



Efterskoleholdet
Farvergade 27H, 2 sal
1483 København K
+45 33 12 86 80
www.efterskoleholdet.dk

Gymnastiklærerkursus I og II for Efterskoleholdet L2025

Efterskoleholdets show til Landsstævne 2025

Kursus I: 11. og 12. november 2024, BGI Akademiet

Kursus II: 12. marts 2025, Flemming Efterskole

Formål

At forberede Efterskoleholdets deltagende skolers gymnastiklærere til at kunne undervise eleverne hjemme på de respektive skoler i de forskellige indslag og koreografier, som Efterskoleholdets tre shows indeholder.

Indhold

- Generel information om Efterskoleholdet, L2025
- Generel information om showet og showfortællingen
- Indlæring af start- og afslutningsserier
- Indlæring af serier til de tre akter i showet
- Indlæring af springkoncept
- Sangtime [Landsstævnesang og fællessang i showet]
- Info om valgfagene Dans, Spring og Face Off
- Aftenhygge med fællessang, foredrag om landsstævnets historie og socialt samvær

Målgruppe

Gymnastiklærere fra alle de deltagende efterskoler.
Gymnastiklærere for de elever og skoler, der kun har valgt Andet Hovedfag, deltager på første kursusdag d. 11. november 2024, resten deltager alle tre kursusdage.

Instruktører

Stine Rudmose, chefkoreograf
Anthon Khorami, chefkoreograf
Ida Marie Pedersen, assisterende koreograf
Lasse Smedegaard, assisterende koreograf
Caroline Bang, assisterende koreograf
Niels Hamborg, assisterende koreograf

Fællessang og kor

Kenneth Seholt, tovholder, Ollerup Efterskole – Sang og Musik

Kursusleder

Lene Bruun, projektleder for Efterskoleholdet



Lene Bruun,
projektleder
Dato 16.05.2024



Program

Kursus 1, dag 1.

Mandag d. 11. november 2024 [Gymnastiklærere fra Gym 1, Gym 2 og Andet Hovedfagsskoler deltager]

Tidsrum	Indhold	Ansvarlig
09.00 – 09.30	Ankomst, formiddagskaffe og indkvartering	Lene
09.30 – 11.00	Introduktion til Efterskoleholdet, showet, tøj Google drev mm.	Lene, Stine og Anthon
11.00 – 13.00	Formiddagsmodul med fælles start	Stine og Anthon
13.00	Frokost	Lene
14.00 – 15.30	Eftermiddagsmodul 1, valgmulighed 1 og 2	Alle koreografer
15.30 – 16.00	Eftermiddagsforfriskning	Lene
16.00 – 18.00	Eftermiddagsmodul 2, opdeling nord og syd	Alle koreografer
18.00	Aftensmad	Lene
19.00 – 20.00	Slutserie	Stine og Anthon
20.00 – 20.30	Bad	
20.30 – 21.30	Sangtime m. fællessang bl.a. landsstævnesangen	Kenneth
21.30	Aftenhygge og forfriskning	Lene

Kursus 1, dag 2

Tirsdag d. 12. november 2024 [Gymnastiklærere for Gym 1 og Gym 2 elever deltager]

Tidsrum	Indhold	Ansvarlig
07.30 – 08.30	Morgenmad	Lene
08.30 – 10.00	Formiddagsmodul I, fælles Gym 1 og Gym 2 indslag	Alle koreografer
10.00 – 10.30	Formiddagsforfriskning	Lene
10.30 – 13.00	Formiddagsmodul II, Opdelt Gym 1 og Gym 2 indslag	Alle koreografer
12.00	Frokost	Lene
13.00 – 14.45	Eftermiddagsmodul, Opdelt Gym 1 og Gym 2 indslag	Alle koreografer
14.45 – 15.00	Bad	
15.00 – 15.30	Eftermiddagsforfriskning, opsamling og tak for denne gang	Lene, Stine og Anthon

Kursus 2

Onsdag d. 12. marts 2025 [Gymnastiklærere for Gym 1 og Gym 2 elever deltager]

Tidsrum	Indhold	Ansvarlig
09.00 – 09.30	Ankomst, formiddagskaffe	Lene
09.30 – 11.00	Formiddagsmodul I	Alle koreografer
11.00	Forfriskning	Lene
11.15 – 13.00	Formiddagsmodul II	Alle koreografer
13.00	Frokost	Lene
14.00 – 15.30	Eftermiddagsmodul I	Alle koreografer
15.30 – 16.00	Eftermiddagsforfriskning, opsamling og tak for denne gang	Lene



Praktiske oplysninger

Kursussteder og adresser

Kursus 1

BGI Akademiet, Gramvej 3, 8783 Hornsyld

Telefon: 75 68 10 22

Kursus 2

Flemming Efterskole, Skolesvinget 1, 8762 Flemming

Telefon: 75 67 30 89

Tidspunkter

Se ovenstående program

Tilmelding

Via link til Nem Tilmeld, tilgås via dette [link](#)

Deadline for tilmelding **fredag d. 1. november 2024.**

Deltagerpris

For alle tre dage [Gym 1 og Gym 2 lærere] 770,-

For dag 1 [lærere for Andet Hovedfags elever]: 275,-

Betaling

Sker ved tilmelding.

Overnatning

Der er 50 senge til rådighed på BGI Akademiet først til mølle til 150,- pr. seng. Angives i tilmeldingsmodulet.

Derudover indkvartering i den skønne dansesal og andre sale, medbring eget sovegrej.

Medbring

1 pudebetræk/tørklæde ca. 70x70 cm pr. person til træning

Computer

Træningstøj

Drikkedunk

Sovegrej

Vi glæder os virkelig meget til at se jer, træne med jer og begynde at bringe showet fra masser af tanker og planer til virkelighed 😊

Mange spændstige Efterskoleholdshilsener

Kursusleder

Lene Bruun

mail: leb@efterskolerne.dk

mobil: 51 64 73 50

Chefkoreograf

Stine Rudmose

Chefkoreograf

Anthon Khorami