



## Kombinera din gymnasieutbildning med elitidrottsutbildning

Tränar och tävlar du i handboll, bandy eller rodd och inte vill behöva välja mellan en elitidrottsutbildning och en gymnasieutbildning? I så fall kan du söka Nationell idrottsutbildning, NIU på Mimers Hus gymnasium.



Nationell  
Idrottsutbildning



# NIU i bandy, rodd eller handboll

Vi samarbetar med lokala idrottsföreningar och vårt mål är att ge dig förutsättningar att utbildas och utvecklas som elitidrottare.

## NATIONELL IDROTTSUTBILDNING PÅ MIMERS HUS GYMNASIUM

NIU-utbildningen på Mimers Hus gymnasium består av fyra kurser som du, efter avslutad kurs, får betyg i. Dessa kurser är:

- Idrottsspecialisering 1 (läses i år 1)**
- Idrottsspecialisering 2 (läses i år 2)**
- Idrottsspecialisering 3 (läses i år 3)**
- Tränings- och tävlingslära 1 (läses i år 2 och 3)**

Idrottsspecialiseringskurserna bedrivs av utbildade tränare från lokal elitidrottsförening. Kurserna är huvudsakligen av praktisk karaktär och utgörs av tre 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.

Tränings- och tävlingslära 1 är en teoretisk kurs som utgörs av en lektion i veckan i år 2 och 3, där du läser tillsammans med NIU-elever från olika idrotter.

Kursen bedrivs av en legitimerad idrottslärare och du får lära dig mer om ämnen som kroppens uppbyggnad och funktion, träningsplanering, idrottsskador, kost, idrottspsykologi och olika träningsmetoder såsom styrketräning, uthållighetsträning och rörlighetsträning.

Du som går NIU använder ovanstående kurser som dina individuella val (2 x 100 p) och som programfördjupning (2x 100 p).

## ANSÖKAN

Du ansöker till NIU bandy och NIU rodd genom att fylla i ett formulär på vår hemsida; [www.mimershus.se](http://www.mimershus.se). Du ansöker till NIU handboll genom Svenska Handbollsförbundet.

### VILL DU VETA MER?

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

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

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

