

Indholdsplan for Dansk, 2026/27

Formål:

- At eleverne skal fremme deres oplevelse og forståelse af litteratur og andre æstetiske tekster, fagtekster, sprog og kommunikation, som kilder til udvikling af personlig og kulturel identitet. Faget skal fremme elevernes indlevelsessevne og deres æstetiske, etiske og historiske forståelse.

- Eleverne skal styrke deres beherskelse af sproget og fremme deres lyst til at bruge sproget personligt og alsidigt i samspil med andre.

- Eleverne skal udvikle en åben og analytisk indstilling til samtidens og andre perioders og kulturers udtryksformer.

Eleverne skal i faget dansk udvikle deres udtryks- og læseglæde og kvalificere deres indlevelse og indsigt i litteratur og andre æstetiske tekster, fagtekster, sprog og kommunikation.

Eleverne skal have adgang til de skandinaviske sprog og det nordiske kulturfællesskab.

Mål:

Målet med undervisningen er, at de forskellige danskfaglige kompetencer er integreret i arbejdet med sprog, kommunikation og alle typer tekster og der rettes fokus på, at eleverne, udover fagligt, kan bruge deres almindannende kompetencer selvstændigt og reflekteret i deres personlige og sociale liv, bl.a. til valg af uddannelse og erhverv.

Eleverne udvikler i en gensidig vekselvirkning mellem læsning og fremstilling et fagligt begrebsapparat til at kunne indsamle, undersøge, uddrage og sammenligne informationer, samt diskutere, vurdere og reflektere over egne faglige, personlige og sociale forudsætninger både mundtligt og skriftligt.

Eleverne udvikler endvidere en mere selvstændig og reflekteret tilgang til arbejdet med litteratur og andre æstetiske tekster. Den almene dannelse konsolideres ved at øge elevernes evne til med indsigt at analysere og bearbejde tekster, samt at have overblik over, vurdere og reflektere over tekster. Eleverne ser, at tekster og temaer kan have universel betydning, og de kan se forbindelser mellem det læste og deres eget voksen- og samfundsliv.

Elevernes kommunikative kompetencer styrkes, så eleverne bevidst kan begå sig i

formelle og offentlige sammenhænge, samt på demokratisk vis kan deltage i den offentlige debat.

Målet er, at eleverne udvikler indsigt og evne til refleksion og selvstændigt overblik over egne faglige, personlige og sociale forudsætninger.

Undervisere:

Mikkel Illum, Malene Marie Nicolaisen, Amalie Hartoft-Nielsen

Indholdsplan for Matematik, 2026/27

Formål:

Formålet med undervisningen i matematik er, at eleverne udvikler matematiske kompetencer og opnår viden og kunnen således, at de bliver i stand til at begå sig hensigtsmæssigt i matematikrelaterede situationer vedrørende dagligliv, samfundsliv og naturforhold.

Eleverne skal erfare at matematik rummer redskaber til problemløsning, argumentation og kommunikation.

Forudsætninger:

På Gribskov Efterskole forudsætter vi at eleverne har fulgt undervisning i matematik fra 0 - 9. klassetrin. Det betyder at eleverne forud for sin 10. klasse har arbejdet med de for ministeriets 4 bestemte emner:

- *Matematiske kompetencer*
- *Tal og algebra*
- *Geometri og måling*
- *Statistik og sandsynlighed*

Mål:

Undervisningen skal lede frem mod at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder til at kunne anvende matematik i alle hverdagens situationer og gøre eleven klar til videre uddannelse.

Indhold/emner:-

Tal og algebra.

- Geometri og trigonometri.
- Statistik og sandsynlighed.
- Økonomi

Materialer:

Der vil blive taget udgangspunkt i eget produceret materiale. Herudover bliver eleverne også undervist i GeoGebra, Excel & Wordmat. Desuden har eleverne adgang til træningsopgaver på Matematikfessor. I undervisningen får eleverne afleveringsopgaver med hjælpemidler samt mundtlige prøveoplæg, som forberedelse til deres eksamen.

