13. Iluatsinnikkut kajuminneq

Kajumissuseq ataavartoq nuannaarnermit, iluatsinnermit aamma ataatsimoornermit piulersarpoq.

1. Nuannersunngortitsisarit - nuannaarneq ingerlatitsisuuvoq.
2. Meeqqat pitsanngoriartornerat malugitittaruk - siuariarneq malugitittaruk.
3. Aalajangeeqataatitsisarit - soorlu sungiusaammik toqqaatillugit.
4. Meeraq ilungersoraluarluni iluatsinngippat sungiusaat pisariinnerulaartunngoruk - iluatsippallu sakkortuseqqilaarlugu.

Sungiusaat nalimmassartaruk - sungiusartuunngitsoq.

Immiussaq 6 takuuk
Utertitsineq aamma kajumissaarineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

13. Motivation gennem mestring

Motivation, der holder, vokser af glæde, mestring og fællesskab.

1. Gør det sjovt - glæde er motoren.
2. Lad børnene mærke, at de bliver bedre - fremhæv fremskridt.
3. Giv medbestemmelse - lad dem fx vælge en øvelse.
4. Kæmper et barn forgæves, så gør øvelsen lidt lettere - og skærp den igen, når det lykkes.

Justér øvelsen - ikke kun udøveren.

Se film 6

Feedback og motivation

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund