

A close-up photograph of a person's hands tying the laces of a black athletic shoe. The shoe is on a dark, reflective surface. The person is wearing dark blue leggings. The background is blurred, showing another person's arm and hand. A semi-transparent black rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the school's name in white and gold text.

ASPERO

IDROTTSGYMNASIUM

2025/2026

Karlskrona

ASPERO SKAPAR VINNARE!

SOCIALT, I IDROTTE OCH I STUDIERNA

Aspero är en unik skola. Alla elever är aktiva idrottare. Vi har höga förväntningar på dig som elev att alltid anstränga dig och göra ditt bästa. Vi ställer krav och stöttar. På Aspero tror vi att alla kan bli vinnare. Vi engagerar oss i din utveckling och utmanar dig att nå dina mål i livet.

Jag heter Ulf Nilsson och är rektor på Aspero i Karlskrona. Aspero är skolan för dig som vill kombinera skola och träning. Vi på Aspero Idrottsgymnasium hjälper dig att lyckas med både skolan och idrotten. Vi är den lilla skolan med de stora möjligheterna. Aspero är beläget mitt i Karlskrona centrum vid Hoglands park, nära till buss och tågförbindelser och allt annat som staden har att erbjuda.

Välkommen till Aspero!



ASPERO
IDROTTSGYMNASIUM



Vi har engagerad och kompetent personal med relationellt ledarskap som ger trygghet och skapar motivation för elevers lärande. Återkommande ger elever oss höga betyg i trivsel och kompetens.

Vår undervisning kopplar samman verkligheten med utbildningens mål. När det är möjligt ska undervisningen inspireras och påverkas av det som händer i omvärlden.



Undervisningen är formativ, vilket innebär att lärarna och tränarna ger mycket återkoppling, under lärandeprocessen mot ett bra slutresultat.



Vi jobbar hela tiden med en varierad undervisning och en tydlig strategi för att de elever som behöver ska få stöd i sitt lärande. Alla elever tränas i hur man ska planera och lyckas i sina studier och få en ökad förståelse för sitt eget lärande.

UTBILDNINGENS INRIKTNINGAR



Efter examen på något av våra nationella högskoleförberedande program är du behörig att läsa majoriteten av alla program och kurser på universitet och högskola. Du har möjlighet att vidareutbilda dig till bl.a. journalist, jurist, ekonom, ekonomichef, mäklare, polis, lärare, personalchef eller psykolog.

EKONOMIPROGRAMMET

Inriktning ekonomi

Programmet där du lär dig förstå de ekonomiska strukturerna och hur de samspelar med samhället. Du får starta ett eget företag och möjlighet att delta i UF. På inriktningen fördjupar du dig bl.a. i ämnen som redovisning, marknadsföring, företagsekonomi samt entreprenörskap och privatjuridik.

SAMHÄLLSVETENSKAPSPROGRAMMET

Inriktning beteendevetenskap

Programmet som ger dig kunskaper om människors utveckling, socialisation och beteende i olika sammanhang och situationer. Du får utveckla din ledarskapsförmåga både teoretiskt och praktiskt. På inriktningen fördjupar du dig bl.a. i ämnen som ledarskap och organisation, sociologi och psykologi.



POÄNGPLANER

FULLSTÄNDIGT
PROGRAM
2500P

GYMNASIEGEMENSAMMA ÄMNEN

Engelska nivå 1, 2
Historia nivå 1b
Idrott och hälsa nivå 1
Matematik nivå 1b, 2b
Naturkunskap nivå 1b
Religionskunskap nivå 1*
Samhällskunskap nivå 1b
Samhällskunskap nivå 2 (för EK)
Svenska nivå 1, 2, 3

Gymnasiearbete 100 p

Individuellt val 200 p

Tävlingsidrott nivå 1,2

Programfördjupningar 300 p

Exempel:
Engelska nivå 3
Entreprenörskap nivå 1
Naturkunskap nivå 2
Matematik fortsättning nivå 1b, 2
Moderna språk
Hållbart samhällsbyggande nivå 1
Juridik nivå 2