Undervisere:

Emil Hartoft, Rasmus Viggaard og Mads Amstrup

Indholdsplan for Engelsk, 2026/27

Formål:

Undervisningen i engelsk er, at eleverne opnår kundskaber og færdigheder, der gør dem i stand til at kommunikere på engelsk både mundtligt og skriftligt.

Undervisningen skal samtidig udvikle elevernes sproglige bevidsthed om det engelsk sprog og om sprogtilegnelse. Undervisningen skal skabe rammer for oplevelse, fordybelse og aktiv medvirken for derved at fremme elevernes lyst til at bruge sproget personligt og i samspil med andre. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne får tillid til egne evner og lyst til at beskæftige sig med engelsk sprog og kulturer til fremme af deres videre udvikling. Undervisningen skal give eleverne grundlæggende viden om kultur- og samfundsforhold i engelsktalende lande og derved styrke deres internationale og interkulturelle forståelse.

Mål:

Målet med undervisningen er at føre eleverne frem til den afsluttende prøve FP10.

Indhold:

Indholdet i engelskundervisningen vil bære præg af temaer der er virkelighedsrelevante. Derfor vil temaerne ændres hvert år. Et tema kunne være 'Culture around the World' eller 'Discrimination and Prejudice'.

Forudsætninger:

Eleverne skal have haft engelsk fra 1. klasse. Undervisningen tilrettelægges ud fra elevernes forudsætninger.

Undervisere:

Morten Stubkjær, Marlene Zøllner-Manly og Malene Marie Nicolaisen

Indholdsplan for Idræt, 2026/27

Formål:

Formålet med undervisningen er, at give eleverne livsoplysning, for at eleven tilegner sig viden om hvad idrætten gør for vores tilværelse i hverdagen og således at eleven får lyst til at være mere fysisk aktiv. Endvidere give dem folkelig oplysning om de idrætslige fællesskaber på lokal og landsdækkende plan. Præsentere eleverne for en bred platform af lege, sportsgrene og fysisk udfoldelse.

Mål:

Eleverne skal have forståelse for betydningen af livslang fysisk udfoldelse, igennem positive idrætsoplevelser. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med adskillige nye aktiviteter.

Indhold/emner:

- Boldbasis og boldspil
- Dans og udtryk
- Kropbasis
- Løb, spring og kast
- Krop, træning og trivsel

Elevforudsætninger:

I og med at eleverne kommer fra forskellige skoler er elevens forudsætninger forskellige, dog regnes der med at eleverne har deltaget aktivt i undervisningen fra 0-9 klasse.

Materialer: Computer/Ipad/Telefon - Tjek på idræt - DGI idrætsbøger

Undervisere:

Kim Nielsen og Mads Amstrup

Indholdsplan for Medie, 2026/27

Formål:

at eleverne beskæftiger sig med forskellige mediegenre.

at eleverne fordyber sig i alle aspekter af arbejdet med kameraet og indgår i det teamarbejde som mange foto- og filmopgaver kræver.

at eleverne arbejder både foran bag kameraet for at bidrage til alles udvikling.

at eleverne opnår kundskaber og færdigheder indenfor fotografering med digital spejlreflekskamera, filmproduktion fra ide til produktion og digital billed- og lydredigering.

Indhold:

På medielinjen veksler vi mellem arbejdet med fotografiet og de levende billeder. Gennem hele året bliver eleverne udfordret på det niveau, de befinder sig på. Ligeledes opfordres eleverne til at bidrage til indholdet i undervisningen ved at lade sig inspirere af professionelle fotografer og filmfolk, hvis arbejde de forsøger at kopiere eller videreudvikle i undervisningen. Det er vigtigt gennem hele året at eleverne er opsøgende og nysgerrig i forhold til deres mediefaglige udvikling og læring.

Forudsætninger:

Medielinjen er for alle elever, der har lyst til at lære om fotografering og film. Man kan deltage i undervisningen uanset erfaringsniveau.

Dog kræver en udvikling og læring at man møder med en positiv indstilling og vilje til at fordybe sig i indholdet.

