# Idræts Rushåndbog

Et billede, der indeholder tøj, person, udendørs, menneske

Automatisk genereret beskrivelse

Indholdsfortegnelse

[Idræts Rushåndbog 1](#_Toc175650952)

[Velkommen til Rushåndbogen 3](#_Toc175650953)

[Studiestartsdagen – det er lige om lidt! 4](#_Toc175650954)

[Den hurtige kalender 4](#_Toc175650955)

[Hvem er disse frejdige tutorer? 5](#_Toc175650956)

[Kurserne på 1. semester 6](#_Toc175650957)

[Forklaring af ord og begreber 8](#_Toc175650958)

[Centrale steder i din studiestart 10](#_Toc175650959)

[Kalenderen 2024 11](#_Toc175650960)

[Interviews med tidligere tutorer 16](#_Toc175650961)

[Du bør læse Idræt i stedet for… 22](#_Toc175650962)

[Yderligere yderst relevante kontaktoplysninger: 25](#_Toc175650963)

​​Et billede, der indeholder sky, udendørs, person, Gadelys

Automatisk genereret beskrivelseEt billede, der indeholder tøj, person, udendørs, sky

Automatisk genereret beskrivelse

# Velkommen til Rushåndbogen

Kære nye idrætsstuderende aka. ruslinge… Ja det er, hvad I hedder, overordentlig velkommen!

Rushåndbogen er lavet specielt til jer; årgang 2024, og den er udarbejdet af jeres innovative, smukke og kloge tutorer. Mappen er til for at skabe overblik og er fyldt med nyttig og knap så nyttig information omkring jeres første tid på Idræt! Den indeholder desuden kalenderen for rusperioden og interviews med studerende og tidligere studerende og tutorer ... Derudover vil du kunne finde en oversigt over dit studies opbygning, fagene på 1. semester, bøger og andet aldeles nyttig information. Håndbogen her er ikke udarbejdet for at stresse dig, kære rusling, men for at hjælpe dig og skabe overblik. Som en hjælp hertil kan du ligeledes hente App’en, **AAU Start**, hvor du vil kunne finde en masse relevant information omkring din studiestart på AAU. Vi skal nok fortælle dig om det hele, og hvor fedt det bliver lige så snart vi mødes. Så hvis du har spørgsmål, må du meget gerne skrive dem ned til vi mødes d. 2. september – vi er her for at hjælpe dig og vil gøre alt for dig. Under telefonlisten til sidst i rusmappen vil du desuden finde numre på nogle af de søde tutorer, som også er klar til at gribe knoglen, hvis du har meget hastige spørgsmål. Go' læsning!

**Stor krammer fra dine friske og frejdige tutorer**

Et billede, der indeholder udendørs, sportsgren, jord, sport

Automatisk genereret beskrivelse

# Studiestartsdagen – det er lige om lidt!

Et billede, der indeholder person, tøj, udendørs, Ansigt

Automatisk genereret beskrivelse

På studiestartsdagen møder du op til morgenmad på Honnørkajen **mandag d. 2/9 kl. 08.30**, hvor alle dine tutorer vil tage imod dig med bannere og flag. Bare kig efter os i de ufatteligt smukke BLÅ t-shirts\*! Herefter vil dagen bestå af en introduktion til studiet og selvfølgelig hygge, leg og masser af løjer! Du skal ikke medbringe din computer til dagen, da vi ikke skal kigge i en skærm, men i stedet lærer hinanden at kende. Tutorerne kommer til at vise jer rundt på Gigantium og AAU campus. Det er muligt at købe frokost og ellers er I meget velkomne til selv at medbringe en madpakke! Vi vil anbefale beklædning bestående af sportstøj, eller blot tøj man kan bevæge sig, vi er vel idrætsstuderende! Vi slutter af med hygge i Kildeparken med at spille alt det vi har lyst til og en tur på dansegulvet!

\*Vi plejede at være gule, men i år er vi altså blå, så kig efter BLÅ tutortrøjer d. 2. september.

