

RAPPORT ELITHELG VÄXJÖ 12-14/12 2014

Årets sista elitelg blev en minst sagt lyckad avslutning på 2014 och alla de elitelger vi haft under året. Laget bjöd på glädje, energi och positiv inställning! 12 simhoppare deltog under helgen varav 5 debutanter i dessa sammanhang.

Elitelgen startades upp på fredag morgon med tester på HPC i Arenastaden. Redan där upplevde vi en positiv stämning med stöttning och pushning inom laget. På eftermiddagen fortsatte vi i Arenastadens trupp gymnastikhall där några av de äldre simhopparna själva fick hålla i var sin del av träningspasset.



Under lördagen genomförde vi två träningspass i trupp gymnastikhallen med inslag av balett, gymnastik, rörlighet och styrketräning med egen kroppsvikt. Sista passet avslutades med kall- och varmbad, vilket alltid upplevs med någon form av skräckblandad förtjusning.

Under kvällen lagade simhopparna själva förrätt, varmrätt och efterrätt tillsammans i olika matlag. Det bjöds på Bruschetta, Kycklinggryta med ris och varm fruktsallad med vit choklad. Det var fantastiskt gott.

Söndagen ägnade vi åt pyssel! Simhopparna fick själva pynta sin egen "egoboost" låda. Det blev mer aktivitet än vad jag hade kunnat föreställa mig! Ingen låda blev den andra lik och alla ansträngde sig verkligen för att få till det. Alla fick skriva en lapp till alla med ett positivt ord som sedan lades ner i lådan.



Av: Anna Lindberg Steén