

# Ildrætsskole i Gentofte

- et tilbud til unge talenter

7. - 9. klasse



**GENTOFTE KOMMUNE**  
BØRN OG SKOLE, KULTUR, UNGE OG FRITID

**TEAM DANMARK**



**BAKKEGÅRDSSKOLEN**  
GENTOFTE

## Velkommen på idrætsskolen!



Det er med stor glæde, at jeg indbyder unge talenter i Gentofte Kommune til at søge optagelse på Gentofte Kommunes idrætsskole på Bakkegårdsskolen. Gentofte Kommune har siden 2008 tilbudt talentfulde idrætsudøvere mulighed for optagelse som idrætselev på Bakkegårdsskolens 7. 8. og 9. klasser. Talentudvikling handler om at skabe strukturer for den enkelte idræts elev og et talentmiljø, som støtter idræts elevernes muligheder for et idræts- og skoleliv i balance. Det betyder, at de unge kan fortsætte med at udvikle deres idrætstalent og samtidig kombinere det aktive idrætsliv med skole, kammerater og familie. Idræts eleverne vil møde et team bestående af fysiske trænere, fysioterapeuter, sportspsykologer og mentaltrænere, der sammen med skolens idrætskoordinator, skolens ledelse og Gentofte Kommune arbejder for at optimere rammerne for de unge talenter.

Hans Toft, borgmester i Gentofte



Team Danmark skal udvikle dansk eliteidræt på en social og samfundsmæssig forsvarlig måde. Med den målsætning og med en befolkning på knap seks millioner indbyggere er det afgørende, at vi satser på talentarbejdet, og at vi gør det på en ansvarlig måde, hvor talenterne udvikler sig bedst muligt sportsligt og personligt. Her spiller Team Danmarks samarbejde med Danmarks 23 elitekommuner en væsentlig rolle - ikke mindst med deres gode tilbud for idrætstalenter i folkeskolerne og på ungdomsuddannelserne. Gentofte Kommune kan som Elitekommune være stolt over at spille en væsentlig rolle i at udvikle talentarbejdet i dansk eliteidræt. Kvalitet og helhed er afgørende parametre for at skabe dygtige atleter, og derfor glæder vi os over, at Gentofte Kommune har etableret et særligt idrætstilbud for elever i udskolingen med mulighed for morgentræning. Vi ved fra forskningen, at idrætsskolerne med det særlige dobbelte fokus både på uddannelse og idræt er en stor succes. Eleverne, forældrene og lærerne er alle meget tilfredse, lige som det boglige niveau bliver forøget på idrætsskolerne. Med Elitekommunesamarbejdet får talenterne i Gentofte Kommune mulighed for at præstere bedst muligt både i skolen og inden for idrætten. Jeg vil derfor opfordre alle talenter i Gentofte Kommune til at overveje at deltage i idrætsskolen.

Lone Hansen, direktør i Team Danmark



## Et helstøbt skoletilbud til idrætstalenter

Har du ambitioner med din sport, og vil du gerne dyrke den mere i hverdagen samtidig med, at du gør det godt i skolen? Er svaret ja, så er Bakkegårdsskolens idrætsskole måske noget for dig. Her tilrettelægges skemaet sådan, at der bliver plads til to morgentræninger, du kommer i klasse med venner, der også er sportsinteresserede, får ekstra idrætsteori med kurser inden for mentalitetsudvikling, vejtrækning og skadesforebyggelse. På skolen er der tilknyttet idrætsskolekoordinatorer, som kan hjælpe dig med at få skole og sportsliv til at hænge sammen.

Bakkegårdsskolen tilbyder pladser på 7., 8. og 9. klassetrin for talentfulde udøvere fra ni idrætsgrene; badminton, basketball, fægtning, kajak, ishockey, tennis, volleyball, sejlsport og svømning. Hvis du dyrker en sport, som ikke er nævnt blandt de ni idrætsgrene, kan du også søge ind, dog skal du selv eller din klub arrangere morgentræning tirsdag morgen.

