



**WANG**  
UNG

**Velkommen til Åpen dag på  
WANG Ung Oslo**

**26.01.2023**





*WANG skal være en ledende utdanningsinstitusjon i Norge med hovedfokus på å kombinere utdanning med trening/idrett mot høyt nivå. Vi skal oppfattes som Norges mest kompetente skole på utvikling av unge utøvere (ungdomsskole og videregående nivå).*





# Presentasjon av øverste ledelse på WANG Ung Oslo





- Martin Jacobsen, rektor og avdelingsleder for 9. trinn.
- 38 år.
- Sæby, Nordjylland i Danmark.
- Jobbet som lærer, teamleder, inspektør, ass. rektor og rektor på ungdomsskole i Norge siden 2011.
- Startet som rektor på WANG Ung Oslo 2019.
- Master i skoleledelse fra BI Oslo.
- Skolemiljø og ledelse på OsloMet 2022.
- Fotballbakgrunn og Bachelor i idrett fra University College Nordjylland.







- Mari Mesel Homdrom, assisterende rektor og avdelingsleder for 8. trinn.
- Jobbet som lærer, teamleder og inspektør på barneskole og ungdomsskole siden 2010.
- Startet som assisterende rektor på WANG Ung Oslo 2019.
- Er i gang med master i skoleledelse på BI.
- Sosialpedagogisk rådgiver.





- **Martin Waaler Kaas, idrettsansvarlig.**
- **Aktiv langrennsløper frem til 2011.**
- **Flersportutøver til 18 år.**
- **Studerte Organizational leadership og entrepreneurial studies på skistipend i USA.**
- **Kommer fra engasjert idrettsfamilie (landslagstrenerne, landslagsutøver, styreverv i norsk idrett, Olympiatoppen).**





- Nina Bansal, avdelingsleder 10. trinn.
- Landslagsutøver i Taekwondo siden 2007 til dags dato.
- Startet med idrett i en alder av 16.
- Utdannet lærer og jobbet i Osloskolen siden 2011.
- Er i gang med master i skoleledelse på BI Oslo.
- Trener/rådgiver.
- Trener og instruktør på Mudo Gym og Naardic.





- **Tone Skomakerstuen, idrettskoordinator.**
- **Master i idrettsmedisin (NIH).**
- **Tidligere håndballspiller (Storhamar, BSK).**
- **Trener.**
- **Skadeansvarlig.**
- **Teamleder for trenere 9. trinn.**

Skade og alternativ trening - WANG







- **Vegard Hammershaug.**
- **Sosiallærer: 50%.**
- **Fotballtrener: 25%.**
- **Spesialpedagog i Norsk: 25%.**
- **Opptatt av at alle elever skal ha det bra hos oss: 100%.**
- *Tidligere trener og spillerutvikler i flere klubber i Oslofotballen.*
- *Tidligere trener på Sone og Krets.*
- *Lektor med opprykk og undervisningskompetanse i Norsk, KRLE, KRØ.*
- *Jobbet som lærer på flere ungdomsskoler i Oslo og Trondheim siden 2013.*





# Skolehelsetjenesten

- **Nora Sørlien, helsesykepleier.**
- **Jobbet som sykepleier siden 2019.**
- **Tar videreutdanning i helsesykepleie (deltid).**
- **Startet på Wang ung i januar 2022.**
- **60% stilling.**
  
- **Ingrid Hennie, spesialfysioterapeut i psykomotorisk fysioterapi.**
- **Jobbet som fysioterapeut for barn og unge siden 2009.**
- **Tar master i psykomotorisk fysioterapi (deltid).**
- **Til stede torsdager fra kl. 08.30-11.30.**

# GDPR



**Veronica Undseth**  
Kommunikasjonsansvarlig i WANG



WANG





# Hva er WANG Ung Oslo?



**WANG**  
UNG

# WANG Ung Oslo – en del av WANG-familien




## WANG Toppidrett

Oslo  
Tønsberg  
Fredrikstad  
Hamar  
Romerike  
Stavanger

## WANG Ung

Oslo  
Fredrikstad  
Hamar  
Tønsberg  
Romerike  
Sandefjord  
Sandnes  
Stavanger  
Follo





Rå på idrett  
Rå på skole

Hva er WANG Ung Oslo?

- ✓ Godkjent av UDIR som en friskole (privatskole).
- ✓ 8-10. trinn med totalt 380 elever.
- ✓ Profilskole = ekstra kompetansemål i samfunnsfag og kroppsøving, samt eget profilmål «*Utvikling av unge idrettsutøvere*».
- ✓ Vi følger læreplanene til UDIR som alle andre ungdomsskoler i Norge.

Vi er en skole som legger til rette for at unge idrettsutøvere kan satse på idrett, samtidig som at de får et solid læringsutbytte i de ordinære fagene.





# WANG Ung Oslo

## FRISKOLE



**29.000 KR**

PR. SKOLEÅR  
FORDELES OVER 8 MND  
(SEPT - APRIL)



**ELEVER I  
SENTRUM**

ALLE INNTEKTER SKAL KOMME  
ELEVENE TIL GODE  
(FORSKRIFTSFESTET)



**FINANSIERING**

85 % FRA STATEN  
INNTIL 15 % I FORM AV  
SKOLEPENGER

SKOLEPENGER

# HOS WANG UNG FÅR DU



Undervisning



Bærbar PC



Treningsleir 10. trinn



4 treninger i uka med  
høykompetente  
trenere



Treningsklær og bag fra  
Nike hvert år



Idrettsdager



Undervisningsmaterieell



# Vi lover at

OVERORDNEDE MÅL	STRATEGISK MÅL	STRATEGISK MÅL	STRATEGISK MÅL	STRATEGISK MÅL
WANG rangeres som en av Norges beste skoler i nasjonale målinger	Elevene blir sett og får en unik og tett oppfølging (VFL)	Elevene har et trygt og inspirerende læringmiljø	Elevene lærer å mestre utfordringer og løse oppgaver	Elevene utvikler høy kompetanse i lesing, regning, matematikk og norsk
WANG utvikler elever til Olympiatoppens utøverstipend og idrettens høyeste nivå	Elevene trener med kvalitet basert på beste praksis	Elevene trener med et langsiktig utviklingsfokus	Elevene har en helhetlig treningshverdag	Elevene forstår og praktiserer krav som stilles til morgendagens utøver
WANG er førstevalget til landets beste talentfulle idrettsungdom	WANG tilbyr et unikt og helhetlig 6-årig utviklingsløp	WANG samarbeider formelt med elevenes viktigste utviklingsmiljøer	WANG er en kjent merkevare	WANG deltar som kompetent aktør i offentlig debatt
WANG driver forsvarlig og skaper de beste økonomiske rammebetingelser	WANG har bred idretts- og partipolitisk støtte	WANG har fulle klasser	WANG har gode økonomiske nøkkeltall	WANG utnytter stordriftsfordeler



# Timeplan WANG Ung Oslo

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
08.00-09.30	TRENING	TRENING	SKOLE	TRENING	TRENING
09.30-10.00	PAUSE				
10.00-11.30	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE
11.30-12.00	PAUSE				
12.00-13.00	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE
13.10-14.10	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE
14.15-15.15	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE
	STUDIETID				
	TRENING MED KLUBB				

\*Eksempel på timeplan.

Med forbehold om endringer

A photograph of a gym setting. In the foreground, several green and white weightlifting plates are visible, with the brand name 'ELEIKO' and the number '10' printed on them. A person in a red shirt is in a low, athletic stance, possibly preparing for a lift. In the background, other people are visible, including a man in a grey shirt with his arms crossed and another person in a green shirt. The gym has blue walls and various pieces of equipment.

