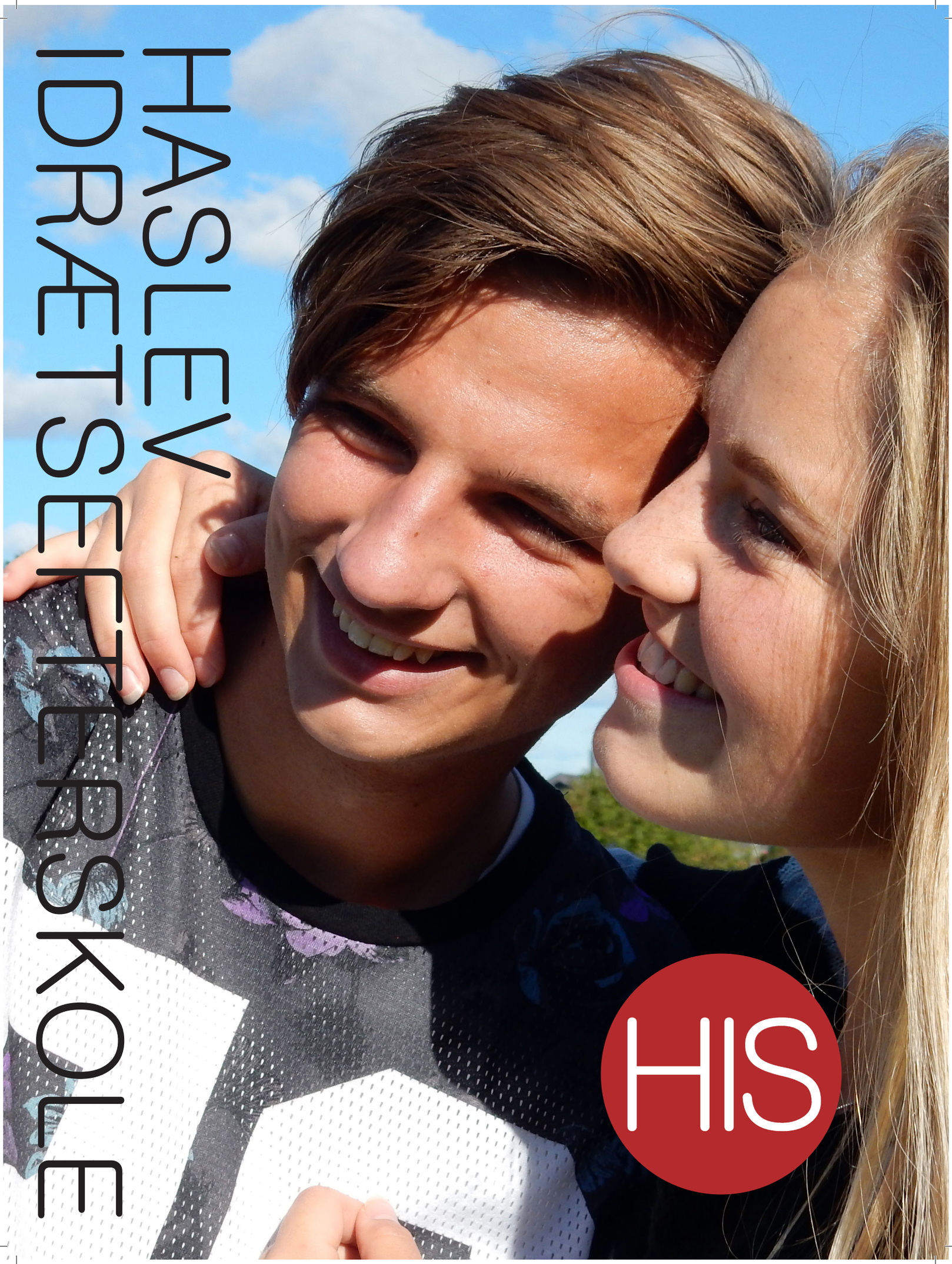
HASLEV IDRÆTSEFTERSKOLE



HIS MAGASIN 2015

03 / HIS-ånden
04 / Danse/fitness
06 / Det skal være HIS
10 / Fodbold
12 / Gymnastik
14 / Roomies
16 / Betydningsfulde fællesskaber
18 / Håndbold
20 / At gøre en forskel
22 / Brændstof til motoren
24 / Volleyball
26 / Morgensang
28 / All Inclusive, fra A - Å
30/ Vi er optaget af

Udgiver: Haslev Idrætsefterskole
Redaktion: Torben Svendsen, Kia Mulbjerg Bægaard og 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 - 14:00

"HIS-ÅNDEN"

HIS – ånden? Er det en slags spøgelse?

Nej, bare rolig. Selvom der går mange vandrehistorier om den grå dame og andre uhyggelige ting, er HIS-ånden noget helt andet. Det er noget ethvert elevhold på HIS kan nikke genkendende til, men som samtidig er meget svært at beskrive. Skulle man sætte ord på det, kunne det være – venskab, fællesskab, latter, intensitet, varme. Det er det, som ikke rigtig kan forklares, men som skal *leves*, *mærkes* og *føles* på egen krop.
Elevholdet 15/16 er godt i gang med at lære ånden at kende. Den første dags bagageinferno og den første uges ryste-sammen oplevelser er overstået. Holdet siger nu *vi* om hinanden og *vores* om skolen – et sikkert tegn på at føle sig hjemme og godt tilpas.

HIS magasinet 2015 skulle gerne give en lille forsmag på, hvad det vil sige at være på efterskole her på HIS. De mere traditionelle beskrivelser af skolen og vores tilbud, kan man finde på hjemmesiden his-haslev.dk. Hvis du overvejer at blive elev på HIS, er det allerbedste at besøge os, enten på Efterskolernes Dag d. 27. september eller Efterskolernes Aften d. 13. januar 2016. Derudover er du altid velkommen til at kontakte os, for at aftale tid til et besøg.
Siden sidst er der igen sket nye tiltag her på HIS. Skolens gamle foredragssal er blevet renoveret, og den gamle scene er blevet et nyt opholdsrum med, ganske uofficielt, Danmarks største efterskolesofa. Vi har også sagt goddag til skolens 5. idrætslinje, Danse/fitness. 12 piger er tilmeldt linjen, og de har allerede fået sved på panden til diverse stilarter. Til de kommende år er der også allerede god tilslutning, så linjen ser ud til at være kommet for at blive.

