

# Dokumentation Interski St Anton 2011



*Öppningsceremonin*

## Innehåll

Sammanfattning .....	3
Interski International - en världsorganisation av idag .....	5
Reflektioner från delegationsledaren .....	6
Sveriges budskap.....	7
Sveriges delegation .....	8
Bevakningsuppdrag .....	9
Andorra.....	10
Argentina.....	10
Australien .....	13
Bulgarien .....	15
Danmark .....	16
England.....	17
Finland.....	21
Frankrike .....	22
Holland.....	25
Irland .....	28
Italien.....	28
Japan.....	30
Kanada.....	31
Korea .....	34
Montenegro .....	35
Norge .....	36
Nya Zeeland .....	38
Polen.....	43
Ryssland .....	45
San Marino .....	45
Schweiz .....	45
Slovenien.....	47
Spanien.....	48
Tjeckien.....	48
Tyskland.....	50
Ungern.....	52
USA.....	55
Österrike .....	61
IVSS .....	64
ISIA .....	65
IVSI.....	66

Interski är sedan 1951 en sammanslutning av länder som bedriver skidundervisning, samtidigt som man fungerar som en paraplyorganisation för ISIA, IVSI och IVSS. Verksamhetens mål är att stödja och utveckla undervisning inom skidåkning och andra snösporter. Det sker genom erfarenhetsutbyten inom teknik, metodik, organisation, utrustning, säkerhet, marknadsutveckling och vinterturism. För närvarande har man 36 medlemsländer med totalt 110 000 skidlärare. Svenska Skidrådet svarar för Sveriges kontakter med Interski.

Vart fjärde år arrangerar Interski en världskongress där medlemsländerna visar upp sin skidåkning och utbyter erfarenheter. Kongressen baseras på de fyra hörnstenarna föredrag, workshops i backen, uppvisningar och sociala arrangemang. Se även [www.interski.org](http://www.interski.org)

## Sammanfattning

Det var Sverige med temat Will-Skill-Hill som blev veckans snackis när 2 300 delegater samlades under Interskikongressen i St Anton, Österrike. Även Japan fick många att höja ögonbrynen när det stod klart att prinsessan Akiko från Mikasso ingick i deras demoteam.



Interski är en sammanslutning av 36 nationer som vart fjärde år arrangerar en världskongress för skidlärare, eller snösportlärare som man föredrar att kalla det. I januari 2011 var det dags igen, för 19:e gången i ordningen.

Den första kongressen hölls i Züers 1951, så evenemanget firade nu sextioårsjubileum, vilket kom att präglas av modern kommunikationsteknik som diskussionsforum, bloggar, Facebook och online-TV. Det blev även rekord i fråga om antalet deltagare.

Interskikongressen baseras på de fyra hörnpelarna föredrag, workshops i backen, uppvisningar och sociala arrangemang. I ett mer långsiktigt perspektiv syftar arbetet till att öka allmänhetens intresse för snösport.

Från svenskt håll deltog 57 delegater från Svenska Skidläraryöreningen, Friluftsförbundet, SLAO, Svenska Skidförbundet med flera. Målet var att leverera våra budskap och ta hem erfarenheter som kan utveckla svensk skidsport. Det blev en vecka med fullspäckt program från morgon till kväll.

Vid Sveriges dag på torsdagen riggades ett tält där vi bjöd på varm choklad och vår egen trubadur Peter Bogsveen höll igång när alla delegater samlades vid dagens slut.

### Många åskådare

Som traditionen bjuder visade de deltagande länderna upp sig i formationsåkning i en speciellt avdelad demobacke. Uppvisningarna som förutom av delegaterna följdes av uppemot 3 000 åskådare ur lokalbefolkningen skedde på alla tänkbara redskap: alpinskiidor, telemark, snowboard, längdskidor och handikapputrustning.

Även Sverige hade ett demoteam som under ledning av Stefan Olofson gjorde flera bejublade åk. Vid ett tillfälle kom några elever från Scott-utbildningen över och visade upp sina färdigheter i hopp genom att flyga in i pisten under showen.

Även om många nationer gjorde fantastiska uppvisningar var nog de flesta överens om att Schweiz denna gång låg i en klass för sig. Även Östrikarna låg på topp, bland annat med en formation där ett stort antal deltagare gjorde snygga in- och utbrytningar.

Ett annat uppskattat inslag var Interski Ski School, en idé som lanserades i Korea 2007. Alla nationer ställde upp med två skidlärare vardera och drygt fyrahundra elever från traktens skolor fick på så sätt fri undervisning av några av världens mest rutinerade skidlärare.

### Sveriges teman

Sveriges huvudtema var *Snowsport for Life*, som framfördes i olika föreläsningar och sex workshops i backen där vi visade hur vi jobbar med barn, tonåringar, vuxna och seniorer.

Vårt huvudföredrag som framfördes av David Holmberg blev snabbt till veckans snackis. Redan dagen efter kom ett positivt referat upp på Amerikanska Skidläraryrörelsen (PSIA) webbplats.

Föredragets tema var Will-Skill-Hill, en modell för att skapa en inlärningsmiljö där deltagarna utvecklar de färdigheter som ligger dem varmast om hjärtat. Instruktören utgår därvid från deltagarnas intressen, drömmar och mål (will) och de färdigheter (skill) som de vill utveckla. Hill är en metafor för inlärningens kontext, såsom tidsramar, grupp, utrustning, väder etc, men framförallt det val av övningar, progression och dialog som instruktören väljer för att fånga deltagarnas intresse och utveckla deras färdigheter.

### **Argentina 2015**

Under Interskis generalförsamling fick respektive land lägga sin röst i ett antal frågor, däribland vilken ort som skulle få äran att arrangera nästa kongress år 2015. Tre länder kandiderade, där Ushuaia i Argentina vann stort över Levi i Finland och Bansko i Bulgarien.

*Micke Seemann*

För mer information:

[www.skidlarare.info/interski2011](http://www.skidlarare.info/interski2011)

[www.interski-2011.com](http://www.interski-2011.com)

## Interski International - en världsorganisation av idag

Interski International bildades 1951. Denna världsorganisation har 36 medlemsländer. Bland dessa märks välkända skidnationer som Österrike, Frankrike, Schweiz, Tyskland, Italien, Spanien, USA, Kanada, Finland, Norge, Sverige och Japan men också mindre kända som, England, Holland, Belgien, Ungern, Chile, Argentina, Bulgarien, Korea, Tjeckien, Ryssland och Israel. För närvarande är stora nationer som Kina på väg att bli medlemmar i Interski.

Gemensamt för samtliga nationer är att de har en vinterturismindustri med snösport, skidskola och vinteraktiviteter, samt verksamma utbildade skidlärare, tränare och guider. Tillsammans representerar dessa nationer 9 000–10 000 skidskolor, 110 000–120 000 instruktörer och tränare samt 110-130 miljoner turister/vintersportkonsumenter.

Dessutom är världsorganisationen för professionella skidlärare (ISIA) skidinstruktörer (IVSI) och skidåkning i skolan (IVSS) medlemmar i Interski. I Sverige är Svenska Skidrådet under arbetsnamnet Snowsport Sweden huvudman för Interskiarbetet och medlem i Interski. I Skidrådet, som det allmänt kallas, är Skidläraryöreningen, Svenska Skidförbundet, Friluftsförbundet och Sveriges Liftanläggningars Organisation ordinarie medlemmar. SKISU som står för Skidåkning i Skolor & Universitet är associerad medlem i Rådet.

På detta sätt är hela Skidsverige representerat i Interski International. Interski är paraplyorganisationen, som har till uppgift att världsomspännande främja utvecklingen av snösport i alla dess former, samt utveckla kunskap, kompetens och ledarskap inom dessa områden. Interski International ska utgöra den plattform, som ger möjlighet till information, kommunikation och kunskapsutbyte samt skapandet av relationer och nätverk mellan medlemsländerna och dess nyckelpersoner.

Detta görs bland annat genom att arrangera en världskongress vart fjärde år, den så kallade Interskikongressen. Kongressen bildar en plattform för att på ett konstruktivt sätt skapa kontakter och relationer mellan medlemsnationerna och dess representanter. Den ger också möjlighet till utbyte av information och kunskap mellan medlemsnationerna. Målet är att skapa ett aktivt deltagande från medlemsnationernas delegater och demoteam.

På kongresserna skall nationernas delegater och demoteam aktivt bidra till kongressens innehåll och kunskapsutbyte. Att sända är med andra ord lika viktigt som att lyssna. Kongressen skall inte bara referera till det man redan vet utan också inleda samarbeten med mål att utveckla framtidens snösport och turistindustri. Kongressen är för närvarande uppbyggd på följande fyra grundpelare:

1. Workshops utomhus på skidor, snowboard eller annat åkredskap.
2. Föreläsningar, temadiskussioner, seminarier och workshops inomhus.
3. Organiserade samt spontana kommunikativa och sociala möten och aktiviteter.
4. Demonstrationer, uppvisningar och shower i backen.

Detta är ett koncept, som skapat en ram för arbetet med nuvarande kongresser. Målet är att inte bara redovisa historien, utan framförallt bearbeta, idétänka, diskutera och utveckla framtidens snösport.

Önskvärt vore också att det på initiativ av enskilda länder arrangerades mindre kontinentala kongresser mellan Interskikongresserna, lämpligtvis också de vart fjärde år.

Interski har tagit ett stort steg i riktning mot ett forum för utbyte av kunskap och erfarenhet inom snösport och ledarledd snösportverksamhet. Utbytet sker mellan nationer, organisationer och människor samt den industri som är delaktig däri. Information skall i framtiden förhoppningsvis också kunna spridas med hjälp av en webbaserad informationskanal med uppdaterad hemsida, chattsida och webbshop.

