





# Idrottsutbildningar

## – kombinera studier med din idrottssatsning

**BADMINTON • FOTBOLL • FRIIDROTT • FUNKTIONELL FITNESS • HANDBOLL  
INNEBANDY • OLYMPISK TYNGDLYFTNING • SIMNING • STYRKELYFT  
MÄNNISKAN & ATLETEN**

På Kristinegymnasiet och Lugnetgymnasiet har du möjlighet att kombinera din satsning på din idrott med dina studier. Oavsett vilket gymnasieprogram du läser kan du kombinera det med någon av våra idrottsutbildningar som finns i tre nivåer – välj den som passar dig:

- **Lokal idrottsutbildning (LIU)**  
300 gymnasiepoäng
- **Nationell idrottsutbildning (NIU)**  
500 gymnasiepoäng
- **Riksidrottsgymnasiet (RIG)**  
700 gymnasiepoäng

Elever som går en idrottsutbildning lär sig att planera och strukturera upp sin tid för att få de bästa förutsättningarna för att lyckas både inom sin idrott men också i livet. Klarar du som elev att sköta dina studier och samtidigt göra en målmedveten satsning inom din idrott för att se hur bra du kan bli har du en rad egenskaper som är attraktiva på arbetsmarknaden. Du lär dig att fungera i grupp, ta hänsyn, lyssna och ha förståelse för andra människors behov, sätta upp mål och sedan lägga upp strategier för att nå dina mål. Du utvecklar även dina ledaregenskaper och blir helt enkelt en bättre medmänniska och lagkamrat.

### **FYSTRÄNING OCH FYSTESTER**

Gym, simhall, sporthallar och allt annat som Lugnetområdet erbjuder finns tillgängligt för eleverna som studerar på våra idrottsutbildningar att utnyttja under skoltid. Vi har dessutom ett eget gym som är byggt för att kunna träna i grupp dit idrotts eleverna har tillträde alla dagar och kvällar i veckan, inga andra än våra elever tränar där helt enkelt.

Tre gånger per läsår får eleverna utföra ett stort batteri av tester som ger dem ett värde på sin snabb-

het, spänst, rörlighet, aerob och anaerob uthållighet samt styrka. Eleverna har tillgång till en mycket avancerad testutrustning med bland annat lasermätning som ger exakta värden. Varje elev kan sedan följa sin fysiska utveckling under sin utbildning och även jobba extra på de eventuella brister som testerna visar. Målet är också att eleverna ska känna sig så trygga i gymmet att de kan träna på egen hand efter utbildningen. Under gymnasietiden är det prioriterat att eleverna ska lära sig rätt teknik i styrketräning och veta hur de ska träna om de vill förbättra någon fysisk kapacitet utifrån sina testvärden.

### **TILLGÅNG TILL SJUKGYMNAST**

Rehabanansvarig Anders Klasson ansvarar för rehab och konsultation i händelse av skada.

Anders jobbar med alla instruktörer och i dialog med dessa och är van att jobba både med elever som är lagidrottare såväl som med individuella idrottare.

### **SAMORDNARE**

Alla våra elever får mellanmål måndag-fredag. Vår samordnare, Karin Melin, finns som stöd för våra elever vad gäller boende, transporter och andra praktiska saker som behöver ordnas kring elevens studiegång. Främst stöttar Karin de elever som flyttar till Falun och inte har sina föräldrar i närheten men hon stöttar även eleverna i Falun vid behov.

### **SAMARBETSPARTNERS**

Högskolan Dalarna har många utbildningar att erbjuda våra elever efter gymnasiet. Dala Sports

Academy erbjuder en fortsatt satsning på elitinnebandy i kombination med högskolestudier.

Läs mer på: [www.dalasportsacademy.se](http://www.dalasportsacademy.se)



## Lokal idrottsutbildning (LIU)

300 GYMNASIEPOÄNG

**BADMINTON • FOTBOLL • FRIIDROTT • FUNKTIONELL FITNESS • HANDBOLL  
INNEBANDY • OLYMPISK TYNGDLYFTNING • SIMNING • STYRKELYFT  
MÄNNISKAN & ATLETEN**

Tanken är att du under gymnasietiden ska kunna fördjupa ditt intresse för din idrott och utveckla dig både praktiskt och teoretiskt liksom socialt och mänskligt. Du kan kombinera din idrottssatsning med vilket gymnasieprogram du än väljer på Kristinegymnasiet eller Lugnetgymnasiet.

