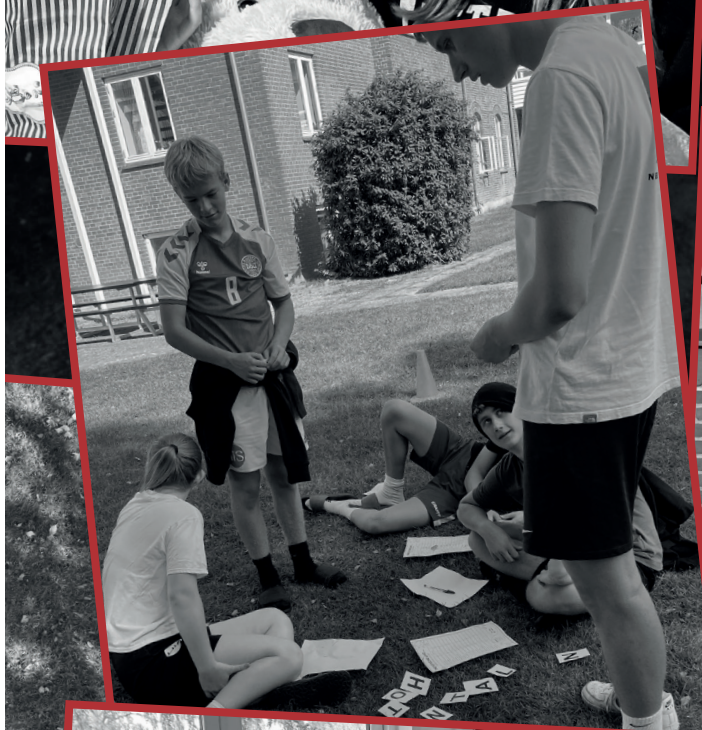




HASLEV

IDRÆTSEFTERSKOLE





Efter-skole - EN VERDEN TIL FORSKEL



INDHOLD

- 06 Efterskolerne i medvind
- 08 Me & We - et trivselsprojekt
- 10 Fodboldlinjen
- 12 Efterskolekit anno 2021
- 14 Volleyballlinjen
- 16 Når JEG bli'r til OS!
- 18 På rette spor
- 20 Danse/fitnesslinjen
- 22 Et kig ind i fremtiden på HIS
- 24 Håndboldlinjen
- 26 I idræt er vi alle lige
- 28 All inclusive
- 30 Vi ses på HIS

Udgiver:
Haslev Idrætsefterskole

Redaktion:
Torben Svendsen
Kia Mulbjerg Bægaard
Edel Kjær Pedersen

Kontakt:
Haslev Idrætsefterskole
Bregentvedvej 10
4690 Haslev

adm@his-haslev.dk
5631 2050
www.his-haslev.dk
Kontoret er åbent fra 9:00 - 14:00

EFTERSKOLERNE I MEDVIND



Her ved starten på et nyt efterskoleår i august '21 har efterskolerne endnu engang slået rekord. Stadig en større andel af unge har valgt at bruge et år tæt sammen med andre unge. Næsten 32.000 er flyttet ind på 241 efterskoler fordelt over hele landet. Dette med ønsket om stærke oplevelser, nye venskaber og personlige udfordringer. Igen i år har vi fuldt hus her på HIS. Det er som om, at 1 ½ års coronatilstand kun har gjort interessen for en social saltvandsindsprøjtning endnu større. Er du også interesseret i, hvad det vil sige at gå på efterskole, så kig videre her i magasinet.

Du finder her en præsentation af vores 4 idrætslinjer set med vores tidligere elevs øjne. Det er nu engang dem, der bedst kan beskrive oplevelserne og udbyttet. Vores ønske på idrætsområdet er at løfte dit niveau og højne din glæde ved din idrætsgren. Det sker gennem 4 ugentlige træningspas. Så overvejer du et ophold på HIS, skal du være forberedt på markante fysiske udfordringer - og så er der stor chance for, at du støder ind i andre entusiastiske, idrætsglade unge. På vores hjemmeside kan du læse mere om indholdet på den enkelte linje.

Her i magasinet kan du også læse om vores planer for de kommende år. Vi ønsker naturligvis at skabe de bedst mulige rammer for opholdet her på HIS. Dette indebærer løbende reovering og udvikling af bygningsmassen. Senest var det skolens foredragssal, der blev moderniseret. Nu vil vi gerne skabe endnu bedre rammer for idrætsundervisningen og går derfor til vinter i gang med et nyt halbyggeri, hvor der bl.a. bliver bedre tilskuerforhold end hidtil. Det skulle gerne stå færdigt i slutningen af 2022.

Er du interesseret i at blive elev på skolen, vil du efter indmeldelsen blive indbudt til en optagelsesdag, hvor du, udover rundvisning, vil få en samtale med en af skolens lærere. Først herefter træffer du og din familie beslutning om den endelige tilmelding. Vi vil guide dig bedst muligt i beslutningen - det er vigtigt at få forventningerne afstemt.

God fornøjelse med læsningen.

Torben Svendsen
Forstander



ME WE



– et trivselsprojekt

Her på HIS deltager vi i projekt "Me & We". Projektet fokuserer på øget trivsel blandt unge og er opstartet i 2018 i et samarbejde mellem Mary Fonden, Just Human og Efterskoleforeningen. Projektet bliver i indeværende skoleår 21/22 gennemført på i alt 71 efterskoler. Her på HIS har vi været med fra starten i 2018 som 1 af 3 pilotskoler. Formålet er at styrke unges sociale kompetencer.

Med et desværre stadig større pres og tegn på mistrivsel blandt unge er det fortsat et vigtigt område at have i centrum. At få trænet den sociale muskel, ligesom vi træner kroppens øvrige muskler, giver faktisk gode resultater, når det kommer til udvikling af selvværd og relationer. Det er håbet at få skabt en stærk ungdomsgeneration, der kan navigere i en til tider kompleks og krævende verden.



Lidt om nogle af temaerne

"At lade op"

Der er næppe meget tvivl om, at frygten for ikke at være med, hvor det sker, er ret stor og fylder en del. Begrebet "FOMO" – fear of missing out, fylder meget blandt unge - også på landets efterskoler. Hos mange medfører det en følelse af stress, hvor man ikke giver sig selv mulighed for at slappe af. Livet på efterskole er intenst og til tider hektisk – der er gang i den.

Når eleverne er hjemme på weekend, går de ofte i hi et døgn tid for at komme sig. I dette tema gives der gode ideer til, hvordan man kan lade op i løbet af tiden på efterskolen. Første skridt er erkendelsen af, at det faktisk er OK at sige nej tak.

