

Bolletinen

Hej! Den här Bolletinen är skriven av ledarna Linn Fagré, Rosa Szczepanowski och Ella Norrgrann. Vi är ledare på söndagar för två olika grupper: **Bollek** och **Mellanflickor**. Här kommer ni kunna läsa våra bästa filmtips, vad vi gjorde på Bosön tidigare i år, lära er roliga faktan och lösa kluriga gåtor. Men först lite information om söndagsgrupperna:

Bollek är en grupp för alla som är födda 2014-2016 och vi tränar klockan 18-19 i Eiraskolan. På våra träningar testar vi massa olika saker, allt från äventyrliga hinderbanor till hur många klapp du kan göra medan din boll är i luften.

Mellanflickorna tränar klockan 19-20 i Eiraskolan och består av gymnaster födda 2008-2010. Under träningarna tränar vi mycket på taktkänsla och rörelser med en boll. Nyligen testade vi även på hur det är att ha två bollar och vilka rörelser man kan göra då. Vi blandar konditions- och styrketräning med lekar och bollgymnastik.

Filmtips

För de lite yngre

- ❖ Lejonkungen (7år)
- ❖ Frost 2 (7år)
- ❖ Det regnar köttbullar (7år)
- ❖ Husdjurens hemliga liv (7år)
- ❖ Hotell Transylvanien (7år)

För de lite äldre

- ❖ Harry Potter (11år)
- ❖ Nanny Mcphee (ingen gräns)
- ❖ Hungergames (11år)
- ❖ Ocean's 8 (7år)
- ❖ Love, Simon (ingen gräns)
- ❖ Till alla killar jag gillat (7år)
- ❖ The kissing booth (11år)



THE LION KING



Bosön

Under alla hjärtans dag åkte några av våra gymnaster samt ledare till Bosön. Kl 16.00 på fredagen den 14 februari var gymnasterna redo för att ta sig till lägret. Väl på Bosön åt vi middag och började med lägrets första träning. Varje träningspass varade i en och en halv timme. När gymnasterna bytt om till partykläder var det dags för disco. På discot serverades chips, godis och saft. Vi lekte även massor av roliga lekar som knuten och dansstopp. Vi startade dagen därpå med en stor frukost och träning på det. På denna träning fick gymnasterna testa på stationsträning. Sen var det dags för lite välbehövd utelek, som under hökens alla vingar, mördarleken och kull. För att toppa av lägret på Bosön åt vi en dunder lunch och tränade en aktiv träning. Därefter var det dags att åka hem och samla på krafterna till nästa träning med Stockholmsflickorna.



Förutom att träna på olika rörelser så älskar gymnasterna (och ledarna) att leka. På bilden ser ni favoriten "Ninja".



En annan favorit att göra på träningarna är "Palla äpplen". Det gäller att vara snabb och smidig så ingen ledare ser när äpplena plötsligt försvinner.



Bilden är tagen under "Prinsessor, prinsar och kameler", ett program som Bollek visade upp på uppvisningen i december. De tog sig in på flygande mattor och visade sedan vad de lärt sig göra med bollen.

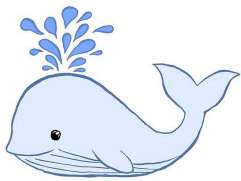
Visste du att...

- ❖ Elefanten är det enda däggdjur som inte kan hoppa
- ❖ Det är omöjligt att nysa utan att ha stängda ögon
- ❖ En vanlig blyertspenna räcker i 56 kilometer
- ❖ Människan delar 50% av sitt DNA med en banan

Gåtor

- ❖ Varför flyger flyttfåglar till varma länder?
- ❖ Vilken råtta äter ingen ost?
- ❖ När säger amerikanerna god natt?
- ❖ Vilket djur lämnar festen sist?

Rebus



- V +



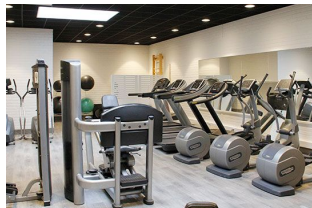
- BOK +



- TR + R +



+



+



-cka

Svar gåtor: 1. För att det är för lågt att gå 2. Dammråttan 3. När de lärt sig svenska 4. Gå-sen

Svar rebus: Alla gillar bollgympa