Endelig har vi fået et par nye ansigter blandt lærerne – dejligt med ny energi og nye tanker. Tjek hjemmesiden for at se, hvem de nye medarbejdere er.

God fornøjelse med læsningen
Torben Svendsen, forstander

Alt fra ballet til japansk intervaltræning

Hvis du er vild med at bevæge dig til musik på alle mulige måder, er danse/fitnesslinjen på HIS det helt rigtige sted. Her kombinerer vi dans og fitness i en rytmisk cocktail, så du bliver udfordret både på kondition, koordination, balance, styrke, smidighed og elegance. Du behøver ikke have nogen bestemte dansemæssige forudsætninger for at gå på danse/fitnesslinjen, men du skal elske at bevæge dig til musik og have lyst til at udvikle dig.

Hip hop/street, house, funk, jazz og ballet kan være nogle af de ting, du møder på danselinjen. Du starter med at lære grundtrinene i de forskellige stilarter og vi arbejder i løbet af året frem mod at lave længere serier, der indgår i skolens fælles gymnastikopvisning.

I fitnesstimerne lægges der især vægt på konditions- og styrketræning. Vi arbejder med forskellige bevægelsesformer fra fitnesskulturen, hvor der bl.a. prøves kræfter med aerobics, step, crossgym og tabata. Vi har netop taget nye fitnessfaciliteter i brug og dem gør vi naturligvis brug af i undervisningen.

Vi skal selvfølgelig også ud at snuse til dansen i den virkelige verden. I 15/16 skal vi bl.a. på linjetur til Savery Academy Dance & Perfomance, hvor vi får lov at være med i undervisningen i hiphop og ballet og får et indblik i, hvad det kræver at være danser på højeste niveau.

Så kan du ikke stå stille, når musikken spiller og søger du et spændende, udfordrende og unikt år på efterskole, så er Haslev Idrætsefterskole sikkert lige noget for dig.

DANSE/FITNESS

Maja: I dansetimerne er vi startet med ballet og jazz. Det er meget hårdere at danse ballet end jeg troede - man bruger sine muskler på en helt anden måde, end man plejer.

Pernille: I fitness får man virkelig sved på panden, men man glemmer hvor hårdt det er, når man er midt i en serie til høj musik.

Af Dorthe Christensen, lærer

Af Anette Bang, forælder årgang 14/15

”Det skal

Sebastians og vores efterskoleophold startede på efterskolernes dag i 2013.

Vi nåede at besøge tre efterskoler, som passede til Sebastians interesse for håndbold og friluftsliv.

Det var en spændende dag med mange indtryk. På vej hjem i bilen sad Sebastian helt stille, men der gik ikke længe, før han sagde: ”Det skal være HIS”.

Nogle af de ting han lagde vægt på var; højt niveau på håndboldlinjen, skitur til Østrig, værelserne (selv om nogle er lidt små…) og alle mulighederne under valgfaget friluftsliv.

Vi forældre var begejstrede for hans valg. Vi kunne godt lide stemningen, omgivelserne, engagementet hos lærerne og forstanderens beskrivelse af skolens traditioner, værdier og forventninger til eleverne.

Så det var med glæde og stor forventning til det kommende år, vi kørte til Haslev den 12. august 2014.
Torben stod på trappen og bød alle velkommen. De kom slæbende med vasketøjskurve, kasser til opbevaring, dyner, musikanlæg, vaskekapsler, sportstasker, skoletasker og toilettasker. Der var en dejlig forventningsfuld stemning. Skulle vi hjælpe med udpakningen og indretningen? Han skulle jo stå på egne ben, men man kan vel altid komme med lidt gode råd.

Et dobbeltliv

Da vi kørte derfra, havde vi ingen aftale om, hvornår vi skulle tale sammen. Det måtte være op til ham at finde ud af, hvad han havde brug for af kontakt med os. Der gik et par dage, så kunne moderen ikke styre sig og sendte en sms… og der kom heldigvis svar med det samme. Ja, man kan blive glad for lidt.

Hans storebror har været et år i Argentina, så vi havde før prøvet at have et barn hjemmefra. Forskellen var dog, at Sebastian kun var 60 km hjemmefra, så vi var meget opmærksomme på, at det kunne blive en udfordring for ham ikke at skulle føre et dobbeltliv, hvor han både skulle følge med i, hvad der skete herhjemme, med kammeraterne, på håndboldholdet og så sit nye liv og kammerater på HIS.

Han har været mere hjemme i weekenden, end vi havde regnet med, men det har været ok. Han har været til fester og været med til kamp, hvis de manglede spillere, men ofte har han også bare haft brug for at være alene og hygge sig på sit værelse uden forpligtelser og snak. Der blev dog længere imellem hjemmeweekenderne efterhånden, som han fandt en fast gruppe af kammerater på efterskolen, hvor der blev lavet aftaler om at blive i weekenderne.

være HIS”

7

Vores rolle som forældre

Da vi besluttede, at Sebastian skulle på efterskole, var der ting vi, som forældre, måtte indstille os på, at vi ikke kunne blande os i på daglig basis, men måtte se til fra sidelinjen:

Skolen
Lektierne
Oprydning på værelset
Hygiejne
Kammerater
Computerspil
Sengetider
Mad
Og meget, meget mere…

Det er jo ikke noget man tænker over, men bare en del af hverdagen med en teenager i huset og ting, som jo ikke nødvendigvis er et problem.