NIU-ämnen 400 p

Specialidrott
Tränings- och tävlingslära

EKONOMI

Programgemensamma ämnen 350 p

Moderna språk
Psykologi nivå 1*
Företagsekonomi nivå 1
Juridik nivå 1

Inriktningsämnen 300 p

Entreprenörskap och företagande nivå 1
Företagsekonomi nivå 2
Matematik fortsättning nivå 1b

SAMHÄLL

Programgemensamma ämnen 300 p

Moderna språk (200 p)
Psykologi nivå 1*
Filosofi nivå 1*

Inriktning beteendevetenskap 450 p

Samhällskunskap nivå 2
Psykologi nivå 2*
Ledarskap och organisation nivå 1
Sociologi nivå 1, 2

* = 50 poäng, övriga 100 poäng

IDROTTENS INRIKTNINGAR

ANSÖK SENAST
15 FEBRUARI
NIU
1 DECEMBER

Idrotten har vi dels som din valda idrott och dels som teori. Du utvecklar din färdighet och teknik tillsammans med våra välmeriterade tränare, som lär dig tänka idrottspsykologiskt och träna hälsosamt.

SAMVERKAN

Vi samverkar med Karlskrona Idrotts & fritidscenter (gamla testlabbet) för tester och fysträning. Vi har även ett samarbete med Anders Boström som är sjukgymnast på Karlskrona Fysio. Anders är väl förankrad inom idrotten i Karlskrona.

NIU HANDBOLL

Tre praktiska pass handboll per vecka under alla tre åren. Du läser ämnet specialidrott, som bara får användas i NIU. Betyg gäller för att komma in på programmet. Du ska rekommenderas av förbundet genom NIU-uttagning.

FOTBOLL SPETS

Ett extra fotbollspass per vecka under alla tre åren (gäller endast fotboll).

PROFIL

Fotboll, golf, gym/fitness, handboll och innebandy. Två praktiska pass per vecka under alla tre åren. Betyg gäller för att komma in på programmet.



GOLF

ANLÄGGNINGEN

Vi samarbetar med Nicklastorp GK. Det är en familjär golfklubb med entreprenörsanda och passion för nytänkande och utveckling. Banan är utmanande för både kropp och tanke.

TRÄNINGEN

Under vinterhalvåret ligger fokus på att utveckla elevernas golfteknik samt fysik.

Vi eftersträvar att alla elever ska ha förståelse/kunskap för sin teknik så att de kan bli sin egen coach. Fysträningen är golfrelaterad och anpassad för att utveckla explosivitet och förebygga skador. Under utomhussäsongen tränar vi på de olika delarna i golf samt spel på banan. De olika delarna i spelet (putt, chip, inspel, utslag och bunkerslag) testas av kontinuerligt för att hela tiden veta vad du är bra på och vad du behöver utveckla.

TRÄNARE

Erik Braun jobbar som headpro på Nicklastorp GK. Läser just nu HTU (högre tränarutbildning) i Stockholm. Har själv spelat på juniorelitnivå och gått gymnasium med golfsatsning.



FOTBOLL

ANLÄGGNINGEN

Träningen genomförs på Rödeby träningsanläggning, vilket innebär både konstgräs och naturgräs. Fysträningen bedrivs i Karlskrona Idrotts & fritidscenter (gamla testlabbet).

TRÄNINGEN

På Asperos fotbollsprofil får du tillfälle att koncentrera dig på din egen utveckling. Du får möjlighet att utveckla dina förmågor inom teknik, positionsspel, taktik och fysik. Tränar vi anfallsspel jobbar du t.ex med passningar, löpningar och avslut. Tränar vi försvarsspel får du jobba med allt från din individuella försvarsteknik till att försvara inom ramen för lagdelar och lag. Du får även utveckla din fotbolls fysik då vi har tillgång till Karlskrona Idrotts & fritidscenter.