# Den hurtige kalender

Den hurtige kalender indeholder alle vores arrangementer i rusperioden. Skriv dem i kalenderen med det samme, så du husker dem 😊

* 1. Studiedag mandag d. 2/9 kl. 8:30 ved Honnørkajen
* Aktivitetsdag onsdag d. 4/9 kl. 13:30 ved Vestre Fjordpark
* Studiestartsfesten fredag d. 6/9 kl. 14 ved Østre Anlæg
* Brætspilsaften torsdag d. 12/9 kl. 17 ved CREATE
* Tutormiddag onsdag d. 18/9 kl. 18 hos jeres tutorer
* Tour de Aalborg tirsdag d. 24/9 (mere info kommer)
* Pubcrawl fredag d. 4/10 kl. 16 ved Jomfru Ane Parken
* Rusturen onsdag d. 9/10 kl. 10:30 til fredag d. 11/10 kl. 14 ca.
  + Mødested er Kvickly i vestbyen og der afsluttes turen også

# Hvem er disse frejdige tutorer?

Det er os! Vi er studerende lige som dig selv, som alle har studeret idræt i minimum ét år. Det er os, der skal introducere dig til studielivet – både det sjove, det interessante og det faglige. Vi kommer til at vejlede dig på hele dit første semester (måske også resten af livet). Så hvis du har spørgsmål, problemer, er utilfreds med noget på studiet eller rusperioden– ja, så er det os, du skal spørge! Vi har alle selv været ruslinge engang, derfor ved vi, hvor vigtigt det er at have nogle at spørge til råds.

Inden vi lægger hårdt ud med det faglige og praktiske, starter vi lige med det vigtigste….

Rusturen

Den måske vigtigste begivenhed i historien… Lige bortset fra EM i 92 selvfølgelig. Idéen med rusturen er først og fremmest, at vi skal have det sjovt. Samtidig har du en fantastisk chance for at lære dine medstuderende at kende. Rusturen er en undervurderet og utrolig vigtig begivenhed i dit studieliv. Ikke alene får du lov til at tage på hyttetur med alle dine frejdige tutorer (os) - du får også chancen for at bygge videre på dit sociale netværk på studiet! Rusturen er nemlig en ideel mulighed for at finde nye bedste venner og danne senere projektgrupper – alle statistikker viser, at studerende, der tager med på rusturen, har større chance for at fuldføre uddannelsen, fordi de har skabt et bedre socialt netværk på studiet. Sidste år tog næsten 100% med på turen - og det var den fedeste tur! Virkelig! Det er en hyttetur med plads til sjov og spas i forskellige aktiviteter, men også afslapning, nærvær og hygge :-) Rusturen finder sted **onsdag d. 9/10 til fredag d. 11/10**.

# Kurserne på 1. semester

Nedenstående er en meget kort beskrivelse af hvert kursus (fag) for det første halve år. Du skal have fire kurser og et projektarbejde. Hvis du vil vide mere om hvert kursus, kan I besøge studieordningen: [Studieordning for Bacheloruddannelsen i Idræt 2022 (aau.dk)](https://studieordninger.aau.dk/2022/32/3379)

**Idrætssociologi og friluftsliv**

Dette kursus omhandler dels en praktisk tilgang med en række forskellige friluftslivs aktiviteter, som foregår i det fri, herunder bl.a. O-løb, mountainbike og vandsport, og dels en teoretisk tilgang, hvor udviklingen af disse friluftslivsaktiviteter, samt deres præg på samfundet, er i fokus. Faget er det første, hvor I kommer til at opleve koblingen mellem teorien i klasselokalet med praksis i den virkelige verden og hermed følger, at I skal på en friluftstur (helt eminent oplevelse og mulighed for at bonde med dine medstuderende.

**Anatomi, fysiologi og sundhed**

Anatomi, fysiologi og sundhed omhandler kroppens fysiologiske og anatomiske funktioner og bevægelser inden for idræt. Gør dig selv en tjeneste og følg med fra dag 1! I kommer her igennem alt fra kroppens knogler og muskler, til hvordan vores celler er opbygget.

**Læring og idrætspædagogik i boldspil**

Dette kursus omhandler undervisnings aspektet i idræt, og har dermed et fokus på at dygtiggøre dig som underviser. Det er ligesom i Idrætssociologi og friluftsliv, en kobling af teori og praksis, og er et kursus, hvor du bliver udfordret i at tænke ud af boksen og får lov til at inddrage de forskellige teorier i praksis - fantastisk sjovt!

