

Ta' på Gudenaadalens Efterskole

Hvor jeg bliver til vi



På Gudenaadalens efterskole prioriterer vi en hverdag, hvor alle er med til at skabe fællesskabet. Et fællesskab, der skabes og drives af en positiv, engageret og ansvarlig tilgang til hverdagen og hinanden.



GUDENAADALENS
EFTERSKOLE



Det sker ikke mange gange i livet. Forestil dig en intens, sammenhængende periode, hvor du bliver en del af et stort, forpligtende og berigende fællesskab, samtidig med at du har mulighed for at fordybe dig i dine interesser. En periode, hvor du knytter tætte bånd, og hvor du modnes fagligt og menneskeligt. Det er essensen af et år på efterskole.

“Der er virkelig plads til alle på denne her efterskole!”

- Frederikke



Det er vigtigt, at du vælger en efterskole, der matcher dine interesser. På Gudenaadalens Efterskole har vi en række fantastiske tilbud til dig, der kan lide at udfolde dig i spring, gymnastik, E-sport, boldspil, musik og kreative fag. Og her er også tid nok til at opdage helt nye sider af dit talent.

Gudenaadalens Efterskoles vision er at vække vores elever – ikke bare så de står op og er til stede i hverdagen, men også vække dem personligt, så de bedst muligt bliver i stand til at forme resten af deres tilværelse.

På Gudenaadalens Efterskole betragter vi dig som “næsten voksen”, med alt hvad det indebærer af rettigheder og ansvar. Du vil blive sat i situationer, hvor du flytter dig fagligt, fysisk, kreativt og socialt.

Velkommen til Gudenaadalens Efterskole



“Det fede ved efterskolen er, at man er meget sammen hele døgnet. Vi ser også hinanden når pigerne ikke har lagt makeup og drengene ikke har nået at få voks i håret.”

- Magnus



Det store sus

Du kommer til at få en fantastisk fornemmelse, når alle elever går på gulvet sammen og giver en **gymnastikopvisning** i alt det bedste de har lært. Hele skolen er af sted sammen, og vi giver 15- 20 gymnastikopvisninger om året. Alle har gymnastik tre timer om ugen.

“Gymnastikopvisningerne er noget hele skolen har sammen, og det betyder rigtig meget for fællesskabet, at alle er med i det, og gør det godt.”

- Stine

Et år der rykker

Et år på efterskole rykker dig ud af dine vante rammer. På efterskolen går du i skole på en ny måde, bor på en ny måde og oplever en hverdag med et meget højt aktivitetsniveau. Ved skoleårets start begynder vi alle fra scratch, og når det er slut, er du ikke længere den samme.

Fællesfag

Der er en række fag, som er fælles for alle elever - morgensang, fortælle timer, sangtimer og gymnastik.

Linjerne

På linjefaget dyrker du din interesse intensivt i tre gange 90 minutter om ugen. Det er ikke en betingelse, at du allerede har erfaring indenfor den linje, du melder dig til, men vi forventer, at du har motivation, energi og lyst til at arbejde målrettet for



“Vi sidder ikke bare i klasselokalet fra 8-15, vi kommer ud og bevæger os ind imellem, så man bliver meget mere frisk til timerne, og det er en god måde at få variation i hverdagen”

- Emil

Springlinjen

Til dig, der elsker høj puls og intensiv springtræning og vil udfordre dine grænser

Springlinjen på Gudenaadalens Efterskole er både for dig, som ikke kan få nok af at springe og for dig som aldrig har sprunget før. Er du vild med springgymnastik og vil du gerne være en bedre springgymnast, eller vil du bare gerne lære at springe, så får du ikke en bedre mulighed end vores springlinje. Springlinjen er for både drenge og piger.

Du vil blive udfordret og vi vil hjælpe dig til at presse dine personlige grænser, så du kan udvikle dig maksimalt som springgymnast. Du lærer de rigtige springteknikker fra bunden, så du kan udføre araberspring, flik flak, kraftspring og saltoer og du kommer til at arbejde med banespring, minitrampolin og stortrampolin.

Gennem en udfordrende og målrettet undervisning får du rig mulighed for at dygtiggøre dig indenfor springgymnastik. Vi tager udgangspunkt i dit niveau og arbejder frem mod delmål og mål sat for dig.