Till detta kommer, om allt går enligt planerna, en nätverksbaserad mailkedja att byggas upp för förmedling av nyheter, inbjudningar, erbjudanden, förfrågningar och annan intressant information. I framtiden ser jag i detta en utvecklad världsorganisation, en plattform, där hela världen delar med sig av nyheter, kunskap och erfarenhet genom den naturliga internationella och neutrala mötesplatsen Interski.

*Kjell Ruder, f.d. förste vicepresident, Interski International*

## **Reflektioner från delegationsledaren**

Den 19:e Interskikongressen är genomförd i St Anton 2011. Sverige deltog med en delegation på ca sextio personer. Utifrån Svenska Skidrådet som uppdragsgivare, utsågs en delegationsgrupp och styrgrupp som undertecknad har ansvarat för. Arbetet började sommaren 2009 och har löpt efter en planerad tidsplan.

Många möten både via telefon och fysiskt har skett, dels i delegationsgruppen och dels med hela delegationen. Allt för att få ihop program och arbetsuppgifter till var och en. Enligt de direktiv som utgått från Svenska Skidrådet, hur Interski skulle genomföras och syftet med detta, anser jag att vi har uppnått målet, utifrån de resurser rent ekonomiskt och tidsmässigt som vi har haft.

Jag anser att vi har uppnått förväntade verksamhetseffekter i form av ”goodwill” för branschen; där fler pratar, provar och vill fortsätta att utöva snösport, att fler företag vill associeras med vintersport/snösport, och att skidsportens organisationer utvecklar sitt samarbete gemensamt.

Jag anser att vi har bidragit och stimulerat till nätverkande mellan nyckelpersoner inom svensk snösport, byggt broar mellan organisationer och individer inom svensk snösport, samt att vi har medverkat till förtydligande och verifiering av kunskaper samt kompetens inom snösport. Till viss del har också deltagandet varit en belöning för enskilda personer för de insatser de gör och gjort i sina respektive organisationer.

En stor förtjänst med att samarbeta i ett sådant här projekt är att se hur Sverige med dess olika skidorganisationer har förstått och engagerat sig, sett vikten av att driva den här samarbetsprocessen över organisationsgränserna för att leverera på Interski 2011. Detta har vi stor nytta av i framtiden.

Mycket erfarenheter och material har vi med oss hem som nu skall utvärderas och som alla kan få ta del av, vad gäller de länder som var och en har bevakat. Här finns en hel del intressanta idéer att ta efter. Samt att jag ser fram mot att fortsätta att jobba med det svenska temat: *Passion-Individual-Ski Experience! It's all about passion! Snowsport for life!*

Detta gör vi genom att fortsätta att samarbeta mellan organisationerna och individuellt i framtiden. Sist men inte minst vill jag tacka alla inblandade och medverkande personer i grupper, styrgrupper, arbetsgrupper och delegationsmedlemmar, sponsorer med flera som gjort en bra insats för att kunna genomföra Interski 2011.

*Hans Gerremo, delegationsledare*

## Sveriges budskap

Målsättningen med Sveriges deltagande på Interski var, formulerat av Svenska Skidrådet:

- Genom dialogmöten utbyta kompetens och erfarenheter med skidvärlden.
- Stämna av Sveriges utveckling i förhållande till övriga skidvärlden.

Vi skulle även visa oss själva och omvärlden varför vi lyckas så bra inom snösport. Uppdraget var att implementera detta inom alla organisationer så att vi kan förbli framgångsrika i framtiden. Sverige genomförde ett key lecture, ett halvdussin workshops samt SKISU:s presentationer av projektet *Alla på snö*.

## Sveriges budskap

1. Hur vi attraherar/lockar/rekryterar nya snösportutövare bland barn ungdomar, vuxna och äldre.
2. Verktyg och medel för att inspirera till ett livslångt glidintresse.
3. Kundens/gästens/deltagarens behov/önskan av att delta - så skapar vi passion och upplevelse

		XIX. INTERSKI-CONGRESS PROGRAMME St. Anton am Arlberg							
		15.01. - 22.01.2011 Congress programme final							
		"SNOWSPORTS - DO IT FEEL IT BE IT"							
Time	Sa 15.01	Su 16.01	Mo 17.01	Tu 18.01	We 19.01	Th 20.01	Fr 21.01	Sa 22.01	Time
Congress topics	Opening	Snowsport and Emotion	Snowsport in the life span	Programmes and Activities	Snowsport - social environment and integration	Educational aspects & developments in the Snowsport			
08:00			Delegation leaders + coaches	Delegation leaders + coaches	Delegation leaders + coaches	Delegation leaders + coaches	Delegation leaders + coaches		08:00
08:30									08:30
09:00		Get to know St. Anton ski area	Lectures + Workshop-lectures*	Lectures + Workshop-lectures*		Lectures + Workshop-lectures*	Lectures + Workshop-lectures*		09:00
09:30		Team training at the Demo slope	Workshops	Workshops	Come together	Workshops	Workshops		09:30
10:00	Board Meeting	Preparation Interski Snowsport School	Argentina (ARG) Australia (AUS) Norway (NOR) Poland (POL) San Marino (SMR) Switzerland (SUI)	Austria (AUT) Bulgaria (BUL) Denmark (DEN) Germany (GER) Korea (KOR) New Zealand (NZE) USA	DO IT FEEL IT BE IT	Canada (CAN) Croatia (CRO) Italy (ITA) Japan (JPN) Sweden (SWE) Slovenia (SLO)	Czech Republic (CZE) Finland (FIN) France (FRA) Great Britain (GBR) Hungary (HUN) Montenegro (MNE) Netherlands (NED)		10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00								Departure	12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00		Opening Conference introduction							14:00
14:30		Opening lecture* Austria							14:30
15:00	Arrival		Key lecture* Germany	Key lecture* Sweden	Presentation Candidates 2015	Key lecture* Russia	General Assembly INTERSKI INTERNATIONAL		15:00
15:30			Key lecture* USA	Key lecture* Slovenia	Key lecture* Japan	Key lecture* Netherlands			15:30
16:00			GA IVSS	GA IVSI	Key lecture* Canada				16:00
16:30									16:30
17:00		Interski Opening ceremony Demo runs National Ambassadors		GA ISA					17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30							Closing ceremony INTERSKI Demo Demo slope		18:30
19:00					Nations evening (according to application)				19:00
19:30		Village Party Interski-Mile	Show Ski + Snowboard + Nordic Demo slope AND: AUT, CAN, CRO, DEN, GER, HUN, ITA, JPN, LIE, NZE, SLO, USA	Show Demo slope at nations - all types of equipment (Kickers/trails available)		Show Ski + Snowboard + Nordic, Demo slope ARG, AUS, BEL, CZE, FIN, FRA, GER, KOR, SWE, NZE, NOR, POL, RUS, SAK, SLO, SVK	Farewell Party		19:30
20:00	Delegation leaders + coaches								20:00
20:30									20:30
21:00									21:00
21:30									21:30

\* Key lectures, Workshop Lectures and Lectures see detailed topics of the day, subject to change

InterskiFormulare/20101119-Kongressprogramm St. Anton WP-e.xls

## Sveriges delegation

### Friluftsförbundet

Jakob Björklund  
Andreas Christiansen  
Susanne Du Rietz, vice delegationsledare  
Dan-Ola Einarsson  
Robert Hansson  
Håkan Henriksson  
Johan Hernmarck  
David Holmberg  
Johna Johansson  
Sofie Jugård Löfgren  
Anders Nilson  
Anna Norlin  
Kristofer Olsson  
Jonny Pettersson  
Claes Rosenqvist  
Niclas Sjögren-Berg  
Bo Sköld  
Gunnar Åkerman

### SLAO

Elin Blomquist	Demoteam
Niklas Danielsson	Demoteam
Jonte Ejevemark	Demoteam (bräda)
Hans Gerremo	Delegationsledare
Andreas Jonsson	Demoteam
Stefan Jonsson	
Per Kempe	
Kalle Ljungberg	
Torbjörn Lundqvist	
Dic Matslofva	
Stefan Olofsson	Teamcoach
Daniel Roos	Demoteam (bräda)
Frida Rubensson	
Carl Rydberg	Demoteam
Johan Rydén	Demoteam
Kicki Sanfridsson	Demoteam
Marie Stenmalm	
Samuel Åberg	
Nina Öqvist	Demoteam

### Svenska Skidförbundet

Patric Ahlgren  
Sara Anderson  
Minni Raij

### Svenska Skidlärföreningen

Staffan Hörnberg  
Johan Larsson  
Micke Seemann

### Skisu

Charlotta Bürger-Bäckström  
Tom Danielsson  
Kicki Hård af Segerstad  
Hervor Ranestål  
Mikael Söderström  
Anna Tidén

### Övriga

Kjell Ruder	Interski
Klas Åstrand	IVSI
Peter Nygren	PJN
Andreas Larsson	Scott
Ola Rockberg	Skidlärlinjen Åre
Anders Landgren	Youturn
Per Wester	Youturn
Peter Bogsvén	Trubadur

### Summa 57 delegater

Sanna Wikberg, Carl-Johan Eneflo, Jonas Bäcklund, Andreas Sjöbäck, Christoffer Olsson, Filippa Ring, Oskar Landström och Jesper Norén från Scott-utbildningen deltog i ett uppvisningsåk.



## Bevakningsuppdrag

Målet med dokumentationen var att skapa en heltäckande bild av de bevakade ländernas filosofi och huvudidé om skidundervisning nu och i framtiden. I arbetet ingick givetvis att marknadsföra vårt tema *Will-Skill-Hill* via alla svenska delegater.

