

Svensk Skidlärarexamen 2010

11/4 – 17/4 i Klövsjö



Foto: Göran Assner/SLAO



Svensk skidlärarexamen 2010

Den svenska examen för snösportledare på skidor har idag 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 2010 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 självkännedom 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, Friluftsrådet 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 inte avskräcker dig i din strävan efter svensk skidlärarexamen, min önskan är att det ska vara en första hjälp till att du förbereder dig på bästa sätt.

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 samt vid prepkursen i samband med skrivningen.

Svenska Skidrådet hälsar dig välkommen till Svensk Skidlärarexamen 2010.

Med vänlig hälsning

Bengt Bengtsson

Examensordförande 2010

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:

- Friluftsrådet, 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 Friluftsrådets, SLAOs (tidigare SPS) eller Svenska Skidförbundets högsta utbildningssteg. Intyg på sista utbildningssteg skall bifogas anmälan.

Orter och datum

Examen delas upp i två delar. En del med skrivning och en del med praktisk examen.

- **Skrivningen** genomförs lördag 30 januari 2010 i Klövsjö. Ingår i examensavgiften.
- **Huvudexamen** startar söndag 11/4, kl 19.00, i Klövsjö och avslutas lördag 17/4 2010. Exakt tidsschema får du på plats.

Preparandkurs

En examensförberedande kurs/information (ej obligatorisk) arrangeras av Svenska Skidrådet, och kommer att genomföras i Klövsjö samma helg som skrivningen.

Kursen startar lördag 30 januari kl 13.00 och avslutas söndag 31 januari, ca kl 15.30.

Preparandkursen ingår i examensavgiften. Boende måste du ordna själv. Skipass ingår inte och köps till en kostnad av 200 kr för två dagar.

Obs! Du måste **anmäla** dig till **Preparandkursen** i samband med att du betalar in din anmälningsavgift. Preparandkursen är frivillig men rekommenderas alla. Ingen bedömning sker. Mer information får du i brev när du anmält dig. Är något oklart kan du kontakta undertecknad.

Utrustning

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

Pris

Svensk Skidlärarexamen kostar 8 550 kr. I priset ingår examination, preparandkurs samt boende med helpension under huvudexamen. Skipass köps på plats, 100 kr/dag (gäller lördag till lördag).

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 2 550 kr till Svenska Skidrådet **senast 20 januari** 2010: Bankgiro 5371-3210 eller Plusgiro 56 68 22-3. Resterande 6 000 kr skall betalas senast 1 mars 2010.

Ange personnummer, namn, adress, telefon samt e-postadress vid inbetalningen. Märk betalningen med **+Examen 2010+** och kom ihåg att eventuell anmälan till Preparandkurs också måste anges.

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

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

Avbokning

Vid avbokning före 30 januari 2010 återbetalas hela beloppet minus 500 kr för administration. Vid avbokning 30 januari . 15 mars 2010 återbetalas 5 500 kr (det inbetalda beloppet med avdrag för skrivning, prepkurs och administration).

Vid avbokning efter 15 mars 2010 debiteras hela examenskostnaden.

Dessa belopp och tider gäller då läkarintyg ej bifogas avbokningen. Vid avbokning med läkarintyg efter 30 januari 2010 återbetalas 5 500 kr.

Information

På www.skidlararforeningen.com, www.friluft.se, www.skidor.com och www.slao.se hittar du information om examen.

Frågor besvaras av Bengt Bengtsson, examensordförande.
Tel 070-66 40 468 eller e-postadressen skidexamen.2010@gmail.com.
Eventuella frågor avseende inbetalningar och administration besvaras av:
Torbjörn Lundqvist, SLAO. Tel 063-13 23 95, 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.

Examensprov

Innehåll

Examen består av fyra huvudmoment:

1. Teori
2. Undervisning och ledarskap
3. Muntlig framställning
4. Praktiska färdighetsprov i skidåkning

För godkänd examen krävs godkänt i alla fyra huvudmomenten. Teoriprovet måste vara godkänt för att få gå vidare till de andra momenten. Teoriprovet har ingen omprovsgräns, enbart godkänt eller icke godkänt.

