

Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



Tips

til træningsambassadørerne



NÅR I TRÆNER GENERELT

1. Brug et motiverende sprog – også selvom du faktisk er lidt træt. Du kan for eksempel sige: “Jeg er max klar til træning – hvad med dig? Er du frisk?!”
2. Din kropsholdning og øjenkontakt påvirker din energi. Tænk over din kropsholdning. Prøv at få øjenkontakt med dem, du skal træne sammen med, og ret kroppen op, så du føler dig let og stærk i kroppen.
3. Når du skal danse eller lave andre uvante ting sammen med en masse klassekammerater, vil du automatisk have et overlevelsesinstinkt, der gør dig usikker, bange for at se dum eller dårlig ud. Den usikkerhed skal du lære at håndtere på en god måde. Det er nemlig essensen i al udvikling, at du kan grine ad dig selv, tør fejle og se fjumset ud i læringsituationer.
4. Husk at du kan hjælpe din makker eller dem, som du skal træne med, til at få succes. Du skal tro på dem og vise dem, at du tror på, at de kan klare det, og at det ikke gør noget, hvis de ikke kan.
5. Du er super vigtigt for dem, du træner med, at du tager lederskabet seriøst og tør heppe på din makker. Så vil han med sikkerhed gøre sig mere umage – og præcis dét giver ham/hende følelsen af succes bagefter. Når vi gør os umage, bliver vi stolte af os selv.
6. Sikkerhed smitter! Hvis du er lidt usikker på øvelsen eller ikke rigtig ved, hvad der skal ske – så smitter du dem, som du træner med. De får en lille smule af det, som du føler. Derfor er det vigtigt, at du er forberedt, at du kender øvelsen og at du har tænkt den igennem.
7. Vise – forklare – øve. Dette er en rigtig god fremgangsmåde, når du vil lære andre noget. Først viser du det, som de skal lave. Så forklarer du, og derefter kan du starte træningen, hvor dem, du træner, skal lave øvelserne.

DIG SELV SOM TRÆNER

8. Brug området dér hvor I er. Er der trapper, borde eller stole, som du kan bruge i træningen?
9. En god start er afgørende for følelsen hos dem, du træner. Du skal sikre dig at den, du træner med, er klar! Du spørger simpelthen bare med tydelig stemme: "Er du klar?" og når han/hun svarer: "Ja!", så kan du tælle ned: "3-2-1, GO!", mens du laver et højt klap med hænderne.

