

Top 10 Tipps

für Athletinnen und Athleten

Hinweise in Leichter Sprache für das Training

1 Komm regelmäßig zum Training.

Nur wenn du regelmäßig trainierst,
kannst du besser werden.

Auch in deiner Mannschaft.

Deine Mitspielerinnen und Mitspieler verlassen sich auf dich.

2 Hör gut zu.

Wenn deine Trainerin oder dein Trainer etwas erklärt,
musst du gut zuhören und dich konzentrieren.

3 Rede mit deiner Trainerin oder deinem Trainer.

Sage ihr oder ihm, was dir gefällt und Spaß macht.

Wenn dir etwas weh tut,
musst du das sagen.

Achte auf deinen Körper.

4 Bleibe ruhig.

Wenn etwas schlecht läuft,

dann atme tief ein

und behalte deine Geduld.

5 Lerne aus deinen Fehlern.

Jedem passieren mal Fehler.

Lerne daraus und versuche es beim nächsten Mal besser.

6 Zeige immer Respekt und sei fair!

Respektiere die Entscheidungen von der Wettbewerbs-Leitung und den Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern, auch wenn sie eine andere Meinung als du haben. Wenn andere sich falsch verhalten, bleibe fair!

7 Lerne die Sportregeln deiner Sportart.

Nur wenn du die Regeln kennst, kannst du eine gute Leistung zeigen. Und du kannst dich besser an die Regeln halten.

8 Sei für deine Mitspielerinnen und Mitspieler da.

Hilf ihnen, wenn du etwas gut kannst. Mache deinen Mitspielerinnen und Mitspielern Mut, auch wenn Fehler passieren. Verstehe dich gut mit Deiner Mannschaft.

9 Setze dir Ziele.

Ziele motivieren dich beim Training und helfen dir besser zu werden.

10 Gib dein Bestes!

Zeige Einsatz und bringe dich in deiner Mannschaft ein.

Und das wichtigste: Hab viel Spaß beim Training!

Ansprechpartnerin
Franziska Weidner

Email: franziska.weidner@specialolympics.de
Mobil: 0176 81 35 44 74

Special
Olympics
Deutschland

