

# Kombinera din gymnasieutbildning med utbildning inom din idrott

Lokal idrottsutbildning, LIU är för dig som vill kombinera ett av våra nationella program med målinriktad träning i din idrott och teoretisk utbildning i träningslära. Vi samarbetar med de ledande klubbarna i Kungälv kommun och deras utbildade tränare.





# LIU på Mimers Hus gymnasium

Hos oss kan du läsa Lokal idrottsutbildning, LIU inom flera idrotter till exempel fotboll, innebandy, ishockey, kanot eller simning.

## LOKAL IDROTTSUTBILDNING, LIU PÅ MIMERS HUS GYMNASIUM

LIU består av tre kurser som du, efter avslutad kurs, får betyg i. Dessa kurser är:

**Idrott och hälsa 1 - specialisering (läses i årskurs 1)**  
**Idrott och hälsa 2 - specialisering (läses i årskurs 2)**  
**Träninglära (läses i årskurs 2)**

Specialiseringskurserna bedrivs av utbildade tränare. De är huvudsakligen av praktisk karaktär och utgörs av två lektioner i veckan där du tränar tillsammans med elever som valt samma idrott som du. Träningarna är cirka 80 minuter långa och är förlagda på morgnarna. Efter träningarna bjuds du på frukost.

Träninglära 1 är en teoretisk kurs som du läser tillsammans med LIU-lever från olika idrotter. Kursen bedrivs av en legitimerad idrottslärare och tar upp ämnen som kroppens uppbyggnad och funktion, träningsplanering, idrottsskador, kost och olika

träningmetoder. Du som går LIU väljer två av ovanstående kurser som dina individuella val (2 x 100 p) och den tredje som utökad kurs.

Om du går Barn- och fritidsprogrammet eller Naturvetenskapsprogrammet kan du använda kursen Träninglära 1 som programfördjupning och behöver då inte läsa den som utökad kurs.

## ANSÖKAN

Du ansöker till idrottsprofilen genom att fylla i ett formulär på vår hemsida [www.mimershus.se](http://www.mimershus.se).

### VILL DU VETA MER?

Johanna Bengtsson, e-post: [johanna.bengtsson@skola.kungalv.se](mailto:johanna.bengtsson@skola.kungalv.se)

Victor Lindblom, e-post: [victor.lindblom@skola.kungalv.se](mailto:victor.lindblom@skola.kungalv.se)

Jonas Sjöberg, rektor, e-post: [jonas.sjoberg@skola.kungalv.se](mailto:jonas.sjoberg@skola.kungalv.se)



**MIMERSHUS  
GYMNASIUM**

