

# COOLE GYMMANIEREN

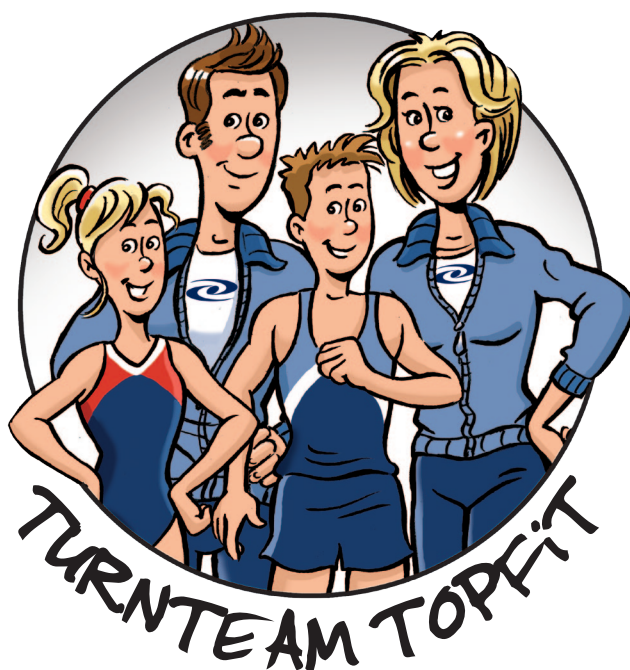
JUNI



## DE PANATHLON-AANPAK! TIPS VOOR TRAINERS EN OUDERS

### Tips voor de trainer

- ☞ Laat ruimte voor plezier in je training; gymplezier kent veel gezichten.
- ☞ Werk aan je eigen competentieniveau: ontplooi jezelf met gerichte bijscholing.
- ☞ Vermijd onnodige faalervaringen voor je gymnast: kies zorgvuldig de wedstrijdssituatie.
- ☞ Gymnasten zijn geen volwassenen in pocketformaat!
- ☞ Het resultaat van de gymnast is een momentopname, jouw kwaliteiten als trainer een constante.



### Tips voor de ouders

- ☞ Al ooit gecheckt of je kind het leuk vindt wat je zegt of doet voor en na de wedstrijd?
- ☞ Jouw kampioen weet heel goed wat hij/zij moet doen.
- ☞ Aan 1 trainer heeft je kind ruimschoots voldoende, jouw taak als ouder is belangrijker!
- ☞ Ouders oordelen niet, ouders ondersteunen.
- ☞ Rust & voeding, de basisvoorwaarden om te groeien... zowel fysiek als in prestaties.

[www.GymFed.be](http://www.GymFed.be)

Gymnastiek  
Federatie  
Vlaanderen vzw