

Fagbeskrivelser og introduktion til valg af linje- og valgfag



Brøderup Efterskole

Kære elever, forældre og pårørende

Vi har oprettet en elektronisk formular med forskellige spørgsmål, som vi gerne vil bede jer besvare inden d. 5. juni.

Spørgsmålene handler om elevernes valg af linje- og valgfag for næste år, og det er meget vigtigt, at I gennemlæser dette hæfte med beskrivelser af skolens fag, inden I foretager det endelige valg. Formularen ligger på linket i mailen og på hjemmesiden under kontoret-forældreinfo-19/20.

Med venlig hilsen

Karin Thomsen
Viceforstander

Obligatoriske fag/timer

Morgen- og aftensang: 15 minutter morgen og aften.
Sange, digte, fortællinger, gruk og praktiske informationer.

Fortælle- og morgentimer og "Store kor": 4 lektioner á 30 minutter pr. uge
Forskelligt indhold med samfundsfag, livsoplysning, skolevejledning, kristendom og fælles-sang.

Torsdagsarrangementer: Torsdage kl. 19.30 til ca. 21.00. 1½ time.
Foredrag, elevfremvisninger fra fag og aktiviteter. Disse er almindeligvis åbne for gæster, familie og venner fra 19.00 – 22.00. Der udarbejdes særligt program.

Plenar: 1 lektion á 45 minutter pr. uge
(fælles afslutning på ugen med debat og orientering)

Dansk: 3 moduler á 90 min pr. uge.

Matematik: 2 moduler á 90 min. pr. uge.
Der bliver oprettet et hold for dem, der har svært ved matematik. Holdet sammensættes på baggrund af ønske eller karakterer fra 9. klasse.

Engelsk: 2 moduler á 90 min. pr. uge.

Der bliver oprettet et hold for dem, der har svært ved engelsk. Holdet sammensættes på baggrund af ønske eller karakterer fra 9. klasse.

- Linjefag:** 2 moduler om ugen á 120-180 min.
Der er 3 linjefagsperioder i løbet året.
Se fagbeskrivelse bagerst i hæftet.
- Valgfag:** 1 moduler om ugen á 90-180 min.
Der er 3 valgfagsperioder i løbet året.
Se fagbeskrivelse bagerst i hæftet.
- Pigegymnastik:** 1 modul á 90 min. pr. uge (alle piger).
I pigegymnastik vil vi arbejde med gymnastisk grundtræning og styrkelse af kroppen. Det gør vi blandt andet ved at hoppe, løbe, svinge og gå i takt til musik, lave mavebøjninger og armstrækninger, ligesom vi vil arbejde med forskellige rytmiske sekvenser. Enkelte gange vil vi tømme redskabsrummet for redskaber og prøve forskellige spring af. Formålet vil være fysisk træning med sved på panden og et smil på læben, alt imens vi træner frem mod skolens fælles opvisningsprogram. Pigegymnastik kræver ingen særlige forkundskaber, men forudsætter aktiv deltagelse og lyst til at bevæge sig.
- Drengegymnastik:** 1 modul á 90 min. pr. uge (alle drenge)
I drengegymnastik skal vi svede sammen og overskride grænser. Her gælder det om at turde at prøve nyt. En drengegymnastiktime starter med at få pulsen op. Vi hopper, laver fejesving, løber, går i takt, laver armstrækninger og meget mere. Rytmisk træning fylder også en del i opvarmningen, og sammen skulle vi gerne forbedre vores fysik. Til drengegymnastik skal der springes salto, bukspring og meget mere. I løbet af efteråret trænes der hen mod nogle elementer, som kan indgå i skolens gymnastikopvisninger. I drengegymnastik stilles der kun krav om aktiv deltagelse i alle 90 min.
- Fællesgymnastik:** 1 lektion á 45 minutter pr. uge
I fællesgymnastik skal vi have det sjovt samtidig med, at vi bevæger os alle sammen. Vi leger, sveder og griner sammen. I starten gælder det om at lære hinanden og grundgymnastikken at kende. Niveaue er tilpasset, så alle kan være med, og vi arbejder i fællesskab frem mod skolens gymnastikopvisninger i foråret.
Fællesgymnastik ligger i sidste modul om fredagen og er med til at runde ugen af på en sjov og aktiv måde.
- Fagformiddag:** 2 moduler á 90 minutter pr. uge
Fordeles på de boglige fag
-

Tilbudsfag

- Tysk FS10:** 2 moduler á 90 min. pr. uge.

