

MAGASIN 2020

HIS

HASLEV

IDRÆTSEFTERSKOLE







Lis: "Jeg håber, eleverne udvikler en stærk følelse af fællesskab, robusthed og styrke til at være klar til næste kapitel i livet." - Kirsten: "Jeg håber, eleverne må opleve en ny begyndelse - og få mod og tillid til livet på efterskolen og bagefter." - Charlotte: "Jeg håber, eleverne tager indfrie forventninger og udvikling med fra HIS." - David: "Mit håb er, at eleverne har lært nye sider af sig selv at kende, og at de er blevet klogere på, hvem er jeg?" - Kia: "Jeg håber, at eleverne ved årets slutning kan se tilbage på et år, hvor de er blevet "forstyrret" både på krop og sjæl og derved har taget stilling, oplevet og måske flyttet sig." - Lars D: "Jeg håber, at de er blevet gode til at tage ansvar og gode til at være en aktiv del af et fællesskab." - Jeppe: "Mit håb er, at eleverne tager med sig, at det er helt OK at lave fejl. Heldigvis er ingen perfekte!" - Annegrete: "Jeg håber, at hver enkelt elev, efter et år på HIS, tager med sig, at de er ønskede, elskede og helt perfekte, præcis som de er." - Gine: "Jeg håber, at eleverne, efter et år på HIS, har skabt livslange venskaber, som de tager med sig videre." - Dorthe: "Jeg håber, at de lærer at acceptere og værdsætte forskelligheder i mennesker." - Cecilie: "Efter et år på HIS håber jeg, at eleverne tager følelsen af at være en del af et fællesskab med sig." - Preben: "Et åbent, nysgerrigt livssyn - og en rød sodavand." - Claus: "Jeg tror og håber, at HIS bliver starten på livslange relationer og et lærerigt år, såvel menneskeligt som fagligt." - Mike: "Jeg håber, at de bliver mere selvstændige og får en masse nye venner." - Rasmus: "Jeg håber, at eleverne udvikler en rummelighed, en tro på sig selv og en tiltro til andre, som de tager med sig videre i livet." - Edel: "Mit håb er, at hver enkelt elev, efter et år på HIS, altid vil vide, at de aldrig er alene, for vi er til for hinanden." - Helle: "Jeg håber, at eleverne tager en masse fede oplevelser med sig fra HIS, og at de får udviklet sig personligt, fagligt og socialt - ikke mindst i deres sport. Det er svært at sige præcist, hvad et efterskoleophold kan, for det er først bagefter, at man opdager, hvor meget man egentligt har lært om sig selv, andre og verden omkring sig."

INDHOLD

- 6 // Velkommen til HIS
- 8 // Silles skema
- 10 // Me and We
- 12 // Danse/fitness
- 14 // Fodbold
- 16 // Håndbold
- 18 // Volleyball
- 20 // Mit barn vil på efterskole
- 24 // Når alt lukker ned
- 26 // All inclusive
- 29 // At vælge efterskole
- 30 // Mød os på HIS siden ...

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

VELKOMMEN TIL HIS

I dette skoleår 20/21 er der startet 30669 elever på landets 240 efterskoler. Aldrig har der været flere efterskoleelever. Ligesom vi mennesker er meget forskellige, så er udbuddet af efterskoletilbud alsidigt. Udgangspunktet for alle skoler er dog ens, nemlig fokus på folkelig oplysning, livsoplysning og demokratisk dannelse. Efterskolerne har til formål både at uddanne og danne unge mennesker. 144 af disse unge har i år valgt at gå på Haslev Idrætsefterskole – og vil du være med et af de kommende år, så læs videre her...

Haslev Idrætsefterskole (HIS) har fokus på 3 områder – det idrætslige, det boglige og det holdningsmæssige. Det er vigtigt, at du kan sige ja til alle 3 dele, hvis du vil være elev på skolen. Men aller vigtigst er, at du gerne vil modnes gennem et stærkt forpligtende fællesskab og har lyst og mod på en masse nye venskaber. Et efterskoleophold er for alle - der er ingen rigtig måde at være efterskoleelev på. Nogle er til de mange venskaber, nogle til de få. Nogle bliver på skolen næsten alle weekender, mens andre har brug for ro hjemme i en stor del af dem.

Som holdningsskole vil vi gerne være med til at skabe rum og dialog om noget af det, der er større end os selv. I en verden hvor vi sætter viden højt, er der alligevel meget, der ikke kan forklares og forstås med videnskab. Vi vil derfor gerne fokusere på tro, tvivl – etik og moral til gavn for elevernes personlige udvikling. En udvikling der går hånd i hånd med opgaver som toiletrengøring, støvsugning og opvask. Vi dannes som hele mennesker på mange måder.

Her i magasinet kan du læse om vores 4 idrætslinjer – fodbold, håndbold, volleyball og danse/fitness. På alle 4 linjer har vi ønsket om at dygtiggøre dig gennem de 4 ugentlige træningsgange. Det er derfor afgørende, at du kan forestille dig et efterskoleår, hvor idrætten spiller en absolut hovedrolle. Det kræver, at du er godt forberedt, så din krop kan klare de fysiske udfordringer, den bliver stillet overfor i dagligdagen. I magasinet kan du ligeledes læse en forælders beretning om efterskolelivet på sidelinjen og om skolens engagement i trivselsprojektet Me & We. Et projekt der nu kører på 3. år i samarbejde med Just Human og Maryfonden.

Det sidste halve års tid har, også her på skolen, stået i Coronaens tegn. Først med hjemsendelse og langdistanceundervisning midt i et efterskoleår til stor fortrydelse for årgang 19/20. Heldigvis blev skoleåret sluttet godt af med 6 intense uger. Nu er vi i gang med ekstra rengøring, håndsprit og lidt mere afstand end normalt og heldigvis er der stadig rigtig meget, der kan lade sig gøre for at gøre opholdet meningsfuldt og stort.

