MAGASIN 2023

HIS



HASLEV

IDRÆTSEFTERSKOLE


H
J
E
M
G
R
U
P
P
E
!



ØJEBLIKKE

HIS-torier i ord og billeder

INDHOLD











06 Leder

08 Henrik Hoff
Interview med vores nye forstander.

10 Danse/fitness
Elever fortæller om deres oplevelse af linjen.

12 Fodbold
Elever fortæller om deres oplevelse af linjen.

16 Håndbold
Elever fortæller om deres oplevelse af linjen.

18 Volleyball
Elever fortæller om deres oplevelse af linjen.

20 Jeg ser dig

22 Mad med Kærlighed
Vores efterskolekøkken.

24 Valgfag
Elever fortæller om deres oplevelse af de forskellige fag.

26 Hele pakken

28 Gode råd
Fra elev til elev.

30 Mød os på HIS

Udgiver:
Haslev Idrætsefterskole

Redaktion:
Henrik Hoff
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




Synge
Kendi





KÆRE Læser

Kære dig, der nu sidder med årets HIS-magasin, uanset om du er kommende eller nuværende elev, forælder eller måske bare en ven af huset.

Vi her på HIS er en skønsom blanding medarbejdere med vidt forskellig baggrund, men med det tilfælles, at vi ønsker at sætte rammerne for et efterkoleår for en gruppe unge mennesker, der har sagt JA til et år med oplevelser, udfordringer og en masse ukendt land at udforske og indtage.

Man skal ikke have været længe på HIS for at vide, hvad det vil sige at have fået HIS ind under huden. Noget af det, der går igen, når man spørger vores elever, hvorfor valget faldt på HIS - udover naturligvis interessen for lige netop deres sportsgren, er ”stemningen” og ”atmosfæren.” Det der uforklarlige, man kun kan mærke sig til på et sekund, et øjeblik, i løbet af en rundvisning eller i snakken med vores elever og medarbejdere.

Vi vil gerne med dette magasin give en lillebitte smagsprøve på den stemning, den varme og det nærvær, vi ønsker at møde vores elever med - selvfølgelig krydret med et mere specifikt indblik i, hvad man kan forvente på de enkelte af vores fire idrætslinjer.

På den rundtur, vi i år har valgt at give dig her i bladet, vil du også komme på et malende besøg i vores køkken fra morgenmad og marmelade til gulvvask og gulerodsskrælning, og du vil også kunne læse et par ord om vores nye forstander Henrik.

Du vil på ingen måde via dette blad have hverken set eller hørt alt det, et efterskoleår hos os byder på, men hvis du samtidig går ind på vores hjemmeside og måske tager et kig på vores facebook eller instagram og så tager det med dig hjem, som du har oplevet her, så tænker jeg, at du har et ganske godt billede af, hvem vi er.

Spørg endelig, vær nysgerrig og åben. Det er et godt råd både nu til at blive klogere og til at søge viden, men også når man starter på efterskole; nysgerrigheden og åbenheden er dine bedste venner i opbygningen af nye relationer og fællesskaber.

Kia Mulbjerg Bægaard
Viceforstander

FORSTANDER FOKUSERER PÅ FÆLLESSKABERNE

Henrik Hoff, som siden dette skoleårs begyndelse, har været forstander på HIS, anser trivsel i de forskellige fællesskaber som det vigtigste fokus.

”Når en elev vælger at gå på efterskole, er det et af de store skridt i forhold til at stå på egne ben og dermed opsøge ny fællesskaber,” udtaler Henrik og tilføjer: ”Disse skal erstatte den hjemlige ramme præget af velkendte rutiner, hvor far og mor har stået for tryghed og omsorg i dagligdagen.”
Eftersom Henrik selv er ny på HIS, kan han nemt sætte sig i de nye elevers sted; der er mange nye rutiner at lære og vænne sig til – dertil er der alle de nye mennesker at forholde sig til.
Henrik bor på Bogø med sin familie bestående af hustru og 3 teenagebørn. Afstanden til Haslev er dog velkendt, da han tidligere arbejde på Haslev Privatskole. I fritiden nyder han at tilbringe tid med familien – omdrejningspunktet hjemme er alt lige fra brætspil og film til madlavning i udekøkkenet og en gåtur.

Henrik stiftede første gang bekendtskab med HIS, da hans søn var elev på skolen i 19/20. Han fik et rigtig godt indtryk af skolen og var derfor ikke tøvende i forhold til at søge stillingen som forstander, da den blev ledig. ”Da min søn gik på skolen, fik jeg det indtryk, at den var supergod og veldrevet – det har jeg allerede fået bekræftet.”