Du vil i timerne arbejde med metodikker til opbygning af springene og nørde med teknikstationer. Vi fokuserer på kropsbevidsthed, styrke, smidighed og kondition og med 3 gange springtræning af 90 minutter hver uge, er der masser af mulighed for, at du kan dygtiggøre dig.

Som elev på Gudenaadalens Efterskole har du adgang til vores store springcenter med 3 stortrampoliner, 3 springgrave, fasttrack, airtrack og meget mere.

Vores dygtige springlærere giver dig optimale betingelser til at opnå dit potentiale og sikrer at du kan udvikle dine spring i trykke rammer.

Du vil i løbet af foråret komme ud til 15-20 opvisninger, hvor du sammen med resten af skolen skal vise, hvad vi kan inden for gymnastikken. Her vil du opleve et kæmpe sus, når vi indtager gulvet og sammen leverer en fed opvisning.

Der udover deltager springlinjen i individuelle Spring Cups.



Rytmelinjen

Til dig, der virkelig elsker bevægelse og udfordring

Rytmelinjen på Gudenaadalens Efterskole er for dig, som ønsker at gå i dybden med den rytmiske gymnastik. Der vil være fokus på dig og din gymnastiske udvikling både kropsligt og udtryksmæssigt.

Vi vil udfordre dig inden for både gymnastikken og dansens verden med bl.a. grundsekvenser, moderne dans og andre koreografier.

Rytmask gymnastik er teknik, kropskontrol, flow og indlevelse. Det giver energi at bevæge sig til musik og lege med forskellige udtryk og genrer. Du vil også blive stærkere og mere udholdende, da fysisk træning er en nødvendighed for at blive en dygtig gymnast.

Det er ingen forudsætning, at du har dyrket gymnastik før skolestart, men du skal have lyst til at udfordre dig selv samt at blive udfordret. Linjen kræver, at du er engageret og motiveret.

Med tre ugentlige træninger af 90 minutter har vi masser af tid til at sætte fokus på gymnastikkens grundlæggende teknikker; udtryk, centerkontrol, balance, styrke, afsæt/landing, seje spring over gulv og træning med håndredskaber. Du får også 3-4 fede og intense linjedage kun med rytmisk gymnastik, hvor vi kan gå endnu mere i dybden med de enkelte elementer.

Vi arbejder altid på at skabe fornyende og ambitiøse serier, der udvikler dig som rytmisk gymnast og lader dig mærke det stærke fællesskab gymnastikken skaber. På det individuelle plan får du rig af mulighed for at "nørde" med detaljer og teknikker.

Undervisningen foregår i vores rytmesal med spejle. Underviserne har forskellige baggrund og kan der ramme dig på forskellig vis.

Du vil i løbet af foråret komme ud til 15-20 opvisninger, hvor du sammen med resten af skolen skal vise, hvad vi kan inden for gymnastikken. Her vil du opleve et kæmpe sus, når vi indtager gulvet og sammen leverer en fed opvisning. Rytmelinjen har altid en særlig rolle i opvisningerne.

Den rytmiske linje på Gudenaadalens Efterskole er en linje med power, smidighed, sved på panden og højt humør, der danner rammerne for din gymnastiske udvikling.



Håndboldlinjen

Til dig, der synes håndbold er den fedeste sport

Håndboldlinjen på Gudenaadalens Efterskole er for dig, som ønsker at udvikle dig og kan lide at spille håndbold. Det vigtigste er, at du har motivation og lyst til at lære, for på håndboldlinjen, er der plads til alle.

Som elev på håndboldlinjen bliver du en bedre håndboldspiller på det tekniske, taktiske og mentale plan. Du får øget teoretisk viden, du bliver stærkere og udvikler dig som holdspiller.

Gennem træningen, som vil have et stort individuelt fokus, vil du udvikle alle dine håndboldmæssige kompetencer, opnå en større forståelse for spillet og lære at planlægge og forstå træning. Med 3 gange 90 minutter pr uge og 3-4 fede linjedage i løbet af året har du virkelig mulighed for at rykke på håndboldlinjen. Linjedagene er dage, hvor du har dit linjefag hele dagen og virkelig kan 'nørde' så meget som du vil.

