

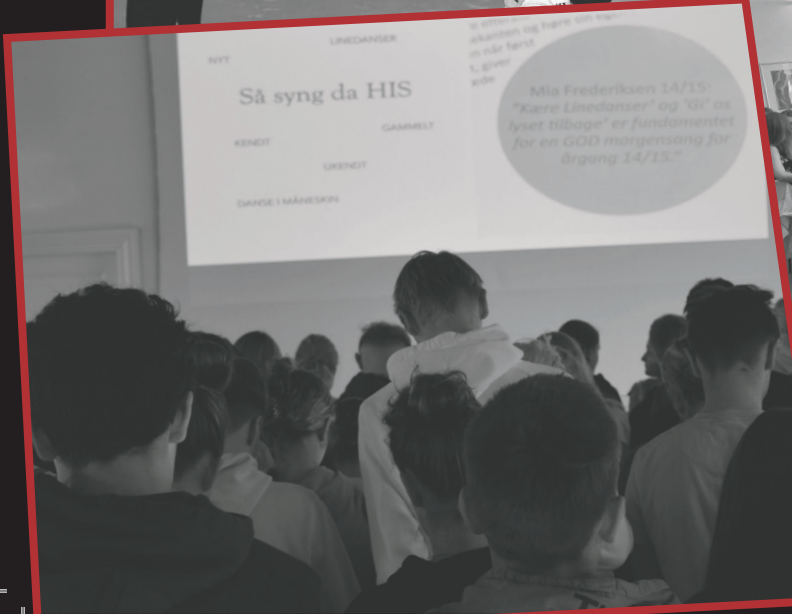
MAGASIN 2022

HIS



HASLEV

IDRÆTSEFTERSKOLE





INDHOLD





- 06 Leder**
- 08 Det der svære med fællesskab - TEMA**
Interview med Chris MacDonald.
- 10 Danse/fitness**
Elever fortæller om deres oplevelse af linjen.
- 12 Håndbold**
Elever fortæller om deres oplevelse af linjen.
- 14 Fællesskab er det, vi skaber sammen - TEMA**
- 16 HISories - TEMA**
Med 14 dages efterskoleerfaring sætter eleverne ord på, hvornår og hvordan de oplever fællesskabet.
- 18 Med HIS i bagagen**
Catherine Nielsen fra årgang 19/20 fortæller om hvilken betydning HIS har haft for hendes møde med livet i gymnasiet.
- 20 Volleyball**
Elever fortæller om deres oplevelse af linjen.
- 22 Fodbold**
Elever fortæller om deres oplevelse af linjen.
- 24 Skoleprojekt i Uganda**
- 26 Gode råd**
Fra elever til forældre.
- 28 Hele pakken**
- 30 Mød os 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 - ny rekord!!

Så skete det igen. Endnu et år – 2022, hvor antallet af efterskoleelever har sat ny rekord. Tæt på 33.000 unge har rykket teltpælene op, sagt farvel til mor og far og sagt goddag til en værelseskammerat og en masse nye venner. En kæmpe omvæltning der kræver tålmodighed og rummelighed. Alle er startet op med håbet om skelsættende oplevelser og nye venskaber. På efterskolerne gør vi meget for, at eleverne kommer til at trives rigtig godt, så året kan blive det danselsesår, som mange efterspørger.

Hvis du drømmer om et efterskoleophold, så kig videre i magasinet – måske HIS kunne være noget for dig.

På HIS optages du ikke kun på efterskole, men samtidig også på en af vores 4 idrætslinjer: Fodbold, håndbold, volleyball og danse/fitness. Vi træner 4 gange ugentligt, så det siger næsten sig selv, at du skal have en vis erfaring med den pågældende idrætsgren. Formålet med idrætten er, at du bliver endnu mere glad for den, samt at dit niveau bliver løftet. Alle vores undervisere har selv stor erfaring med deres idræt som spillere og trænere, så du har dermed de bedste forudsætninger for at blive bedre. Læs mere om hver linje her i magasinet og på vores hjemmeside.

Siger du ja til HIS, siger du også ja til at gå i 10. klasse, hvor du bl.a. skal undervises i dansk, matematik og engelsk. Vi forventer, at du også fagligt er klar og motiveret. En undersøgelse fra landets gymnasier har vist, at efterskoleelever klarer sig bedre fagligt og socialt end dem, der kommer direkte fra 9. klasse. Vi niveaudeler i de boglige fag. På denne måde får du de bedste betingelser for at lære ud fra dine forudsætninger.

Vores gamle skole, der startede som højskole i 1892, gennemgår løbende renovering og udvikling. I løbet af vinteren står vores nye samlingshal færdig. Her er bl.a. plads til 400 tilskuere. Der bliver 2 nye klasse-lokaler, et nyt kreativt lokale, nyt pedelværksted og særlig vigtigt i efterskoleregi – masser af steder at "hænge ud", hvor man kan være en del af fællesskabet. Vi glæder os til at byde nye elever indenfor i disse omgivelser.

Rigtig god fornøjelse med læsningen.

Torben Svendsen
Forstander





DET DER SVÆRE MED

FÆLLESKAB

De seneste år har vi her på HIS samarbejdet med Mary Fonden og Just Human om trivselsprojektet Me & We. I den forbindelse har Chris MacDonald fra Just Human besøgt skolen flere gange – senest i juni 2022, hvor han sammen med Kronprinsesse Mary

afsluttede første fase af projektet. Chris MacDonald lavede denne dag et kort oplæg for vores elever og de indbudte gæster om trivsel og fællesskab. Vi har spurgt Chris om, hvorfor det med fællesskab kan være så svært.



Hvorfor er det nogle gange svært at komme ind i et nyt fællesskab?

Som mennesker er vi jo et resultat af vores historie og af vores genetiske profil. Og ud fra dette, må vi bare være ærlige – der er folk vi umiddelbart svinger bedre med end andre. Det er typisk folk vi deler flere personlighedskarakterer med. Særligt unge mennesker kan mærke dette indenfor meget kort tid. De bliver automatisk tiltrukket af nogen, nogen de kan spejle sig selv i. Hvis dette ikke er tilfældet, ja så kommer følelsen "ikke at høre hjemme" i dette fællesskab.