Men var det ikke også derfor han skulle på efterskole? Skulle han ikke have lov til at se, at tingene kan gøres på andre måder, end vi gør det hos os? Kunne vi ikke med ro i sindet stole på, at vi nok skulle få det at vide fra skolen, hvis der var noget, som de ikke synes fungerede? Det har i hvert fald været vores udgangspunkt. Vi måtte stole på Sebastian og de værdier og den opdragelse, vi har givet ham.

Alt dette var grænseoverskridende, men har været vigtigt for os. Vi har været meget engagerede, deltaget i alle arrangementer, fulgt med på Facebook og Instagram, men vi har ikke blandet os, med mindre vi er blevet bedt om det.

Da han en weekend havde fået en advarsel på grund af natterend på pigegangen, måtte vi tale alvorligt med ham, da han jo godt var klar over, at en gentagelse kunne betyde, at han blev sendt hjem på en tænker…

Det var så første og sidste gang han fik en advarsel… og så var der en dag han ringede og fortalte, at han ikke have nået at lave en engelsk stil…
Så det er jo ikke sådan, at man som forældre fralægger sig ethvert ansvar, man er med på sidelinjen med gode råd og en skideballe, hvis det er nødvendigt.

Fornemmelse for efterskolelivet

Turen fra København til Haslev tager 40 minutter, og vores bil kan næsten selv finde derned. I hverdagene var der ikke meget information at hente, ud over lidt sms'er og korte samtaler. Så derfor tænker jeg med glæde tilbage på mine og Sebastians samtaler søndag aften i bilen, hvor han havde tid til at fortælle om kammeraterne, skolen, træningen, maden, hjemgruppen og meget mere. Når vi så ankom til HIS, blev der delt krammere ud til alle vennerne, ankomsten skulle meldes til kontoret og der blev også givet en farvelkrammer. Det blev en fast del af vores weekender, hvor Sebastian havde været hjemme.
Det var skønt at få en lille bid af efterskolelivet og mærke stemningen og jeg tænkte tit, at det ville jeg gerne selv have været en del af.

Derfor har vi også altid glædet os til de arrangementer, der har været for forældre og søskende i løbet af året. Det har været sjovt at opleve HIS, hjemgrupperne, fællesgymnastikken, de forskellige sportsgrene og bare det at være der.

Sebastian har haft et fantastisk år, hvor han har fået venner og oplevelser for livet. Vi forældre har også haft en oplevelse for livet, som vi elsker at dele med andre og også vil huske tilbage på med stor glæde.

Tak til HIS for en oplevelse for livet.

Et nyt kuld fodbolddrenge ...

Så ruller bolden igen på kunstgræsbanen i Haslev.

I år har vi på HIS optaget 42 fodbolddrenge, der alle, fra første træning, har været ”på” i pasningsøvelserne, possession-spillene, den taktiske træning og ikke mindst den fysiske træning.

Meget koncentreret og tålmodigt har de ladet sig dirigere rundt på banen, når vi har haft fokus på den defensive organisation, sideforskydning, presretning og kort afstand mellem kæderne og på dele af opbygningsspillet - op-ned-op, spilvending via 6´eren eller 8´eren m.m.

Spillemæssigt er drengene på fodboldlinjen, som altid, på mange forskellige niveauer. Enkelte har spillet U17 - division eller U15 i de bedste rækker og andre kommer fra klubber, hvor det med hvilken række man spiller i ikke har så stor betydning.

Opgaven for os som trænere er at tilpasse træningen, så alle føler sig udfordret og at få både 1. og 2. holds trupperne til at fungere som hold.

På trænersiden er der sket ændringer i forhold til de sidste mange år.
Jesper Kruse kan nu koncentrere sig 100 % om fodboldpigerne.
Preben Christensen har orlov i år.
Han blev kort før sommerferien tilbudt en fuldtidsstilling i HB Køge, hvor hans primære opgave er at analysere kommende modstandere.
Lige et job for ham.

Ny mand på fodboldlinjen er Thomas Christensen. Thomas har erfaring som bl.a. fysisk træner i klubber som Næstved Boldklub, Fremad Amager og Herfølge Boldklub, men også som efterskolelærer på Sorø Gymnastikefterskole.
Eleverne har allerede fået prøver på hvor hårdt, nyttigt og dejligt fysisk træning kan være... og de får flere endnu.

Endnu et spændende år for fodboldlinjen på HIS, hvor vi som altid håber på, at eleverne har viljen og modet til at udvikle sig, og at vi selvfølgelig vinder en masse fodboldkampe.

FODBOLD

... og piger

Det er altid spændende at starte med et nyt hold. Hver årgang har noget særligt at byde ind med. I år er lysten til at blive en bedre fodboldspiller klart noget, der fylder på linjen. Jeg har allerede fået mange spørgsmål som:
- Hvordan bliver jeg bedre til at drible? Eller - Jeg vil gerne komme i bedre form, hvad skal jeg gøre? Nogle er mere specifikke og spørger om råd til halvt liggende vristspark.
Da der altid er noget man kan blive bedre til, er det vigtigt at prioritere, så man kan mærke markant fremgang. Derfor har hver enkelt af pigerne lavet tre målsætninger for året. Det kan være taktisk: Jeg vil gerne arbejde med min placering som back, fysisk: Jeg vil gerne i bedre form, teknisk: Jeg vil gerne blive bedre til at drible eller psykisk: Jeg vil gerne lære at styre mit temperament. Når målene er nedskrevet, bliver de lamineret, så de kan holde hele året. Derefter hænger de dem på opslagstavlen, så de kan se på dem jævnligt. Når man først italesætter sine mål og derefter skriver dem ned, er chancen for succes med sine mål væsentligt større.
På banen er der allerede en tydelig udvikling, og vi glæder os til den første turneringskamp.

Af Thomas Mattsson og Jesper Kruse, lærere

Helhed & detalje

På gymnastiklinjen er vi i fuld gang med træningen. Den første måned er gået med at lære hinanden at kende og blive et hold samt med en masse grundtræning og teknisk træning - alle gymnaster arbejder hårdt og målrettet!

Den første rytmiske serie er ved at være på plads, og vi har taget hul på gymnasternes instruktøruddannelse.

På springsiden har vi arbejdet med salto, møller, rondat og flik. Det gør vi ved hjælp af forskellige redskabsopstillinger, som gør, at vi kan dele springet op i mindre faser og derved opnå hurtigere fremgang og større sikkerhed. Fx. deler vi den færdige salto op i tilløb, indspring, rotation og landing. På den måde gør vi springet enkelt og kan finpudse hver enkelt fase, så teknikken bliver optimal.

Af Karianne Gammelby og Lars Dalsgaard, lærere

GYMNASTIK

ROOMIES

Casper og Emilie har, efter et år på HIS, gjort sig overvejelser over, hvilken betydning det har haft for dem, at de hver især skulle dele værelse med en anden, mens de var på efterskole.

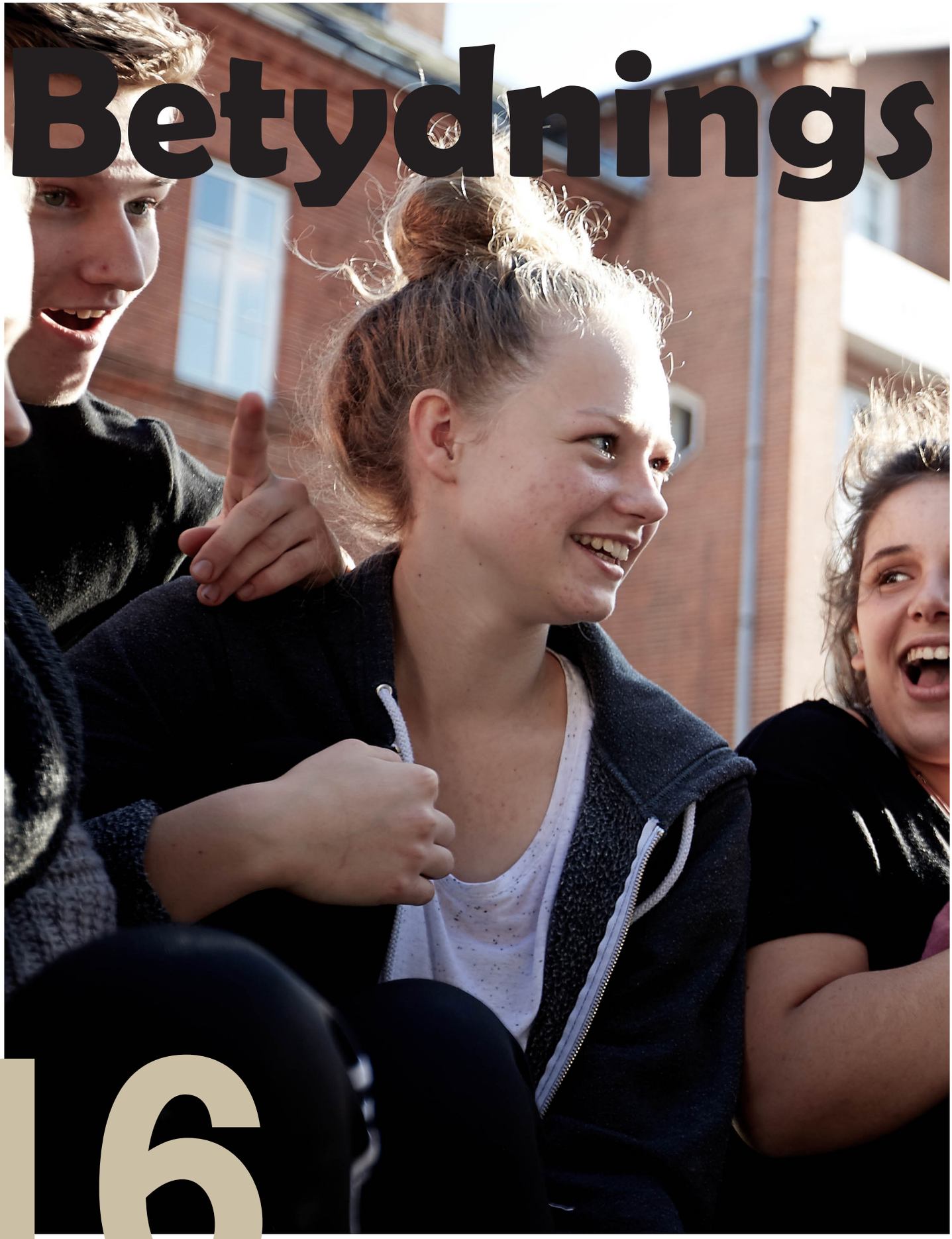
CASPER BRÖSEN 14/15

Det at skulle bo sammen med en anden, som jeg overhovedet ikke kendte, syntes jeg lød en smule skræmmende i starten. Men mit syn på det ændrede sig hurtigt, jeg kan stadig ikke forstå at man inden for en uge allerede kan være så gode venner, som vi blev. Ubeskrivelige og ikke mindst uforglemmelige ting har jeg oplevet ved at bo sammen med en anden. For bare at nævne nogle få ting, som man har sammen med sin roomie på værelset; man gør rent sammen - ”gør rent” lyder i sig selv ekstremt kedeligt, men med sin roomie ender det med at blive en hel fest, hvor vi griner og hører høj musik. Noget andet er, at man hjælper hinanden med alt; som fx lektier, kærester og problemer. For ikke at glemme de aftner, hvor vi mødtes på værelset efter en lang dag og havde lange samtaler om alt, hvad der hænder i hverdagene på efterskolen og i det hele taget bare drengesamtaler. Når man skal bo sammen, er det som udgangspunkt vigtigt at være åben og positiv overfor sin nye tilværelse, og beholde JA-hatten på, fordi det er svært i starten og det kan man som et almindeligt menneske ikke komme udenom. Det er vigtigt at få et godt forhold til sin roomie, da der er 1000 nye indtryk, som man skal forholde sig til, og det er derfor rart at værelset er et sted, hvor du kan slappe af og hvor man kan føle sig i trygge rammer. På 10 måneder har jeg har lært et helt nyt menneske så godt at kende, som havde vi været venner hele livet. Jeg ved alt om ham og hele hans liv, og han ved alt om mig, fordi vi har haft de her meget gensidige og fortrolige samtaler sammen. Man går op og ned af et andet menneske i 10 måneder og det er med til at knytte et så stærkt venskab, som vi har fået i dag efter 10 måneder på efterskole.