Andorra	Stefan Jonsson, Johan Larsson
Argentina	Staffan Hörnberg, Jonny Pettersson
Australien	Frida Rubensson, Gunnar Åkerman
Belgien	Bevakades ej
Bulgarien	Stefan Jonsson, Johan Larsson
Danmark	Anders Nilsson, Jonny Pettersson
Finland	Andreas Jonsson, Patrik Ahlgren
Frankrike	Kristina Hård af Segerstad, Anna Tidén
Holland	Niclas Sjögren Berg, Niclas Danielsson
Irland	Micke Seemann
Italien	Torbjörn Lundqvist, Hervor Ranestål
Japan	Andreas Christiansen
Kanada	Ola Rockberg, Jakob Björklund
Korea	Jonte Ejvemark, Sam Åberg
Kroatien	Peter Nygren, Per Wester
Liechtenstein	Bevakades ej
Montenegro	Claes Rosenqvist, Dan-Ola Einarsson
Norge	Anna Norlin, Sofie Jugård Löfgren
Nya Zeeland	Per Kempe, Robert Hansson
Polen	Kalle Ljungberg, Susanne du Rietz
Ryssland	Anders Landgren, Mikael Söderström
San Marino	Jonte Ejvemark, Sam Åberg
Schweiz	Kicki Sanfridsson, Johan Rydén
Slovenien	Stefan Olofsson, Elin Blomquist
Spanien	Jakob Björklund och Claes Rosenqvist
Storbritannien	Håkan Henriksson, Johna Johansson
Tjeckien	Daniel Roos, Carl Rydberg
Tyskland	Hans Gerremo, David Holmberg
Ungern	Nina Öqvist, Minnie Rajj
USA	Sara Andersson, Kristoffer Olsson
Österrike	Dic Matslofva, Andreas Christiansen
ISIA	Andreas Christiansen
IVSI	Micke Seemann
IVSS	Johan Hernmark, Bo Sköld, Charlotta Bürger-Bäckström

## Andorra

Andorra är ett litet land inklämt mellan Spanien och Frankrike, ca 80 % av landets yta består av skidområden. Antalet invånare är ca 30 000 och nästan lika många gästarbetare, den största näringen är turism.

När vi satte oss på deras föreläsning visste vi inte mycket om Andorra som land överhuvudtaget, vi hade inga förväntningar och visste inte vad som skulle presenteras. Det skulle visa sig att deras nationalidrott är alpin skidåkning och de lägger stor vikt vid att utbilda alla till passionen för snösport.

De har ett program i skolan där 1,5 % av den nationella utbildningsbudgeten går till vinterutbildning för barn och ungdomar från 7 till 16 år. De har en utbildningsvecka per år med fyra timmar om dagen i skidskola, utbildningen varvas mellan alpint och längd.

Staten har gjort en upphandling där det är ett fast pris per elev 120 euro per år och det priset gäller till alla skidskolor. Priset innefattar fyra timmar per dag i en vecka, om de inte har utrustning finns det även möjlighet att hyra till subventionerade priser. Med ett snabbt överslag skulle motsvarande utbildningsinsats i Sverige kosta ca 1,5 miljard per år för alla barn mellan 6 till 16 år.

När vi lämnade Andorras föredrag var vi imponerade av hur långt de kommit med sitt tänk om hur viktigt det är att alla ska få lära sig glida på snö. Det är mycket likheter med Svenska Skidrådets projekt *Alla på snö*, men i Andorra är det integrerat i ett fungerade system där skola och stat ser alla fördelar med aktiva barn/ungdomar.

De har givetvis många praktiska fördelar när alla skolor har mer eller mindre ski-in/ski-out.

*Johan Larson och Stefan Jonsson*

## Argentina

Som vid tidigare Interskikongresser förmedlade Argentina massor av passion, åkglädje och kollegial vänskap under årets kongress i St Anton. Deras framtoning var ödmjuk, varm och inbjudande på alla plan. Det finns många beröringspunkter med länder som Sverige, USA, Kanada m.fl. om vi ser till pedagogik, ledarskap, kommunikation och relation till kund. Argentina är ett land att räkna med även om de inte har hunnit lika långt beträffande investeringar i en modern skidindustri. Livsstilen som är fylld av passion, skidglädje och upplevelsebaserade relationsprocesser skapar goda förutsättningar för fortsatta framgångar inom snösport både nationellt och internationellt.

### **Tema och budskap vid workshop lecture**

Vid den teoretiska genomgången som framfördes av Justo Luis Olivieri gjordes liknelser mellan att lära sig att köra bil och att åka skidor. Målet är att gå från ett reaktivt till ett proaktivt förhållningsätt. Undervisningen skall vara linjär och enkel med utgångspunkten att även avancerade

tekniker kan uppfattas och realiseras av nybörjare. Visa först och låt eleverna testa. Vid sväng, släpp den mothållande kraften (dvs släpp mothållet i ytterbenet). Sträva efter proaktivitet och förbered den kommande rörelsen. Fokus skall vara på innerskidan och ytterskidan kopieras via höftrörelser. Skidor är fordon och målet är alltid att hitta den snabbaste vägen till inläring. Styr med fötterna. Det är viktigt att fokusera på vad du vill göra och inte på hur du skall göra. Det pedagogiska utfallet skidåkningsmässigt påminner om den svenska modellen, men de har en annan infallsvinkel.

### **Workshop**

Tillämpningen i backen byggde på enkelhet, känsla och på arbete med mothållande krafter, Innerben och styrning med fot, stortå och lilltå. Progressionen börjar med enkel plogsväng där eleven uppmanas att släppa mothållet i ytterbenet och se vad som händer. Därefter går de över till en enkel passiv stämsväng med likande metodik. Parallellsväng - släpp den mothållande kraften på blivande innerben - det gör att tyngdpunkten fortsätter nedför backen utan aktiv vertikal rörelse i svängen - styr med det inre benet med hjälp av belastning.

Sammanfattningsvis kan nämnas att den workshop vi deltog i genomfördes i lågt tempo och den innehöll många upprepningar, men budskapet var enkelt, intresseväckande och mycket tillämpbart.

### **Intervju med Justo Luis Olivieri**

#### **Vad är landets huvudbudskap?**

Landets budskap var *use skiing transition between reactive to proactive*. De använder och utgår från krafter för att reglera vad som händer.

#### **Vad är unikt?**

Argentina ligger delvis efter Europa, USA, Kanada m.fl. beträffande satsningar på moderna skid- anläggningar och en kommersialiserad nationell skidindustri. De ligger dock i frontlinjen beträffande passion, pedagogik och upplevelsebaserad skidåkning. Naturen är bedårande och det finns rikliga möjligheter för upplevelsebaserade tilläggsaktiviteter. Den konceptuella bredden skapar unika förutsättningar och utvecklingen går i ett högt tempo.

#### **Trender**

Argentinas skidindustri är under ständig utveckling. Det sker nyetablering och vidareutveckling av befintliga skidanläggningar och fastighetsbestånd. Kommunikationerna förbättras och det pågår en stor satsning på att utbilda reseagenter för den Brasilianska marknaden som tillhandahåller ca 300 miljoner potentiella kunder. Den senaste devalveringen innebar lägre priser och bättre konkurrenskraft vilket lockade nya kunder till skidanläggningarna. Ökningen innefattade både nya kunder inom landet och från Brasilien och USA.

Trendmässigt följer Argentina delvis de internationella trenderna beträffande olika intresseområden inom snowsport. Tyngdpunkten i marknadsföringen ligger dock på traditionell alpin åkning, snowboard och längdåkning. Intresset för racing och träningsgrupper är lågt på nationell nivå och park förekommer i mycket ringa omfattning. Det bör dock nämnas att Argentina på ett liknade sätt som Nya Zeeland försöker att attrahera internationella träningsgrupper och lands-

lagsåkare att förlägga sina försäsongsträningar till landet. En rad stora nationer har under åren förlagt sin sommar- och försäsongsträning till skidorter som Valle de Las Lenas, Cerro Catedral och Cerro Castor.

Det finns en etablerad organisation i Argentina, Escuela Xtreme, som med hjälp av välutbildade tränare och skidlärare planerar och genomför olika former av träningsläger, utbildningar och traditionell skidskola. Escuela Xtreme är den bästa skidskolan i Sydamerika och de har gjort ett joint venture med de bästa och mest erfarna utbildarna i Argentina. Det går att söka anställning hos Escuela Xtreme, men det förutsätter deltagande i deras utbildning, som bl.a. innefattar en kurs på två veckor, där du får uppvisa att du har nödvändig teknisk och social kompetens. I kursprogrammet ingår bansättning, freerideåkning i varierande terräng, storslalom, videoanalys, utbildning på basfärdigheter m.m. Information angående Escuela Xtreme finns under adressen [www.escuelaxtreme.com/english](http://www.escuelaxtreme.com/english)

### **Arbetet med att attrahera olika målgrupper**

I dagsläget är det främst mindre grupper som ökar, men det sker även satsningar mot företagsgrupper som erbjuds en dag på berget med duktiga skidlärare och lunch m.m. Det finns en tydlig inriktning på hög servicenivå med högkompetenta skidlärare som kan bygga relationer, förmedla upplevelser och hantera olika situationer. Skidskolorna tillhandahåller endagskurser för att öka kundunderlaget och de trycker på skidlärarens personliga ansvar att ta hand om kunden på bästa sätt. Kommunikation till kund sker både med hjälp av traditionella medier; tidningar, annonser, ambassadörer, informations- och försäljningsmöten med företag, resebyråer etc., men det pågår även arbete med att utveckla marknadsföringen via sociala medier. Marknadsföringen via Internet är modern och skidorterna har både gemensamma plattformar och egna sidor.