# WANG UNGS TRENINGSFILOSOFI

---



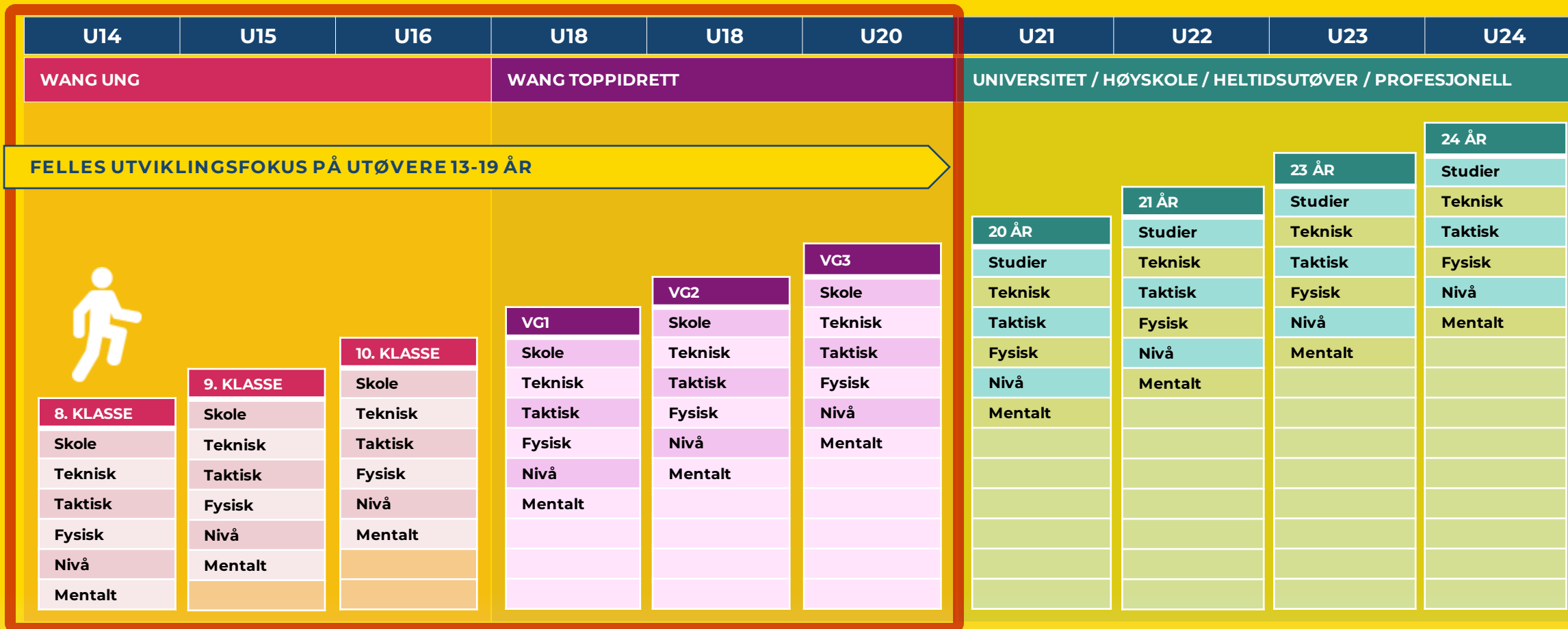
# OLYMPIATOPPENS FILOSOFI

Nivå	Aldersgruppe	Utviklingsperiode	Fokusområder
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2	ca 6 – ca 8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3	ca 9 – ca 11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4	ca 12 – ca14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	ca 15 – ca17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.
6	ca 18 – ca22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
7	etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter





# WANGS UTVIKLINGSTRAPP



## KOMPETANSE OG MÅLSETTING

# 6-årsløpet til WANG

Langsiktig  
utvikling

8. klasse: 3 + 1

9. klasse: 2 + 2

10. klasse: 2 + 2

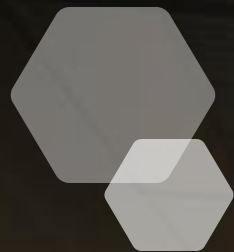
VG1: 1 + 3

VG2: 1 + 3

VG3: 1 + 3

Overgangen til WANG Toppidrett forberedes ved hospitering fra 10.klasse til VG1





# 6-årsløpet til WANG

- Kvalitetssikre treningen i hver enkelt idrett
- Laget i dialog med forbund og landslagstrenerne
- Langsiktighet
- Trening og mestring foran prestasjon