Eftersom skolen er så velfungerende, skal der heller ikke revolutioneres. Først og fremmest er det Henriks mål at få skolen ’ind under huden’ og få fundet en arbejdshverdag sammen med skolens øvrige ansatte. Når Henrik er faldet godt til og har lært de ansatte godt at kende, kan det godt være, han ser muligheder for at skrue lidt på nogle knapper hist og her i forbindelse med strukturering af hverdagen.
Dette betyder ikke, at Henrik ikke har ambitioner – dem er der masser af. Han giver fx udtryk for, at det er hans mål at være med til at udvikle HIS til at blive den bedste udgave af sig selv. Ambitionen er at følge med tiden – og måske endda overhale den.
HIS’ dagligdag består af mange fællesskaber i flere forskellige størrelser – først og fremmest er der de ’rammesatte’ fællesskaber; fællesskabet på værelset med roomies, fællesskabet i hjemgrupperne, som alle måltider spises sammen med og på gangen, hvor man er fælles om bad/toilet og rengøring, fællesskabet på linjerne, hvor sporten er i centrum, fællesskabet i undervisningen, hvor der fokuseres på den faglige udvikling og fællesskabet på hele skolen.

Derudover er der alle de fællesskaber, som opstår hen ad vejen – 5 unge mennesker, som tilfældigt tilbringer en weekend sammen på HIS, en gruppe elever som vælger det samme periodefag, en gruppe af elever, som sættes sammen i forbindelse med skituren osv.
En del af Henriks velkomsttale til de nye elever og deres forældre lød bl.a. sådan: ”Her på HIS er fællesskaberne vigtige. For at blive en del af et HIStorisk fantastisk fællesskab, skal man investere noget af sig selv. Faktisk skal man selv være med til at skrive sin egen HIStorie. Det gode efterskoleår kommer ikke bare af sig selv - det kræver en indsats. Jo mere man giver, des mere modtager man. Nogle fællesskaber er meget tydelige og højlydte – andre fællesskaber er i første omgang ikke til at få øje på og ganske stille – begge former for fællesskab – og alle dem herimellem er lige meget værd. Men vigtigst af alt: Tag den med ro og gå ikke i panik, hvis man ikke lige føler man har fundet sin soulmate i løbet af de første par uger. Vær i stedet nysgerrige på, hvad de nye skolekammerater har at byde på, ved fx at engagere sig i sine klassekammerater og vise, at man respekterer dem. Husk desuden, at man altid skal lade tvivlen komme sine medmennesker til gode; man ved jo ikke, hvad de går og tumler med.”
Alt dette er med til at udvikle de unge mennesker og give dem et forspring, når de efterfølgende skal i gang med ungdomsuddannelserne.





UNDERVISERNE

Amanda Drewsen

Lige siden jeg var helt lille, har jeg elsket at udtrykke mig gennem dans. Jeg er en passioneret underviser, som håber på, at min passion vil smitte af på mine elever.
I mine år som professionel danser har jeg erfaret, at glæden ved at danse er den vigtigste motivationsfaktor for at blive en dygtig danser. Jeg tror på, at alle kan lære at danse, hvis de godt kan lide det.
Dansesalen er et frirum, hvor vi kan lege, udfordre og dygtiggøre os. Her lægger vi resten af verden udenfor døren og fordyber os i dansens univers. Jeg elsker at nørde detaljer og få mine elever til at opdage, at man kan meget mere, end man går og tror.
Det gør mig glad at se mine elever udvikle sig, og jeg elsker at udfordre dem, så de kan blive endnu bedre.
Engagement, mod, bevægelse og en masse fed musik er nøgleordene for denne linje.

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."



DANSE/FITNESS

Dansepiger

Skrevet af:
Cecilie Møller Striboldt og
Cathrine Wennicke - HIS 22/23

Hvad kan man forvente?

På dansefitness-linjen har vi træning 4 gange om ugen. 2 af gangene har vi dans de andre 2 gange fitness. Så forbered dig på en masse god og udfordrende træning. Du vil i løbet af året lære adskillige danseserier indenfor forskellige stilarter som ballet, hiphop, girly dance og så videre. Derudover får man også kendskab til mange måder at træne fitness på. På dansefitness-linjen bliver du en del af et tæt fællesskab, først og fremmest fordi det ikke er den største linje, men også på grund af, at vi som hold alle skal præstere, når det virkelig gælder.

Oplevelser gennem året

I løbet af året er vi ikke ude til diverse kampe som de andre linjer er, men vi har i stedet været ude til danseworkshops, shows og et fotoshoot ved Faxe Kalkbrud. Vi har derfor som linje oplevet mange ting sammen, som i den grad har været med til at styrke fællesskabet og sammenholdet. Derudover havde vi også en lærerig og utrolig hyggelig linjetur til Berlin. Vi deltog også i DM for efterskoler, hvor vi virkelig blev sat på en prøve. Vi stod foran hundredvis af mennesker, og vi var midtpunktet i få minutter. Det var en helt uforglemmelig oplevelse.