### UTBILDNINGENS INNEHÅLL

#### Kurser

LIU innehåller 300 gymnasiepoäng fördelat på kurserna Idrott och hälsa 1 och 2 –specialisering och Träninglära 1. 200 poäng läser du på ditt individuella val och resterande 100 poäng får du som utökad kurs.

Kurserna innehåller bland annat:

- Träning 2 morgonpass (måndag och onsdag 08.30–10.00) varje vecka som varvas med teori.
- Regelkunskap.
- Kunskap om din idrotts organisation och dess historia.
- Ledarskap för barn- och ungdomar både teoretiskt och praktiskt; alla kommer exempelvis få hålla i tre träningar för barn- och ungdomslag.

- Träninglära, idrottspsykologi, kost och träning.
- Etik och moral i förhållande till specifik idrott.
- Eleverna får lära sig att fylla i en träningsdagbok och därigenom ge sig själv feedback på sin prestation, utvärdera sin träning och själva komma med förbättringspunkter i sin planering. Eleverna får också lära sig att sätta upp mål för sin satsning och reflektera över vad som krävs för att nå dit de vill.

### ANSÖKAN OCH ANTAGNING

Du ansöker till vår idrottsutbildning (300p) via elevantagningen.

Vill du veta mer gå in på vår hemsida:  
[www.falun.se/liu](http://www.falun.se/liu)

#### HAR DU FRÅGOR

Kontakta oss på: [liu@falun.se](mailto:liu@falun.se)

# Nationell idrottsutbildning (NIU)

500 GYMNASIEPÖÄNG

FOTBOLL • FRIIDROTT • INNEBANDY • OLYMPISK TYNGDLYFTNING • STYRKELYFT

Tanken med vår idrottsutbildning på 500 gymnasiepoäng är att du under gymnasietiden ska kunna göra en elitsatsning och samtidigt skaffa dig en bra grund att stå på inför yrkeslivet eller fortsatta studier på högskolan. Du kan kombinera NIU med vilket gymnasieprogram du än väljer på Kristinegymnasiet och Lugnetgymnasiet.

Förutsättningarna för att du ska utvecklas som idrottare är mycket goda inom NIU. Du får många tillfällen till högkvalitativ träning tillsammans med proffsiga instruktörer. All träning är schemalagd och sker inom ramen för din gymnasieutbildning. Målet är att utifrån elevens egna personliga målsättningar utveckla varje individ så mycket som möjligt under gymnasietiden, att eleven får utveckla sin spetskompetens men också jobba på sina brister. Vi har möjlighet att bryta ner tävlingsmoment och nöta på detaljer i en helt annan utsträckning än vad en klubbtränare kan göra. Vi har mer tid, mindre grupper och behöver inte alls fokusera på helgens tävling, resultat eller tabellplacering utan kan bara se till individen och söker utveckling på lång sikt. Det ger en kick att få träna med andra NIU-elever, det blir en sporrande miljö på träningarna när alla är intresserade och bidrar till fart och kvalitet. Vi diskuterar och analyserar situationer vilket hjälper eleverna att bli mer erfarna och underlättar för att ta rätt beslut i tävlingssituationer.

## UTBILDNINGENS INNEHÅLL:

NIU innehåller 500 gymnasiepoäng fördelat på kurserna Idrottsspecialisering 1,2, och 3, Tränings- och tävlingslära 1 och 2. Utav dessa läser du 200 poäng på ditt individuella val och resterande 300 poäng får du som utökade kurser, vilket innebär att du som NIU-elev läser 300 poäng mer än en vanlig gymnasieelev. Kurserna innehåller bland annat:

- Träning 3-4 pass i veckan på fm och ett teoripass i veckan under hela gymnasietiden.
- Regelkunskap
- Kunskap om din idrottsorganisation, utveckling och historia.
- Ledarskap för barn- och ungdomar. NIU-elever blir certifierad barn- ungdomstränare inom sin gren.

