

Dit is mijn doeboek

Naam: _____

Mijn sport: _____

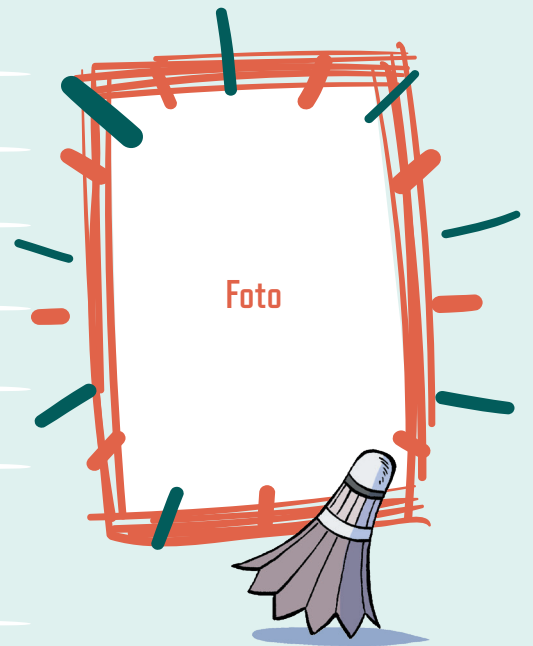
Mijn sportclub: _____

Mijn idool: _____

Mijn droom: _____

Dit is mijn trainer: _____

Als ik problemen heb in mijn club kan ik altijd terecht bij:



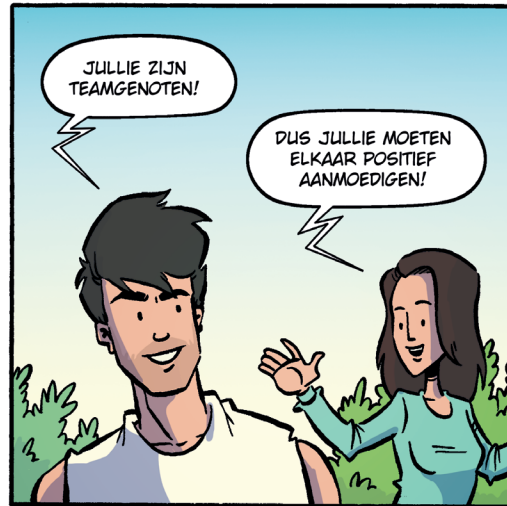
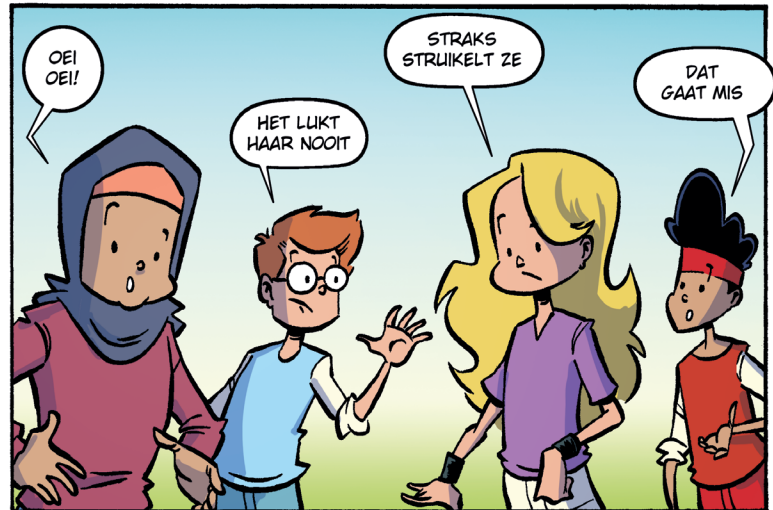
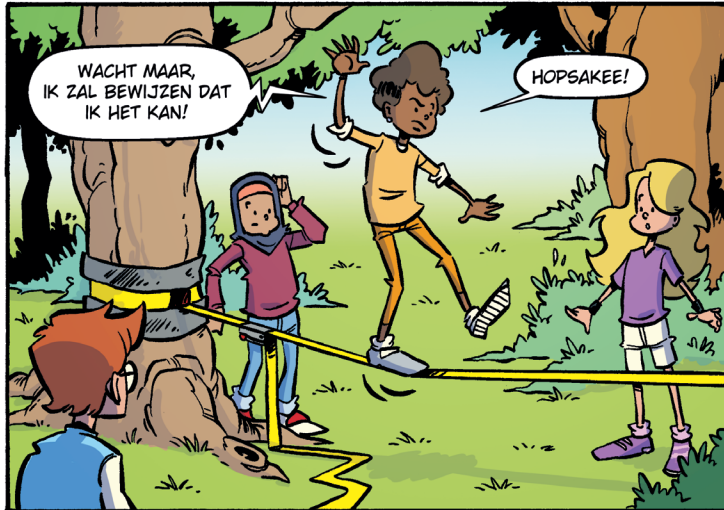
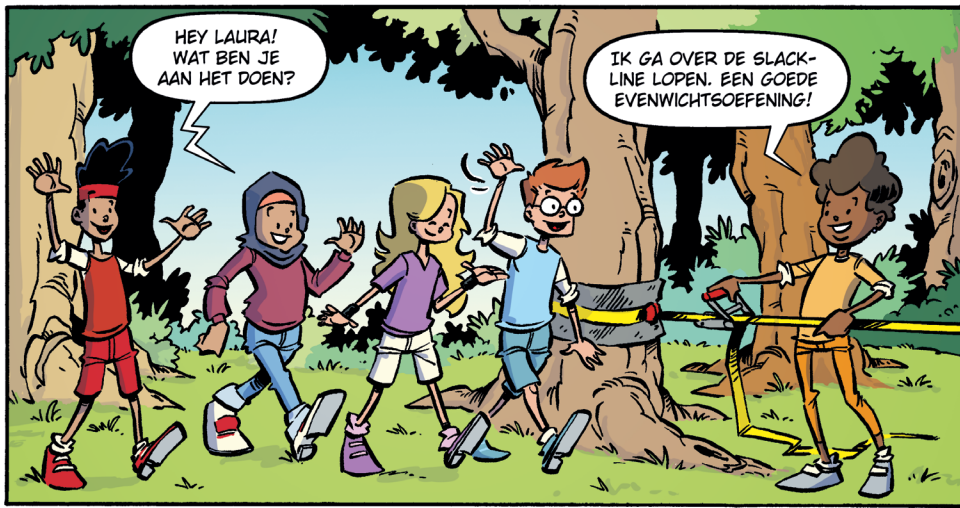
Hallo, ik ben Nina
en ik ben een turnster.