Danseniveauet på linjen

Når du starter på HIS, skal du ikke være nervøs for ikke at være god nok. På danselinjen er der nemlig plads til alle - både øvede og nybegyndere, om du har danset ballet eller hiphop. Det er en af de ting, vi har sat meget pris på. Der bliver nemlig skabt et niveau, som tilpasses alle på holdet. Et godt råd til dig vil være at tage ja-hatten på og forbered dig på en masse fede oplevelser og hygge på holdet.



UNDERVISERNE

Preben Christensen

Jeg startede med fodbold som 5-årig, og står nu 47 år senere og er endnu ikke stoppet 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 fodboldspillets 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 den lokale klub til FC København. Fra børnefodbold til NordicBet Ligaen. Men trods klubskiftene så har fodbold på HIS fastholdt mig i 25 år med et hav af fantastiske oplevelser - både den daglige træning og de store mesterskaber.

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 hurtigt - simpelthen fordi tilliden til hinanden vokser med raketfart – også mellem trænere og spillere - og det er altafgørende.



FODBOLD

Drenge

Skrevet af:
Bertram Ioannis Aagaard Freris
og Jonas Beck - HIS 22/23

Fodbold på HIS er fantastisk og kan slet ikke sammenlignes med fodbold derhjemme. Alle træner for at blive bedre og vinde kampe. Den bedste følelse er, når man spiller hjemme-kampe og hele skolen kigger - så spiller man for mere end bare sig selv, man spiller for HIS. Der kan man mærke, at man er en del af et stort fællesskab, der vil det samme – bl.a. at vinde.
Det bedste er, når man vinder og skal hjem i bussen, så er der en helt magisk stemning.
Når man spiller fodbold på his, så hjælper man sine holdkammerater på og udenfor banen, lige meget hvordan træningen eller kampen har været. Om man har haft en god eller dårlig kamp, så får man et kram. Det er det, der gør fodbold på HIS helt specielt.



UNDERVISERNE

Lasse Clausen

Fodbold er en del af mig helt ud til fingerspidserne. Det startede i en alder af 3 år, og har siden da dannet grobund for en masse fede snakke, relationer og ikke mindst oplevelser. Hver kamp, træning eller blot berøring med bolden fortæller sin egen historie, som i min optik ingen andre sportsgrene kan det.

Gennem de mange år på banen, har jeg oplevet de forskellige mekanismer, som er vigtige for det fællesskab, som holdsport giver unge mennesker. Samarbejde, forståelse og tolerance er kompetencer, man tilegner sig i sporten, og som alle kan bruge både på og udenfor banen. I dag er relationerne fra fodboldverdenen stadig intakt, og nu er det min tur til at give noget videre til en masse unge mennesker og vise dem, hvad fodbolden kan.

William Kvist

Jeg har altid haft en bold under armen, siden jeg var 5 år gammel og cyklede rundt og spillede fodbold, basket og håndbold med vennerne.
Jeg har altid elsket at røre mig, at mærke pulsen, mærke kroppen efter en god og lang kamp. Grine med venner og holdkammerater over de sjove ting, der var sket. Godmodige drillerier sagt med kærlighed.
Jeg har altid elsket at give den fuld gas, gøre mit bedste, og det arbejder jeg for som lærer. At alle elever lærer noget, giver den så meget gas som muligt og ikke mindst med et smil på.
Fodbold handler om at tabe og vinde - og hvordan vi håndterer begge udfald. Hvordan vi holder sammen i svære perioder, og hvordan vi fejrer store sejre.
Mit ønske er, at mine elever oplever sig selv og livet igennem denne her skønne sport, som hele livet har fascineret mig.



PIGER

Skrevet af:
Sofie Hermansen - HIS 22/23

Fodbold fylder meget på HIS om det så er vores 4 linjetræninger om ugen, når der bliver sat fodboldkamp på i foredragssalen eller når vi selv skal spille kamp. Fordi fodbold fylder meget, er det også blevet vigtigt for fællesskabet. Jeg husker tydeligt den unikke følelse af fællesskab, når vi sad i bussen på vej til kamp, den følelse har jeg aldrig oplevet andre steder.

På HIS har fodbold fået en helt ny betydning for mig. Før handlede det om at være den bedste. Men her handler det mere om fællesskabet og at spille og udvikle sig sammen. Det er også en fordel, at man bliver så tæt som hold både på og udenfor banen, og det er helt specielt, når ens holdkammerater også er nogle af ens bedste veninder på skolen.

