

# Trainingsbedingungen

## **Trainingsbegleitung:**

Die Sporthalle bietet leider sehr wenig Platz. Damit die kleinen Sportler/innen möglichst viel Raum haben, bitten wir darum, dass nur eine Begleitperson mit in die Turnhalle kommt.

## **Nicht filmen oder fotografieren:**

Viele unserer Vereinsmitglieder, insbesondere Eltern, möchten die Privatsphäre ihrer Familie und besonders ihrer Kinder wahren. Daher haben Sie bitte Verständnis dafür, dass fotografieren und filmen bei uns nicht gestattet ist. Nach Sportkursen und Trainingseinheiten können Sie natürlich die kleinen Familienmitglieder ablichten, jedoch nur Ihr eigenes Kind. Sollten doch einmal andere Kinder oder Eltern auf dem Schnappschuss oder Video zu sehen sein verzichten Sie bitte auf die Veröffentlichung des Bildmaterials.

## **Aktive Teilnahme/ Vorbild sein:**

Wir bitten die Eltern aktiv an den Sportkursen für Kinder teilzunehmen. Es spielt dabei keine Rolle, wie sportlich Sie selbst sind. Kinder orientieren sich gerade am Anfang oft an den Eltern. Warten Sie nicht auf die Impulse vom Trainer, werden Sie selbst aktiv und motivieren Sie die Kinder zur Bewegung. Manchmal sind es auch nur ganz kleine Schritte bis endlich der Sprung vom Barren alleine erfolgt. Dann macht es nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen des Kindes.

## **Üben, üben, üben:**

„Übung macht den Meister“ gilt für jede Sportart. Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht demotivieren. Jeder hat mal einen schlechten Tag. Feiern Sie jeden kleinen Erfolg, jede Sprosse und irgendwann wird die gesamte Sprossenwand alleine hochgeklettert.

## **Krankheit:**

Bitte nehmen Sie nicht am Sport-Unterricht teil, wenn ihr Kind krank oder stark verschnupft ist. Der Körper kämpft gegen Viren und Bakterien und braucht Ruhe. Gönnen Sie Ihrem Kind eine Auszeit.

## **Regelmäßigkeit:**

Gerade am Anfang sind 20 Minuten manchmal schon ausreichend. Es dauert eine gewisse Zeit, bis sich Kinder 45 Minuten konzentrieren können. Überfordern Sie Ihr Kind nicht und machen ggf. kleine Pausen zwischendurch. Alleine das Durchhalten und die Disziplin sind wichtige Erfahrungen und Voraussetzungen für das spätere Leben. Auch Muskeln, Sehnen, Koordination und vieles mehr brauchen Zeit und Geduld, um ideal gefördert und verbessert zu werden. Wenn Sie den Kurs beginnen, lassen Sie sich nicht entmutigen, weil die ersten Trainingseinheiten nicht optimal verlaufen, bleiben Sie am Ball!

## **Pünktlichkeit:**

Bitte versuchen Sie 5 - 10 Minuten vor Kursbeginn da zu sein, sodass die Kinder sich in Ruhe umziehen und ankommen können.



## **Sonstige Hinweise:**

- Bitte die Halle nicht mit Straßenschuhen betreten. Die späteren Gruppen machen teilweise barfuß Training und werden es Ihnen danken.
- Fünf Minuten nach Beginn schließen wir spätestens die Tür. Bitte sein Sie pünktlich, um von Anfang an bei der Erwärmung dabei zu sein. Auch wenn es spielerisch erscheint und immer gleich ist, dennoch ist eine gute Erwärmung wichtig und notwendig und gleichzeitig ein bedeutendes Ritual für die Kinder.

**Wir wünschen Allen viel Spaß!**

