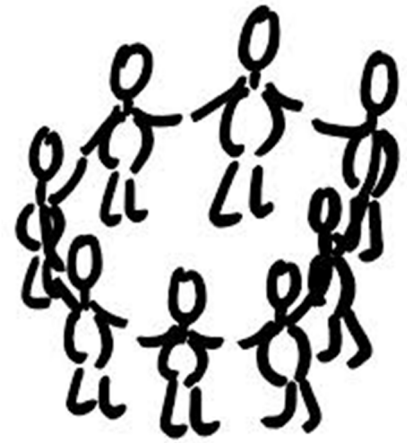


Abmachungen der Trainingsgruppe

Unser Motto lautet:

Einfach **WOW**



- Wir können Das → Wir muten uns Das zu!
- Wir verbessern uns ständig und erreichen Top-Leistungen!
- Wir sind stark!
- Wir lernen voneinander und ermutigen uns laufend!

Trainer

- Wir begrüßen uns mit einem Händeschütteln
- Jeder Athlet ist verantwortlich, dass er Alle begrüsst hat
- Während dem Training ist unser Handy in der Tasche oder in einem Schrank in der Halle
- Wir kommen immer Pünktlich ins Training
- Falls wir verhindert sind, melden wir uns beim zuständigen Trainer ab
- Wir haben Freude am Einsatz
- Wir konzentrieren uns aufs Training
 - Unsere Gespräche sind Trainingsspezifisch
 - Wir ziehen uns speditiv um (Kleider / Schuhe)
 - Wir beobachten unsere Trainingskollegen und können dadurch profitieren
 - Alle helfen beim Aufstellen und Abräumen
- Wir verabschieden uns mit einem Händeklatsch und anschliessendem Händeschütteln

Athleten

- Pünktlichkeit
- Abwechslungsreiches Training
- Trainer zeigt die Übungen vor
- Trainingsgestaltung so planen, dass jeder Athlet und jede Athletin angesprochen wird und dabei viel lernt und seine Technik verbessern kann
- An die Grenzen gehen → Kraft und Ausdauer verbessern
- Ziel: Limite für Nachwuchs-SM erreichen