Så det er ikke alle mennesker, vi kan få et fælles forhold til?

Det er vigtigt at anerkende vores forskelligheder. At der faktisk er et os og et dem – uden at behøve sætte ord på hvem, der er hvad. For af natur er vi ikke inkluderende væsner – så fx på jeres efterskole vil I nok opleve, at dem der minder mest om hinanden – ja de vil også hurtigt finde hinanden. Jeg ved jo, at I på efterskolerne bruger en masse energi på at give eleverne redskaber til at møde hinanden på andre måder – bl.a. via øvelserne fra Me & We. I har traditionelt en virkelig stærk kultur, hvor I ikke kun fokuserer på at møde hinanden, men i høj grad på, hvordan I møder hinanden.

Kan vi kvæle fællesskabet med alle vores gode intentioner?

Rigtig godt spørgsmål – det korte svar er JA, hvis midlet bliver til målet. For vi skal huske at spørge, hvorfor gør vi så'n og så'n. Eleverne på efterskolen skal gerne selv eje fællesskabet, så det bliver et autentisk fællesskab. Det skal ikke bare være en adfærd, men deres livsfilosofi. Alt for få spørger sig selv – hvad er egentlig min livsfilosofi? I 2008 læste jeg William Irvings bog, A guide to the good life. En bog der i øvrigt blev skelsættende for mig. Han foreslår, at du dagligt mediterer og reflekterer om at være et godt menneske. Brug 10 min. hver morgen på at bede din hjerne om inspiration til at være den bedste person, du kan være – både som individ og med de relationer, vi har i et fællesskab.

Desværre spørger mange unge mest deres kæreste eje – mobilen - om inspiration. Her er der et hav af influencers, der gerne fungerer som rollemodeller. Tænk om de stærke influencers gennem tiden indenfor fx tro og filosofi også kunne være til inspiration for nutidens unge. Her håber jeg efterskolerne kan være et stærkt bidrag, slutter Chris MacDonald.



DANSE/FITNESS

UNDERVISERNE

Cecilie Sofia Stenum Czepluch

Hvis du spørger mig, synes jeg, at jeg har verdens fedeste job. At kunne få lov at kombinere sin egen passion med sit job er et kæmpe privilegie.

Jeg har altid elsket at bevæge mig i det kreative univers, som dansen inviterer til. Dansen sætter ingen grænser, men giver uendelige muligheder for at lege, eksperimentere og udvikle sig alene - og sammen med andre.

Det fællesskab og sammenhold, der opstår, når en koreografi skal fungere mellem 20 piger med forskellige roller og formationer er ikke altid så nemt, som det ser ud. Men det er netop denne proces, der gør mit arbejde helt unikt. Det at følge pigerne gennem deres år her på HIS og se dem blomstre og udvikle sig er helt fantastisk. Det er min fornemmeste opgave at skabe et undervisningsrum, hvor pigerne tør være sig selv og blive fortrolige med dansen, så de også føler sig tilpas, når de står på gulvet til en opvisning foran mange mennesker.

Dorthe Christensen

Jeg er ansvarlig for fitnessdelen på danse/fitness-linjen på HIS. Min interesse for fitness startede for mange år siden med old school aerobic. Iført klassiske benvarmere fra 90'erne var jeg at finde i fitnesscenteret i Ringsted på hold med (for nogen) kendte titler som Fatburner og High'n low.

Jeg elsker stadig at få sved på panden til høj musik, og siden har jeg afprøvet mange nicher indenfor fitnessverdenen. Derfor krydrer jeg gerne undervisningen med fx step, cirkeltræning og piloxing eller går med pigerne i skolens fitnesscenter og bruger det store udvalg af styrke- og cardiomaskiner. For mig hænger fitness uløseligt sammen med at komme i godt humør og få mere energi, og den glæde jeg har ved musik og bevægelse, elsker jeg at få lov at give videre til skolens danse/fitness-piger. "En omgang mere... kom så piger ... 5, 6, 7, 8".



DANSEPIGGER

Skrevet af:
*Cecilie Kofoed og
 Agnes Corell - HIS 21/22*

Hvad kan man forvente

På danselinjen træner vi 4 gange om ugen. 2 gange dans og 2 gange fitness. Så forbered dig på en masse fed træning, hvor du får sved på panden - hav derfor træningstøjet klar. Ikke nok med, at du får motioneret, du bliver også en del af et fantastisk fællesskab, som giver dig endnu mere motivation for at udvikle dig.

Sammenhold

Sammenholdet på danselinjen er rigtigt godt, det styrkes især, når vi tager på ture ud af huset fx til

forestillinger, DM i efterskoledans, linjetur til Berlin og meget mere. På danselinjen gør vi også meget ud af at rose hinanden og sige, hvis der er nogen, der danser godt eller har lært et trin, de måske har haft svært ved. Det er med til at gøre, at vi stoler på hinanden og derfor får et super godt sammenhold, fordi folk tør at være sig selv og udvikle sig gennem dansen sammen.

Er du nervøs

Er du nervøs for, om du ikke er god nok, så er det slet ikke noget, du som ny på danselinjen skal bekymre dig om. Der er nemlig plads til alle, om du har danset før eller kommer uden meget erfaring, det betyder ikke det store. Der

bliver lagt et niveau, som passer til alle, og danselæreren, Cecilie, er god til at stå med åbne arme og hjælpe, hvis der er nogen, der har lidt ekstra svært ved det.

På danselinjen kommer man igennem en masse stilarter, så der er plads til at udfolde og forbedre sig på en masse forskellige måder. Man har også mulighed for selv at ønske, så du får prøvet at danse lige det, du vil, og det du synes kunne være sjovt at prøve.

Et godt råd er at være åben for alt og alle på linjen. Hvis man har ja-hatten på, kan det kun blive et fedt år med en masse sjove dansetimer.



