

STUDERA PÅ NIU FRIIDROTT – SANDAGYMNASIET

Sanda Friidrott erbjuder möjligheter att kombinera en friidrottssatsning och samtidigt får du bra möjligheter att studera ett gymnasieprogram. Sanda Friidrott är ett certifierat NIU (nationell idrottsutbildning).

Friidrotten startade år 2006 på Sandagymnasiet och idag har vi 13 elever i gruppen. På skolan finns det idrottsgymnasium i elva idrotter med sammanlagt ungefär 300 elever och vi är ett av Sveriges största idrottsgymnasium.

Ansökan:

Du ansöker på Svenska friidrottsförbundets hemsida

<http://www.friidrott.se/utbildning/plugga/gymnasium/niufig/intro.aspx> senast den 15 oktober.

Länken finns också på skolans hemsida www.sa.edu.jonkoping.se.

Uttagning:

I början av januari kallas alla elever som sökt Sanda som till antagningsträff.

Träningsanläggningar:

| | |
|-----------------|--|
| Råslätts IP | friidrottsträning under augusti-september |
| Kålgårdsarenan | inomhushall med allvädersbanor men vissa begränsningar när det gäller långa kast, stav och rundbanelöpning |
| Sanda Skol IP | friidrottsträning under maj-juni |
| Rosenlundsbadet | rehabträning |
| Skolans gym | Styrketräning med moderna maskiner och redskap |
| Knektaparken | Motionsslinga runt Rocksjön som utnyttjas vid träning under Vintern (medel/långdistans) |

Träningsmöjligheter:

All träning är schemalagt morgontid 07.45 – 09.15 och under perioden oktober-april kan en vecka se ut enligt följande

| | | | |
|---------|-------------|----------------|---|
| Tisdag | 07.45-09.15 | Kålgårdsarenan | Teknik – häck/längd/höjd |
| Onsdag | 07.45-09.00 | Kålgårdsarenan | Styrka/rörlighet/koordination eller Utomhus |
| Torsdag | 07.45-09.15 | Kålgårdsarenan | Teknik – sprint/kast |

Under året är all träning uppdelad i olika perioder och när det är grundträningsperiod blir det lite mer allmän träning och inte så mycket fokus på teknik.

Under året har vi också ett visst antal teorilektioner med lite olika innehåll för de olika årskurserna. Alla har lektioner i planering/målsättningar.

Tränare:

| | |
|--|--|
| Ann Axelsson, 58 år – ansvarig | Svensk mästare på 100 m häck, ett antal JSM-USM medaljer, representerat Sverige i EM, Finnkamp samt friidrottslandskamper. Genomgått SV.FIF juniortränarutbildning och är också klubbtränare i Hovslätts IK |
| Jan Svensson, 48 år | Kasttränare och även klubbtränare i Lekeryd-Svarttorp SK kvällstid. |
| Johan Helgesson, 44 år | Sprinttränare och f.d. aktiv på elitnivå i sprint. Klubbtränare i IK Hakarspojarna. |
| Tobias Gunnar, 39 år | Hopptränare och f.d. höjdhoppare på elitnivå. Klubbtränare i Hovslätts IK |
| Dessa tränare har träningar varje vecka på morgonträningen | |
| Bengt Jönsson, 43 år | Stavtränare som är med ett antal gånger under läsåret med "spetsträning" i stav. Klubbtränare i Hovslätts IK. |

Boende:

Följande boendeformer kan vi erbjuda för eleverna:

- Boende på vårt elevboende Majstången i anslutning till skolan(Åk 1)
- Gemensamt boende i två/trerumslägenheter(ÅK 2/3)

Vilken boendeform du väljer så erbjuds middag till självkostnadspris. Till elevhemmet är det också knutet en elevhemsföreståndare som hjälper till med det som behövs.

Öppet hus:

Skolan har ett öppet hus under höstterminen och där finns vi också på plats för att informera om vår verksamhet. Kan man inte komma då är man välkommen vid annan tidpunkt som bestäms ihop med skola/coach.

Friidrottsaktiviteter:

Vi har en trivselkväll under hösten, försöker åka på Skol-SM och någon gång under läsåret ha en aktivitet tillsammans t ex bowling.

Kontaktuppgifter:

Ann Axelsson Tel: 0733104016, 036-121743

E-post: ann.axel@telia.com