



Eksjö Gymnasium

Orienteringsgymnasiet

»Är
orientering
det bästa du
vet?«



Orienteringsgymnasiet i Eksjö är ett av landets två riksidrottsgymnasier för orientering. Riksidrottsgymnasierna ger möjlighet att satsa 100 % på sin idrott. Du kan söka till Eksjö från hela Sverige, men du måste vara en mycket duktig orienterare.

UTBILDNING

Orienteringsgymnasiet är en del av Eksjö Gymnasium. Du går ett av de program som finns på gymnasiet men ägnar mycket tid åt orienteringsträning och teoristudier som anknyter till träning och tävling. Ditt schema anpassas så att det finns utrymme för din träning.

Eleverna vid orienteringsgymnasiet är ibland borta från undervisningen för att delta i viktiga tävlingar och träningsläger. Skolan ger då särskild hjälp åt orienterings eleverna, så att du trots viss frånvaro kan klara dina studier.

I kombination med träningen läser du ämnet specialidrott. I detta ämne ingår de nationella kurserna Specialidrott A och B, samt de lokala kurserna Specialidrott C och D.

INNEHÅLL

Du läser träningslära, fysiologi och mental träning. Du lär dig hur kroppen fungerar och påverkas av träning, hur det är bäst att äta, samt hur du kan styra tankarna mot en bra prestation. Vi undervisar i grupper årskursvis. Orienteringsteknik lär du dig genom både teoretisk och praktisk tillämpning. Du får träningsdagbok och samtalar regelbundet med en tränare. Målet är att du ska lära dig att träna dig själv.

När du går ut tredje året är du färdig med del 1 och 2 i Svenska Orienteringsförbundets tränarutbildning.

TRÄNING

Som elev vid orienteringsgymnasiet får du ett schema som ger dig möjlighet att kombinera din skolgång med optimal satsning på orientering. Vi erbjuder fem träningspass i veckan, de flesta direkt efter skoldagens slut. Det finns möjlighet till minst ett morgonpass. Två dagar i veckan åker vi med buss till ett av Eksjöområdets många olika terrängtyper. Styrka, spänst och löpskolning ingår också som en viktig del av träningen. I nära anknytning till skolan finns ett bra utbud med elljusspår, gym, idrotts-, is- och simhall, så att träningen kan varieras.



Höjdpunkter i vårt arbete:

- Läger i kontinental och mästerskapsrelevant terräng
- Personlig uppföljning med samtal två gånger i månaden
- Fysiologiska tester och utvärderingar på Bosön
- Tävlingsförberedelser inför stora mästerskap som SM/JVM
- Teorilektioner i grupp
- Målsättning och uppföljning/process
- Terräng- och vägvalsanalyser
- Planläggning och genomförande av ett elevstyrt läger

BOENDE

Rikseleverna bor i enkelrum på skolans elevhem som ligger precis vid skolan. Där finns Internet till alla, TV-rum, samlingshall, bastu, tvätt- och torkrum. Lunch och middag äts i skolans matsal medan frukost och kvällsfika äts i elevhemmets matrum. På elevhemmet finns personal med nattjour vardagar och söndagar.

LÄGER

Varje år åker vi på flera läger för att få erfarenhet av olika terrängtyper. Vi åker till exempel på ett läger i Europa och ett i Norden för att få internationell erfarenhet. Genom gemensamt arbete strävar vi efter att ha kostnadsfria läger.

ÖVRIG INFORMATION

ANSVARIG LÄRARE
Sven-Gunnar Bergander
070-286 23 76
bgs@eksjo.se

ANSVARIG LÄRARE
Søren Olsen
076-806 57 05
olso@eksjo.se

GYMNASIECHEF
Kenneth Mattelin
0381-363 34
mak@eksjo.se

Ansökan till Orientringsgymnasiet görs senast **15 oktober** året innan du ska börja på gymnasiet. Denna ansökan skickar du till svenska orienteringsförbundet, SOFT.

Blir du antagen så söker du sedan till det program på Eksjö Gymnasium som du vill gå senast **1 februari**. Denna ansökan skickar du till intagningskansliet i din hemkommun.

För mer information
www.eksjogymnasium.se



ARKVARELLER: LASSE SAMUELSSON