**Problembaseret læring**

PBL omhandler problembaseret læring, hvilket vil sige, at du som studerende får en masse værktøjer, som du kan bruge til at udarbejde det bedste produkt i et gruppearbejde. Aalborg Universitet er kendt for sin problembaserede tilgang til læring, og derfor vil dette kursus blive en stor del af din studietid. Foruden at give dig værktøjer, som du kan bruge i din tid på studiet, bliver du klædt på til det efterfølgende arbejdsliv. PBL vil indgå i al det gruppearbejde, du kommer til at lave på AAU, og du er dermed garanteret at blive ekspert inden for dette!

**Projektarbejde**

I hvert semester skal I skrive et projekt i projektgrupper. Projektgrupperne får I tildelt på studiestartsdagen. Projektarbejdet er der, hvor du som studerende får lov til at sætte dit eget præg på det faglige indhold. Du har i høj grad mulighed for at præge hvad projektet skal handle om, i samarbejde med din projektgruppe! For inspiration til hvad man kan skrive om, kan du med fordel spørge alle os tutorer om, hvilke projekter vi har lavet ;-)

Bøger til 1. semester

Nedenfor fremgår en liste over hvilke bøger, I skal bruge ifølge kursusbeskrivelsen. Du kan tjekke din pensumliste på moodle (eller her: <https://factumbooks.dk/?booklist=3&id=664>), hvor du logger ind med din AAU-mail og tilhørende adgangskode. Alle bøgerne kan bestilles på Factum Books, som er firmaet AAU samarbejder med. Dem finder du ude på Campus, Fibigerstræde 15, 9220 Aalborg Ø og personalet er altid behjælpeligt med at finde de rette bøger! Bøgerne er virkelig gode at have i løbet af semestret, og de fortsætter med at være relevante i løbet af hele studietiden!

Hvis du ikke ønsker at bruge flere tusinde kroner på bøger, kan de ofte købes brugt. Her opfordrer vi til at blive medlem af diverse grupper på Facebook, hvor ældre studerende ofte sælger ud.

**Anatomi, fysiologi og sundhed:**

* “Menneskets fysiologi”, Bente Schibye & Klaus Klausen, FADL forlag
* “Atlas over bevægelsesapparatet”, Kowal & Mørch, FADL

**Problembaseret læring:**

* “Problemorienteret projektarbejde” Bitch Olsen, P., & Pedersen, K. (2018). (5 ed.). Roskilde Universitetsforlag
* “Forskning med og om mennesker.” Launsø, L., & Rieper, R. (2021). Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck

**Idrætssociologi og friluftsliv:**

* “Grundbog i idrætssociologi” (2016), 2. udgave, Lone Friis Thing & Ulrik Wagner, Gyldendal forlag
* “Outdoor Adventure and Social Theory” (2013), Elizabeth C.J. Pike & Simon Beames

**Læring og idrætspædagogik i boldspil:**

* “Fagdidaktik i idræt” (2022), Kasper Lasthein Madsen & Annemari Munk Svendsen, Frydenlund forlag

# Forklaring af ord og begreber

**ECTS point:**

Alle fag giver et antal ECTS point, som er et mål for kursets størrelse. De ting, der har indflydelse på antallet af point et fag har, er f.eks. størrelsen af pensum, antal undervisningstimer osv. ECTS systemet gør det nemt at sammenligne kursernes omfang, f.eks. hvis man tager kurser på et andet universitet. Typisk vil hvert kursus (fag) fylde 5 ECTS point. Et ECTS point vil være tilsvarende 30 timers arbejdsindsats (enten i form af deltagelse i undervisning, læsning derhjemme eller eventuelt opgaveregning).

**Forelæsninger:**

Disse foregår i seminarrum og er af vekslende varighed. Forelæsningerne er ofte delt i to, hvor der først bliver præsenteret noget teori, som derefter skal bruges i enten gruppearbejde eller praksis. Der er ikke mødepligt til forelæsningerne, men vi anbefaler på det kraftigste at deltage. Alle jeres forelæsninger vil I have i Gigantiums seminarrum!

**Studieordning - der kom den!**

Studieordningen giver et overblik over strukturen på hele idrætsbacheloren. [Studieordning for Bacheloruddannelsen i Idræt 2022 (aau.dk)](https://studieordninger.aau.dk/2022/32/3379)

**Semesterbeskrivelse**

Semesterbeskrivelsen har til formål at beskrive hvert kursus i forhold til mål (viden, kompetencer, færdigheder), prøveform og vurderingskriterier. Tjek den ud, så tidligt som muligt før din mor.