"Godt i gang"

Som titlen antyder er dette tema placeret i starten af efterskoleåret. Det er tidspunktet, hvor alle skoler laver introduktionsdage, så eleverne hurtigt kan finde sig til rette blandt hinanden og på skolen. Der er øvelser, der handler om forventningerne ved at tage på efterskole. Eleverne bliver øvet i at small-talke samt at have fokus på alt det, de har til fælles.

FODBOLDLINJEN

Clara Emilie Hald Berg - HIS 20/21

Fodbold i hverdagen

På HIS har fodboldpigerne fire træningsgange om ugen, hvoraf én træning er med drengene om fredagen. Vores træning foregår på kunstgræsbanen nede i byen, hvor vi piger følges derned og får snakket lidt inden træningen. Ikke nok med de fire gange træning, så kan man også opleve fodbold på skolen både med fodboldkampe i foredragssalen eller aftenaktiviteter i hallen.

Det er vigtigt, at man føler sig tryk, så man kan udvikle og udfordre sig selv. Her hjælper lærerne meget, da de sætter nogle trygge rammer op med blandt andet samarbejdsøvelser og fælles løbeture, så alle føler sig velkomne.

Mit linjehighlight

Det er svært at vælge en konkret oplevelse som mit største highlight. Vi har på fodboldlinjen haft mange oplevelser, som jeg ser varmt tilbage på. Vi har blandt andet spillet fodboldgolf, klatret i træer og haft en hel fodboldweek-end med stjerneløb og filmhygge. Men noget jeg aldrig vil glemme eller opleve i samme omfang, er stemningen til kampene med pigerne. Specielt en kamp vi havde mod Svenstrup, hvor drengene stod på sidelinjen og heppede, med alt de havde. Jeg ved ikke hvad det var, men i det øjeblik har

jeg aldrig været mere glad for at spille fodbold eller for den sags skyld at spille fodbold på HIS med alle de skønne piger. Forholdet til ens holdkammerater er noget anderledes på HIS, her er man mere et kæmpe fællesskab, hvor vi alle har hinandens ryg, og det har været tydeligt at mærke.

Efterskoleelev på HIS

At gå på HIS kan ikke beskrives med få ord. For at kunne beskrive det skal jeg bruge en hel roman. HIS er et fællesskab uden lige, og uanset hvor man går hen, er der liv. Det handler ikke så meget om, hvem man er, hvor man kommer fra, eller om du er en Messi i fodbold, det handler om at være åben og være helt sig selv. Jeg tror det, at man kommer så tæt på hinanden på meget kort tid, har overrasket mig meget, men samtidig har jeg også lært meget om, hvem jeg er og mine egne behov på skolen. Jeg har gennem året lært, at jeg fx godt kan lide pikantost, en delikatesse til forfriskning, og også at jeg har brug for at trække stikket på værelset en gang imellem for at kunne være fuldt til stede de andre timer eller dage. Derfor vil jeg, som HIS-elev, sige til jer fremtidige elever: Pas på HIS, elsk det og så husk, man kan godt tage sine pauser uden at gå glip af noget, for dagen i morgen kan være din dag!

Marius Denta - HIS 20/21

Fodbold i hverdagen

Fællesskab er det første ord, der popper op i mit hoved. Vi har været en fælles gruppe, der til træning har arbejdet seriøst, men også hvor der har været plads til sjov, hvilket jeg synes er vigtigt. Jeg har aldrig haft så god træning som på HIS. Jeg synes vores trænere er utrolig dygtige, og de er som sagt gode til at veksle mellem, hvornår det skal være seriøst, og hvornår der er tid til at lave sjov. De bedste træninger, vi har haft, er når vi alle er på og giver 100 % af, hvad vi har. Jeg kan også selv mærke en personlig udvikling, hvilket er megafedt. Linjeidræt er også meget andet. Næsten os alle er fodboldinteresserede, så den har også stået på en del kampe. Alt fra Derby til Premier League og her til sidst på året EM i fodbold. Fællesskabet kom virkelig også til udtryk på HIS under landskampen mod Belgien. Alle dukkede op i foredragssalen med rødt og hvidt på, og det var superfedt!

Mit linjehighlight

Mit linjehighlight må helt klart være vores 3-0 sejr over Svendstrup, som også gik hen og blev vores sidste kamp for HIS. Det var højdepunktet på en sæson uden særlig mange kampe og en lidt svær start fra holdets side af. I den kamp fandt jeg, og vi, virkelig ud af,

hvor meget vi havde rykket os som hold, fra da vi startede til nu. Det var en kulmination af hårdt arbejde, samarbejde og fællesskab. Det var en meget speciel oplevelse for mig. Tanken om at det nok også blev den sidste kamp, gjorde det endnu mere tilfredsstillende at slutte af på den måde, vi gjorde - vi viste virkelig, hvem vi var som hold, og det er klart noget af det, jeg vil huske allermost, når jeg ser tilbage på linjeidræt på HIS.

Efterskoleelev på HIS

Det, jeg tager med fra HIS, er et megagodt år med nye venskaber og læring. At være efterskoleelev på HIS gir mig er en fællesskabsfølelse, som jeg ikke har oplevet før. Selvom vi var hjemsendt i 2 måneder, mærkede jeg det ikke, da jeg kom tilbage, og det bekræfter mig i, at fællesskabet på HIS i år har været noget specielt. Noget, som jeg syntes er vigtigt i starten, er åbenhed. Man skal huske, at alle er i samme båd

som en selv, og det handler om at prøve at være så åben som mulig. Noget, der hjælper i starten, eller som i hvert fald hjalp mig var, at vi kom i hjemmegrupper. Der fik vi i min hjemmegruppe et rigtig godt sammenhold, og det blev hurtigt rimelig naturligt. Hvis man måske er lidt genert, så lærer man selvfølgelig også folk at kende undervejs gennem linjetræning, aktiviteter og alle de andre ting, der sker i løbet af året.

UNDERVISERNE BRÆNDER

FREDERIK GULD:

Jeg blev, ligesom så mange andre drenge, suget ind i fodboldens univers i en ret tidlig alder. Fodbold var omdrejningspunktet i mit og mine venners liv, hvor al vores tid gik med at spille så meget som muligt. På skolen, i klub, i haven, på playstation og en masse andre steder. Jeg har ikke tal på, hvor mange gange jeg har afgjort verdensmesterskabet i haven på det afgørende straffespark i overtiden efter en tæt kamp mod min storebror.

