



Nadja Helsing har utmanat sig själv att inte begränsa sig som vuxen, och hon är jätteglad att vara tillbaka i kampsvärlden.

Tillbaka till barndomens

Att ha en hobby är att alltid ha något att se fram emot. Söker du efter något kul att hitta på så leta i din egen barndom – om du gillade basket eller hästar då är chansen stor att du fortfarande gör det.

När livet består av jobb, storhandling och bussresor med snoriga barn är det lätt att börja längta efter något annat. Känslan från barndomen av att vara helt uppslukad av något man älskade att göra – går den att få tillbaka?

Många återupptar sin barndoms hobby i vuxen ålder – dammar av tennsoldaterna, kliver upp i sadeln eller letar rätt på bandyklubban. En av dem är 26-åriga Nadja Helsing, som återupptog kampsporten, efter en del letande.

– Jag var så avundsjuk på min

man som älskar cykling. Jag försökte verkligen hitta en hobby – jag provade silversmide, simning och allt möjligt, men jag fastnade inte för något, berättar hon.

MEN SÅ KOM Nadja att tänka på kampsport, som hon tränade intensivt som barn.

– Jag testade och det blev så bra! Det var lite läskigt i början. Första gången var det jag och fyra medelålders män som skulle träna tillsammans. Men jag sögs snabbt in i det och blev en i gruppen. Det är skönt att tillhöra en grupp där någon saknar en om man är borta, och man är där på lika villkor - inga prestationer utanför spelar någon roll.

Nadja märkte snabbt att kroppen hade ett kroppsminne.

– Jag fick höra med en gång

av tränaren att det satt kvar, jag hade bra balans och starka ben redan från början, säger hon.

När Nadja var 13 år slutade hon med kampsport efter att ha tränat tio timmar i veckan.

– Det var så mycket annat som tog plats när man blev tonåring. Men jag ville egentligen inte sluta, jag kände mig ledsen över det. Lyckan var stor när jag hittade tillbaka!

Hon tipsar andra som är sugna på att gå tillbaka till barndomshobbyn om att våga testa sig fram.

– Var inte rädd för att misslyckas. Jag gjorde massa pinsamma grejer i början, bröt mot reglerna och råkade slå folk alldeles för hårt. Men man får ha lite självdistanans. Alla gör bort sig i början!

ANNA BRATT/TT



Det är aldrig för sent! Nadja Helsing återupptog kampsporten hon tränat som barn. Då var det karate, nu är det brasiliansk ju-jutsu.