Er du interesseret i at besøge skolen, er du særlig velkommen til Efterskolernes Dag i september eller Efterskolernes Aften i januar. Alternativt kan du altid kontakte os for at arrangere et besøg. Det er vigtigt at besøge os, inden du træffer en beslutning. Endelig kan du læse mere om skolen på vores hjemmeside samt fornemme stemningen på Facebook og Instagram.

God fornøjelse med læsningen.

Torben Svendsen
Forstander



SILLES SKEMA

Følg Sille fra 19/20,
hvor hun præsenterer en
tilfældig uge på HIS.



MANDAG

morgen

KAMPDAG:
Når man dyrker sport på HIS, er der selvfølgelig også kampe. Der tager vi typisk HIS-bussen, og der er altid super god stemning. Kampene er som regel ligebyrdige og sjove, så det er altid fedt, når der er kampdag.

Fodboldkamp

SANG- OG FORTÆLLETIME:
Vi synger, og der bliver holdt forskellige foredrag.

TYSK:
Tysk er et af de valgfag, man kan vælge. Undervisningen ligner, det man kender, men med mere medbestemmelse.

KRISTENDOM:
Én gang om ugen har vi kristendom. Det er en time, som ofte bliver brugt på noget kreativt, se udsendelser og snakke om forskellige holdningsmæssige emner.

MATEMATIK:
I de boglige fag er vi opdelt efter niveau, og derfor kommer man i klasse med nogle, der er nogenlunde lige så gode som en selv.

Valgfag
Tysk

Matematik

MORGENMAD: Der er selvfølgelig morgenmad hver dag, hvor der bl.a. serveres havregryn og -grød, cornflakes, yoghurt, mysli og en god kop kaffe.

FORFRISKNING: Tre gange om dagen får vi en lille snack, når der er pause. Det er ofte frugt, knækbrød eller boller, og om aftenen kan det også være kage.

MIDDAGSMAD: Frokosten er næsten altid varm mad. Vi spiser altid i vores hjemgrupper, hvilket er virkelig hyggeligt.

AFTENSMAD: Denne består af kold mad og lune rester fra middagsmaden.

MORGENRENGØRING: Ca. hver 5. uge har man morgenrengøring på et af skolens områder. Man skal lidt tidligere op, men det er hurtigt overstået.

AFTENRENGØRING: Hver aften bliver gangen og toiletterne gjort rent. Man gør det sammen med sin roomie hver 4 uge.

VÆRELSESPRENGØRING: Hver fredag skal man gøre rent på værelset. Der skal støvsuges, tørres af og vaskes gulv. Det tager ikke så lang tid og skal bare overstås.

OMRÅDERENØRING: Her gør man rent på et af skolens områder sammen med sin hjemgruppe, så der ser pænt ud.

HJEMGRUPPEMØDE: Her samles man i hjemgruppen og snakker om, hvordan det går på skolen. Det plejer at være rigtig hyggeligt, og der er også en lille forfriskning til mødet.

GANGMØDE: En gang imellem er der gangmøde, hvor man snakker med sine ganglærere om, hvordan gangen skal være og se ud. Vi sidder altid med dyner og puder og hygger os.

itets-
pud

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

genrensning - morgenmad - morgensang

Kristendom

Engelsk

MORGENSANG:
Vi ser nyheder og synger sange hver dag, og en af lærerne fortæller en god historie eller andet om ugens tema. Det er megahygge og en god start på dagen.

Fællesgymnastik

Dansk

Hjemgruppe-møde

Kulturdag

Engelsk

Matematik

Fællesgymnastik

Fortælle-/sangtime

KULTURDAG:
På tur til Louisiana - det er altid fedt at komme lidt ud af huset også.

Områderensning

middagsmad

Periodefag
Basketball

Linjeidræt
Fodbold

FODBOLDTRÆNING:
Vi har vores linjeidræt 4 gange om ugen, hvor vi er på banerne. Træningen er supergod og sjov.

Linjeidræt
Fodbold

Periodefag
Volleyball

Dansk

weekend

aftensmad - stilletime

Aktivitetstilbud

Aktivitetstilbud

STILLETIME:
Her skal man være på sit værelse i en time, så kan man lave lektier, slappe af eller hygge med sin roomie.

Aktivitetstilbud

WEEKEND:
Aktiviteterne i weekendene er altid supersjove. Det kan være, at der bliver lavet glidebane, bodypaint eller set film. Mange af aktiviteterne er frivillige, men jo mere man deltager i jo bedre.

forfriskning - aftenrensning

BASKETBALL FOR PIGER (PERIODEFAG):
En af de fede ting ved fx basketball er, at man kan komme med til DM som noget ekstra.

VOLLEYBALL SOM PERIODEFAG:
Et andet periodefag er volleyball. Her kan man få lov at prøve spillet, selvom man ikke har spillet før og ikke er på volleylinjen.

FÆLLESGYMNASTIK:
To gange om ugen øver vi opvisning og forskellige danse. Selvom det lyder lidt kedeligt for nogle, er det faktisk ret hyggeligt - mest fordi alle os boldelever er lige dårlige til det :-D

ME&WE

Af Torben Svendsen, forstander

De fleste unge i Danmark – og dermed også de mange der tager på efterskole – har det godt. De lever det skønne ungdomsliv, forfølger drømme, danner venskaber, lader sig begejstre, og de har ressourcer til at klare de udfordringer, de møder.

Alligevel er der en stadig stigende tendens til, at flere unge mistrives socialt, hvor de oplever stress og ensomhed. Samtidig har mange unge en idealiseret forestilling om, at andre unge har det bedre end dem selv, hvilket giver dem følelsen af ikke at være "gode nok".

For 2 år siden startede Mary Fonden, Just Human og Efter-

skoleforeningen et pilotprojekt, der skulle fokusere på unges sociale trivsel. 3 af landets efterskoler – heriblandt os på HIS – blev inviteret til at være pilotskoler og afprøve materialet i projektet "Social Fitness". Materialet var baseret på en forandringsteori, hvor styrkelse af unges sociale kompetencer, sociale relationer og sociale fællesskaber anses som et værn mod mistrivsel. Det indeholdt konkrete øvelser til at træne elevernes sociale muskler (deraf navnet). Ligesom kroppens øvrige muskler kan trænes, så forudsættes det også, at vores sociale muskel er fleksibel og derfor kan trænes. Alt for ofte har vi mennesker og

dermed også de unge en tendens til at tro, at vi er, som vi er, fx enten indadvendte eller udadvendte. Men heldigvis viser det sig, at med en god træningsindsats kan der skabes gode resultater.

