



## Svensk Skidlärarexamen 2022

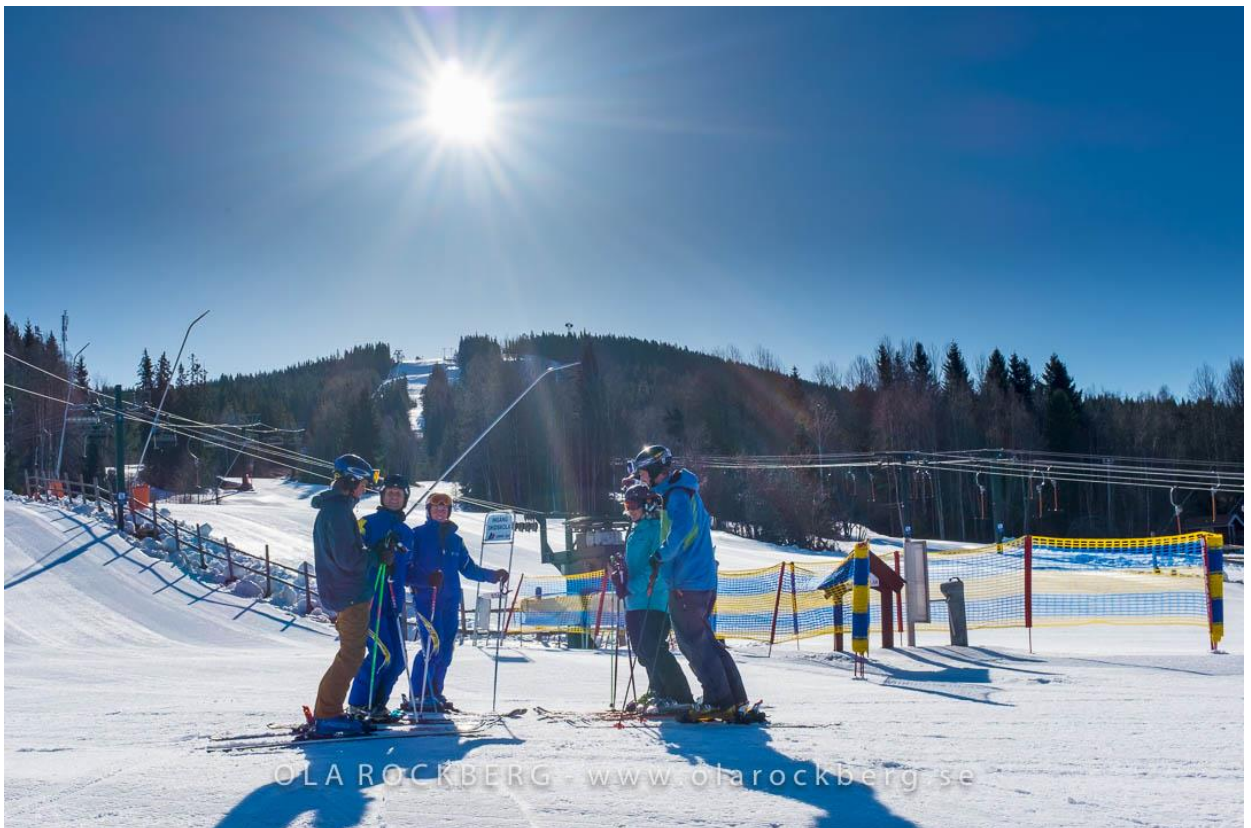


Foto: Ola Rockberg [www.olarockberg.se](http://www.olarockberg.se)

## Svensk skidlärarexamen 2022

I och med att du nu läser inbjudan till examen 2022 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.

För att lyckas bör du vara beredd att avsätta en hel del tid för förberedelser under vinterns gång. Träna skidåkning, förbereda dina teoretiska kunskaper samt träna analys och undervisning på hög nivå hör till förberedelserna.

Att gå upp på svensk skidlärarexamen kräver stor självkänedom och en stark vilja att lyckas med sina mål.

