

Idrætsskole på Bakkegårdsskolen

Et tilbud til unge idrætsudøvere
i 7. - 9. klasse

Gentofte
Kommune

Bakkegårdsskolen
2026/27

Velkommen på idrætsskolen



I Gentofte Kommune giver vi hverdagen de bedste rammer. Derfor er jeg glad for at kunne indbyde unge talenter til at søge optagelse på Gentofte Kommunes idrætsskole på Bakkegårdsskolen.

Siden 2008 har Gentofte Kommune tilbudt talentfulde sportsudøvere mulighed for at blive optaget som idræts elever i 7., 8. og 9. klasserne på Bakkegårdsskolen.

På idrætsskolen er der et talentmiljø og en struktur, som støtter idræts elevernes muligheder for et idræts- og skoleliv i balance.

Det betyder, at de unge kan fortsætte med at udvikle deres idrætstalent og samtidig kombinere det aktive idrætsliv med skole, kammerater og familie.

Idrætsskolens team består af en fysisk træner, en fysioterapeut, en mentaltræner, idrætskoordinatorer, skolens ledelse og Gentofte Kommune.

Sammen arbejder vi for at optimere rammerne for hver enkelt af de unge talenter.

Michael Fenger,
Borgmester i Gentofte



Morgendagens stjerner



Det er en fantastisk mulighed at gå efter sine drømme og gøre det, man elsker. Det kan godt være, at man ikke når helt op øverst på medaljeskamlen, men til gengæld lærer man en masse undervejs, som giver en masse kompetencer, man kan bruge resten af livet.

I Team Danmark udvikler vi dansk eliteidræt på en social og samfundsmæssig forsvarlig måde. Som Elitekommune har Gentofte Kommunes indsats stor betydning for dansk eliteidræt, og dermed de flotte resultater danske atleter opnår til EM, VM og OL. Danmark vinder mange flere medaljer end vores størrelse berettiger til. Det skyldes bl.a., at vi har udviklet en model, hvor vi tager et fælles ansvar for, at det skal kunne lade sig gøre som ung talentfuld dansker at jage sine drømmemål.

Det kræver - ud over en enorm indsats som ungt talent - også et tæt samarbejde mellem skole, klub og kommune, så man ikke behøver gå på kompromis med uddannelse og den daglige træning.

Forskning og erfaringer viser, at idrætsskolernes samspil på tværs af skole, klub, kommune og familie udvikler et stærkt skolemiljø, som gavner idrætstalenterne både fagligt, sportsligt og socialt, samtidig med at det øger elevernes glæde ved at gå i skole.

Kvalitet og helhed er afgørende parametre for at skabe dygtige atleter, og derfor glæder vi os over, at Gentofte Kommune har et særligt tilbud for idrætstalenter i udskolingen, hvor der tilbydes morgentræning.

Derfor er Gentofte sammen med de andre Elitekommuner med til at udvikle morgendagens stjerner.

I er med til at skabe stolthed, glæde og begejstring blandt os alle sammen. Det kan I godt være stolte af, og jeg vil opfordre alle talenter i Gentofte Kommune til at overveje at deltage i idrætsskolen, hvor talentet får plads til at folde sig ud på flere arenaer.

**Peter Fabrin,
Administrende Direktør i Team Danmark**



Et helstøbt skoletilbud til ambitiøse idrætsudøvere

Har du ambitioner med din sport, og vil du gerne dyrke den mere i hverdagen samtidig med, at du går i en helt almindelig folkeskoleklasse?

Hvis svaret er ja, så er Bakkegårdsskolens idrætsskole måske noget for dig. Her tilrettelægges skemaet sådan, at der er plads til to morgentræninger om ugen, og i løbet af året deltager du i idrætsteoretiske workshops inden for blandt andet sportspsykologi, ernæring, vejrtrækning og skadesforebyggelse.

På skolen er der tilknyttet idrætsskolekoordinatorer, som kan hjælpe dig med at få skole og sportsliv til at hænge sammen. Bakkegårdsskolen tilbyder pladser på 7., 8. og 9. klassetrin.

