



## De 10 forældre bud

1. Jeg gør hvad jeg kan, for at min barn synes det er sjovt at spille badminton i HB og viser at jeg er glad for mit barns badminton, ved at møde op til træning og kamp.
2. Jeg giver opmuntringer til alle spillere under kamp – ikke kun mit eget barn.
3. Jeg giver opmuntringer i både med- og modgang – og giver ikke uberettiget kritik; men kun positiv og vejledende kritik. Skældud hører ikke hjemme i HB.
4. Jeg tænker på, at det er mit barn der spiller badminton og ikke mig.
5. Jeg blander mig ikke i mit barns kendelser under kamp og coacher kun i pauserne.
6. Jeg giver opfordringer til mit barn om at deltage – jeg presser ikke.
7. Jeg spørger om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet. Jeg tænker over det er spillerglæden mere end resultatet, der udvikler. Jeg har fokus på træning og udvikling – og mindre på sejre, medaljer og ranglistepoint.
8. Jeg sørger for rigtigt og fornuftigt udstyr – ingen grund til at overdrive.
9. Jeg viser respekt for det frivillige arbejde der udføres i HB – og bakker op om initiativer og arrangementer. De eneste forudsætninger for at tage del i klubbens liv er lyst og engagement.
10. Jeg motiverer mit barn til at udvise fair play før, under og efter en kamp og jeg motiverer mit barn til at være en god kammerat.



## De 10 spiller bud

1. Jeg møder op til træning og kampe i god tid og jeg er mentalt klar.
2. Jeg melder afbud til træning og holdkampe i god tid.
3. Jeg spiller med mange forskellige på min træning, og jeg er en god kammerat inde og uden for banen. Alle fortjener at være en del af fællesskabet. Selvom jeg er dygtig til at spille badminton, er jeg ikke en bedre person.
4. Jeg ser nye ting som en udfordring. Jeg træner "op og ned" for det skaber udvikling både for mig og mine kammerater.
5. Jeg tænker meget på, og tager selv ansvar for min udvikling og kun lidt på resultater.
6. Jeg giver opmuntring til alle mine holdkammerater i både medgang- og modgang.
7. Det er mig, der spiller badminton og tager ansvar for mig selv. Det er ikke far og mor, der fylder drikkedunk og bærer min taske. Jeg sørger også for at tasken er pakket og klar til træning og kamp.
8. Jeg spiser fornuftigt før træning og kamp, så jeg kan yde mit bedste.
9. Jeg spiller holdkampe og turneringer og når jeg gør det, er jeg opsat på at gøre mit bedste.
10. Jeg er ambassadør for HB og repræsenterer altid klubben på en værdig måde og viser fair play, før, under og efter en kamp.