EMILIE TRUESEN 14/15

En roomie har en af de største betydninger for hele skoleåret. Det bliver måske din bedre halvdel, din bedste veninde eller din nye bror/søster. Du kommer ikke *bare* til at tilbringe tid med ham/hende på værelset, men også i hjemgruppen, så det er derfor super vigtigt at have det godt sammen. Jeg havde først en roomie, hvor vi ikke fungerede så godt sammen, jeg tog derfor det hårde valg at flytte fra hende og sammen med en anden fra min hjemgruppe. Det er ikke på noget tidspunkt et valg, jeg har fortrudt, det viste sig at være rigtig godt for os begge. Min nye roomie havde jeg det virkelig godt med, hun betød alt. Hun var rigtig dejlig at have som en ekstra fornuftig søster. Vi havde ikke så mange fælles venner, men det var netop derfor rart at komme ind på værelset og koble fra hos hende. Hun var snaksaglig og rar at være sammen med. Hun er en person, som jeg vil have kontakt med resten af livet, måske ikke hver dag, men bare det at holde kontakten af og til kan også betyde virkelig meget.
Det er først og fremmest vigtigt at have det godt med hinanden. Vær åbne overfor hinanden, vær hurtige til at komme ind på livet af hinanden og vær gode til både at lytte og snakke. Respekter jeres forskelligheder, respekter, at I har forskellige behov og ikke altid føler det samme. Vær ærlige overfor hinanden, med ærlighed kommer man længst og får på den måde også skabt et rigtig godt bånd fra starten. Husk at være god til at give plads, både til dig selv og til din roomie.
Jeg er blevet mere moden, udadvendt og bedre til at acceptere folk som de er. Jeg føler virkelig, at jeg er kommet rigtig langt i livet på bare ét enkelt år. Det at skulle dele værelse med en anden kan være en udfordring, men også en helt fantastisk og uforglemmelig oplevelse. Min roomie har givet og lært mig rigtig meget igennem året, ting som jeg aldrig ville have oplevet andre steder.

Betydnings



16

Af Emilie Truesen, elev årgang 14/15

fulde fællesskaber

Udover fællesskabet med din roomie har hjemgruppen utrolig stor betydning for dig. Om du har det godt med dem eller du ikke har det godt med dem, så har den rigtig stor betydning. Man tilbringer rigtig meget tid med dem, så det er vigtigt at kunne få det til at fungere, så husk at give det en chance.

Jeg havde også mange venner, som jeg værdsatte rigtig meget. Jeg havde bl.a. en stor pigegruppe på 10 piger, og vi havde et rigtig godt venskab, og det er jeg næsten sikker på varer ved resten af livet. Vi knyttede nogle bånd, som er så stærke, at der skal meget til at skille os ad. Venskaber som bliver skabt på et efterskoleår, kan man godt regne med varer ved. De ægte og vigtige gør i hvert fald.

Den linje du vælger, får også stor betydning for dit efterskoleår. Jeg spillede fodbold og havde nogle fantastiske medspillere. Et helt fantastik fælleskab man får, når man er ude til kampe eller på linjeturene! Virkelig uundværlige minder. Samt træningerne som giver hver enkelt spiller noget helt specielt og lærerigt.

Gangene, som der er 6 af i alt, får også en helt vild stor betydning for hvert enkelt værelse. Jeg boede på karlegangen, en gang som man i starten godt kan føle sig lidt udenfor på, men det ændrer sig rigtig hurtigt til det modsatte og jeg vil virkelig ikke have undværet den fantastiske pigegang.

Engagement og

Af Tina Grønbæk Madsen, lærer

På håndboldlinjen lægger vi vægt på personlig udvikling, så spillerne, udover at deltage i diverse turneringer, tager herfra med en masse nye oplevelser og erfaringer i rygsækken, som de kan bruge i klubberne, når de vender hjem igen. Foruden den personlige udvikling tilbyder vi vores elever nogle moduler i børnetrænerkurset, så de derigennem får forståelse for andre af spillets finesser.

Foruden træningen og alle oplevelserne bliver der lagt vægt på det sociale fællesskab, hvor man er sammen med en masse andre, som deler den sammen passion for håndbold. Hvilket er grobund for et unikt fællesskab, da man bliver en del af et hold, som starter forfra, men opbygges til at blive en helhed både sportsligt, personligt og socialt.

Af Simon Hansen, elev årgang 15/16

Håndboldlinjen på Haslev Idrætsefterskole er en linje med højt engagement og træningsniveauer, som passer til alle. På banen, både til træning og i kamp, er trænerne meget seriøse og fokuserede på, at spillerne udvikler sig individuelt. Udenfor banen er der til gengæld masser af plads til sjov og ballade.

At starte på et nyt hold kan være meget svært, når du skal vænne dig til nye spillere, nye spillemåder og nye mål for holdet, men når man starter på et efterskolehold, som HIS, lærer du lynhurtigt dine nye holdkammerater at kende, fordi du ikke bare spiller på hold med dem, men du bor og lever med dem. Man skal heller ikke være bange for ikke at få spilletid, alle spillere kommer på banen, og også selvom du sidder på bænken, føler du dig stadig som en del af holdet.

seriøsitet

HÅNDBOLD

Af Rebecca Poulsen, elev årgang 15/16

Håndbold på HIS er noget helt specielt. Det er ikke bare en fritidsaktivitet længere, det er nu en del af min hverdag - og det er jeg super glad for. Dét at være i et fællesskab, hvor alles intention er den samme, hvor den fede håndboldstemning bliver skabt og hvor man altid kan hygge sig. Med et år på HIS får man hele pakken. Man får 3-4 gode træningspas om ugen med en god, disciplineret og seriøs træner. Træningerne er altid godt tilrettelagt med fokus på både den enkelte spiller og for den enkeltes personlige udvikling, men også med fokus på samspillet mellem alle spillere. Selvom jeg ikke har været her så lang tid endnu, så føler jeg allerede personligt, at jeg har rykket mig utrolig meget både socialt, men i den grad også håndboldmæssigt. Jeg har fået et større overblik over spillet og fået en større forståelse for det samlede spil. Den individuelle træning har været med til at styrke mig på mine svage punkter, så jeg nu alt i alt føler mig som en bedre håndboldspiller.

Uanset ens niveau bliver man accepteret, og man har altid god mulighed for at udvikle sig. Om du lige er startet eller har spillet i flere år på eliteniveau, så er mulighederne de samme.
Det fede ved træningerne er også, at de altid er varierede - træningerne består blandt andet af angrebstræning, forsvarstræning, skudtræning, øvelser som styrker boldkontrollen - listen er uendelig.

Uanset hvordan ens dag er forløbet før en træning, så går man altid fra træning med et smil på læben. Den gode energi, som træningen starter op med, vender op og ned på det hele. Vi har en træner, hvor man kan mærke, at hun virkelig vil OS og hvor hun kæmper til det sidste for, at vi skal nå til målet, et stærkt hold, hvor man udenfor banen også kan grine, hygge og arbejde sammen.

Det er lige præcis disse ting, som jeg elsker og værdsætter ved at være elev her på Haslev Idrætsefterskole på håndboldlinjen.

At gøre en

... for andre mennesker er ikke noget, der ligger fjernt for HIS-eleverne. Unge mennesker trækkes ofte med typiske medieudtalelser om, at de er egoister og kun har øje for dem selv. Den fordom ser vi ofte blive gjort til skamme gennem elevernes engagement.

forskel ...

HUMANITÆRT PROJEKT

Hvert skoleår støtter eleverne nogle mennesker, der lider nød og ikke er lige så privilegerede som dem selv. I dette skoleår er det børn og unge, der er blevet ufrivillige ofre på Vestbredden og Gaza. Støtten foregår blandt andet på den årlige aktionsdag, hvor eleverne vasker biler og arrangerer sponsorløb.

”STAFET FOR LIVET”

I september deltog 35 elever i Stafet for livet her i Haslev. Stafet for livet er et 24 timers løb, der har til formål at sætte fokus på kræftramte og i særdeleshed den fight, der skal til, når man bliver ramt af sygdommen. Eleverne *viste stor* fight – de løb og gik hver især mere end et maraton-løb – på trods af styrtregn og blæst. En oplevelse, der ikke bare gav dem en større forståelse for at fighte, men også gav følelsen af, at i fællesskab er vi stærke og kan gøre en stor indsats i en god sags tjeneste.

Brændstof til motoren

Der skal brændstof på motoren, for at den kan fungere og præstere. For aktive elever på en idrætsefterskole med øget eneribehov, er der derfor god fokus på maden. Blodsukkeret skal - af flere årsager - holdes så stabilt som muligt. Dette gøres med sund og varieret kost fordelt på 6 måltider om dagen.

Når man starter på en efterskole, starter man på et år, der på flere områder afviger fra det vante. Dette gælder også for maden. Nu er det ikke mor, der hver dag står for madlavningen. Der bliver stadig stegt frikadeller og lavet kødsauce, men måske smager det ikke helt som mors. Nu er en rejse begyndt, hvor også kulturen for maden kan være en anden end hjemme. Her er det vigtigt, at man spiser til måltiderne, for køkkenet er ikke åbent døgnet rundt som hjemme.
Køkkenet tager ansvar for, at alle elever bliver tilbudt, hvad de har brug for, men det er eleverne selv, der har ansvaret for at tage imod tilbuddet.

For at servere den mest indbydende og inspirerende mad er det vigtigt, at der er variation både i råvarer, konsistens, smag og i udseende. Maden er for mange et samlingspunkt, og dette gælder også på en idrætsefterskole. Der støttes op om det sociale i måltiderne. Alle spiser sammen, og springer derfor ikke måltider over.

For et køkken på en idrætsefterskole centralt beliggende i en by er udfordringerne mere end blot den sunde kost, der skal laves inden for et bestemt budget. Her er udfordringerne også konkurrenterne som f.eks. supermarkederne, tankstationen og pizzariaerne.

- Derfor skal maden være indbydende
- Derfor skal blodsukkeret være stabilt
- Derfor skal maden være varieret
- Derfor skal vi også servere kage indimellem

Indenfor mad er der hele tiden nye tiltag, der kommer nye trends. En dag skal der lakrids i alt… Så længe det giver mening, følger køkkenet med. Inspiration giver ofte variation, og eleverne huskes på deres kulturelle rejse. Trends opstår også med diverse kure. Der spises ekstra protein, kulhydrater bliver skåret helt væk eller en helt tredje diæt. Dette kan være noget af en udfordring for et køkken.

Her følges de 10 officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen. Med disse kostråd bliver kroppens behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige nærringsstoffer dækket. Med sund og varieret kost og masser af motion, passes der helt naturligt på kroppen, på velvære og energi!
- Man skal blive tyk og fed af indtryk og oplevelser.

Af Malene Iversen, køkkenleder

adidas
HIS
HASLEV
IDRÆT

VOLLEYBALL

Hep-Hey!

Volleyball er måske verdens sværeste sportsgren!
- Og derfor også en af de *smukkeste* sportsgrene, når det lykkes både at forstå og beherske det komplekse spil.

Uddrag fra novellen: En volleytræning på HIS

- "GRATIIS!"
- "Jeg har!"