Fysik/kemi FS10: 2 moduler á 90 min. pr. uge.
En del af undervisningen finder sted i fysiklokalet på naboskolen.

Hus og have: For de elever, der ikke vælger tysk eller fysik/kemi, tilbyder vi det praktiske fag Hus og have.

Aftenaktiviteter

Det er frivilligt at vælge disse aktiviteter. Tilmeldingsantal og lærerbesætning vil bestemme, om aktiviteterne gennemføres. Lærerne annoncerer aktiviteterne på deres hjemmelærerdage. Der er også aktiviteter, som årgangens elever selv foreslår og har ansvar for. Følgende har tidligere været oprettet:

Korsang	Styrketræning	Begynderguitar	Cykelværksted
Ekstra ridning	Voltigering	Yoga	Fitness
Håndbold	Basketball	Begynderridning	Fodbold
Debat-time	Band	Badminton	Dans
Teater	Kreative sysler	Brætspil	

Linjefag

Linjefag er et fag 2 gange om ugen af 2–3 timers undervisning i $\frac{1}{3}$ skoleår, samt hele linjefagsdage i 1. og 3. periode.
Eleven har 3 linjefag, ét i hver periode:

Linje- periode 1	Musik	Smykker	Kajak / klatring	Adventure	Ridning	Fodbold	Springgymnastik	
Linje- periode 2	Musik	Kunst	Kajakpolo	Jagttegn	Ridning	Indefod- bold	Spring- gymnastik	Rytme- gymnastik
Linje- periode 3	Musical	Kunst	Outdoor med havka- jak	Force	Ridning	Fodbold	Springgymnastik	

Adventure: Adventure er et linjefag, hvor der virkelig bliver gået til den. Der tages udgangspunkt i discipliner indenfor sporten adventure race, der er en sportsgren, der søger eventyreret indenfor outdoor og ekstremsport. Der arbejdes med dine psykiske grænser og din fysiske udholdenhed alene og i teams. Det er ikke for sarte sjæle.

Du kommer til at prøve en masse, som du ellers ikke får mulighed for. Det kan for eksempel være mountainbike, triatlon, løb, cykling, skydning, tårnspring, undervandsrugby, forhindringsbane, træklating, rappelling, parkour, orienteringsløb, teambuilding og meget, meget andet. På vandet undervises efter skolens sikkerhedsinstruks, der findes på vores hjemmeside. Det forventes, at man er i rimelig fysisk form, kan tåle knubs og er klar på at udfordre sig selv.

Fodbold er for alle, der er interesserede i fodbold. Der trænes på skolens 7-mandsbane og på 11-mandsbanen ved Korsildeskolen. Træningen kommer både til at bestå af teknisk og

taktisk træning og selvfølgelig en del fysisk træning. Derudover stiller vi det bedste hold og har kampe på højt niveau mod hold udefra samt mod "gamle" elever.

Vi deltager i efterskolernes fodboldturnering, hvor vi spiller om Sjællandsmesterskaberne mod andre efterskoler.

Force: Force er et nyt linjefag for dig, der er interesseret i jobs indenfor brand, redder, politi eller forsvaret. Der arbejdes teoretisk og praktisk med de krav, der stilles i disse og andre jobs, hvor kroppen er i centrum.

Vi arbejder med teoretiske emner som kropsforståelse, anatomi, fysiologi, træningsplaner, kost, samarbejde/teambuilding og førstehjælp.

I det praktiske vil du få mulighed for at udforske din krops formåen i discipliner som styrketræning, crosstræning, løb, orientering, march, skydning, klatring/rappelling, kampsport, udspring og livredning. Vi vil ydermere deltage i et 24 timers race med andre efterskoler.