IT på AAU - [Vejledninger for studerende - Aalborg Universitet (aau.dk)](https://www.its.aau.dk/vejledninger/vejledninger-for-studerende)

Alle spørgsmål I har vedrørende IT på Aalborg Universitet kan I få besvaret nedenfor, eller af IT support. Ellers husk at din tutor altid er klar til at hjælpe!

**AAU MAIL**

Som studerende får du tildelt en AAU mail, som følger dig igennem hele dit studie på Aalborg Universitet. Her modtager du vigtige informationer, så du skal tjekke denne mail regelmæssigt. Du kan bruge webmail eller opsætte mail på din telefon eller computer. Find vejledninger i ovenstående link.

**WiFi**

Som studerende skal du besøge hjemmesiden https://net.aau.dk for at oprette adgang til AAU’s trådløse netværk (Eduroam). Se vejledninger i ovenstående link for at se, hvordan du gør.

**Moodle -** [Moodle - Aalborg Universitet (aau.dk)](https://www.its.aau.dk/vejledninger/moodle)

På AAU bruger vi Moodle, hvor du kan se dine kurser og studiekalender. Moodle fungerer som kommunikationen fra underviser til studerende. Her kan du f.eks. finde litteraturen til forelæsninger. Du kan også finde mere generel information lagt ud af jeres studiesekretær under Semesterrum for Idræt 1. semester bachelor.  

**Print og Kopi -** [Print med Follow-You - Aalborg Universitet (aau.dk)](https://www.its.aau.dk/vejledninger/printkopi/follow-you#66657290-fb49-48ac-96e1-41b99a0e56cc)

Ved hjælp af dit studiekort kan du printe, kopiere eller scanne på AAU’s kopimaskiner. Vi vil anbefale Follow-You Webprint når du skal printe dit lækre projekt ud. Som ny studerende får du tildelt 100 gratis units, og når disse er brugt op, kan du købe flere.

**Studiekort**

Studiekortet er kort fortalt din adgangsbillet til stort set hele campus på AAU. Du kan tilgå Universitets bygninger såvidt i centrum af Aalborg, som ude på campus. Derudover bruger du det til at printe med og få uundværlige rabatter i diverse butikker :-)

**Apps**

3 af de vigtigste apps for studerende er:

* AAU Start, som hjælper dig inden og under studiestartsperioden
* AAU Student, som giver dig overblik over dine kurser og kalender
* AAU Map, som hjælper dig med at finde rundt på campus

**Kontakt**

support@its.aau.dk

tel.: 9940 2020

Se adresser og åbningstider her:

its.aau.dk/support

# Centrale steder i din studiestart

Kortet herunder viser forskellige opholdssteder samt studierelevante punkter som I vil støde på under rusperioden og 1. semester - ja faktisk gennem hele din studietid.

**Gigantium**

Her kommer alt jeres undervisning til at foregå. Gigantium, som I bliver vist rundt på studiestartsdagen, rummer både et seminarrum, stort åbent lokale til gruppearbejde og selvstudie, 2 idrætshaller (vi altid må bruge, med mindre de er booket ;-) ), indendørs atletikhal, svømmehal + “Fedt mand, SPAA!”, top styrketræningsrum (hvor Aalborg Håndbold ind i mellem leger rundt) og omklædningsrum! Med andre ord har Gigantium hele pakken ift. en fantastisk idrætsuddannelse. Glæd dig til at se det!

**AAU SUND**

AAU SUND er hele det sundhedsvidenskabelige fakultets hovedkontor. Det er her, vores søde og fantastiske undervisere til dagligt sidder og planlægger that sweet idrætsundervisning og giver feedback på vores projekter! Derudover er der utrolig meget plads og gode gruppe -og selvstudie arbejdspladser, hvilket vi selv udnytter. Det er utrolig fedt at være fysisk tæt på vores undervisere, når vi har spørgsmål til undervisningen eller vores projekt. Vores undervisere er tit glade for at give en hjælpende hånd, når vi kommer i nød :-)

**Campus**

Campus er bedre kendt som det dystre og mørke Aalborg Øst. Ej, så slemt er det ikke, men det er STORT og kan være forvirrende. Fortvivl dog ej – dine tutorer skal nok hjælpe dig med at finde rundt! Et varmt sted på campus er Universitetsbiblioteket. Med en lækker kantine, hyggelige gruppe- og selvstudie arbejdspladser giver Universitetsbiblioteket gode rammer for læring! Derudover findes alverdens spændende bøger, også med en sektion med alt hvad idrættens verden indeholder.

