KOM OG OPLEV ATLETIK

Besøg os sammen med din familie, og få en snak om Atletik og dit efterskoleår.

Læs mere på salling-efterskole.dk/linjefag/atletik, eller kontakt os på 97 57 43 84 og kontor@salling-efterskole.dk.

SALLING efterskole

ATLETIK

LØB, SPRING & KAST



SALLING efterskole

FIND DIN STYRKE PÅ SALLING



PÅ ATLETIK FÅR DU ET AKTIVT EFTERSKOLEÅR MED LØB, SPRING OG KAST. DU ARBEJDER MED DIN TEKNIK, UDFORDRER DIG SELV OG DELER GLÆDEN VED AT BEVÆGE DIG MED ANDRE, DER OGSÅ HAR LYST TIL AT UDVIKLE SIG.

VI TILBYDER ATLETIK I SAMARBEJDE MED SKIVE ATLETIK- OG MOTIONSKLUB. DU BLIVER UNDERVIST AF TRÆNERE FRA KLUBBEN OG SALLING EFTERSKOLE.

Undervisning med blik for dig
Du kan være med som både begynder og øvet. Undervisningen tilpasses dit niveau og dine interesser, så du kan lære nyt og bygge videre på det, du allerede kan.

Løb, spring og kast
Vi arbejder med sprint og længere distancer, herunder orienteringsløb. Du prøver også kræfter med højdespring, længdespring, trespring og stangspring. I kast arbejder vi med hammerkast, diskoskast og spydkast samt kuglestød. Du får dermed mulighed for at udforske atletikkens forskellige discipliner.

Her træner vi
Træningen foregår primært på Skive Atletik- og Motionsklubs anlæg i Skive, hvor vi bruger både indendørsanlægget og udebanerne.

I Spar Nord Arenaens opvarmede multihal på 4.500 m² er der en 200 meter rundbane med hævede sving og en 60 meter sprintbane. Hallen har også faciliteter til spring og kuglestød samt plads til cirka 500 siddende tilskuere ved atletikstævner.

Tid til at udvikle dig
Du har normalt seks lektioners træning om ugen. Har du lyst til at konkurrere, er der desuden mulighed for at deltage i konkurrencer ud over den almindelige træning.

Vi sørger for transporten
Salling Efterskole arrangerer bustransport til og fra træningsanlægget i Skive, så du kommer frem og tilbage sammen med holdet.

Du er med i hele efterskolelivet
Ved siden af linjefaget har du boglig undervisning i 9. eller 10. klasse, valgfag og gymnastik. Der er også lektietid, hvor du kan arbejde i ro og få hjælp til dine opgaver.

Når skoledagen slutter, fortsætter samværet ved aftensmaden, i fællesstuen og på gangen. Du får tid med både dine holdkammerater og elever fra skolens øvrige linjefag. Weekenderne giver flere muligheder for at være sammen og lære hinanden at kende.

Din indsats er en del af fællesskabet
På Salling forventer vi, at du møder forberedt og deltager aktivt. Det gælder også, når du har linjefag. Du bidrager ved at gøre dig umage, hjælpe andre og give plads til, at I kan være forskellige. Sammen er I med til at skabe en hverdag, som alle har lyst til at være en del af.