Projektet er nu i sin 3. version og har skiftet navn til "Me & We". I indeværende skoleår 20/21 er 31 efterskoler nu med i projektet. Efterskolerne har altid vægtet det sociale område højt og har nu med dette materiale fået endnu flere aktiviteter og øvelser til at give eleverne et endnu bedre socialt løft, der kan sende dem styrkede videre i ungdomslivet.

DETTE ÅRS PROJEKT BESTÅR AF I ALT 8 TEMAER:





LIDT OM ET PAR AF TEMAERNE

"Mig og min mobil"

Mobilen kan give både fordele og udfordringer på det sociale område. Som med så mange andre ting drejer det sig om at finde den rette balance, når det gælder mobilbrug. Her på HIS har vi i flere år fokuseret på brugen af mobiler. Det har bl.a. betydet, at elevernes mobiler skal ligge på værelset i løbet af dagen, så den ikke forstyrrer dem i undervisning og idræt. Temaet her skal give eleverne anledning til at tænke over og drøfte deres mobilvaner frem for at være en løftet pegefinger. Således har vi også på HIS inddraget eleverne vedrørende de eksakte rammer for brugen af mobilen på skolen.

"Søvn"

Søvn er på mange måder vigtig for, at vi kan fungere som mennesker. Mangel på søvn påvirker vores fysiske velbefindende og ydeevne, og søvn har stor betydning for vores humør. Når vi er veludhvilede, giver vores overskud os bedre muligheder for at skabe gode relationer og bidrage positivt til fællesskabet. På en efterskole er der ofte gang i den i dagens løb. Derfor er en god og uafbrudt nattesøvn af stor vigtighed. På HIS skal alt lys og computere/mobiler være slukket senest kl. 23.00. At gå i seng nogenlunde samme tid hver aften er en vigtig faktor for god søvn. Vi lukker også fitnesslokalet og haller ned kl. 21.15, så eleverne undgår intensiv træning lige før sengetid.

Me & We-projektet er for os på HIS en oplagt mulighed til at styrke og udvikle vores elevers sociale kompetencer. På denne måde bliver den enkelte elev også styrket til ikke bare at klare udfordringer, men også til at kunne rejse sig igen, når de falder og oplever modgang.

DANSE/FITNESS

DANS OG SVED PÅ PANDEN

På Haslev Idrætsefterskole tilbyder vi en kombineret danse- og fitnesslinje til dig, der elsker at danse og træne hårdt. I tæt fællesskab med de andre på linjen får du mulighed for at udvikle dig som danser og komme i superform. Vi træner 4 gange om ugen á 100 minutter - ligeligt fordelt på dans og fitness.

DANS

I dansetimerne arbejder vi med mange dansestilarter. Moderne, hip hop/street, house, funk og jazz og ballet vil være nogle af de ting, du møder på danselinjen. Du får mulighed for at fordybe dig i dan-

sens detaljer og samtidig at mærke hvordan fællesskab, engagement og samarbejdsevner spiller en afgørende rolle, når dansen skal lykkes.

FITNESS

I fitnesstimerne arbejder vi med kondition, koordination, styrke, balance og smidighed. Du skal bl.a. prøve kræfter med aerobics, step-aerobics, crossgym og piloxing. Vi bruger både vores danse-spejlsal og vores fitness-faciliteter med spinningcykler, løsvægte, cardio- og vægtmaskiner.

LINJETURE

Vi tager på linjetur til Berlin, hvor vi har workshops med instruktører fra bl.a. Flying Steps Academy. I løbet af året er vi også til danseopvisninger, besøger danseskoler og deltager i efterskolerens SM i dans.

Så kan du ikke stå stille, når musikken spiller, og søger du et spændende år med udfordringer, fællesskab og masser af humor, så er Haslev Idrætsefterskole måske lige noget for dig.

DANSE/fitnessLINJEN



ELEVERNE SIGER:

Af Amalie Nynne Houlberg,
HIS'er 19/20

Det har været fedt at gå på danse/fitnesslinjen. Vi har hygget os meget, og vores fællesskab har været rigtig godt. Det bedste ved danse/fitnesslinjen er, at vi er sammen om det hele - vi danser sammen, og vi har det sjovt i undervisningen. Når vi er ude at opvise for andre, kommer vi også rigtig tæt på hinanden, hvilket er rigtig godt, især hvis man er lidt nervøs. Linjen har ændret min fysiske form og min psyke. Jeg er blevet rigtig glad og mere udadvendt i løbet af mit år på HIS. Jeg er blevet meget klogere på min træning og har stiftet bekendtskab med mange forskellige dansestilarter. Jeg har fået et rigtig godt forhold til personer på linjen, fordi vi er meget afhængige af hinanden. Selvom vi er på forskellige niveauer, er vi gode til at bakke hinanden op. Jeg har været glad til alle træningerne - og lærerne er der altid for en, også uden for træningerne. Alt i alt har det været en supergod og lærerig oplevelse. Det at danse sammen med hele holdet var helt fantastisk.

UNDERVISERNE BRÆNDER

AMANDA DREWSEN:

At undervise i dans er for mig et meget givende job. Det at skabe en koreografi og se hvordan eleverne fortolker de givne trin og gør dem til deres egne, er en stor glæde for mig. Jeg elsker at følge deres udvikling og kunne motivere dem til at blive bedre og kæmpe videre, selvom man er udfordret.

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 træningerne 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 aerobicbølgekoreografier. 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.