To gange om ugen er der morgentræning på skoleskemaet. Om tirsdagen er træningen i din egen idræt. Hvis du dyrker badminton, basketball, fodbold, ishockey, kajak, sejlsport, svømning, tennis eller volleyball, kan du tilgå morgentræningen i en af kommunens samarbejdsklubber, som har planlagt morgentræningen, så du kan nå tilbage i skole i god tid. Hvis du dyrker en sport, som ikke er blandt de 9 idrætsgrene, skal du eller din klub selv arrangere morgentræning tirsdag morgen.

Morgentræningen om torsdagen er fysisk basistræning og foregår på Bakkegårdsskolen sammen med alle skolens idræts elever. Træningen er skadeforebyggende og arbejder med din styrke, mobilitet, smidighed og vejrtrækning. Den tager udgangspunkt i den enkelte udøvers individuelle fysiske behov og bag træningen står en velkvalificeret fysisk træner, der bl.a. er uddannet mastercoach under Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund.

Begge dage er der morgenmad på skolen, når du kommer tilbage fra træning.

Du har de samme obligatoriske fag som andre folkeskoleelever, og du kommer til at gå i en klasse, hvor der både går almindelige elever og andre idræts elever med lignende mål og behov som dig.

På idrætsskolen bliver du støttet og vejledt fra dag ét. Det er din faglige og sportslige udvikling, som er i fokus. Samtidig bliver du udfordret af lærere, der har forståelse for dit liv som idrætsudøver, og som interesserer sig for det.

For at blive optaget på idrætsskolen skal du udfylde et ansøgningsskema og vedhæfte udtalelser fra din nuværende skole og klub. Udtalelserne skal beskrive henholdsvis dit sportslige niveau og dine faglige kompetencer. For at blive optaget skal du være motiveret for at få sport og skole til at hænge sammen, og du skal have motivation, vilje og potentiale til at nå langt med din sport.

Ansøgningsskemaet kan både findes på gentofte.dk/idaetsskole og bakkegaard.aula.dk.







Fokus på faglighed, fællesskab og idrætsdrømme

Det er med glæde, at Bakkegårdsskolen lægger rammer til Gentofte Kommunes skoletilbud for idrætstalenter.

At være idræts elev er en stor udfordring. Eleverne skal bruge meget energi på deres idræt samtidig med at skulle udnytte skolemæssige evner maksimalt.

Eleverne skal lære at være eliteidrætsudøvere og lære at prioritere tid og energi. Vi har som skole et stærkt fokus på fagligheden, samtidig med vi har et fokus på at støtte elever i at planlægge og strukturere hverdagen, så der er tid til at dyrke idræt i mange timer om ugen. Det kræver et godt samarbejde mellem skole og hjem, og at alle bakker op om både idræt og skolegang.

Eleverne er naturligvis optaget af at blive dygtige atleter. Skolens mål er at kvalificere eleverne som beskrevet i formålet for folkeskoleloven og understøtte deres drømme og motivation i forhold til deres idræt. Skolen er derfor både opmærksom på, om man bliver en dygtig atlet, men i lige så høj grad på, om man trives i det hele taget.

På Bakkegårdsskolen er det vigtigt, at alle er en del af et fællesskab, hvor alle trives. Derfor går vi højt op i at sammensætte nye klasser i starten af 7. klasse, så de indeholder et mix af både elever og idrætselever. På den måde tror vi, at vi får det bedste forløb. Vi vil gøre os ekstra umage for, at idrætseleverne får et godt fællesskab med andre idrætselever og med skolens øvrige elever.

Når idrætseleverne ser tilbage på deres skolegang, skal de også synes, at den var i verdensklasse – uanset om de er blevet verdensmestre eller ej.

Rikke Michan

Skoleleder, Bakkegårdsskolen



Nanna Wassard Bonde
Idrætskoordinator på
Bakkegårdsskolen.
Nanna er uddannet lærer og
bevægelsesvejleder og
underviser i dansk og idræt.



Marie Hugger
Idrætskoordinator på
Bakkegårdsskolen.
Marie har danset siden hun
var lille og har turneret både
nationalt og internationalt.

Krop, bevægelse og idræt har altid været en stor del af Nannas levevilkår. Hun har i mange år dyrket triatlon med løb som sit speciale. Nanna har været ansat på Bakkegårdsskolen siden 2016, hvor hun bl.a. varetager en stor del af idrætsundervisningen i udskolingen.