I dag er fodbold for mig mere end bare et spil. Det er et studie i relationsdannelse, hvor spillerne på holdet er dybt afhængige af hinanden. Det er en kæmpe udfordring, der er så spændende og motiverende at være en del af.

PREBEN CHRISTENSEN:

Hvorfor blev det egentlig fodbold? Jeg prøvede fodbold, håndbold, badminton, volleyball, svømning osv. som ung, men holdt fast i fodbold.

Langt de fleste sportsgrene er indendørs - fodbold tilbyder et liv udenfor. Der er noget vidunderligt i at være ude på selv kolde vinterdage, regnfulde efterårsdage eller stegende hede sommerdage. Fodboldens taktiske aspekt er desuden et uudgrundeligt område af fodboldspillet. Med så mange aktører, bevægelige rum, vejrets indvirkning mm. er det enormt interessant at finde mønstre i spillet, som kan omsættes til taktiske aftaler på holdene.

MICHEL COSTA:

Jeg har til dato aldrig fundet en sport, der kunne matche fodbold. Jeg har altid været åben over for andre sportsgrene, men har hele tiden været tro mod fodbolden.

Jeg startede tidligt min trænerkarriere som 20-årig med U19 drenge og fandt ud af, at mine visioner kunne kanaliseres ud og blive til virkelighed på banen.

Nu, 29 år senere og en del klogere på trænerjobbet, er relationsarbejdet for mig alfa og omega. Forståelsen for den enkelte spiller, der yder sit ypperste for fællesskabet, er for mig det, der blandt andet driver mig som træner.



Dit værelse

Lyskæder, snacks, opbevaringskasser, planter, puder og billeder af alle dem, du holder af. Hvad som helst der kan være med til at skabe **HYGGE** for dig og din roomie.



Dit gear

Computer, mobil, højttaler og høretelefoner er lifesavere. Computeren bruges selvfølgelig i undervisningen og mobilen til væggevur, billeder og musik, når lydene fra alle de andre lige skal dæmpes, så du kan få dit eget space.



- med elev

EFTER



Dit tøj

Du får brug for tøfler, hoodies, sportstøj og masser af strømper. Godt nok er der vaskemaskiner, men i en travl hverdag er det ikke altid, man husker sine sko, og så går strømperne altså hurtigt til - eller du glemmer hvilke, der er dine, når de er vasket.

vernes øjne

RSKOLEKIT

Din hygiejne

Med en tandbørste og deo når du langt! En frisk ånde er god stil og et truckerbad efter træning er et must - du bliver glad for din deo.



VOLLEY

UNDERVISERNE BRÆNDER

JAKOB MØLLER

Volleyball er for mig en ultimativ kombination af fysik, taktisk- og teknisk forståelse og samarbejde. Som træner er opgaven at få de ting til at spille sammen og skabe en god solid base, så spillerne i sidste ende kan træffe valg og få de ting, vi arbejder med, udfoldet inde på de 9 X 18 meter.

Jeg værdsætter sammenholdet og udviklingen af den enkelte sammen med de andre og synes ikke, at der skal gås på kompromis med holdånden i jagten på forbedringer. Vi bakker op om de individuelle valg, der bliver truffet i spilsituationer og evaluerer konstruktivt og leder ikke efter fejl.

Din boldberøring skal sætte medspilleren, der skal spille næste bold, i en bedre situation! Det er bestræbelsen i sin enkelthed. Min opgave er at formidle kompleksiteten i spillet som den enkelthed. Det kræver, at vi øver os - og at vi øver os godt!

RASMUS KJELDBJERG:

Volleyball er et af verdens hurtigste boldspil. Det sætter store krav til samspillet, fordi man ikke kan dribble og gå selv, men hele tiden skal spille bolden videre. Derfor ligger der et stort potentiale i spillet, som handler om at udvikle fællesskabet ved at øve sig i at gøre sine medspillere gode og samtidig forbedre sine egne volleyevner.

Det er altså kombinationen af at få det sociale og individuelle til at fungere sammen, som gør det spændende og udfordrende for mig at undervise netop denne aldersgruppe i efterskolerammer, hvor værdierne gennemstrømmer hele dagligdagen.

Peter Ellebæk - HIS 20/21

Volley i hverdagen

Vi har 2 drengetræninger med Rasmus om ugen, hvor mit fokus typisk er på at lære nyt og 2 fællestræninger med både Jakob og Rasmus, hvor vi er blandet drenge og piger og har det sjovt med volley sammen. Derudover har jeg også brugt fritiden i fitness og med hjælp fra Rasmus lavet styrketræning med fokus på volleyball. På de varme dage har beachvolley været et hit samt hyggebold i haven med eleverne fra de andre linjer.

Mit linjehighlight

Mit linjehighlight må være til Molten Cup i Slagelse, hvor vi spillede kampe fra lørdag til søndag. Vi overnattede både piger og drenge i samme lokale, hvilket var virkelig hyggeligt, da vi kom meget tættere på hinanden. Om lørdagen spillede vi HU17, hvor vi vandt det hele og om søndagen spillede vi HU19, som indebar mere udfordrende kampe, og som resulterede i et par nederlag, men også i årets vigtigste sejr - nemlig mod ISI.

RYBALLLINJEN

Efterskoleelev på HIS

At være efterskoleelev på HIS indebærer, at du tager del i fællesskabet. Hver dag er en ny dag med nye oplevelser. Du skal hele tiden være på. Det gælder både i forhold til undervisningen og sporten, men særligt det sociale. Så indimellem er det også vigtigt at kunne sige fra og give plads til sig selv. Her på HIS udvikler du dig som person samtidig med, at du får et fantastisk år og en masse nye venner. Af vores 2-måneders coronapause er det gået op for mig, at man virkelig skal udnytte tiden på efterskolen, da det er et helt særligt år, som giver dig en hel masse med på vejen.

Laura Jørgensen - HIS 20/21

Volley i hverdagen

Hverdagen på volleylinjen er meget anderledes i forhold til i klubben. Man skal fx vænne sig til ikke længere kun at skulle træne om eftermiddagen, men også om morgenen eller mellem to moduler. Volleylinjen er den mindste linje på HIS, og vi er derfor meget

sammentømret. Vi har et godt fællesskab på tværs af kønnene, hvor vi både er til kampe og på ture sammen. Træningen er meget forskellig fra dag til dag, hvor vores opvarmning fx består af alt fra løb til yoga. Desuden giver vores trænere (Jakob og Rasmus) os mulighed for at spille alle positioner på banen til både træning og kamp, hvilket giver det hele lidt ekstra udfordring, og som generelt har udviklet mig som volleyspiller.