FODBOLDLINJEN

Fodbold på en idrætsefterskole er anderledes end i klubmiljøet. Vi skal udvikle alle vores fodboldlever – ligegyldig hvilket niveau, de kommer med. Derved kommer fællesskabet altid før resultater. At det så har vist sig, at fællesskab er en særdeles værdifuld partner til at opnå gode resultater, ja det vidner seneste danmarksmesterskab til HIS alt om. Vi spillede mod større efterskoler og mod bedre spillere, men ingen matchede vores fællesskab. Derfor dyrker vi denne del på fodboldlinjen helt

bevidst. Fællesskabet får vi kun gennem grundlæggende menneskelig respekt for hinanden. Havde Grundtvig været fodboldtræner, var hans berømte ord nok blevet omformuleret til: "Menneske først, fodboldspiller så!"

Den daglige træning tager udgangspunkt i at få skabt et acceptabelt træningsmiljø. Det betyder, at spillernes mindset er altafgørende. Derfor fylder det en del i starten at lære at træne på en seriøs måde. Hårdheden i træningen er ligeledes nødvendig.

Spillerne skal lære at arbejde hårdt til træning. Derefter fylder vores spillestil alt i træningen. Alle øvelser, trænerpoints, periodisering og curricula er rettet mod spillestilen. Derfra er det kun at vente og se, hvor meget spillerne folder sig ud under disse rammer. Vi trænere har som opgave at være engagerede og fagligt udfordrende, men derudover er fodboldtræningen fyldt med ganske meget humor undervejs.



ELEVERNE SIGER:

Af Joan Reiter, HIS'er 19/20

Fodbold handler ikke bare om at sparke til en bold. I dit efterskoleår kan du forvente at videreudvikle dig som fodboldspiller: Konditions-mæssigt, teknisk, individuelt og ikke mindst på samarbejdet! På fodboldlinjen arbejder du hele tiden på at videreudvikle dig. Det er vigtigt at begynde hver træning med et positivt mindset. Vores træner Frederik fokuserede på at rykke os, uanset niveauet man kom fra. Så man med glæde kunne se frem til at arbejde med de ting, hvor man kunne forbedre sig og mærke udviklingen af sine kompetencer. Det er en fordel, hvis man får skabt nogle gode relationer til hinanden på holdet, så samspillet bliver stærkt fra start. Vi på årgang 19/20 mødtes i fitness hver mandag, hvilket dannede grundlag for mange gode og styrkende stunder. Ros fra/til andre samt glæde på andres vegne er vigtig, når der skal udtages hold. Det bedste ved holdsport er opbakningen fra dine holdkammerater. Nyd og værdsæt hver time og træning. Det er slut, før du ved af det.



ELEVERNE SIGER!

Af Alexander Knaack, HIS'er 19/20
og Mark Garly Pedersen, HIS'er 18/19

Fodboldtræningen på HIS styrker ikke kun ens kvaliteter med fødderne - man bliver en klogere fodboldspiller. Træningen er bygget op omkring den tilrettelagte spillestil, hvilket gør træningen kamprelateret. Det er også med til at give en bedre forståelse for spillet.

Trænerne er engagerede på og udenfor banen, og det gør, at man tager fodboldrådene til sig og tænker over dem i hverdagen.

At bo sammen med sine holdkammerater gør, at man har lyst til at løbe de ekstra meter for hinanden. Man udvikler sig enormt meget socialt, fordi man oplever hinandens op- og nedture. På trods af, at fagligheden kommer først, er der et stærkt socialt sammenhold, hvor ingen føler sig alene på banen.

Fodboldtræningen er et godt og sundt pust til en lang skoledag. Man nyder dagen og har et åbent sind til at møde nye mennesker.

Et år på fodboldlinjen er forbundet med ubeskrivelige oplevelser med ens holdkammerater/bedste venner.

Uanset om dine fodboldevner ikke rækker til det helt store, eller om du er den kommende William Kvist, så kan du rykke dig utrolig meget på fodboldbanen, og hvis det stadig ikke er nok, så er en kold hindbærbrus til trænerne noget, der gør underværker.

UNDERVISERNE BRÆNDER

PREBEN CHRISTENSEN:

Hvorfor blev det egentlig fodbold? Jeg prøvede 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 uudgrunde- ligt 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.

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.

MICHEL COSTA:

Jeg har til dato aldrig fundet en sport, der kunne matche fodbold. Har altid været åben over for andre sportsgrene, men har været tro mod fodbolden. 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, 28 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 fælleskabet, er for mig det, der blandt andet driver mig som træner.

GINE FLØYSTRUP KAWAUCHI:

Min interesse for fodbold startede for mange år siden. En af mine barndomsvenner var STOR fodboldfan. Stille og roligt fik han mig med på sit hold, og lige siden har jeg faktisk spillet fodbold. Følelsen, det gav mig at træne hårdt og meget, for derefter at se det give "pote" i weekendens kamp sammen med mine holdkammerater, var den fedeste følelse, jeg kunne opnå. I mange år var det det allervigtigste for mig; fodbold og så kom alt det andet bagefter. Følelsen af at opnå resultater med mine holdkammerater og det sammenhold, vi fik gennem fodbolden, var unik. Med årene har jeg skruet ned for mit eget aktivitetsniveau, men aldrig lagt fodbolden helt fra mig. Nu ligger min passion indenfor trænerverdenen, fordi jeg ønsker at give andre piger den samme glæde og oplevelse af alt det, fodbold kan.



Håndboldlinjen på HIS er for dig, som ønsker at udvikle dit håndboldtalent. Du skal som spiller være parat til at yde dit bedste, når du starter på HIS. Vi forventer, at du er god fysisk form, så du kan deltage i træningen 4 gange ugentligt med fuld knald på. Vores træninger er meget varierende og kan indeholde alt fra individuel pladsbestemt træning, hvor du skal træne de små detaljer i dit skud,

spring eller finte, til fysisk træning, som kan være alt fra løbetræning til styrketræning i vores moderne fitnessfaciliteter.

Vi forventer, at du har spillet i klub, inden du starter på HIS. Din klubs niveau er mindre vigtig. Det mener vi, fordi det er dig og dine egenskaber, som er vigtige. Du skal have lyst til at udvikle dig, du skal være sulten efter mere træning, og du skal være parat til at tage arbejdshandskerne på.

