



# Holtedagen

## 27.05.2026



+

•

○

# Hva er Holtedagen

- Initiativ fra elevene
- Kurs/workshops
- Kurs før lunsj: 08.30– 10.30
- Kurs etter lunsj: 11.15-13.15
- Aldersblanding
- Ønske seg kurs

# Yoga og Pilates med Anna og Miriam

**Sted: Gymsalen**

**Tidspunkt**

Kurs før lunsj: 08.30– 10.30

Kurs etter lunsj: 11.15-13.15

Har du lyst til å prøve en ny treningsform? Da er kanskje Yoga og Pilates noe for deg!

Yoga og Pilates er ikke bare rolig stretching, det er en treningsform som gjør deg både **sterkere, mer bevegelig og bedre til å fokusere.**

- **Hva møter du på denne dagen?**

- Enkle og effektive øvelser som forbedrer styrken din
- Bevegelser som gjør deg mer smidig og myk, og som er et perfekt tilskudd til annen styrketrening
- Balanseøvelser som utfordrer kroppen
- En liten "flow" der vi setter sammen bevegelser til en sammenhengende økt
- En rolig avslutning hvor du får sluppet helt av

👉 Er du klar for å utfordre kroppen på en ny måte, koble av og oppleve mestring uansett nivå?

- **Hva trenger du?**

- Behagelig treningstøy
- Ta med egen treningsmatte hvis du har

# Golf

---

Har du lyst å spille golf? Da er dette kurset for deg 😊

- Sted: Golfbanen
- Varighet: 2 timer
- Kle deg etter været
- Du får låne utstyr, og det vil være profesjonell instruktør til stede.



# Matlagingskurs på kjøkkenet med Anne Siv og Åseline

Har du lyst å lære og lage vårruller?  
Da er dette kurset for deg :-)

- Sted: Kjøkkenet på Holte skole
- Varighet: 2 timer
- Husk å ta med forkle og hårstrikk
- Du får ingredienser, oppskrift og god gjennomgang av lærer i hvordan du lager vårruller. Vi spiser sammen.
- Kurs før lunsj: 08.30– 10.30
- Kurs etter lunsj: 11.15-13.15



# Håndball

## Liker du å spille håndball? Da er dette kurset for deg!

- Sted: Sukkevannshallen
  - Før lunsj: 08.30 - 10.30
  - Etter lunsj: 11.15 - 13.15
- Lærere: Annika og Cathrine
- Hva:
  - Ulike aktiviteter med fokus på kast, mottak og skudd
  - Mye tid til spill – turnering!
- **Ta med:**  
Treningstøy og hallsko  
Drikkeflaske og niste  
Ta gjerne med egen ball, men ikke lov med klister





# WALK AND TALK i skogen

**Glad i å kjase, samtidig som du får beveget deg?  
Bli med på en sosial gåtur i et behagelig tempo.**

- **Hvor:** Rundt Sukkevann(ca. 7 km)
- **Oppmøtested:** Den store parkeringsplassen (mellom Morillveien og Dvergenes skole).
- **Del 1:** 08.30-10.30
- **Del 2:** 11.15-13.30
- **Hva:**
  - Vi går tur rundt Sukkevann.
- **Utstyr:**
  - Klær etter vær, og som er godt å bevege seg i, og sko som du kan gå på sti med (lurt å la de hvite skoene bli hjemme). Ellers ta med deg godt humør 😊
- **Lærere:** Silje og foresatt i 9B



# Crawlkurs

- Sted: Haumyrheia
- Hva: Pusteteknikk, kroppsposisjon, armtak, beinspark og kordinasjon I crawl svømming.
- Utstyr: Badehette (langt hår), svømmebriller, badedrakt/badebukse.
- Tidspunkt:
  1. økt: kl 8.45- 10.15
  2. økt: kl 11.45- 12.45
- Lærere: Inger V og David

# Crosstraining

- **Hva: CrossTraining** med vår proffe instruktør **Thomas Janeiro!**
- **Hvor: Sukkevann fotballbane**
- **Når: 08:30 (1. Pulje) 11:15 (2. Pulje)**
- **Oppmøtested:** Tribune foran fotballbanen
- **Utstyr:** Treningstøy+ joggesko + vann på drikkeflaske.





# Padel i Arendal

- Bli med på en av verdens raskest voksende sporter! Passer for alle nivåer.
- Oppmøte kl. 09:15 hos NÅ Padel, Frolandsveien 6.
- Alle har ansvar for å ordne med foreldretransport selv til og fra, eller buss.
- Skal man ta buss er det buss nummer 100 som går fra Rona til Arendal (ca 20 minutt gåavstand fra sentrum til hallen). Du må beregne 1 time med buss hver vei.
- Utstyr: treningstøy, padelsko/innesko, mat og drikke.
- Vi avslutter i hallen kl. 13:00.
- Ved spørsmål, kontakt Joakim på 48112738

# Beachvolleyball

**Sted** Dvergsnestangen

**Oppmøte** Pulje 1: 08:30 – 10:30

Pulje 2: 11:15 – 13:15

- Utendørsaktivitet på banene ved Dvergsnestangen.
- Spill og øvelser i beachvolleyball
- Passer for deg som har lyst til å bli litt bedre i beachvolleyball og har lyst til å spille.
- Ha på bevegelig tøy. Solbriller eller caps kan være lurt dersom det er sol.
- Lærere: Linda og Sebastian



# Sjakk



Gøy med sjakk for både nybegynnere og viderekomne.