Faget er for personer som har lyst til at teste og rykke egne grænser. Det vil til tider være fysisk og psykisk hårdt, og det forventes, at man indgår med et positivt sind og deltager efter bedste evne.

Indefodbold er for alle, der er interesserede i fodbold. Vi spiller fodbold i skolens hal i vinterperioden, hvor fokus er på teknisk træning, finter, jonglering osv. Der bliver spillet indendørs fodbold, og vi prøver også kræfter med streetsoccer-varianten Panna. Vi tager også til turnering og dystre mod andre efterskoler.

Jagttegn: Eleverne indføres i jagtens univers og den balance, der er mellem naturen, vildtet og jagten. Vi kommer hele vejen rundt om det obligatoriske pensum, herunder skydning med haglbøsse, som er en del af den obligatoriske jagttegnsprøve, under Styrelsen for Vand – og Naturforvaltning. Derudover krydres med stykning og tilberedning af vildt, samt et par spændende ekskursioner.

Det forudsættes, at eleverne investerer i lærebogen: "Jagttegn" til ca. 630 kr. (Skolen bestiller samlet) – og det forventes, at man tilmelder sig jagtprøven, som koster 310 kr. Læreren vil naturligvis være behjælpelig med disse ting. Jagtprøven vil blive forsøgt afholdt samlet for holdet på banen i Ornebjerg, Vordingborg, i april/maj. Som generalprøve afholdes på skolen "Frivillig Jagtprøve" i april (ca. 50 kr.).

N.B.: Eleven skal have personligt Nem-ID, der skal benyttes ved tilmelding til jagtprøven.

Kajak og klatring: Pulsen er høj, og benene ryster efter den lange klatretur til toppen, men husk at nyde udsigten fra trækrønen, inden du klatrer eller rappeller de 20 meter ned igen. Du bliver trænet i sikkerheden og i, hvordan udstyret fungerer, så du kan klatre både på reb og i træer.

Du glider lydløst hen over vandoverfladen eller ligger i vandet ved siden af din kajak og øver din soloredning, mens din makker hjælper dig igennem.

I løbet af kajakdelen bliver du undervist efter skolens sikkerhedsinstruks, der findes på vores hjemmeside, frem mod EPP 2 niveau, der er den nationale standard, som langt de fleste kajakklubber under DKF underviser efter. Der bliver undervist i teknik, redninger og sikkerhed. I både kajak og klatring bliver du undervist af uddannede instruktører inden for det relevante område.

Kajakpolo: Kajakpolo er et boldspil, hvor man spiller fem mod fem. Spillet foregår i specielt designede kajaker. Spillet kan bedst beskrives som en blanding af håndbold og basket i kajak. Der er fart over feltet, og kampen kan til tider virke voldsom, når to kajaker støder sammen, en af dem vælter for så at "rulle" kajakken op igen og fortsætte spillet, som om intet var sket. Der er intet krav om, at man har prøvet kajak før, man må bare ikke være bange for vand, for selv om man har en kajak at sidde i, så bliver der mast og skubbet i et væk.

Vi træner to gange om ugen i svømmehal, og der vil være fokus på kajakkompetencer, grøn-lænderrul, skudtræning, forsvar og holdets taktik. Der undervises efter skolens sikkerhedsinstruks, der findes på vores hjemmeside.

Elever på kajakpolo-linjefaget deltager i DM for efterskoler. Der vil blive udtaget et hold, som deltager i DKF's øst-turnering. Derudover vil der være enkelte træninger med lokale klubhold.

Kunst: På kunstlinjen er målet, at nysgerrigheden bliver vækket, og at du afprøver nye materialer og teknikker. Måske bliver du vild med noget, du ikke har prøvet før? Måske får du arbejdet anderledes med et materiale, du allerede har stiftet bekendtskab med.

Vi arbejder med mange forskellige materialer og bevæger os rundt i plane billeder, skulpturer, installationer mm.

Der er intet krav om særlig kunnen, men der forventes positivitet, engagement og skaberlyst. Perioden afsluttes med en udstilling.

Musical: På musicalholdet skal vi arbejde hen mod opsætning af årets musical. I starten skal man vælge, om man vil være en del af musicalbandet eller teatergruppen, da de to grupper en del af tiden vil øve hver for sig.

