



Desatero gymnastky

1. Důvěřuji své trenérce/trenérovi a dbám jejich /jeho rad.
2. Trénuji vždy s maximálním úsilím a koncentrací, dbám na svou bezpečnost. Čas, který trávím na tréninku, je pro mě přínosem nikoli ztrátou.
3. Ctím své rodiče. Vděčím jim za to, že mě ke gymnastice přivedli a že mě v ní podporují.
4. Nalezené věci odevzdám vždy trenérovi – co není moje, mi nepatří.
5. Pro gymnastické povinnosti nezanedbávám své povinnosti školní.
6. Řídím se pravidly fair play – jednám čestně, chci vyhrát, ale ne za každou cenu – v klidu uznám svou porážku, je-li potřeba, pomůžu soupeřce...
7. K soupeřkám i týmovým kolegyním se chovám tak, jak chci, aby se ony chovaly ke mně. Vždy je respektuji – nepomlouvám, neponižuji a nezneuctívám je.
8. Na závodech se budu vždy ze všech sil snažit podat co nejlepší výkon.
9. Od své trenérky/trenéra dokážu přijmout kritiku, ať už jde o výkon na závodech nebo „jen“ v tréninku.
10. Své rodiče budu nabádat ke slušnému povzbuzování. I gymnastika je jen sport ☺