Lær deg å spille sjakk, og lær deg enkle strategier for å bli en bedre sjakkspiller.

God tid til å spille sjakk!

Sted: Holte skole

Lærer: Kjetil

# Fotball

Hva: Diverse øvelser og spill

Sted: Holtebanen

Lærere: Dag og Stian

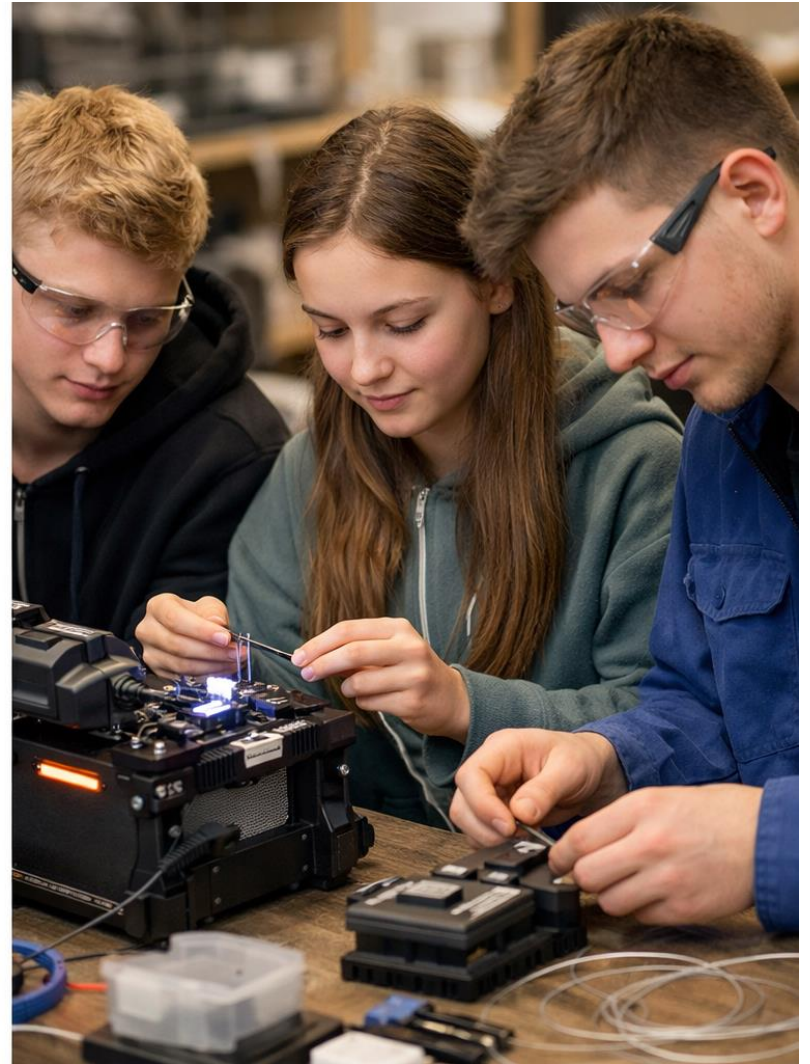
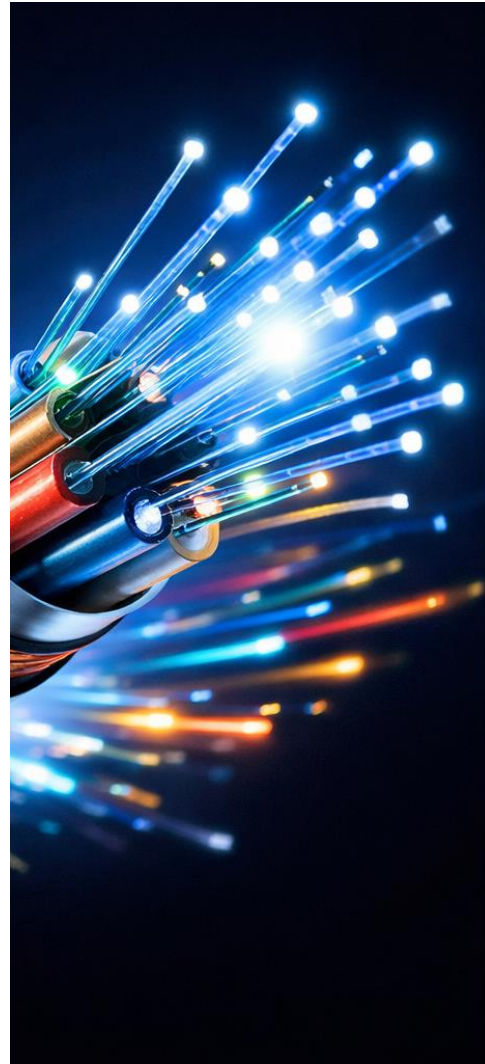
Kurs før lunsj: 08.30– 10.30

Kurs etter lunsj: 11.15-13.15



# Optisk lys

- Hvis du vil undersøke hvordan lys kan bli til internett og TV, burde du velge denne aktiviteten!
- **Hva:** praktisk oppgave med å skøyte og sveise kabler. Teori om optisk lys ift. TV og internett
- **Sted:** Lab Holte skole
- **Lærere:** Forelder 8B & Malin



# Kor

Har du lyst til å synge sammen med andre?  
Øve inn en eller to sanger med flere stemmer?  
Kanskje du har prøvd kor før, eller har lyst til å prøve?