På teaterdelen vil vi lave forskellige drama- og improvisationsøvelser, hvor det handler om at give sig selv til kende og lære at turde at give slip på sig selv. Sideløbende vil vi arbejde med vores forestilling, som vi selv skal skrive. Det er også os selv, der skal lave kulisser, kostumer, dans m.m.

På banddelen skal vi arrangere og øve musikken til forestillingen. Måske vælger vi at skrive noget af musikken selv!

Du kommer til selv at være med til at forme dette fag, være med til at skrive værkerne og selv være med til skabe en grobund for et fællesskab, hvor man tør give slip på sig selv!

Musik: Musiklinjen er for dig, der vil opleve suset, når du står på scenen og fyrrer den af. For dig som vil opleve fællesskabet, tage ejerskab og skabe uforglemmelige musikalske oplevelser. Musiklinjen er for alle - og for dig som har lyst til at blive bedre til at synge, blive bedre på dit instrument og bedre til at spille sammen med andre.

I timerne arbejder vi bl.a. også med tonalitet, flerstemmighed, rytme, akkorder og evnen til at "komme ud over scenekanten". Du er også, sammen med musiklæreren, med til at vælge numre ud. Så gode idéer og musikønsker er altid velkomne. Du får også mulighed en basisindføring i guitar, klaver, trommer og bas.

Det er især sammenspil og sammenhold, som er i fokus, og dermed spiller vi mange koncerter både i og udenfor huset. Hver linjefagsperiode afsluttes fx med et stort musiktræf, hvor musiklinjen spiller for hele skolen og dens gæster. Du har alle muligheder for at sætte dit aftryk på Brøderup, da der arrangeres musik til mange begivenheder som fx jul, påske og forskellige elevdage. Her vil du kunne optræde både som solist, i kor eller i band.

På musiklinjen undervises du af top-engagerede musiklærere med masser af god energi og lyst til at skabe fantastiske musikoplevelser sammen med dig.

Du har musik på skemaet to gange om ugen (5 timer i alt). Der er også mulighed for at øve om aftenen i musiklokalet efter aftale.

Outdoor m. havkajak: En 4-dages kajaktur er, hvad vi arbejder frem imod. Det kræver, at man når et rimeligt niveau af kajakfærdigheder, så det vil i naturligvis bliver trænet op til. Når man er af sted over en længere periode, kræver det, at man kan lave mad over bål eller Trangia, og at man er tryk ved at sove ude med bare en presenning mellem én selv og den åbne himmel. Som en del af friluftsliv deltager vi i efterskolernes 24-timers Challenge, som er et adventure-race over et døgn, hvor man konkurrerer mod andre efterskoler i fysisk udholdenhed og styrke, såvel som i samarbejde og opgaveløsning.

Vi prøver også kræfter med træklatrung, gps, o-løb, samarbejdsøvelser, overlevelseskursus og meget andet.

På vandet undervises efter skolens sikkerhedsinstruks, der findes på vores hjemmeside.

Ridning: Praktisk/teoretisk gennemgang af hestens røgt, pleje og brug samt ridningens teori. Rideundervisningen omfatter mere individuel rideundervisning i både dressur og springning på små hold. Eleverne skal medbringe godkendt hjelm, vest, pisk og sporer.

Desuden inddrages der praktisk arbejde i forbindelse med skolens ridefaciliteter/staldarbejde. Det forventes, at man i sin fritid (også weekends) er indstillet på staldtjeneste og hestepasning.

Rytmegymnastik: I linjefaget opøves elevernes færdigheder inden for rytme, kropsforståelse og kropsbeherskelse.

Grundig opvarmning med både styrke-, koordinations- og konditionstræning vil være udgangspunktet for den efterfølgende rytmetræning. Eleverne får mulighed for at fordybe sig i grundgymnastikken med fokus på personlig dygtiggørelse og ”nørde” med detaljerne, så rytmeserierne bliver æstetiske og seværdige. Resultatet kommer til at indgå i skolens store gymnastikopvisning.

