



-spring ud i det...



AALBORG
SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55 · 9000 Aalborg
Telefon 08 10 31 11

-tag på

AALBORG SPORTSHØJSKOLE

-en oplevelse for livet!

Spændende og
udbytterig
idrætsundervisning



Kammeratskab og nye
fascinerende venner



Uforglemmelige
oplevelser



Det er livet
at være elev på
Aalborg Sportshøjskole

Folkkehøjskolen er en fri skole. Det betyder, at skolen selv tilrettelægger undervisningens indhold uden et bestemt eksamenspensum.

Der er tid til fordybelse, at være sammen om fag og emner, og at mødes på tværs af alder, køn, uddannelse og interesser.

Højskolen er et hjem og en skole. Ikke en egentlig skoleform, men en livsform. Man lærer, bor, spiser og morer sig sammen.



AALBORG SPORTSHØJSKOLE

Aalborg Sportshøjskole er en moderne og velfungerende folkehøjskole, hvor idrætten og fællesskabet er i centrum for aktiviteterne.

Med udgangspunkt i den enkeltes personlighed, idrætsdisciplinerne og den danske foreningsverden ønsker vi:

- at uddanne dygtige og aktive ledere og instruktører til klubber og foreninger
- at udvikle vore elever til aktive foreningsmedlemmer
- at styrke den eksisterende idræts- og foreningsverden
- at inspirere til livslang idrætsudfoldelse
- at stimulere den enkeltes personlige udvikling gennem samarbejde, tillid, ansvar, initiativ, aktivitet, oplevelser og virkelyst.

AALBORG SPORTSHØJSKOLE

er det rigtige tilbud

For dig – der ønsker en træner- og instruktøruddannelse til brug i det frivillige idrætsarbejde

For dig – der ønsker beskæftigelse med masser af idræt og andre kreative højskolefag i et halvt år

For dig – der ønsker at være et aktivt foreningsmedlem

For dig – der ønsker at fortsætte med en idrætsuddannelse på et højere niveau, som f.eks. Trænerskolen i Aalborg

For dig – der ønsker en oplevelse for livet

Aalborg Sportshøjskole ligger sammen med Trænerskolen midt i Aalborg's pulserende idræts- og kulturiv.

De mange omkringliggende idrætsklubber giver rige muligheder

– også i fritiden.



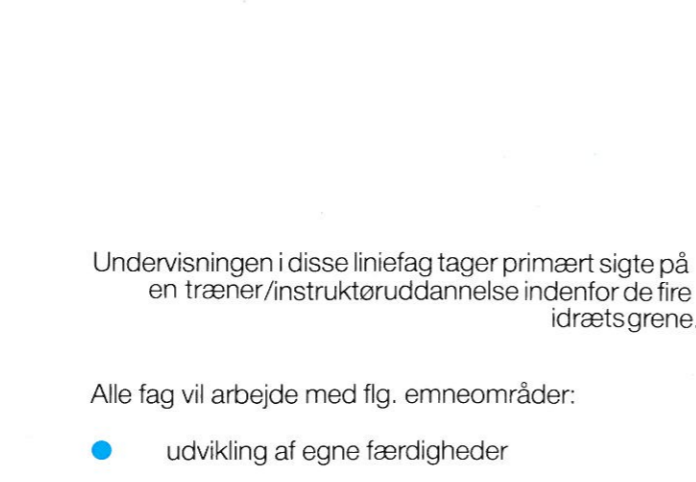
Træner- & instruktør linien

Du får mulighed for at fordybe dig i et eller to af følgende liniefagsområder, der hver har 8 ugentlige timer:
Badminton, fodbold, gymnastik og håndbold.



Idræts- linien

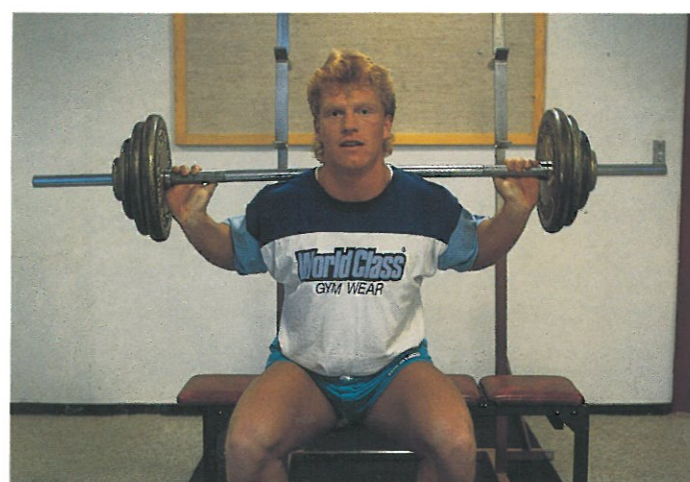
Udover de store liniefag med 8 ugentlige timer kan du vælge at beskæftige dig med et eller flere af følgende idrætsliniefag, der hver har 4 ugentlige timer:
Basketball, volleyball, svømning og fysisk træning.



