



Rapport från samträning på Lingvallen 26-28 maj 2022

Äntligen fick vi samlas igen och det var så fantastiskt.

Temat för vårt läger var tävlingsförberedelser och vårt ordspråk löd:

"Det måste inte bara handla om resultat. Om man ger 100 % är man alltid en vinnare"

Gymnaster var	Diana Bikoev, Gabi Chetu, Ellen Falck, Ella Södergren Sofia Johansson, Mikaela Carlsson, Britta Krylén, Vega Betnér, Liv Winterkvist, Melissa Sandberg, Amanda Björklund, Birgitta Lyrdal, Isabell Mitchell
Tränare på plats var	Per Forsström, Rebecca Lyrdal, Anna Odheim, Andreas Jansson, Christer Andersson, Valera Novikov, Ylva Aspenberg, Ewa Kärnman
Vi samlades	på Lingvallen klockan 12 på torsdagen med lunch. Eftersom det var långhelg kunde vi starta tidigare än vanligt. När vi ätit och bäddat våra sängar i Strandgården bar det iväg upp till Sporthallen som hade full uppsättning AG-redskap klara för oss.
Träning torsdag	Med ett pass på varje redskap i hopp, barr, bom och fristående, innehållande 15 min grunder/gren och resterande tid tävlingsförberedelse, uppvärmning a la 70-tal med Ewa och styrka i par var vi nöjda för dagen och klara med alla känn inför fredagens utmaning.
Efter träningen	åt vi en god middag innan vi hade samling med diskussioner om tävlingsförberedelser, hur man är olika vad gäller peppning på tävling, info om att det artistiska i serierna nu är extra viktigt och en liten 5-kamp innehållande bla flytta mugg med ballong, fleppa tvålen, minibowling och bygga torn.
Träning fredag	Dagen ÖT som i Överrasknings Tävling. Fri förträning 40 min på alla redskap, 10 min paus sen snabb tävling. Ingen poäng - bedömning utan gemensamma kommentarer och genomgång efteråt. Nyttigt och en riktigt bra genomkörare inför JSM och SM dit alla på lägret är anmälda (utom en). Efter lunch hade vi ytterligare 4 pass efter Svampbob Fyrkants-uppvärmning med Per. På dessa pass kördes mest övningar som missades på förmiddagen eller som skall in i serierna till JSM/SM. Vi hann också med ett pass tumbling i grophallen.
Aktivitet	Den hemliga aktiviteten som utspelade sig i Ängelholms Hembygdsgård var en lagkamp i naturen under ledning av 2 mycket duktiga instruktörer från Upzone. I 4 lag tävlade vi i 5 grenar och efter finalen hade vi ett segrande lag, som inte var tränarna 😊 Men vi hade så kul och vi satsade 100%

- Lördagen var vår sista dag och vi tränade mellan 9-12 sen lunch och hej då. Ylva höll i uppvärmningen med konditionsdansinslag. Redskapspassen ägnades åt 2 utmaningar/redskap i form av tex -hur många av din svåraste övning på bom klarar du på 30 sek, -5 burpee, 20 sek spring på stället i en minut sen direkt ett frist med musik utan akro, hur gick det? Varje gymnast utvärderade sig själv med tränarna som påhejare
- Allmänt Trots en stukad fot, felkörningar, ett allergianfall, regn och flera gymnaster som inte kunde komma då det var tentaperiod på universitetet så var de 13 gymnasterna på plats fantastiska och skötte sig utmärkt både i hallen och som kamrater.
- Vi tackar -Alla hemmatränare som kom och var med. Ni är bäst.
-Lingvallen för mat och logi och de fina tröjorna vi fick
-Tess, Noline, Nike och Tova som valt att sluta med AG efter sommaren med ett stooooort Lycka till med era nya äventyr framöver i livet.
- Dessutom -Önskar vi alla gymnaster och tränare lycka till på JSM/SM om 4 veckor
-Säger vi grattis till er som snart tar studenten

Tack å hej
Ylva och Ewa

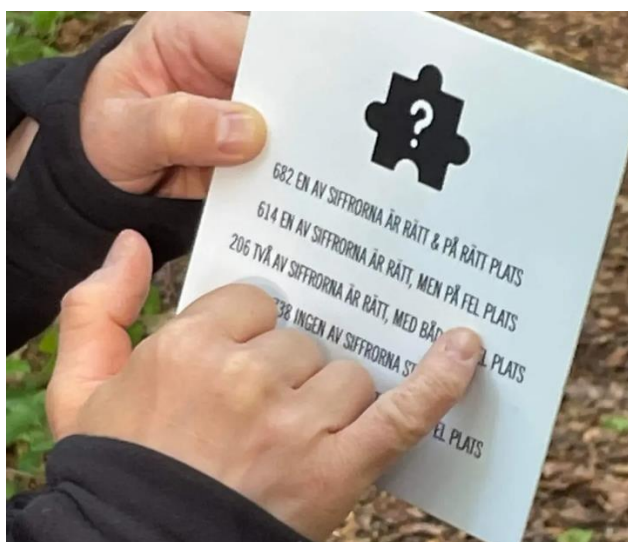




Inte en dag utan ett leende



Magnesium är väl nyttigt va?



Klurighet på lagkampen



Peruppvärmning



Alla tycker olika å olika e bra.



Årets socka va vit



Samarbete de lux