

COOLE GYMMANIEREN

JANUARI



DE POSITIEVE IK WINT!

Tips voor de trainer

- Een compliment is een fundament om tot een positief zelfbeeld te komen.
- Jij kunt de gymnast bewust maken van al zijn/haar kwaliteiten.
- Zelfvertrouwen is een continu proces, blijf er ook continu aandacht voor hebben.
- Vertrouwen geven, geeft vertrouwen.



Tips voor de turn(st)er

- Jij hebt veel sterke kanten, wist je dat al?
- Benoem ze eens... en gebruik ze.
- Zin in een positieve uitstraling? Oefen voor de spiegel.
- Sluit je training af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
- "Je best doen" kan iedereen, winnen maar één!

www.GymFed.be

Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw