



# Lokal Idrotts Utbildning

På Nyköpings Strand Utbildningscentrum kan du läsa LIU som individuellt val. Du kommer få en bred praktisk och teoretisk idrottsutbildning där du får specialisera dig på din idrott du utövar.

Med fokus på **helheten** i ditt liv kommer du utvecklas till en **hållbar** idrottare. Träningsupplägg, tester, kost, sömn, skadeförebyggande arbete och mental träning är delar som kommer ingå i kurserna.

**Utbildningen riktar sig till dig som vill fortsätta tävla och träna under tiden på gymnasiet!**

## Förutsättningar för att läsa LIU som individuellt val

-Du har som mål att utvecklas som idrottare och tar stort egenansvar för att lyckas med såväl dina idrottsliga mål som dina studier.

- Du är aktiv och utövar en idrott som är ansluten till Riksidrottsförbundet.

-Du tränar minst tre gånger i veckan och tillhör en idrottsförening.

-Din tränare/förening åtar sig att återkoppla utveckling och närvaro till ansvarig LIU lärare på NSU.

## Idrotter

Vi har idag elever som läser LIU i samarbete med Onyx innebandy, IFK Nyköping, Hargs BK, Oxelösunds judoklubb och Jujutsu Kai.

## Ansöka

Ansökan till LIU gör du samtidigt som du söker till oss på "mitt gymnasieval"

<https://www.nykoping.se/mitt-gymnasieval/> Där fyller du i idrott och förening som vi ska kontakta.

## Kurser

Di kommer under tre år läsa Tävlingsidrott 1 och 2 som individuellt val (200p)

## Organisation

Under skolveckorna kommer det kontinuerligt finnas lektioner där ni fördjupar kunskaper både praktiskt och teoretiskt. Den idrottsspecifika träningen kör du tillsammans med din klubb. LIU lärare på NSU följer upp hur din träning går med tränare och klubb.

## Lokaler

Praktiska lektioner kommer vara på lokala träningsanläggningar runt i Nyköping.