

# Svensk Skidlärarexamen 2012



Foto: Göran Assner/SLAO



## **Svensk skidlärarexamen 2012**

Den svenska examen för snösportledare på skidor har ett högt anseende nationellt och internationellt. Att vara en svensk examinerad skidlärare innebär att skidläraren ifråga är en stark skidåkare med bred skidkompetens samtidigt som man är dokumenterat duktig på att utifrån analys planera och genomföra utvecklande upplevelser för sina gäster.

I och med att du nu läser inbjudan till examen 2012 antar jag att du har kommit så långt i din utveckling att du funderar på examen som ditt nästa steg. Det bör också innebära att du reflekterar mycket runt dina egna färdigheter som instruktör och ledare. Att gå upp på svensk skidlärarexamen kräver stor självkänedom och en stark vilja att lyckas med sina mål. För att lyckas bör du vara beredd att avsätta en hel del tid för förberedelser under vinterns gång. Inte bara för att träna skidåkning. Att förbereda sina teoretiska kunskaper samt träna analys och undervisning på hög nivå hör också till förberedelserna.

Svensk skidlärarexamen handlar om att under en vecka påvisa sina kunskaper och färdigheter för en examensnämnd bestående av erfarna och kunniga representanter från Svenska Skidförbundet, SLAO, Friluftsförbundet och Svenska Skidlärföreningen. Examensnämndens jobb är att göra så objektiva bedömningar som det går att göra utifrån de riktlinjer som satts upp för vad en nationell och internationell skidlärare ska klara av. Var beredd på att den återkoppling du får under examensveckan kommer att kännas högst personlig, men vet samtidigt om att nämnden inte bedömer dig som person utan enbart utifrån det du visar där och då. Fritt översatt betyder det i slutändan att din lägsta nivå bör vara hög för att kunna gå ut från examensveckan som examinerad skidlärare.

Examen är först och främst anpassad för de förhållanden och krav som finns i Sverige, men är för många också en första biljett till utlandsjobb. Andra steget för utlandsjobb är ISIA- kursen som är anpassad för internationella krav. ISIA- kursen handlar om att bygga på och påvisa sina kunskaper när det gäller lavin, guidning, språk. Man ska även kunna påvisa kompetens som instruktör i en andra disciplin för att erhålla ISIA- status.

Jag hoppas att ovanstående motiverar dig i dina förberedelser inför svensk skidlärarexamen.

På följande sidor kommer information om anmälningsförfarande och övriga praktiska detaljer. Därefter kommer en kort sammanfattande beskrivning av svensk skidlärarexamen. Ytterligare information får du i samband med bokningsbekräftelse efter betald anmälningsavgift.

**Svenska Skidrådet hälsar dig välkommen till Svensk Skidlärarexamen 2012.**

Med vänlig hälsning

*Johan Rydén*

Examensordförande 2012

*Innehåll:*

*Sid 3: Allmänt om anmälan och villkor*

*Sid 5: Examensproven*

*Sid 8: Fördjupningslitteratur*

## Allmänt

### Huvudman

Huvudman för Skidlärarexamen är Svenska Skidrådet med följande medlemsorganisationer:

- Friluftsrämjandet, FF
- Svenska Skidlärföreningen, SSLF
- Svenska Skidförbundet, SSF
- Svenska Liftanläggningars Organisation, SLAO

Svensk Skidlärarexamen organiseras och genomförs av examensnämnden, under ledning av en examensordförande utsedd av Svenska Skidrådet. Examen genomförs en gång per år.

### Behörig till Svensk Skidlärarexamen

Den som är godkänd i Friluftsrämjandets, SLAOs (tidigare SPS) eller Svenska Skidförbundets högsta utbildningssteg. Intyg på sista utbildningssteg skall bifogas anmälan.

### Orter och datum

Examen delas upp i två delar. Ett block med **skidåkning + teori** och en del med **undervisning + muntligt framställande**.

- **Skidåkning + teori** genomförs fredag 10/2 till söndag 12/2 i Ramundberget.
- **Undervisning + muntligt framställande** genomförs torsdag 19/4 till söndag 22/4 i Klövsjö.

### Preparandkurs

**Då skrivning i år sammanslås med skidåkning så kommer det ej att genomföras preparandkurs, vi rekommenderar att du tar kontakt med din organisation, skidskola eller examensordförande i dina förberedelser.**

### Utrustning

Alpin skidutrustning för de praktiska skidfärdighetsproven samt lämplig klädsel.  
Utrustning för föredraget.

### Pris

Priset för Svensk Alpin skidlärarexamen är uppdelat i två avgifter, en avgift på 4450 kr som täcker första examinationsblocket och en avgift på 4450 kr som täcker andra examinationblocket. I priset ingår examination samt boende med helpension under examensblocken. Skipass köps på plats.

