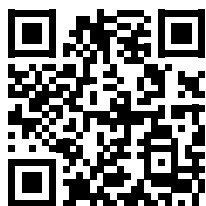




VELKOMMEN TIL LOMBORG

FIND OS HER!



LOMBORG
GYMNASTIK- &
IDRÆTSEFTERSKOLE



VELKOMMEN TIL ET STÆRKT FÆLLESSKAB

Velkommen til en efterskole med fokus på faglighed, menneskelighed og personlig udvikling. Og især velkommen, hvis du elsker at dyrke idræt og gymnastik. For det gør vi.

Vi ved, at både idræt og gymnastik skaber et helt særligt fællesskab. Et fællesskab, hvor du kan udvikle dig og vokse – både som sportsudøver og menneske. Vi har en faglig stolthed i alt, hvad vi laver. Og har du lysten og viljen til at udvikle dig fagligt, skal vi nok hjælpe dig med at opnå dine personlige mål. Vi vil samtidig hjælpe dig til at blive klogere på dig selv og skabe gode relationer til andre – og så vil vi også gerne hjælpe dig med at lære at vaske tøj og gøre rent.

Vi vil sammen skabe et hjem, så du trygt kan modtage faglige, sportslige og sociale udfordringer.

HISTORIE

Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole startede i november 1960. Dengang hed skolen Lomborg Ungdomsskole og startede i lokalerne fra den gamle Søndre Skole i Lomborg. Det første elevhold bestod af 20 drenge, for drengene blev undervist om vinteren og pigerne om sommeren.

I december 2004 blev skolens navn ændret til Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole. Siden opstarten er skolen kun vokset, og elevholdets størrelse er i dag på 125 elever, ligesom skolens arealer og faciliteter også er udvidet og moderniseret.

Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er i dag en moderne og velholdt skole med stolte rødder i den grundtvigske tradition.



LINJEFAG

På Lomborg vælger du linje- og valgfag 3 gange årligt. Det betyder, at du får mulighed for at afprøve nye interesser – eller du kan fordybe dig i det, du elsker.

Fordelt på 5 blokke af 90 min., kan du vælge mellem vores 5 linjefag og mere end 10 forskellige valgfag. Glæd dig til masser af idræt, kreativitet og nørderi. På de næste sider kan du læse mere om vores 5 linjefag: Design, Håndbold, Fodbold, Spring og Rytmisk Gymnastik.

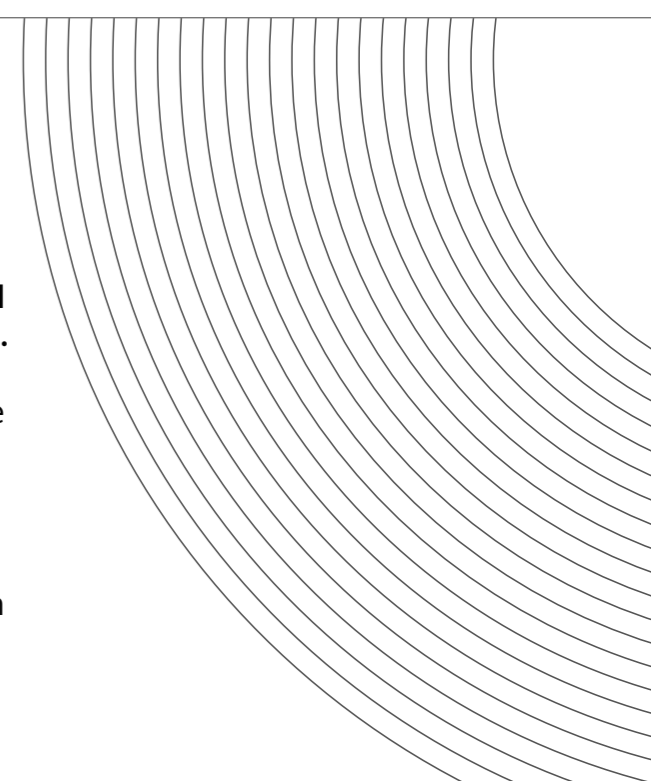


RYTME

Er du vild med rytmisk gymnastik? Vil du gerne med ud på gulvet og slå dig løs? På rytmelinjen arbejder vi med alt fra fejesving til kropsbevidsthed og musikforståelse.

Rytmelinjen er for dig, der gerne vil stå på gulvet med dine holdkammerater og shine. I kommer til at danse sammen, svede sammen og grine sammen – men du kommer også i høj grad til at udvikle dig individuelt.

Linjen er for alle uanset niveau. Vi tilpasser undervisningen og møder alle med de rette udfordringer.





HÅNDBOLD

Drømmer du om at spille en masse håndbold og være en del af et stærkt fællesskab, hvor du får målrettet træning af trænere med ligaerfaring? Så er dette linjen for dig!

På håndboldlinjen får du håndbold 2-3 gange om ugen. Træningerne er tilpasset til alle niveauer, så selvom du har spillet håndbold i mange år eller lige er begyndt, så kan du udvikle dig til en bedre håndboldspiller. Vi spiller rigtig mange kampe mod andre efterskoler og klubhold i DHFs turneringer.



FODBOLD

Elsker du at spille fodbold? På LGI kan du blive en del af holdet, uanset om du er nybegynder eller elitespiller. Du skal blot have lysten – og mod på at udvikle dig både som fodboldspiller og holdkammerat.

Vores fodboldtrænere er veluddannede med bl.a. UEFA's A-licens fra DBU, og de står klar til at lære fra sig – både taktisk og teknisk!

Glæd dig til en masse kampe, turneringer og sjove fodboldoplevelser i et tæt fællesskab!



SPRING

Springlinjen er for dig, der elsker springgymnastik. Dig, der har trænet i mange år, eller dig der lige er begyndt. Du behøver ikke kunne lave så meget som en kolbøtte, når du kommer – men du skal have både lysten og gejsten til at udfordre dig selv og give helt slip på både tyngdekraft og begrænsninger.

Linjen er for alle uanset niveau. Vi tilpasser undervisningen og møder alle med de rette udfordringer. Bare rolig; det bliver ikke kedeligt!



DESIGN

Er du kreativ? På designlinjen er der både muligheder for dig, som drømmer om at sy din egen gallakjole eller et nyt pudebetræk.

Vi har plads til alle – både nybegyndere og spirende designere!

VALGFAG

På Lomborg Gymnastik- & Idrætsefterskole kan du vælge mellem en bred vifte af spændende, aktive og kreative valgfag.

Valgfag vælges på samme måde som linjefag – 3 gange årligt. Du kan frit vælge om du vil have 2 linjefag og 1 valgfag, eller 1 linjefag og 3 valgfag. Herunder kan du læse om nogle af de forskellige valgfag, vi tilbyder.

BADMINTON

Vil du spille en masse badminton? Nu har du chancen! I dette valgfag spiller vi både single, mixed og double. Vi deltager også i turneringer og viser andre skoler alt det, vi har lært. Vi deltager bl.a. i 4-skolecuppen.

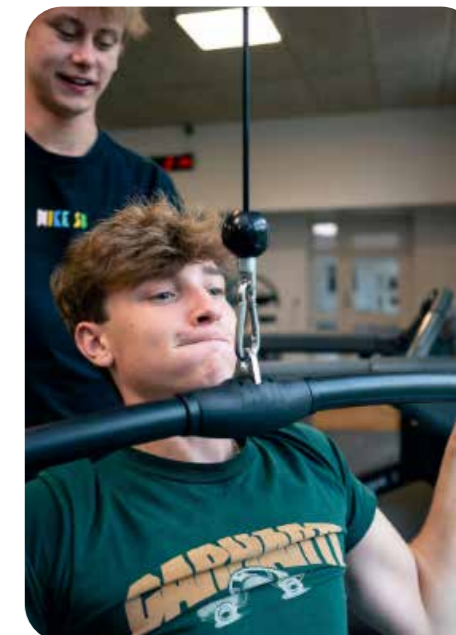


3. FODBOLDTRÆNING

Kan du ikke få nok af fodbold? Ud over de to træninger på fodboldlinjen kan du vælge den 3. fodboldtræning som valgfag, så du i alt har 6 timers fodbold. Den 3. fodboldtræning er for både drenge og piger, og indeholder en masse taktisk og teknisk træning

STYRKETRÆNING

Har du lyst til at se, hvor stærk du er? Kunne du godt tænke dig sixpack, stærke ben eller store overarme? Alt det kan du få i styrketræning! Her modtager du undervisning i træningsteknikker, programlægning og fysiologi. Vi prøver teknikkerne på egen krop og ser på, hvordan træning påvirker kroppen.



DANS

Dans er valgfaget for dig, der gerne vil blive bedre til gymnastisk dans. Glæd dig til at være med, når musikken bliver skruet op, og alle er ude på gulvet. Du lærer at bruge din krop på nye måder og udvikler dig som gymnast.