Et godt tip til at finde rundt på AAU er at hente app'en, AAU Map, som kan guide dig rundt på Aalborg Universitet!

# Kalenderen 2024

Som ny idrætsstuderende kan det virke overvældende med alt hvad der foregår i starten af din studietid. Derfor har vi forsøgt at samle de vigtigste arrangementer i en kalender for jer. September og starten af oktober er spækket med fede tilbud, som I kan benytte jer af - det er jeres studiestart, og selvom der er meget, der skal nås, gælder det jo om at udvide sin horisont, møde nye mennesker og lære om universitet, hinanden og Aalborg. MEN husk på at det altid er tilladt at trække bremsen og skippe et arrangement, I skal nok nå det hele i sidste ende og vi bliver overhovedet ikke sure! Vi glæder os bare til at se jeres smukke ansigter igen :-)

For at få det hele til at løbe rundt, koster rusperioden en lille skilling at være med til. Vi har gjort ALT for at gøre det så overkommeligt at være med som muligt. Langt de fleste af pengene går til vores uforglemmelige rustur, så husk på at prisen dækker over en del måltider. Prisen og hvordan I betaler får I information om til studiestarten.

En lille detalje er at denne pris inkluderer alt hvad jeres kære tutorhold planlægger af festiviteter og aktiviteter. Dvs, eksterne studiestarts aktiviteter som eksempelvis studiestartsfesten og UniRun er ikke en del af denne pris.

**Mandag d. 2. september - Studiestartsdagen**

Et billede, der indeholder tøj, person, udendørs, fodtøj

Automatisk genereret beskrivelse

På studiestartsdagen byder hele tutorholdet jer ruslinge velkommen og vi starter på Honnørkajen. Efterfølgende tager vi i Gigantium og bruger en del tid på diverse lær-hinanden-at-kende-lege og introducerer jer til nogle lækre idrætsdanse. Herefter bliver I delt ud i jeres projektgrupper, og hver projektgruppe får tildelt et tutorpar, som giver jer en rundvisning på campus. Jeres tutorpar vil give en kort intro til IT og diverse gode know how! Efter rundvisningen samles vi alle i Kildeparken og hygger til den lyse morgen ;-)

**Onsdag d. 4. september - Aktivitetsdag**

Et billede, der indeholder græs, udendørs, sky, personer/mennesker

Automatisk genereret beskrivelseEt billede, der indeholder person, udendørs, tøj, sky

Automatisk genereret beskrivelse

Aktivitetsdag er en super hyggelig dag, hvor vi skal udfolde vores idrætslige evner i Vestre Fjordpark! Denne dag foregår hen over eftermiddagen, og er derfor en rigtig god mulighed for at lære hinanden at kende. Arrangementet er uden alkohol, fordi sport og alkohol sjældent går strålende sammen…

Tid og sted får I mere info om senere. Husk at følge vores facebook <https://www.facebook.com/groups/1692716798247576> og Instagram [Idræt AAU (@idraetaau) • Instagram photos and videos](https://www.instagram.com/idraetaau/), hvor vi lægger information op løbende.

**Fredag d. 6 september – Studiestartsfesten**

Et billede, der indeholder træ, udendørs, sky, folkemængde/publikum

Automatisk genereret beskrivelse

Årets mest spektakulære fest og landets største Studiestartsfest arrangeret af Studentersamfundet! Det er en fest for alle nye studerende på Aalborg Universitet, så kom og vis, at du netop er idrætsstuderende og at du kan ryste røv og kaste svedige håndtegn. Prisen er irrelevant! Du MÅ bare deltage.

**Torsdag d. 12 september - Brætspilsaften**

Kom med når Idræt åbner sin helt egen brætspilscafe for en enkelt aften! Der vil her være mulighed for at ødelægge den gode stemning med et slag Matador, eller måske skabe nye venner ved at slå de andre hjem i ludo. Vi garanterer for at det bliver en kanon hyggelig og afslappende aften!