HÅNDBOLD

DRENGE

Skrevet af:
Lucas Boysen - HIS 21/22

HIS for livet

Håndboldlinjen på HIS er noget for sig selv, når det kommer til seriøsitet og sammenhold! Håndboldtræningen er fyldt med energi og sjov, men samtidig med stor kampgejst og vilje for boldspillet. Vi har over hele linjen et så tæt sammenhold, man aldrig ville have turdet drømme om, både inde på og uden for banen. Det spiller helt sikkert en rolle på håndboldture og i skolen. Selve træningen er opstillet med sjove øvelser, og der startes ud med en forventning om en middelstor håndboldforståelse, hvor alle

kan være med til at udvikle deres eget niveau, selvom alle kommer fra forskellige steder. Alle hjælper og støtter hinanden i medgang og modgang til både kampe og træning - det er det, der gør HIS til noget helt særligt. Vi er så taknemlige for at have fået sådan et fantastisk år på HIS - både på håndboldlinjen, men også på skolen. Vi her på HIS ønsker alle de nye et godt år og håber, I får det lige så sjovt og nyder det lige så meget som os.

PIGER

Skrevet af:
*Anna Vilhelmsen og
Lærke Lindhardt - HIS 21/22*

Fællesskab

På håndboldlinjen får man en tæt relation både på og udenfor banen. Man lærer hurtigt hinanden at kende, både de gode og de mere udfordrende sider, alle ting som er gode at kende, når man spiller en holdsport som håndbold.

Træningen

Træningen er meget varierende. Hele året træner vi i hallen, styrketræning i fitness eller løbetræning. I de lune sommer måneder kan man ude på beachbanen spille strandhåndbold, noget som vi ofte

UNDERVISERNE

Jeppe Blume Thøgersen

Jeg betragter mig selv som en åben og imødekommende person og underviser. Som udgangspunkt skal man altid kunne komme til mig med, hvad der rører sig indeni. Det er essentielt for, at vi kan føle os trygge som mennesker og derved føle modet til at kunne folde os ud på håndboldbanen.

Der skal være balance mellem humor og seriøsitet. Humor er ekstremt vigtigt i min dagligdag på HIS. Vi skal kunne joke med hinanden, og vi skal turde at give noget af os selv for at få det fedt sammen. Samtidig skal vi kunne skrue seriøsiteten på, lige så snart træningen går i gang, og vi giver alt, hvad vi har indenfor de 20X40. Jeg stiller store krav til træningsparathed og ærgerrighed, uagtet hvor dygtig, du selv mener, du er som håndboldspiller. Alle kan blive bedre, og det forventer jeg, at du prøver at blive, hver træning – hver gang!

Mike Poulsen

For mig er det vigtigt, at alle føler sig trygge, og at spillerne på håndboldlinjen altid ved, at de kan komme til mig, uanset hvad de tumler med. Vi er én stor enhed på linjen, og det er vigtigt for mig, at alle bliver set og hørt i alle træninger.

Med 4 gange ugentlig træning forventer jeg, at de elever, der vælger HIS, er klar på nye udfordringer og nye træningsmetoder.

Træningsparathed er et nøgleord på håndboldlinjen, og jeg har en forventning om, at alle (inklusive mig selv) møder op til al træning og alle kampe med det formål at gøre det så godt som muligt, så der kan ses en udvikling i de ting, som vi arbejder med.

Håndboldlinjen på HIS er for dig, der gerne vil udvikle dig personligt og træne seriøs håndbold 4 gange om ugen samtidig med, at du er en del af alt, hvad efterskolelivet ellers tilbyder.

udnytter - også i fritiden. Man har altid mulighed for at komme med ideer til træningen. Vi laver en masse forskellige øvelser, både fysiske og tekniske ting, så man kan blive en dygtigere spiller på alle punkter.

Ture

Vi har masser af ture ud af huset sammen som linje, nogle gange begge køn, andre kun det ene. Man har i starten af skoleåret en tur sammen med sin linje, hvor man tager et sted hen og spiller en hel masse håndbold og spiller kampe mod lokale hold. For årgang 21/22's vedkommende tog vi til Polen og spillede mod polske hold. På sådan en linjetur kommer man meget tættere ind

på hinanden personligt, men også som hold, du lærer alt muligt om hinanden, som måske andre ikke ved. På den måde får man også et stærkere sammenhold og et bedre fællesskab på holdet.

Derudover spiller vi selvfølgelig også kampe. Vi kører ud med HIS-bussen til andre efterskoler eller klubber og spiller turneringskampe. Ofte kommer soundboksen med på tur og bliver skruet helt op, og der bliver skrålet med på diverse sange. Det er altid virkelig hyggeligt og en oplevelse for livet at prøve at være med til.

Gode råd

Et virkelig godt råd er at lytte til Jeppe. Vi tror alle håndboldpigeårgange har levet på mottoet "happy

Jeppe - happy life". Et andet råd er at lave noget hyggeligt sammen hele holdet udenfor håndboldbanen, fx bestille pizzaer og spise sammen, sætte en beachvolleykamp op på beachbanen, gå ture sammen, eller sådan nogle ting. Det skaber et bedre forhold til hinanden udenfor banen, der kommer til at gavne jeres sammenspil inde på banen.

Det allersidste råd er at huske at nyde det, selv de træninger man ikke lige gider (dem kommer der også til at være) virkelig nyd dem, for pludselig er der ikke flere træninger tilbage. Vintermånederne er de hårdeste, så stå ekstra godt sammen i de måneder og bak hinanden op.

FÆLLESSKABET

"Velkommen! – Hvor er det dejligt at se dig."

Han smiler imødekommende med et glimt i øjet og hånden strakt frem for at hilse på dig.

Sådan er tusindvis af HIS-elever blevet mødt og inviteret indenfor i fællesskabet med medarbejderne og de andre elever på deres første skoledag. I dag kan håndtrykket godt opleves akavet og en smule gammeldags – skulle man ikke hellere sige: "Hey" og give knuckles?