"Det er en fantastisk og værdifuld opgave som idrætskoordinator at hjælpe og støtte vores idrætselever med at finde den rette balancegang mellem deres sport og skolegang".

✉ nann4081@gskoler.dk



Jacob Stilhoff Mertz
Idrætskoordinator på
Bakkegårdsskolen.
Jacob er vores nye idrætskoordinator og trådte ind i rollen i 2025. Jacob har været en del af Bakkegårdsskolen siden 2024, hvor han underviser i idræt, matematik og engelsk.

✉ jaco153f@gskoler.dk

Marie har været ansat på Bakkegårdsskolen siden 2014, hvor hun varetager en stor del af idrætsundervisningen i udskolingen.

"Jeg er glad for at kunne støtte og hjælpe de unge mennesker med, at kunne kombinere deres sportstalent med skolegang."

✉ mari79h9@gskoler.dk





Anders Steensen
Elitetræner og manuel
terapeut.
Erfaring med træning af
professionelle og
talenter siden år 2000.



Daniel Ovdal
Fysioterapeut og ansat hos
Kildeskovshallens Fysioterapi.

Anders har stor erfaring som fysisk træner og behandler. Anders er mastercoach i elitetræning ved Idrættens Træner Akademi under Team Danmark og DIF.

"Morgentræningen i Gentofte bygger på at skadesforebygge og præstationsoptimere udøveren til sin sport. Den er unik, fordi den lægger vægt på naturlig bevægelse og træning, hvor kvaliteten er i fokus. Vi lærer kroppen at bevæge sig optimalt og rigtigt i komplekse mønstre."

Daniel har flere års erfaring med forebyggelse af skader og genoptræning efter skader

og operationer, når atleter har været uheldige. Han har en baggrund inden for fodbold både som spiller og træner i mere end 10 år, men har efterfølgende skiftet fodbolden ud med styrketræningslokalet og triatlon.

"Jeg står til rådighed en gang om måneden ved morgentræning, hvor eleverne har mulighed for at få hjælp til evt. skader eller råd og vejledning om forebyggelse og genoptræning."

✉ aqs@yourperformance.dk

✉ fysioterapi@ovdal.one



Samarbejdsklubber

Gentofte Svømmeklub

Som konkurrencesvømmer på højt niveau skal der lægges rigtig meget energi og rigtig mange timer i bassinet. Derfor er vi glade for at være en del af Gentofte Kommunes Eliteidrætsordning, som giver vores svømmere bedre mulighed for at kombinere deres svømmetræning og skolegang på en hensigtsmæssig måde.

HIK Fodbold

I samarbejde med kommunens uddannelsesinstitutioner ser HIK Fodbold et stort potentiale i at forene sport og uddannelse. HIK er på nuværende tidspunkt placeret som nr. 18 i DBU's licenssystem. Ved at spillerne deltager i et træningspas tirsdag morgen, giver vi dem mulighed for at arbejde på deres individuelle kompetencer og udviklingsplaner. Med et øget fokus på spillernes specifikke færdigheder håber vi på at kunne dygtiggøre spillerne endnu mere.

KDY og Hellerup Sejlklub

Som elitesejler er fysisk træning en vigtig del af hverdagen, og morgentræningen sammen med andre satsningsidrætsgrene kan være et godt supplement til din sejltræning. Ordningen giver desuden øget fleksibilitet i forhold til både nationale og internationale stævner samt træningsleje.

Gentofte Tennisklub og HIK

Tennisklubben er glad for at kunne tilbyde talentfulde juniorspillere et endnu bedre træningstilbud, hvor træning og skolegang er koordineret med to ekstra ugentlige skema-koordinerede morgentræningspas. Klubben er glad for, at talenttræning og skolegang nu ikke længere er 'enten eller', men i stedet 'både og'.

Hellerup Kajakklub

Hellerup Kajakklub ser eliteidrætsordningen i Gentofte Kommune, som et spændende tilbud og vil gerne give vores nye unge talenter en mulighed for at deltage. Hellerup Kajakklub er en klub i rivende udvikling og har de seneste år sat vores kaproere i fokus og ønsker på sigt at kunne give disse roere et tilbud, hvor de får mulighed for både at passe deres skole samt dyrke kajakroningen på højt niveau.