HÅNDBOLD



Drenge

Skrevet af:
Tobias Lilholt - HIS 22/23

Håndbold her på HIS er en god blanding af seriøs træning med seriøse trænere og så et super godt fællesskab, som virkelig kan mærkes på og uden for banen. Vi træner 4 gange om ugen, træningen her på HIS er sjov, fordi vi laver så mange forskellige øvelser. Træningen består af en masse øvelser som alle sammen har det til fælles, at de er sjove, spændende og udfordrende.

Vi har et super godt sammenhold her på håndboldlinjen - både blandt drenge og piger. Det gode sammenhold kan virkelig mærkes, når vi er ude til kampe eller når vi bare er på skolen i dagligdagen. Det bedste ved håndbold her på HIS er det gode fællesskab, vi har alle håndboldspillerne imellem, sammenholdet er supergodt, fordi vi er blevet så godt rystet sammen til alle de kampe og ture, som vi har været på. Det gør bare, at man virkelig får nogle gode venskaber med sine holdkammerater.

Piger

Skrevet af:
Andrea Zachariassen og Viktoria Knaack - HIS 22/23

Håndboldlinjen på HIS har været en stor del af vores efterskoleår. Det er et sted, hvor vi tilbringer meget tid, og derfor er vi taknemmelige for det, håndbolden har bidraget med til vores år og fællesskabet. Her på HIS er der plads til alle, også selvom vi kommer fra mange forskellige steder. Træningen er meget varieret og består af sjove øvelser, fitness og en gang imellem en løbetur. Stemningen betyder meget for en træning, men I kan regne med, at coach Mathias altid vil holde humøret højt. Linjerne er et sted, man hurtigt føler sig hjemme, hvilket gavner sammenholdet både indenfor og udenfor banen.

Turene med linjen var noget, der virkelig bragte os sammen som linje, så dem skal I glæde jer til. Både dem med begge køn, men også turene til kamp kun med pigerne. Stemningen i en fyldt bus med en soundbox, der er skruet helt op, er en oplevelse, vi nødig ville have undværet. I starten af året skal man på linjetur til udlandet, hvor man spiller en masse håndbold og samtidig får oplevet, i vores tilfælde, Polen. Derudover har vi været til forskellige stævner og cups fx i Middelfart. Det gavner fællesskabet helt ekstremt at have så mange fællesoplevelser, og man lærer virkelig hinanden at kende både på godt og ondt.



UNDERVISERNE

Et godt råd er at engagere jer i hinanden, for det kommer I virkelig til at sætte pris på i længden. Nyd træningen - også de hårde morgentræninger om vinteren, for lige pludselig er der ikke flere tilbage. Brug tid med hinanden udenfor banen en gang imellem. Det kan være at spise pizza, gå en tur, spille beachvolley og så meget mere. Husk den gode stemning til træning, for det gør virkelig en forskel. Desuden vil Mathias få jer i godt humør alligevel, så der er ingen grund til at dukke sur op. Vi håber, I får et lige så godt år, som vi har haft. Til sidst er der intet andet at sige end NYD DET, mens det varer - det går hurtigere, end I tror.

Mathias Brandt

Min ambition er altid, at håndbold skal være blandt de bedste timer på ugen. Når vi bruger så mange timer på det, er det vigtigt, at det er noget vi ser frem til og bagefter føler var meningsfuldt. Derfor forsøger jeg at skabe variation i træningen, ligesom bolden altid spiller en hovedrolle i størstedelen af øvelserne. På den måde får vi også skabt indre motivation til at blive bedre.
For at kunne lykkes med dette, er det ligeledes vigtigt, at alle spillere føler sig set og er trygge ved hinanden. Derfor lægger jeg meget vægt på, at de altid kan komme til mig med deres udfordringer, ligesom der bliver brugt tid på at skabe samhørighed på holdet. Når vi lykkes med det, får vi spillere, der i højere grad kan udfolde sig og tør lave fejl, som er afgørende for at blive bedre til håndbold.

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 til alle træninger.
Med 4 gange ugentligt træning forventer jeg, at de elever, der vælger HIS, er klar på nye udfordringer og nye træningsmetoder.
Træningsparathed er et af nøgleordene på håndboldlinjen, og jeg har en forventning om, at alle (inklusiv mig selv) møder op til træning/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 som spiller og gerne vil træne seriøst 4 gange om ugen samtidig med, at du er en del af alt, hvad efterskolelivet på HIS ellers tilbyder.



