



MAKKERSNAK

Inspiration til samtaler i træningen

Hilsekulturen

Den måde, vi siger hej og farvel på, betyder mere, end man lige tror. Det kan gøre en stor forskel for fællesskabet, når man føler sig set og hilst på. Tal med din makker om, hvordan I har det med at hilse før og efter træning.

- 1 Siger du hej til dine holdkammerater og træneren, når du kommer til træning? Hvorfor (eller hvorfor ikke)?
- 2 Hvordan føles det, når nogen siger hej til dig? Gør det en forskel, hvis de bruger dit navn?
- 3 Siger I tak for i dag til hinanden og til træneren efter træning? Hvordan føles det at gøre det – eller lade være?



MAKKERSNAK

Inspiration til samtaler i træningen

At turde fejle

På et hold laver alle fejl – det er en del af at lære noget nyt. Det kan føles forskelligt, når man selv eller andre laver fejl. Prøv at tale med din makker om, hvordan I har det med det.

- 1 Hvordan føles det, når din træner siger, at du skal gøre noget anderledes i en øvelse? (F.eks. bliver du nervøs, glad for hjælpen, lidt usikker – eller noget helt andet?)
- 2 Hvad tænker du, når du ser en holdkammerat lave en fejl? (F.eks. griner du, hjælper ham/hende, tænker “det kender jeg godt”?)
- 3 Kan der komme noget godt ud af at lave fejl? Kan du give et eksempel? (F.eks. at man lærer noget nyt, eller at man tør prøve igen?)



MAKKERSNAK

Inspiration til samtaler i træningen

At være enig eller uenig

På et hold er man ikke altid enige om alting – og det er helt okay. Det vigtige er, hvordan man taler sammen, når man er uenig. Prøv at snakke med din makker om spørgsmålene her.

- 1 Må man godt være uenig til træning – og hvornår oplever du det? (F.eks. hvis man er uenig om regler, øvelser eller hvem der skal starte?)
- 2 Føles det anderledes at være uenig med en fra holdet end med en ven eller en fra klassen?
- 3 Kan der komme noget godt ud af at være uenig? Kan du huske en gang, hvor det skete? (F.eks. hvor I fandt en bedre løsning sammen?)



MAKKERSNAK

Inspiration til samtaler i træningen

Motivation og udvikling

Det kan være forskelligt, hvad der motiverer os til at komme til træning – og hvad vi bliver stolte af at lære. Her kan du og din makker tale om, hvad der driver jer, og hvordan I har udviklet jer i træningen.

- 1 Hvad gør, at du glæder dig til at komme til træning?
- 2 Hvad synes du selv, du er blevet bedre til i træningen?
Og hvad har du gjort for at blive det?
- 3 Har der været noget, du syntes var svært i starten, som du nu kan?



MAKKERSNAK

Inspiration til samtaler i træningen

Holdkultur

Stemningen på holdet betyder meget. Den måde, vi taler til og behandler hinanden på, kan gøre træningen sjovere – eller mindre rar. Snak med din makker om, hvordan I er sammen på jeres hold.

- 1 Hvordan viser I på holdet, at I lægger mærke til, når nogen gør det godt? (Siger I noget? Klapper I? Giver I high fives?)
- 2 Hvordan føles det, når en holdkammerat siger noget positivt til dig til træning?
- 3 Hvordan kan måden, I taler til hinanden på, gøre holdet bedre – eller dårligere?