Undervisningen i disse liniefag tager primært sigte på en træner/instruktøruddannelse indenfor de fire idrætsgrene.

Alle fag vil arbejde med flg. emneområder:

- udvikling af egne færdigheder
- teknisk/taktisk træning
- fysisk træning
- psykisk og social udvikling
- undervisningsteori om børn og unge
- undervisningspraktik med børn og unge
- udviklingsmuligheder og tendenser
- foreningslære



Basistimer

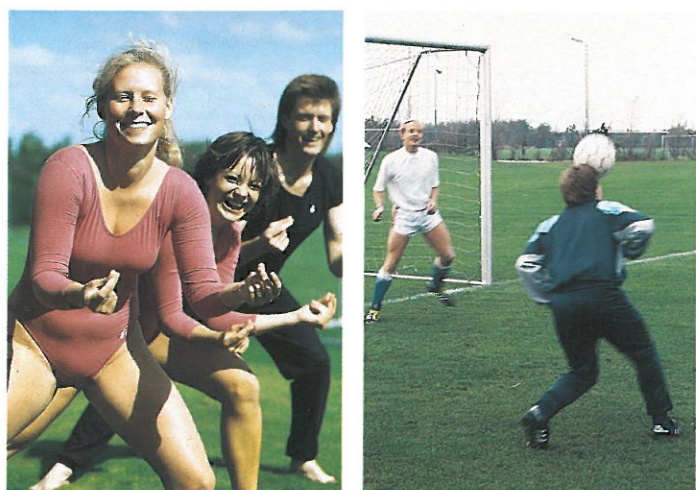
Skolens elever er delt op i mindre basishold. Arbejdet og samværet i basisgrupper har især et socialt sigte, men herudover har grupperne på skift nogle praktiske opgaver. Holdene kan selv udvælge de områder, emner og aktiviteter, der skal tages op i basistimerne. Eksempelvis kan nævnes idrætsarrangementer, diskussionsemner, udadvendte aktiviteter, teater og foredrag.

Basistimerne er obligatoriske for alle og udgør 4 timer om ugen.

Undervisningen i idrætsliniefagene tager både sigte på dine egne færdigheder, og vil samtidig give dig mulighed for at indgå som et aktivt foreningsmedlem.

Emneområderne vil blive:

- udvikling af egne færdigheder
- teknisk/fysisk træning
- udviklingsmuligheder og tendenser
- foreningsliv



Grenfag

Du får rige muligheder for at beskæftige dig med andet end idræt under opholdet på Aalborg Sports-højskole.

Du kan vælge et eller to af højskolens grenfag, der hver har mindst 4 timer om ugen.

Medieproduktion

Du vil komme til at arbejde med fremstilling af video- og radioudsendelser, dias/lyd-serier og skoleblad.



Rytmask musik

I rytmisk musik vil du lære om trommesæt, el-bas, synthesizer, akustisk- og el-guitar, løst percussion, sang og selvfølgelig det vigtigste – samspil.

Friluftaktiviteter

Her kan du arbejde med lejrlev, cykelture, kajakroning, skiløb og samtidig få en masse naturoplevelser.

Form & farve

Dine kreative evner og muligheder opøves gennem tegning, farvelære, komposition, maling, serigrafik, grafik, keramik, syning, tilskæring, vævning, applikation og patchwork. Faget vil samtidig understrege dit personlige forhold til reklame, mode og kunst.



Valgfag

Højskolen tilbyder forskellige valgfag med 2 ugentlige timer. Disse kan f.eks. være drama, foto, kor, guitar og litteratur m.m.

Det færdige skema

Dit personlige skema sammensætter du i store træk selv under hensyntagen til det fastsatte ugentlige timetal og fagenes placering.

Skemaet skal minimum indeholde 32 timer og maksimum 38 timer.

Turen går til...

Norge, hvor du vil opleve højfjeldets enestående natur og skønhed. Du får selvfølgelig lejlighed til at løbe på ski under kyndig instruktion.

Sverige, hvor vi bor sammen i mindre »familiegrupper«. Kanoturen hører til en af Aalborg Sportshøjskoles uforglemmelige ture.

Emneugen

– et spændende tilbud med mulighed for virkelig dybtgående arbejde indenfor et område, du selv er med til at fastlægge.