UNDERVISERNE

Rasmus Kjeldbjerg

Jeg startede på HIS i 2019 som linjelærer på volleyball-linjen. Det, der især tiltrak mig, var muligheden for at undervise unge, der gerne vil mere end at gå til en sportsgren, nogen som vil *dyrke* en sportsgren, indenfor efterskolens værdier og rammer.
Som linjelærer er volleyball en stor del af min dagligdag, og det har volleyball været, siden jeg selv fik øjnene op for spillet som 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 kan jeg ikke selv 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 i undervisningen.

Jakob Møller

Jeg startede på HIS i 2015 som volleytræner, og jeg har hele tiden været drevet af at møde en ny flok unge mennesker med forventninger og glæde ved at spille volleyball 4 gange om ugen.
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 for enhver pris. Det er yderst vigtigt for mig, at udvikling ikke bliver anskuet så snævert, at den kun ses i lyset af en vundet eller tabt bold eller kamp, men i kampe ligger naturligt en stor motivation, som trækker tråde ind i træningen som en ufravigelig del af sportens væsen.

Det er en virkelig fed opgave at facilitere 12-14 nye spillere og hjælpe dem på vej til at blive bedre taktisk og teknisk og indgå på et nyt hold. Det går oftest hurtigt, fordi efterskolerammerne naturligt afføder et tæt fællesskab både på banen, udenfor banen i deres fritid, til styrketræning og på vores ture til kampe og stævner i ind- og udland.

VOLLEYBALL



PIGER

Skrevet af:
Anna Frydkjær og Lara Smerdel - HIS 22/23

HIS er det perfekte sted for dig, der vil udfolde dine sportslige og sociale egenskaber. Der bliver ofte fyret op for nogle bangers, som gør, at humøret kommer op under taget.

Volleylinjen har givet os et nyt blik på fællesskab i vores sport. Linjetræning har altid været et højdepunkt på vores dag og et pusterum, hvor eventuelle andre tanker og problemer uden for banen kommer på afstand.
Linjeturen er en af de mest uforglemmelige ture. Da volleyturen ikke kun er en træningslejr, kan man virkelig få mulighed for at lære hinanden at kende og nyde hinandens selskab uden for banen. Vores tur til Stockholm bød i år på en masse oplevelser, bl.a. kamp mod et lokalt svensk hold.
Man må heller ikke glemme de mange stævner og turneringer, hvor man for alvor mærker, hvad man kan opnå sammen som hold. Det er alt fra lokale stævner til DM.

På volleylinjen har vi nogle fantastiske trænere, som både kan lave en seriøs træning, men også tage hånd om os. Det giver en tryghed og en lyst til at komme til træning. Du mærker hurtigt deres engagement omkring holdet, og det, at Jakob (pigetræner på volleylinjen) vil det bedste for os.
Du får på volleylinjen et uforglemmeligt år med udvikling og nye venskaber.

DRENGE

Skrevet af:
Gustav Brinkløv - HIS 22/23

Volleyball er mere end bare en sport; det er en livsstil. Og på en efterskole får denne livsstil en unik drejning, hvor sport, fællesskab og udvikling går hånd i hånd.

En træningsrejse til succes

På HIS er volleyball en central del af ugeprogrammet. Her får man chancen for at forfine sine færdigheder i en støttende og motiverende atmosfære. Ugen har 4 træninger, hvor vi - uanset niveau - får mulighed for at forbedre vores teknikker, taktikker og kondition.

Fællesskab og venskaber

Volleyball på HIS handler ikke kun om at konkurrere på banen, det handler også om at opbygge venskaber og stærke bånd med holdkammeraterne. Træningslejre, kampe og turneringer giver mulighed for at dele sejre og nederlag sammen, hvilket skaber et stærkt fællesskab og nogle trofaste venner.

Personlig udvikling

Volleyball på HIS handler ikke kun om at blive en bedre spiller, det handler også om personlig udvikling. Man lærer om lederskab, samarbejde og ansvar, når man er en del af et hold. Du får mulighed for at udfordre dig selv og træde ud af din komfortzone, hvilket styrker selvtillid og selvværd.

Højdepunkterne: Turneringer og kampe

Intet slår spændingen ved at deltage i turneringer og kampe. Efterskolevolleyballhold konkurrerer mod andre skoler, hvilket giver mulighed for at vise styrker og udvikle evner under pres. Oplevelsen af at stå på banen, omgivet af holdkammerater og støttet af tilskuere, er en følelse, der er svær at beskrive. Hvert spil bliver en chance for at vise, hvor langt holdet er kommet, og samtidig skaber det minder for både spillere og tilskuere.

JEG SER DIG



”Du ka' se det dybt i mine øjne, selvom jeg ikk' siger det ofte nok. Du ka' se, jeg altid står lige her...”
Rasmus Seebachs karakteristiske stemme brager ud af højtalerne, mens 146 nye HIS-elever prøver kræfter med opvarmningsdansen i fællesgymnastik.