Satsingsområder

# Samarbeid med WANG Toppidrett

## TRENING

*Hospitering  
Felles trenere  
Treningsamlinger/idrettsdager*



## SKOLE

*Forsert matematikk*

6-ÅRIG UTVIKLINGSLØP



WANG UNGS

# TRENINGSSINNHOLD

## GRUNNMUR

Basistrening

Spesifikk trening

Hovedsakelig  
lavintensitet

«Råtassøker»

Treningsgrupper  
på tvers av  
idretter

Lære å trene



## TRENINGSLOKALER

# HVOR TRENER VI?

- OSLO TURN
- VALLHALL ARENA
- OSLO TENNIS ARENA
- LØRENHALLEN
- TEGLVERKET
- HOLMENKOLLEN/LILLOMARKA
- CROSSFIT OSLO
- UTETRENING FRA SKOLEN





# HELHETLIG HELSE

---

- Årshjul for forebyggende tiltak
- Fysisk og psykisk helse
- Samarbeidspartnere: Olympiatoppen, Sunn Idrett, Skadefri
- Beredskapsplan for elever som trenger hjelp og/eller veiledning





WANG



WANG  
UNG

STONE SKOMAKERSTUEN

# SKADEANSVARLIG

- Samtale med elev.
- Dialog med klubbtrenerne, fysioterapeuter og foreldre for best mulig oppfølging.
- Tilgjengelighet for elevene under spesifikk treningstid.
- Tilgjengelighet tre timer på skolen hver onsdag
- Hjelp til regulering av totalbelastning.
- Treningsplanlegging og treningsplan sammen med elev eller klubb.
- Innføring og opplæring i bruk av skadefriappen.
- Opplæring av alternative treningsøvelser.
- Oppfølging av fysioøvelser og treningsøvelser.
- Regelmessig oppfølging av skadesituasjon.
- Samtale og rådgivning knyttet til idrettsernæring.



*"Vi ønsker å utvikle smarte utøvere som lærer seg å trene - også når det oppstår idrettsskader eller andre utfordringer som hindrer eleven i å delta på felles aktiviteter"*





