

FOKUSERA PÅ DIN **FAVORIT IDROTT!**

Du får en unik möjlighet att koppla ihop den idrott du utövar på fritiden i din förening med teori och träning under skoltid.

Utbildningen utgår från din idrott och utöver träning behandlas regler, teknik, taktik, idrottsskador, träningsprogram, träningsmetoder och deras effekter. Du får också träna på att leda aktiviteter inom din idrott.

Vi lägger även ett stort fokus på mental träning, en framgångsfaktor inom alla idrotter.

På Hudikgymnasiet kan du läsa idrottsspecialisering inom allt från bollsport, ridsport, vinteridrott, friidrott, kampsport, dans med mera. Vi gör ett individuellt upplägg just för dig.

Vill du veta mer? Gå in på vår hemsida hudikgymnasiet.se och läs mer om idrottsspecialisering.

Kontakta oss

info@hudikgymnasiet.se
0650-541 530

HUDIK
GYMNASIET
KUNSKAP I PÅ MOTIVATION



IDROTTS- **SPECIALISERING**

GÅR ATT KOMBINERA MED ALLA VÅRA PROGRAM

HUDIK GYMNASIET



IDROTTS- **SPECIALISERING**

GÅR ATT KOMBINERA MED ALLA VÅRA PROGRAM

HUDIK GYMNASIET

IDROTTS- SPECIALISERING

Idrottsspecialisering ger dig möjlighet att utvecklas inom din idrott samtidigt som du läser på gymnasiet!

Vi säkerställer ett individuellt upplägg i samarbete med din föreningstränare om hur du ska använda skoltiden på bästa sätt. I de teoretiska delarna lägger vi stort fokus på mental träning som ju är en framgångsfaktor inom alla idrotter!

VARFÖR?



Saga LARSSON
Dressyrryttare, Hudiksvalls
Rid- & Ponnyklubb

"Idrottsspecialiseringen har gett mig möjligheter att rida och träna under skoltid. Jag har fått mycket hjälp med mental träning och lärt mig hur viktigt det är."

Amanda RENSTRÖM
Dansare, Kulturskolan i Hudiksvall

"Det bästa är att jag får möjlighet att träna dans i de lokaler jag vanligtvis tränar i på skoltid. Också att jag fått tillfälle att reflektera över mig själv som dansare och idrottare, samt hur jag ska fortsätta utvecklas i min idrott framöver."



Albin LARSSON
Fotbollsspelare, Nordanstigs FF

"Det är väldigt bra att få extra fysisk aktivitet under skoltid och såklart bra att få utvecklas vidare som fotbollsspelare. Kursen ger även tid till att reflektera över mina prestationer och har hjälpt mig att öka mitt självförtroende."



Aref MOHSENI
Fotbollsspelare, Forsa IF

"Jag tycker att det är viktigt att ta hand om min hälsa, gillar idrott och speciellt fotboll. Jag valde Idrottsspecialisering för att utvecklas inom min idrott. På skoltid har jag bland annat haft möjlighet att jobba med min fysik på gymmet."