Smykker: Smykker er en vigtig del af vores påklædning og en måde at udtrykke vores identitet på, så hvorfor ikke selv tegne og udforme dem? Så du danner helt din egen stil. Vi fremstiller ringe, armbånd, vedhæng og brocher i f.eks. sølv, bronze, sten, perler, plexiglas m.m. Der vil bl.a. blive arbejdet med følgende teknikker: lodning, smedning, slibning, indfatning og støbning. Så sidder du med en lille guldsmed i maven, eller har du bare lyst til at være kreativ og designe dine egne smykker? - så er faget smykker lige noget for dig.

Linjefaget smykker afsluttes med en udstilling

Springgymnastik:

1. periode

I denne periode vil der være særligt fokus på basis-spring og grundgymnastik. Når grundlaget er på plads, kan vi begynde at udvikle de store og flotte spring. Alle niveauer kan være med, og alle kan blive bedre. Vi arbejder med kropsbevidsthed, koordination, kondition og styrke.

2. periode

I denne periode arbejder vi særligt frem imod opvisningerne. Vi arbejder med at gøre vores spring æstetiske og sikre, så vi er klar til at lave dem til opvisninger. Når springene er seværdige kan vi øge sværhedsgraden. Her er der plads til alle niveauer, og kun gymnastens niveau sætter barren. Her er fokus ligeledes på kropsbevidsthed, koordination, kondition og styrke.

3. periode

I denne periode kan vi arbejde mere frit med springene og udvikle mere efter gymnasternes niveau. Der vil være flere uortodokse stationer, og vi arbejder nørdet med springene. Her er der ligeledes plads til gymnaster på alle niveauer. De grundfærdigheder, vi arbejder med, er ligeledes her især kropsbevidsthed, koordination, kondition og styrke.

Valgfag

Valgfag har man 1 gang om ugen med 1,5–2 timers undervisning i 1/3 skoleår
Eleven har 3 valgfag i løbet af året – ét i hver valgfagsperiode.

Valgfag periode 1	Basketball	Yoga	Kajakpolo	Impro comedy	Håndværk
	Ridning	Streetsoccer	Eksperimenterende maleri	Mountainbike	
Valgfag periode 2	E-sport	Volleyball	Lerværksted	Badminton	
	Ridning	Musik	Styrketræning	Svømning	
Valgfag periode 3	Floorball	Crosstræning	Smykker	Løb	Håndværk
	Ridning	Tons og leg	Mad med mere	Pigefodbold	

Badminton er et valgfag for alle uanset niveau. Træningen består af forskellige tekniske øvelser samt kamptræning. Der vil både blive spillet single og double, og der vil blive prøvet kræfter med en masse anderledes øvelser i badmintonspillet. Der arrangeres intern turnering på holdet, og holdet står for en åben rangliste-turnering for alle skolens elever i fritiden.

Basketball er for alle der elsker spillet og ønsker at blive dygtigere. Med udgangspunkt i spilstræning og småspil, én mod én og 3 mod 3, trænes frem mod at kunne stille op som hold mod andre efterskoler på samme niveau. Dine individuelle færdigheder i skud, Ball handling og positionsbestemte bevægelser trænes, og du præsenteres for træningsprogrammer og øvelser, du kan arbejde videre med i din fritid.

Crossfit er en træningsform, som både udfordrer din styrke og kondition. Træningen er bygget op omkring konstant varierende funktionelle bevægelser, der udføres under relativ høj intensitet. En træning (kaldes WOD) er ofte meget kort pga. den høje intensitet (15-30 min). Udover dagens WOD starter vi med en fælles opvarmning, hvorefter vi træner og nørdner teknikken bag de forskellige øvelser.

En crossfitter er den fuldkomne atlet, der behersker en blanding af gymnastiske øvelser med styrketræning og samtidig har en god kondition.

Til crossfit bruger vi hovedsageligt frie vægte, vægtstænger, kettlebells, ringe, armhævningsstativer, parkourstativ, medicinbolde, sandsække, traktordæk, m.v.

Hvis du ikke er bange for at få lidt beskidte hænder og gerne vil udfordre dig selv, så er crossfit lige noget for dig!