Det är lätt att hitta nödvändig information angående resvägar, boende, antal liftar, kapacitet, svårighetsgrad på pister, skidskola, restauranger etc. Det går vidare på ett likande sätt som i Sverige att boka över Internet. Under adressen [www.welcomeargentina.com](http://www.welcomeargentina.com) finns en sammanställning och presentation av alla större anläggningar. Sidan innehåller även länkar till anläggningarnas egna hemsidor.

### **Utbildning**

Utbildningen av skidlärare sträcker sig normalt över tre år och den är indelad i fem steg. Efter de olika stegen, som är obligatoriska för att uppnå nödvändiga tekniska basfärdigheter, går det att ansöka om att få bli professionell instruktör. Ansökan kräver dock att man har klarat examensdelen för att bli antagen i AADIDES (Argentinska skidlärföreningen). Information angående AADIDES finns under adressen: [www.aadides.org](http://www.aadides.org)

### **Marknadsföring under Interski**

Argentina har genom åren alltid satsat på att ha en stor och kompetent delegation på plats under Interski. Det finns ett nationellt intresse att på bred front både göra reklam för Argentina som turistland och sprida kunskaper och hämta idéer från andra länder rörande snösport. Flera organisationer samverkar vid satsningen på Interski och intresset är stort på nationell nivå. Både nationella och lokala media i Argentina följer med stort intresse förberedelserna och deltagandet under Interski och deras bevakning är imponerande.

## **Interski 2015**

Nästa Interskikongress kommer att genomföras i Ushuaia, Cerro Castor, (Argentina) i september 2015. Argentina erhöll en bred majoritet vid omröstningen som genomfördes under generalförsamlingen i St Anton 2011.

Cerroo Castor är den nyaste anläggningen i Argentina och det är även den sydligast belägna skidanläggningen i världen. I Castor möts bergen och havet vilket skapar en bländande vacker naturupplevelse. Castor ligger 195 meter över havet och toppen uppgår till 1 057 meter. Det finns ca 24 pister att tillgå uppdelade på 30 % för nybörjare, 30 % för mellanliggande nivå, 25 % för avancerade och resterande 15 % för avancerade åkare. Det finns ett brett utbud av offpist-åkning. Anläggningen anordnar en tävling som godkänts av Internationella Skidförbundet och de har tillgång till teknisk utrustning för tidtagning och faciliteter för anordnande av både nationella och internationella mästerskap.

Klimatet är gynnsamt och Castor är känt för sin pudersnö. Säsongen sträcker sig från ca 9 juli till 12 oktober och temperaturen under vinterhalvåret varierar mellan +5 till -5 grader. Mer information under adressen: [www.interpatagonia.com/castor](http://www.interpatagonia.com/castor)

*Staffan Hörnberg och Jonny Pettersson*

## **Australien**

*You don´t just DO it, you LIVE it*

Australiens budskap under Interski var att belysa hur viktigt det är att få duktiga instruktörer och att få dem att stanna länge i branschen. Genom att satsa på utbildning och skapa duktiga instruktörer säkerställs gästens behov och skid- och snowboardturismen kan växa och utvecklas.

Australien har ett utbildningsprogram i fyra steg som bygger på förståelse för mekanik, det är strukturerat, enkelt och lätt att förstå. Australien fokuserade också mycket på utmaningarna de har i landet med att snösport inte är en naturlig del i människors liv.

### **Tema**

”The APSI Training Pathway”

### **Workshop lecture**

Som vi nämnde inledningsvis handlar mycket i Australiens Workshop lecture om deras utmaning i att attrahera instruktörer och gäster till ett aktivt liv med snösport på grund av sin unika miljö. Det är inte många som bor nära en skidort eller har snö som en del i sin vardag. Målet för APSI är att alla ska kunna ta del av snösport.

Landet har mycket att erbjuda såsom berg, snö, hav, stränder, surf, djur och folket. Det finns inget folk som australiensare, de beskrivs som vänliga, raka, öppna, aktiva och har en livsstil som ingen annan. Australiensaren står också för uttrycket och livsstilen *no worries*.

Kunderlaget på skidorterna är gott, mellan 75-80 % av alla som besöker dem går i någon form av skidskola. Australiensaren som gäst vill ha en minnesvärd upplevelse med vänner och

familj, de vill ha en säker upplevelse och förstå skidmekanik. Gästen beskrivs vilja ”have a go” helt enkelt.

För att kunna erbjuda det så krävs ett bra utbildningsprogram. Största förändringen till årets Interski är att man tydliggjort progressionen i 4 steg.

Level 1: Basic skills

Level 2: Advanced beginners (Steering)

Level 3: Intermediates (Carving)

Level 4: Advanced (Pure Carving)



På grund av Australiens mångkulturella samhälle och historia bygger de sin inlärning på upplevelsebaserat lärande.

### Workshop

Snowboard (av Kristoffer Olsson)

På workshopen gick de igenom hur man åker kortsväng på nivå 1 till 4. De förklarade vad som krävdes för varje nivå och vi åkte och provade själva. På nivå 4 så visade de kortsväng med utjämning. Skälet till att man valde kortsväng var att man har ont om utrymme i de australiensiska backarna. Det jag slogs av var hur de roterade fram överkroppen och dessutom behöll den där – den främre axeln rörde sig inte alls. De pratade om *anticipation*, d.v.s. att överkroppen skulle riktas åt det håll man skulle. En fördel med detta var att man såg vart man skulle.

De visade även tå-till-tå och häl-till-häl på de fyra olika nivåerna som verkade vara nya för de flesta i gruppen vilket gjorde mig förvånad. Vi har kört detta länge. Som avslutning fick alla pröva att titta upp i backen hela tiden men rotera brädan under sig från häl till häl. Den som vann fick en pedagogisk snowboardåkargubbe (kolla in [www.freestylemax.com](http://www.freestylemax.com)).



Instruktörerna från Nya Zeeland åkte inte som australiensarna utan de verkade ta avstånd från Australiens åkstil. De sa att det var få av de australienska instruktörer som klarade sig igenom de högra nivåerna eftersom de var hårda i bedömningen av åkstil. Även instruktörerna från Kanada verkade inte riktigt gilla åkstilen.

### Workshop

Skidor (av Gunnar Åkerman)

Generellt och första intryck är att demoåkarna tagit stora influenser från amerikanerna. Mycket slående är att man blir mycket stilla i överkropp i skidåkningen och att stor fokus ligger på höft och ned (kommer detta från USA?)

Progressionen enligt ovan olika nivåer (1-4) är/blir mycket enkel att arbeta med men blir samtidigt väldigt statisk. Men man uppfyller ju troligtvis det totala syftet och 99 % av kundklientelet blir nöjda ändå.

Syftet är dock glasklart – enkelhet är ett tydligt syfte och det skall vara roligt att åka skidor – det anser jag att man uppfyller och går i mål med.

### Våra intervjufrågor

- **Vilket är landets huvudtema?**  
”The APSI Training Pathway”
- **Vilka trender ser ni inom snösport i Australien?**  
I Australien är park och freeridetrenden den trend som ökar mest. Vi ser också en utveckling i den tekniskt duktiga gruppen då det är många australiensare som gör bra ifrån sig i internationella tävlingar.
- **Hur attraherar ni olika målgrupper?**  
APSI arbetar hårt för att öka skid/snowboard åkningen bland skolungdomar. Detta gör man genom att ha ett nära samarbete med skolor samt att försöka få fler juniorinstruktörer som kan undervisa i framförallt nivå 1 som riktar sig främst till barn och ungdomar. De tio resorts som finns i landet arbetar mycket med marknadsföring i alla sorters medier för att få nya som gamla gäster till orterna.
- **Hur arbetar ni för att öka kompetensen hos era instruktörer?**  
Med APSI-programmet framförallt och stor satsning på coachning när instruktören är på plats på resorten. Stor fokus ligger på att behålla instruktörerna på lång sikt då de gått från att ha en instruktör i snitt fem år till tre år.
- **Hur använder ni Interski för att utveckla snösport i Australien?**  
“Interski is the major influence on our system, both as a testing ground for our ideas as well as a place to collect new information.....our next most important influence is our local industry we work very closely with the individual resorts to produce an appropriate training pathway for Australia & our individual culture”, säger Andrew Rae, National Training Coordinator.

Mer information om APSI på [apsi@apsi.net.au](mailto:apsi@apsi.net.au)

*Frida Rubensson och Gunnar Åkerman, snowboardtext av Kristoffer Olsson*

## Bulgarien

Bulgarien som skidåkarnation är ganska okänd. Det finns fyra etablerade skidorter där Bansko är den mest kända. Man har många internationella gäster främst från Storbritannien. Det är billigt att resa dit och på senare år har även standarden på boende, mat och liftar blivit bättre.

## **Lecture**

Bulgariens föredrag innan workshopen i backen gick ut på att beskriva en metod för att få barn och ungdomar att utvecklas som skidåkare. Hela idén gick ut på att använda sig av åkning i formation för att utvecklas som skidåkare.

## **Workshop**

I backen demonstrerade en grupp bulgariska skidlärare hur teorin ser ut i praktiken. Formationerna var utformade utifrån olika färdighetsnivåer. Övningarna är välkända för svenska skidlärare, skillnaden i det bulgariska sättet att arbeta var att man förfinat metodiken och utvecklat den.