Mit linjehighlight

Mit linjehighlight er helt klart volleyweekenden. Der brugte jeg en hel weekend i april kun sammen med alle dem fra volley. Weekend var fyldt med spændende og anderledes træning, hvor vi bl.a. havde Mads Ditlevsen på besøg som gæstetræner. Udover det havde Jakob og Rasmus sørget for, at vi skulle hygge rundt om et bål med pandekager og chips om aftenen. Det var en super fed weekend, fordi man også var sammen med hinanden til andre ting

end træning. Det gjorde, at man fik snakket med andre fra linjen, end man ellers var vant til.

Efterskoleelev på HIS

Jeg synes det bedste ved HIS er, at der både er fokus på idrætten og det sociale. For selvom jeg bruger ca. 1 time og 40 min om dagen på min linjeidræt, har jeg stadig venner fra alle de andre linjer. Alle linjer er gode til at støtte hinanden, og man får en helt speciel holdfølelse, når man hepper på hinanden til kampene.

I løbet af året har der også været en masse sjove og anderledes aktiviteter som: Omvendt X-Factor, Lip Sinc Battle og shuffleboard-turnering.

På HIS har vi noget, vi kalder periodefag, hvilket gør, at man får lov til at prøve at have en masse anderledes fag. Nogle dage glemmer man næsten, at man er i skole. Alt i alt får man et år fyldt med en masse venner, udfordringer og smil på læben.



NÅR JEG BLI'R TIL OS!

-Fra førsteholdet i fodbold til yndefuld danser i fællesgymnastik

"Fællesskab fødes, når jeg bli'r til os" – sådan lyder det i sidste strofe af en kendt efterskolesang og er samtidig det, vi arbejder henimod fra allerførste sekund, et nyt hold HIS'er træder ind på matriklen i starten af august.

Hvordan gør man så det? Det er faktisk ikke raketvidenskab, men i vores verden ganske banalt; Vi gør ting FÆLLES. Vi lever sammen, oplever sammen, udfordrer sammen, skaber sammen, knokler sammen, løser sammen, griner sammen og græder sammen. Vi laver blandt mange andre ting

"fællesgymnastik."

Vi ved godt, at elevernes sportsgren – deres passion står som bøjet i neon over deres hoveder, når et efterskoleår starter, og spørgsmålet "hvornår skal vi have fodbold, volleyball, håndbold eller danse første gang" bliver stillet igen og igen.

Der skal i fællesgymnastik både lyst til at udforske en anden måde at være fælles på og i den grad mod til at bringe sig selv i fokus på usikker grund, når man kommer fra fx en fodboldbane, man kender ud og ind, hvor man ved, hvad man

gør og er temmelig sikker på at lykkes.

Den lyst og det mod er kernen og essensen i fællesgymnastik og det, der bringer os tættere sammen. Vi skaber fælles minder og bånd, vi tager fælles ansvar og oplever, hvor vigtig hver enkelt er for den samlede helhed. Vi støtter op om hinanden i det lange seje træk og nyder at plukke frugten i sidste ende – ikke bare applausen fra tilskuerne, men det, der virkelig betyder noget, det der mærkes indeni lige præcis der, hvor JEG bli'r til OS!



Stine Løgaard - HIS 20/21

Fællesgymnastik fylder meget på HIS - både i starten og slutningen af efterskoleåret. Til fællesgymnastik arbejder elever og trænere omkring et fælles mål - en stor fælles opvisning, som skal vises til forskellige arrangementer.

Da fællesgymnastik for første gang blev præsenteret for os elever, var det med blandende reaktioner. For de fleste af skolens elever var det helt nyt at skulle lære en koreografi for senere at vise det til 140 andre. Det at bevæge sig til musik og tælle takter viste sig også at være en udfordring for de såkaldte bold-elever.

Personligt er jeg dansepige helt ind i blodet, og det ligger derfor meget naturligt til mig at performe. Men fællesgymnastik ligger langt fra hverdagens danselektioner på HIS. Til fællesgymnastik gøres alt med tanke på, at det skal være sjovt. Derfor er de fleste fællesgymnastiktimer startet ud med en omgang stikbold, fangeleg eller lign. Derudover arbejder vi med det princip, at det ikke nødven-

digvis skal udføres perfekt. Men det, at vi udfordres og udvikler os, er det allervigtigste.

Udover at fællesgymnastik har udfordret de fleste af os elever, har det også ført os meget tættere sammen. Det at arbejde omkring et fælles mål har været rigtig fællesskabsskabende, og vi har alle med egne kroppe kunnet lære, at vi løfter bedst i flok. Derudover har fællesgymnastik været anledning til en masse gode grin, hvor vi har grinet *med* og ikke *af* hinanden. Vi har trods nervøsitet og frygt stillet os op foran hinanden og danset - noget som man måske ikke regner med at blive tryk i at gøre, inden man starter på HIS.

Personligt har fællesgymnastik rykket en del af mine egne grænser. For det at performe for fremmede mennesker er én ting, men at performe foran nogle, som skulle blive mine venner, var helt vildt grænseoverskridende og nervepirrende. Heldigvis blev mine bekymringer hurtigt taget fra mig, og i dag føles det helt naturligt at stå forrest.

Hektor Sehlantuseh - HIS 20/21

Tanken om at skulle have mod til at stille sig forrest og danse foran venner, man ikke har mødt endnu, er i virkeligheden lidt nervepirrende, men også en virkelig god mulighed for at lære folk at kende på et dybere niveau.

De fleste var lidt negative første gang, vi skulle til at have fællesgymnastik, men da vi først var kommet i gang, havde alle det supersjovt. Folk begyndte at tage det seriøst, men der var stadig plads til latter.

Det var lidt som om fællesgymnastik blev set ned på til at starte med. Men senere hen på året, hvor tiden blev knap, begyndte alle at gå meget mere op i fællesskabet og dermed også i fællesgymnastikken. Fællesgymnastik blev en fællesaktivitet alle var ret begejstrede over. Lærerne er superengagerede og virkelig dygtige til at smelte os alle sammen sammen med diverse danseøvelser, der både er sjove, men også en smule grænseoverskridende.

Det at skulle lære en koreografi, som senere hen skal vises frem for et stort publikum, er noget, der er helt nyt for de fleste af os elever på HIS, men vi lærte at have det sjovt, mens vi dansede, og vi blev efterhånden mere fokuserede omkring det at danse og have det fedt, og ikke hvad tilskuerne tænkte om os. Nu er jeg selv fodboldspiller og har aldrig været den største danser, jeg har mine stive fodboldben og er genert, når det kommer til at vise mig selv frem, men fællesgymnastik har hjulpet mig til at hoppe ud af min komfort zone og bare nyde det at danse.