# Rå på idrett – Rå på skole



Utvikling i sentrum

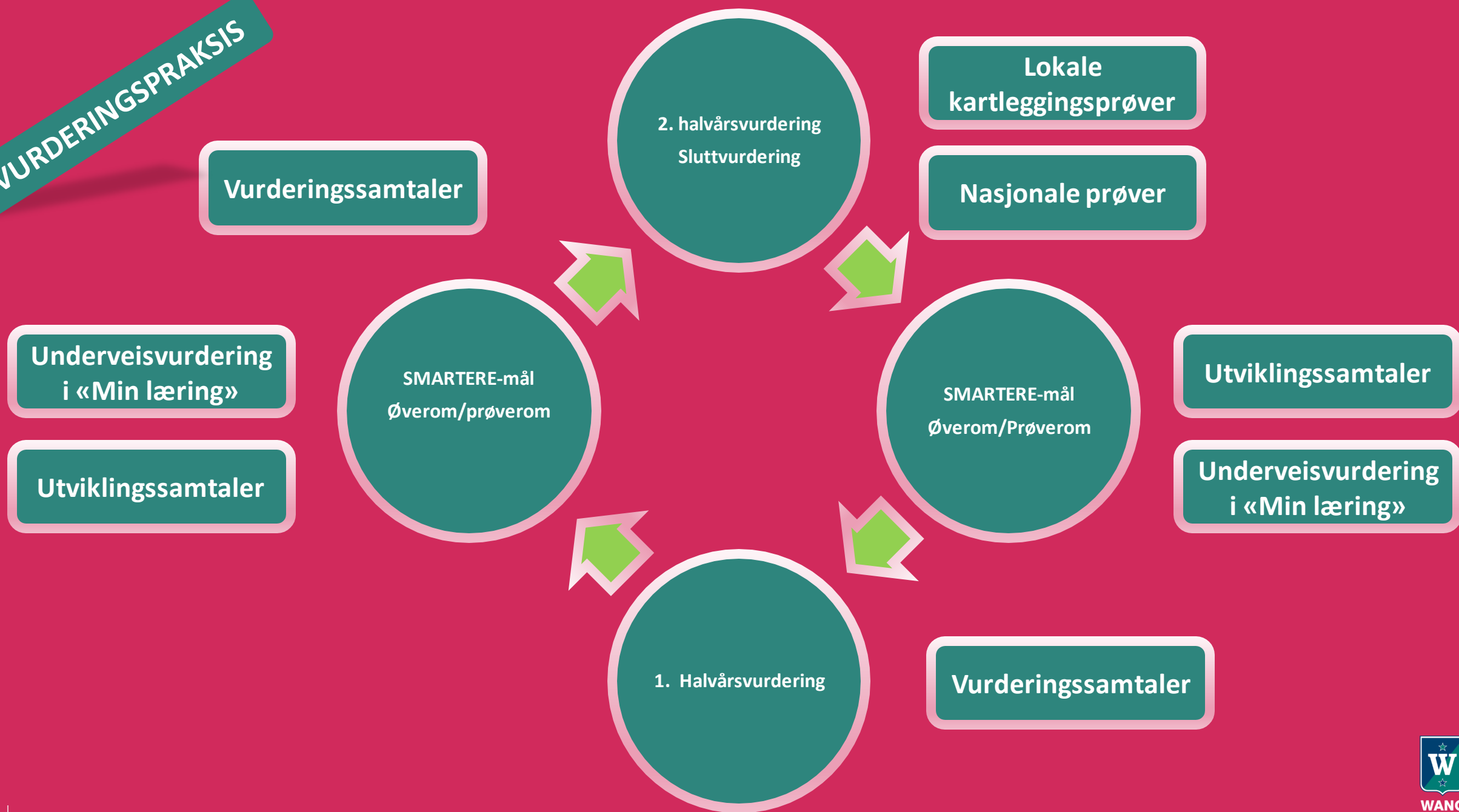
# LÆRINGSFILOSOFI

**KARAKTERDEMPENDE  
UNDERVEISVURDERING**

**SMARTERE-MÅL  
ØVEROM OG PRØVEROM**

**DEN  
SELVREGULERENDE  
ELEVEN**

**VURDERINGSPRAKSIS**





# Studietid

**Intensjon: At elevene blir ferdig med all skolearbeid på skolen for å kunne fokusere på deres trening i fritiden.**

- 60 minutter tre dager hver uke.
- **Kombinasjon av leksehjelp og temabasert veiledning:**
  - 8. trinn: Bruk av O365/digitale ferdigheter.
  - 9. trinn: Generell studieteknikk.
  - 10. trinn: Eksamensforberedelse.
- **Alle søknader om fri innvilges.**

# RESULTATER WANG UNG OSLO

**ELEVUNDERSØKELSEN**



**ELEVENE TRIVES, HAR HØY MOTIVASJON, OPPLEVER GOD STØTTE FRA LÆRERE OG TRENERE OG OPPLEVER AT DE BLIR UTFORDRET I FAGENE PÅ WANG UNG OSLO!**

**NASJONALE PRØVER**



**ELEVER PÅ WANG UNG OSLO SKÅRER OVER BÅDE NASJONALT NIVÅ OG OVER SKOLER I OSLO KOMMUNE I REGNING OG LESING.**

# HVA SIER FORELDRE OM WANG UNG OSLO?

*«På WANG Ung Oslo får ungdommen mulighet til å kombinere idrett og skole, som gir et unikt utgangspunkt for videre skolegang og idrettskarriere.*