Undervisere:

Finn Brøndum, Marlene Zøllner-Manly, Henriette Skov Andersen og Søren Møller

Indholdsplan for Outdoor, 2026/27

Formål:

- At eleverne får gode oplevelser og udfordringer i og med naturen og dels, at eleverne får en lang række færdigheder og kundskaber, som sætter dem i stand til at udføre forskellige aktiviteter i og med naturen på fornuftig vis og med sikkerhed i fokus.
- At eleverne, med de værdier, der er i at færdes i naturen, kan udvikle sig selv som borgere i et demokratisk samfund og som verdensborgere.
- At eleverne opnår kundskaber og færdigheder indenfor en lang række aktiviteter i naturen fx kajak, kano, snorkling, MTB, klatring, lejlrv, orientering, adventure race, madlavning i naturen osv.
- Derudover er målet at give eleverne kundskaber og færdigheder, som gør dem i stand til:

At udfordre sig selv og sine grænser både fysisk og mentalt
At blive i stand til at klare sig i naturen under forskellige forhold
At planlægge og tage på tur med overnatning
At kunne samarbejde på trods af kulturelle og baggrundsmæssige forskelle
At bruge naturen som resurse på en bæredygtig måde
At opnå tillid til egen formåen i forhold til fysisk aktivitet

Indhold:

Kajak, klatring, snorkling/uv-jagt, førstehjælp, skitræning, MTB, mad over bål/trangia, træ- og vægklatring, orientering, teori, adventure race, skydning, dirt jump mv.

Forudsætninger:

Faget er for alle, som har interesse i at færdes i naturen. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau, så længe man har en positiv indstilling og er klar på at blive udfordret.

Undervisere:

Mads Amstrup, Hanne Wiehe, Izabella Rasmussen og Kim Nielsen

Indholdsplan for Science, 2026/27

Formål:

Formålet med undervisningen er, at eleverne tilegner sig viden om vigtige fysiske og kemiske forhold i naturen og teknikken, med vægt på forståelse af grundlæggende fysiske og kemiske begreber og sammenhænge, samt viden om anvendelser af fysik og kemi i hverdagen.

Undervisningen skal medvirke til udvikling af naturvidenskabelige arbejdsmetoder og udtryksformer hos den enkelte elev, med henblik på at øge elevernes viden og forståelse af den verden, de selv er en del af. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne erkender, at naturvidenskab og teknologi er en del af vores kultur og verdensbillede. Elevernes ansvarlighed overfor naturen og brugen af naturressourcer skal videreudvikles.

Undervisningen vil rumme varierende arbejdsformer i store og små grupper og i vidt omfang bygge på elevernes egne iagttagelser og undersøgelser, bl.a. ved laboratoriearbejde.

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at eksperimentere med relevant udstyr, anvende informationsteknologi i forbindelse med informationssøgning, dataopsamling, bearbejdning og formidling.

Indhold:

Lys

Sikkerhed omkring faget

Svingninger og bølger Lyd

Organisk kemi: Alkohol, fossile brændstoffer

Atomets og det Periodiske system

Energi og energiomsætning

Atmosfæren, de biologiske gasser, drivhuseffekt og den globale opvarmning.

Forudsætninger:

Undervisningen tilrettelægges ud fra elevernes forudsætninger, og vil altid tilstræbe at danne eleverne til engagerede medborgere med lyst og evner til at være aktive i vores demokratis udvikling

Underviser:

Rasmus Viggaard

Indholdsplan for Krop og sundhed, 2026/27

Formål:

- At eleverne får forståelse for sundhedsbegrebet
- At eleverne tilegner sig viden om madens bestanddele
- At eleverne får viden om kroppens anatomi, fysiologi og træningsformer

Indhold:

Sundhedsbegrebet, kost, alkohol, euforiserende stoffer, livsstilssygdomme, kroppens anatomi og fysiologi, mental sundhed, social sundhed, positiv/negativ arv, dårlige sundhedsvaner, søvn, sex, sorg mm.