Fællesgymnastik har lært mig at give ting en chance og ikke bare have fordomme, før jeg har prøvet det.

På vej i toget til Haslev i 1990



PÅ RETTE SPOR

Af: Rasmus K. Storm, HIS'er 90/91



Portrætfoto fra Idan.

- og med idrætten som motor

En tidligere HIS'er genbesøger efterskoletiden

Under temaet "Mit liv med idræt fra HIS til i dag", ser Rasmus K. Storm tilbage på efterskolelivet og reflekterer over, hvordan skolen og idrætten har præget ham.

Efterskoletiden står som en positiv periode i mit liv. Det var en udviklende fase, der gav mig en god platform af livserfaring. Mine HIS-lærere satte livsrefleksion og -visdom på dagsordenen. Det skabte en god ballast i den komplekse og hektiske hverdag, jeg senere mødte som teenager i gymnasiet - og videre som ung på universitetet.

Det var naturligt for mig at vælge HIS af flere årsager:

For det første startede jeg tidligt med at spille håndbold, da jeg var 7 år, og siden da har idræt defineret mit liv. I årene på HIS var håndbold ikke en selvstændig

linje som nu, men med idræt som centralt omdrejningspunkt var min dagligdag på skolen naturligt præget af bevægelse og aktivitet. Det har fulgt mig siden. Ikke bare i fysisk forstand, men også på mit nuværende arbejde på Idrættens Analyseinstitut (Idan), hvor vi interesserer os for - og forsker i, hvordan idrætten og det bredere samfund spiller sammen.

For det andet havde min mor tidligere gået på Haslev Højskole, før HIS blev startet på samme adresse, så forbindelsen til HIS var oplagt. Senere har min bror også gået på HIS, og det gør stedet til en institution i familiens samlede liv.

Det er gode minder, der præger min tid på skolen. Hjemgruppen med besøg i lærernes hjem og fede kammerater, som var hjælpsomme og søde. God mad i

spisesalen og den særlige stemning om fredagen, før man tog på weekend eller blev på skolen til det sociale program.

Jeg tænker især tilbage på en tid præget af venskabelige forhold og lærere, der interesserede sig for eleverne og var friske på at tage en diskussion om normer og værdier. Det mest vellykkede arrangement, jeg husker fra mit år på HIS, var vores politikfest, hvor skolens elever dannede grupper efter (tilfældige) politiske tilhørsforhold og skulle argumentere deres sag for at vinde statsministerposten. Det var både sjovt og lærerigt.

Hvis jeg skal give et godt råd til jer, der nu træder løbeskoene flade på skolens arealer, så er det at nyde tiden og lade oplevelsen synke ind. Tiden på HIS går hurtigt - og heldigvis efterlader den gode spor.

FAKTABOKS

- Rasmus K. Storm, 47 år.
- Far til Alberte (13 år) og Karl-Emil (15 år).
- Gift med Maja og bosat i København.
- Arbejder som analyse- og forskningschef på Idrættens Analyseinstitut (www.idan.dk).
- Gik på HIS i 1990/91.

DANSE/FITNESS

Elvira Draabe - HIS 20/21

Danse/fitness i hverdagen

Jeg har mærket en kæmpe sammenholdsudvikling på holdet gennem året, som er kommet af alt det, vi har lavet foruden vores skønne træning. Det, der virkelig har bragt os sammen som et hold i en sport, hvor man ellers står alene, har været den gode energi blandt danserne, opbakningen fra lærerne og allermest vores ture ud af huset, hvor vi har lært hinanden at kende på en helt anden måde. Selvom vi ikke alle er bedste venner, er der altid god stemning og højt humør, når musikken bliver sat på, og vi kan samles om det, vi alle elsker - at danse.

Mit linjehighlight

Det er vildt, hvor hurtigt det bliver hverdag at danse foran hele skolen.

Grundet fællesgymnastik er vi dansepiger blevet kastet ud i en masse fra start, der har været med til at styrke selvtilliden og ikke mindst vores lyst til at forbedre os hele tiden. Jeg har elsket, hvordan lærerne har formået at inkludere vores danse i skolens gymnastikopvisning. Nu hvor vi ikke spiller kampe med heppende publikum, er dette en anden fed måde at føle sig set på.

Efterskoleelev på HIS

Jeg blev blæst bagover, da jeg startede på HIS, fordi jeg straks oplevede, hvordan alle tog initiativ, var med på de fællesaktiviteter, der blev præsenteret, turde kaste sig ud i nye ting, gå forrest i flokken og gøre sig umage med at opbygge den fællesskabsfølelse, vi alle kom for at finde. Vi er i en alder, hvor man er ved at finde sig selv, og der er efterskolen et trygt sted at blive modnet og max-klar til ungdomsuddannelser, eller hvad man ellers skal. Efterskole er ikke noget, man som sådan kan forklare - det skal bare opleves. Så nyd hvert et sekund, for det er en tid, man desværre tager lidt for givet, når man er i det, men til gengæld en tid, man altid vil have med sig i hjertet fremover i livet.

Clara Meelby Vitholm - HIS 20/21

Danse/fitness i hverdagen

Linjetræningen på danse/fitness er meget varieret i de forskellige stilarter og andre aktiviteter, vi laver, om det er ballet ved barren, jazz og hiphop på gulvet eller poledance ude af huset, får man en hel masse prøvet af. Hvis man er mere til fitness, bruger vi hver anden træning i fitnesscenteret, hvor vi har lavet alt fra cirkeltræning og vægttræning til aerobic med Dorthé. Derudover er vi også tit ude af huset. Blandt andet har vi været på en linjetur til

BLINJEN

UNDERVISERNE BRÆNDER

CECILIE CZEPLUCH:

Fra den dag jeg tog mine første skridt, har jeg elsket at bevæge mig til musik. Jeg har altid fundet mig til rette i det kreative og kropslige univers, og derfor brænder jeg for at undervise i dans. Dansen sætter ingen grænser, men giver uendelige muligheder for at lege, udforske og udvikle sig alene og sammen med andre. Jeg går altid fra træningen med et kæmpe smil på læben, da jeg synes, noget af det mest livsbekræftende er at give min glæde ved dansen videre til eleverne og se dem blomstre og udvikle sig.