Så lenge du vet at du liker å synge, så er du velkommen!

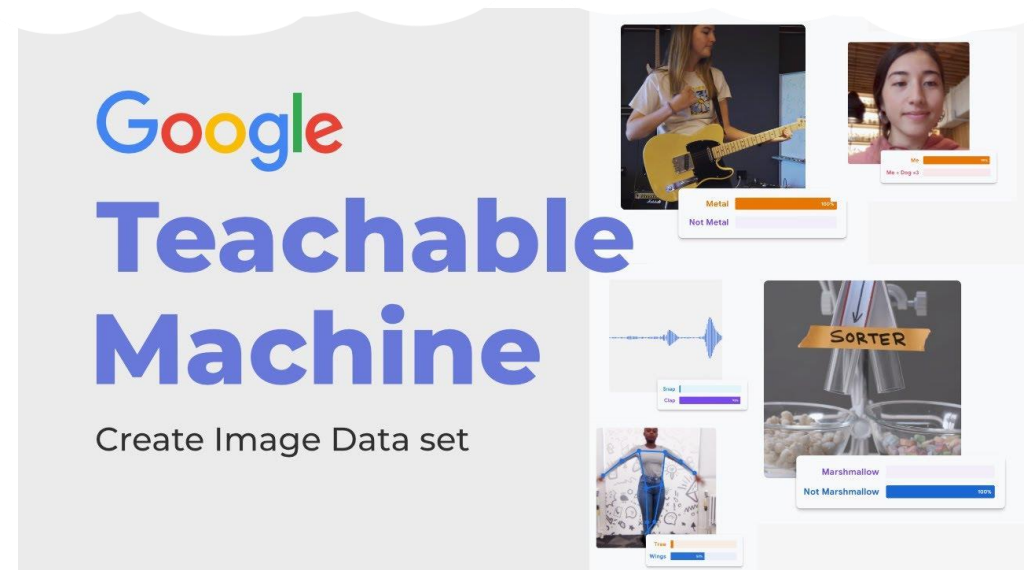
Oppmøte på musikkrommet kl. 8.30



# Teknologigjengen!

- Har du lyst å trene opp din helt egen kunstig intelligens? Eller å lage ditt helt eget spill? Eller designe noe i 3D som kan printes ut? Bli med «Teknologigjengen» som skal utforske KI ved hjelp av «Google Teachable Machine», og spill-mekking i Scratch! Kanskje dukker det opp noen andre utfordringer underveis?!
- Du trenger ingen forkunnskaper for å bli med, men du trenger en fulladet chromebook 😊
- Parti 1: 0830-1030  
Parti 2: 1115-1315  
Oppmøte: C04
- Lærere: Simen og Ingunn

# SCRATCH



# Frisbeegolf

---

- Glad i å være ute i skog og mark? Har du konkuranseinstinkt? Bli med på frisbeegolf på Sukkevann!
  - Oppmøte ved parkeringsplassen ved den "nye" håndballhallen på Sukkevann. **Før lunsj: 08.30 – 10.30 Etter lunsj: 11.30 - 13.30**
- Du må ikke ha noen forkunnskaper for å bli med. Husk sko som tåler å være i skogen.
- Lærere: Sebastian, Julie og Kjetil G



# Mat ute

---

- Oppmøte i trinngården til 8. trinn klokken 08.30/11.15. Vi går opp i uteklasserommet og lager en enkel trerrettersmeny på stormkjøkken i grupper.
- Gi beskjed hvis du har noen matallergier vi må ta hensyn til. Vi har glutenfritt med.
- Kle deg i turtøy og etter været. Det er ikke værforbehold.
- Ta med egen drikke og spisesett. (tallerken/kniv/gaffel/skje).

Lærer: forelder 8C og Tone





## Arts and crafts

- Har du lyst til å lage noe skikkelig kult som faktisk kan brukes til å dekorere rommet, festen eller kanskje en gave? Bli med på **Arts & Crafts-kurs** hvor vi går "all in" på fargerike girlandere!
- Lærere: Trine
- Kurs 1: 08.30-10.30, Kurs 2: 11.15-13.15
- Møt opp på kunst og håndverk

# Aktivitetscafe

- Lese
- Høre på lydbok
- Fargelegge
- Perle armbånd
- Pusle

**Hvor:** Biblioteket, Holte skole

## Tidspunkt

Økt 1 (før lunsj): 08.30– 10.30

Økt 2 (etter lunsj): 11.15-13.15