*Elevene får lærere som engasjerer seg i den enkelte elevs utvikling på skolebenken og i idretten, som rammes inn av skolens utviklingstrapp. Kombinasjonen av idrett og skole gir et eget samhold og læringsmiljø samtidig som elevene utvikler bekjenskaper på tvers av idretter og hjemklubber.*

*WANG Ung Oslo skaper mestringsfølelse ved å fokusere på det sosiale samholdet og utviklingen av sine elever».*



Jørgen Feldt, FAU-leder

# HVA SIER ELEVENE PÅ WANG UNG OSLO?

*«Det å være en elev på Wang Ung Oslo vil si at du deler en hverdag fylt med idrett og skole med medelever som har ambisjoner om å lykkes i begge deler.*

*Målet er at man skal kunne være like god på både idrett og skole, uten at det ene kommer i veien for det andre. Å gå på WANG er som å få enda flere støttespillere som heier på deg fra sidelinja.*

*Hvis du har ambisjoner om å prestere på både skole og i idretten, samtidig som du har det veldig gøy på veien, da er WANG skolen for deg!»*



Madelen Kringstad



# INNTAK

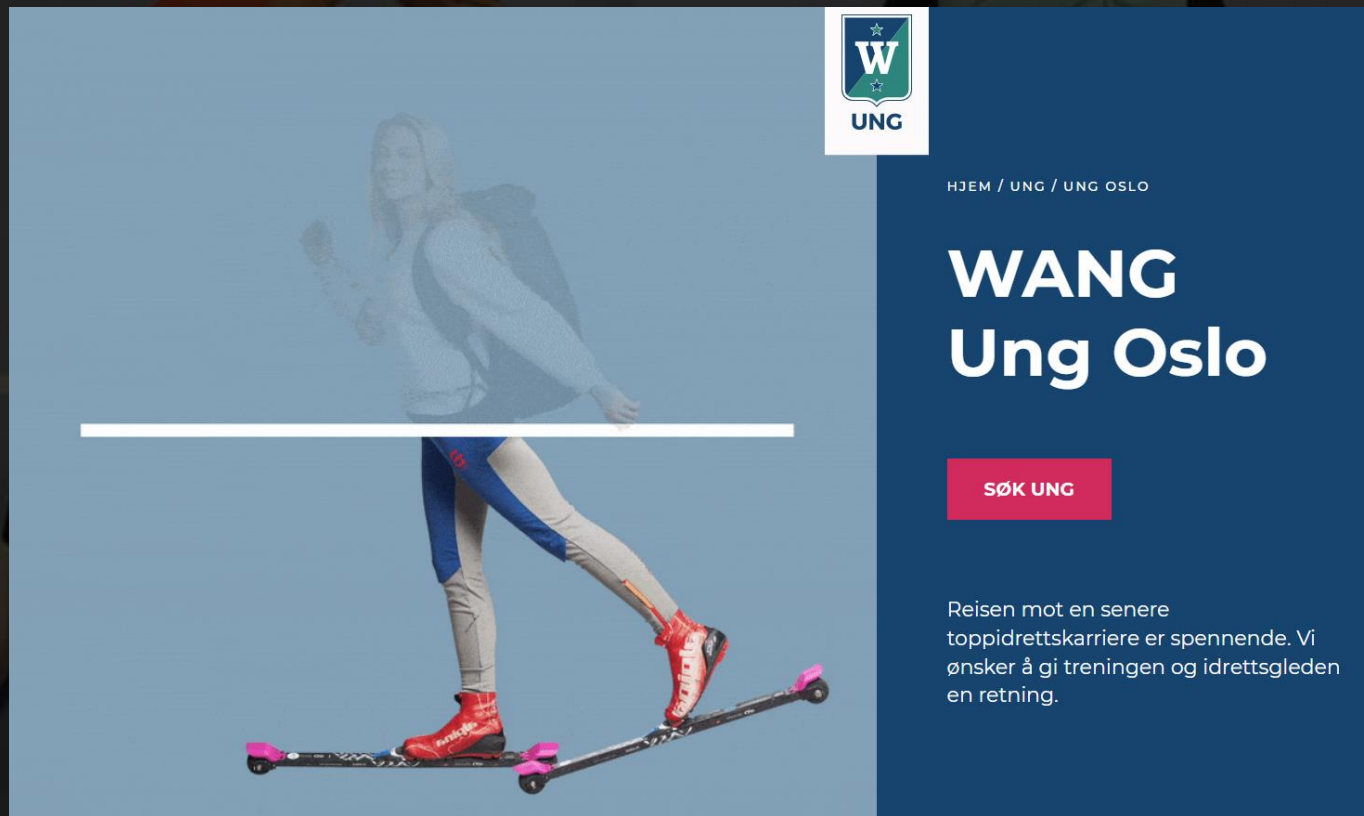
---

- **Inntaksreglement.**
- **Del 1: Opptaksprøve med basisferdigheter.**