DORTHE CHRISTENSEN:

Da jeg i 90'erne hoppede på aerobicbølgen med tilhørende benvarmere og permanentkrøllet hår, havde jeg ikke helt forestillet mig, at det en dag var mig, der stod som underviser og råbte "5, 6, 7, 8 - kom så piger!" Men her - et par årtier senere - ææælsker jeg stadig at fyre op for musikken og få sved på panden til klassiske aerobiccoreografier. Jeg bliver simpelthen glad i låget af at få pulsen op, samtidig med at hjernecellerne bliver stimuleret. Det er også fedt at se, at danse/fitnesspigerne heller ikke kan stå stille, når tonerne fra Flashdance drøner ud af højttalerne.

Aarhus, hvor vi fik undervisning i stilarterne afrofusion og contemporary, som i hvert fald ikke var noget, jeg havde prøvet før. Vi var også ude at se nogle fascinerende optrædener. Sådanne oplevelser får man mange af her på HIS.

Mit linjehightlight

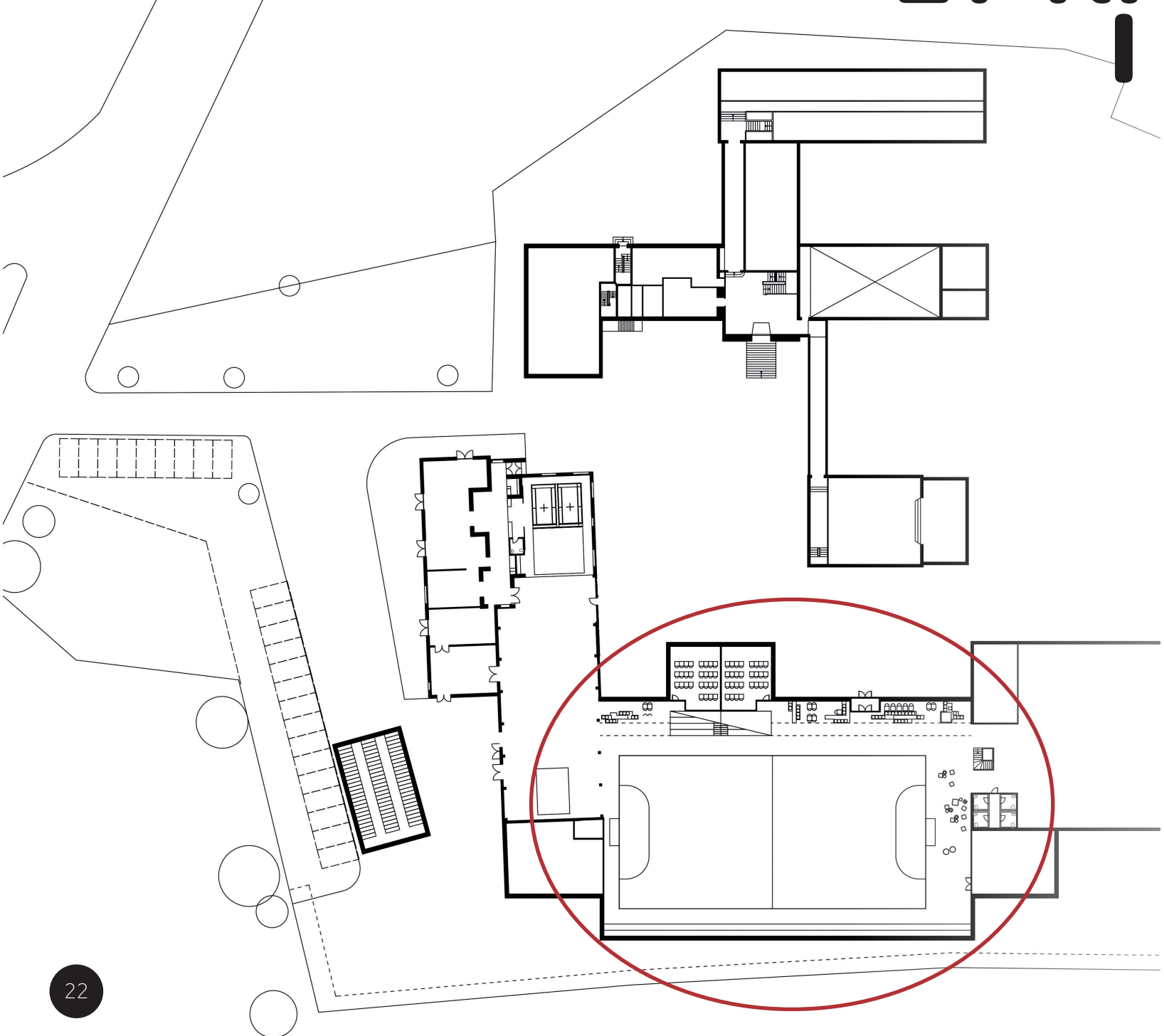
Jeg tror ikke, at jeg ville kunne sætte min finger på ét specifikt highlight fra mit år på danse/fitnesslinjen. Jeg tror, at det jeg vil tage med, ikke kun er en masse fede oplevelser som fx vores linjetur eller de forskellige optrædener, men også den personlige udvikling, som jeg i hvert fald har oplevet. Det der med at gå fra at stille sig bagerst i hjørnet, til at turde at stille sig forrest og føle sig mere sikker på sig selv.

Efterskoleelev på HIS

Mit efterskoleår her på HIS har været det bedste år, man kunne forestille sig. Man oplever virkelig et fællesskab, som man ikke finder andre steder. På trods af, at vi har haft corona at slås med, synes jeg alligevel, at vi som årgang har formået at skabe nogle relationer, som jeg tror på holder for livet. Vores tid på HIS har været spækket med oplevelser, og jeg vil helt ærligt ikke bytte det for noget.



ET KIK



IG IND I FREMTIDEN. PÅ HUIS

Her på efterskolen vil vi gerne være i konstant udvikling for dermed at skabe gode rammer for elevernes efterskoleophold. Indhold og rammer for dette går hånd i hånd. Indenfor de seneste 7 år har vi bygget vores fitness- og springområde og renoveret skolens gamle foredragssal. Nu er det ønsket at skabe et større rum/hal – denne skal give bedre muligheder for vores linjeidræt, kampe og opvisninger samt fællesarrangementer.

Vi har valgt at kalde den nye hal for 'samlingshallen', da konceptet netop er at binde idrætsområderne sammen og desuden skabe en helhed mellem hovedbygningen og skolens øvrige markante facader. Den placeres mellem den nuværende boldhal og springhallen og bliver dermed en slags idrætscentrum på skolen. Områderne vil kunne fungere opdelt, men også med en åbenhed med bevægelsesfrihed på tværs af hallerne.