Trin og taktslag vises og tælles, så alle efterhånden følger samme rytme. Bevægelser illustrerer teksten, så ordene får krop og pludselig står fortællingen lysende klart.
Når vi ser hinanden dybt i øjnene og giver os tid til at se og blive set, så opdager vi, at dette nærvær binder os sammen i indbyrdes afhængighed. – Vi *er* i kraft af hinanden.

Men der er noget uvant over at fastholde hinandens blik, som skaber usikkerhed og nervøsitet.

I en verden hvor skyklapper er blevet en nødvendighed for at undgå for mange distraktioner, hvor skærme bliver fokuspunkt også i samtaler, hvor vi hver især har vores eget lydtæppe i ørerne og hvor tid er en mangelvare, ønsker vi at flytte fokus fra MIG til OS.

Ligesom trin og bevægelser skal trænes for at VI skaber et fælles udtryk, så skal vi også øve os i at se hinanden i øjnene for at skabe et stærkt fællesskab, som kan rumme og bære ALLE.

I de sidste 5 år har vi været en del af projekt ME & WE, et samarbejde mellem Just Human, Mary Fonden og Efterskoleforeningen, hvor fokus er trivsel og fællesskab. Mange af de ME & WE-øvelser vi laver med eleverne i begyndelsen af skoleåret har til formål at flytte opmærksomheden fra MIG til OS, så den enkelte ser, hører og mærker, at vi har mere tilfælles, end der skiller os ad.

For nogen kan det fx være svært at starte på efterskole, fordi de oplever sig alene med følelser af hjemve, ensomhed og usikkerhed.
For andre kan det være svært at finde sin plads i fællesskabet, fordi den “rolle” de har haft tidligere er “besat” af en anden.
Men når de får øje på, at andre i den store flok har det ligesom dem, så kan der tales om det og ofte forsvinder de svære følelser lidt efter lidt og alle finder ud af, hvilken plads i fællesskaberne på HIS, som er deres.
Dette sker dog kun hvis eleverne er til stede og er deltagende, hvilket, for nogen, kræver overvindelse, fordi de bliver bragt i ukendte situationer, som de ikke ved, hvordan de skal reagere på.

En øvelse kunne være at stå sammen med alle de andre og fastholde en af kammeraternes blik i 2 minutter, det er en udfordrig for de fleste, fordi tankerne nemt kommer til at handle om, hvad den anden ser mere end at tænke på, hvad man selv ser og reagere på det.

Vi tror på, at øvelser med fast struktur og guidning kan være med til, at eleverne løfter blikket og får øje, på at de selv er en del af fælles-skabet på HIS, og at når de tør se hinanden i øjnene, så kan de også se sig selv i øjnene, ranke rykken og vide med sig selv, at de er med til at skabe et stærkt fællesskab, som kan rumme og bære ALLE.

MAD MED kærli

Vi er et stærk køkkenteam – vi har høj faglighed og har med vores forskellige baggrund mange års erfaring med madlavning, økologi og klimavenlig madproduktion.
Vi har altid hjertet med, når vi laver mad i vores efterskolekøkken. Vi smager på maden sammen med eleverne og snakker om økologi og klima, mens dagens måltider tilberedes i de store gryder og **ovne**.

Ovne som fyldes og pakkes, så de er så fyldte som muligt - før de tændes. De fyldes bl.a. med lækre langtidshævede fuldkornsboller, bløde bamseboller, saftig lasagne og smagfulde **tærter**.

Tærter spiser vi flere gange om måneden – både som hovedret, men også som det lune til vores aftensmad.
Det er en god måde at få brugt vores rester på, og eleverne elsker det. Saftige tærter med alverdens fyld fx toppet med **cheddar**.

Cheddar har vi næsten altid på lager - de fleste grøntsagsrester bliver skønne, når de smages til med hvidløg og krydderurter fra haven og til sidst gratineres med lidt ost. Når vi sammensætter vores madplaner, tager vi udgangspunkt i de unge – vi spiser husmandskost, ungdomsmad, fisk, vegetarisk, og så der er næsten altid en grød- eller suppedag på **ugemenuen**.

Ugemenuen sendes ud hver fredag og hænger også i vores spisesal, så alle kan følge med i dagens **måltider**.

