

UNSERE GRUPPENREGELN

Mit der Einhaltung dieser Gruppenregeln werde ich meinen Teil dazu beitragen, dass jede Trainingsstunde in der Trampolingrouppe des SV Neuperlach ein voller Erfolg wird.

» Grundsätzliches...

- ✓ Ich spreche Probleme (z.B. Meinungsverschiedenheiten) bei meinen Mitspringern an und akzeptiere ehrlichen Umgang miteinander und Rücksichtnahme aufeinander als oberstes Gebot. Ich kann immer zu meinen Trainer/innen kommen, wenn ich ein Problem habe.
- ✓ Ich beleidige andere nicht, höre anderen zu (vor allem einander ausreden lassen) und toleriere andere Meinungen.
- ✓ Bei uns ist jeder gleich: egal wie alt, welches Geschlecht, wo man herkommt, wie man aussieht, usw. – wir behandeln alle Mitspringer mit Respekt.
- ✓ Ich habe gute Laune und Spaß – jedoch ohne dass dieser auf Kosten anderer Springer geht.
- ✓ Ich höre immer und unverzüglich auf die Anweisungen der Trainer, da diese für mich und die anderen Kinder verantwortlich sind.

» Zum Training...

- ✓ Ich komme pünktlich zum Training (bzw. zum Aufbau) und bleibe auch bis zum Ende (bzw. bis nach dem Abbau). Die genauen Trainingszeiten meiner Gruppe finde ich immer aktuell unter www.svn-muenchen.de » „Turnen und Ballet“ » „Trainingszeiten“.
- ✓ Ich komme nicht zum Training wenn ich krank oder verletzt bin, da dies die Situation nur noch verschlimmert.
- ✓ Ich trage saubere Sportkleidung und springe niemals barfuß, sondern mit sauberen Socken oder Turnschlappchen. Meine Straßenkleidung, Schuhe und Schmuck lege ich in der Umkleidekabine ab – meine Wertsachen nehme ich in einem kleinen Beutel in die Turnhalle mit.
- ✓ Ich helfe beim Aufbau aktiv mit und betrete die Geräte erst, wenn der Trainer diese freigegeben hat. Sollte ich nicht in der ersten Gruppe des Tages sein, warte ich bis der Trainer den Gruppenwechsel verkündet.
- ✓ Ich wärme mich ausreichend auf, bevor ich mich an kompliziertere Sprünge wage.
- ✓ Ich arbeite mit den anderen Springern zusammen, helfe ihnen (z.B. Matte schieben, Tipps geben) und mache ihnen Mut für ihre Sprünge.
- ✓ Ich frage aktiv die Trainer, wenn ich deren Hilfe in Anspruch nehmen möchte (z.B. Hilfestellung) oder deren Ratschlag brauche.
- ✓ Ich achte darauf, dass jeder ausreichend Zeit zum Springen bekommt (z.B. Reihenfolge ausmachen, Sprungzeit maximal 4 Minuten).
- ✓ Ich setze mich nicht direkt vor oder hinter einen Springer auf die Matte, da diese als Sicherheit dienen, falls ein Sprung fehlschlägt. Auf der Matte bin ich still und aufmerksam.
- ✓ Ich lasse andere Springer alleine springen und laufe weder unter ein Trampolin hindurch, noch über ein fremdes Trampolin oder zwischen zwei Trampolinen umher.
- ✓ Ich nutze meine Pausen um meinem Körper eine kurze Erholung zu bieten und achte darauf genügend Wasser zu trinken. Glasflaschen und zuckerhaltige Getränke sind ebenso wie Bonbons, Kaugummis, usw. in der Turnhalle nicht erlaubt.
- ✓ Ich frage einen der Trainer, wenn ich ein zusätzliches Sportgerät (z.B. Stangen, Bälle, Seile) aus der Garage haben möchte und bediene mich nicht selbst.
- ✓ Ich helfe als Mitglied der letzten Gruppe des Tages aktiv beim Abbau und verlasse die Turnhalle erst, wenn der Trainer nach dem Abbau und dem Herstellen der Garagenordnung die Gruppe entlässt.

Mit meiner Teilnahme an einer Trainingseinheit akzeptiere und beachte ich diese Regeln.