## **Reflektion**

Bulgarien har lyft ut en metod och utarbetat metodiken i denna metod. Positivt är att formationsåkning är kul och att man gör något tillsammans. Metodiken är dock smal och svår. För att kunna använda sig av formationsåkning måste man vara ganska duktig och ha kommit långt i sin egen färdighetsutveckling. Föreläsningen varade tjugo minuter och workshopen i 1,5 timme, så mer än så här blir det inte om Bulgariens Interskitema 2011.

*Torbjörn Lundqvist*

## **Danmark**

De har en tanke att man INTE ska lära sig via progression i klassisk mening och de vill att eleverna utvecklas själva, men det blir ganska tunt om man ser ur ett utvecklingsperspektiv. Tanken är att åkaren ska styra och bestämma, inte vice versa. Man ser också att man tar fram rekreationsåkare, inget annat.

*Ride free, Go with the flow* och *Enjoy the snow* är några ledord som de faktiskt levererar snyggt och prydligt.

Zone of proximal development; det är den zonen där vi som deltagare kan leverera, vilket liknar lite av vårt tänk runt WILL-SKILL-HILL, men lite tunt material runt det, man gjorde paralleller till fotbollshuliganer i sin workshop lecture vilket kändes lite långt från skidåkning. Målet är inte perfekt skidåkning, istället åka i hela skidområdet, att de ska kunna hantera olika situationer. Lärprocessen är rörelseorienterad och även experimenterande.

## **Deras tre fokus**

- Styrning, kantning, balans
- Position
- Rytme

## **Övningar**

- Åka puckel och hålla lågt på stavarna
- Åka puckel och hålla "brickan" högt (ovanför huvudet)
- Pratade om position



- Vara beredd att ta puckel
- Två och två: en tar tag i spetsarna och drar fram och tillbaka
- Åka efter varandra, känna rytm
- Betonade en låg position, väldigt krummad rygg
- Åka efter varandra, härma
- Knäpp upp pjäxorna
- Pucklar, offpist

### **Nybörjare**

- Starta vid fötterna
- Viktigt att kunna styra skidor
- Jobba sig uppåt från fötter till knä till höft
- Överkroppen stilla hela tiden
- Sänk positionen ju bättre de blir

### **Fakta**

Danska skidåkare åker främst i Alperna och skandinaviska fjällen. Och det är en full veckas aktivitet. Danskarna ser skidåkning mest som en social händelse, som utförs tillsammans med familj och vänner. De flesta kunderna som deltar på orter i Alperna är mellan 25 och 45 år gamla. Oftast sker undervisningen i form av grupplektioner med fyra till fem dagar. Fyrtio procent av alla danskar (2,3 miljoner) anser sig vara skidåkare och ca 500 000 danskar åker skidor varje år. 38 deltagare i delegationen.

En majoritet av instruktörerna har Eurotrainercertifiering, framförallt eftersom de arbetar som en "egen" skidskola i Alperna.

<http://dendanskeskiskole.dk>

Rasmus Lundby

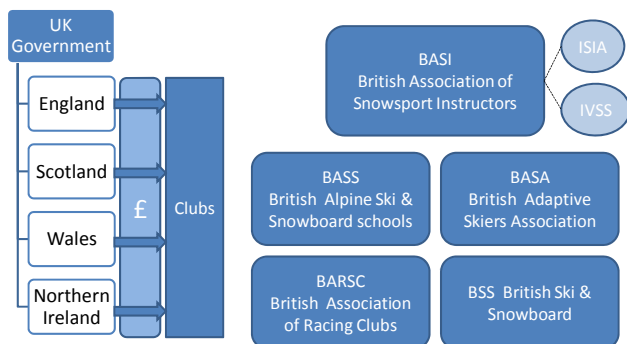
Rasmus@lundbys.dk

*Anders Nilson och Jonny Pettersson*

## **England**

BASI, British Association of Snowsport Instructors, etablerades 1962 som en medlemsorganisation med ansvar för utbildning och examination av snösportinstruktörer. Målet för organisationen är *to improve employability of our members*. Verksamheten drivs utifrån marknadens krav på instruktörer. BASI har fyra regioner, Snowsport Scotland, Northern Irland, Wales och England. De spänner över fem discipliner: Alpine, Snowboard, Adaptive, Nordic cross country och Telemarking.

## Skidorganisationer UK



Utöver dessa finns även andra skidorganisationer

I Skottland finns det ca fem anläggningar och runt om i landet ca 120 inomhusarenor, plast eller konstsnö. Det är dock främst i de engelska snösportskolorna i Alperna som de ca 6 500 aktiva medlemmarna verkar. Totalt finns BASI-instruktörer representerade i 24 länder. Medlemsavgiften är 65 pund per år.

BASI har 107 kursledare som kontrakteras för sina kurser, som kursledare måste du vara tillgänglig att hålla kurs minst tre veckor per år. 2010 genomfördes 437 kurser med 4 300 deltagare. Genom en kursledarpanel säkerställer man kvalitén på alla kurser genom granskning på plats, samt att man genomför ett årligt obligatoriskt kursledarmöte på snö. Kursarvodet är 200 pund per dag.

BASI jobbar aktivt med partners samt övriga organisationer och intressenter för att öka medvetenheten runt snösport. Partnerskap med organisationer och företag är basen för att skapa ekonomisk förutsättning att utveckla verksamheten samt underlätta för medlemmarna genom att skapa paketerbjudanden på utrustning.

### **Interski St Anton 2011**

Arbetet inför Interski 2011 startade i samband med att Interski 2007 avslutades i Korea. Delegationen består av tretton handplockade demoteamåkare, fyra administratörer, tre gäster samt en fotograf. Interski är 100 % finansierat av BASI för hela delegationen, vilket är ett resultat av arbetet med partners.

Storbritanniens tema för Interski. Progression - Hur blir man en duktig åkare  
Länkning av fundamentala delar av progressionen genom:

1. Kognitiv
2. Associativ
3. Självtändig (autonom)

Genom två olika workshops (Snowboard, Alpine) visade man detta, se vidare nedan.

### **Utbildningsplan**

För skidinstruktörer och alpintränare är utbildningsplanen speglad i nivå 1-4. För snowboard, längd och handikappade är det nivå 1-3. Nivå 1 ger behörighet att verka i en inomhusarena. För varje nivå finns en ackreditering (examen) där ISIA ligger efter nivå 4 i utbildningsplanen. Tränarutbildning genomförs av organisationen BARSC British Association of Racing Clubs vilken har en speglad utbildningsplan gentemot BASI. Man kan genomföra en konverteringskurs för att gå mellan tränar- och snösportinstruktörsutbildning.

### **Att bibehålla ackreditering (examen)**

- Genom att delta i fortbildning minst vart tredje år för att bibehålla ackreditering för nivå 1-3, för nivå 4 varje år.
- Första hjälpen utbildning varje år
- "Child protection", vilket bl.a. innebär hälsa och säkerhet i samband med undervisning för barn. Detta är obligatoriskt att uppdatera på varje utbildningsnivå.

### **Framtida utveckling av snösport**

- Skapa enkel progression samt inläringssituationer.
- Ackrediteringen är känd i Europa och i Storbritanniens representanthus.
- Säker och rolig inläring – skapa värde för snösportutövare.
- Ökad brittisk representation i internationella sammanhang och styrelser som exempelvis ISIA.
- Utvecklingen av snösport samt ökningen av instruktörer kan avstanna p.g.a. det ekonomiska läget inom EU (finanskrisen från 2008 som fortfarande påverkar).
- Möjligheten att ha flera parallella jobb under vintersäsongen ökar.
- Krav på försäljningskompetens hos snösportinstruktörer ökar.

### **Styrning av snösportutveckling**

- Politisk styrning – KPI:er (Key Performance Index) på OS medaljer, hälsa och socialt välmående. Ger medel till klubbverksamhet och ackrediterar tränare.
- BASI – ökat antal examinerade snösportinstruktörer och tränare.
- Ökat antal BASI-medlemmar.

### **Partners och sponsring**

- Generella paketerbjudanden för partners att stödja BASI:s verksamhet genom ekonomiska medel samt utrustning. Tydlig kick-back till partners.
- BASI jobbar mycket med marknadsföring genom bilder, affischer, *word of mouth*, kändisskap etc.

### **Workshop – “Synergetic Strength” – snowboard**

En workshop som gick på djupet med hur man står på brädan. ”Get into a strong position” var mantrat och övningarna var väldigt tydliga hur man uppnår detta. Övningarna var inte riktade mot nybörjare utan mer de mer avancerad åkarna såsom blivande instruktörer. Mark, workshopledaren, noterade i slutet av workshopen att BASI-instruktörer har fått kritik för vara statiska i sin åkning. Han kunde delvis medge att detta var fallet, speciellt för instruktörer på nivå 2, men att de inte ville att det skulle vara så.

Mark från BASI hade Synergetic Strength som tema. Det betyder att dynamisk stabilitet och att flera faktorer arbetar ihop och skapar synergi. De hade identifierat att en majoritet av snowboardåkare på alla nivåer inte effektivt kunde hitta centrum av brädan eller balansen när de stod på kant. Det reducerar kontrollen och gör att åkaren inte är tillräckligt alert. Detta blockerar åkaren från att åka på den högsta nivån (se utförligare beskrivning i den separata snowboardrapporten).

### **Workshop alpint**

Man utgår från tre faser för inläring:

1. Kognitiv – Cognitive, vilka känslor påverkar
2. Associativ - Associative, hur gör jag repetitivt
3. Självständig – Autonomous, det sker automatiskt

Anpassa din lektion utifrån kundens behov och dessa faser, men oftast som steg för steg. Man kan med andra ord inte hoppa över en fas och man anser inte att man heller i de flesta fall går tillbaka till en fas i inläringen.