MINDFULNESS

Mindfulness er valgfaget for dig, der gerne vil ned i gear. Trække vejret dybt. Og mærke dig selv, dine tanker og din krop. Her arbejder vi med kropsbevidsthed og afslapningsøvelser – og vi bliver klogere undervejs!



BASKET

Kunne du tænke dig at lege NBA-stjerne? I valgfaget basket træner vi alle de lækre ting, du kender fra fjernsynet. Er der stemning for det, spiller vi også kampe mod andre skoler

MUSIK

Bliv en del af skolens eget lille husorkester! Du får mulighed for at spille ved diverse arrangementer på skolen og vise dine skolekammerater og udefrakommende gæster alt det, du har lært.



E-SPORT

Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er en efterskole med eSport, der tilbyder seriøs undervisning. Vi spiller hovedsageligt LoL og CS:GO, men du har selvfølgelig indflydelse og kan være med til at bestemme, hvad vi spiller!



MOUNTAINBIKE

Mountainbike er for dig, der vil have fart og action. Du bliver undervist i teknik- og tempotræning. Det er muligt at deltage i de lokale løb. Vi samarbejder med den lokale cykelklub, og derfor er det muligt at få en ekstra undervisningstime, hvis MTB virkelig er noget for dig.

SPRING FOR ØVEDE

Har du mod på at lære saltoer, kraftspring og flik-flak? Vil du gerne udvikle dig som gymnast? Så er dette valgfaget for dig! Alle kan være med – vi garanterer udfordringer, hvis blot din motivation er i top.



PIGESPRING

Pigespring er forbudt for drenge! Her får du mulighed for at lære at slå en kolbøtte eller lave en dobbelt-out. Det er både sjovt og udfordrende – og der er plads til alle.

VOLLEYBALL

Elsker du at spille volleyball? Vælg det som valgfag og spil det sammen med dine efterskolekammerater. Volleyballholdet deltager i 4-skole cup, og du får mulighed for at løfte dit taktiske og tekniske niveau.



OUTDOOR

Udeliv. Naturoplevelser. Og fuldt fokus på overlevelsessevnerne.

Med det her valgfag kommer du med ud og får masser af oplevelser, action og fart over feltet.



BOGLIG UDDANNELSE

På Lomborg Gymnastik- & Idrætsefterskole lægger vi stor vægt på det boglige arbejde og fagligheden. Det gør vi fordi, det er en stor del af din udvikling som menneske og som "studerende". Og det er uanset, om du skal i gymnasiet, have en erhvervsrettet ungdomsuddannelse eller noget helt tredje. Unge mennesker har nemlig forskellige interesser og ambitioner – og det synes vi er dejligt!

På Lomborg sætter vi fagligheden højt. Samtidig arbejder vi meget med den enkelte elevs trivsel i fællesskabet. Vi søger den tryghed i hverdagen som er den bedste forudsætning for at lære og udvikle sig som menneske. Faglighed, anerkendelse og plads til fordybelse.



9. KLASSE

I vores 9. klasse er målet at styrke din faglighed i de obligatoriske fag – og du afslutter selvfølgelig med folkeskolens 9. klasses-prøve.

Vi vurderer aldrig et menneskes værdi ud fra dennes boglige evner, men som skole forventer vi, at du viser viljen til at ville undervisningen og til at ville have styr på lektier og afleveringer. Vi møder dig, der hvor du er, og arbejder sammen med dig om at flytte dig fagligt. Vi tilbyder ikke specialundervisning, så udgangspunktet for det faglige møde er almen undervisning med bedst mulig FP9 som resultat.

10. KLASSE – EKSAMENSFRI MEN IKKE PRØVEFRI

I vores 10. klasse er målet at modne dig som menneske og styrke dig fagligt. Og da ungdomsuddannelsen venter lige om hjørnet, vil vi også forsøge at forberede dig og klæde dig bedre på til at vælge den rigtige ungdomsuddannelse for dig. 10. kl. er ikke kun afslutningen på din folkeskole, men også starten på din ungdomsuddannelse. Derfor kan du vælge imellem tre forskellige, afklarende spor:

- Sprog og Science
- Mennesker og Samfund
- Kløge hænder

Hvert spor har sin egen årsplan og arbejder projektorienteret. Alle tre spor indeholder undervisning i Dansk, Engelsk og Matematik.