Men det kan altså noget, det der håndtryk, så hæng lige på.

For udover at være en formel måde at hilse på hinanden, så betyder det så meget mere. I håndtrykket ligger den fysiske anerkendelse af et andet menneske - ikke nok med, at jeg har set dig, jeg kan også mærke, at du er her. I håndtrykket tages en andens liv i hånden, vi udviser tillid til, at den anden ikke vil mig noget ondt. I håndtrykket gemmer der sig en symbolhandling for, at vi kan regne med hinanden.

Vores fællesskab er afhængigt af, at vi anerkender hinanden, som dem vi er og udvikler os til, og at vi har tillid til og kan regne med hinanden. Om vi så er sammen i foredragssalen, på banerne, i klassen, på værelset, i spisesalen eller på tur – det er lige meget!

Det er store ord, som ikke kommer af sig selv. Der skal skabes muligheder for, at vi mærker effekterne af at være mere optagede af hinanden end os selv – så det gør vi.

Den første aften på HIS slår vi tonen an til, hvad vi håber, bliver et stærkt fællesskab. Vi løfter i flok, når der skal ryddes op i hallen efter velkomst, kaffe og kage med forældrene. Vi bevæger os næsten i takt til musikken, når alle er på gulvet til første opvarmning. Vi udfordrer med samarbejds- og refleksionsøvelser, når hjemgrupperne skal rystes sammen. Vi skaber stemning i spisesalen, når vi sammen synger godnat.

Effekterne af sådan en start er smil, latter, nysgerrighed, udmattelse, træthed, glæde, energi og lettelse.

På næste side kan du læse mere om, hvornår eleverne oplever, at de er en del af fællesskabet.



ER DET, VI SKABER SAMMEN





Jeg følte mig virkelig som en del af HIS, da vi alle sammen stod i en rundkreds ude på græsplænen. Der stod Torben i midten og læste forskellige udsagn op, og hvis vi kunne nikke genkendende til dem, skulle vi gå ind i midten og danne en mindre rundkreds.



Der, hvor jeg føler mig mest som en del af fællesskabet, er nok, når vi spiller volleyball. Jeg tror, det er fordi, jeg finder tryghed i volleyball, fordi jeg er vant til det, og dermed kan jeg folde mig mere ud socialt. Det medfører så, at jeg er blevet gode venner med dem på volleyballholdet meget hurtigt, og det gør, at jeg føler mig meget med i fællesskabet.

HISTORI - oplevelser af



Jeg er ikke den bedste med nye mennesker, så det med at skulle tvinge sig selv til at møde nye mennesker, kan være svært. Men det er godt at vide, at vi gør det sammen.



Til fællesgymnastik



Til morgensang føler jeg mig som en del af et fællesskab, for der er vi alle samlede, og vi synger forskellige sange og lytter til lærerne.



Lip sync show var mega sjovt, fordi vi alle lagde så mange kræfter i at gøre det sjovt for de andre at se på. Vi brugte lang tid på at forberede sang, koreografi og kostumer, så det hele var så gennemført og fedt at se og være med til. Alle gav slip og var ligeglade med, hvor sjove vi så ud på scenen.

af fællesskab i løbet af de første 14 dage

IES



I min hjemgruppe snakker alle godt sammen, og vi hilser altid på hinanden, og spørger, om vi har sovet godt, har haft en god time osv. Det er rart og betryggende at have et godt forhold til sin hjemgruppe.



Jeg føler fællesskab, hver gang der er én, som jeg ikke kan huske, hvad hedder, der kan huske mit navn eller bare siger hej, selv om vi ikke er de tætteste af venner.

MED HIS I

Skrevet af:
Catherine Nielsen - HIS 19/20

Årene er gået siden, at HIS 19/20 var en del af min hverdag. Nu er HIS "bare" en del af mig. Efterskolen har i den grad været med til at danne det menneske, som jeg er i dag. Og selvom det er ret klichéagtigt, så er HIS en del af mit blod. Med et blink var mit efterskoleår omme, og min gymnasietid startet. En tid som jeg glædede mig til. Især fordi jeg var en pige med HIS i bagagen.

Med HIS i bagagen har jeg en klar fordel på det sociale plan. Jeg ved i forvejen, hvordan man begår sig i det store fællesskab samtidig med, at jeg altid har et samtalemønne på hånden. HIS har i den grad haft betydning for måden, hvorpå jeg ser andre og ikke mindst, hvordan andre ser mig.

Jeg kender folk over hele Danmark takket være HIS. HISSERE som man hilser på her og dér. For selvom alle venskaberne ikke holder, så har man stadig HIS tilfælles. Et kendt HIS-ansigt er næppe til at undgå.

