

## Der Schweizer Verhaltenskodex

---

### Liebe Eltern, liebe BetreuerInnen

**Schön, dass Sie dabei sind. Sie wissen: Bei Turnieren gibt es nebst Nervosität, Druck, Fehlentscheiden und Ärger auch Freude, Spass, Sieger und Verlierer. Vor allem bietet sich Ihrem Kind die einmalige Chance mit all den Facetten des Wettkampfs alleine fertig zu werden. Helfen Sie Ihrem Kind eine Spielerpersönlichkeit zu werden, indem Sie ihm die Möglichkeit geben, selbständig Lösungen zu finden. Sein Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen wachsen gleichzeitig mit der Anzahl der Bewährungsproben, die es im Wettkampf alleine bestehen darf. Diskutieren Sie mit Ihrem Kind die hier aufgeführten Punkte. Helfen Sie ihm damit einen positiven Umgang mit sich selbst und ein tieferes Verständnis für Fairness und Fairplay zu entwickeln. Herzlichen Dank.**

---

- **Kämpfe mit Spass!**

Wenn Du dich an ein Turnier angemeldet hast, freue dich über deinen Entschluss dein Bestes zu geben. Melde dich pünktlich mit der Lizenz bei der Turnierleitung. Als Entschuldigung kann nur ernsthafte Erkrankung, Verletzung oder unverschuldete Verhinderung gelten.

- **Pausen einhalten**

Nach Spielbeginn fährst du ohne Verzögerungen fort. Versuche nicht die erlaubten Pausen zu verlängern, um dich von Krämpfen oder Konditionsmängeln zu erholen. Das wäre regelwidrig.

- **Begleiter sind Zuschauer**

Eltern, Freunde und BetreuerInnen sind als Zuschauer herzlich willkommen. Als Zuschauer dürfen sie sich aber in keiner Weise einmischen.

- **Gib dein Bestes**

Es wird von dir erwartet, dass du dich ohne Rücksicht auf den Spielstand oder das mögliche Resultat voll einsetzt.

- **Emotionale Stärke verschafft Respekt!**

Es wird von dir erwartet, dass du deine Emotionen und dein Verhalten während des ganzen Spiels kontrollierst. Wenn du merkst, dass du trotzdem einmal deine Beherrschung verlieren könntest, dann versuche folgendes:

Atme einige Male tief durch. Atme so langsam als möglich aus, und spüre, wie sich dabei deine Muskeln entspannen. Konzentriere dich auf dein eigenes Spiel, auf das, was du mit dem nächsten Punkt machen willst und auf dein Benehmen. Sei ein stolzer Kämpfer! Lass dich weder durch deinen Gegner noch durch deine Umgebung ablenken. Freue dich an deinen guten Schlägen, und falls du Selbstgespräche führst, sprich in einem freundlichen, aufbauenden Ton zu dir. Sei dein eigener bester Freund!

- **Auch als Verlierer stolz sein?**

Wenn du bei jedem Punkt alles gegeben hast, darfst du auch als Verlierer stolz sein auf deinen Einsatz. Mehr als alles geben kann niemand. So hast du es nicht nötig, Entschuldigungen zu suchen, wenn der Gegner einmal besser spielt.