



## Kombinera din elitidrottssatsning med gymnasiestudier.

Elitsatsar du i handboll, bandy eller rodd?  
I så fall kan du söka till Mimers Hus gymnasiums  
Nationella Idrottsutbildning. Du kombinerar  
träning på hög nivå och teoretiska hälso- och  
idrottskurser med studier på det nationella  
program du valt.



Nationell  
Idrottsutbildning



# NIU i Bandy, rodd eller handboll

## FYRA KURSER

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

- Idrottsspecialisering 1**
- Idrottsspecialisering 2**
- Idrottsspecialisering 3**
- Tränings-och tävlingslära 1**

Idrottsspecialiseringskurserna bedrivs av utbildade tränare. Kurserna är av mer praktisk karaktär och utgörs av flera träningar i veckan där du tränar med elever som valt samma idrott som du. Efter träningarna bjuds du på frukost. Tränings-och tävlings-

lära 1 är en teoretisk kurs som du läser tillsammans med NIU-elever från olika idrotter. Kursen bedrivs av en legitimerad idrottslärare och tar upp ämnen som kroppens uppbyggnad och funktion, träningsplanering, idrottsskador, kost 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 TILL NATIONELL IDROTTUTBILDNING

Du ansöker till idrottsprofilen genom att fylla i ett formulär på vår hemsida [www.mimershus.se](http://www.mimershus.se).

### VILL DU VETA MER?

Victor Lindblom, 0708-95 56 76, [victor.lindblom@skola.kungalv.se](mailto:victor.lindblom@skola.kungalv.se)  
Johanna Bengtsson, [johanna.bengtsson@skola.kungalv.se](mailto:johanna.bengtsson@skola.kungalv.se)



**MIMERSHUS  
GYMNASIUM**