- Fördjupad träningslära och träningsmetoder för att utveckla kondition, snabbhet, rörlighet, koordination och styrka.
- Idrottspsykologi och kost och träning. Under sista året på gymnasiet får eleverna bland annat arbeta med kostregistrering.
- Skadeförebyggande träning samt kunskaper om akut omhändertagande vid skada.
- Etik och moral i förhållande till specifik idrott.
- Livsstilens och omgivande miljöers påverkan för min prestation.
- Eleverna får lära sig att fylla i en träningsdagbok och därigenom ge sig själv feedback på sin prestation, utvärdera sin träning och själva komma med förbättringspunkter. Eleverna får också lära sig att sätta upp mål för sin satsning och reflektera över vad som krävs för att nå dit de vill i sin planering.

## ANSÖKAN OCH ANTAGNING

Du kommer in på NIU genom tävlingsmeriter, talang, betyg, och viljan att utvecklas till en elitidrottare.

Du söker till NIU i Falun på: [www.falun.se/niu](http://www.falun.se/niu). Sista ansökningsdag är den 1 december 2017 för start hösten 2018.

När du har sökt kommer du bli kallad till dagar i januari som bland annat innehåller fys- och rörlighetstester, grenspecifik träning och personliga samtal. Då får du också möjlighet att besöka Kristine- och Lugnetgymnasiet, gymnasieprogrammet du sökt och elevboendet. Du ska du fylla i ett formulär (som du får med kallelsen till dagarna i januari) samt ta med dina senaste betyg. Allt om testerna och upplägget kan du läsa om på: [www.falun.se/niu](http://www.falun.se/niu).

På den gymnasieutbildning du väljer att kombinera NIU med kommer du in på dina betyg. (Har din kommun inte samarbetsavtal med Falu kommun tas du in i mån av plats).

HAR DU FRÅGOR

Kontakta oss på: [niu@falun.se](mailto:niu@falun.se)



# Riksidrottsgymnasium (RIG)

700 GYMNASIEPOÄNG

**FRIIDROTTSGYMNASIET (FIG)**  
700 GYMNASIEPOÄNG



**FRIIDROTTSGYMNASIET**  
FALUN DALARNA

RIG betyder att vi bedriver ett idrottsgymnasium med riksintag och att elever håller hög nationell klass med målsättning att bli elitidrottare på internationell nivå. Riksintag innebär att det finns sökande från hela eller stora delar av landet. Du ska som elev kunna bo i Falun med inackorderingsstöd och ha möjlighet till en individanpassad, flexibel och idrottsanpassad studiegång.

På RIG utövar du din idrott samtidigt som du läser in en examen från gymnasiet. Beroende på tränings- och tävlingsmängd finns det möjlighet att studera i tre eller fyra år.

## UTBILDNINGENS INNEHÅLL:

På Friidrottsgymnasiet i Falun kan du träna alla grenar och på Lugnetområdet finns det idealiska träningsmöjligheter såväl inomhus som utomhus med en friidrottshall anpassad för friidrottsgymnasiets verksamhet. Kontor, teorilokal och fysioterapi i samma byggnad koncentrerar verksamheten än mer. Lugnets friidrottsarena, med kastplan, är belägen endast 100 meter från inomhushallen. Fyra anställda lärare finns till ditt förfogande och många motiverade träningskompisar.

Friidrottsgymnasiet i Falun etablerades 1980 och

är ett av landets sju friidrottsgymnasier med riksintag (RIG). Många av våra elever når landslaget på någon nivå och får kämpa mot eliten i internationella tävlingar och mästerskap. Hittills har våra elever slagit åtta svenska rekord och ett världsrekord.

Friidrottsgymnasiet målsättning är att erbjuda dig de resurser som krävs för en optimal idrottslig utveckling. Det handlar om att skapa förutsättningar för att nå ungdoms- och juniorlandslaget och på sikt även seniorlandslaget samt internationella mästerskap. Under de tre till fyra år som du studerar på friidrottsgymnasiet får du genomföra en komplex och målinriktad träning.

Dina studier är minst lika viktiga som ditt idrottande. Genom ett bra samarbete med skolledningen och övriga lärare kan vi ge dig det stöd som du behöver för att trivas och nå bra studieresultat. Du får i ämnet specialidrott schemalagd friidrottsträning och därmed även betyg i friidrott.