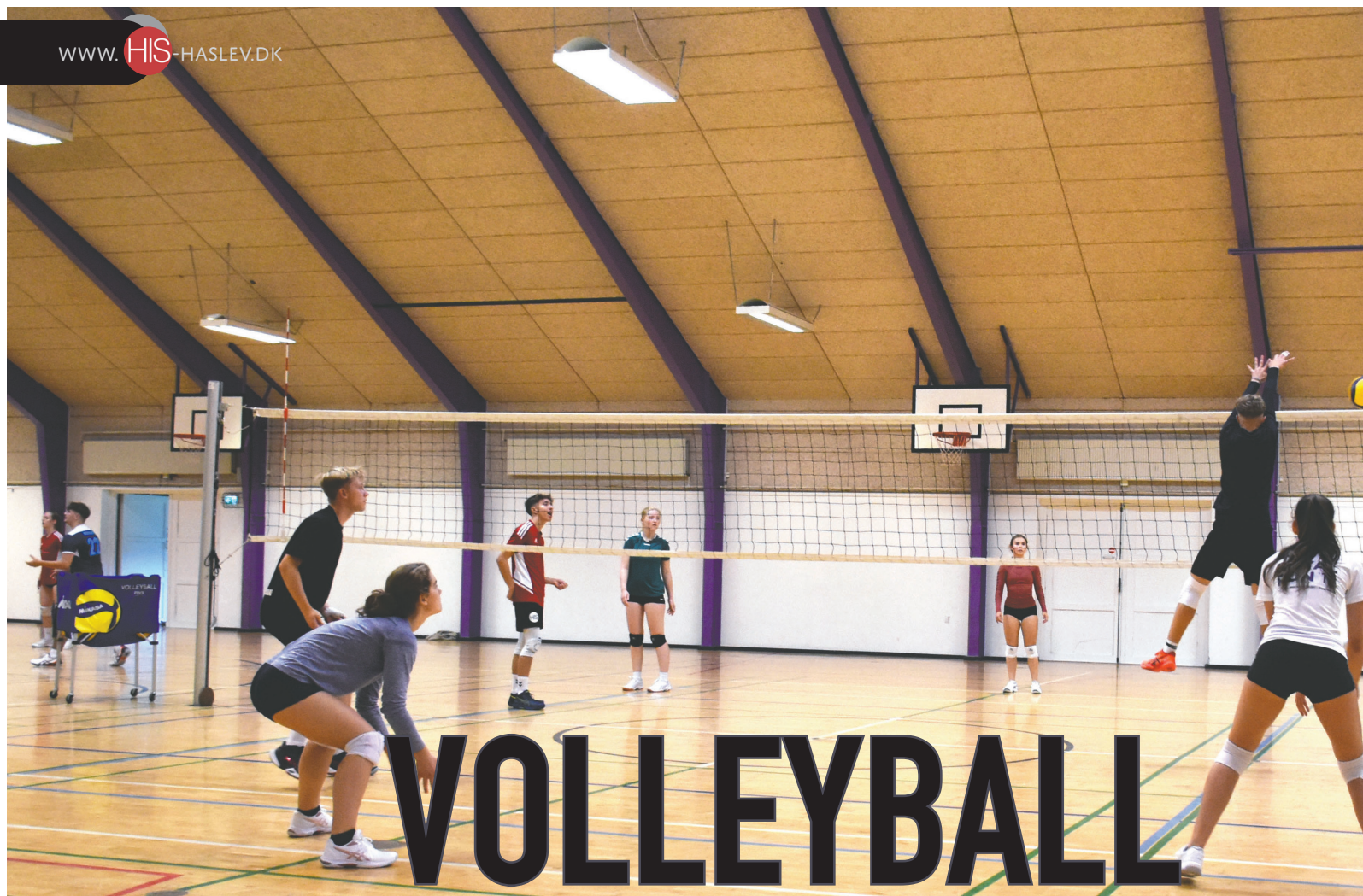
Da jeg gik på HIS, var fodbold min store passion, og det er det stadig. Det var også en af grundene til, at mit valg af efterskole faldt på HIS. På HIS fik jeg lov til at gå op i min sport. Fodbold dag ud og ind og ikke mindst med en dedikeret træner bag holdet. Frederik, som trænede os, gik op i den enkelte spiller samtidig med, at fodbolden forblev et fællesskab. Jeg føler mig så beriget af alt, Frederik har lært mig om sporten og ikke mindst om mig som person. Det er nok en af de ting, som fylder mest i min bagage fra HIS.

De små ting i bagagen tæller også. Noget så enkelt som fx gulvvask, har vores skolemor altså gjort helt tydeligt, man skal vaske i 8-taller, AAAAALTID i 8-taller. At skulle ski** i det offentlige rum var også et problem for mig, men efter 1 år på efterskole og det gode "put lidt toiletpapir i toilettet, så det ikke blopper-trick", så blev jeg altså også klædt på på den front;)

Helt kort er et HIS-år altså noget af det bedste, som man kan pakke i sin bagage. Det er en bagage til alle slags rejser. Dette siger jeg ikke som gammel HIS-elev, men derimod som en taknemlig gymnasieelev.

BAGGAGEN





UNDERVISERNE

Jakob Møller

Jeg underviser i linjeidræt på HIS, fordi jeg kan lide at bygge noget op. Fra en flok der mødes og ikke kender hinanden til et fællesskab med volleyball som omdrejningspunkt, hvor hver enkel byder ind for så at ende som et hold hen over 10 måneder, er en spændende proces at facilitere. Jeg vil gerne hen imod, at spillerne selv er med til at reflektere over, hvordan de udvikler sig som spillere fremfor, at det er mig, de forventer skal vurdere hver en lille teknisk korrektion.

Jeg er interesseret i at lykkes med en udvikling - individuelt hos hver enkelt spiller såvel som hos et hold af volleyballspillere - og nok mere det end nødvendigvis at vinde alle kampe. I kampe og sejre/nederlag ligger naturligvis en motivation, som trækker tråde ind i træningen, og som derfor ikke kan overses som en del af sportens væsen.

Rasmus Kjeldbjerg

Jeg startede på HIS i 2019 som linjelærer på volleyballlinjen. Det, der især tiltrak mig, var muligheden for at undervise unge, der søger at dygtiggøre sig i deres sportsgren - indenfor efterskolens værdier og rammer.

Som linjelærer er volleyball en stor del af dagligdagen, og det har volleyball været for mig, siden jeg fik øjnene op for spillet, da jeg selv var efterskoleelev. Nogle år og et højskoleophold senere begyndte jeg at undre mig over, hvorfor det er så medrivende, når to hold dyster med hænder og fødder i at score point ved at få en bold til at bevæge sig over et net, og hvorfor jeg ikke selv kan undvære volleyball.

For mig er volleyball ikke "kun" en sport, men også en dannende arena, hvor efterskoleeleverne kan sætte sig selv i spil og samtidig udfordre deres selvopfattelse og øve sig i de sociale dynamikker, der er vigtige i ungdoms- og voksenlivet. Det er kombinationen af at udvikle sociale kundskaber og den individuelle dygtiggørelse af volleymæssige kompetencer, som jeg forsøger at rette elevernes opmærksomhed mod, og som er drivkraften for undervisningen.