I tillæg til hallen etableres 2 nye klasselokaler og et kreativt værksted. Klasselokalerne skal kunne åbnes

og lægges sammen til ét lokale, mens krealokalet skal have stor gennemsigtighed til idrætsområdet. Skolens ældre lokaler har ikke samme fleksibilitet med dertil hørende pædagogiske muligheder.

Langs siderne i idrætsområdet laves nogle sociale og fleksible zoner. Disse kan benyttes både i forbindelse med idrætten og den boglige undervisning samt ikke mindst i det uformelle sociale liv. Efterskolelivet er fyldt med en masse ikkedefineret tid, og vi vil derfor gerne skabe gode rammer for disse.

Bygningen skal fremstå med en selvstændig moderne karakter. Samtidig skal den tilpasses og matche skolens nuværende udtryk.

Vi ønsker et bæredygtigt byggeri med gode materialer og etablering af solpaneler på taget. I december 2021 begynder vi nedrivningen af de gamle bygninger for derefter i foråret 2022 at tage hul på byggeriet. Vi satser på, at faciliteterne kan tages i brug i slutningen af 2022.

HÅNDBOLD LI

Hjalte Reimer - HIS 20/21

Håndbold i hverdagen

På His træner vi 4 gange om ugen. Der bliver typisk sat mål op, som vi skal fokusere på gennem vores træninger. Det kunne være et system eller en teknik, vi øver os på. Træningen byder oftest på sjove lege eller nye interessante øvelser. Udover det bruger vi nogle af vores friblokke fælles henne i fitness. Dette gør, at vi både får et bedre sammenhold, men også bliver bedre på banen. Fitness bliver også brugt i fritiden af hele skolen og er altid et samlingspunkt for sjov, ballade og selvfølgelig træning.

Mit linjehighlight

Det, som efterskolen har hjulpet med, er at sætte hver enkelt person i fokus. Alle har deres chance, og dine holdkammerater og venner er der for dig. Håndboldmæssigt bygges træningen op, så vi alle individuelt kan rykke os. Trods niveauforskelle blandt spillerne ses det, at alle rykker sig, og der skabes en tryk stemning omkring selve håndbolden. Blandt andet starter vi tit træningen ud med en sjov leg. Dette styrker fællesskabet på tværs af niveauer og skaber en god stemning både uden for - og inde på banen. Udover dette er der også blevet sat dage af til linjen, hvor os håndbold drenge har brugt en hel dag på at se håndbold og fx en tur ud at spise sammen.

Efterskoleelev på HIS

Fællesskabet er klart det fedeste ved HIS. Hver dag bruger vi tid med linjen, hjemmegruppen, klassen og alle andre elever. Her skaber vi et enormt bånd med en masse mennesker samtidigt med, at vi dyrker sport og går i skole sammen. Dette bånd styrkes af, at man tilsidesætter forskelligheder og niveauer for fællesskabet. Derfor udvikler man sig som menneske på mange forskellige parametre på et enkelt efterskoleophold.

Astrid Boye Kaag - HIS 20/21

Håndbold i hverdagen

Min linjeidræt i hverdagen fylder meget, da den gode stemning, vi har til hver træning, altid bliver taget med ud af hallen. Vi har tradition for at høre høj musik til træning, og det kan altid redde ens dag, hvis man har været lidt nede. HIS og vores linjetrænere gør meget for at gøre os tætte på linjerne, og det kan man tydeligt mærke, om det så er i fællesbadene eller til alle aktiviteterne, har vi det altid fantastisk sammen. Det specielle ved efterskolehåndbold er nemlig, at du ikke kun mødes i hallen 4 gange om ugen. Du bor sammen og oplever både gode og dårlige dage sammen. Det gør det mere specielt at spille sammen, da man kommer langt i en holdsport med et godt fællesskab.

UNDERVISERNE BRÆNDER

MIKE POULSEN:

For mig er håndbold lidenskab, passion og kærlighed samlet i én fantastisk sportsgren. Jeg elsker håndbold og har siden, jeg var 6 år gammel, brugt rigtig mange timer i diverse haller på først at opnå mine egne mål som spiller og nu mine mål som træner i samarbejde med de hold, jeg er træner for.

Det er fedt at kunne være med til at udvikle morgendagens stjerner og samtidig også udvikle på dem, som mere har håndbold som hyggesport. I mit univers skal der være plads til begge dele.

Jeg elsker, når de unge drømmer højt og tænker store tanker (husk - intet er umuligt) og gerne vil blive så gode som muligt og måske endda har en drøm om landsholdet. For mig handler håndbold ikke kun om håndbold på banen, det handler i allerhøjeste grad også om at kunne indgå i et holdfællesskab og om at lære og mestre de sociale spilleregler.

Husk - håndbold er en seriøs sport, som samtidig også skal være sjov og seværdig.

JEPPE THØGERSEN:

Håndbold er ikke "bare" en sport for mig. Håndbold er min passion. De fysiske krav, som håndboldspillere skal leve op til, er efter min mening noget af det mest komplekse, der findes i en sports-sammenhæng. Mikkel Hansen er et glimrende eksempel på, hvordan du kan kombinere ren rå fysisk styrke med den fineste teknik. Derudover er de taktiske aspekter af spillet og det at samle et hold til at opnå en præstation, som er større end den enkelte, noget af det som driver mig.

Mit linjehighlight

Det er svært at vælge ét highlight, da der er så mange gode stunder, jeg altid vil huske på. Men jeg kan specielt huske stemningen og glæden, da vi vandt over KIES. Derudover havde vi den hyggeligste håndboldweekend sammen med drengene. Der blev både spillet masser af håndbold og strandhåndbold, og så sluttede vi godt af med en hyggelig tur på Mac'en.

Efterskoleelev på HIS

Jeg har aldrig haft et bedre år end mit efterskoleår. Du lærer så meget om dig selv, og udover det får du venskaber og fællesskaber på helt andre måder, end du har prøvet før. Jeg vil aldrig være foruden mit efterskoleår. Du bryder så mange grænser igennem hele året, men fordi du gør det sammen med så mange andre, bliver det fedt at bryde grænser. Jeg kommer til at savne alt ved efterskolen - endda de mange rengøringer og fællesgymnastik.

I IDRÆT ER VI ALLE LIGE

Af: Steen Houman, bestyrelsesmedlem

Idræt og sport, det er på mange måder fundamentet i vores dannelse som mennesker. For et år siden blev jeg valgt ind i bestyrelsen på Haslev Idrætsefterskole, hvor jeg sidder på det mandat, som KFUM's Idrætsforbund har.