Mijn favoriete toestel is de brug met
ongelijke leggers: ik werd al twee keer
wereldkampioen en behaalde de gouden
medaille op de Olympische Spelen!
Samen gaan we in dit doeboek aan de slag
met leuke spelletjes, strips en oefeningen.
Want ik ben tegen pesten!
Jullie toch ook?!



Hoi, ik ben Nico, één van de Ketnethelden
en ik doe aan parkour: ik beweeg me
al springend, lopend en klauterend door
de stad. Ik vind dat iedereen moet kunnen
sporten in een omgeving waarin die zich veilig
voelt. Alleen op die manier kan je vooruitgang
maken, jezelf 100% ontplooien en plezier
hebben! Ga je mee aan de slag?!





TOP-tip



Zo zorg jij dat iedereen zich goed voelt in het team en help je coaches Nina & Nico

- 1 De leukste en gemakkelijkste manier: geef een **glimlach** aan iedereen die je ziet.
- 2 Behandel teamgenoten met **respect**, en je zal merken dat zij jou ook zullen respecteren. Wil je weten hoe je dit kan doen? Check dan zeker TOP-tip 2 verderop!
- 3 Natuurlijk zal je beste vrienden hebben in de sportclub, maar vergeet niet vriendelijk te zijn voor **al je teamgenoten**.
- 4 Als er iemand nieuw is in de sportclub, geef dan eens een rondleiding. Stel hem of haar aan zoveel mogelijk mensen voor zodat ze zich snel **thuis voelen**.
- 5 Vergeet niet dat je een deel van een team bent: zowel als het goed gaat, als wanneer het moeilijk gaat. **Ondersteun** altijd je teamgenoten.
- 6 Als je ziet dat een teamgenoot het **moeilijk** heeft, vraag dan hoe het met hem of haar gaat, en of je iets kan doen.
- 7 Als je niet kan helpen, praat er dan over met een **volwassene** die je vertrouwt, zoals je coach of iemand anders in de sportclub.



Hoe help jij mee aan een goede sfeer in jouw team? Supporter jij altijd voor je teamgenoten? Geef je complimentjes of troost je iemand die verdrietig is? Betrek je steeds iedereen binnen jouw ploeg tijdens een gesprek of een spel? Schrijf enkele dingen op die je nu al doet:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Wat zou je nog meer kunnen doen? Bedenk drie acties waarmee je de sfeer in jouw team nog zou kunnen versterken! Een leuke kreet, een lekkere traktatie, een gek dansje ... het kan allemaal:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____