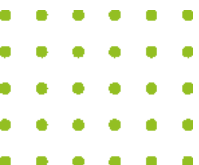
Vi arbejder med både de taktiske og tekniske elementer af spillet og du får lov at afprøve disse i kampsituationer. Vi træner primært kønsopdelt.

Du kommer til at lære de grundlæggende principper for, hvordan god håndboldtræning bygges op, og du vil få muligheden at deltage i planlægningen af træningen, så du efter opholdet kan tage hjem til din egen klub og blive hjælpetræner. I sommerperioden flytter vi mindst en af de ugentlige træningsgange ud på sandet og spiller en masse action fyldt strandhåndbold. Yderligere vil du, som en del af undervisningen på håndboldlinjen, modtage et kursus i behandling af akutte skader samt teknikker til optapening.

På Gudenaadalens Efterskole møder du højt kvalificerede håndboldtrænere, der sammen med dig afsøger og udvider mulighederne for at gøre dig til en bedre håndboldspiller. Vi træner og spiller kampe i egen hal.

Vi deltager i skoleligaen samt andre kampe i efterskoleregi – det være sig turneringer arrangeret af andre efterskoler, kampe på hverdage, deltagelse i håndboldstævnet i regionen, som giver adgang til DM for efterskoler, m.m. Vi spiller også kampe i strandhåndbold.

På Gudenaadalens Efterskole er fokus på en motiverende træningskultur både som individualist og som hold. Håndbold er og skal være sjovt!



Den kreative linje

Til dig, der altid ser nye muligheder og vild med at bruge dine hænder og din fantasi

Den kreative linje på Gudenaadalens Efterskole er for dig, der gerne vil udvikle dine personlige, kreative ideer. Du er åben for ny inspiration og nye udfordringer og du har lyst til at fordybe dig inden for det kreative felt.

Formålet med den kreative linje er, at du – i et hyggeligt fællesskab med andre – udvikler dig på det kreative felt, uanset om du er begynder eller allerede har erfaring. Du får et bredt kendskab til materialer, teknikker og arbejdsmetoder gennem varieret undervisning. Derudover får du nogle færdigheder, som du kan arbejde selvstændigt videre med, således at du udvikler din egen stil. Du bruger fantasien og udfordres i din kreative tænkning og i at bruge dine hænder og får mulighed for at fordybe dig i projekterne og fremstille konkrete produkter, som vises frem ved diverse udstillinger.

Vi brænder for, at du er kreativ! Vi elsker, når du vender tingene på hovedet! Vi imponeres, når du tænker innovativt og genbruger eller gendanner materialer til nye former, funktioner og udtryk! Undervisningen veksler mellem fælles forløb og timer, hvor du selv er med til at bestemme, hvad du vil lave. Du vil kunne arbejde med bla. re-design, keramik, glas, maleri, tegning, stofmaling, syning af tøj og brugsting, læder, filtning, design, grafik, smykker, genbrugskunst og meget, meget mere. Det er nemlig din fantasi der skaber indholdet på den kreative linje!

Du kommer til at arbejde i hyggelige, lyse og inspirerende værksteder 3 gange 90 minutter pr uge. Værkstederne kan du også bruge i din fritid. Det kreative værksted ligger centralt på skolen, så dine kammerater kommer tit forbi og kan se hvad du arbejder med.

Du bliver mødt af dygtige undervisere på linjen som hver især har speciale i forskellige materialer og teknikker.

I et hyggeligt fællesskab med andre udvikler du dig på det kreative felt, uanset om du er begynder eller allerede har erfaring. Vi leder altid efter nye inspirationsmuligheder både på skolen og 'ude af huset'. I foråret tager den kreative linje på inspirationstur til København, hvor de på tidligere ture bla. har besøgt Statens museum for kunst, kunsthåndværkere og lignende. I løbet af året vil der også være 3-4 linjedage, hvor vi blandt andet tager på tur og bliver inspireret af forskellige kunstnere.

Vil du arbejde kreativt med dine egne ideer, og leder du efter en efterskole med kreativt linjefag, så er Gudenaadalens Efterskole lige netop DIG!