Svensk skidlärarexamen handlar om att visa sina kunskaper och färdigheter för en examensnämnd bestående av erfarna och kunniga representanter från Svenska Skidförbundet, SLAO, Friluftsförbundet och Svenska Skidläraryöreningen. Examensnämndens jobb är att göra bedömningar 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, samtidigt som nämnden inte bedömer dig som person utan enbart utifrån det du visar där och då. Det betyder i slutändan att din lägsta nivå bör vara hög för att kunna gå ut från examensveckan som examinerad skidlärare.

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 2022.**

Med vänlig hälsning

**Anders Nilsson**

Examensordförande

*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:

- Friluftsförbundet, FF
- Svenska Skidlärföreningen, SSLF
- Svenska Skidförbundet, SSF
- Svenska Skidanläggningars 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 på Friluftsförbundets, SLAO's, NIG's, Skidlärföreningens, Svenska Skidförbundets eller Skidlärlinjens högsta utbildningssteg.

Intyg på sista utbildningssteg skall bifogas anmälan.

### Datum

Examen är uppdelad i två block.

Block 1 med **skidåkning + teori** och block 2 med **analys och ledarskap**.

Block 1 – **Skidåkning** genomförs måndag 31/1 till torsdag 3/2 i Ramundberget

Teoriprovet kommer att genomföras digitalt, kvällstid, veckan innan

Genomgång av block 1 sker på kvällen den 4/1 digitalt

Block 2 – **Analys och ledarskap** genomförs söndag 3/4 till torsdag 7/4

Föredrag kommer att ske kvällstid veckan innan

Genomgång av block 2 sker på kvällen den 22/2 digitalt

### Utrustning

Alpin- eller telemarksutrustning för de praktiska skidfärdighetsproven samt lämplig klädsel.

Utrustning för föredraget.

### Pris

Block 1 – 7500kr

Block 2 – 7500kr

I priset ingår examination samt boende med viss pension under examensblocken.

Resa till examen ingår inte i priset för examen och anordnas på egen hand.

Skipass köps på plats.

## Anmälan

Du anmäler dig och betalar examen genom att gå in på SLAO:s hemsida,

<http://slao.se/utbildning/examen/>

Senaste anmälan för block 1 är den 1 januari 2022 och för block 2 senast 19 feb 2022

När du registrerar dig skall du ange personnummer, namn, adress, telefon, organisation där du gått det högsta utbildningssteget samt e-postadress.

När du anmält dig får du en bekräftelse på ditt deltagande skickad till din mail.

Kom ihåg att skicka eller mejla intyg på högsta utbildningssteg till SLAO, Torbjörn Lundqvist, Pedagogensväg 2, 831 40 Östersund, mail, [torbjorn.lundqvist@slao.se](mailto:torbjorn.lundqvist@slao.se)

När anmälningstiden gått ut så kommer all praktisk information att skickas ut till deltagarna.

## Avbokning

Vid avbokning före 1/1 respektive 19/2 återbetalas hela beloppet minus 500 kr för administration.

Vid avbokning efter dessa datum krävs läkarintyg för återbetalning, minus 500 kr för administration.

## Information

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

Frågor avseende examen besvaras av Anders Nilsson, examensordförande.

Tel 072-880 81 59 eller e-postadressen [anders.nilsson@skidraket.se](mailto:anders.nilsson@skidraket.se)

Eventuella frågor avseende anmälan 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 Skidläraryöreningen. Läs mer om detta på [www.skidlararforeningen.se](http://www.skidlararforeningen.se)

## Examensprov

### Innehåll

Examen består av två block med tre huvudmoment:

#### Block 1

1. Teori
2. Praktiska färdighetsprov i skidåkning

#### Block 2

3. Analys och ledarskap

För godkänd examen krävs godkänt i alla momenten. 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 block 1.

Däremot är ett godkänt huvudmoment giltigt för framtiden och detta testas ej igen.

### Rest Examen

För deltagare som har kompletterande/rest examen kvar, 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

### Teoriprov

Provet äger rum i veckan innan block 1.

Det genomförs i digital form

Det innehåller frågor inom nedanstående områden och du skall ha en bred och insiktsfull kunskap.

Du behöver 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 mig i god tid innan skrivningen och visa giltigt intyg för möjlighet till muntligt prov.)