På idrætsskolen har du samme obligatoriske fag som andre folkeskoleelever. Men du kommer til at gå sammen med andre idrætstalenter, der har samme mål og behov som dig og andre elever, der ikke er idræts elever. To gange om ugen er der morgentræning på skoleskemaet. Tirsdag i din egen idræt og om torsdagen er der fysisk træning på skolen med alle idræts eleverne.

Træningen om tirsdagen foregår under ledelse af højt kvalificerede klubtrænere fra de ni samarbejds klubber samt af universitetsuddannede fysiske trænere torsdag morgen.

På idrætsskolen bliver du støttet og vejledt fra dag ét. Det er din faglige og sportslige udvikling, som er i fokus. Samtidig bliver du udfordret af lærere, der kender til dit liv som idrætstalent, og som interesserer sig for det.

For at du kan blive optaget på idrætsskolen, skal du udfylde et ansøgningsskema med udtalelser fra din nuværende skole og din nuværende klub. Det skal fremgå, at du spiller i de bedste rækker inden for din årgang.

Ansøgningsskemaet kan både findes på Bakkegårdsskolens og kommunens hjemmeside.





## En levende skole

Det er med glæde, at Bakkegårdsskolen lægger rammer til Gentofte Kommunes skoletilbud for idrætstalenter.

At være idrætslev er en stor udfordring. Eleverne skal bruge meget energi på deres idræt samtidig med at skulle udnytte skolemæssige evner maksimalt.

Eleverne skal lære at være eliteidrætsudøvere og lære at prioritere tid og energi. Vi har som skole et stærkt fokus på fagligheden, samtidig med vi har et fokus på at støtte elever i at planlægge og strukturere hverdagen, så der er tid til at dyrke idræt i mange timer om ugen. Det kræver et godt samarbejde mellem skole og hjem, og at alle bakker op om både idræt og skolegang.

Eleverne er naturligvis optaget af at blive dygtige atleter. Skolens mål er at kvalificere eleverne som beskrevet i formålet for folkeskoleloven og understøtte deres drømme og motivation i forhold til deres idræt. Skolen er derfor både opmærksom på, om man bliver en dygtig atlet, men i lige så høj grad på, om man trives i det hele taget.

På Bakkegårdsskolen er det vigtigt, at alle er en del af et fællesskab, hvor alle trives. Derfor går vi højt op i at sammensætte nye klasser i starten af 7. klasse, så de indeholder et mix af både elever og idræts elever. På den måde tror vi, at vi får det bedste forløb. Vi vil gøre os ekstra umage for, at idræts eleverne får et godt fællesskab med andre idræts elever og med skolens øvrige elever.

Når idræts eleverne ser tilbage på deres skolegang, skal de også synes, at den var i verdensklasse – uanset om de er blevet verdensmestre eller ej.



Rikke Michan  
Skoleleder  
Bakkegårdsskolen





**Line Bisp**

Idrætskoordinator på Bakkegårdsskolen  
Line er uddannet lærer og har en master i Idræt og Velfærd fra Københavns Universitet, 2016.

Line brugte en del tid på badmintonsporten som ungdoms- og seniorspiller. Line har været ansat på Bakkegårdsskolen siden 2003 og har bred undervisningserfaring med både yngre og ældre elever. Hun er samtidig idrætsfaglig ansvarlig.

**Line om sin rolle:**

*"Idrætsordningen på Bakkegårdsskolen er en unik mulighed for at kombinere en skolehverdag med træning og konkurrence. Som idrætskoordinator ønsker jeg at vejlede og på denne vis bidrage til, at elever fastholder motivation, vilje og glæde til at begå sig under uddannelse og dermed opnå bedst mulige resultater."*

Kontakt: linebisp@gmail.com

**Marie Hugger Jensen**

Idrætskoordinator på Bakkegårdsskolen  
Marie er uddannet lærer og underviser i matematik, idræt og geografi.

Marie har danset siden hun var lille og har turneret både nationalt og internationalt. Derudover har hun været på idrætshøjskole, hvor hun havde speciale i dans og crossfit. Marie har været ansat på Bakkegårdsskolen siden 2014, hvor hun varetager en stor del af idrætsundervisningen i udskoling.

