

Rapport från Aspiranterna a la 2023:s första samträning i Luleå 20-22 januari. Temat för denna samträning var inspiration och motivation och vårt passande ordspråk blev ” **I can and I will. Watch me**”

Gymnaster var:	Molly Lindell, Anna-Lena Casas Bunse, Maria-Gabriela Chetu, Ellen Gakios, Julia Gakios, Junia Bågfors, Greta Lindbäck, Meja Holmgren, Judith Skoog Westerberg, Hanna de Waal, Elvira Molander, Sofia Johansson, Maja Sandfridsson, Mikaela Carlsson, Britta Krylén, Freja Krylén, Kristina Åhlin, Vega Betnér, Liv Winterkvist, Alva Lindén, Melissa Sandberg, Alice Engman, Alice Zakrisson
Tränare på plats var:	Emma Espling, Anna Odheim, Crip Andersson, Andreas Jansson, Erika Folestad, Anja Andersson, Tatjana Berghwall, Ylva Aspenberg, Ewa Kärnman
Vi samlades	i hallen på fredags eftermiddagen för gruppindelning, lite lekar och frågesport innan det var dags att lyssna på vår internationella domare Kristin Grahns berättelse om sin OS-dröm som gick i uppfyllelse. Om än på ett annat sätt än i originaldrömmen. Efter det var det middag och bussresa till våra stugor och god natt.
Lördagsträningen	bestod i 5 redskapspass inkluderat grenspecifika styrkor samt ett gemensamt pass med artisteri/rörelseskolning, lunch och 2 uppvärmningar. Det blandades grunder med nya övningar i de olika redskapen och alla var på tårna och körde för fullt. Vi fotade också varje gymnast för framtida gratulationer på födelsedagar på vårt instagram-konto som väl alla följer 🤗
Aktiviteten	denna gång var en naturupplevelse bestående av sparkåkning på uppskottade vägar på ett fruset hav. Kallt, lite jobbigt, mörkt, mysigt och första gången för många av oss. Vi grillade också Luleåspecialiteten falukorv vid öppen eld och egensnidade grillpinnar.
Under söndagen	körde vi 4 redskapspass plus ett basic pass på barr och ett bålstyrka a la landslags pass innan det var dags att städa, äta lunch säga hej då och flyga hemåt (för alla utom Tidaholmarna som tog nattåget.)
Allmänt	-av 25 Aspiranter var 23 på plats och alla var riktigt riktigt på, vilket bådär gott inför säsongen som vi längtar till -vi tackar alla hemmatränare som fortsätter komma till oss

och ni är oundgängliga.

-ett speciellt tack till Emma från Luleå som roddat massvis
inför och under denna samling

-tack också till domarkristin för att du delade din OS-
berättelse

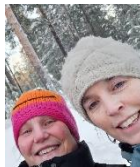
-och tack till Tatjana och Andreas som körde artisteri och
bålstyrka med oss. Nu är vi både vackra å starka.

Framåt

Nu hoppas vi att ni alla håller er hela och friska samt tränar på
så det ryker och att vi ses på Vårpokalen i Sundsvall den 29-30
april.

Efter det träffas vi igen på Lingvallen i Skåne den 19-21 maj.

Tack å hej
Ylva å Ewa





Uppvärmning 10A		Uppvärmning		Uppvärmning		Uppvärmning	
9.30-10.10	Hopp + FOTO Enka Emma	Matta Andreas	Bom Tatjana	Fritt (gymnastisk)	Yvonne Anna	Bom Tatjana	Frukt
10.10-10.50	Barr Andreas	Hopp + FOTO Dina	Matta CRIP	Hopp + FOTO Enka Emma	Matta CRIP	Matta CRIP	Frukt
10.50-11.05	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt	Frukt
11.05-11.45	Fritt (gymnastisk) Tatjana	Barr Andreas	Hopp + FOTO Enka Emma	Matta CRIP	Matta CRIP	Matta CRIP	Matta CRIP
11.45-12.00	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut
12.00-12.10	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.10-13.40	Uppvärmning CRIP	Uppvärmning CRIP	Uppvärmning CRIP	Uppvärmning CRIP	Uppvärmning CRIP	Uppvärmning CRIP	Uppvärmning CRIP
13.40-14.20	Bom Emma Yvonne	Fritt (gymnastisk) Tatjana	Barr Emma	Hopp + FOTO Andreas	Hopp + FOTO Andreas	Hopp + FOTO Andreas	Hopp + FOTO Andreas
14.20-15.00	Matta Emma Yvonne	Bom Emma	Fritt (gymnastisk) Tatjana	Barr Emma	Barr Emma	Barr Emma	Barr Emma
15.00-15.45	Artisteri Tatjana	Artisteri Tatjana	Artisteri Tatjana	Artisteri Tatjana	Artisteri Tatjana	Artisteri Tatjana	Artisteri Tatjana
15.45-16.00	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut	Samling och avslut
16.00	Busen går!	Busen går!	Busen går!	Busen går!	Busen går!	Busen går!	Busen går!