Eleven modtager roligt bolden i fuld balance og med perfekt strakte arme. Spænder i sidste moment op i venstre skulder for at styre bolden op mod hæveren.
"Inden træningen - til forfriskning - lykkedes det endelig at komme i snak med ham den søde fra friluftsholdet, som bare virker helt cool og sød. Jeg mærker en lykkefølelse igennem kroppen over tilværelsen i netop dette øjeblik! Kan næsten ikke vente til aftensmaden - måske han smiler til mig igen?! Jeg må sige det til min roomie i stilletimen."
Hæveren er hurtigt på plads og under bolden og får med et fingerslag 'presset bolden godt ud mod antennen', som er et af de nøgleord, hun arbejder med lige for tiden i træningen.
"Har ikke sovet helt perfekt i nat, da mange af de andre piger på gangen har været oppe på toilettet i løbet af natten. Det er, som om jeg hører alle lyde i de nye omgivelser på skolen. Men selvom jeg var ekstra træt denne morgen, glædede jeg mig alligevel helt ind i kroppen til at møde alle de andre i spisesalen, se deres øjne og tænke på dagens program over en portion havregryn og en kop te."
Kantangriberen kommer i et elegant tilløb og presser al sin fremdrift opad med et perfekt matematisk afstemt stemskridt.
Det hele foregår i slowmotion i hovedet gennem hele slagafviklingen; observér bolden, timing af tilløbets retning og fart, stemskridt, kraftudladning #1 idet kroppen sendes opad, forspænding i overkroppen, kraftudladning #2 da forspændingen forløses og arm-, mave- og brystmuskulaturen trækkes sammen, inden hånden klasker mod boldens gule og blå farver, landing og den sidste opsparede energi forsvinder ud i hallens trægulv.
"Godt slag teammate!"
"Yes! Jeg har aldrig ramt bolden så rent, og de andre synes, det var et godt smash! Måske skal jeg slet ikke være så bekymret for, hvad de andre synes om mit niveau. De er jo rigtig søde alle sammen!"

"I skal arbejde med jeres træningsparathed, så I bliver 100 % fokuserede til træning."
"Han kan åbenbart se på os, at vi også tænker på alt mulig andet. Jeg vil være 100 % fokuseret i morgen til træningspasset."
"Vi samler bolde og piller nettet ned" råber træneren.

Én for alle - Alle for HIS.

Af Jakob Møller, lærer

Morgensang

Et levn fra fortiden ell

Klokken er 7.55 på HIS, 130 morgentrætte skikkelser trisser mod foredragssalen for at være fælles om at starte dagen med udsyn og indsigt.

Først nyheder

Efterskolelivet kan sammenlignes med en stor dykkerklokke, hvor alle nye elever lukkes ind, låget boltes fast og først 42 uger senere lettes der på dækslet og de skibes tilbage, hvor de kom fra. Vi vil gerne sikre, at når de drager af sted mod hjemstavnen, bliver det også med en opdateret viden om, hvad der sker omkring dem, både i det nære og ude i verden. Derfor indleder vi dagen med en kort nyhedsudsendelse med nyt fra ind- og udland og så selvfølgelig sidste nyt fra sportens verden.

Mia Frederiksen 14/15:
"Jeg har aldrig været typen, der ser nyheder. På HIS var det en del af morgenen, og det måtte jeg tage til mig. I starten hadede jeg det, men jeg vænnede mig til det og blev meget klogere. Nu forstår jeg, hvorfor vi blev sat til at se det. Jeg fik mere samfundsviden og indblik i, hvad der egentlig foregår ude i verden. Jeg fik flere samtaleemner, som jeg kan snakke med på."

Så sang

Vi synger hver morgen. Det er ingen hemmelighed, at de fleste af dem, der kommer på HIS, ikke har en stor sangkultur med i bagagen. Desto større er det at opleve forskellen fra første møde med fællessangen for en ny årgang og så til den sidste gang, der bliver sunget med på de store efterskolesange. Det kræver lidt at træde ud over scenekanten og høre sin egen stemme blandt 130 andre, men når først det gærde er forceret, giver det sammenhold, glæde og lyst til mere.

Mia Frederiksen 14/15:
"Kære Linedanser' og 'Gi' os lyset tilbage' er fundamentet for en GOD morgensang for årgang 14/15."

Ny uge - nyt tema

En fast del af morgensamlingen er et indlæg fra den lærer, der står for morgensangen den pågældende dag. Når vi går ind i en ny uge, åbner vi op for et nyt emne og håber derigennem at kunne berige, udfordre, inspirere, forstyrre og stille spørgsmål ved livets store og mindre undere. Det er op til den enkelte at sammensætte dagens input ud fra det ugentlige tema med en fælles overskrift. Det kan være højtidsbestemt, handle om ting, der rører sig i verden eller det kan være med udgangspunkt i de helt nære ting, der sker på HIS.

Fællesskab – mod – demokrati – de syv dødssynder – du store verden – nytårstaler – poesi – jul på vrangen – store begivenheder – nord, syd, øst, vest – lignelser – nødhjælpsorganisationer – skitur – ordsprog/klichéer etc…

Mia Frederiksen 14/15:
"Morgensangen gav os hver dag noget at tænke over. Den gjorde os større som mennesker."

Iler levende i bedste velgående?

Af Kia Mulbjerg Bægaard, viceforstander

Rum til at samle tankerne

Vi slutter altid af med tid til fælles eftertænksomhed. Det kan de første gange virke lidt overvældende og nogle kan føle sig beklemt ved at skulle 'være stille sammen'. Alle kender den følelse, der breder sig i kroppen, når der utilsigtet opstår pinlig tavshed mellem mennesker – her skaber vi den selv, med vilje - ikke følelsen, men tavsheden. Hvad tager du med dig fra dagens morgensang, hvilke tanker blev sat i gang hos dig, var det berigende, var det kedeligt, var du enig eller uenig, eller har du ikke taget stilling, var der overhovedet noget at tage stilling til – måske blot en følelse. Uanset hvad, så er tankerne helt dine egne.

Emilie Øbro 14/15:
"I den tid, hvor der var helt stille til morgensamlingen, tænkte jeg hver morgen; Hvor er jeg heldig at være her sammen med alle eleverne og lærerne hver eneste dag."