Fodboldlinjen

Til dig, der bare ikke kan få fodbold nok

Fodboldlinjen på Gudenaadalens Efterskole er for dig, der er vild med fodbold og ønsker at udvikle dig, både individuelt og som holdspiller. Det vigtigste på linjen er, at du er motiveret og har viljen til at lære og udvikle dig. Fodboldlinjen er opdelt i drenge og piger.

Fodboldlinjen er en intensiv linje med struktureret og målrettet træning, der tager udgangspunkt i dit niveau, hvor du afprøver dine færdigheder og kompetencer.

Vi arbejder på at gøre dig til en bevidst spiller, der kan reflektere over og tage ansvar for din egen udvikling og samtidig blive afklaret i forhold til din videre vej i fodboldens verden. På den måde er vi sikre på at du bliver en bedre fodboldspiller efter et år på Gudenaadalens Efterskole.

Fodboldtræningen tager udgangspunkt i de 4 dimensioner af fodboldspillet; teknik, taktik, fysik og psyken. Vi arbejder målrettet med pasningsspil og possession, da vi mener, at fodbold skal spilles langs græsset.

Du vil blive presset til at udvikle dig gennem forskellige tekniske øvelser, småspil, koordinationstræning, taktisk forståelse og samtaler med dine trænere. Vi træner 3 gange om ugen af 90 minutter og har 3-4 fede linjedage i løbet af året. Det er dage hvor du har dit linjefag hele dag og hvor vi virkelig kan gå i dybden med forskellige tekniske og taktiske elementer. Vi spiller selvfølgelig også en masse bold på linjedagene.

På fodboldlinjen vil du møde engagerede trænere, som hele tiden vil forsøge at presse dig til at udvikle dit potentiale.

Træningen foregår udendørs hele året; Vi træner på græs når det er muligt og på kunstgræs i vinterperioden. Vinteren krydres desuden med klassisk indendørsfodbold og futsal i hallen.

Vi deltager i skoleligaen og Østjysk Mesterskab i både udendørs og indendørs. Begge turneringer kan give adgang til DM for efterskoler. Derudover spiller vi en række træningskampe mod nærtliggende efterskoler. I løbet af året vil der også være ture til superligakampe.



E-sportslinjen

Til dig, der vil mere end bare gaming

E-sportslinjen på Gudenaadalens Efterskole er for dig, som vil mere end bare almindelig gaming. Er du ambitiøs omkring E-sport, har du lyst til at forbedre dig og har du mod på at gå i dybden med taktikker, spilforståelse, kommunikation og koordination, så er dette linjen for dig!

På linjen kommer du primært til at spille Counter Strike: Global Offensive, men får naturligvis også mulighed for at prøve andre spil.

Vi giver dig intens træning inden for teori, teknik og strategi. Vi arbejder med at udvikle dine skills både individuelt og som holdspiller. Som holdspiller er det vigtigt, at samarbejdet fungerer og derfor arbejder vi også meget med teambuilding og kommunikation for at optimere jeres muligheder for at vinde. På E-sport vil du lære at træffe hurtige og gode beslutninger til gavn for dig og dit hold.

E-sport som linjefag på Gudenaadalens Efterskole er 3 x 90 minutter pr uge, samt 3-4 linjefagsdage i løbet af året, hvor der er mulighed for at gå all in i E-sport. Derudover deltager vi i nogle weekender i forskellige E-sports aktiviteter og arrangerer LAN-events og kampe mod andre efterskoler.

Ved skolestart står et nyindrettet rum klar til dig med gamerstole, LED-lys og lynhurtigt 1000/1000 internet, så du får de optimale betingelser for at dyrke din store passion for E-sport.

For at optimere dine muligheder for at udvikle dig som spiller, skal du medbringe din egen computer osv. så du altid spiller med dit eget gear og dine egne settings.

Lad det være sagt med det samme, E-sport er en sport. Derfor er det vigtigt, at du holder dig i god form, så du kan holde koncentrationen høj, tage gode beslutninger og reagere lynhurtigt, når du er i hektiske kampsituationer. På Gudenaadalens Efterskole har vi fokus på en sund livsstil, og derfor indgår fysisk træning også som en del af E-sports undervisningen. Yderligere deltager du i den obligatoriske gymnastik (3 timer om ugen) – og derudover kan du vælge andre fysiske valgfag. Du har altså rig mulighed for både at udvikle dig som gamer på både det tekniske, det mentale og det fysiske plan.