Vi husker altid i vores træninger at have det gode humør med, og vi prioriterer, at det sociale fællesskab på holdet bliver så godt som muligt. Et stærkt socialt bånd imellem spillerne på banen skaber i sidste ende også bedre præstationer og giver ideelle betingelser for individuel og kollektiv udvikling.





ELEVERNE SIGER:

Af Emma Anker Elvang,
Rebecca Egelund og
Sofie Robstrup, HIS'ere 19/20

Håndboldtræning på HIS er så meget mere end almindelig klubtræning! Vi på håndboldlinjen har et sammenhold, som vi aldrig har oplevet før, fordi vi kender hinanden både på og udenfor banen. Det er helt afgørende for atmosfæren på banen både til træning og kamp. Træningerne består af fjol og leg kombineret med seriøsitet, så alle kan være med og have det fedt. Selvom der er kæmpe forskel på niveau og engagement fra alle os spillere, får vi det balanceret, så alle bliver hørt og kan rykke sig både personligt og håndboldrelateret. Vi har været SÅ glade for håndboldlinjen på HIS, og vi håber, at alle fremtidige HIS-håndboldspillere får det lige så fedt, som vi har haft det.

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 hygesport. 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, 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 sportssammenhæng. 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.

CLAUS MØLLER JAKOBSEN:

Håndbold er følelser, passion, fysik, psykologi, holdånd, venskaber og meget mere for mig. Min uforbeholdne og meget politisk ukorrekte påstand er, at jeg har fået lige så mange brugbare og værdifulde værktøjer med mig fra en håndboldhal, som jeg fik med fra skolen. Moral og etik og det at være en ordentlig kammerat. Min passion og hobby endte med at blive min levevej i 21 år. Ikke fordi jeg var den bedste, men fordi jeg havde viljen til at rejse mig op igen og igen. Jeg synes det var et privilegeret liv, men også et meget hårdt og udsat liv til tider. Begge de sider af den professionelle håndbold glæder jeg mig enormt meget til at dele ud af til alle, som gider lytte.

VOLLEYBALLIN



På HIS træner vi 3-4 gange om ugen med bold, og ved siden af det er der fysiske pas i vores fitnessfaciliteter. Træningerne varer 100 min. og består af opvarmning, boldkontrol og kompetitive småspil og kampe.

Fokus er meget på at udvikle holdet, så du både socialt og individuelt vil opleve udfordring. Vi deltager i stævner og træningskampe igennem hele skoleåret, hvor vi konkurrerer for at lykkes med de ting, vi træner. De elementer fra kampe, der stadig skal udvikles, tager vi med tilbage i hallen og arbejder videre på.

Dreng- og pigelinjen træner sammen to gange om ugen, og vi tager også på en udenlandstur sammen, hvor vi lærer hinanden bedre at kende, mens vi træner volley og ser byens kulturelle seværdigheder.

Vi stræber efter at skabe et positivt og trygt miljø, hvor respekten for hinandens niveau og færdigheder er tydelig. Vi er positive, når vi udfordrer eleverne og søger at styrke deres engagement gennem humor og stærke personlige relationer.

ELEVERNE SIGER:

Af Emma Würtz, Frederikke Winther og Frederik Hoff, HIS'ere 19/20

Hvad har vi egentlig fået ud af at være på volleylinjen?

Vi lærer hinandens måde at spille på, og det giver noget til ens egen udvikling. Vi er blevet udfordret ved at prøve noget nyt i forskellige øvelser. Der sker hele tiden noget nyt, og det er med til at udvikle os. Det har været dejligt med stor variation til træning. Der har været spilletid til alle i kampene, og der er god stemning til træning og kamp. - Det betyder ikke, at vi er ligeglade med at vinde, men at vi gør det på en social måde, hvor alle bidrager.

Vi har også arbejdet med nye taktikker og testet det af i kampe. Samtidig bliver vi præsenteret for nye systemer at stille op på. Det kræver en del i starten, men er sjovt, når det lykkes.

LINJEN

Linjeturnen er med til at styrke sammenholdet på tværs af linjen, og turen ligger rigtig godt i løbet af året. Stævnerne er også med til at skabe et sammentømret hold og en kultur, hvor vi bakker hinanden op både i kampe og til træning.

Vi er blevet nogle mere alsidige spillere og er blevet bedre teknisk. Vi har også udviklet nogle ledermæssige kompetencer. Selvom du har spillet meget tidligere, har du udviklet lederegenskaber og evne til at spille sammen med andre typer, end du er vant til.

Der udover er der en masse positive oplevelser i den daglige træning, som gør det motiverende at komme til træning hele året igennem.

UNDERVISERNE BRÆNDER

JAKOB MØLLER OG RASMUS KJELDBJERG:

Volleyball er et af de mest sociale boldspil. I modsætning til mange andre boldspil er det i volleyball ikke muligt at dribble eller at holde på bolden. Bolden er således hele tiden i spil, og derfor er volleyball også et af de hurtigste boldspil i verden. Det giver en medrivende kombination af fart og præcision, mens temperamentet skal holdes i ro, da der heller ikke er kropskontakt til at få afløb for frustrationer. Udover de psykiske krav, stilles også store krav til udøvernes rumlige sans, øje-håndkoordination og ikke mindst fysiske styrker.



MIT BARN VIL PÅ EFTERSKOLE!

Af Kirsten Bruun Jønsson, HIS-forælder 19/20

Hjælp! Hvordan skal jeg klare mig herhjemme et helt år uden ham/hende?
Når den unge vælger at tage på efterskole, er det et valg, der vil berøre hele familien, inkl. hjemmeboende søskende. Der opstår mulighed for en ny dynamik i familien, som kan være spændende, mens den unge er af sted.



EFTERSKOLE! HVAD ER DET?