Måltider har vi 6 af om dagen. 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider.
Vi starter dagen med morgenrengøring og straks herefter mødes vi i spisesalen, hvor der venter morgenbuffet med alverdens morgenknas, havregryn, hjemmelavet müesli, grød, rugbrødsknas og meget andet. Derudover serverer vi hjemmebagte boller og brød, som vi tilbyder ost og hjemmelavet "mams" til og i weekenden fyrer vi den af med pålægschokolade og vafler til vores søndagsbrunch.
Om formiddagen og eftermiddagen tilbydes brød/kiks/knækbrød og altid frisk frugt/gnavegrønt.
Til frokost spiser vi varm mad – eleverne sidder i deres hjemgrupper i spisesalen og maden serveres ved bordet – det betyder lidt ekstra opvask, men vi vægter et roligt måltid, hvor der er tid til hyggesnak ved bordene. Eleverne præsenterer dagens menu for hinanden, og de hjælper med at pakke maden væk og rydde op i spisesalen. Til aftensmaden serveres rugbrød og dagens lune ret. Hvis eleverne har været på tur om dagen og derfor har haft madpakker med, serverer vi varm aftensmad. Når vejret tillader det, laver vi udespisning. Vi spiser i haven eller i gården og nogle dage tænder vores pedeller den store pølsegrill op, og så bliver der spist pølser og andet lækkert fra **grillen**.

Grillen tændes også til årets sidste middag – der synges sange og holdes taler og ved særlige lejligheder serverer vi **dessert**.

Dessert og kage kan de fleste lide - ca. en gang om ugen serveres kage – kagen bages i dagtimerne af køkkenfolket, og ofte er elever med til at bestemme ugens kage. I weekenderne er der også mulighed for (i samråd med weekendvagten) at gå i køkkenet og **bage**.

Bage – det elsker vi på HIS – vi bager ca. 300-400 boller eller 25 brød dagligt. Vi køber rugbrød, men bager det også selv. Vi koldhæver og bager med vores egen surdej. Duften af nybagt brød er dejlig. Om aftenen til aftenforfriskningen har vi minimum én gang om ugen nybagte boller på menuen – det elsker eleverne og ofte serveres det med **marmelade**.

Marmeladen (mams) fremstilles af årstidens frugt og frugtrester fra serveringer – vi smider aldrig frugt

ighed

ud – det bliver sorteret og renset så vi undgår **madspild**.

Madspild taler vi om dagligt – vi gemmer alle vores rester med god hygiejne og sundhed og vi tænker selvfølgelig over det, når vi sammensætter ugemenuen. En grøddag onsdag – betyder klatkager eller grødboller torsdag. Vi gør meget ud af at ”trylle” vores rester om til nye retter – vi genopvarmer ikke bare, men finder på nyt, så resterne får liv igen og bliver spisevenlige.
I køkkenet på HIS arbejder vi med fokus på bæredygtighed med alle de valg, vi tager i produktionen.
Vi vælger, så vidt det er muligt økologiske og danske råvarer.
Vi sparer på energien og vandet, vi ”fylder kurven” når vi handler og har altid fokus på en så klimavenlig produktion som muligt.
Vi gør os umage, vi laver mad med kærlighed og respekt, vi smager på det hele – altid med øje for vores målgruppe – nemlig ”de unge efterskoleelever”. Vi elsker at lave mad, og håber I kan smage det - i hver en bid.

Kærlige hilsner fra
køkkenet på HIS



MUSIK

Idet vi trådte ind i musiklokalet, følte vi en anden form for glæde og ro, end der ellers er på skolen. Musikkens rytme, smilene og samtidig koncentrerede ansigter - man kunne mærke trygheden derinde. Selvom de spillede væk fra hinanden, spillede de stadig sammen i en harmoni. De var et sted, hvor der var plads til at lave fejl, og hvor man blev bakket op af hinanden. Musik er mere end bare en række toner og rytmer, det er en kreativ udtryksform, der kan vække minder skabe stemninger og bringe folk sammen på tværs af forskelligheder.



VALGFAG

1 fag i 100 minutter om u

Formidling i ord og billeder:
Beskriv i en kort tekst og 1 billede, hvad I oplever, når I stikker hovedet indenfor hos et af de andre 7 valgfag i en halv time? Det var årets 3. opgave - hvilket gav denne sides beskrivelser og billeder.



MEDIE



KREA

I skal vælge faget krea fordi det er hyggeligt, afslappende og man kan finde sig selv på nye måder. Man kan udforske sine følelser og sit kreative "jeg" ved at arbejde med fx malerier, skulpturer, tegninger, collager, fotografier og mere.
Kia, som er lærer i krea, siger, at man ikke skal være god til faget for at kunne vælge det, men at man bare skal ville det.
Nuværende HIS-elever udtaler, at krea er et hyggeligt og ikke bogligt fag, hvor man kan udtrykke sig selv gennem det kreative univers. Så hvis du er i tvivl om dit valg, så vælg krea som dit valgfag på HIS.





