Jak být správným online cvičencem

Účastním se pravidelně dvakrát týdně každého online tréninku určeného pro moji skupinu. Chodím rád i na posilovací tréninky, na které s sebou vezmu i rodiče a společně si doma u počítače pěkně zamakáme.
Bohužel nemůžu navštěvovat tělocvičnu, tak jsem rád, že mám možnost si zacvičit doma s mými trenéry, které rád uvidím na obrazovce svého notebooku nebo mobilu.
Těším se, za 15 minut mi začíná můj online trénink. Oblečen jsem ve sportovním, mám poklizený pokojíček, připravený notebook s webkamerou a čekám, až se budu moci připojit. Mám u sebe i lahev s pitím, protože se zajisté opět zapotím a budu potřebovat doplnit tekutiny. Pokud jsem ještě malý, poprosím rodiče, aby mi s připojením na trénink pomohli.
Konečně 10 minut do startu. Zapínám aplikaci ZOOM, nebo si rozkliknu odkaz pro vstup na trénink na internetové adrese www.karate-lions.cz/info . Vzhledem k tomu, že na stránkách vidím jasně a zřetelně číselné označení i heslo pro vstup, je to pro mě hračka. Nezapomenu napsat své jméno a příjmení (ne přezdívku, ne jméno rodičů, ne cokoliv jiného). Trenér je již připraven a odsouhlasí můj vstup a za malý okamžik můžeme začít. Pozdravím všechny přítomné, poté si vypnu mikrofon a zapnu webkameru. Přeci jen potřebuji, aby mě trenér viděl a mohl mi alespoň na dálku opravovat chybičky.
Jsem moc rád, že tréninky jsou přizpůsobeny malému prostoru mého pokojíčku. Kamarád mi psal, že cvičí v obýváku a je to naprosto v pohodě.
Jdeme na to. Trénink začíná, poslouchám trenéra a dělám vše, co mi řekne a ukáže. Po celou dobu pečlivě sleduji co trenér předvádí a vysvětluje a poté se snažím to co nejlépe zacvičit. Neolizuji webkameru, neodbíhám od počítače, neschovávám se za gauč a ani neutíkám ke svým rodičům. Webkameru nechám po celou dobu cvičení zapnutou a mikrofon zapnu jen tehdy, pokud se potřebuji zeptat na něco důležitého, co se týká cvičení. Teď je jen můj čas a patřičně si to užiju.
Skvělé. Krásně jsem si zacvičil. Zopakoval jsem si pár věcí a naučil jsem se i něco

nového. Je super, že mohu pokračovat ve své cestě karate.
Moc se těším na další trénink.