SISU Basketball Klub

SISU giver jer mulighed for at træne om morgenen med nogle af Danmarks bedste trænere. Morgentræningen og basistræningen er et uundværligt supplement til træningen i klubbens regi for at forbedre jeres spil. Ordningen gør, at I både kan træne ekstra og samtidig passe jeres skolegang som normalt.

Gentofte Volley

Eliteidrætsordningen giver volleyballspillere en unik mulighed for at udvikle sig idrætsmæssigt som følge af, at træning lægges ind, så den passer med skoleskemaet. Vi kan hermed tilbyde spillere morgentræning, der passer med skemaet, og som idræts elev tager du et meget vigtigt skridt i retning af at gøre det nemmere at blive en bedre volleyballspiller.

Gentofte Stars

Eliteidrætsordningen giver Gentofte Stars mulighed for at intensivere arbejdet med spillernes individuelle tekniske evner. Det er netop i 12-15 års alderen, at de unge skal til at træne mere end tidligere for at følge med deres jævnaldrende i andre lande. Det er vitalt, at spillerne kan satse på deres uddannelse samtidig med deres ishockey og her giver ordningen en unik mulighed.

Gentofte og Skovshoved Badminton

Idrætsordningen giver badmintonklubberne mulighed for at arbejde med individuelle færdigheder tidligere og til at optimere badminton-talentudvikling i kommunen. Med morgentræningen kan klubberne udvikle deres spillere til et højere niveau og en fremtid, hvor de kan spille op mod de bedste spillere i verden.



Fokus på det hele idrætsmenneske

Idrætsskolen er en unik mulighed for at skabe sammenhæng mellem idræt og uddannelse for dig, der er ambitiøs og har vilje til at blive den bedste inden for din idræt.

Faglighed

Det forventes, at idrætselever lægger lige så meget energi i at klare sig godt fagligt som sportsligt. Skolens idrætskoordinatorer tilbyder hjælp til at planlægge skolearbejdet, hvis idrætten fylder meget.

Morgentræningen

Skoleskemaet er tilrettelagt, så idrætseleverne har to morgentræningspas om ugen: Ét om tirsdagen i egen idræt og ét om torsdagen på skolen i fysisk træning.

Den fysiske træning er skadesforebyggende træning og har fokus på at forbedre din styrke, hurtighed, smidighed, udholdenhed og balance. Én gang om måneden vil en fysioterapeut være til stede for at tilse idrætseleverne. To gange om året screenes eleverne af den fysiske træner og af fysioterapeuten med henblik på at identificere fokusområder for træningen.

Workshops

Idrætsskolen har fokus på det hele menneske i idrætten, og du vil som idrætselev på Bakkegårdsskolen blive tilbudt workshops og idrætsteori inden for en række emner, der har med hverdagen som idrætsmenneske at gøre. Workshoppene varierer fra år til år, men kredser om emnerne sportpsykologi, præstation, skadesforebyggelse, sportsernæring, vejtrækning, søvn og talentmiljø.

Idrætsordning i gymnasiet eller HF?

På Gammel Hellerup, Ordrup og Øregård Gymnasium samt Gentofte HF kan du ansøge om optagelse på deres idrætsordning.

Se på uddannelsernes og Gentofte Kommunes hjemmeside gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghfh, for mere info.



Vigtige datoer



05.03.2026
Kl. 17-18.30

Informationsmøde for interesserede elever og forældre på Bakkegårdsskolen, Skolebakken 20, 2820 Gentofte.
Tilmelding ikke nødvendig.

27.03.2026

Ansøgningsfrist. Udtalelse fra klub og skole vedhæftes ansøgningsskemaet, som findes på gentofte.dk/idraetsskole og på bakkegaard.aula.dk

09.04.2026
Kl. 7.30-8.30

Fysisk screening af ansøgere i hallen på Bakkegårds-skolen.

Ugerne
16, 17 og 18

Optagelsessamtaler. Elev og forældre deltager i en samtale på Bakkegårdsskolen om elevens motivation og parathed til at blive en del af idrætsskolen.

22.05.2026

Ansøgeren får svar på optagelse.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte kommunens eliteidrætskoordinator Elisabet Bitsch Jakobsen på 2053 3706 eller ebja@gentofte.dk eller Stine Muldbak Andersen på 91 17 7812 eller mail smu@gentofte.dk



**Gentofte
Kommune**