**Marie om sin rolle:**

*"Idrætsordningen er en fantastisk mulighed for de unge mennesker til at kunne kombinere sportstalent med skolegang. En proces jeg, som idrætskoordinator, er glad for at kunne støtte og hjælpe dem i."*

Kontakt: mariehuggerjensen@gmail.com

**Anders Steensen**

Instruktør i basistræning  
Anders er uddannet lægeeksaminers  
Columnaterapeut samt idrætsskade-  
terapeut

Anders har stor erfaring som fysisk træner og behandler. Anders er mastercoach i elitetræning ved Idrættens Træner Akademi under Team Danmark og DIF.

**Anders om sin rolle:**

*"Morgentræningen i Gentofte bygger på at skadesforebygge og præstationsoptimere udøveren til sin sport. Den er unik, fordi den lægger vægt på naturlig bevægelse og træning, hvor kvaliteten er i fokus. Vi lærer kroppen at bevæge sig optimalt og rigtigt i komplekse mønstre."*

Kontakt: aqs@yourperformance.dk

**Ida Hejlesen**

Fysioterapeut og prof. bach i ernæring og sundhed.  
Ansæt hos Kildeskovshallens Fysioterapi.

Ida er eksamineret idrætsfysiolog og fra Dansk Selskab for Sportsmedicin. Ida har siden, hun blev færdiguddannet arbejdet på privat klinik, hvor hun især har haft fokus på genoptræning af bl.a. idrætsskader. Derudover har hun været tilknyttet forskellig klubber inden for bl.a. fodbold, håndbold og svømning.

**Ida om sin rolle:**

*"Jeg vil være tilstede under morgentræning og stå til rådighed i tilfælde af, at eleverne har nogle skader eller har brug for råd og træningsvejledning. En god grundtræning kan være med til at forebygge skader og give en præstationsfremmende effekt."*

Kontakt: fysioterapeutidahejlesen@gmail.com

### **Gentofte og Skovshoved Badminton**

Idrætsordningen giver badmintonklubberne mulighed for at arbejde med individuelle færdigheder tidligere og til at optimere badminton-talentudvikling i kommunen. Med morgentræningen kan klubberne udvikle deres spillere til et højere niveau og en fremtid, hvor de kan spille op mod de bedste spillere i verden.

### **SISU Basketball Klub**

SISU giver jer mulighed for at træne om morgenen med nogle af Danmarks bedste trænere. Morgentræningen og basistræningen er et uundværligt supplement til træningen i klubbens regi for at forbedre jeres spil. Ordningen gør, at I både kan træne ekstra og samtidig passe jeres skolegang som normalt.

### **Hellerup Fægteklub**

Eliteidrætsordningen giver en unik mulighed for at få sammenhæng mellem uddannelsen og den sportslige udvikling til gavn for begge områder. Vores fægtere får på denne måde de samme muligheder, som fægtere i de lande vi sammenligner os med i relation til optimal talentudvikling.



### **Hellerup Kajakklub**

Hellerup Kajakklub ser eliteidrætsordningen i Gentofte Kommune, som et spændende tilbud og vil gerne give vores nye unge talenter en mulighed for at deltage. Hellerup Kajakklub er en klub i rivende udvikling og har de seneste år sat vores kaproere i fokus og ønsker på sigt at kunne give disse roere et tilbud, hvor de får mulighed for både at passe deres skole samt dyrke kajakroningen på højt niveau.

### **Gentofte Stars**

Eliteidrætsordningen giver Gentofte Stars mulighed for at intensivere arbejdet med spillernes individuelle tekniske evner. Det er netop i 12-15 års alderen, at de unge skal til at træne mere end tidligere for at følge med deres jævnaldrende i andre lande. Det er vitalt, at spillerne kan satse på deres uddannelse samtidig med deres ishockey og her giver ordningen en unik mulighed.

### **Gentofte, HIK og Skovshoved Tennisklubber**

Tennisklubberne er glade for at kunne tilbyde talentfulde juniorspillere et endnu bedre træningstilbud, hvor træning og skolegang er koordineret med to ekstra ugentlige skemakoordinerede morgentræningspas. Klubberne er glade for, at talenttræning og skolegang nu ikke længere er "enten eller", men i stedet "både og".