... og så er vi klar til fælles at gå dagens øvrige oplevelser og udfordringer i møde.

ALL INC

Her hos os er alt inkluderet i prisen, så I behøve
Beløbet er fordelt på 11 lige store rate

Eleverne får følgende med i prisen:

- **A**ltid en seng at sove i, et skrivebord at sidde ved og et skab til dit tøj
- **B**ad og toilet deles med resten af gangens beboere
- **C**ykelskur til den tohjulede
- **D**it personlige spillertøj og HIS-skoledragt
- **E**n-to-tre hovedmåltider dagligt
- **F**orfriskninger i løbet af dagen
- **G**ymnastikserie fælles med hele årgangen
- **H**øjt engagerede lærere i undervisningen
- **I**ndsigt i uddannelsesjunglen med hjælp fra vores uddannelsesvejledere
- **J**agt din ungdomsuddannelse i brobygning
- **K**ulturdage med udsyn og indsigt
- **L**injer med seriøs undervisning med høj intensitet i volley, fodbold, håndbold, danse/finess og gymnastik
- **M**atematikdag, danskdag, musikdag, engelskdag, linjedag, kampdag, hjemgruppedag, familiedag
- **N**ye venner – venner for livet!
- **O**plevelser, foredrag, ture, sammenhold

CLUSIVE fra A til Å

ver ikke spekulere på pludselige ekstraregninger.
ter og ét optagelsesgebyr på 2000,- kr.

- **P**ersonlige, sociale og faglige kompetencer udfordres dagligt
- **Q**uizzer, lege, stafetter, teambuilding og konkurrencer
- **R**engøringstjans, køkkentjans og pedeltjans - vi løfter i flok
- **S**ang - fødselsdagssang, morgensang, fællessang og sang i badet om man lyster
- **T**ræningsfaciliteter; sportshaller, fitnesscenter, kunstgræsbane, beachvolley, springfaciliteter, bordtennis, billard, rullehockey, spejlsal
- **U**ndervisning i linjeidræt, dansk, matematik, engelsk, fællesidræt, kristendomskundskab, kreative/sportslige valgfag (friluftsliv, basket, design, drama, spring, fysisk træning, strik, massage og meget andet) og boglige valgfag (tysk, fysik, ekstra matematik, engelsk og historie/samfundsfag)
- **V**oksne på skolen 24/7
- **W**eekendaktiviteter og -hygge
- **X**-tra familie i din hjemgruppe
- **Y**derst fed oplevelse med hele holdet til efterskolefestival
- **Z**ensationelle temadage og -uger
- **Æ**sler har vi ikke, men 129 kammerater at dele hverdagen med
- **Ø**strigske pister med 5 alpine skidage
- **Å**h ja og så lige alt det, som du og dine kammerater byder ind med, for at gøre netop *jeres* efterskoleår til noget helt særligt

Jakob Møller:
"Unges interaktion i nye sociale sammenhænge og træningsmængde, kontinuitet og givtigt indhold i volleytræningen."

På HIS er vi

Jesper Kruse:
"Poesi, cheesecake og spændende unge mennesker med mod på livet."

David Christensen:
"Teatermusical, som han skal være med i i efteråret 2015 og volleyball."

Lis Højgaard:
""Papirnusseriet"på HIS og cykle på MTB eller racer."

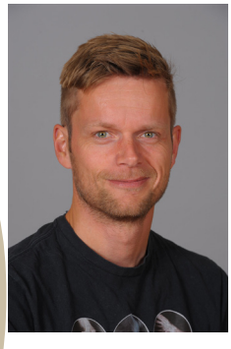
Dorthe Christensen:
"At finde på flest mulige mavebøjninger til danse/fitnesspigerne, at lære 129 navne at kende og af at hendes 2 børnesvømmehold lærer at flyde."

Kia Mulbjerg Bægaard:
"Fællesskab med plads til den enkelte og diplom i ledelse."

Dorthea Rasmussen:
"Kost og træning samt tøjstil med kant."

Kirsten Schmidt:
"Genlæse Ester Brocks Grønne grænser og glæder sig til igen at blive mormor."

Thomas Mattsson:
"Om flygtningeproblemet bliver løst på en human måde og DBU's A-træner uddannelse."



Thomas Christensen:
"Fodbold, fodbold og fodbold. Er i gang med DBU's A-træner uddannelse."

optaget af:

Edel Kjær Pedersen:
"Hjælpe eleverne til rette på HIS og værdsættelsesarrangementer for frivillige i KFUM og KFUK på Sjælland."

Helle Petersen:
"Hvor sønnen på 1½ år har lagt bilnøglerne og af, om hun får bugt med ukrudtet i sin indkørsel uden Round Up."

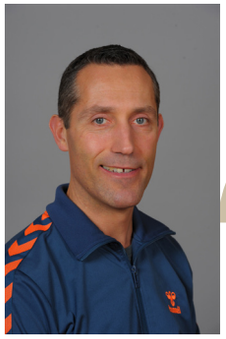
Tina Grønbæk:
"At få sin hjemgruppe til at fungere som en lille familie og af at lære hollandsk."

Torben Svendsen:
"At få færdiggjort foredragssal og sofarum og hvad vi på HIS kan tilbyde de 110 syriske flygtninge i Haslev."

Leif Meier Andersen:
"Etablering af ny internetforbindelse på HIS og opstart af skaterhockeyklub."

Maria Frølund:
"Vejlederkonference, opstart med nye kolleger og 129 dejlige elever og hundetræning."

Mike Poulsen:
"Familie, at gøre en forskel for de unge og håndbold både på HIS og i Køge."



Lars Dalsgaard:
"At øve klaver, planlægge gymnastiksæsonen og arbejdet som tillidsrepræsentant."

POST B

PP DANMARK

HIS

Afsender: Haslev Idrætsefterskole, Bregentvedvej 10, 4690 Haslev

Følg os på og www.his-haslev.dk