Forudsætninger:

Faget er for alle eleverne på efterskole. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau, så længe man har en positiv indstilling og er klar på at blive udfordret.

Underviser:

Kim Nielsen



GRIBSKOV
EFTERSKOLE

Gribskov Efterskole
Stokkebrovej 33
3210 Vejby

+45 48 70 54 14
gribskov@gribskovefterskole.dk
www.gribskovefterskole.dk
CVR.: 72025628

Indholdsplan for Debat & Mening, 2026/27

Formål:

At eleverne lærer at debattere aktuelle emner fra ind- og udland

At forberede egne oplæg til efterfølgende debat

At kunne debattere demokratisk i en saglig og respektfuld tone

At forstå vigtigheden i at kunne lytte til andre holdninger end sin egen

Eksempler på indhold:

MeToo, frigivelse af hash, klima, skattepolitik, vanvidsbilisme, stemmeret, abortlovgivning, atomkraft, kønsroller, økologi, fattigdom, fængsels- og dødsstraffe, EU, flygtninge/indvandrere.

Forudsætninger:

Faget læner sig op ad samfunds-fag – dog med det twist, at det i *Debat & Mening* er eleverne selv, der vælger de emner, som de brænder for.

Faget er for alle elever på efterskolen. Uanset om man følger meget eller lidt med i nyhedsstrømmen og samfundsdebatten, kan alle byde ind med egne holdninger og perspektiver.

Hvis man ikke er helt øvet i disciplinen, er dette fag stedet, hvor man i en tryk og respektfuld atmosfære kan øve sig i at udtrykke sine egne meninger udi til tider komplekse emner.

Underviser:

Mikkel Illum

Indholdsplan for Mad og Kultur, 2026/27

Formål:

Formålet med faget er, at eleverne opnår forståelse for mad i forskellige kulturelle arenaer – både madkultur i andre lande, sundhedskultur og sundhedstrends herhjemme samt klimaets betydning for vores valg. Samtidig får eleverne praktisk erfaring og øvelse i at lave forskellige retter fra hele verden – med fokus på sæsonens frugt og grønt.

Indhold:

I Mad og Kultur rejser vi ud i verden med smagsløgene som kompas. Vi udforsker madtraditioner fra de fem verdenshjørner og bliver klogere på, hvordan kultur, historie og geografi afspejler sig i det, vi spiser. Vi taler også om sunde madvaner, klimamad og sundhedstrends – og hvordan madkultur både kan være noget, vi deler, og noget, vi diskuterer.

Faget veksler mellem oplæg og samtale i klassen og praktisk madlavning i det opstillede skolekøkken. Vi arbejder med videoklips, oplæg og praktisk arbejde i køkkenet.

Læreren bruger smartboard og PowerPoint til de teoretiske oplæg. Herefter rykker vi over i spisesalens skolekøkken, hvor der arbejdes i grupper med de rette redskaber og råvarer.

Forudsætninger:

Faget er for alle eleverne på efterskole. Man kan deltage i faget uanset færdighedsniveau, så længe man har en positiv indstilling.

Underviser:

Amalie Hartoft-Nielsen



GRIBSKOV
EFTERSKOLE

Gribskov Efterskole
Stokkebrovej 33
3210 Vejby

+45 48 70 54 14
gribskov@gribskovefterskole.dk
www.gribskovefterskole.dk
CVR.: 72025628

Indholdsplan for Medborgerskab, 2026/27

Formål:

At give eleverne en forståelse af, hvad det vil sige at være en aktiv og ansvarlig medborger. Eleverne skal opleve, at de selv kan bidrage til fællesskabet og gøre en positiv forskel – både på efterskolen og i det omkringliggende samfund.

Mål:

Eleverne skal opnå forståelse for begreber som fællesskab, ansvar, respekt, demokrati og engagement. De skal kunne reflektere over deres egen rolle som medborgere og omsætte deres tanker og holdninger til konkrete handlinger.