Vores efterskoleeventyr startede for min søns vedkommende tilbage i starten af 7. klasse. Da efterskole ikke var almindeligt, dengang jeg selv havde alderen til det, og det for mig fremstår som en unik mulighed for unge mennesker, besluttede jeg mig for, at min søn skulle præsenteres for ideen. Vi skulle også forholde os til det i god tid, hvis vi ønskede at have mange at vælge imellem, da jeg havde hørt fra andre forældre, at nogle efterskoler havde alle pladser optaget 2-3 år før, den unge skulle starte på skolen. Da jeg første gang nævnte ordet "efterskole" for min søn, kiggede han bare forvirret og forundret på mig. Det var tydeligt, at han aldrig havde hørt det ord før! Vi talte lidt om, hvad en efterskole kan være og give en ung i dag, og han indvilgede i at tage med ud og se på nogle stykker på efterskolernes dag i slutningen af september. Jeg lod det naturligt nok være helt op til ham at danne sig et indtryk af de 3 skoler, vi nåede at besøge. Heldigvis var han mest begejstret for den samme skole, som jeg var – nemlig HIS! Min søn var så sikker i sin sag, at han ikke ønskede at besøge andre efterskoler på efterskolernes dag i hverken 8. eller 9. klasse: Han ville gerne skrives op til HIS i 10. klasse, og det blev han så – tilbage i 7. klasse.

HVORFOR HIS?

At det blev HIS skyldes mange forhold, men de følgende spillede ind: Skolens medarbejdere og ledelse udstrålede en varm og favnende tilgang til de unge med tydelighed og realitetssans. Skolen har godt 140 elever og ligger centralt på Sjælland, og af andre efterskoleforældre var vi blevet rådet til primært at se på efterskoler i den landsdel, vi selv bor i af flere årsager, især fordi det er lettere for os som familie at bakke op og deltage i arrangementer, når efterskolen inviterer familierne indenfor, samt for de unge efter efterskoleåret at fastholde og pleje de venskaber, de har etableret på efterskolen, hvis de andre elever også kommer fra samme landsdel, og det gjorde eleverne på 2019/20-årgangen – udover et eksotisk islæt i form af en lille håndfuld elever fra Island og Færøerne.

HVORDAN ER MAN EN GOD EFTERSKOLEFORÆLDER?

Generelt er det i min optik vældig udviklende og til tider udfordrende at være forælder, ikke mindst til en teenager, og især når det er ens ældste barn og dermed familiens *første* teenager!

Allerede i udskolingsalderen sker der hos den unge en masse løsrivelse og afstandtagen fra forældrene. Det skal vi kunne rumme samtidig med, at vi ikke skal være ligegyldige over for den unges adfærd eller undlade at sætte grænser og markere vores holdninger, når det giver mening, og der er chance for lydhørhed hos den unge.

Når man som forælder skal forberede sig på at sende sit barn på efterskole, er det vigtigt at bakke op om den unges valg af efterskole og fokusere på de positive ting på skolen, der er vigtige for ens unge.

Det var særdeles let for os, idet vi alle var meget begejstrede for stemningen og vores oplevelser på HIS.

Nu efter afslutningen af året på HIS spurgte jeg min søn: Hvordan kan jeg være en god efterskoleforælder, når din lillebror nok skal afsted på efterskole om 3 år?

Svaret, jeg fik, var: "Du kan i løbet af ugen fortælle ham, om der er noget særligt lækkert på menuen hjemme i weekenden. Til dette svarede jeg: "Jamen, vi forældre får jo netop ved starten af efterskoleåret at vide, hvor vigtigt det er, at vi lader jer være i fred og falde til på efterskolen og lære hinanden at kende. Så skal jeg jo ikke lokke med at diske op med hans livretter for at få ham at se i weekenden?!" Det kunne han godt se logikken i og kom så med et an-

det bud: "Når min bror er hjemme fra efterskolen i weekenden, skal I forældre ikke stille krav eller have forventninger til ham om at være aktiv og deltagende. Så er man nemlig oftest meget træt efter så meget socialt samvær på efterskolen og har derfor bare brug for at slappe af og ligge på sit værelse. I forældre skal heller ikke spørge, om han skal se nogle venner eller med ud og lave et eller andet. Man skal bare slappe af!"

Hjemme hos os fungerede det sådan, at vi tog det alvorligt, at HIS opfordrede os forældre til ikke at kontakte vores unge på skolen og ikke opfordre dem til at komme hjem på weekend eller med til diverse runde fødselsdage eller andre festligheder, når de (endelig!) kontaktede os. Døren stod naturligvis åben, når han ønskede



at komme hjem i weekenden, og vi nød at være sammen med ham. Det er dog vigtigt, at vi forældre ikke har forventninger om at se den unge være social med familien. Som HIS også sagde på velkomstdagen: "Der kommer andre konfirmationer og runde fødselsdage, jeres unge kan deltage i. Lad dem nu bare få mest muligt ud af deres tid her på HIS."

Så lad være med at skrive til jeres unge. Selvom det i denne tid, som er så præget af sociale medier, er så let og enormt fristende at sende en besked til ens unge på efterskolen for liige at høre, hvordan det går eller fortælle, at de er savnet, eller "tante Oda har fødselsdag i morgen, så det gør ikke noget, hvis du lige sender en sms og siger tillykke!" Jeg har flere gange slettet en sms, jeg var begyndt på, fordi jeg i mit hoved hørte HIS-ordene om at lade vores unge være. Alternativt kan jeg forestille mig, at HIS på et tidspunkt i stil med flere andre efterskoler vælger helt at inddrage mobiltelefonerne de første uger eller måneder – og det tænker jeg også, kan være en meget sund øvelse for nutidens unge. Heldigvis er HIS meget flittige til at lægge billeder fra og information om afholdte aktiviteter op på skolens Facebook- og Instagramgruppe, hvilket klart tog brodden af savnet og gjorde det lettere for mig at holde disciplinen med ikke at kontakte min søn.

Min søn var i forvejen meget selvkørende og vant til at klare sig i offentlig transport, og det blev han blot endnu bedre til, da han langt de fleste af de weekender, han valgte at tage hjem, tog toget hjem fra Haslev til Roskilde. Der var ofte også andre af hans HIS-venner, der skulle med samme tog. Når han skulle retur til HIS søndag aften, kørte vi ham nogle gange, for det er jo også hyggeligt lige at få lov at betræde "den hellige jord" eller blot slå et sving rundt om flagstangen på gårdspladsen.