- **Del 2: Opptaksprøve med spesifikke tester i utvalgte idretter.**
- **Kvoter fastsettes før opptaksprøver.**
- **Sikre mangfold og kvalitet.**
- **Kun opptaksprøven som gjelder ved inntak.**



SØKEPROSESS

# HVORDAN SØKER JEG?



HJEM / UNG / UNG OSLO

## WANG Ung Oslo

[SØK UNG](#)

Reisen mot en senere toppidrettskarriere er spennende. Vi ønsker å gi treningen og idrettsgleden en retning.

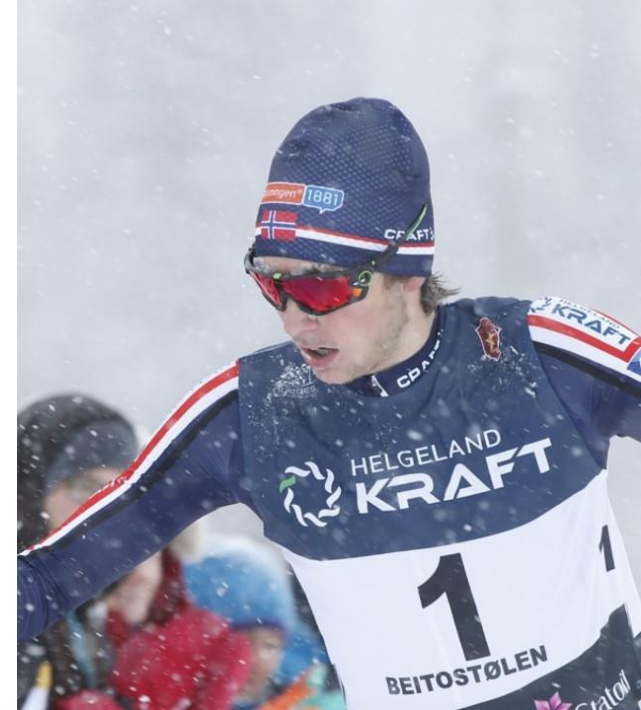
Søknadsfrist er 1. mars 2023



# VIKTIGE DATOER

- ❖ **Søknadsfrist: 1. mars 2023.**
- ❖ **Opptaksprøve: mars/april.**
- ❖ **Inntaksbrev/venteliste-brev: 1.mai.**
- ❖ **Besøksdag + foreldremøte: 15. juni.**







VEIEN TIL

TOPPEN



LAGE T AV



***KORT OPPSUMMERT....***

**LÆRE Å LÆRE  
LÆRE Å TRENE**

**Miljø - Trivsel - Resultater**





Sammen lykkes vi!



# VELKOMMEN TIL ÅPEN DAG

## 1. ETG MUSIKKROM

Presentasjon om WANG ved rektor  
Martin Jacobsen og idrettsansvarlig  
Martin W. Kaas kl. 14.00, 16.00 og 18.00

## KANTINE

Møt trenere fra  
idrettene våre



Følg WANG Ung Oslo

## U. ETG NATURFAGSRUM

Naturfag og  
matematikk

## 2. ETG 203

Språk, norsk og  
engelsk

## 204

Samfunnsfag og  
KRLE