Som bosat i Haslev og som formand for Haslev KFUM passede det godt ind på den måde at være med i en institution i byen.

Mit eget liv handler om sport, jeg arbejder som eliteidrætskonsulent på et Team Danmark projekt i Roskilde Kommune, jeg er formand for Floorball Danmark, jeg sidder med i Dansk Skoleidræts forretningsudvalg, jeg sidder med i det Internationale Floorball forbunds central board og er involveret i Special Olympics, hvor jeg er advisor.

Så på mange måder er idrættens verden mit omdrejningspunkt. Noget af det, som idrætten giver, er dannelse, for her er der plads til alle stor som lille, og din titel er ligegyldig, når vi mødes i idrættens verden.

Der er vi alle lige.

Det gør idrætten unik, og på den måde giver idrætten et fællesskab, som for mange varer livet ud.

Under EM så vi alle billederne af det danske fodboldlandshold, der stod sammen skulder ved skulder for at skærme deres ven og kammerat Christian Eriksen, da han fik hjertestop og kæmpede for livet.

Det kan nok være fodboldspillerne er højt betalte stjerner, men værdier i sporten som fællesskab og at stå op for hinanden, dem havde de ikke glemt.

I idrættens verden møder man andre mennesker med forskellige baggrunde. På tværs af den sportsgren, man nu dyrker, så indgår den enkelte i et fællesskab, som er med til at forme den enkelte person til den, man er. Da Victor Axelsen holdt tale i sin hjemby efter OL-guldet i badminton i Tokyo, omtalte han netop værdier som at have det sjovt sammen, at være del af fællesskabet, og at tingene ikke må være for seriøse.

Sporten kan netop dette, selvsagt vil alle gerne vinde, men det vigtigste er at være med, hellere spille på det tabende hold, end at sidde på bænken hos det vindende hold, slog en stor undersøgelse fast. På efterskole bliver du udfordret, du skal være del af et fællesskab, som du skal byde ind til, det gør, at du udvikler dig som menneske, du skal lære at tage ansvar og være en rollemodel for andre og det i en verden, hvor der både er vindere og tabere.

Det er en dannelsesproces af den enkelte, og når det så sker på idrætsefterskole med alle de værdier, der er her, så bliver det ord som fællesskab og kammeratskab, der skaber den enkelte.

På en efterskole bliver dine talenter udfordret, og da HIS er en idrætsefterskole, er det nok det sportslige talent, den enkelte umiddelbart har mest fokus på. Ens sportslige talent skal nok blive udfordret, men dine talenter på andre områder, de er lige så vigtige, og er også med til at gøre dig dygtigere til din sport. Du vil blive udfordret på de her talenter, og det er, hvad fællesskabet kan, så byd ind, for hvor skarp er du måske på:

Disciplin
Tålmodighed
Vilje
Motivation
Modstandskraft
Koncentration
Sociale egenskaber
Måltrettethed

Alle er de talenter, der er med til at forme dig som menneske i det fællesskab, du indgår i.

På HIS, vil vi gerne have, at du udfordrer dig selv og skaber værdi til fællesskabet.

Dine menneskelige værdier er den rygsæk, der bærer dig videre i livet og et år på HIS, det giver dig ballast.





Altid en seng at sove i, et skrivebord at sidde ved og et skab til dit tøj
Bad og toilet deles med resten af gangens beboere
Cykelskur til den tohjulede
Dit personlige spillertøj og HIS-dragt
En-to-tre hovedmåltider dagligt
Forfriskninger i løbet af dagen
Gymnastikserie fælles med hele årgangen
Højt engagerede lærere i undervisningen
Indsigt i uddannelsesjunglen med hjælp fra vores uddannelsesvejledere



Jagt din ungdomsuddannelse i brobygning
Kultur dage med udsyn og indsigt
Linjer med seriøs undervisning med høj intensitet i volleyball, fodbold, håndbold og danse/fitness og 4-dages linjetur
Matematikdag, dansk dag, musikdag, engelsk dag, linjedag, kampdag, hjemgruppedag, familiedag, holdningsdag
Nye venner - venner for livet!
Oplevelser, foredrag, ture, sammenhold
Personlige, sociale og faglige kompetencer udfordres dagligt
Quizzer, lege, stafetter, teambuilding og konkurrencer



Rengøringstjans, køkkentjans og pedeltjans - vi løfter i flok!
Sang - fødselsdagssang, morgensang, fællessang og sang i badet om man lyster
Træningsfaciliteter: Sportshaller, fitnesscenter, kunstgræsbane, beachvolley, springfaciliteter, bordtennis, billard, spejlsal
Undervisning i linjeidræt, valgfag (musik, krea, bæredygtig fremtid, dannelse, innovation, hisam, tysk, fysik), dansk, matematik, engelsk, kristendom og kreative/idrætslige periodefag (friluftsliv, basket, design, drama, spring, fysisk træning, spansk, strik, massage, psykologi, yoga, mountain-bike og meget mere)

ALL HIS fra A til Å INCLUSIVE

Voksne på skolen 24/7

Weekendaktiviteter og -hygge

X-tra familie i din hjemgruppe

Yndlingsøjeblikke

Zensationelle temadage og -uger

Æsler har vi ikke, men vi har 140 kammerater at dele hverdagen med

Østrigske pister med 5 alpine skidage

Åh ja og så lige alt det, som du og dine kammerater byder ind med for at gøre netop jeres efterskoleår på HIS til noget helt særligt!



Medarbejderne 2 VI SES



21/22
PÅ HIS

David Særtkjær Christensen



Charlotte Petersen



Michel Costa



Dorthe Christensen



Preben Christensen



Annegrete Bugtrup



Cecilie Czepluch



Edel Kjær Pedersen

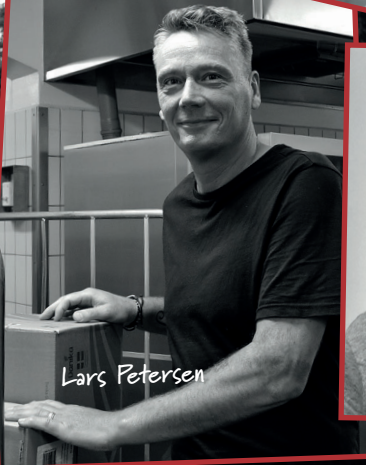
Jeppe Thøgersen



Nicoline Geertsen



Lars Petersen



Lars Dalsgaard



Kirsten Schmidt





WWW.HIS-HASLEV.DK