### Resa till examen

Ingår inte i priset för examen och anordnas på egen hand.

### **Anmälan**

Anmälan är bindande och görs genom att sätta in anmälningsavgiften 4450 kr till Svenska Skidrådet **senast 13 januari** 2012: Bankgiro 5371-3210 eller Plusgiro 56 68 22-3. Resterande 4450 kr skall betalas senast 16 mars 2012.

Ange personnummer, namn, adress, telefon samt e-postadress vid inbetalningen. Märk betalningen med "Examen 2012".

**Obs!** Anmälan är definitiv och en plats är bokad först när anmälningsavgiften är inbetald. Antalet platser är begränsade.

Kom ihåg att skicka intyg på högsta utbildningssteg till SLAO, Torbjörn Lundqvist, Tullgatan 27, 831 35 Östersund. Fax 063-12 18 26.

### **Avbokning**

Vid avbokning före 27/1 respektive 5/4 återbetalas hela beloppet minus 500 kr för administration.

Vid avbokning efter dessa datum debiteras hela examenskostnaden.

### **Information**

På [www.skidlararforeningen.com](http://www.skidlararforeningen.com), [www.friluft.se](http://www.friluft.se), [www.skidor.com](http://www.skidor.com) och [www.slao.se](http://www.slao.se) hittar du information om examen.

Frågor besvaras av Johan Rydén, examensordförande.  
Tel 070-690 42 77 eller e-postadressen [johanryden@yahoo.se](mailto:johanryden@yahoo.se).

Eventuella frågor avseende inbetalningar och administration besvaras av:  
Torbjörn Lundqvist, SLAO. Tel 063-13 23 95, [torbjorn.lundqvist@slao.se](mailto:torbjorn.lundqvist@slao.se).

### **ISIA**

Svensk Skidlärarexamen är anpassad efter de behov och krav som finns i Sverige. För att erhålla ISIA-status (internationell examen) krävs en kompletterande utbildning. Denna arrangeras av Svenska Skidlärföreningen. Läs mer om detta på Skidlärföreningens hemsida, [www.skidlararforeningen.com](http://www.skidlararforeningen.com).

# Examensprov

## Innehåll

Examen består av fyra huvudmoment:

### Block 1

1. Teori
2. Praktiska färdighetsprov i skidåkning

### Block 2

3. Undervisning och ledarskap
4. Muntlig framställning

För godkänd examen krävs godkänt i alla fyra huvudmomenten. För att vara godkänd på respektive block krävs godkänt i varje delmoment på blocket. För att få gå upp på block 2 krävs det att man är fullt godkänd på block 1. Däremot är ett godkänt huvudmoment giltigt för framtiden och detta testas ej igen.

## Kompletterande Examen

I och med den nya uppdelningen "försvinner" kompletterande examen. Blockmodellen ersätter kompletterande examen och deltagarna fortsätter sin examen där de är. För de deltagare som har kompletterande examen kvar i år, så gäller komplettering inom det huvudmoment som råder.

## Bedömning i Skidlärarexamen

Skidåkningen, undervisningen och föredraget bedöms med poängen 1-5 enligt poängstegen nedan. Detta gäller alla moment.

1 = löser ej uppgiften , 2 = ej godkänd, 3 = med tvekan godkänd , 4 = godkänd, 5 = mycket väl godkänd.

## 1. Teori

### Skrivning

Skrivningen äger rum i samband med block 1 i Ramundberget fredag den 10/2 2012, kl 18:00-21:00. Skrivningen innehåller både kryssfrågor och essäfrågor. Inom nedanstående områden skall du ha en bred och insiktsfull kunskap. Du skall ha förmåga att koppla ihop dina kunskaper till en helhet och kunna analysera, förklara, konkretisera, utveckla och tillämpa dessa både teoretiskt och i en verklig situation. Nedanstående områden ingår i skrivningen:

### Anatomi och rörelselära

### Första hjälpen

### Skidteknik

### Mekanik

### Snö- och lavinkunskap/säkerhet

### Undervisning och ledarskap

### Tävlingsregler

### Kunskap om föreningar och organisationer

### Bedömning

För att få godkänt på teoriprovet, skall du ha minst 70% av maxpoäng. (Har du läs- och skrivsvårigheter ber vi dig meddela examensordföranden i god tid innan skrivningen och visa giltigt intyg för möjlighet till muntligt prov.) Resultat för teoriprovet kommer att lämnas inom 5 dagar efter genomförd skrivning.

## **2. Praktiska färdighetsprov**

För att klara Svensk Skidlärarexamen ska du ha en mycket god färdighet som skidåkare. På examen testas dina färdigheter både isolerat och som en helhet i olika skidåkningsmoment under specifika förutsättningar.