DRENGE

Skrevet af:

Frederik Kämmerer - HIS 21/22

Volleyball her på HIS er en super fed linje at have. Det, at 2 af vores træninger hver uge er sammen med pigerne, får virkelig bragt alle på linjen tættere sammen og skaber et godt fællesskab. Som udgangspunkt er træningerne, hvor vi er sammen med pigerne, lidt mere kampfokuserede. Vi varmer normalt op sammen med pigerne til de træninger og laver en enkelt øvelse eller to, og så plejer vi at blive delt op, hvor drengene så spiller en masse forskellige kampøvelser eller kamp.

Fællesskabet på linjen bliver styrket af flere ting, blandt andet ting som kampe eller linjetur. På volleylinjen tager vi i løbet af året på en del ture, hvor vi skal overnatte et sted. Det, at vi kommer ud på de her ture og skal sove sammen, styrker virkelig vores sammenhold.

Jeg husker tydeligt vores linjetur til Prag, som klart var en af mine bedste minder fra HIS. Vi var afsted med volleylinjen, så vi skulle selvfølgelig spille noget volley, hvilket vi gjorde mod et lokalt hold fra Prag, som vi desværre tabte til. Udover at spille volley skulle vi også ud og bare hygge os i Prag, så vi var på guidet tur gennem byen. Vores guides var nogle lokale fra byen, som var unge og friske på at snakke med os om alt, hvad vi ville, imens de førte os rundt i byen. Turen var noget helt specielt, og jeg tror virkelig, at den har hjulpet med at bringe os tættere med hinanden både drenge og piger, ikke bare til træning, men også i hverdagen på efterskolen.

Livet som elev på HIS er ikke noget, som man skal tage for givet. Det er virkelig et år, som man kommer til at værdsætte og husk nu ikke at spilde det. I den sidste tid lægger man virkelig mærke til alt det, som man ikke har værdsat. Så skal man også huske, at man kan og skal snakke med alle de andre lige meget hvilket køn eller hvilken linje, de er på.

PIGER

Skrevet af:

Laura Krabbe - HIS 21/22

På HIS har man fire volleytræninger om ugen. Der er både træning, hvor man er opdelt drenge og piger og nogle, hvor man træner sammen. På årgang 21/22 var vi 14 piger.

Både vores ambitionsniveau og spillemæssige niveau var meget forskelligt, men det gjorde overhovedet ikke noget. Træningen var bygget op sådan, at alle kunne blive udfordret. Det var nogle gode og seriøse træninger, hvor der samtidig var plads til at have det sjovt.

Gennem træningerne har der været god mulighed for at udvikle sig, og vi fik bl.a. nogle styrketræningsprogrammer af Jakob, som var rigtig gode. Det har været godt at have nogle træninger sammen drenge og piger, da det har givet andre slags udfordringer, og man fik en anden træners syn på sit spil.

Volleytræningen ligger i løbet af dagen, hvilket er rigtig dejligt, da det er et godt afbræk fra skoletimerne. Man har som regel fri om aftenen, og der kan man vælge at gå i hallen og spille mere volley, hvilket er rigtig hyggeligt. Når det er godt vejr, kan man gå udenfor og spille beachvolley.

Udover god træning har vi også været på fede ture. Vi var på en rigtig god linjetur til Prag i oktober. Det var både volleydrene og volleypigerne, der var med, og vi lærte hinanden godt at kende.

Vi har også været til weekendstævner, hvor vi spillede mod klubhold, hvilket gav en anden slags udfordring sammenlignet med de kampe, vi har spillet mod andre efterskolehold. Det har været nogle vildt hyggelige weekender, fordi vi på volleylinjen fik tilbragt en masse tid sammen. I april var vi til DM, hvilket også var en rigtig god tur. Det var fedt at spille mod endnu flere efterskolehold, og det var dejligt at tilbringe endnu mere tid sammen.



UNDERVISERNE

Frederik Guld

Så længe jeg kan huske har fodbold i et eller andet omfang været omdrejningspunkt i mit liv – både som ungdomsspiller med store drømme om en international karriere og nu som træner med store drømme om et udenlandseventyr for mig og min familie.

I dag bruger jeg rigtig meget af min tid på fodbold både her på fodboldlinjen, men også som U17 divisionstræner i Næstved.

Som linjelærer på HIS arbejder vi med mange typer af spillere, som vi hver dag forsøger at få rykket. Ikke kun som fodboldspillere, men også som mennesker. Det er en vigtig opgave for os at skabe et godt træningsmiljø, hvor spillerne får plads til at øve sig og blive bedre. Heldigvis er vi et stærkt fodboldteam, hvor vi har forskellige spidskompetencer, hvilket bidrager til, at du som elev kan få en alsidig fodboldtræning.

Kom og giv den gas – det er bare megafedt!

Michel Costa

Der er mange glæder forbundet med at være fodboldtræner for drengene på HIS. En af dem er den stærke tiltro, vi deler: Selv om vi er bagud 0-3 og truende tæt på et nederlag i pausen, så har vi så stærk en tro på vores spillestil og på hinanden, at vi godt kan vende sådan en match til en sejr.

På fodboldlinjen træner vi ude i al slags vejr, og det er fantastisk at opdage, hvordan intensiteten i både træningspas og kampe kan få os alle til at fortrænge, at det egentlig er en iskold dag med regn og slud. Endelig er det en tilbagevendende gave at opleve, at til trods for, at ingen kender hinanden til at begynde med, og de unge mennesker ofte kommer fra forskellige klubber med meget forskellige måder at gøre tingene på, så får vi skabt et sammentømret hold meget, meget hurtigt - simpelthen fordi tilliden til hinanden vokser med raket fart – også mellem trænere og spillere, og det er altafgørende.



Preben Christensen

Jeg startede med fodbold som 5-årig og står nu 46 år senere og er endnu ikke blevet færdig med at undersøge fodbold. Hvor jeg i starten bare spillede fodbold, så har fodbold udviklet sig til både en passion, et studie og en profession.