Kompletterande Examen

Om du missar ett av blocken 2 - 4 ovan finns möjlighet till komplettering efterföljande vinter. Om du missar både Undervisning och ledarskap samt Praktiskt färdighetsprov i skidåkning, måste Examen göras om som en helhet.

Bedömning i Skidlärarexamen

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

1 = underkänd, 2 = ej godkänd, 3 = godkänd, 4 = väl godkänd, 5 = mycket väl godkänd.

1. Teori

Skrivning

Skrivningen äger rum i Klövsjö lördagen 30 januari 2010, kl 09.00-12.00. 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:

Träningslära, styrka och rörlighet

Första hjälpen

Skidteknik

Mekanik

Snö- och lavinkunskap/säkerhet

Undervisning och ledarskap

Tävlingsregler

Kunskap om föreningar och organisationer

Bedömning

För att få godkänt på teoriprovet, som berättigar dig att fortsätta med resterande delar av examen, skall du ha minst 75% 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.)

2. Undervisning och ledarskap

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 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 på varje bedömningsgrund och prov. 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.

3. 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.

Exempel på ämnen:

- ✓ Svensk skidskolas tekniska målsättning . Definiera begreppet och redogör för hur du arbetar med detta i din undervisning
- ✓ Undervisning och inläring . att lära andra
- ✓ Ledarskap . jag ledaren. Reflekterande ledarskap i praktiken

Huvudrubriker för bedömning

1. Ledarskap (1-5 p)
2. Disposition (1-5 p)
3. Ämneskunskap (1-5 p)

Bedömning

För att få godkänt på föredraget skall du samla ihop minst 3 poäng per huvudrubrik. Lyckas du inte samla ihop 3 poäng 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.

4. 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. Friåkning**
- 2. Tävlingsåkning**

1. Friåkning

Fem olika moment kommer att testas och varje moment testas tre gånger. Varje moment testas 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 moment 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 åkmoment som skall testas på examen 2010 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 dina förmåga att klara vissa +examenssvängar+.

Bedömning friåkning

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 friåkningsdelen skall du samla ihop minst 45 poäng, med sammanlagt minst nio poäng per åkmoment. Kommer du inte upp i 9 poäng i något av åkmomenten, 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 åkmoment. Vid omprov ska minst betyg 3 uppnås för att det ska bli godkänt. Eventuella omprov sker som sista del av färdighetsproven.

2. Tävlingsåkning

Du skall klara av att åka storslalom 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.

Slutgiltig bedömning praktiskt färdighetsprov

För att få godkänt på hela skidåkningsmomentet måste du ha godkänt på både friåkning och tävlingsåkning. Det går maximalt att ha två omprov i friåkning plus ett omprov i tävlingsåkningen.

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, Träninglära
- Svensk Skidåkning, Puckel
- 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)
 - Slalomkåppen som pedagogiskt hjälpmedel
 - Barnskidskola, tur och längd
 - Lagges lek och sånghäfte
 - Synskadade på skidor
 - Tränarskap
 - Rapport Interski -95, -99, -03, -07
 - Laviner (en handbok)
 - Skidåkningens historia
 - Anatomi med rörelselära och styrketräning
 - Kunskapsbanken på SSLFs hemsida
- Liber AB
 - Ceweförlaget
 - Friluftsförbundet
 - Friluftsförbundet
 - Synskadades Riksförbund
 - SISU idrottsböcker
 - SLAO
 - Naturvårdsverket
 - SLAO
 - Akademibokhandeln
 - www.skidlarare.info

Webbsidor med mer information:

- ✓ www.snosportutbildningar.se
- ✓ www.slao.se
- ✓ www.skidlararforeningen.com
- ✓ www.skidlarare.info
- ✓ www.friluft.se
- ✓ www.skidor.com
- ✓ 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

- # Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, 791 19 Falun
Tel 023-874 40, fax 023-874 41, www.skidor.com,

- # Friluftsförbundet (Utebolaget)
Instrumentvägen 14, 126 53 Hägersten
Tel 08-447 44 60, fax 08-447 44 44, www.friluft.se

- # SISU Idrottsböcker
Idrottens hus, 123 87 Farsta
Tel 08-605 60 00, 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,

- # Naturvårdsverket
Kundtjänst, 106 48 Stockholm
Tel 08-698 12 00, fax 08-6981515, kundtjanst@environ.se