

Top 10 Tipps

für Unified Sports® Athletinnen und Athleten

Hinweise in Leichter Sprache für das Training

1 Zusammen und nicht alleine.

Jede Sportlerin und jeder Sportler kann sich beim Training einbringen. Gib allen die Möglichkeit, mitzumachen. Und unterstütze sie dabei. Teilt alle Aufgaben auf.
#gemeinsamstark

2 Komm regelmäßig zum Training.

Eine Unified Sports® Mannschaft trainiert regelmäßig zusammen. Nur so können die Unified Sports® Mannschaft und alle Sportlerinnen und Sportler besser werden.

3 Achte auf die Sicherheit.

Nimm Rücksicht auf andere. Niemand soll sich verletzen. Sicherheit ist wichtiger als Erfolg.

4 Tausche dich mit den Partnerinnen und Partnern aus.

Sage, wenn es dir nicht gut geht. Oder wenn du etwas nicht verstehst. Nur dann können die Partnerinnen und Partner es dir erklären und dir helfen. Höre gut zu und konzentriere dich.

5 Sei für deine Partnerin oder deinen Partner da.

Hilf ihr oder ihm, wenn du etwas gut kannst. Lass dir aber auch helfen, wenn sie oder er etwas gut kann. Lernt voneinander. So könnt ihr beide zusammen besser werden.

6 **Bleibe ruhig und entspannt.**

Wenn etwas schlecht läuft,
und nicht so funktioniert,
wie du es dir vorgestellt hast:
Habe Geduld und suche dir Hilfe.

7 **Lerne aus deinen Fehlern.**

Alle machen mal Fehler.
Frage deine Partnerin oder deinen Partner
was du besser machen kannst.
Versuche es noch einmal.

8 **Zeige immer Respekt und bleibe fair.**

Respektiere die Entscheidungen von den Offiziellen.
Akzeptiere die Meinung von anderen Sportlerinnen und Sportlern.
Sie dürfen eine andere Meinung haben als du.
Sei ein Vorbild,
auch wenn andere sich falsch verhalten.

9 **Kenne das Regelwerk deiner Sportart.**

Es gibt ein Regelwerk in Leichter Sprache.
Nutze es mit deiner Partnerin oder deinem Partner.
Nur wenn du den Regeln folgst,
kannst du eine faire und gute Leistung zeigen.

10 **Setze dir Ziele.**

Spreche mit deiner Partnerin oder deinem Partner über Ziele.
Ihr könnt gemeinsame Ziele haben.
Aber auch Ziele allein.
Die Ziele werden euch beim Training helfen
und euch motivieren.
Gib immer dein Bestes!

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