Man jobbar även med hel/del-metod för att komma igenom faserna. Detta exemplifierades med att vi som deltog i workshopen skulle lära oss en skotsk dans. Först visades dansen ett flertal gånger, stavarna lades i kors som ett hjälpmedel i inläringen. Sedan fick vi pröva och där ”trial and error” tillämpades.

Efter denna genomgång utifrån att alla fick vara nybörjare (skotska dansen) åkte vi 2\*2 med olika nationer. Vi skulle med hjälp av faserna presentera vårt lands progression för kortsväng, nyttig övning utifrån kunskap om andra länders progression, men som utifrån den korta introduktionen inte gav så mycket större insikt i faserna och hur man jobbar med dem konstruktivt.

### **Länkar**

BASI - [www.basi.org.uk](http://www.basi.org.uk)

BSS - [www.teambss.org.uk](http://www.teambss.org.uk)

BASS - [www.britishskischool.com](http://www.britishskischool.com)

BASA - [www.disabilitysnowsport.org.uk](http://www.disabilitysnowsport.org.uk)

BARCS - [www.barsc.net](http://www.barsc.net)

*Håkan Henriksson och Johna Johansson med hjälp av Kristofer Olsson på snowboard*

## Finland

Under de tre senaste Interskikongresserna har de haft olika teman. I Crans Montana fokuserade de på vad vi kan göra för att attrahera fler elever till skidskolan. I Korea låg fokus på familjelivsstilar och organisationen. Vid detta Interski tog de ytterligare ett steg och presenterade sin filosofi om experimentellt lärande. De har valt att utgå ifrån tre grundbegrepp:

- Emotion (känsla)
- Motivation
- Progression

Dessa tre begrepp påverkar varandra och bidrar till en positiv utveckling för den kund/gäst/åkare man har framför sig. De betonar att de fokuserar och arbetar med helheten och pratar mindre teknik. De anser att man ska kunna göra tekniska beskrivningar och analyser om det så behövs, men de fokuserar på att arbeta med känsla (Emotion) och Motivation i en miljö för att skapa förutsättningar för utveckling.

**Föredraget** *Power of Motivation – Leading motivation climate* betonade deras arbete med att jobba med den egna feedbacken och att motivera eleverna till att vilja utvecklas. De lägger fokus på att miljön är viktig för att skapa en lärande och motiverande utvecklingsmiljö för varje individ i en grupp. De strävar efter att utveckla eleverna genom att finna balansen mellan behov och resultat. Deras grundfråga var: vad är det som ställer oss i situationer där vi känner obalans och får oss att utvecklas genom att finna balansen mellan behov och resultat?

Utifrån detta menar de att:

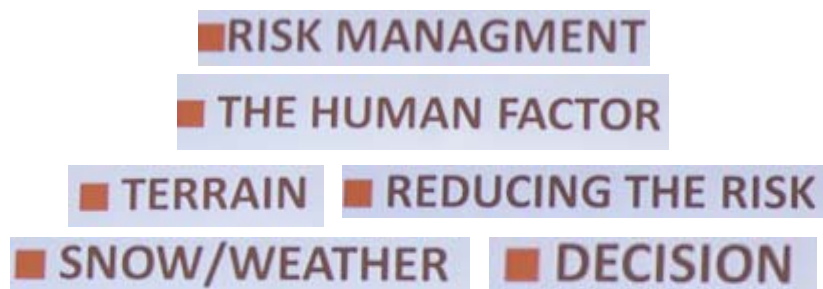
- Instruktörens viktigaste roll är att skapa aktiva motivationsfaktorer för eleven.
- Att alla vi har kapaciteten att handskas med de utmaningar vi ställs inför.
- Lärande är huvuduppgiften för instruktören, alla andra kompetenser är möjliggörare.

**Workshopen** var upplagd så att deltagarna fick testa olika övningar för att känna kraft, kant och balans. De lade mycket tid på att deltagarna själva skulle finna bra position genom att utsätta dem för tankeövningar och upplevelser. Ofta arbetade man två och två. Förutom alpina workshops höll de även inom adaptive, telemark, snowboard och längd.

Sammanfattningsvis har Finland likheter med Sveriges budskap. De betonar och arbetar med motivation och positiva känslor för att skapa en progression hos åkaren. De menar att vi som instruktörer ska skapa miljön för att eleverna ska utvecklas och därför lägger de fokus på detta så att eleven ska experimentera och själv upptäcka under lärandet. Våga utmana och motiveras i sin utveckling. Mindre fokus läggs på teknik och mer på glädje.

*Andreas Jonsson och Patrik Ahlgren*

## Frankrike



### Offpiståkning, säkerhet och utbildning i säkerhetstänkande

Frankrikes övergripande tema för 2011 års Interski var offpiståkning, säkerhet vid offpiståkning samt hur ENSA utbildar sina kommande bergsguider och skidlärare i riskhantering/minimering. Den franska delegationen bestod av drygt 20 personer, de flesta anställda på ENSA, den statliga utbildningsorganisationen. ENSA driver utbildningar på tre orter i Frankrike varav den största och mest kända ligger i Chamonix.

### Intervjun

Vi hade nöjet att intervjua och tala med två lärare från ENSA i Chamonix. De berättade att utbildningen är på tre år och det examineras ungefär 250 nya skidlärare och bergsguider varje år. Totalt går där 750 studenter och utbildningen är både praktisk och teoretisk. Skidlärar- och bergsguideyrkena har hög status i Frankrike och utbildningen är populär. Skickliga guider och skidlärare är viktiga för både den skidåkande inhemska befolkningen och den stora internationella skidturismen. Säkerhet och professionalism är A och O.

ENSA bedriver främst utbildning men det förekommer även utvecklings- och forskningsprojekt om än i mindre omfattning. Årets Interskitema valdes dels på grund av alpernas möjligheter och dels på grund av det ökande antalet offpiståkare. Att åka opreparerad terräng är ett intresse som ökar inom alla åldersgrupper. Att vistas utanför pistade backar kräver en mycket större kunskap än vad många anar. Utbildade bergsguider har tillstånd att ta med åkare på glacier och där det krävs klätter- och firningsutrustning. Examinerade skidlärare får åka offpist där inte alpin utrustning behövs. Det krävs mer erfarenhet och kunskap för guider och skidlärare i alperna än på många andra platser och varje incident eller olycka analyseras för att öka kunskaperna. Ett synsätt som ändrats på senare år är att man låter yngre åka offpist tidigare för att successivt lära sig om säkerhet och teknik. Tidigare "förbjöds" det och när sedan ungdomarna åkte på egen hand var de inte tillräckligt säkerhetsmedvetna vilket medförde stora risker. Nu åker man vid sidan om pisten redan i yngre ålder och övar upp sig mer och mer. Syftet är att eleverna ska bli medvetna om säkerhetstänkandet redan i ung ålder.

Vi diskuterade även säkerhetsutrustning som transceiver, sond, spade och den numer tillgängliga ABS-ryggsäcken. Det händer ibland att airbagen inte löser ut eller att åkaren inte hunnit dra i utlösaren. Frågan är om viktig kunskap ersätts med ABS-ryggsäcken och om det kan leda till större risker och fler olyckor i framtiden. Laviner är inte den enda faran. Många gånger är väderomslag, raviner, stenras eller att man åker fel lika allvarliga som snöskred. Psykologiska faktorer och skidfärdighet påverkar gruppen, individen och ledarskapet och kan leda till oväntade problem. Säkerhet och riskbedömningar utanför pisten är lika för alla snösportutövare, det spelar ingen roll om man åker turåkning, alpint, telemark, går



med snöskor eller åker snowboard. I Frankrike är helikoptertransport av (skid-)åkare förbjuden. Ska man åka i orörd snö så gäller det att ta sig dit för egen maskin eller via ett lifts-system, vilket gör att guiderna är viktiga för att nå de bästa och säkraste platserna.

I Frankrike är antalet brädåkare relativt konstant, parkåkning har ökat något, men är inte lika omfattande som i exempelvis Sverige. Förmodligen för att alpmiljön i sig erbjuder varierad och utmanande åkning. Marknadsföring bedrivs genom snösportsevents i storstäderna för att inspirera till semestervistelser på skidorterna. Skidåkning sker även inom ramen för idrottsämnet i skolan på de platser där möjligheten finns.

### Key lecture

Utbildning i säkerhet och riskreducering vid offpiståkning var temat på Frankrikes key lecture. Innehållet delades upp på underrubriker som kan sammanfattas enligt följande.