En passion ved det enkle spil - en bold, så er man i gang. Kommer der flere til, bliver spillet mere komplekst. Konkurrencen kommer til: Hvem er bedst teknisk, taktisk, fysisk, mentalt og relationelt? For fodboldspillet grundpræmis er, at det handler om at vinde.

Et studie af spillet da den aktive karriere blev forvandlet til en trænerrolle. Med DBU-uddannelserne lærer man at finde de mønstre, der ligger i det komplekse spil. Denne del er en fortsat inspiration for min nysgerrighed.

En profession blev fodbold også for mig. Først via en ansættelse på HIS som fodboldtræner, senere i elitefodbold på både ungdoms- og seniorniveau. Som bibeskæftigelse videre til fuldtidsstilling med orlov fra HIS. Fra en mindre studenteklub til FC København. Men trods klubsiftene så har fodbold på HIS fastholdt mig i 24 år med et hav af fantastiske oplevelser - både de daglige træninger og de store mesterskaber.

FODBOLDELEV

Skrevet af:

Mads Vølund - HIS 21/22

Starten

Fodbold er et meget socialt spil, hvor man først og fremmest er et hold, der skal hænge sammen. Man skal lære hinanden at kende, og man skal lære hinandens spillestil at kende.

Vores trænere var hurtige til at ryste os sammen, og vi fik hurtigt et godt fællesskab. Men det med spillestilen var ikke ligeså nemt. HIS har nemlig en specifik spillestil, og når man har et hold bestående af 30-40 drenge, der kommer fra hver deres klub med hver deres spillestil, så kræver det tilvænning.

Selve træningen

Der er plads til tilvænning på fodboldlinjen, og der er plads til både seriøsitet og hygge. Trænerne er gode til at veksle mellem det seriøse og det hyggelige. Vi træner som udgangspunkt 4 gange om ugen nede på Haslevs kunstbane. Der er en lille cykeltur på 5 min ned ad bakke til træning, og det er ikke så slemt. Førsteholdets træner hedder Preben og andeholdets træner hedder Michel. Man finder hurtigt ud af, at de er to af de mest drengerøvepersoner på HIS. Selve spillestilen er superfed, og den giver en fordel mod næsten alle hold - selv de bedste.

Udvikling

Det giver motivation, når man har et mål for sin sæson. På fodboldlinjen er det endegyldige mål DM i fodbold. Det er det, man arbejder hen imod hele året. Et år med meget personlig udvikling både med ens fodboldspil på banen, men også med ens personlighed på banen. Det kan man også tydeligt se. Vi havde en svær start på sæsonen, men spillede os stille og roligt varme. Det kulminerede i, at vi tabte den sidste og mest afgørende kamp og missede DM-billetten med 1 point. Selvom det ikke var det resultat, vi ønskede, så var det alligevel vildt at se, hvor meget vi havde rykket os.

Kisa Infant School

Kisa Infant School ligger i bydelen Kawembe i Ugandas hovedstad Kampala.

Kawembe er en yderst fattig bydel. Ikke decideret slum, men et område med stor befolkningstæthed, smalle jordveje med dybe huller efter vandskyl og også ret primitive boliger.

Kisa Infant School er en Primary School. I det engelskinspirerede skolesystem betyder det elever fra 0. – 6. klasse. Det er ikke en kostskole, som der ellers findes en del af i Uganda.

Jeg arrangerer studieture samt gymnastikopvisningsture til Uganda og besøgte i den forbindelse Kisa første gang for ca. 5 år siden. Jeg oplevede en lille skole med en dedikeret personalestab.

Nogle meget levende og opmærksomme elever. Mht. både bygninger, inventar og undervisningsmidler var skolen ikke prangende. I Uganda er det obligatorisk at bære skolens uniform samt deltage i et dagligt måltid.

Dette betales der for. Derfor er der mange børn i dette område, der ikke kommer i skole.

Sidste års donation fra Haslev Idrætsefterskole blev primært brugt til at betale for gratis uniformer og et gratis dagligt måltid det kommende skoleår. Dertil at afhjælpe mangler bygningsmæssigt samt indkøb af flere undervisningsmaterialer, blyanter og papir m.v. og nye kridttavler.

Et stort bidrag til et undervisningsmæssigt løft for mange børn i Kawembe.

Det er jo ret væsentligt at kunne læse og skrive.

Venlig hilsen
Esben Jensen



KISA INFANT SCHOOL, KAWEMPE.

C/O P.O.BOX 2871, KAMPALA (UGANDA) Tel. No. +256772614704.

Date: 23rd /05/2022

OUR REF.....

YOUR REF.....

THE HEADMASTER, STAFF AND STUDENTS:
HASLEV IDRÆTSEFTERSKOLE,
BREGENTVEDVEJ 10, HASLEV, DENMARK.

Dear sir/madam,

RE: LETTER OF APPRECIATION

On behalf of the entire staff, students and parents of Kisa Infant School, I would like to express our sincere appreciations for your exceptional love, support and efforts shown by the donation you granted to our school. We appreciate the gifts that you have granted previously for example, the white Shirts labeled with HASLEV SKOLE (HS). It was a unique uniform which motivated our school soccer team to work hard and win Trophies.

We are so grateful for the big donation (money) you granted to our school which greatly improved our school standards for teachers, students and parents. As always, we are counting on you to go an extra mile. As a result of that donation we managed achieve the following:-

- 1) Free meals for all children.
- 2) Children from nursery section to primary three got free school uniforms.
- 3) Teachers are given monthly an extra token (money) in addition to their salaries.
- 4) More scholastic books were bought for the nursery section and put in the school library.
- 5) Classes were renovated (painted and tiled)
- 6) Black boards were bought.
- 7) Another one acre of land was bought in the village for agricultural farming to get food for feeding the school.

Once again we want to thank you very much for all your contributions and the big donation towards Kisa infant school fraternity. We are looking forward toward a more stronger and fruitful relationship with your school and the community at large

Best regards,

.....
Sarah kizza.