## TRÄNARE

Friidrottsgymnasiets tränarteam har stor erfarenhet av friidrottsträning på alla nivåer och täcker tillsammans in friidrottens samtliga grenar.

## ANSÖKAN OCH ANTAGNING

Ansökan till Friidrottsgymnasiet i Falun ska vara Svenska friidrottsförbundet tillhanda senast den 15 oktober 2017. På hemsidan hittar du formuläret för ansökan: [www.falun.se/friidrottsgymnasiet](http://www.falun.se/friidrottsgymnasiet)





## Idrotter inom idrottsutbildningarna

**BADMINTON • FOTBOLL • FRIIDROTT • FUNKTIONELL FITNESS • HANDBOLL  
INNEBANDY • OLYMPISK TYNGDLYFTNING • SIMNING • STYRKELYFT  
MÄNNISKAN & ATLETEN**

Ta del av mer information om vilka idotter som erbjuds inom LIU, NIU och RIG:

- Badminton
- Fotboll
- Friidrott
- Funktionell Fitness
- Handboll
- Innebandy
- Olympisk tyngdlyftning
- Simning
- Styrkelyft
- Människan & atleten

### **BADMINTON (LIU)**

Här kan du kombinera dina studier med satsningar inom badminton. Vi erbjuder dig träning inom idrotten samt den undervisning du behöver för att nå högskoleförberedande meriter. Här på Lugnetgymnasiet i Falun får du tillgång till fantastiska miljöer som ger stora idrottsmöjligheter.

#### **Tränare**

Ansvarig tränare är Tobbe Segersvahn som själv har varit aktiv spelare sedan 1982. Tobbe har varit tränare vid ett flertal klubbar i Sverige och är nu ansvarig för Faluns badmintonspelare. Tobbe är även lärare i engelska, idrott och hälsopedagogik.

### **FOTBOLL (LIU, NIU)**

Ett stort fokus läggs på teknik och spelförståelse, för att du ska utvecklas på bästa sätt får du mycket bollkontakt under dina träningar. Du blir taktiskt medveten och får prova olika spelsätt vilket är bra för din utveckling som fotbollsspelare. Träningarna genomförs på Kopparvallen i centrala Falun. Vi arbetar också med videoanalys för att utveckla spelförståelsen samt ger alla fotbollselever en tränarutbildning i form av Svenska Fotbollsförbundets C-diplom.

#### **Tränare**

Andreas Bauducco har genomgått Svenska Fotbollsförbundets Advanced-utbildning samt UEFA Elite Youth för arbete med ungdomsfotbollsspelare på elitnivå. Han har 13 års erfarenhet som tränare på ungdoms- och seniornivå i både Stockholm och Dalarna. Andreas har tidigare varit ansvarig för spelarutbildningen på Dalarnas Fotbollsförbund men jobbar nu fullt ut som huvudinstruktör på LIU Fotboll.

Peter Kristoffersson har genomgått Svenska Fotbollsförbundets Advanced-utbildning för målvaktstränare. Han har varit målvaktstränare för Kvarnsvedens IK:s damlag och i IK Brages akademi. Idag är han spelarutbildare med ansvar för målvakter inom Dalarnas Fotbollsförbund och samtidigt målvaktsinstruktör i distriktslaget för pojkar födda år 2001 samt målvaktstränare i IK Brages a-lag.



### FRIIDROTT (NIU, RIG\*\*)

På Lugnetområdet finns det idealiska träningsmöjligheter för dig som friidrottare såväl inomhus som utomhus. Friidrottsarenan, med kastplan, är belägen endast 100 meter från inomhushallen. Som LIU- eller NIU-elev tränar du tillsammans med eleverna vid Friidrottsgymnasiet.

#### Tränare

Tränarteamet för friidrottseleverna har stor erfarenhet av friidrottsträning på alla nivåer och täcker tillsammans in friidrottens samtliga grenar.