**Viden er magt
- grib muligheden**

Anderledes uger

I løbet af året har vi forskellige uger, hvor det normale skema brydes op. Vi har forskellige emnedage, teateruge og skolejrske.

Hverdagen skal hænge sammen

Du skal deltage i rengøring af eget værelse samt fællesområder. Derudover er man på skift behjælpelig i køkkenet.

En struktureret hverdag

Efterskolelivet leves hurtigt og uden de store pauser. Hverdagen er opdelt efter en fast struktur med undervisning, måltider, stilletime og fritid. Der er ingen undervisning om aftenen.

Vejledning mod fremtiden

Skolens vejledere hjælpe dig i dit valg af en kommende ungdomsuddannelse. Der er samtaler, brobygning samt Obligatorisk Selvvalgt Opgave i 10. klasse.

Valgfag

Ud over dit linjefag, kan du også vælge **valgfag**. Vi har 3 valgfagsperioder, hvor du har mulighed for at opleve forskellige typer af fag. Der er mulighed for at vælge to valgfag i hver periode.

Du kan vælge mellem:

- aktive fag, fx fodbold, badminton, volley, yoga m.m.
- kreative fag, fx garnklubben, ung mad, tøjstimen m.m.
- musiske fag, som fx band, guitar m.m.
- E-sport

Skolefag

I 9. klasse skal du have dansk, engelsk, matematik, tysk, fysik, biologi, geografi og medborgerskab (kristendom, historie og samfundsfag) og idræt. Alle prøver er obligatoriske.

I 10. klasse skal du have dansk, engelsk, matematik og temadage i samfundsfag. Derudover tilbydes der undervisning i tysk og fysik. Det forventes, at man går til prøve i de fag, som man har valgt fra årets start.



"GE byder på gode faciliteter, og som er til fri afbenyttelse i fritiden. Dette gav mange sjove oplevelser, både i de 3 haller, udenfor, på vandet men bestemt også i centrum ved billardbordet."

- Rasmus

Derfor blev Gudenaadalens Efterskole vores barns efterskole

Vi valgte Gudenaadalens efterskole, fordi vi havde hørt rigtig meget godt om skolen fra to hold venner, hvis sønner og døtre allesammen havde gået hos jer. Da vi tog til åbent hus og oplevede stemningen var vores datter også selv helt sikker på, at hun skulle gå på efterskole hos jer.

Vores søn søgte en efterskole med håndboldlinje, og det havde I. Vi besøgte jer ved åbent hus og blev rigtig godt modtaget af både elever ved rundvisning og af lærere i spisesalen bagefter. Godt engagement og rigtig god stemning på skolen. Samtidig kendte vi nogle stykker, der har haft børn hos jer tidligere, som havde omtalt skolen positivt, men det var ikke vores primære valg af jer. Det primære valg var: håndbold, god stemning og atmosfære, engagement fra elever og lærere og et godt budskab fra skolen, hvad en dagligdag med unge mennesker skal indeholde. Tydelige og engagerede voksne.

Vi valgte Gudenaadalens, da vi havde hørt rigtig godt om efterskolen. Derfor tog vi på besøg, for at få en fornemmelse af skolen. Med det samme, faldt både vores datter og os forældre for skolen. Vi er helt overbeviste om, at hun vil få en fantastisk oplevelse i dette skoleår, rustet på alle måder, til at komme videre.

Skolens grundregler

1. Du skal behandle andre, som du gerne selv vil behandles. Vi forventer god opførsel af dig.
2. Man har mødepligt til undervisningen, måltiderne og fællesarrangementer.
3. Drengene og pigerne må kun besøge hinanden på de af skolen fastlagte besøgstider.
4. Skolens er røgfri. Det gælder både for almindelig tobak, snus og e-cigaretter.
5. Det er forbudt at medbringe, indtage eller omdele øl, spiritus og euforiserende stoffer. Det er ikke tilladt at møde på skolen i påvirket tilstand.

Gudenaadalens Efterskole bygger på det Grundtvig/Koldske skole- og livssyn, som danner grundlag for skolens daglige liv, og måden, vi møder eleverne på. Gudenaadalens Efterskole har 182 elever fordelt på 9. og 10. klasse.



