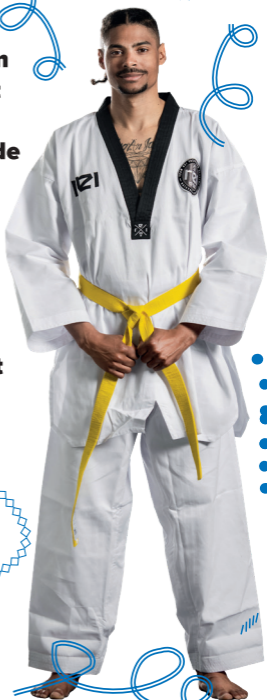


# Vill du bli grym på en idrott, träna flera olika.

”I taekwondon lärde jag mig om disciplin och att våga tro på mig själv. Jag satsade inte på längdhopp förrän jag var 18 år. Innan dess gjorde jag allt möjligt. Till alla kids, tro på er själva, gör ert bästa och känn ingen stress.”

**Michel Tornéus**  
Längdhoppare,  
bland annat



Att hålla på med flera olika idrotter är bra på många sätt. Vi utvecklas bättre, är gladare och fortsätter längre.



**Riksidrottsförbundet**

[rf.se/minandraidrott](http://rf.se/minandraidrott) • [#minandraidrott](https://twitter.com/minandraidrott)