

Rapport från läger två på Lingvallen 19-21 maj 2023.

Temat för lägret var tävlingsförberedelse och vårt ordspråk blir

**” En bom gör inte ett barr. Lev på hoppet”**

Gymnaster:	Molly Lindell, Anna-Lena Casas Bunse, Maria Gabriela Chetu, Ellen Gakios, Junia Bågfors, Greta Lindbäck, Meja Holmgren, Hanna de Waal, Sofia Johansson, Mikaela Carlsson, Vega Betnér, Liv Winterkvist, Alva Lindén, Alice Engman
Tränare:	Emma Espling, Sergej Rumbutis, Ylva Aspenberg, Ewa Kärnman
Vi samlades	till lunch på fredagen och efter den var det uppackande, gruppindelning och träning mellan 13.00 och 17.00. Utöver fyra redskapspass körde vi såklart uppvärmning och styrka också. Vi berättade om lagtävlingen vi planerat för lördagen och alla tränade på det man kände behövdes inför den. Efter en god middag tog lekandet fart. MM, rundbadminton, plockepinn och muggen var grenarna denna gång. Alla deltagare fick pris.
Lördagen	startade med ett kärt återseende av den nationella tävlingen Redskapscupen som fanns på 80- och 90-talet och där man fick sina resultat i form av olikfärgade drickabackar i stället för poäng. Vi graderade dock upp till färgade lappar. Tre gymnaster/lag/gren kör och mest lagpoäng efter sista gren vinner. Lätt som en plätt. På eftermiddagen körde vi fyra redskapspass och där vi bytte ut hoppet mot utomhusstyrka.
Aktiviteten	var den vi längtat efter sedan förra året då vi var på Lingvallen. Då var den stängd men i år öppnade den bara för oss. HÖGHÖJDSBANAN. Så kul och klurigt det var där uppe bland trädtopparna.
Under söndagen	var vi tillbaka i hallen för dansuppvärmning med Europamästarinnan Hanna de Waal, fyra pass, städ och mjuka. På varje redskap startade vi med 15 gemensamma minuter grunder och resten av passet valfria övningar inför JSM/SM. Efter gemensam lunch spreds åter ut i landet.
Allmänt	-på grund av banarbete för tågen, student, skador, universitetsavslut och landslagsuppdrag var vi bara 14 gymnaster på plats. Men vilka tjejer. Som ni tränade, hejade och visade upp så bra inställning till er gymnastik och

kamratskap. Imponerande är ordet.

-tack till Sigge och Emma som kom som hemmatränare och förgyllde våra dagar

-tack till alla föräldrar som körde sina gymnastdöttrar landet runt för att de skulle komma till Skåne när SJ inte kunde leverera tåg.

-grattis till "vår" Julia Gakios som ingick i det svenska laget som under helgen tog brons på JNM

-alla Aspiranter är anmälda till JSM eller SM och det är verkligen häftigt. Så av 75 anmälda är 25 Aspiranter. Grymt!

Framåt

Om några veckor ses de flesta av oss igen på JSM/SM uppe i vackra Umeå. Stort lycka till till er alla och kom ihåg att ["allt måste inte bara handla om resultat utan har man gett 100% är man alltid en vinnare"](#)

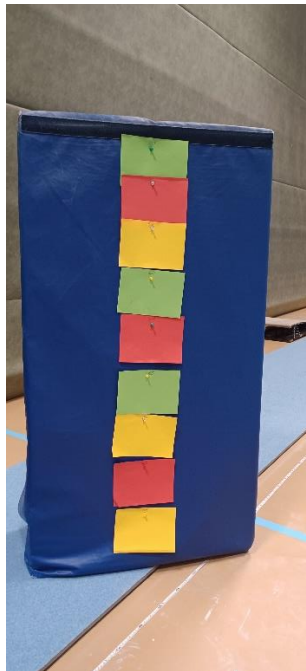
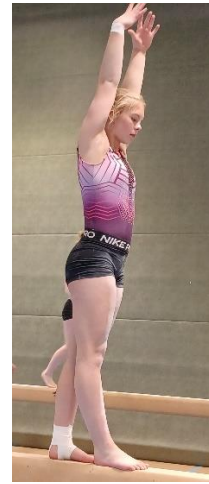
Nytt Aspirantläger blir den 15-17 september. Denna gång i Mälarhöjdshallen i stora staden Stockholm. Kallelse kommer i augusti.

Tack å hej  
Ylva å Ewa






















			
12.00	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13.15-13.20	HEJ	HEJ	HEJ
13.20-13.50	UPPVÄRMNING Ewa	UPPVÄRMNING Ewa	UPPVÄRMNING Ewa
13.50-14.20	Hopp	Frist	Bom
14.20-14.50	Barr	Hopp	Frist
14.50-15.10	FRUKT 	FRUKT 	FRUKT 
15.10-15.40	Bom	Barr	Hopp
15.40-16.10	Frist	Bom	Barr
16.10-16.40	STYRKA/MJUKA Ylva 	STYRKA/MJUKA Ylva 	STYRKA/MJUKA Ylva 
17.00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
18.30	SAMLING I HUSET	SAMLING I HUSET	SAMLING I HUSET
20.00	KVÄLLSMACKA	KVÄLLSMACKA	KVÄLLSMACKA

F R E D A G