



MÖT CHRISTIE

VÄRLDSTJÄRNAN INOM BJJ
– SOM BLIVIT JUDOELEV

“Judo är den första sport jag stöter på som varken faller sig lätt eller given för mig... utmaningen gör en ödmjuk och på samma gång är det väldigt spännande!”

För några veckor sedan stod Christina Triantafyllopoulou, 33 år, på prispallen med en blänkande bronsmedalj om halsen. Fram tills den här stunden har allt handlat om att vinna i världens mest prestigefyllda tävling inom kampsporten brasiliansk ji-jitsu, IBJJF World Jiu-Jitsu Championship 2025 – även kallad “Mundials”.

Vad för genom huvudet där och då, på prispallen?

– Attans, ett till mästerskap där jag *inte* tar mig till finalen men se för allt i världen till att vara glad nu, allt annat vore otacksamt!
– Jag önskar att jag kunde ge ett mer glatt, upplyftande eller inspirerande svar på den frågan, men det här är vad jag tänkte, säger Christina Triantafyllopoulou.

Hennes svar är raka och avväpnande och vittnar om att vi har att göra med en riktig vinnarskalle.

– Självklart var jag också stolt över bronset, säger hon.

Men det går att ana en glimt av varm ironi även i det medgivandet, för kvickt adderar hon till ett lagom stolt, till sitt svar. Att nå den



absoluta världstoppen inom brasiliansk ji-jitsu och få stå på podiet på IBJJF Worlds Championship är inte alla förunnat. I Christies fall handlar mycket om en stark vilja, driv och att hon vågar utmaningar. Och en av hennes allra senaste utmaningar som hon tagit sig an är den att lära sig judo!

I Stockholms Judoklubbs dojo har hon glidit in och blivit en lika självklar som uppskattad atlet i elitgruppen. Det finns en slags naturlig vänlighet som omger henne samtidigt som hon utstrålar kompetens. Men trots att judoträningen är förhållandevis ny för henne är sporten som sådan inte det. Faktum är att judo funnits med i hennes begreppsvärld sedan barnsben.

– Som barn kände jag inte någon som höll på med judo men jag drogs ändå alltid till den sporten och följde alltid judosändningarna på tv när de visades, som vid de Olympiska Spelen. Jag såg till att aldrig missa något om judo.

Christie berättar att hon under uppväxten tränade gymnastik och balett. I slutet av tonåren hittade hon till kampsporten MMA (Mix Martial Arts) och det var så hon först fick lära sig om fullkontakt och greppteknik.

– Jag tränade MMA helhjärtat i ungefär tre år och parallellt med det körde jag även boxning under cirka ett år. Men allteftersom insåg jag att allt som hade med slag och sparkar att göra kändes för våldsamt för mig. Jag har alltid varit mer bekväm, och uppriktigt sagt både gladare och nöjdare, när jag kunnat ta ner kampen till marknivå.

Christie berättar att hon under 2014 nådde ett läge där hon till slut släppte MMA-träningen för att istället dra på sig danskläderna.

– Det blev balett! I själva verket var balett något jag återvände till. För jag höll på med rytmisk gymnastik från 4 års ålder tills det att jag fyllde 15, att utföra en rörelse så den ser vacker ut och till synes utan ansträngning ligger djupt rotat i mig. Att gå tillbaka till dansen kändes som att återvända till mina rötter. Men med tiden kom jag att inse att versionen av mig som en gång älskat balett inte längre var jag. Det var den som jag skolats till att vara.



FOTO: Jack Reeves

Så när tog din BJJ-resa vid?

– Under 2017 gick jag in för brasiliansk jiu-jitsu full ut och sedan dess har jag varit hängiven den sporten, jag har sällan missat ett träningstillfälle.

Vad är det bästa med BJJ?

– Kreativiteten som finns inbyggd i sporten och all tankeverksamhet den manar till. Du kan överlista motståndare som är starkare än dig genom rätt tajmning, balanskontroll, teknik och att du förutser vad din motståndare är på väg att göra. Det är en konstant lärandeprocess där du hela tiden hittar nya ingångar, experimenterar och utvecklas.

I relation till detta, vad är det bästa med judo tycker du?

