

# Centimeter för centimeter mot himlen

---

## Berättelse

---

### En trädgård i Louisiana

Den som i dag ser Armand "Mondo" Duplantis sväva över en ribba på över sex meters höjd kan lätt tro att talangen var en gåva han föddes med. Sanningen är mer vardaglig. Mondo föddes den 10 november 1999 i Lafayette i den amerikanska delstaten Louisiana, i en familj där idrott var en del av vardagen. Pappa Greg var stavhoppare, mamma Helena en svensk mångkampare. I familjens trädgård byggde föräldrarna en egen liten anläggning för stavhopp, vilket innebar att Mondo kunde öva nästan dagligen. Att han slog rekord i sin åldersklass redan som barn var följaktligen inte enbart en slump, utan resultatet av tusentals hopp.

### Ett val mellan två länder

Mondo växte upp med två språk och två länder. Eftersom hans mor kom från Sverige fick han svenskt medborgarskap, och som ung valde han att tävla för Sverige snarare än för USA. Å ena sidan kunde valet ha känts främmande, eftersom han hade vuxit upp på andra sidan Atlanten. Å andra sidan blev han snabbt en av Sveriges mest älskade idrottare, och den dubbla identiteten verkar i stället ha blivit en styrka. I dag talar han svenska i intervjuer och beskrivs ofta som en folkkär stjärna.

### Konsten att slå rekord

Stavhopp ser elegant ut, men kräver en ovanlig blandning av snabbhet, styrka, mod och teknik. Hopparen måste springa i hög fart, placera staven exakt rätt och låta den böjliga staven slunga upp kroppen över ribban. Det som gör Mondo unik är inte bara att han hoppar högt, utan hur han gör det. I stället för att försöka nå sin absoluta gräns på en enda kväll höjer han ribban någon centimeter i taget. Detta innebär att han kan slå sitt eget världsrekord gång på gång – något han fram till 2026 hade gjort femton gånger.

Hans största ögonblick har kommit på de allra största arenorna. Vid OS i Tokyo 2020 tog han sitt första olympiska guld med 6,02 meter. Fyra år senare, vid OS i Paris 2024, försvarade han titeln och satte dessutom världsrekord med 6,25 meter, vilket många minns som en av spelens höjdpunkter. Han har också vunnit VM-guld utomhus flera gånger. I mars 2026 höjde han rekordet till 6,31 meter i Uppsala – för en gångs skull inför svensk hemmapublik.

### Glädjen bakom prestationen

Det mest överraskande med Mondo är kanske hans uttryck. Trots att han ofta tävlar om världsrekord ser han avslappnad och glad ut, nästan som om han lekte. Han har själv sagt att glädjen är viktigare än nervositeten. Men man bör inte låta sig luras av det lätta leendet. Bakom det ligger hård, daglig träning och en disciplin som de flesta aldrig ser. Just denna kombination – lekfullhet utomhus och allvar i träningshallen – gör honom till en intressant förebild. Han antyder

något viktigt: att framgång inte behöver betyda att man slutar ha roligt, och att stora drömmar nås steg för steg, centimeter för centimeter.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
sväva	röra sig mjukt genom luften
mångkampare	en idrottare som tävlar i flera grenar samtidigt
anläggning	en plats byggd för en viss aktivitet
medborgarskap	att officiellt tillhöra ett land
dubbel identitet	att känna sig hemma i två länder eller kulturer
folkkär	omtyckt av många människor
böjlig	något som går att böja utan att gå sönder
slunga	kasta något med stor kraft
absolut gräns	det allra högsta man klarar
disciplin	förmågan att arbeta hårt och regelbundet
lekfullhet	ett glatt och lekande sätt
antydning	hintas om något utan att säga det rakt ut

## Läsförståelsefrågor

---

- Varför var det “inte enbart en slump” att Mondo slog rekord redan som barn?
  - Han hade en ovanligt lång kropp.
  - Han kunde träna nästan varje dag tack vare anläggningen hemma.
  - Han fick hjälp av kända tränare i skolan.
- Vad menas i texten med att Mondos dubbla identitet “i stället har blivit en styrka”?
  - Att den gjorde honom förvirrad och ledsen.
  - Att den hindrade honom från att tävla.
  - Att den blev något positivt snarare än ett problem.
- Vad är det speciella med hur Mondo slår rekord?
  - Han höjer ribban bara lite åt gången och kan slå rekord många gånger.
  - Han hoppar alltid sitt högsta möjliga hopp direkt.
  - Han tävlar bara på små tävlingar.
- Vid vilket mästerskap satte Mondo världsrekordet 6,25 meter?
  - VM i Budapest 2023
  - OS i Tokyo 2020
  - OS i Paris 2024
- Vad menas med uttrycket “man bör inte låta sig luras av det lätta leendet”?
  - Att Mondo egentligen inte tycker om sin sport.
  - Att leendet döljer hur hårt han faktiskt arbetar.
  - Att han inte är så bra som folk tror.
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  - Mondo tävlar för Sverige, men föddes i USA.
  - Mondo satte sitt världsrekord 6,31 meter på en tävling utomlands.
  - Mondo har vunnit olympiskt guld minst två gånger.
- Förklara med egna ord vad som krävs för att lyckas i stavhopp.
- Varför beskriver texten Mondo som en “intressant förebild”? Ge minst två skäl.
- Texten avslutas med orden “centimeter för centimeter”. Vad vill författaren säga med det? (inferens)
- Vad tror du författaren menar med att Mondos sätt att tävla nästan ser ut “som om han lekte”? Vad säger det om hans inställning? (inferens)
- Hur märks Mondos dubbla bakgrund (USA och Sverige) i hans liv i dag? Ge exempel från texten.

