TEENAGE PIGER

ANBEFALINGER TIL TEENAGE-PIGER OM IDRÆT

DIF

BEVÆGER DANMARK

ANBEFALINGER TIL TEENAGEPIGER OM IDRÆT

1. **Hold fast i din idræt** – du bliver gladere af det!
2. **Ta' dig tid til idræt** – du har brug for et frikvarter i din hverdag!
3. **Vælg din idræt med hjertet** - du skal synes det er sjovt!
4. **Få nye venner** - fællesskaberne i idrætten kan give dig venner for livet.
5. **Udfordr dig selv og lav fejl** – ellers bliver du aldrig bedre. Du behøver ikke at være perfekt.
6. **Vær en god kammerat** – det bliver sjovere for alle!
7. **Fortæl din træner hvad du tænker og forventer** – så træningen bliver tilpasset ønsker og behov.
8. **Fokuser på alt det du gør godt, og tag ros og anerkendelse til dig** – du fortjener det.
9. **Brug idrætten til at udvikle dig selv** – som idrætsudøver, i skolesammenhæng og som person.
10. **Meld fra eller trap ned hvis du i perioder er hængt op** – frem for at droppe ud.

DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

04.2018
PRODUKTION: FORMEGON