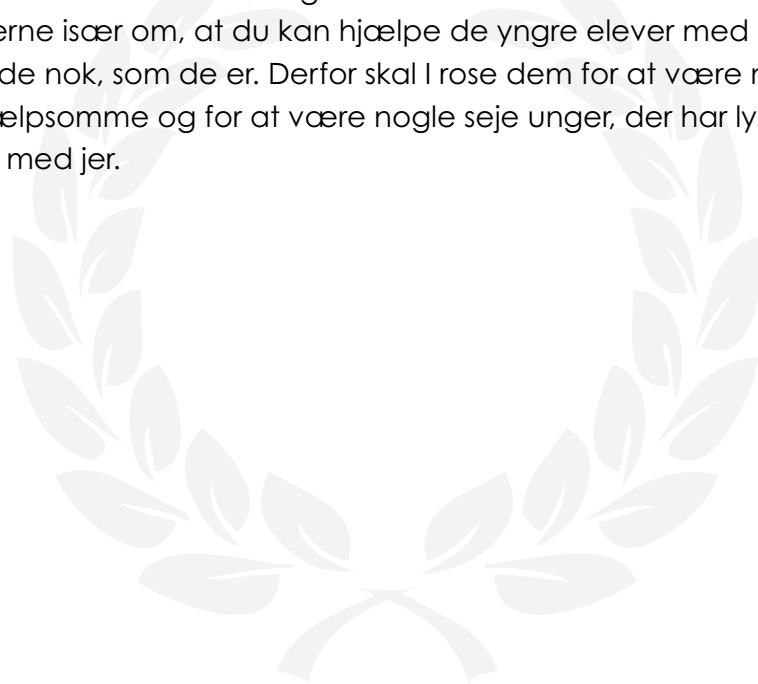


NÅR I TRÆNER HINANDEN

10. Når du træner din klassekammerat, er det vigtigt, at du udstråler god energi og taler opmuntrende med en glad og tydelig stemme.
11. Opvarmning inden træning er altid godt, men det er ikke nødvendigt, hvis øvelserne ikke er hårde. Spørg din makker om han/hun har brug for at varme lidt op inden.
12. Husk at dem, du træner, kan være usikre på sig selv og derfor har brug for at, du kan skabe tryghed og få dem til at tro mere på sig selv. Du kan for eksempel sige: "Kom så – det her kan du godt!", "Gør det så godt som du kan!" eller "Det vigtigste er, at du bare prøver!".
13. Hjælp din makker med at få succes. Hvis din makker ikke kan klare øvelserne, så ros ham alligevel og sig for eksempel: "Det er super godt!", "Bare prøv!" eller "Det gør ikke noget, hvis du ikke kan lave det hele".
14. Når du kan se, at din makker eller dem, du træner, er ved at være trætte, er det din opgave at hjælpe, finde din egen energi og dele den med din makker. Du kan for eksempel sige: "Kom så! Vi er næsten færdige – vi kan godt klare det!", eller du kan sige: "Vi skal bare lave en lille smule mere – vi giver ikke op!".
15. Få din makker til at gennemføre og nå sit mål. Vedholdenhed er måske det vigtigste, vi kan udvikle som mennesker. At du ikke giver op i en opgave, så snart det bliver lidt svært. Det træner vi også i Booster Basic. Undgå at give op, med mindre du virkelig ikke kan mere. Det er fedt at afslutte en opgave – uanset om det er en matematikopgave, en fremlæggelse eller at nå sit sportslige mål.
16. Hver gang du har klaret en opgave med en makker, skal I huske at fejre det! Du kan for eksempel sige: "Tak for hjælpen!" til din makker, du kan give en high five eller du kan finde på din egen måde.

NÅR I TRÆNER DE YNGRE KLASSETRIN

17. Når du træner de mindre klasser, skal du huske at heppe på dem, når de bliver trætte, og når de er ved at give op. Vi kan meget mere, end vi tror. Vi skal bare opdage det.
18. Husk at få dem, som du træner og underviser, til at blive bedre til at rose hinanden efter en udfordring. Sig til dem, at de skal give deres gruppe en high five for at vise, at de har set dem gøre sig umage. Giv dem fra gruppen en krammer.
19. Motivér hinanden ved at fortælle hvor lang tid der er tilbage. Mange af øvelserne handler om at gøre noget på tid. Hvis nogle træner på tid, så prøv at kalde tiden for dem. Sig for eksempel: "Nu er der 20 sekunder tilbage!". Det motiverer at vide, hvor længe der er tilbage af en øvelse, så man kan holde ud eller give den en ekstra skalle til sidst. Det er vigtigt, at de mindre elever når målet – hvis de kan!
20. Afslut altid med god stemning. Sig til de mindre elever, at de var fantastiske, og at de skal blive ved med at være modige, nysgerrige og vedholdende.
21. Giv en gave til dem, som du træner eller til dem, som du træner med. Led efter dét eleven var særligt godt til og ros dem for det. Det motiverer os alle sammen at få ros. Alle har brug for ros. Vi vokser af ros. Derfor handler træningerne især om, at du kan hjælpe de yngre elever med at forstå, at de er gode nok, som de er. Derfor skal I rose dem for at være med, for at være hjælpsomme og for at være nogle seje unger, der har lyst til at træne sammen med jer.



Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



En enkelt session med moderat fysisk aktivitet har en akut, gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge.

