

Fagbeskrivelser og introduktion til valg af linje- og valgfag årgang 25/26



Brøderup Efterskole

Kære elever, forældre og pårørende

Vi har oprettet en [online-formular](#) med forskellige spørgsmål, som vi gerne vil bede jer besvare **senest mandag d. 21. april - 2. påskedag**.

Der er spørgsmål om elevens personlige forhold og deres ønsker til linjefag og valgfag i årets 3 forskellige perioder (1. august-november, 2. november-marts og 3. marts-juni).

Når eleverne begynder på Brøderup, får de at vide, hvilke fag, de har fået i 1. periode.

Det er meget vigtigt, at I gennemlæser dette hæfte med beskrivelser af skolens fag, inden I foretager det endelige valg.

Med venlig hilsen

Karin Thomsen
viceforstander@befs.dk

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 fællessang.

Aftenarrangementer: ligger forskellige aftener 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 fejessving, 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. Niveauet 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.
eller
- Fysik/kemi FS10:** 2 moduler á 90 min. pr. uge.
En del af undervisningen finder sted i fysiklokalet på naboskolen.
eller

Hus og have:

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

Linjefag

Linjefag har man to 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:

Linjefag periode 1	Musik	Kajak / klatring	Force	Ridning
	Drengefodbold	Springgymnastik	Smykker	Kunst

Linjefag periode 2	Musik	Kajakpolo	Jagttegn	Ridning
	Drengefodbold	Springgymnastik	Rytmegymnastik	Lerværksted

Linjefag periode 3	Musical	Outdoor / havkajak	Adventure	Ridning
	Drengefodbold	Springgymnastik	Lerværksted	

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.

Drengefodbold er for her, 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. 2. periode bliver en blanding af at spille på kunstgræs og indendørs fodbold.

Force: Dette er linjefaget for dig, der elsker at bruge din krop, nyder at være ude i naturen og finder glæde ved at indgå i et fællesskab. Du vil komme til at udforske din krops formåen i discipliner som styrketræning, crosstræning, OCR-løb, orientering, trekking, lejrlev og kajak. Faget er for personer som har lyst til at teste og rykke egne grænser i et fællesskab. Det vil

som udgangspunkt være fysisk hårdt og kan til tider også være psykisk hårdt. Det forventes, at man indgår med et positivt sind og deltager efter bedste evne. Der arbejdes med teoretiske emner som kropsforståelse

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. Derud over 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 sikkerhed og i udstyrets anvendelse, 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, grønlanderrul, 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.

Lerværksted: Kvætsning, pølse- og pladeteknik samt modellering. Vi udforsker forskellige teknikker og glasurer. Når du kender til forskellige teknikker og rammerne på lerværkstedet, har du mulighed for at lave individuelle projekter. Vi arbejder primært i stentøj. Skulpturer og brugskunst er et hit! Der er intet krav om forkundskaber, men der forventes positivitet, engagement og skaberlyst.

Musical: På musicalholdet skal vi arbejde hen mod opsætning af årets musical. På holdet finder vi sammen ud af, hvilken opsætning vi vil lave, og man vælger selv, om man vil spille teater, musik eller begge dele. Det vigtigste er, man er indstillet på at skulle spille for et publikum.

På teaterdelen vil vi lave forskellige drama- og improvisationsøvelser, hvor det handler om at blive en dygtigere skuespiller og lære at turde 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.

Musical er linjefaget, hvor du har stor indflydelse og selv er med til at forme faget. Du er med til at skrive værkerne og selv 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 fyrer den af. For dig som vil opleve fællesskabet, tage ejerskab og skabe uforglemmelige musikalske oplevelser. Har du lyst til at blive bedre på dit instrument (eksempelvis guitar, klaver, trommer, bas), blive bedre til at synge, eller bedre til at indgå i en bandsammenhæng, hvor man spiller sammen med andre og oplever glæden derved, så er musiklinjen helt sikkert noget for dig. Det er en fordel, hvis man har noget musikalsk erfaring i forvejen.

Udover selvfølgelig at indstudere og spille fede numre med hinanden, arbejder vi i timerne bl.a. også med harmonik, tonalitet, improvisation, flerstemmighed, rytme, akkorder og ikke mindst evnen til at "komme ud over scenekanten". Du er, sammen med musiklæreren, med til at vælge numre ud. Gode idéer og musikønsker er derfor altid velkomne.