Indhold

- Hvad vil det sige at være en god og aktiv medborger?
- Medborgerskab, fællesskab, demokrati, rettigheder og ansvar
- Gode gerninger og konkrete handlinger på efterskolen
- Medborgerskab i lokalsamfundet – bl.a. affaldsindsamling og mødet med ældre medborgere
- Gode medborgere gennem tiden og deres betydning for samfundet

Forudsætninger:

Der kræves ingen særlige forudsætninger. Eleverne skal være nysgerrige, engagerede og villige til at deltage aktivt i både samtaler, praktiske aktiviteter og samarbejde med andre.

Underviser:

Morten Stubkjær

Mandagsmøde - trivselstimen

Målgruppe:

Alle elever på efterskolen.

Forudsætninger:

Ingen specifikke forudsætninger. Trivsel er et fælles ansvar, og alle elever skal opleve at være en del af et trygt og inkluderende fællesskab.

Indhold:

Trivselsarbejdet er en integreret del af hverdagen på efterskolen og foregår både i den daglige kontakt mellem elever og medarbejdere og gennem planlagte aktiviteter.

Mandagsmødet er skemalagt trivselsarbejde - én time ugentligt, som kommer omkring følgende emner i løbet af året.

- Kommunikation og kropssprog
- Arbejde med klasse-, kontaktgruppe- og fællesskabstrivsel
- Fællesskabsskabende aktiviteter
- Fokus på relationer, respekt og god omgangstone
- Forebyggelse og håndtering af mobning og eksklusion
- Arbejde med konflikthåndtering og grænser
- Fokus på elevernes ansvar for sig selv og hinanden
- Samarbejde mellem elever og lærere
- Løbende opmærksomhed på elevernes sociale og personlige udvikling

Målsætning:

- At alle elever oplever tryghed, tilhørsforhold og mulighed for at være en del af skolens fællesskab.
- At eleverne udvikler sociale kompetencer og bliver bedre til at indgå i forpligtende fællesskaber.
- At eleverne lærer at tage ansvar for egen og andres trivsel.
- At eleverne oplever, at der er voksne, de kan henvende sig til, hvis de oplever udfordringer.
- At forebygge mobning, ensomhed og eksklusion.
- At eleverne udvikler redskaber til at håndtere konflikter, forskelligheder og udfordringer i fællesskabet.
- At skolen skaber rammer, der understøtter den enkelte elevs personlige, sociale og faglige udvikling.

Undervisere:

Mads Amstrup, Izabella Rasmussen og Birthe Vester

Indholdsplan for Krea, 2026/27 – Valgfag

Formål:

Fordybelse i kreative aktiviteter
Tillære nye kundskaber inden for den kreative verden
Uformel hygge på kryds og tværs
Komme ned i gear i en travl efterskolehverdag

Indhold:

Eleverne har indflydelse ift. hvilke kreative aktiviteter de ønsker.
Indholdet kan variere efter sæson – årstid, vejret, Halloween, jul etc.
Fx: kreering af smykker, perleplader, male, tegne, strikke/hækling mm.

Forudsætninger:

Kreahygge kræver ikke at eleverne har nogen særlige kundskaber forinden.

Underviser:

Malene Marie Nicolaisen

Indholdsplan for Skoleband, 2026/27 – Valgfag

Formål:

- At eleverne lærer at mestre deres eget instrument
- At eleverne lærer at spille sammen i et musiksk fællesskab
- At optræde for et publikum
- At opnå viden om musikkens historie og tilblivelse
- At være åben for nye musikgenre

Eksempler på musik som vi skal prøve kræfter med:

Rock, pop, hiphop, grunge og blues

Forudsætninger:

Skoleband er for alle, som har lyst til at samarbejde om musikken. Det er en fordel, hvis man allerede mestrer et instrument nogenlunde.

Skolebandet skal i løbet af året spille til efterskolens årlige teaterstykke, til forskellige arrangementer i huset og ikke mindst for deres kammerater til fællessamlinger.

Underviser:

Mikkel Illum John

Indholdsplan for Ketcherspil, 2026/27 – Valgfag

Formål:

Formålet med undervisningen i ketcher-spil er at give eleverne lyst til at være fysisk aktive.