FYSIK

Når man har fysik, foregår det på Nordskovskolen i Haslev. Man skal derfor have sin cykel med. Det er en meget hyggelig tur derned og man får set lidt af byen på vejen. Når man er dernede, er timerne både spændende og hyggelige. Alle er meget engagerede og deltager i timen. Man lærer meget teori, men man laver også rigtig mange forsøg.



DANNELSE

Dannelse handler om at lære sig selv at kende - om hvad der gør/har gjort dig til den du er, men også om, hvordan du takler dine mål i livet. I dannelse bliver der lavet forskellige ting. Da vi var med dem på kirkegården, var de i gang med at skrive et brev om de små ting, de værdsætter ved dem selv og de ting omkring dem. Det viser også, at man kan arbejde for sig selv, men samtidig også kan arbejde i større grupper.

HIS-SAM



Lige så snart man træder ind ad døren til HIS-SAM-timen, føler man en hel unik form for fællesskab, samarbejde og tryghed. Eleverne er aktive og samarbejdsvillige i timen, og lærerne prøver at opfordre eleverne til at sige deres meninger og tanker, hvor eleverne samtidig ved, at det er okay, og der er plads til at lave fejl.
Eleverne gik ind til timen med indstillingen om, at der ville være mange gode debatter og hyggelige snakke, hvilket lærerne lykkedes med. Alt i alt er der en megagod stemning i HIS-SAM-klassen i lokale D:)

ugen hele året



TYSK

Vi medieelever har været så heldige at skulle observere noget af en tysktime på HIS. Og wow en stemning, der var godt gang i alle, også selvom de ikke er så mange og lysten til at lære kunne mærkes overalt i rummet. Vi spurgte et par elever, hvorfor de har valgt faget.
Melissa: ”Jeg har valgt tysk, fordi det er et rigtig motiverende fag og jeg får udfordret mig selv på helt nye niveauer.”
Victor: ”Jeg har valgt tysk, fordi jeg skal have det på gymnasiet og ved at have det på HIS, så bliver mit tysk godt vedligeholdt.”





INNOVATION

Innovation er en idé, der omsættes til praksis og skaber værdi. Men innovation varierer i størrelse og behøver ikke altid at være noget helt nyt.
Der er et meget selvstændigt arbejde.
Det handler om processen fra idé til produkt.
Du lærer også, hvordan du udvikler og skaber en virksomhed.
Det har meget med mennesker, organisationer og hvordan du laver en forretningsplan at gøre.

Så har vi mødt ”Magnus Heyde-Rogge”, som fortæller om faget innovation:

”Jeg har valgt innovation, fordi jeg syntes det lød rigtig spændende og interessant, og så fangede det min interesse, så jeg fik lyst til at lære mere”.

HELE PAK

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
Hjemgruppedyste, 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 får man også, 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
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 spandevis: 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, HIS-SAM, medie)
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

KEN fra A–Å










06
Passer efterskolens grundprincipper og værdier til dig?
07
Hvor meget vil du lægge dit ”gamle liv” bag dig.
Vil du tage hjem hver weekend for at være sammen med dine folke-skolevenner eller vil du blive på efterskolen?

GODE RÅD
– om at vælge efterskole

Når vi spørger eleverne om, hvad der var vigtigt for dem, da de skulle vælge efterskole, så deler de gerne deres erfaringer. Her er 10 gode råd, når det handler om dette valg:

#01 Hvor vil DU hen? Måske skal dine venner også på efterskole, men I får mere ud af, at vælge forskellige skoler.

#02 Mærk efter - Føler du dig velkommen og tryg når du besøger forskellige efterskoler.

#03 Søg ind på flere skoler. Selv hvis der ikke er plads på favoritten, skal det nok blive fedt.

#04 Det kan være en god idé at sætte dig med dine forældre og snakke om mange forskellige efterskoler.

#05 Er du social? På efterskolen er man samme 24/7 og det kræver ret meget.

#08 Overvej hvor langt der skal være fra der, hvor du bor til skolen. -Du skal jo hjem en gang imellem.

#09 Hvorfor vil du på efterskole? Vil du blive bedre til din sport, blive bedre til nye mennesker eller bare møde nye venner?

#10 Det er ikke billigt at gå på efterskole, så tænk dig godt om.


Kia Mulbjerg Bæggaard
Henrik Hoff
Dorthe Christensen
Lasse Clausen
Mette Flindt
Leif Meier Andersen
Mette Mørkeberg
Helle Petersen
Mike Poulsen
Lis Højgaard
Amanda Drewsen
Michel Costa
Charlotte Vilsted

























Medarbejderne 23/24

VI SES PÅ HIS

HIS

WWW.HIS-HASLEV.DK