#### Riskbedömningen av och hantering av

- Terräng, väder - och snöförhållanden
- Ledaren och klienten/erna
- Före aktiviteten och återkoppling efter aktiviteten

#### Riskreducering genom

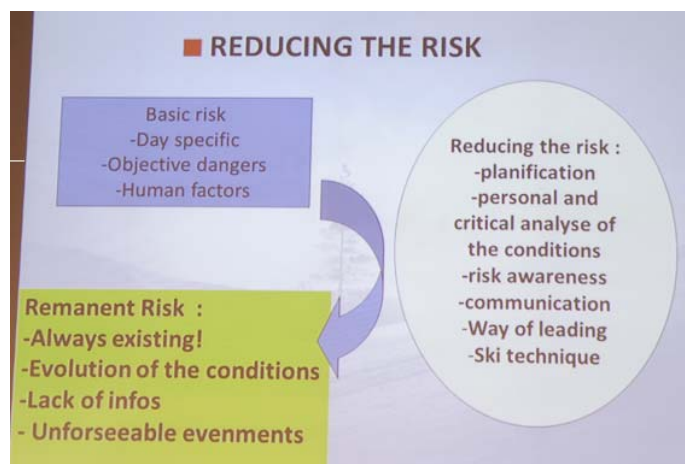
- Planering
- Kritisk analys av klienternas kondition
- Riskmedvetenhet
- Kommunikation
- Ledarskapet
- Skidteknik

#### Basala risker

- Dagsspecifika
- Uppenbara faror
- Mänskliga faktorn

#### Ständigt existerande risker

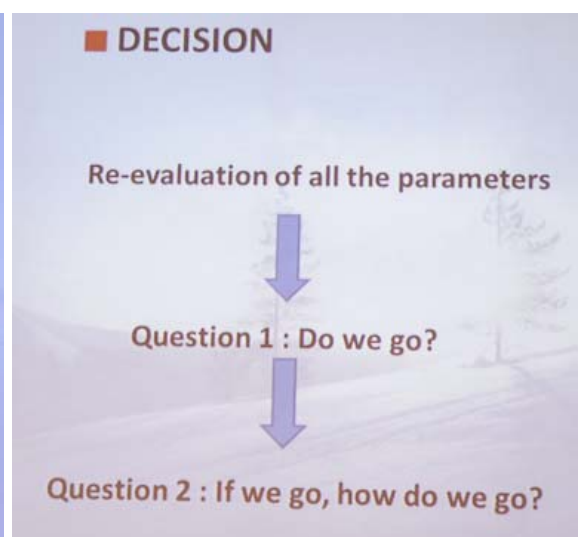
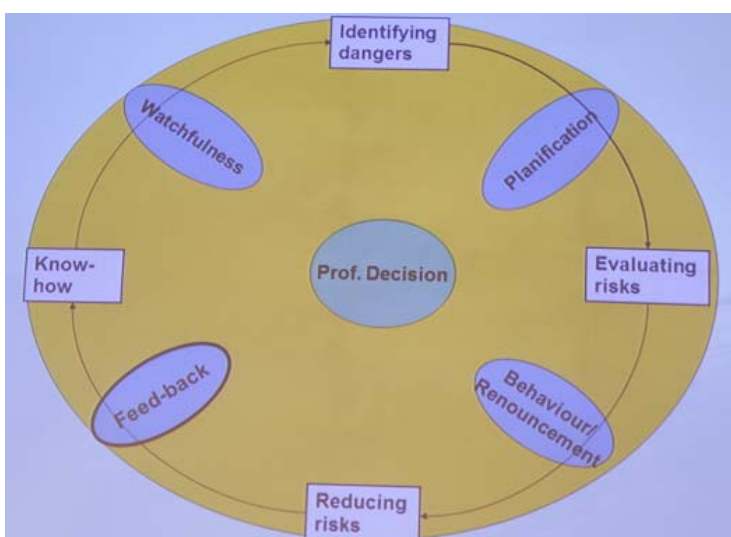
- Miljön
- Avsaknad av information
- Oförutsedda händelser



#### Beslut och utvärderingscirkeln

*Före och under aktivitet:* identifiering av risker, planering, utvärdering, val av beteende/utesluta risker, riskreducering.

*Efter aktivitet:* återkoppling, in i tidigare kunskaper, vad jag lärde, försiktighet.



## Workshop - säkerhet vid offpiståkning

Workshopen utgick från key lecturen och vi åkte med kortare pauser där ledaren exemplifierade och följde upp föreläsningstemat i praktiken. Ledaren var mycket pedagogisk och ledde gruppen professionellt. Vi var tio skidåkare som hade utrustning i form av transceiver, spade och sond. En grupp utan säkerhetsutrustning följde oss parallellt, men fick hålla sig till de preparerade åkytorna. Pistgruppen hade ytterligare en ledare som instruerade och berättade vad vår grupp gjorde offpist och vilka säkerhetsåtgärder och riskbedömningar som vår ledare/lärare/guide tog. Workshopen delades in i fyra delar, säkerhetsutrustningen, tekniska färdigheter för offpiståkning, åkning offpist och avslutningsvis sökning med transceiver efter nedgrävd rygsäck innehållande franska delikatesser som champagne, korvar, ostar och bröd som vi njöt av tillsammans.



### Del 1 - säkerhetsutrustningsövningar

Test av transceiver på/av, ledaren åkte ner, vi åkte efter och stannade på olika platser för att kolla avståndet till ledarens transceiver som stod på sänd, våra på sök.

Åkte förbi och kontrollerade att de fungerade en och en. Även genomgång av hur de sänder, transceivers tillverkade på senare år sänder i cirklar vilket gör sökandet något annorlunda. Vi provade "korset" en meter i fyra olika riktningar för att hitta mittpunkten att börja gräva på.

### Del 2 - tekniska färdigheter för offpiståkning

Övningar i preparerad terräng för att verifiera teknisk kompetens för offpiståkning.

- Sidledes hasning, båda håll
- Åk i fallinjen - hockeystopp - titta ner i fallinjen
- Sladdsvängar - sladd i varje sväng, båda håll
- Stämsväng, dvs. övre skidan vinkla ut och upp i backen i inledningen av svängen
- Hoppsvängar i fallinjen med full kontroll
- Stillastående hopp 180 grader från knäböj och med ett avstamp med övre skidan, åt båda hållen
- Korta kontrollerade svängar, som i en korridor

### Del 3 - ledarskapet vid offpiståkning

Diskussioner om ledarskapet - ledaren bestämmer, ingen åker före om det inte angivits att det är tillåtet. Ingen åker bredare än ledarens anvisningar. Stanna på anvisad plats. Offpiståkning på olika platser där guiden/ledaren berättade hur han tänkte och hur han fattade sina beslut.

### Sammanfattning

Frankrikes presentationer var bra upplagda och det fanns en röd tråd som följde genom key lecture, intervjuer och workshop. Franska delegationen, som bara bestod av män, var mycket trevliga och gav ett mycket professionellt intryck.

Kontaktperson: Roger Mure Ravaud, Technical director of ESF (Ecolé du ski Français)

*Anna Tidén och Kristina Hård af Segerstad (Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH)*



## Holland

### Sammanfattning

Holland är ett land som saknar snö, men som ligger strategiskt placerat i Europa med en relativ närhet till skidåkning och snösport. Detta medför att man inom landet har byggt upp sin verksamhet kring att förbereda och träna sina utövare inför den "riktiga" resan till den "riktiga" snön. Man jobbar mycket med att väcka intresset för snösport och arbetar aktivt med olika barmarksevent och åkning i konstgjorda backar både utomhus och inomhus. Mycket av utbildningarna är uppbyggda kring olika teman för att utövarna lätt ska kunna finna det man söker, och stor energi läggs på att man ska tycka det är roligt för att bli peppad att åka till en skidort och utöva vintersport.

### Tema, budskap

Hur man skapar möjligheter för skidåkning i ett ganska platt land som Nederländerna. Artificiella nedfarter utomhus, inomhus rullbackar och snowdomes används i huvudsak för förberedelser och träning innan man åker på sin "riktiga" vintersemester till ett land med skidåkning i Europa. Men det har även blivit en aktivitet som man gör en timma eller två en gång i veckan.

### Key lecture

Länk till videoupptagning: <http://make.tv/pressezone/show/63301>

Key lecture tog upp landets huvudtema. Man visade filmer från olika anläggningar i Holland och hur man arbetar med nyrekrytering och förberedelser inför skidsemestern. Men även hur man jobbade med barn under friluftsdagar och olika event och aktiviteter för att locka fler utövare till sporten. Viktigt att utbildningen som sker i Holland är effektiv och knuten till ett tema för att göra varje träningstillfälle intressant och lärorikt. Man visade även en fantastisk film med kanske extrema skidfilmsekvenser kopplade till laviner och offpiståkning.

### Workshop lecture

En lecture som behandlade hur man jobbar med offpistutbildning och förberedelser inför att åka offpist i alperna. Holländarna har ju ingen naturlig koppling till snö. Men man visade filmer kring hur man höll kurser i lavinsäkerhet på stranden. Man visade på hur sanden påverkas av vinden och man övade lavinsök på beachen.

En annan tog upp Hollands syn på inläring och redogjorde för *The Dutch TEA Concept* som bygger på tre delar:

1. Try
2. Exercise
3. Apply

Vilket påminner en hel del om vår svenska filosofi och bygger på att först pröva på sin personliga nivå och efter sina egna förutsättningar, därefter pröva olika övningar och metoder för att utvecklas vidare och slutligen tillämpa sina nyfunna kunskaper i olika backar och terräng.

### Workshops

Ute i backen fick vi ta del av holländarnas program när det gäller att introducera åkare för offpiståkning och att vistats i lavinterräng. Kursen hade en intressant metod att redan från dag ett låta olika personer ur gruppen vara ledare och guida, detta för att få förståelse och träna på att tänka, guida och kommunicera med en grupp på berget. Hela andemeningen med kursen

var att på ett pedagogiskt sätt och med hjälp av gruppen inspirera till säker och rolig offpiståkning. En skön grundinställning som jag tror fungerar och leder till reflekterande och säkerhetsmedvetna åkare. Viktigt att tänka på att Holländarna har liten koppling till snö och har inga eller väldigt få erfarenheter av laviner.

### **Våra intervjufrågor**

What was your main theme for the Dutch team?

- What is unique for your country, regarding to snow sports?

Unique is the way we created the possibilities for skiing in a rather flat country as the Netherlands. Artificial slopes outdoor, indoor revolving slopes and the snowdomes where created for the sake of the skiing Dutch. Mostly used for preparation before wintersports holiday but more and more used for a common hour of skiing or snowboarding during all year.