Mål:

Målet med undervisningen i ketcher spil er at give eleverne lyst til få noget motion og udvikle deres evner inden for de forskellige spil.

Indhold/emner:

Det vil være skumtennis, badminton og pickleball.

Elevforudsætninger:

Det kræver ingen særlige forudsætninger. Man skal have lyst til motion og lærer eller blive bedre til de forskellige ketcher spil. Alle niveauer kan være med.

Underviser:

Emil Hartoft

Indholdsplan for *De få rå*, 2026/27 – Valgfag

Formål:

Formålet med undervisningen i "De Få Rå" er at give eleverne en livslang lyst til at være mere fysisk aktive. Eleverne skal selv opstille et mål om at løbe x antal kilometer i afslutningen af forløbet. Derfor skal eleverne kende til sammensætning af træningsprogram samt begrebet som hvilepuls, BPM, pace, slagvolumen, kondital og løbestil.

Forudsætninger:

Det kræver ingen særlige forudsætninger. Man skal have lyst til at udfordre sig selv fysisk og mentalt og i al slags vejr. Det kan være en fordel, hvis man har løbetrænet før, men vi skal alle starte et sted.

Indhold:

Løbetræning, cirkeltræning, bakketræning, trappetræning, beep test og teori.

Materialer/udstyr:

Et par gode løbesko er klart at foretrække. Ellers løbetøj til al slags vejr.

Mål:

Målet er, at eleverne får livslang lyst til at være mere aktive. Eleverne skal selv opstille et træningsmål for perioden.

Underviser:

Kim Nielsen



GRIBSKOV
EFTERSKOLE

Gribskov Efterskole
Stokkebrovej 33
3210 Vejby

+45 48 70 54 14
gribskov@gribskovefterskole.dk
www.gribskovefterskole.dk
CVR.: 72025628

Indholdsplan for Kort- og brætspil, 2026/27 – Valgfag

Formål:

At Introducere eleverne for nye spil, som de efterfølgende kan bruge i deres fritid

At lære eleverne strategier og teknikker så de føler sig mere klædt på til spillene

At skabe et fællesskab i og udenfor faget, hvor eleverne har noget at mødes om

At lære både at tabe, vinde og blive snydt

Indhold/emner:

Kortspil og strategier (whist i forskellige versioner)

Brætspilsturneringer

Casinodag

Spillecafe

Underviser:

Izabella Rasmussen



GRIBSKOV
EFTERSKOLE

Gribkov Efterskole
Stokkebrovej 33
3210 Vejby

+45 48 70 54 14
gribkov@gribskovefterskole.dk
www.gribskovefterskole.dk
CVR.: 72025628

Indholdsplan for Aktier og investering, 2026/27 – Valgfag

Formål:

At give eleverne en grundlæggende forståelse af penge, aktier og investering. Gennem praktiske øvelser, diskussioner og Aktiedysten skal eleverne opleve, hvordan investering fungerer i praksis og få forståelse for økonomisk frihed, risiko og afkast.

Mål:

Eleverne skal kunne forklare, hvad en aktie er, og hvordan aktiemarkedet fungerer. De skal kunne vurdere en virksomhed som potentiel investering, forstå sammenhængen mellem risiko og afkast samt læse simple aktiekurser og grafer. Eleverne skal desuden kunne argumentere for en investeringsbeslutning og forholde sig kritisk til investeringsråd, medier og sociale medier.

Indhold/emner:

- Penge, rigdom, opsparing og økonomisk frihed
- Hvad er investering, aktier, virksomheder og aktiemarkedet?
- Centrale begreber: kurs, afkast, gevinst, tab, udbytte, risiko og diversificering
- Aktiekurser, grafer og nyheder
- Forskellige investeringsformer
- Investorpsykologi, FOMO, hype og flokmentalitet
- Aktiedysten, virksomhedscases og Investor Pitch
- Forskellen mellem investering og gambling

Forudsætninger:

Eleverne behøver ikke have forhåndskendskab til aktier eller investering. Undervisningen tager udgangspunkt i elevernes egne erfaringer med penge og bygger gradvist deres viden op. Eleverne skal have lyst til at deltage aktivt i diskussioner, øvelser, gruppearbejde og præsentationer.

