

# 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](mailto:franziska.weidner@specialolympics.de)  
Mobil: 0176 81 35 44 74

**Special  
Olympics**  
Deutschland