Du ska visa din förmåga att variera din skidåkning utifrån givna förutsättningar. Du måste behärska ett brett åkregister och kunna reglera och anpassa din teknik utifrån givna förutsättningar, från instruktiv till driven och avancerad åkning. För att lyckas med skidåkningen är det därför viktigt att du tränar varierat inför färdighetsproven.

**Skidåkningen består av två delar:**

- 1. Anpassad skidåkning**
- 2. Tävlingsåkning**

### **1. Anpassad skidåkning**

Fem olika färdighetsprov kommer att testas och varje färdighetsprov testas tre gånger. Varje färdighetsprov testar specifika färdigheter, vilka delges och demonstreras av examinatorerna. Examinatorerna vill att du kan visa de specifika färdigheter som efterfrågas på ett för betraktaren tydligt sätt. Åkningen omfattar allt från plog till puckel och offpist i hög fart.

Färdighetsproven kan utformas så att det testas flera färdigheter i samma åk. Ett exempel är att man i samma åk kan gå från korta svängar i flack terräng till stora svängar i brant terräng. Exakt vilka färdigheter som skall testas på examen 2012 får du veta på plats under examensveckan, och därför gäller det att vara beredd på allt. Ju högre färdighet du har, desto större möjlighet har du att lyckas. Det är dina färdigheter som testas och inte din förmåga att klara vissa "examenssvängar".

### **Bedömning anpassad skidåkning**

Skidåkningen bedöms av tre olika examinatorer vid tre olika tillfällen. Efter detta sammanställs det slutgiltiga resultatet. Bedömningsskalan är 1 – 5. För att vara godkänd på den anpassade skidåkningsdelen skall du samla ihop minst 45 poäng, med sammanlagt minst nio poäng per färdighetsprov. Kommer du inte upp i 9 poäng i något av färdighetsproven, krävs att du kommer upp i minst 45 poäng totalt för att kunna göra omprov i det moment som är under 9 poäng. Omprov får göras i max 2 färdighetsprov. Vid omprov ska minst betyg 3 uppnås för att det ska bli godkänt.

### **2. Tävlingsåkning**

Du skall klara av att åka en utstakad bana under en maxtid som examensnämnden bestämmer. Du har två åk på dig, d v s klarar du tiden på första åket är du godkänd och får inget mer försök. Missar du första försöket får du ytterligare en chans. Möjlighet till omprov (ett tredje åk) finns om du är godkänd på skidåkningen i övrigt. Omprov sker då i direkt anslutning till ordinarie tävling.

### **Bedömning tävlingsåkning**

Klarar man tidsgränsen är man godkänd. Herrar har 3% och damer 7% tillägg på pacetiden. För de deltagare som är äldre än 35 år gäller 0,5% tillägg per år över 35.

### **Slutgiltig bedömning praktiskt färdighetsprov**

För att få godkänt på hela skidåkningsmomentet måste du ha godkänt på både anpassad skidåkning och tävlingsåkning.

### 3. Undervisning och ledarskap

För att klara Svensk Skidlärarexamen ska du ha en mycket god färdighet som ledare och pedagog. På examen testas dina färdigheter både genom att du får leda en grupp och genom att du får hjälpa en enskild person att utvecklas.

#### Genomförande av undervisningsprov

Undervisningsförmågan testas genom två praktiska moment i backen.

Vid det ena undervisningstillfället skall du presentera **hur du brukar undervisa och vilka motiv du har för detta**. Detta undervisningsprov går att likna vid en skidlärarutbildning, clinic eller fortbildningstillfälle i skidskolan. Gruppen du leder består av andra examensdeltagare samt två examinatorer. Du redovisar hur du går till väga i ditt arbete som skidlärare och varför du gör som du gör.

I din clinic skall det tydligt framgå en **analys** (varför), **en röd tråd** (orsakssammanhang) och en **slutledning** (sy ihop påsen). Ämnet för detta tillfälle tilldelas kvällen före.

Vid det andra tillfället görs en analys av en åkare som du sedan skall hjälpa att utvecklas. Detta andra tillfälle är närmast att likna vid en privatlektion med publik. Vilken åkare du ska jobba med och vilka av åkarens färdigheter du ska fokusera på meddelas i direkt anslutning till testmomentet. Övningen genomförs med åkning på deltagarnas egen nivå.

#### Huvudrubriker för bedömning

1. Ledarskap
2. Disposition
3. Ämneskunskap

#### Bedömning

För att få godkänt på undervisningsproven skall du ha godkänt resultat i det sammanvägda resultatet av bägge undervisningsmomenten. Proven genomförs med två olika examinatorspar. Examinatorsparen sammanträder efter undervisningstillfälle nr 2 för en slutlig och sammanfattande bedömning. Återkopplingen sker inte i betygsform, du får feedback utifrån om du är godkänd eller inte.