E-Sport er for dig, der nyder at spille computerspil i fælleskab med andre og samtidig ønsker at forbedre dine evner til det. Vi træner samarbejde, tekniske færdigheder, strategi, kommunikation og spiller kampe mod hinanden for at blive bedre. Vi kommer også ind på de fysiske og psykiske aspekter ved E-sport. Der bliver primært spillet i MOBA-genren; LoL og Dota 2, men andre spiltyper kan også blive prøvet af, f.eks. CS-GO.

Eksperimenterende maleri: På valgholdet "eksperimenterende maleri" afprøver vi forskellige teknikker, så du udfordres og bliver tvunget til at nytænke dit billede hver lektion. Vi arbejder primært med akrylmaling, og alle elever på holdet får udleveret eget lærred. Der er intet krav om forkundskaber, men der forventes positivitet, engagement og skaberlyst.

Floorball er en hastig voksende sport i Danmark. Det er også en af de idrætsaktiviteter, hvor alle kan være med uanset niveau. Vi træner både samarbejde, taktik og teknik til forbedring af det færdige spil. Træningen består af øvelser, småspil og kampe på hel bane.

Håndværk: Håndværk er for dig med hænderne og hovedet skruet godt på.

Undervisningen giver dig indblik i nogle af mest almindelige håndværksformer inden for byggebranchen med hovedvægt på tømrerfaget. Gennem forskellige opgaver bygges, opfindes og vedligeholdes ting eller bygninger på skolen. Du kan også foreslå mindre personlige projekter, som du vil arbejde med.

Impro comedy - også kaldet teatersport, kender du sikkert fra fx "Rundt på gulvet". Vi arbejder med stemme- og kropsudtryk og øver os i at improvisere, så vi efterhånden kan gå på scenen sammen og spille direkte, uden forberedelse, efter stikord fra publikum. I sidste del af forløbet afprøver vi vores færdigheder på slap line med levende publikum.

Kajakpolo: Her oplever eleverne glæden og udfordringerne ved at spille kajakpolo! Der spilles i specielt designede kajaker. Der trænes to gange om ugen i svømmehal, og der vil være fokus på kajakkompetencer, grønlænderrul, skudtræning, forsvar og holdets taktik. Eleverne deltager i DM for efterskoler. Der vil blive udtaget et hold, som deltager i DKF's østturnering. Derudover vil der være enkelte træninger med lokale klubhold. Der undervises efter skolens sikkerhedsinstruks, der findes på vores hjemmeside.

Lerværksted med pølseteknik, pladeteknik og modellering. Vi arbejder i lertøj og stentøj og afprøver forskellige teknikker og glasurer. Skulpturer og brugskunst er et hit! Lad dig inspirere! Der er intet krav om forkundskaber, men der forventes positivitet, engagement og skaberlyst.

Løb: Eleverne får opbygget deres kondition, således at de er i stand til at løbe længere ture. Der arbejdes praktisk med at opbygge en god kondition og en fast løberutine. Der løbes i alt slags vejr. Målet er at kunne deltage i Brøderupløbet i foråret, hvor man kan løbe enten 12 km eller 21 km.

Mad med mere: Her får du et øget kendskab til råvarer, tilberedningsmetoder samt kost og motion. Der laves forskellige små retter, brød og kager. Der indgår forskellige virksomhedsbesøg, bla. på en kvæggård og hos Hørkram. Der arbejdes med sammenhængen mellem processerne, der går fra råvarerne til den færdige ret på bordet.. Til jul laves den store julefrokost til hele skolen, hvor alt, så vidt der er muligt, tilberedes fra bunden. Der arbejdes med madindtag og energiberegning sat i forhold til motionsniveau. Som afslutning finder alle en opskrift og tilbereder maden til hele holdet.

Mountainbike: Her lærer du at håndtere cyklen teknisk ved forhindringer/bakker. Der køres på krævende ruter i skoven, på skolens egen cykelbane og i Næstved Bikepark. Der arbejdes med at lære at styre cyklen på svære forhindringer og køre op og ned ad stejle og ujævne bakker.