*\*\*Läs mer om utbildningarna inom friidrott på s. 44.*



### FUNKTIONELL FITNESS (LIU)

Träningen för Funktionell Fitness äger rum i väl funktionella träningsanläggningar både på Kristine-Lugnetgymnasiet och Måndagsklubbens lokal vid Främby Hallar. Måndagsklubben är en toppmodern lokal och en utav de bästa för Funktionell Fitness-träning i Sverige. Utbildningen är ett samarbete med eleveras huvudsakliga tränare och kompletterar den vanliga träningen. Träningsupplägget är individanpassat och alla elever tränar på sin nivå.

#### Tränare

Ansvarig för träningen är Malin Contreras Tittonen. Malin har en gedigen meritlista, bland annat har hon deltagit i CrossFit Games (VM) och i tre EM med laget Måndagsklubben. Hon är bland annat utbildad gymnasielärare inom idrott och massage och är även instruktör crossfit level 1 och Eleiko Strength Coach lic. Malin utbildar också personliga tränare på Kristinegymnasiet.







### HANDBOLL (LIU)

"Den kompletta handbollsspelaren" det är vår vision när du går på handbollsprofilen. Individuell teknik i både anfall, försvar och målvaktsspel varvas med spelförståelse och fysträning som är specialdesignat för handbollsspelaren i dig. Vi tränar på Lugnet i A-hallen och i våra gym.

Vi har även ett fantastiskt samarbete med övriga idrotter vilket gör att vi kan få specialträning inom sprint, explosivitet och kast.

#### Tränare

Drago Vuckovac har genomgått Svenska Handbollsförbundets TS 3 utbildning (elitnivå) och har 15 års erfarenhet av träning med ungdomar och seniorer.

### INNEBANDY (LIU OCH NIU\*)



Innebandyträningarna bedrivs i Jalas Arena - en av Sveriges mest moderna anläggningar speciellt byggd för innebandy.

#### Tränare

Instruktörer är Camilla Granelid och Jacob Lundmark.

Camilla Granelid är en utav Sveriges mest meriterade landslagsspelare med 79 A-landskamper. Hon blev årets spelare 2003 och är utbildad idrottslärare. Hon har varit tränare under ett flertal säsonger för IBF- Faluns damlag på elitnivå och är förbundskapten för damlandslaget U19.

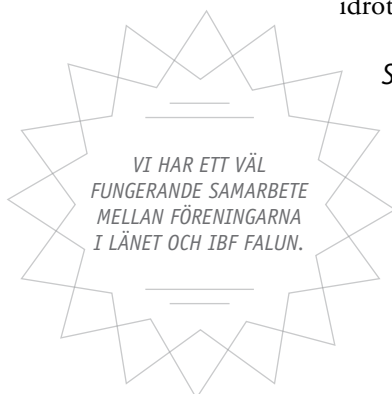
Camilla är instruktör för SIBF:s räkning och de elever som går innebandyutbildningen får SIBF:s grundutbildning för barn- och ungdomsledare och en grundläggande domarutbildning.

Jacob Lundmark spelar i Sandvikens AIK och har tidigare tillsammans med IBF-Falun tagit två SM-guld och Champions Cup guld. Han har studerat vid Idrottsvetenskapliga programmet på Umeå Universitet och gick själv dessförinnan på Riksinnebandygymnasiet – Jacob vet hur det är att kombinera en idrottssatsning med studier.

#### Samarbetspartners

Vi har ett mycket väl fungerande samarbete med föreningarna i länet och den lokala innebandyföreningen

IBF-Falun som har dam- och herrlag på elitnivå och en bra ungdomsverksamhet med lag i många divisioner.







### OLYMPISK TYNGDLYFTNING (LIU, NIU)

Olympisk tyngdlyftning har varit en olympisk gren ända sedan de moderna spelen startade i Aten 1896. Idag har mer än 190 länder i världen aktiva tyngdlyftare. Olympisk tyngdlyftning omfattar grenarna ryck och stöt. Du som tränar olympisk tyngdlyftning blir stark och explosiv, spänstig, smidig och utvecklar din mentala styrka.

#### Tränare

Olavi Blomfjord är huvudansvarig tränare. Olavi är trefaldig svensk mästare i tyngdlyftning och har tävlat i OS. Han är utbildad specialidrottslärare på GIH med inriktning olympisk tyngdlyftning i Stockholm och har mångårig erfarenhet som juniorlandslagstränare i tyngdlyftning. Olavi är också en resurs genom sin utbildning i idrottspsykologi och har utbildat sig vid Polishögskolan inom ämnet mental förberedelse och träning inför svåra och farliga polisiära insatser.