### **Gentofte Volley**

Eliteidrætsordningen giver volleyballspillere en unik mulighed for at udvikle sig idrætsmæssigt som følge af, at træning lægges ind, så den passer med skoleskemaet. Vi kan hermed tilbyde spillere morgentræning, der passer med skemaet, og som idrætsselev tager du et meget vigtigt skridt i retning af at gøre det nemmere at blive en bedre volleyballspiller.

### **KDY, Hellerup og Skovshoved sejlkлуб**

Som elitesejler er det vigtigt med fysisk træning, og morgentræning i samarbejde med de andre satsningsidrætsgrene vil være et godt supplement til sejltræning. Desuden vil ordningen give mulighed for fleksibilitet i forhold til nationale og internationale stævner samt træningslejre.

### **Gentofte Svømmeklub**

Som konkurrencesvømmer på højt niveau skal der lægges rigtig meget energi og rigtig mange timer i bassinet. Derfor er vi glade for at være en del af Gentofte Kommunes Eliteidrætsordning, som giver vores svømmere bedre mulighed for at kombinere deres svømmetræning og skolegang på en hensigtsmæssig måde.



# Fokus på det hele idrætsmenneske

Idrætsordningen er en unik mulighed for at skabe sammenhæng mellem idræt og uddannelse for dig, der både har talent og vilje til at blive den bedste inden for din idræt.

## Faglighed

Det forventes, at man som idrætselev lægger lige så meget energi i at klare sig godt fagligt som sportsligt. Der er derfor mulighed for at planlægge skolearbejdet i samarbejde med lærerne.

## Morgentræningen

Der er to morgentræningspas, ét om tirsdagen i egen idræt og ét om torsdagen på skolen i fysisk træning. Styrketræningen har fokus på at forbedre din styrke, hurtighed, smidighed, udholdenhed og balance. Én gang om måneden vil en fysioterapeut være til stede for at tilse idrætseleverne. To gange om året screenes og testes eleverne af de fysiske trænere og fysioterapeuten.

## Idrætsteorikurser

Idrætsskolen har fokus på det hele menneske i idrætten, og du vil som idrætselev på Bakkegårdsskolen blive tilbudt idrætsteori inden for en række emner, der har med hverdagen som idrætsmenneske at gøre:

- **Sportpsykologi:** du deltager i en række workshops sammen med de andre idræts elever og skal arbejde med, hvordan du mentalt kan udvikle dig inden for din idræt.
- **Breathology:** du deltager i workshops om vejrtrækningen og åndedrættets betydning for krop og sind og for dine sportslige præstationer.
- **Skadesforebyggelse:** på idrætsskolen får du praktiske råd om, hvordan skader behandles og forebygges i den daglige træning.

## Idrætsordning i gymnasiet eller HF?

På Gammel Hellerup, Ordrup og Øregård Gymnasie samt Gentofte HF kan du ansøge om optagelse på deres idrætsordning. Se på uddannelsernes og Gentofte Kommunes hjemmeside for mere info.





## Vigtige datoer

**12.12. 2019**

Åbent for ansøgninger

**14.01. 2020**

kl. 17:00-18:30

Informationsmøde for ansøger og forældre på Bakkegårdsskolen, Skolebakken 20, 2820 Gentofte.

**20.01. 2020**

kl. 12:00

Ansøgningsfrist. Ansøgningsskema med udtalelse fra klub og skole sendes elektronisk til: fritid@gentofte.dk  
Ansøgningsskema kan rekvireres på Bakkegårdsskolens hjemmeside og på [gentofte.dk/idraetsskole](http://gentofte.dk/idraetsskole)

**23.01. 2020**

kl. 07:30-08:30

Fysisk screening af ansøgere i Bakkegårdsskolens idrætshal

**Uge 5 & 6**

Skoleinterview. Ansøgeren samt forældre deltager i et interview på Bakkegårdsskolen om elevens interesse, modenhed og parathed til at skifte til idrætsskolen

**07.02. 2020**

Ansøgeren får svar på optagelse

Har du spørgsmål vedr. idrætsskolen, er du velkommen til at kontakte Stine Muldbak Andersen på tlf. 39 98 50 33 eller e-mail [smu@gentofte.dk](mailto:smu@gentofte.dk)