Materialer:

Aktiedysten, computere/iPads, aktiekurser og grafer, cases, artikler, film og præsentationsprogrammer.

Underviser:

Morten Stubkjær

Indholdsplan for Boot Camp, 2026/27 – Valgfag

Formål:

Formålet med undervisningen er, at eleverne forbedrer deres fysiske tilstand.

Mål:

Målet med undervisningen er, at eleverne gennem hård fysisk træning, får trænet kroppens større muskelgrupper igennem samt får pulsen op løbende. Herigennem vil eleverne arbejde med:

- forståelsen af egen krop
- at presse sig selv fysisk og mentalt
- at have fokus på korrekt træning, for at undgå skader

Indhold/emner

- Cirkeltræning
- Cross Fitness
- Kettle Bells
- Boksning
- Tabata

Materialer:

Varieret træningsudstyr fra vores træningslokale

Elevforudsætninger:

Eleverne behøver ingen forudsætninger for at deltage i undervisningen. De skal have gå-på-mod og lyst til sved på panden. Holdet er kun for piger, så de får plads til at træne uden at skulle være begrænsede af drengenes tilstedeværelse.

Underviser: Hanne Wiehe

Indholdsplan for Klatring, 2026/27 – Valgfag

Målgruppe:

Efterskoleelever

Forudsætninger:

Alle er velkomne – så længe man bare har lyst til at klatre og få sved på panden. Klatresele, ATC eller GriGri og andet nødvendigt sikkerhedsudstyr er et krav

Indhold:

Træningen indeholder typisk:

- Opvarmning
- Tekniske øvelser
- Fysisk træning
- Sikringstræning
- Føringstræning
- Bouldering

Målsætning

- Alle elever opnår k1+k2 færdigheder indenfor klatring
- At eleverne oplever at udvikle deres tekniske færdigheder og klatrestyrke

Underviser: Mads Amstrup

Indholdsplan for Fodbold 26/27 – Valgfag

Målgruppe:

Efterskoleelever

Forudsætninger:

Alle er velkomne – så længe man bare har lyst til at spille bold og få sved på panden. Fodboldstøvler/ Indendørs sko og benskinner er et krav.

Indhold:

Træningen indeholder typisk:

- Opvarmning
- Tekniske øvelser
- Fysisk træning
- Kamp / turnering

Målsætning

1. At alle elever oplever en glæde og lyst til fodboldspillet
2. At eleverne udvikler deres fysiske formåen
3. At eleverne udvikler deres tekniske niveau
4. At eleverne udvikler deres taktiske forståelse

Underviser: Rasmus Viggaard



GRIBSKOV
EFTERSKOLE

Gribskov Efterskole
Stokkebrovej 33
3210 Vejby

+45 48 70 54 14
gribskov@gribskovefterskole.dk
www.gribskovefterskole.dk
CVR.: 72025628

Indholdsplan for Begynderløb 26/27 – Valgfag

Formål:

Formålet med valgfaget er at finde den rette løbestil, komme i form, mærke glæden ved at bruge kroppen.

Indhold:

Vi starter med skiftevis at løbe og gå for at skåne krop og ledbånd og komme langsomt i form. I starten handler det ikke om hvor langt vi løber, men om at mærke kroppens signaler. Langsomt skruer vi op for perioderne med løb, så vi til sidst kan løbe 5 kilometer.

Forudsætninger:

Vi starter helt fra bunden og alle kan være med.

Materialer:

Løbetøj (kan være alt behageligt tøj, og et par gode løbesko)

Underviser: Marlene Zøllner-Manly



GRIBSKOV
EFTERSKOLE

Gribskov Efterskole
Stokkebrovej 33
3210 Vejby

+45 48 70 54 14
gribskov@gribskovefterskole.dk
www.gribskovefterskole.dk
CVR.: 72025628