SPROG & SCIENCE

– FOR DIG, DER VIL TILFØJE ET EKSTRA LAG TIL DE BOGLIGE FAG

Har du ambitioner om en gymnasial uddannelse? På Sprog og Science tilføjer vi et ekstra niveau på fagligheden. Du modtager engagerende undervisning i tysk, fysik/kemi og kommer til at stifte bekendtskab med fag som fransk, afsætning og finansøkonomi. Undervisning bærer præg af et højt fagligt niveau, og du bliver udfordret på din sproglige kunnen og matematiske forståelse.

På Sprog og Science kommer du til at arbejde med:

- Sprog som fransk, engelsk og tysk
- Økonomi i form af afsætning og finansøkonomi
- En masse forsøg i fysik og kemi
- Besøg af lokale virksomheder der bl.a. arbejder med bæredygtighed
- Performance i skrift og tale

Her kommer du til at nørde matematiske formler, kemiske forsøg, sproglige finurligheder og grammatik. Du får mulighed for fordybelse og masser af ny læring – det perfekte valg, hvis du gerne vil forberede dig på din gymnasiale uddannelse.



MENNESKER & SAMFUND

– FOR DIG, DER VIL ARBEJDE MED MENNESKER

Vil du gerne arbejde med dig selv, dine egne værdier og samtidig lære om andre mennesker? På sporet Mennesker og Samfund kommer du til at arbejde med samfundsfag, pædagogik, fysiologi og psykologi. Det er den helt rigtige vej for dig, der godt kan lide at arbejde med mennesker.

På Mennesker og Samfund kommer du til at arbejde med:

- Tværfagligt projektarbejde
- Virksomhedsbesøg evt. med praktikforløb
- Cases fra det virkelige liv
- Besøg af og foredrag med forskelligt fagpersonale
- Praktisk orienteret undervisning

Her kommer du til at lære en masse – om dig selv og menneskene omkring dig, ligesom du får mulighed for at inspirere og hjælpe andre mennesker.

KLOGE HÆNDER

– FOR DIG, DER VIL HAVE EN PRAKTISK ELLER KREATIV UDDANNELSE

Kunne du tænke dig at kombinere almindelig skolegang med praktisk- og kreativ undervisning? På sporet Kløge Hænder kan du bl.a. arbejde med træ, metal, mode og tekstiler, modtage værktøjslære og arbejde på større projekter. Du får også mulighed for at arbejde med design, så du kan forberede dig på en kreativ uddannelse på TEKO eller en lignende uddannelsesinstitution.

På Kløge Hænder kommer du til at arbejde med:

- Metal- og træsløjd
- Design og kreativt værksted
- Værktøjslære
- Virksomhedsbesøg
- Praktikdage

Du får udviklet din kreativitet og dine håndværksmæssige teknikker og kommer til at arbejde kreativt med at skabe og bygge ting. Når du vælger Kløge hænder, bliver håndværk og kreativt design en vigtig del af din hverdag.



SÅDAN ARBEJDER VI

Hvert spor arbejder projektorienteret med forskellige fordybelsesområder. Hvert fordybelsesområde afsluttes med en prøve, der enten kan være en fremlæggelse, et projekt eller en skriftlig aflevering.

Undervejs vil alle sporene blive introduceret for iværksætteri, bæredygtighed og digitale udtryksformer. Den boglige undervisning i dansk, matematik og engelsk foregår på de enkelte spor.

AFSLUTTENDE PRØVE

Alle 10. klasses elever afslutter skoleåret med en afsluttende prøve. Prøven består af en skriftlig opgave, der skal fremlægges mundtlig. Den skriftlige opgaves laves ud fra en problemstilling eleven selv bestemmer. Problemstillingen skal tage udgangspunkt i elevens profilinje og enten dansk, matematik eller engelsk.

Prøvens formål er at forberede eleverne på de skriftlige opgaver, som de møder på deres ungdomsuddannelse.

VALG AF SPOR

Når du tilmelder dig 10. klasse på LGI, skal du vælge dig ind på et af de tre spor.

FACILITETER

Efterskolen bliver dit nye hjem. Og derfor gør vi alt for, at du har de allerbedste rammer til at lære, dyrke din yndlings sport og skabe nye minder.

Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er en moderne skole med flotte undervisningslokaler og værelser, splinternyt fodboldanlæg med kunstgræstæppe, et topmoderne og fuldt udstyret springcenter, idræts-hal, gymnastiksal med spejlvægge, nyligt renoveret fitnesscenter, medie- og design-lokaler, E-sportslokale, smukke udendørsarealer og massevis af hyggelige kroge, hvor du kan være sammen med dine venner.