Headmistress

SKOLEPROJEKT I UGANDA



Mange kan nok genkende følelsen fra juleaften - det er spændende, hvad der venter af julegaver til en selv. Men ofte er glæden ved at se andre pakke ens egen gave op endnu større. Denne følelse ramte også elevholdet 21/22. Vi havde dette år valgt, at skolens humanitære projekt skulle støtte en skole i slumkvarteret i Kampala i Uganda.

For et par år siden har Cecilie og Nicoline (2 af lærerne på HIS) besøgt netop denne skole i en sommerferie. Skolen eksisterer på et absolut minimum af ressourcer, så de indsamlede 60.000 kr. ville forhåbentlig kunne gøre en forskel.

Ydermere skulle Esben Jensen fra Efterskoleforeningens bestyrelse til Uganda i efteråret '21, så han kunne dermed være vores 'pengekurér'. På denne måde kunne hver en krone komme skolen til gavn.

Vi modtog i foråret en hilsen fra Kisa School (se modsatte side). Alle HIS-elever kunne nu opleve, at deres indsats virkelig havde båret frugt.

GODE RÅD

- fra elever til forældre

01

Lad mig skrive til jer
– jeg har ikke altid tid
til at svare på beskeder,
og de kan også påvirke
min hjemve.

Når vi spørger eleverne om, hvad der er vigtigt for dem, når det handler om, hvordan deres forældre kan hjælpe dem med at være på efterskole, giver de gerne et godt råd – eller 10 med på vejen:

02

Jeg vil gerne for-
kæles – hyggeting
og snacks står højt
på listen.

05

Lær mig at
vaske tøj og
gøre lidt rent inden
efterskolestart – så
bliver dét lidt mere
overskueligt.

08

Jeg vil gerne
hentes og bringes
– bilturen er tid
til god snak.

04

Giv slip
– jeg skal lære
at klare mig
selv.

07

Giv støtte
– når det er hårdt,
så fortæl mig, at det
nok skal gå.

03

Lad mig slappe af
i weekenderne – jeg
har mange oplevelser,
som skal bearbejdes.

06

Jeg vil gerne
lyttes til – uden
at I fortæller mig,
hvad jeg skal og
ikke skal.

09

is

Husk at nogen passer på mig – og jeg får mad hver dag.

10
Husk mig på, at mobilen skal gemmes væk – det sociale liv på skolen er vigtigere.



HELE P

Altid voksne på skolen

By med tog og bus – så du selv kan tage til og fra skolen i weekenderne

Cupnudler behøver du ikke, men de kan købes på den anden side af gaden i Coop

Dansk, matematik, engelsk og kristendom hører også med

En skolemor, der både nurser om de syge og holder dig til, når der gøres rent

Fitnesscenter med plads og rum til både træning og hyggeligt samvær

Gymnastik for hele årgangen med smil og grin og sammenhold

Hjemgruppetyste, hvor der kæmpes om at komme på årets trofæ

Ildsjæle, der rammesætter 42 uger for dig

Julefest, sommerfest, bryllupsfest, fastelavn og hvad der ellers bydes ind med

Køkkentjans og pedeltjans hører med, når 140 teenagere skal leve tæt sammen

Linjeidræt med dygtige, dedikerede og seriøse trænere

Morgenmad, forfriskning, middagsmad, forfriskning, aftensmad, forfriskning

Ny sportshal med tilskuerpladser, klasselokaler og stort 'hæng-ud-område'

OSO med træning i at gå til jobsamtale

Partners er nogle årgange årets spil og andre gange er det UNO

PAKKEN

fra A-A

Quizzer og massevis af andre efterskolepåfund fra lærerne

Roomies du aldrig har mødt før og roomies, du har lært at kende på HIS

Snakke i spandevís: Gode, sjove, fortrolige, lange, korte, dybe, alvorlige, faglige, skøre

Temadage, -uger og arrangementer (i alt 16 anderledes uger)

Udlandstur med din linje med træning, kultur og samvær

Vaskemaskine i kælderen, hvor du kan få garderoben opfrisket

Weekender med valgfrihed og skoleweekender, hvor man skal være her

X-tra valgfag du selv vælger (innovation, musik, tysk, krea, de 17 verdensmål, fysik, dannelse, hisam)

Ypperligt fællesskab – vi er sammen om både det søde, det skøre og det sure

Zensationelle nyheder fra hele verden efterfulgt af morgensang hver dag

Æventyrlige ture med HIS-bussen til kamp og til sjov

Østrig er fortsat destinationen med 5 skidage, uanset om du er haj eller nybegynder

Åh ja – og så er det kun dig og dine efterskolekammerater, som fuldstændig kan bestemme alt, hvad jeres år skal indeholde



Mette Mørkeberg Christiansen



Michel Costa



Mike Poulsen



Helle Petersen



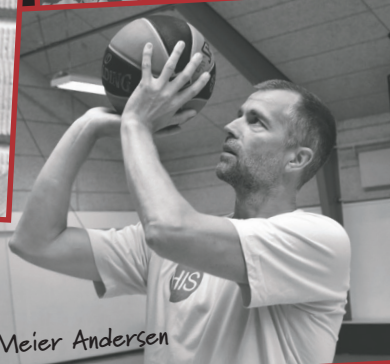
Cecilie Czepluch



Lis Højgaard



Kasper Müller



Leif Meier Andersen

Kia Mulbjerg Bægaard



Jeppe Blume Thøgersen



Edel Kjær Pedersen



Nicoline Gæertsen



Lene Lykke-Andersen



Frederik Guld



Rasmus K





Mette Flindt



Dorthe Christensen



Annegreta Bugtrup



Lasse Pilegaard Frandsen



Michael Pedersen



Jakob Møller



David Særkjær Christensen



Lars Dalsgaard



Rijen Mourad



Torben Svendsen



Charlotte Vilsted



Preben Christensen



Kasper Kjeldbjerg

Medarbejderne 22/23
VI SES PÅ HIS



WWW.HIS-HASLEV.DK

