**Eksempel 6-8 år**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Karaktertræk**  (Hvad?) | **Konkrete handlinger**  (Hvad skal de gøre for at bevise, at de har karaktertrækket?) | **Fremhæv og vær rollemodel**  (Hvilke praktiskpædagogiske overvejelser skal jeg gøre mig?) | **Træneradfærd**  (Hvad skal jeg genforstærke?) | **Evaluering**  (Hvad er mine evalueringsspørgsmål?) |
| Målrettet | Kan arbejde uden, at en voksen kigger på dem med spring/momenter i et par minutter ad gangen  Lytter med øjne og ører, når en træner samler op på en øvelse eller træningen som helhed | Sætte scenen for gymnasterne indledningsvist og fortælle om hvad der skal ske til dagens træning  Sørge for, at der ofte bliver samlet op enten i plenum eller med den enkelte gymnast  Indlægge små induktive momenter i træningen for gradvist at få gymnasterne til at tage mere ejerskab | Italesætte og rose:  når en gymnast har arbejdet selvstændigt uden en træner, har været til stede i flere minutter  når en gymnast kigger på dig, når du giver feedback | Er gymnasterne i stand til at øve sig, hvis jeg ikke er til stede eller har fokus et andet sted?  Kan jeg få øjenkontakt med gymnasterne, når jeg samler op?  Hvordan lykkedes jeg med, at:  Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10? |
| Commitment | Forsøger igen når han/hun fejler første gange  Har nogle gange øvet sig udenfor træning på et spring/moment | Sætte gymnasterne i situationer, hvor de bliver udfordret  Gøre gymnaster opmærksomme på muligheder for selv at øve sig derhjemme forud for næste gang | Italesætte og rose;  når en gymnast forsøger sig igen efter et mislykket forsøg  når en gymnast har øvet sig på et spring/moment udenfor træningstiden | Hvad gør mine gymnaster, når de ikke er lykkedes?  Øver de sig kun i den organiseret træning?  Hvordan lykkedes jeg med at;  Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10? |
| Samarbejde | Spørger om hjælp hvis han/hun ikke forstår en øvelse  Hepper på de andre, når de ikke selv springer  Hjælper andre hvis de falder eller slår sig | Spørge medtræner og gymnaster til råd, når lejlighed byder sig  Gøre gymnasterne opmærksomme på, at det ikke kun er træneren, der har svar, men svarene også kan komme fra én af de andre gymnaster  Gøre opmærksom på, at hvis der er en, der slår sig, hvad deres ansvar er | Italesætte og rose:  når en gymnast spørger efter hjælp til både træner og medgymnast  når kulturbærere og kulturskabere hepper på de andre (også i egen modgang)  når en gymnast skynder sig hen for at hjælpe en anden gymnast | Hvad gør gymnasterne, hvis de er i tvivl?  Hepper de på hinanden?  Hvad gør de, når en af deres holdkammerater har brug for hjælp?  Hvordan lykkedes jeg med at;  Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10? |
|  |  |  |  |  |

**Eksempel 13-14 år**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Karaktertræk**  (Hvad?) | **Konkrete handlinger**  (Hvad skal de gøre for at bevise, at de har karaktertrækket?) | **Fremhæv og vær rollemodel**  (Hvilke praktiskpædagogiske overvejelser skal jeg gøre mig?) | **Træneradfærd**  (Hvad skal jeg genforstærke?) | **Evaluering**  (Hvad er mine evalueringsspørgsmål?) |
| Målrettet | Kan arbejde selvstændigt med spring/momenter  Kan fortælle hvad han/hun arbejder på  Kan samle op på dagens træning alene eller ved lidt støtte fra træneren | Inddrage gymnasterne i målsætning for den enkelte træning / **eventuelt overveje en træningslog**  Sørge for, at der altid bliver samlet op enten i plenum, struktureret refleksion eller egen refleksion  Indlægge overvejende induktive momenter i træningen for gradvist at få gymnasterne til at tage mere ejerskab | Italesætte og rose:  når en gymnast selv tager kontakt og ønsker feedback på et mål eller en læring  når en gymnast lytter med øjne og ører og omsætter feedback fra træner eller gymnast til forbedret spring/moment  **når en gymnast har fejlet x antal gange, grubler over hvad, der skal gøres bedre/ser video og på egen hånd finder frem til løsningen** | Er gymnasterne i stand til at øve sig, hvis jeg ikke er til stede eller har fokus et andet sted?  Gentager gymnasterne mange af de samme fejl, eller lærer de af deres fejl?  Hvordan lykkedes jeg med, at:  Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10? |
| Commitment | Bliver ved selv når han/hun er træt  Øver sig også på det, der er svært  **Kommer også til træning de gange, hvor han/hun ikke er super motiveret**  Øver sig udenfor den organiserede træning | Sætte gymnasterne i situationer, hvor de bliver særligt udfordret  **Fortæller om situationer, hvor du i dit liv heller ikke altid har lysten, men gør det alligevel fordi det er vigtigt for dig**  Eventuel haltid stillet til rådighed / gøre opmærksom på muligheder for selv at springe | Italesætte og rose;  når en gymnast øver sig på noget svært også selvom, det ikke lykkedes  når en gymnast har øvet sig på et spring/moment udenfor træningstiden  **når en gymnast overholder aftaler også selvom træneren ikke kigger eller ikke er til stede** | Hvad gør mine gymnaster, når de bliver trætte?  Er det kun de nemme spring de øver?  Øver de sig kun i den organiseret træning?  Hvordan lykkedes jeg med at;  Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10? |
| Samarbejde | Spørger om hjælp hvis han/hun ikke forstår en øvelse  Hepper på de andre i med- og modgang  **Har en relation til de øvrige gymnaster, der ikke udelukkende handler om gymnastik**  Lytter på feedback fra træner og andre gymnaster | Spørge medtræner og gymnaster til råd, når lejlighed byder sig  **Er opmærksom på, at det ikke altid er gymnastikken, der bliver talt om først, når gymnasterne møder ind til træning**  Gøre gymnasterne opmærksomme på, at det ikke kun er træneren, der har svar, men svarene også kan komme fra én af de andre gymnaster | Italesætte og rose:  når kulturbærere og kulturskabere hepper på de andre (også i egen modgang)  **når de dygtigste gymnaster giver råd til de mindre gode**  når en gymnast giver feedback til en anden gymnast på spring/moment | Hvad gør gymnasterne, hvis de er i tvivl?  Hepper de også, når de selv er inde i en dårlig periode?  Lytter de til feedback fra såvel trænere som holdkammerater?  Hvordan lykkedes jeg med at;  Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10? |
|  |  |  |  |  |