



Rapport från samträning i Timrå 4-6 januari 2020.

Temat på lägret var "Pigg å kry, övning ny" och vårt ordspråk för denna gång lyder:

"Vill man uppnå något man aldrig uppnått innan, måste man göra något man aldrig gjort innan"

Gymnaster var	Kristina Åhlin, Gabi Chetu, Diana Bikoev, Ebba Dahlgren, Alva Fredriksson, Embla Molander, Ellen Falck, Ella Södergren, Hanna De Vaal, Nike Prins, Ling Svahn, Victoria Göransson, Moa Strid, Amalia Glimmerhav, Sofia Johansson, Maya Ståhl, Maja Sandfridsson, Agnes Lundin, Maj Gröndal, Ellinor Ljung, Viktoria Lönnstedt, Elin Blomdahl
Tränare på plats var	Cameron Fuller, Mathias Eriksson, My Andersson, Petra Hansson Michael Hultén, Anna Hägerstrand, Kent Ödvall, Elise Fryxell, Ylva Aspenberg, Ewa Kärnman
Vi samlades	på Hotel Scandic City i Sundsvall när alla anlät vid 17-tiden. Rumsindelningen denna gång bestod i att pussla ihop ordspråk för att hitta sin övernattningsvän. Efter en god middag var det samling för presentation, prat om vad vi kan göra för att må bra fysiskt, mentalt och socialt, gruppindelning, presentutdelning i form av strumpor med loggan på och sedan hade vi 4 lekstationer. Innan det var dags för sängen blev det en lekstuga i matsalen och gymnasterna körde leken Maffia medan vi tränare planerade nästa dags träning.
Träningsdag 1	startade vi efter frukost med minibuss och bilresa till Timrå där vi skulle spendera 2 dagar i GF Astras hall. Vi körde 4 st 45-minuters redskapspass, 3 st 30 min pass, 2x uppvärmning, styrka/mjuka samt grundakrobatik med Ylva och bensparkar med Ewa innan vi var klara kl:17.15 Gymnasterna var uppdelade i 4 grupper och tränarna cirkulerade mellan redskapen och tränade med alla gymnaster.
Efter träningen	var det dags för helgens hemliga aktivitet! På toppen av Södra Berget låg Strike Club där vi serverades Tacobuffé innan vi löste gåtor, klättrade på väggar, spelade låtar, försökte lösa fler gåtor, snurrade på stockar å gjorde annat svårt inlåsta i olika celler. Tränarlaget var kvar sist men det hjälpte inte för lag 2 vann stort. Väl tillbaka på hotellet igen var klockan 21.30 och en låååång dag var till ända för gymnasterna som stupade i säng. Tränarna satte sig ner och planerade dag 2:s träning samt pratade gympaminnen.

- Träningsdag 2 tog vi vårt pick och pack och styrde kosan till hallen igen. På träningen hann vi med 5 redskapspass utöver uppvärmning och mjuka. Klockan 14.30 var vi färdiga på många sätt... Händerna var trötta, benen ännu tröttare, hallen var städad, lunchen uppäten och gruppfotot var taget.
- Lite utöver grunder som vi fick se i hallen var detta: Pak och överhopp testades av många och slipades på av andra, jättar snurrades och fotuppklipp/ hjulupp putsades det på. Skruvar från halv till 2.5 bakåt och helskruvar framåt samt dubbelsaltos såg vi på matta och på hopp kördes både tzukor, överslag-volt och olika yurchenkovarianter. På bom försökte vi köra nya akroövningar på höga fast med lågakänsla. Dvs vi byggde upp med mattor under höga för att sedan ta bort dessa pö om pö. Allt för att få känslan att man är uppe på höga.
- Allmänt
- Fantastisk sammanhållning mellan tjejerna.
 - Alla gymnaster gjorde verkligen sitt bästa hela tiden.
 - Alla bjöd på sig själva
 - Vi såg bara glada miner i med och motgång.
- Tack till
- Thomas från Astra som var vår värd i hallen och hade ordnat med frukt och alla bilar som körde oss hit å dit. Underbart!
 - Alla hemmatränare som glatt kom och förgyllde dagarna med sina kunskaper. Ni är bäst, ingen protest!
- Dessutom
- Önskar vi alla stort lycka till på vårens olika tävlingar. SM, JSM och Vårpokalen bla. Kom ihåg att ni är grymma.
 - Hoppas vi att alla kom hem lyckligt och inte alltför sent.
 - Ses vi på Lingvallen i Ängelholm 29-31 maj. Glöm inte det. Kallelse kommer i slutet av april.

Tack å hej
Ylva och Ewa







VAD TÄNKER NI PÅ NÄR NI SER ASPIRANTLOGGAN?

Hjärtslag, puls, det går upp å ner i livet, ibland upp – ibland ner i gympan

Gymnastikförbundet 

Skansbrogatan 7 / Box 11016, 100 61 Stockholm / 08-699 60 00 / info@gymnastik.se / www.gymnastik.se