– Jag har lagt ner mycket tid på att försöka förstå mig på judo och ser mig nog själv som en engagerad åskådare fortfarande, nu med insyn inifrån. Jag började träna judo först under 2023 och kämpade med skador under långa perioder fram till mitten av 2024. Så jag känner att jag ännu inte riktigt kan säga vad som är det "bästa" med judo, men så mycket vet jag – judo är den första sport jag stöter på som varken faller sig lätt eller given för mig. Den utmaningen gör en ödmjuk och på samma gång är det väldigt spännande! Jag får möjlighet att träna ihop med människor som har en otroligt vacker judo och det pushar mig till att utvecklas ytterligare.

Hur tycker du att judoträningen påverkat din BJJ?

– Att träna judo har gjort min BJJ mer aggressiv – och det behövde jag. Jag har lärt mig hur riktig press känns från en judoka, särskilt under pins (fasthållningar, red. anm.), och kontrollpositioner. I BJJ blir man bestraffad för att ställa i side control (sidotryck, red. anm.), men i judo är pressen kompromisslös, kraftfull och effektiv vilket har tvingat mig att utveckla mitt mattspel ännu desto mer.

Vilka fördelar ser du att judoträningen gett dig i din tävlan med BJJ?

– När jag numera passerar någons guard, känner jag

mig trygg i att poängen sitter, för jag vet hur jag ska skapa och hålla tryck på riktigt. Judon har också lyft mitt stående game och gett mig självförtroende att faktiskt stå kvar och jobba därifrån. Tidigare drog jag nästan alltid guard, helt enkelt för att jag inte kände mig bekväm i stående. Eftersom jag främst är en guard-spelare var det inget jättestort problem, men att ha fler alternativ gör stor skillnad, särskilt mot motståndare med ett starkt toppgame.

Skulle du rekommendera att träna både BJJ och judo korsvis?

– Jag skulle inte rekommendera korsträning mellan judo och BJJ om ditt mål är att nå eliten inom en av sporterna. Om du ändå vill satsa på både sporterna parallellt så se till att detta inte kommer i vägen för ditt huvudsakliga mål, skulle jag säga. För min del så beslöt jag mig för att släppa judon till förmån för BJJ:n under de sista tre månaderna före IBJJF Worlds det här året. Det gjorde jag inte enbart för att kunna ha fokus på BJJ:n utan även för att hållningen och greppen i judo är olika från BJJ:n och det började påverka min BJJ för mycket.

.– Å andra sidan så har växlandet mellan BJJ och judo gett mig en mental nytändning, en ny och fräsch utmaning, särskilt i de perioder då BJJ känns överväldigande. För min hjärna är det bara nyttigt att få lära sig något nytt och att börja om helt och hållet från grunden i en annan träningsform är något som jag upplever bygger ödmjukhet. Det har gett mig nya och värdefulla perspektiv och påminner mig om hur det känns att vara nybörjare, vilket jag tror är sunt när jag nått en avancerad nivå inom BJJ.



FOTO: Jack Reeves

“JUDON HAR LYFT MITT STÅENDE GAME”

Med den bakgrunden du har, vad tror du vore bra om fler judoutövare gjorde?

– Jag tror att många skulle tjäna på att öva ännu mer på newaza situationer, markkamp utifrån specifika positioner. Då särskilt ur perspektivet av att man hamnat i underläge. I tävlings-sammanhang känns det som att många judoka tenderar till att gå in i ett försvarsläge när man blivit kastad och undviker att jobba vidare aktivt på mattan. Jag tror att det skulle kunna hjälpa många att ha fler verktyg och ett större självförtroende i newaza så att de kan fortsätta vara mer aktiva istället för att hamna i en passiv position där den som har tillfälligt övertag kanske gör allt vad den kan för att få matchtiden att rinna ut.

Christie fortsätter:

– Från BJJ:n kan en judoka också lära sig att side control inte alltid kommer ur att vara aggressiv på mattan eller för den delen stark. Att få eller återta side control handlar snarare om hur du placerar kroppen för att kunna göra dig tung på precis rätt ställen, du vill kunna applicera tryck på ett smart och kontrollerat sätt.

Vad är känslan du bär med dig efter judopassen på just Stockholms Judoklubb?

– Det är en blandad känsla, helt klart, jag känner mig både inspirerad och ödmjuk! Atmosfären på Stockholms Judoklubb är full av energi, det finns många unga begåvande atleter som alla pushar varandra till att bli bättre. Vad jag gillar allra mest är att det är en så öppen och välkomnade miljö, ego-befriad! Alla är villiga att dela med sig av sin kunskap och lära av varandra, oavsett nivå. Det är ett väldigt bra ställe att växa på!