**Onsdag d. 18 september - Tutormiddag**

Glæd jer til når den eksklusive restaurantCasa del Tutor åbner dørene op. Tutormiddagen, tør vi godt love, bliver et af højdepunkterne i jeres tid som idrætsstuderende! Det bliver en aften i selskab med jeres ufattelige dejlige tutorer og jeres søde medstuderende, hvor der vil blive masser af tid til at komme hinanden(s) ved. Jeres tutor vil stå for planlægningen af aftenen, og vil gøre alt for at I får en fantastisk sjov aften, fyldt med gak og løjer! Her vil I ligeledes opleve jeres yderst talentfulde tutor svinge gryder og pander og vise deres fantastiske evner i et køkken. Aftenen vil ende et sted i Aalborgs natteliv, hvor i mødes med resten af jeres tutorer og studiekammerater!

**Tirsdag d. 24 september – Tour de Aalborg**

En fantastisk hyggelig dag med alle de andre nye studerende på SUND fakultet. Vi samler alle jer nye studerende i SUND bygning til sjov og løjer!

**Fredag d. 4 oktober - Pubcrawl**

Det er som traditionen tro ikke en rigtig studiestart uden en frisk aften med introduktion til Aalborgs natteliv i selskab med de gæve gule riddere! Vi vil tage jer med rundt på alt fra diskoteker, sportsbarer, snuskede værtshuse og små pubs. I løbet af aften vil I møde en masse studerende fra jeres studie samt fra Sundhedsteknologi. Her vil I opleve en masse steder og en masse skønne tutorer! Aftenen vil byde på masser af gak og løjer, konkurrencer, fedteri og vi garanterer at I vil fortryde, hvis I ikke deltager i denne festlige aften - det bliver legendarisk!

**Onsdag d. 9. - fredag d. 11 oktober - Rusturen**

Et billede, der indeholder udendørs, træ, græs, personer/mennesker

Automatisk genereret beskrivelseEt billede, der indeholder Ansigt, person, tøj, menneske

Automatisk genereret beskrivelse

Vi kan lige så godt sige det som det er: “DET HER SKAL I MED TIL!”. En vanvittig hyggelig tur, som vi ser frem til at have sammen med jer. Det er Jeres Rustur – og I skal være med til at gøre det til den fedeste oplevelse i hele Studiestartsperioden! Info følger på informationsmødet.

# Interviews med tidligere tutorer

**Jeanette Færch, tidligere tutorkoordinator – 9. Semester på Læring og forandringsprocesser**

Et billede, der indeholder person, indendørs, tøj, mur

Automatisk genereret beskrivelse

GLÆD DIG til studiestartperioden på Idræt AAU, hvor der kommer til at være fart over feltet - på den fede måde! Måske du ikke kender så mange, aldrig har været i Aalborg før, har lidt sommerfugle i maven eller bare glæder dig som et lille barn. Frygt ej! Tutorerne kommer nemlig til at tage sig rigtigt godt af dig, for de er alle lidt skøre væsner, der har flair for at give dig den bedste og mest uforglemmelige tid på dit studie (og i dit liv)!

Mit bedste råd til dig er at tage JA-hatten på og embrace alle de fede arrangementer, hvor tutorerne byder dig på sjove og skøre aktiviteter. Det vil du ikke fortryde! Så tør jeg godt love dig, at du bliver en del af et fantastisk fællesskab, hvor du skaber venskabelige bånd for livet!

PS: Hvis du er lidt dårlig til at huske navne, men gerne vil gøre et godt indtryk på dine nye studiekammerater, så bare spørg Martin Glinvad, han har en masse tips og tricks i ærmet :-)

**Jasmin Bergholt, tidligere tutorkoordinator - 9. Semester på Læring og forandringsprocesser**

**Hvad er det idræt kan?**

Jeg valgte selv at starte på idrætsstudiet da jeg havde en stor interesse for kroppen. Jeg fandt dog hurtigt ud af, at det er meget mere end det. Du opnår en stor viden om et bredt felt og med den meget praksisorienterede undervisning får man virkelig mulighed for at få tingene sat i kontekst – og det gør det samtidig sjovt at lære! Derudover er der bare et virkelig unikt fællesskab på studiet og på tværs af semestrene, som man ikke finder mange andre steder. Man bliver jo bare tættere af at dyrke sport sammen, fremfor kun at sidde med hovedet i bøgerne.