Det er nemlig også vigtigt, at vi forældre ikke insisterer på at komme indenfor, hvis den unge helst blot vil sættes af på gårdspladsen på HIS, selvom det er meget fristende at presse på for at få lov at se værelset og hilse på nogle af de nye venner. Specielt når de unge som i år skifter værelse og roomie 2 gange i løbet af efterskoleåret. Endnu en måde, man kan bakke op om efterskoleåret på, er ved at melde sig som forældrevagt til en af de fester, der bliver arrangeret for årgangen, hvis nogle af de unge og deres familier tager initiativ til det. Jeres egen unge vil muligvis ikke synes, det er særlig fantastisk, at lige I melder jer til tjansen at sidde i kulissen, mens de fester og drikker. Men vennerne synes som regel, at det er helt ok, og det giver også lidt en fornemmelse af, hvordan de unge har det sammen og tager sig af hinanden, når der er behov for det.

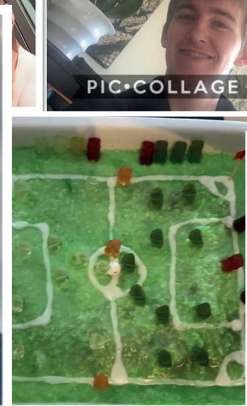
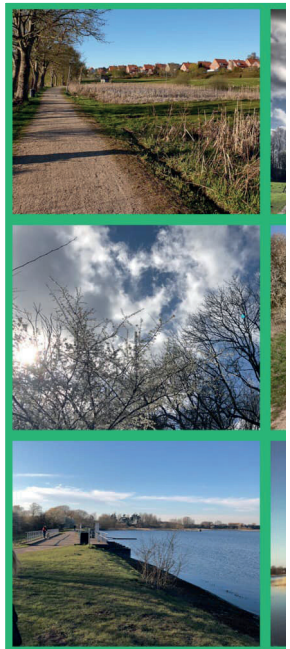
I løbet af det forgangne år har HIS været særdeles aktiv med at invitere familierne til arrangementer med spændende oplægsholdere udefra, bl.a. Daniel Rye, der har skrevet "Ser du månen, Daniel" og ungdomsforskeren Søren Østergaard. På grund af corona-nedlukningen og den deraf følgende hjemsendelse af eleverne måtte nogle andre arrangementer forståeligt nok desværre aflyses. At deltage i sådanne arrangementer, der på samme tid retter sig mod eleverne på skolen og deres familier, er en fin måde at få fælles oplevelser med ens unge i løbet af det år, hvor vi ellers ikke har så mange af den slags. Desuden er det en fin måde at vise HIS-familiernes opbakning og interesse. Det giver samtidig en mulighed for at få en fornemmelse af, hvad der rører sig på HIS, og hvordan ens unge har det. Man får som forældre således mulighed for at stille lidt af det savn, der opstår i tomrummet, når den unge er flyttet hjemmefra i et år og ind på HIS.

KORT OG GODT:

Indstil jer på, at der i løbet af efterskoleåret sker en masse for jeres unge, som I som forældre ikke er en del af og ikke nødvendigvis skal kende til, for sådan vil det i en vis udstrækning også blive, efter efterskoleåret er slut. Jeres unge modnes meget undervejs og bliver endnu mere selvstændige, end de var før.

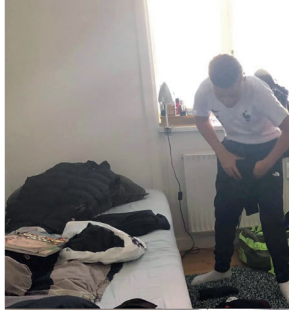
Hos os passede klichéen i hvert fald: Vi sendte et barn afsted på efterskole og fik en ung mand hjem året efter.

Glød jer! Både til at følge jeres unge på afstand og til at få den unge hjem til familien igen.



GOD WEEKEND ☀️

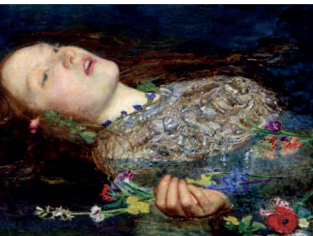
30. JAN. 2020



Efterskolerne får skraldet



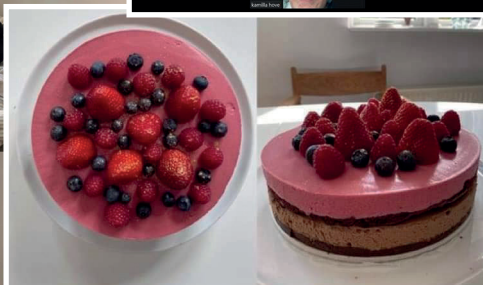
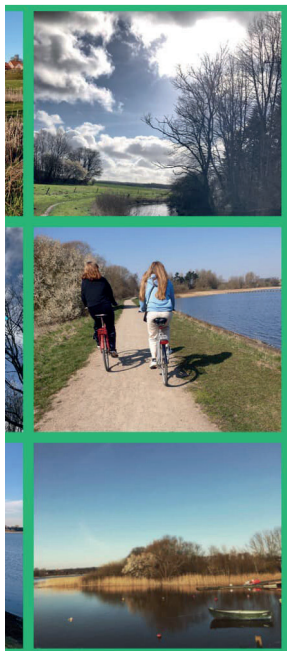
VI SAVNER JER OG KRYDSEK FOR, AT VI MEGET SNART SES! PAS PÅ JER SELV ❤️



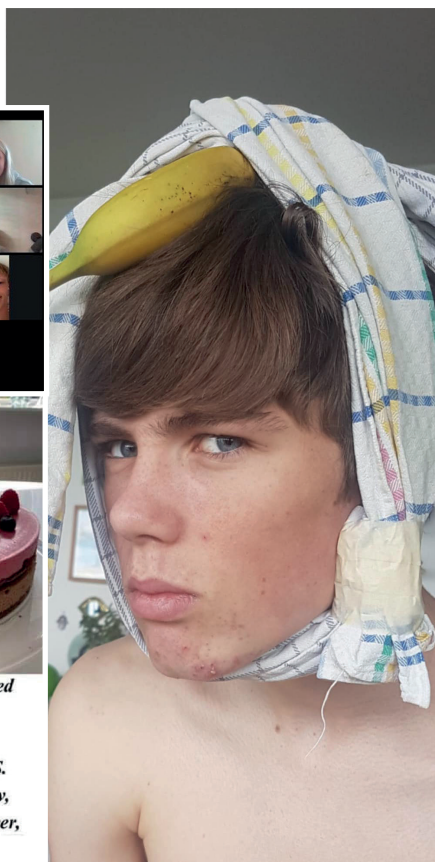
AT SKABE NÆRVÆR PÅ AFSTAND

Når alt lukker ned!