## 2. Praktiska färdighetsprov i skidåkning

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. För att lyckas med skidåkningen är det därför viktigt att du tränar varierat inför färdighetsproven.

**Skidåkningen består av två delar:**

1. Anpassad skidåkning
2. Banåkning

### 1. Anpassad skidåkning

6 olika färdighetsprov kommer att testas och varje färdighetsprov testas tre gånger. Varje färdighetsprov 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 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 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.

### 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 54 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 54 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. Banåkning

Du skall klara av att åka en utstakad bana under en maxtid som examensnämnden sätter. 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 banåkning

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 banåkning.

**Om du har genomfört ISIA Speedtest vid ett tidigare tillfälle med godkänt resultat så räknas detta in i det praktiska färdighetsprovet och du behöver då inte göra banåkningstestet under examen.**

**Meddela detta innan starten på examen.**

### 3. Analys 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 utveckla en enskild åkare.

#### Genomförande av utbildningsprov

Undervisningsförmågan testas genom två praktiska moment i backen.

Vid det första undervisningsprovet skall du hålla en presentation inomhus på som sedan övergår i en workshop ute i backen.

Det kommer finnas ett antal ämnen att välja mellan, dessa presenteras i god tid innan block 2 och du väljer fritt det som passar dig bäst.

Utifrån det lägger du sedan upp en muntlig framställning samt workshop i backen.

Tid för det praktiska av workshopen är 55 min + 20 min på det muntliga.

Gruppen du leder består av andra examensdeltagare samt två examinatoreer. Du redovisar hur du går till väga i ditt arbete som skidlärare och varför du gör som du gör.

I din workshop skall det tydligt framgå en **analys** (varför), **en röd tråd** (orsakssammanhang) och en **slutledning** (sy ihop påsen).

Det andra undervisningsprovet är en analys av en åkare som du sedan skall hjälpa att utveckla.

Det vi vill se, och få beskrivet är din analys och hur du vill utveckla åkningen kopplat till din rörelseanalys.

Vilken åkare du ska jobba med meddelas i direkt anslutning till testmomentet.

Utbildningsprovet 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. Undervisningsproven kommer att genomförs med två olika examinatorspar. Examinatorsparen sammanträder efter undervisningsprov 2 för en slutlig och sammanfattande bedömning. Du kommer att ha samma examinatorspar vid din första del av workshopen, det muntliga som på din praktiska för att de skall se helheten i workshopen.

Återkopplingen sker inte i betygsform, du får feedback utifrån om du är godkänd eller inte.

## 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 prövas 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
- SLAO:s lilla gula – Viktigt att veta...
- Första hjälpen i skidbacken
- Alpina Tävlingsregler
- Will Skill Hill
  
- Funktionell anatomi och träninglära inom alpin skidåkning

#### Rekvireras från:

- SISU idrottsböcker
- SISU idrottsböcker
- SLAO
- SLAO
- SLAO
- SLAO
- SLAO
- SSF
- Warp Publishing AB, adlibris.se  
[info@stockholmsrehabklinik.se](mailto:info@stockholmsrehabklinik.se)
- Warp Publishing AB, adlibris.se  
[info@stockholmsrehabklinik.se](mailto:info@stockholmsrehabklinik.se)

#### Fördjupningsdel:

- Lavinboken, Mårten Johansson
- Alpina banor
- Skidåkningens historia
- Ultimate Skiing – Ron Lee Master

- Calazo förlag
- SISU idrottsböcker
- SLAO

#### Webbsidor med mer information:

- ✓ [www.slao.se](http://www.slao.se)
- ✓ [www.skidlararforeningen.se](http://www.skidlararforeningen.se)
- ✓ [www.skidlarare.info](http://www.skidlarare.info)
- ✓ [www.friluftsfamjandet.se](http://www.friluftsfamjandet.se)
- ✓ [www.skidor.com](http://www.skidor.com)
- ✓ [www.snowsportsweden.com](http://www.snowsportsweden.com)
- ✓ [www.interski.org](http://www.interski.org)
- ✓ <https://medvetenskidteknik.se/>