VI HENTER OG BRINGER I STRUER OG HOLSTEBRO

Tilbuddet henvender sig til alle, uanset hjemadresse. Formålet er at spare køretid for dine forældre, som fremover kan nøjes med en tur til nærmeste station, hvor toget kører til Struer eller Holstebro.

Desuden reducerer det din tid i offentlige transportmidler, som i parentes bemærket aldrig kører helt til Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole. For dig, der vil benytte tilbuddet, starter og slutter en efterskoleuge i gode kammeraters selskab i LGI-bussen til og fra Struer og Holstebro.

FREDAG:

Afgang LGI 15.15 – Ankomst Struer 15.45 – Ankomst Holstebro 16.05

SØNDAG:

Afgang Struer 20.10 – Afgang Holstebro 20.40 – Ankomst LGI 21.15



UDLANDSTURE

SKITUR

Et efterskoleår byder på mange oplevelser, som du aldrig vil glemme!

Et af de helt store højdepunkter er den årlige skitur. Hvert år i januar tager vi afsted i samlet flok mod det alpine Østrig for at dyrke fællesskabet og tilbringe en masse timer ude på pisterne.

2. UDLANDSTUR

Vores 2. udlandstur har skiftet destination de sidste par år. Vi har været i Berlin, Amsterdam og adventuretur i Tjekkiet.

Gennemgående for alle tidligere og fremtidige ture er, at vi skal ud og opleve noget kulturelt, sportsligt eller historisk. Det er altid en kæmpe oplevelse at rejse som efterskole, bo sammen på hotel og nyde fællesskabet i nye rammer. Årgang 24/25 skal i år til Amsterdam i uge 45

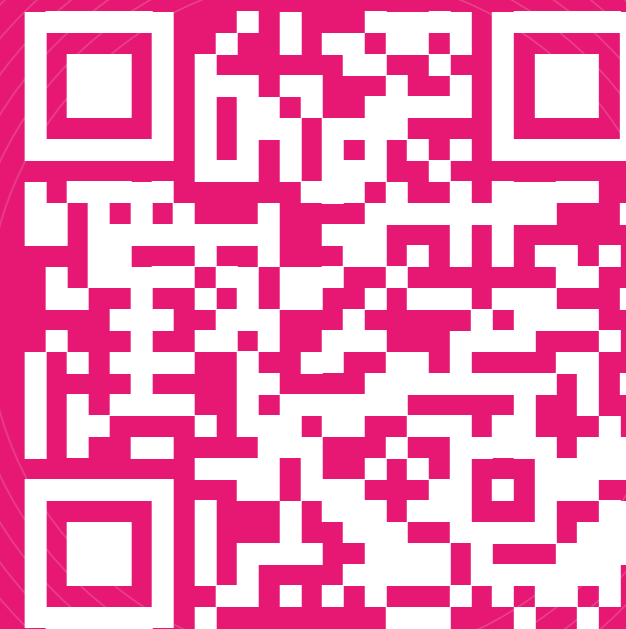
ELEVSKEMA

Dagligdagen på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er fyldt med aktiviteter, undervisning og socialt samvær.

Kig med i et elevskema, og få et eksempel på, hvordan hverdagen kan se ud.

TIDER	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
7.00	Morgentur	Morgentur	Morgentur	Morgentur	Morgentur
7.15	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
8.00	Fortælletime	Fortælletime	Fortælletime	Fortælletime	Fortælletime
8.30-10.00	Undervisning	Linje-/valgfag	Undervisning	Undervisning	Undervisning
10.00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.20-12.00	Fællesgymnastik	Undervisning	Linje-/valgfag	Linje-/valgfag	Undervisning
12.00	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Frokost
12.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Rengøring
13.30-15.00	Undervisning	Undervisning	Lærermøde	Undervisning	Fællesgymnastik
15.15-16.00	Undervisning	Undervisning	Undervisning	Fællesgymnastik	
16.15-17.45	Linje-/valgfag		Linje-/valgfag		
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	

TILMELD DIG NU




[LOMBORG-EFTERSKOLE.DK/TILMELD-DIG/](https://lomborg-efterskole.dk/tilmeld-dig/)




PÅ GENSYN

KONTAKT OS PÅ

 97 88 97 00

 www.lomborg-efterskole.dk

 Lars Eriksens Vej 15
7620 Lemvig

 info@lomborg-efterskole.dk



LOMBORG
GYMNASTIK- &
IDRÆTSEFTERSKOLE