Et lille udpluk af de netbaserede aktiviteter der fandt sted under coronanedlukningen.



De forskellige lag symboliserer efterskoleåret med en masse forskellige dejlige oplevelser. Det ser godt ud udefra, men når man først har smagt den, er det fantastisk, ligesom året på HIS. Til sidst er den toppet med friske bær og guldstøv, som passer perfekt til vores årgang af friske elever, der er guld værd! 😊😊😊





ALL HIS fra A til Å INCLUSIVE



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, mountainbike og meget mere)

Voksne på skolen 24/7

Weekendaktiviteter og -hygge

X-tra familie i din hjemgruppe

Yndlingsøjeblikke – i år med Me and We

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!



SKAL DU VÆRE ELEV PÅ HIS?

- om at vælge efterskole

Hvordan træffer du en af de vigtigste beslutninger i dit liv indtil nu?

Gør du som dine søskende? Laver du lange lister med fordele og ulemper? Eller springer du bare ud i det uden at tænke alt for meget?

Uanset hvordan du griber beslutningen an, så er det en god idé at tale med andre, som har været på efterskole, at tage på besøg på flere skoler, at tale med sine forældre og at lytte til både dem og dig selv.

Når du læser dette, har du højst sandsynligt været i kontakt med én som har tilknytning til HIS. Måske har du været på besøg på skolen og er dermed allerede i gang med at danne dig dine forestillinger om, hvordan livet på HIS er.

Hvis du vælger at ansøge om en plads på HIS, så kan du være sikker på, at vi inviterer alle, som tilbydes en plads på skolen, til et personligt møde, hvor du og dine forældre kan få afklaret eventuelle tvivlsspørgsmål, og vi kan få

mulighed for at danne os et indtryk af dig. For selvom efterskole helt sikkert er en rigtig beslutning for mange, så er det godt at finde ud af, om HIS er den rigtige skole for dig.

Vi tror på, at alle kan få "det bedste år i deres liv", hvis man er villig til at yde en indsats både i valgprocessen og i løbet af skoleåret, at forventningerne afstemmes, og at du, som elev, selv har været med til at træffe beslutningen om, at du skal på efterskole.

SPØRGSMÅL DU KAN STILLE DIG SELV:

1. Hvorfor vil DU gerne på efterskole?
2. Hvilke skoler tilbyder særlige fag, som interesserer dig?
3. Hvor mange forskellige skoler skal du besøge?
4. Hvilken skole føler du dig hjemme på?
5. Hvilke fritidsaktiviteter tilbyder skolerne?
6. Hvor langt hjemmefra vil du gerne?
7. Kan du lide at være sammen med mange mennesker?
8. Hvilken mad bliver der serveret?
9. Hvilke værdier har du til fælles med efterskolerne?
10. Har du brug for en tænkepause inden din videre uddannelse?
11. Hvad har du hørt om at være på efterskole?
12. Hvor stor en skole vil du trives på?
13. Er du indstillet på nye udfordringer?
14. Hvordan reagerer du i pressede situationer?
15. Er du villig til at gå på kompromis og indordne dig i et fællesskab med mange andre?
16. Hvilke gode vaner har du, som kan hjælpe dig på efterskolen?
17. Hvilke dårlige vaner har du, som vil blive udfordret på efterskolen?
18. Hvor bogligt orienteret vil du gerne være, når du går på efterskole?
19. ??

Jan Borch Olsen, 2019



Annegrete Bugtrup, 1989



Giine Fløystrup Kawachi, 2020



Martin Schøn



MØD OS På HIS SIDEN ...

David Sætkjær Christensen, 2007



Kasper Müller, 2020



Kirsten Schmidt, 1994



Jeppe Thøgersen, 2016



Lars Dalsgaard, 2009



Fre

Lars Petersen, 2016



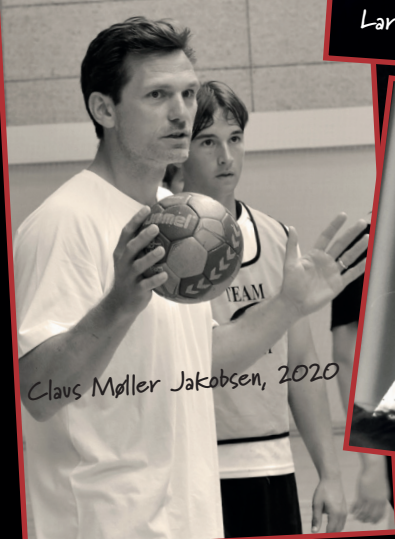
Amanda Drewsen, 20



Helle Petersen, 2006



Claus Møller Jakobsen, 2020



Nicoline Geertsen, 2016



Edel Kjær Pedersen, 2000





schon, 2020



Michael Pedersen, 2005



Mike Foulson, 2015



Kia Mølberg Bægaard, 2014



Dorte Christensen, 1997



Michel Costa, 1998



Cecilie Czepluch, 2017



Leif Meier Andersen, 2001



Rasmus Kjeldbjerg, 2019



Frederik Guld, 2017



Torben Svendsen, 1993



Preben Christensen, 1998



Charlotte Petersen, 2016



Jakob Møller, 2015



Lis Højgaard, 2007



Rijen Mourad, 2018



WWW.HIS-HASLEV.DK   