TRÄNARE

Christian Månsson har kandidatexamen från GIH och är utbildad lärare i Idrott och hälsa på gymnasienivå.

Daniel Silander har UEFA B-utbildning. Han ansvarar för planering och genomförande av träningen.

Det finns även möjlighet att söka FOTBOLL SPETS som innebär en extra träning i veckan.

INNEBANDY

ANLÄGGNINGEN

Träningen genomförs i Vedebyhallen, Brinova Arena och Karlskrona Idrotts & fritidscenter (gamla testlabbet).

TRÄNINGEN

Vi lägger stort fokus på din individuella utveckling och de förmågor som just du vill utveckla både tekniskt, taktiskt och fysiskt. Detaljträning och "nötning" är vanliga inslag på våra träningar, där vi också jobbar mycket med smågrupper för att öka kvaliteten på skott, pass, mottag och bollkontroll. Vi utgår från den position du spelar och planerar återkommande träningarna utifrån det.

De fysiska egenskaper du vill förbättra har du stora möjligheter till då vi en gång i veckan förlägger träningen på Karlskrona Idrotts & fritidscenter.

TRÄNARE

Jens Norrman har SIBF-utbildning, är assisterande tränare i SSL-laget FBC Kalmarsund och erfarenhet från elit- och landslagsnivå.

Anders Thurfjell är utbildad lärare i engelska och idrott med SIBF:s tränar- och målvaktstränarutbildning. Han är licensierad PT och utbildad mental rådgivare.



HANDBOLL

SÖK NIU
HANDBOLL
SENAST
1 DECEMBER

ANLÄGGNINGEN

Träningen genomförs i Brinova Arena och Karlskrona Idrotts & fritidscenter (gamla testlabbet)

TRÄNINGEN

Individuell utveckling är högsta prioritet på våra träningar, såväl tekniskt, taktiskt som fysiskt och mentalt. Vi är noggranna med att hitta en balans mellan träning, kost och återhämtning så att eleverna kan vara skadefria och hitta sin nivå för optimal utveckling. Träningen utgår ifrån individen där man tränar olika beroende på styrkor/svagheter och vilken position man spelar på eftersom kraven på olika positioner i dagens handboll ser väldigt olika ut. Vi försöker också i största utsträckning synkronisera träningen med klubblagen i regionen. Vi tränar tre förmiddagar i veckan varierat mellan handboll och fysträning.

TRÄNARE

Karl-Johan Lång är utbildad gymnasielärare i historia och idrott och har genomgått Mastercoachutbildningen. Kalle är tränare för Karlskrona HKs damer.



GYM/FITNESS

ANLÄGGNINGEN

Träningen genomförs på Nordic Wellness fullutrustade träningsanläggning.

TRÄNINGEN

Träningen är allsidigt inriktad och vi följer upp varje elev utefter dennes förutsättningar och behov. Vi siktar mot ett idrottande som främjar hälsa och välmående anpassat för alla fysiska nivåer. Det handlar om att träna styrka, rörlighet, explosivitet, balans och koordination för att klara av belastningar inom vardagen och idrotten.

Vårt upplägg med Gym/Fitness är också ett utmärkt komplement till dig som vill utveckla en satsning inom din individuella idrott som du utövar på din fritid.



TRÄNARE

Vår Gym/fitnesstränare **Malin Kågström** är legitimerad idrottslärare och diplomerad hälsopedagog och hälsoinspiratör.

Ameli Behr är utbildad personlig tränare och massör. Har även mångårig erfarenhet av gruppträningssinstruktör.



För information om NIU-uttagning,
öppet hus och besöksdagar

www.aspero.nu

Mer information om idrott och skola:

Jens Norrman, Idrottskoordinator

0709-54 89 48

jens.norrman@aspero.nu

Landbrogatan 13

371 34 KARLSKRONA

0455-311 178

info.karlskrona@aspero.nu

ASPERO
IDROTTSGYMNASIUM

Vi finns också på Facebook och Instagram!

