



## Trainings- und Wettkampfregelein - das erwartet mein Trainer von mir

### Training

- Pünktlich erscheinen, Sportzeug komplett mitbringen (eng anliegende Kleidung, Turnschuhe, Haargummis, ...)
- Lust auf Training mitbringen, bei sehr schlechter Stimmung ausnahmsweise Training absagen bzw. Training abbrechen
- Aktiv am Auf- und Abbau beteiligen
- Aktuelle Besonderheiten dem Trainer mitteilen
- Erreichbare Ziele setzen (für jeden einzelnen Trainingstag)
- Konsequenz sein, keinen Durchgang verschenken
- Fortschritte mit Nachdruck herbeiführen
- Auch kleine Erfolge würdigen
- Erarbeitete Verbesserungen bewusst bewahren
- Korrekturen oder sonstige Kritik als Hilfe ansehen
- Auf das Wissen und die Erfahrung des Trainers vertrauen
- Vorbild für andere Aktive sein
- Frust nicht auf andere Aktive übertragen
- ...

### Wettkampf

- Erreichbare Ziele setzen (nächster Wettkampf, Halbjahr)
- 20 durchgeturnte Standard-Kürübungen in den letzten 7 Trainingstagen vor dem Wettkampf bei maximal 15% Abbruchquote (3 Übungen)
- 10 durchgeturnte neue Kürübungen in den letzten 4 Trainingstagen vor dem Wettkampf bei maximal 20% Abbruchquote (2 Übungen); Voraussetzung: Davor müssen 10 Standard-Kürübungen bei maximal 1 Abbruch geturnt worden sein.
- Ausgeruht zum Wettkampf erscheinen
- Selbständig erwärmen und einturnen
- 5 Minuten vor einer bewerteten Übung zurückziehen, Übung durchgehen, Muskeln lockern, Übung nochmals durchgehen
- Zeitplan selbständig einhalten
- In Wettkampfpausen als Sicherheitsstellung bereit halten, ansonsten für eigenes Wohlbefinden sorgen (essen, trinken, ...)
- Frust nicht auf andere Aktive übertragen
- In der Öffentlichkeit vorzeigbar verhalten
- ...

