

# KAMPSPORT

Allmän kurs med profil

1-2 års heltidsstudier



## Högskoleförberedande kampsporlinje

### ALLMÄN BEHÖRIGHET

Allmän kurs väljer du om du söker ett alternativ till andra skolformer, behöver komplettera eller bygga på tidigare studier och vill få allmän behörighet till högskola/universitet eller arbetsliv.

Tiden på en folkhögskola är ofta en början på något nytt. Är du intresserad av kampsport? Då är detta utbildningen för dig. Utbildningen är förberedande

för t.ex idrottslärare, polis och räddningstjänst.

### ETT TILL TVÅ ÅR PÅ LILLSVED

Under ett till två år på Lillsveds Idrottsfolkhögskola läser du gymnasieämnena och samtidigt förkovrar du dig i ditt intresse för moderna blandkampspor. Du får en personlig utveckling genom idrott och friluftsliv.

Studietiden på Lillsved ger dig äventyr, upplevelser, vänner för livet samt tillgång till bra träningsmöjligheter.

### KAMPSPORTER

Kampspor det fokuseras på är brasiliansk jiu jitsu, submission wrestling, mma, thaiboxning och kickboxning. Möjlighet prova på andra kampspor kommer att ges. Lämpligt är att man har någon slags bakgrund inom någon eller några av dessa kampspor men ett stort intresse är det allra viktigaste.

### ARBETSSÄTT

Arbetsättet innebär delvis att man läser respektive gymnasieämne specifikt men framförallt arbetar vi i projektform och ämnesövergripande. Det kan exempelvis handla om en muntlig framställning på engelska i ett självvalt ämne, kanske kopplat till kampsport.

Träningslära innebär bl.a studier i anatomi, fysiologi, styrketräning, konditionsträning, träningsplanering, formtoppning, med utgångspunkt i kampsport.

# LILLSVED

Coachar för livet





### KURSSINNEHÅLL

Kursen är uppbyggd kring behörighetsgivande ämnen, kampsport, träning och din hälsa. Inom dessa områden ryms olika ämnen och delkurser som ger såväl teoretisk kunskap som praktisk kompetens. Se vidare under Kursfakta här bredvid.

Utbildningen vänder sig framför allt till dig som saknar eller har bristfällig gymnasiekompetens. Beroende på förkunskaper samt studiemål läser du upp till 2 år.

### STUDIEOMDÖME

Folkhögskolan har ett eget bedömnings-system. Utöver att få grundläggande högskolebehörighet kan du få ett studieomdöme, en sammanfattande bedömning av din studieförmåga.

Studerande som har intyg om behörighet och ett studieomdöme utgör en egen urvalsgrupp vid ansökan till högskola och universitet.

### EKONOMI

Kursen är på gymnasial nivå och berättigar dig till studiemedel.

Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, studieresor, egen utrustning och kurslitteratur samt mat och eventuellt boende på internatet. Läs mer om studieekonomi på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).

### KURSLÄNGD

Läsåret består av 38 veckor och studierna bedrivs på heltid. Läsåret startar 2019-08-26 och slutar 2020-06-05.

### VEM KAN SÖKA?

Du ska fylla 18 år senast under antagningsåret. Du ska vara intresserad av kampsport och du ska ha vilja och målsättning att få allmän behörighet.

### ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 31 maj 2019. I mån av plats sker ett eftertag. Blanketten och mer information finns på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).

## KURSFAKTA

### BEHÖRIGHETSGIVANDE ÄMNINGEN

- Svenska 1, 2 och 3
- Engelska 5 och 6
- Matematik 1 a
- Matematik 2 a
- Naturkunskap 1a1
- Naturkunskap 1a2
- Samhällskunskap 1a1
- Samhällskunskap 1a2
- Religion 1a1
- Historia 1a1

### PROFILÄMNINGEN

- Modern kampsport
  - ▶ Submission wrestling
  - ▶ Brasiliansk jiu-jitsu
  - ▶ MMA
  - ▶ Thai-boxning
  - ▶ Kickboxning
- Humanbiologi
- Näringslära
- Träninglära
- Styrketräning
- Konditionsträning
- Rörlighetsträning
- HLR

Kursstart  
26 augusti

## Lillsved Idrottsfolkohögskolan,



Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter med bil från Stockholm. Vi har egna anläggningar med fullstor idrottshall, gymnastiksal, välutrustat gym, spinningssal, idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, äventyrsskog, kajaker, teambana, boulebana och elljusspår. Lillsved är en av idrottsrörelsens tre folkhögskolor. Är du intresserad av idrott, hälsa och ledarskap är Lillsved skolan för dig. Våra kurser utgår från ledarskapet, vilket innebär att vi utbildar inom idrottsledar-

skap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till vidare studier eller ett framtida yrke.

### KONTAKT FÖR INFORMATION

[skolkansli@lillsved.se](mailto:skolkansli@lillsved.se)

Tel: 08 - 541 385 30

[www.lillsved.se](http://www.lillsved.se)