**Hvad kan du forvente af studiestarten?**

Studiestarten på idræt er den fedeste! Jeg har selv været tutor i tre år og var sidste år med til at stå for perioden. Jeg har elsket det hver gang! Idrættere må være blandt de sjoveste mennesker i Aalborg - så jeg garanterer for sjov, spas og god energi! Jeg kan forsikre jer om at tutorteamet er top tunet og klar til at tage jer i hånden og klæde jer på til det nye liv som studerende, alt imens i skal have det sjovt og rystes godt sammen! Tutorerne har planlagt et fedt program med plads til det hele og vil gøre sit for at I får den bedste start. Jeg er ikke tvivl om at perioden vil være startskuddet til de nye relationer i kan tage med jer gennem unilivet.

**Gode råd?**

·       Sug studiestarten til dig og nyd den! Her skabes mange gode relationer til resten af din studietid. Den skal virkelig ikke undervurderes!

·       Tag ansvar for din egen studiestart og studietid.

·       Hold dig gode venner med dine tutorer, det kunne jo være de har et tip eller to til din næste eksamen ;)

**Patrick Bæk Rasmussen, tidligere tutor - færdig som studerende med idræt bachelor og speciale i Læring og forandringsprocesser**

Et billede, der indeholder person, Ansigt, smil, tøj

Automatisk genereret beskrivelse

**Hvorfor valgte du idræt? Og hvordan ser du tilbage på din tid som idrætsstuderende?**

Jeg valgte idræt, fordi det igennem min gymnasie- og folkeskoletid var min fritidsinteresse, og hvorfor ikke læse det, man synes er sjovt. Og fordi jeg ikke umiddelbart have andre alternativer… Men jeg fortryder slet ikke det valg jeg har taget. Idræt bød på en masse god læring, fantastiske venskaber og oplevelser, jeg ikke ville have været foruden. Og selvom jeg ikke havde en plan med idræt, fandt jeg ud af, hvad man kan lave med idræt undervejs.

Min tid som idrætsstuderende var helt klart højdepunktet for min studietid, og højdepunktet ved idræt var helt klart rusperioden.

**Men hvorfor er du så ikke tutor?**

 Fordi jeg ikke kan være tutor. Min tid som studerende er færdig, desværre, men hvis jeg kunne være tutor, havde jeg uden tvivl gjort det igen.

**Har du nogle gode råd til de nye studerende?**

Husk at tømmermænd er midlertidige, men minder på floor er permanente. Kom til så mange rusarrangementer som overhovedet muligt, fordi de er mere grinern end du selv kan forstå. Hvis der er varmt, skal du drikke Blanc. Husk at downloade Night pay.

# Du bør læse Idræt i stedet for**…**

**Biologi:**

Du ser bedre ud i stramme tights og med svedbånd end i gummistøvler og svedig regnjakke. Du vil hellere være ekspert i kroppen og sport, frem for algevækst i søer og gnuers adfærd. Du lugter bedre efter fire timer på atletikbanen end fire timer i en mose.

**Fysioterapeut**

Du gider ikke lære hvad ALLE de forskellige knogler hedder på latin.

Du gider ikke røre folk på den måde..

Du er sej.

**Sundhedsteknologi (ST)**

Du gider ikke udvikle nørdede IT-systemer

Du vil gerne ud og bevæge dig!

**Medicin/Medis:**

Du har ikke behov for at skære i et kadaver.

Du har ikke lyst til at bruge hele din opsparing på bøger.

Stramme tights/yoga pants er langt frækkere end hvide kitler (den er go’ nok pigerne)

**Eskimologi:**

Du vil gerne have et arbejde.

32 grunde til at tage med på Rusturen

1) Du kan møde dine fremragende tutorer

2) Du kan spise dig mæt i pickles

3) Du kan se Jonathans gengivelse af Magic Mike til “Pony”

4) Du kan danse som om du var en del af en afrikansk stamme

5) Du kan lære at spille petanque muligvis med øko-løg

6) Du kan øge dine chancer for at gennemføre dit studie

7) Du kan klæde dig ud og have det for vildt

8) Du har noget sygt vildt fingersnilde du gerne vil vise frem

9) Du kan få bekræftet dine forventninger om rusperioden

10) Du kan danse på bordene

11) Du kan lære at spille petanque om hjørner. Muligvis med øko-løg

12) Du kan komme hinanden(s) ved

13) Du kan spise kage!