Musik: Dette valgfag er for dig, der ønsker at spille/lære at spille sammen med andre. Det er således ligegyldigt, om du aldrig har rørt et instrument, eller om du har spillet i flere år. Dette fag handler om at lære håndværket, men også om at lære at spille sammen med andre. Udover sang vil vi hovedsageligt spille på guitar, bas, trommer og klaver. Det vigtige er, at du har lysten til at ville spille eller synge og indgå i et musikalsk fællesskab. I slutningen af forløbet skal vi optræde med de numre, vi har lært.

Pigefodbold er for dig, der har lyst til at spille fodbold. Der vil være udfordringer både for dig, der har spillet før, og dig der ikke har spillet så meget. Udover at du både vil udvikle din tekniske og taktiske forståelse af spillet, vil fokus i træningen også være på holdets fællesskab og samspil, så holdet styrkes som helhed. Vi skal have sved på panden og skabe en god og positiv stemning og have det sjovt, imens vi spiller.

Der vil blive arrangeret kampe mod den gamle årgang og forhåbentlig også mod nogle af de andre efterskoler her på Sjælland.

Ridning: Vi arbejder praktisk og teoretisk med en gennemgang af hestens røgt, pleje og brug samt ridningens teori. Der vil være individuel rideundervisning i både dressur og spring på små hold.

Smykker: Vi arbejder med stenslibning, lodning samt forarbejdning og færdiggørelse af ting. Der vil blive arbejdet med såvel faste opgaver som efter egne skitser. De øvede elever arbejder endvidere med designprocesser. Vi slutter forløbet af med at udstille de smykker, I har fremstillet

Streetsoccer er udendørs fodbold på vores streetfodboldbane med fokus på din tekniske udvikling og spil i højt tempo. Der arbejdes med teknisk træning, småspil og tekniske anlagte spil og aktiviteter som futsal, beachsoccer, fodboldgolf, fodboldfitness og panna.

Styrketræning Faget består af to dele: Først gennemgår noget teori, inden vi så bruger teorien i praksis og prøver det af på vores egen krop.

Vi skal prøve forskellige træningsprogrammer og træningsmetoder af og lære, hvordan man tilrettelægger sin træningen alt efter, hvilket mål man har med sin træning.

Teoridelen består af træningslære, anatomi og fysiologi. Vi skal lære kroppens muskler at kende, så vi har styr på, hvilke muskler vi træner, når vi laver de forskellige styrkeøvelser.

Vi vil afprøve forskellige former for fullbodyprogrammer samt 2,3,5 splitprogrammer. Vi nørder de olympiske løft, vi vil blive styrketestet, arbejde med supersets og lære, hvilken indflydelse kosten har på at skabe de ønskede resultater og meget meget mere.

Svømning: Her oplever du glæden ved motion og lege i vand! Vi arbejder med svømmetræning og forskellige former for vandaktiviteter i form af lege, boldspil og konkurrencer i vandet. I træningen tages der udgangspunkt i den enkeltes færdigheder og niveau. Der arbejdes både med grundlæggende teknikker og fysisk udvikling.

Tons & leg er for dig, der godt kan lide at røre dig, svede, grine og samtidig vil prøve kræfter med alverdens nye og gamle sjove lege og øvelser. Fokus er på at være fysisk aktive, mens vi har det sjovt. Vi bruger skolen som legeplads, både inde og ude, og prøver bl.a. kræfter med brydning, fangelege, strategilege, samarbejdsøvelser, motoriklege, kondition og træning og meget, meget mere.

Volleyball: Der arbejdes med både den teoretiske, taktiske og praktiske del af spillet. Der vil være stor fokus på grundslagene, ligesom der vil blive arbejdet på at forbedre elevernes hurtighed, styrke og koordination. Målet er, at du kommer til at opleve glæden ved spillet og fællesskabet.

Yoga: Yoga styrker og træner hele kroppen samtidig med, at det giver psykisk ro og mental velvære. Vi træner alsidigt med vejrtrækningsøvelser, klassisk yoga, mindfulness, kropsbevidsthed, kropskontrol, udstrækning, makkerøvelser og massage.

Vi arbejder med stående, siddende, liggende og omvendte stillinger i forløb, der afveksler fra gang til gang. Alle kan deltage.