12. Vilket budskap om framgång och drömmar vill texten förmedla? Skriv ett par meningar.

### Facit

1. Han kunde träna nästan varje dag tack vare anläggningen hemma.
1. Att den blev något positivt snarare än ett problem.
1. Han höjer ribban bara lite åt gången och kan slå rekord många gånger.
1. OS i Paris 2024
1. Att leendet döljer hur hårt han faktiskt arbetar.
1. ja b) nej (han satte 6,31 m i Uppsala, alltså i Sverige) c) ja
- Exempel på svar: Man måste kunna springa fort, vara stark och modig och ha bra teknik, så att den böjliga staven kan slunga upp kroppen över ribban.
- Exempel på svar: Han visar att man kan ha roligt och ändå bli bäst i världen, att hårt och regelbundet arbete lönar sig, och att man kan nå stora mål steg för steg.
- Exempel på svar: Att stora framgångar och drömmar nås långsamt, lite i taget, genom tålamod och många små steg – precis som Mondo höjer ribban någon centimeter åt gången.
- Exempel på svar: Det betyder att han verkar ha kul och vara avslappnad i stället för stressad, vilket visar att han har en positiv inställning där glädjen är viktig.
- Exempel på svar: Han har svenskt medborgarskap genom sin mamma, tävlar för Sverige, talar svenska i intervjuer och är en folkkär stjärna där, trots att han föddes och växte upp i USA.
- Exempel på svar: Texten vill säga att framgång inte behöver ta bort glädjen, och att man kan nå stora drömmar genom tålamod, hårt arbete och små steg i taget.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för fördjupande samtal om identitet, om relationen mellan talang och hårt arbete samt om hur ett budskap kan förmedlas mellan raderna. Tema: drömmar, uthållighet och dubbel kulturell tillhörighet.

### Diskussionsfrågor

- Texten antyder att framgång byggs “centimeter för centimeter”. Håller du med om att stora mål nås bäst genom små steg? Ge exempel.
- Mondo känner sig hemma i både Sverige och USA. Vilka fördelar och utmaningar tror du det finns med att tillhöra två länder eller kulturer?
- Vad är viktigast för att lyckas med något svårt: talang, hårt arbete eller glädje? Motivera din åsikt.

- Mondo verkar ha roligt även i de mest pressade ögonblicken. Hur påverkar din inställning hur du klarar svåra situationer?
- **Skriv (5–6 meningar):** Beskriv ett mål du har, stort eller litet. Vilka små steg skulle kunna föra dig närmare målet, och vad skulle kunna göra det svårt?

---

#### Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Armand Duplantis – [https://en.wikipedia.org/wiki/Armand\\_Duplantis](https://en.wikipedia.org/wiki/Armand_Duplantis)
- World Athletics, atletprofil – <https://worldathletics.org/athletes/sweden/armand-duplantis-14679502>
- Olympics.com: Mondo Duplantis – <https://www.olympics.com/en/athletes/armand-duplantis>
- European Athletics: World record 6.31 m i Uppsala – <https://www.european-athletics.com/home/news/world-record-duplantis-clears-6-31m-in-uppsala>
- European Athletics: Duplantis 6.25 m, OS-guld Paris 2024 – <https://www.european-athletics.com/news/duplantis-takes-paris-2024-gold-with-world-record-6-25m->

Faktagranskad i juni 2026. Nyckelfakta: Armand 'Mondo' Duplantis föddes 10 november 1999 i Lafayette, Louisiana, USA. Far amerikansk (Greg Duplantis, tidigare stavhoppare), mor svensk (Helena Hedlund). Han tävlar för Sverige sedan ungdomsåren. OS-guld i Tokyo 2020 (6,02 m) och Paris 2024 (6,25 m, världsrekord). Världsmästare utomhus 2022, 2023 och 2025. Han har slagit världsrekordet 15 gånger; det senaste, 6,31 m, sattes 12 mars 2026 i Uppsala. Smeknamnet 'Mondo' betyder 'världen' på italienska. Smärre osäkerhet: exakta detaljer kring framtida tävlingar efter juni 2026 kan ha ändrats.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-12.