14) Du kan udføre akrobatiske tricks

15) Du kan høre erotiske noveller fra Jakob… åååh ja

16) Du kan spise Jeanettes helt igennem formidable tacos

17) Du kan møde udgaver af Chris Mcdonald og Karl Mar

18) Du kan leve som de gamle grækere til OL

19) Du kan se efter om mexi stadig har de der slammers

20) Du kan spise dig mæt i hottere

21) Du kan opleve Moos i bar mave og bandana

22) Du kan høre Barry White hele natten

23) Du kan føle dig tilpas iført lækre svedbånd

24) Du kan se om du er hurtigere end en hest

25) Du kan lære at elske dit eget køn – og klare dig uden det andet

26) Du kan gentagne gange blive forundret over, hvor sjov Rene Lindegren egentlig er

27) Du kan udfordre de andre i åndssvage, men sjove discipliner

28) Du kan lære dine rusinstruktører at kende

29) Du kan fortælle død-baby-jokes

30) Du kan high-five en afdanket tutor

32) Du lærer at navigere på meget trafikerede veje

33) Du kan finde svaret på alting og ingenting

Foderbrættet-kantineanmeldelser (bedømmelser:0-6 svedbånd)

Hvis ikke du på forhånd er bekendt med Aalborgs forskellige køkkener, så finder du her vores anbefalinger.

**Nadias** 

Pastasalaten er god! og deres “favorit”. Uhm, og der er studierabat. Ofte når man gerne vil bestille mad er du ikke den eneste, men du vil gerne vente.

**Klostertorvet** + ½

Der er lidt af det hele: billig brunch, happy hour i weekenderne, generelt lækkert til studievenlige priser. Og deres livemusik får dem op på 4 ½ svedbånd.

**Bogø** 

Ligesom Nadias bare lidt dårligere. Specielt deres sandwich-papir; det er afsindigt svært at rive af. Til gengæld er Bogø også en flot ø, som ligger tæt på Møn, der er den sejeste ø.

**Elikas Pizza** 

Super lækker pizza slice på vejen hjem fra byen, 30 kr for sådan ca. en halv pizza!

**Anettes Sandwich (Friis)** 

Hvis man er til kvali sandwich er det her stedet at gå hen. Priserne er også efter det, men smagen slår Nadias med længder.

**Café vi 2** 

Hyggeligt, god mad, brætspil. Rigtig fin café mad. Og så behøver det ikke kun være vi to – du kan også tage andre med.

**Burger GO** 

Aalborg bedste burgere!

**Behag din Smag** 

Byens mest hyggelige kaffebar

Telefonliste & kontaktoplysninger

Borgerservice 70 10 18 81

Fræk fyr på linjen 60 52 92 59

Fræk tutor på linjen 60 16 49 23

Vor Herre  42 42 42 42

# Yderligere yderst relevante kontaktoplysninger:

Semesterkoordinator

Mathias Vedsø Kristiansen – mvk@hst.aau.dk

Semesterkoordinatoren har en central rolle i koordinering og løbende kvalitetssikring af undervisning. Koordinatoren står altså for planlægning, styring, monitorering og evaluering af semesteret

Studiesekretær

Emma Louise Nørgaard Reberholt – elnr@hst.aau.dk

Eksamensadministration, skemaplanlægning og diverse andre administrative opgaver. Kort sagt: Emma ved (næsten) alt og ellers kan hun finde ud af det :-) Husk at spørg hellere en gang for meget, end for lidt.

Studievejleder

Christina Østergaard Thorsen - cthors@student.aau.dk

For vejledning - idr.studievejledning@hst.aau.dk

Frederik Bajers Vej 7, lokale D2-109

Mandag og torsdag fra 16-18

Telefon: 99407991

Mobil: 20711469 (Kan kontaktes 24 timer i døgnet - også hvis du er løbet tør for toiletpapir)

Tutorkoordinator

William Marin Vedde - [wvedde21@student.aau.dk](mailto:wvedde21@student.aau.dk), 29134999