Inom Polisen har Olavi jobbat som handledare och föreläsare inom mental träning, dessutom har Olavi högre tränarutbildning (HTU) inom Svenska och det internationella Tyngdlyftningsförbundet.

PÅ NIU FÅR DU  
MÖJLIGHET ATT UTVECKLA  
DIG BÅDE PRAKTISKT OCH  
TEORETISKT MEN ÄVEN  
SOCIALT OCH MÄNSKLIGT.

### SIMNING (LIU)

Träningen för simningen äger rum i Lugnets 25 eller 50 meters bassänger och i skolans eget gym. Träningsupplägget är individuellt för varje elev och simträningen sker i ett nära samarbete med simmarens förening allt för att den aktive skall utvecklas så långt som möjligt.

#### Tränare

Ansvarig tränare är Jörgen Rantanen. Jörgen har tränat simmare i Falu Simsällskaps regi under sex år.

IDROTTARE ÄR  
ATTRAKTIVA PÅ  
ARBETSMARKNADEN.



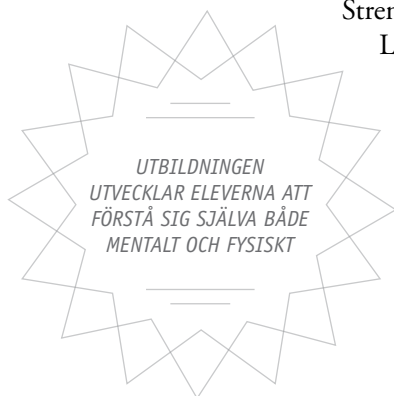
### STYRKELYFT (LIU, NIU)

Träningen för styrkelyft äger rum i väl funktionella träningsanläggningar både på Kristinegymnasiet, Lugnetgymnasiet och i Måndagsklubbens topprustade lokal i Främby Hallar. Utbildningen är ett samarbete med eleveras huvudsakliga tränare och kompletterar den vanliga träningen. Träningsupplägget är individanpassat och alla elever tränar på sin nivå. Utbildningen utvecklar eleverna att förstå sig själva både mentalt och fysiskt och därmed sina utvecklingsmöjligheter inom idrotten.

#### Tränare

Ansvarig för träningen är Malin Contreras Tittonen. Malin har en gedigen meritlista, bland annat har hon deltagit i CrossFit Games (VM) och i tre EM med laget Måndagsklubben. Hon är bland annat utbildad gymnasielärare inom idrott och massage och är

även instruktör crossfit level 1, Eleiko Strength Coach lic, Eleiko Power Lifting Coach och certifierad Personlig Tränare Malin utbildar också personliga tränare på Kristinegymnasiet.



UTBILDNINGEN  
UTVECKLAR ELEVERNA ATT  
FÖRSTÅ SIG SJÄLVA BÅDE  
MENTALT OCH FYSISKT

### MÄNNISKAN & ATLETEN (LIU)

Ridning, bandy, hockey, utförsåkning, tennis, kanotslalom... Vilken idrott du än utövar på fritiden så kan du söka LIU med inriktning människan & atleten. Inom inriktningen människan & atleten tränar du tillsammans med utövare av många olika idrotter. Blandningen innebär att våra elever lär sig mycket av varandra och tar intryck av andra idrotters träningsupplägg.

#### Tränare

Sara Ekhammer som jobbar med människan & atleten är utbildad idrottslärare, skidtränare, fotbollstränare och kommer jobba individuellt med varje elev utifrån deras personliga mål inom sin idrott. En dialog kommer även föras med klubbtränaren för att optimera skolträningarna så varje individs idrottsmiljö ska bli så utvecklande som möjligt.

#### Samordnare

Karin Melin fungerar som stöd åt våra inflyttande elever och är ansvarig för våra två elevboenden. För frågor om boende: 023-861 07



SATSA PÅ JUST  
DIN IDROTT OAVSETT  
VILKEN DET ÄR.

LÄS MER

[www.falun.se/idrottsutbildningar](http://www.falun.se/idrottsutbildningar)