Det er især sammenspil og sammenhold, som er i fokus, og dermed spiller vi flere koncerter både i og udenfor huset. Hver linjefagsperiode afsluttes f.eks. med det såkaldte 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 bl.a. jul, påske og forskellige elev dage i løbet af året. 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 i musiklokalet i fritiden 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 adventurerace 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 træklatring, 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, sporer og sikkerhedssko.

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 gøres 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 en 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	Ridning	Lerværksted	Kajakpolo	Benzin i blodet
	Volleyball	Pigefodbold	ReMake	Mad, motion og sundhed	

Valgfag periode 2	Volleyball	Ridning	Eksperimenterende maleri	Styrketræning	Benzin i blodet
	Badminton	Pigefodbold	Mad med mere	E-sport	

Valgfag periode 3	Nichebold	Ridning	Smykker	Fysisk træning	
	Badminton	Pigefodbold	ReMake	Tons og leg	

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.

Benzin i blodet: I dette fag arbejder vi med forskellige motordrevne maskiner, som vi lærer at vedligeholde og servicere. Vi prøver også at få fat i nogle maskiner, som vi renoverer og gør brugbare. Det kan fx være buskryddere, græsslåmaskiner og knallerter. Måske har I ligefrem noget stående derhjemme, som jeres familie vil donere, fordi de ikke bruger det mere?

Basketball er for alle der elsker spillet og ønsker at blive dygtigere. Med udgangspunkt i spiltræning 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.

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. Vi spiller primært Dota 2 og CS:GO, men andre spil kan også blive prøvet af.

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.

Fysisk træning: Faget er for dig, der holder af at være fysisk aktiv og måske få noget inspiration til anderledes måder at træne på. Vi skal prøve kræfter med klassisk styrketræning, crosstræning, cirkeltræning, tabata og meget mere. Vi kommer primært til at berøre styrketræning, men der vil også være lidt konditionstræning. Vi kommer også til at lave forskellige styretest, så vi kan blive klogere på vores egen form. Så brænder du for at være fysisk aktiv i et fællesskab, så er fysisk træning noget for dig.

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 øst-turnering. Derudover vil der være enkelte træninger med lokale klubhold. Der undervises efter skolens sikkerhedsinstruks, der findes på vores hjemmeside.

Lerværksted: Ligesom på linjefaget "Lerværksted" arbejder vi med forskellige teknikker (se beskrivelsen længere oppe). På valgfaget vil det dog ofte være lidt mindre og ofte bundne projekter/opgaver. Der er der intet krav om forkundskaber, men der forventes positivitet, engagement og skaberlyst.

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, bl.a. 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.

Mad, motion & sundhed: Holdet hvor vi dyrker forskellige former for motion som fx løb, cykling, lange gåture, styrketræning og hvad vi ellers kan finde på af sjove motionsformer. Vi vil snakke om, hvad er sundhed kan være, og hvordan man med små tiltag kan gøre gode ting for sig selv. Vi skal bl.a. i køkkenet et par gange og lave forskellige sunde måltider og snack. Man skal regne med, at der de fleste gange er motion på skemaet.

Nichebold er for dig, der elsker bolde og boldspil. Vi prøver kræfter med en masse forskellige anderledes boldspilstyper, bl.a. floorball, flagfootball, spikeball og fodtennis, og vi prøver også at konstruere vores eget boldspil.

Vi træner teknikker og samarbejde og udforsker sammen. Vi ses på banen!

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.

ReMake: Her arbejder vi med materialer, der ellers ville blive smidt væk. Har du lyst til at eksperimentere med tekstiler og skabe design med fokus på bæredygtighed? Måske vil du forvandle en gammel herreskjorte til fedt streetwear eller en sommertop - eller give et brugt møbel et helt nyt udtryk?

Du får mulighed for at lave ting, der både er funktionelle, smukke og miljøvenlige med fokus på håndværk, bæredygtighed og upcycling. I ReMake skal hoved og hænder arbejde sammen om at designe med bæredygtighed i centrum.

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, sporer og sikkerhedssko.

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.

Smykker: Smykker: Ligesom på linjefaget "smykker" arbejder vi med forskellige teknikker og fremstiller forskellige smykker som øreringe, armbånd og ringe. På valgfaget vil det dog ofte være lidt mindre og ofte bundne opgaver.

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 nærder 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.

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.