### 4. Muntlig framställning

#### Föredrag

Föredraget vänder sig till gruppen du har framför dig vid examenstillfället. Tid till förfogande är 25 minuter (plus/minus 10%). Ämnet som ska behandlas meddelas inom 10 arbetsdagar efter det att du fått godkänt på din skrivning. Du ska förmedla din syn på det ämne du tilldelats.

#### Huvudrubriker för bedömning

1. Ledarskap
2. Disposition
3. Ämneskunskap

#### Bedömning

För att få godkänt på föredraget skall du samla ihop minst godkänt per huvudrubrik. Lyckas du inte samla ihop godkänt resultat per rubrik vid första försöket, får du göra ett nytt försök med ett annat examinatorspar. Efter omprovet sammanträder examinatorsparen för en slutlig och sammanfattande bedömning.

## Litteratur och utbildningsmaterial

### Litteraturlista

Litteraturlistan är indelad i två delar, en huvuddel och en fördjupningsdel. Det är framför allt huvuddelen som används som underlag för de fyra momenten som provas under examen. För bredare och mer ingående kunskaper rekommenderas även studier av fördjupningslitteraturen.

#### Litteratur:

- Skidåskådning
- Alpin Skidteknik, ur ett helhetsperspektiv
- Kommunikation
- Svensk Skidåkning, Mekanik
- Svensk Skidåkning, Träningslära
- Skidåkningens Kraft (video)
- Skidåkning och laviner
- Laviner – Håll dig levande i vinter (folder/dvd)
- SLAOs lilla gula – Viktigt att veta...
- Första hjälpen i skidbacken
- Alpina Tävlingsregler

#### Rekvireras från:

Friluftsförbundet, SLAO, SSF  
SLAO, SISU idrottsböcker  
SLAO  
SLAO  
SLAO  
SLAO, www.skidlarare.info  
SLAO  
SLAO  
SLAO  
SLAO  
SSF

#### Fördjupningsdel:

- Pedagogiskt ledarskap (Liselotte Ohlson)
- Slalomkappen som pedagogiskt hjälpmedel
- Barnskidskola, tur och längd
- Lagges lek och sånghäfte
- Synskadade på skidor
- Tränarskap
- Rapport Interski -95, -99, -03, -07, -11
- Laviner (en handbok)
- Skidåkningens historia
- Anatomi med rörelselära och styrketräning
- Kunskapsbanken på SSLFs hemsida
- Svensk Skidåkning, Puckel

Liber AB  
Ceweförlaget  
Friluftsförbundet  
Friluftsförbundet  
Synskadades Riksförbund  
SISU idrottsböcker  
SLAO  
Naturvårdsverket  
SLAO  
Akademibokhandeln  
www.skidlarare.info  
SLAO

#### Webbsidor med mer information:

- ✓ [www.snosportutbildningar.se](http://www.snosportutbildningar.se)
- ✓ [www.slao.se](http://www.slao.se)
- ✓ [www.skidlararforeningen.com](http://www.skidlararforeningen.com)
- ✓ [www.skidlarare.info](http://www.skidlarare.info)
- ✓ [www.friluft.se](http://www.friluft.se)
- ✓ [www.skidor.com](http://www.skidor.com)
- ✓ [www.interski.org](http://www.interski.org)

### **Adresser och telefonnummer:**

- # SLAO  
Tullgatan 27, 831 35 Östersund  
Tel 063-13 23 95, fax 063-12 18 26, [www.slao.se](http://www.slao.se)
  
- # Svenska Skidförbundet  
Riksskidstadion, 791 19 Falun  
Tel 023-874 40, fax 023-874 41, [www.skidor.com](http://www.skidor.com),
  
- # Friluftsförbundet (Utebolaget)  
Instrumentvägen 14, 126 53 Hägersten  
Tel 08-447 44 60, fax 08-447 44 44, [www.friluftsf.se](http://www.friluftsf.se)
  
- # SISU Idrottsböcker  
Idrottens hus, 123 87 Farsta  
Tel 08-605 60 00, [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)
  
- # Synskadades Riksförbund  
122 88 Enskede  
Tel 08-39 90 00
  
- # Liber AB  
113 98 Stockholm  
Tel 08-690 92 00, [www.liber.se](http://www.liber.se),
  
- # Naturvårdsverket  
Kundtjänst, 106 48 Stockholm  
Tel 08-698 12 00, fax 08-6981515, [kundtjanst@environ.se](mailto:kundtjanst@environ.se)