Unique for the teaching is the structures. We see the people for one hour a week after work so we must structure everything so they can improve each time in only one hour. Working with themes is very important to keep us from only doing some exercises without plan.

- How do you get guests/participants, to your snow sport activities?

Of course advertising. Especially the larger companies (snowdomes) have a lot of money to do so. The revolving slopes get the most advertising out of what we call mouth to mouth advertising. Clients tell other.

- How do you make sure that you keep/not lose your guests/participants?

High level in all possible ways: Equipment, People, Teaching, Coaching, Feeling good etc.

### **How do you work with custom relations, in the following areas?**

- Children, youngsters, adults and elderly people (+55)

On all surfaces the people who participate are of all ages. In the lessons the groups of children (4-12 yr) and adult (23-50 yr) are the biggest. The custom relation is important so that they will be coming back and tell other to come also. A lot of time is spent during the lessons to get to know the people and let them feel confident in the ski school.

- Company/groups

Mostly done on the snowdomes; a lot of companies come for one hour of lesson and one hour of free skiing (not offpiste but skiing for themselves in the dome). Afterwards they get some dinner and drinks. This is all paid by the companies to relate with their customers or employees. Other groups are bachelor parties, children's parties, family day etc.

- School (kindergarten, Preschool, Elementary school, High school/university)

School skiing or snowboarding for lower prices while during the day. A school comes with their classes for one hour a week for several weeks or so.

- What kind of marketing do you use? TV, Newspaper, websites, social medias as Face book or Twitter?

My ski schools are quit little, most use comes from the website and social media is a coming thing. National TV is not used by any ski school but the regional TV is used by some.

**Can you foresee any special trends (in 1-3 years, what will increase – decrease) in the field of custom relations regarding snow sports in your country, in the following areas:**

- **Ski school**  
Quality stands!! People are more and more paying attention on the quality of the ski school. Investments must be made on equipment and staff!
- **Training groups (racing)**  
Upcoming in the Netherlands. After the first gold medal on the Olympics for the Netherlands (in Snowsports!) we see a increase of participants for racing. Plan 2018 forsees in more top level skiers. We'll see....
- **Guiding**  
Not in NL, too little, no real ski areas. We take people to the Alpes for that.
- **Private lessons**  
Mostly, on the revolving slopes it's all about small groups (2-3) at a time, outdoor children take more group lessons, adult more often the private (cost, easier to plan...quality...)

**In your snow sports instructor training, how do you work with custom relations, in the following areas?**

- **Leadership**  
Democratic, listen to the needs and wishes of the client, give as much structure as possible to the hour lesson so all stays clear for the client. Adapt to their possibilities!
- **Language**  
Dutch spoken, lot of Dutch speak multiple languages so it is possible but not very common to do so in other languages. I know a holiday park in the south with a snowdome who do have a lot of German and English so they must speak different languages. We compare the vocabularies NL-ENG-GER-FR.
- **Women/Men**  
For us they are the same in terms of customer relations. Women are the princesses.....
- **Marketing**  
Too little.

Intervju med Hollands democoach, Tjeerd Terpstra

1. **Fakta**
  - a. **Kontaktuppgifter till landet för vidare information**

- [Nederlandse Vereniging Voor Ski- en sneeuwportleraren \(SNOWPROs.NL\)](#)
- [Nederlandse Ski Vereniging](#)
- [Snowboard Holland](#)
- [Bond Indoor Skischolen \(BIS\)](#)

b. Mätetal/statistik (antal skidåkare/lärare/skidorter, m.m.)

Över femtio skidorter i Holland, fördelade på inomhusbackar, rullbackar och utomhusanläggningar med plastbackar.

Mer information om Holland på [www.snowpros.nl](http://www.snowpros.nl)

*Niklas Danielson och Niclas Sjögren Berg*

## **Irland**

Irland representerades på Interski av the Irish Association of Snowsports Instructors, en förening med ca 200 medlemmar (se [www.iasisnowsports.ie](http://www.iasisnowsports.ie)). David Murrie, professor i biomekanik, höll ett djuplodande föredrag om knäskador och hur de kan undvikas. Föredraget finns att hämta på [www.skidlarare.info/interski2011](http://www.skidlarare.info/interski2011) för den som är insatt i den medicinska terminologin. Även [www.vermontskisafety.com/kneefriendly.php](http://www.vermontskisafety.com/kneefriendly.php) är värd ett besök.

*Micke Seemann*

## **Italien**

### **Budskap och tema: Kids Teaching curriculum**

Vi genomförde bland annat en intervju med Mario Fabretto, vice president för Italiens skidlärarförening och skidläroaren Andreas Recla.

På frågan omkring Italiens budskap så fick vi först en bakgrund i hur Italiens skidskola jobbar med pedagogiken. När man studerar något, enligt Mario, så behöver man först analysera problemet och sedan skapa en teori omkring det, för att så småningom kunna förklara det för andra. Problemet är hur man skall flytta sig från teori till praktik. Hur man kan använda sina kunskaper på fältet. Det problemet har Italien försökt lösa genom att använda sig av visuell information. Man använder filmer och bilder för att underlätta inlärning.

Man har en ny teknisk manual som inte består av böcker utan av en dvd. Dvd-materialet är uppbyggt som en uppslagsbok med exempel på svängar för alla nivåer och kategorier. I detta material kan alla skidåkare dels leta efter tekniska lösningar, dels visuellt få förklaring på teckningen och metodiska exempel att ta med i backen vid utbildningstillfället. Den nya tekniken underlättar för den som skall lära sig på många sätt. Man får en tydligare överblick och kan själv välja det man är intresserad av. En utmaning är att överföra de tekniska aspekterna till metodik och pedagogik.

Det är också viktigt att instruktörerna kommunicerar med varandra. Kunskap är något som tas in i gruppen och får gruppens kunskap att växa. Dom använder sig av *Snowpedia* på Internet. Man anser att den litteratur som används som instruktörshandledning är föråldrad. Nu använ-

der man internet sig av Internet det är lättare att uppdatera data och tillgängligheten för instruktörerna blir bra.

För sju år sedan började man med ett annat sätt i sin barnskidskola. Känslan och upplevelsen blev viktig. Man arbetar med roliga, lätt teknisk metodik och försöker att hitta den bästa vägen till att nå målet. Man försöker forma förmåga i att undervisa. Man koncentrerar sig på flera olika nivåer. Tekniska mål, hur själva svängen går till, den tekniska metodiska delen och sedan olika progressioner där varje nivå har sina egna mål. Det finns en metodisk struktur för de olika nivåerna som instruktören kan följa.

Vi diskuterade omkring huruvida deras skidåkare nu blir mer involverade i själva inlärningsprocessen. Vad gäller barnskidskolan så menar våra italienska kollegor att det här systemet motiverar skidåkaren mer. Dom har i det här systemet ett motivationssystem och barnen kan förklara för sina föräldrar vad de har gjort under lektionen. Vi har inte en massa meddelanden utan väldigt klara bilder på vad de har lärt sig. Vi har små skidböcker med sagoberättelser med små djur t.ex. Vi arbetar mer med bilder än med tekniska färdigheter. Det perfekta utförandet kommer så småningom. Känslor och motivation är nära knutet till varandra. Det här nya sättet att tänka och undervisa kommer att förändra instruktörens egen önskan, det kan hända att det blir lite svårare för instruktören nu. Nu behöver skidläraren intervjua sin skidåkare innan de börjar.

Det här systemet skall vara överförbart vid alla situationer. Du kan gå tillbaka ett steg vid behov. Att alla barn helst vill åka utanför pisten är något man bör ta hänsyn till.

Om framtiden i den italienska skidskolan säger man att man önskar sig en bred kunskap om all slags skidåkning. Freestyle och annat ger en positiv image av skidåkning. Man vill kunna erbjuda ett brett spektrum av skidåkning. Samtidigt önskar man att skidskolan skulle vara mer professionell. Ett sätt att utöka den professionella yrkeskåren är att erbjuda året runt aktiviteter. Man önskar att fler erbjuder stavgång, mountainbike m.m. Ca 90 % av eleverna i den italienska skidskolan är barn.

### **Key lecture**

Italiens key lecture hölls av Andreas Recla. Föredraget hade som överskrift Kids Teaching curriculum. I föredraget beskrev Andreas hur Italiens skidskola arbetar med metodiken till i första hand barn. Under föredraget presenterar man också Snowpedia som är ett uppslagsverk på Internet som påminner om Sveriges Kunskapsbanken. Vidare visar man också upp den dvd och det material som den italienska skidskolan, AMSI, har utvecklat för de italienska skidlärarna.

Som det traditionella alpland Italien är har man börjat utvecklat situationsanpassat ledarskap. Man utgår mer från en undervisningssituation som sätter eleven i centrum. Dessa moment består av analys, kommunikation, feedback, val av metodik osv.

### **Workshop**

Italiens skidskola för barn har en utvecklingsstege där man jobbar med olika bilder och andra hjälpmedel för att visualisera olika moment i inläringen. T.ex. lägger man ut plastmattor med urklippta skidor, formade som fiskben, där får barnen lära sig att sätta sina skidor för att alltså kunna saxa uppför och ploga nerför. I denna övning får barnen känna den roterande rörelsen i fötterna. När deltagaren klarat en viss nivå belönas han eller hon med ett litet märke med en figur som beskriver vad man gjort. Om eleven klarat att åka parallellt med stor understödsyta

få man ett märke med Pappa Isbjörn, om man åker med mindre understödsyta dvs. mer mot höftbredda skidor har man åkt som Mamma Isbjörn osv. Eleverna får också en liten bok med bilder som beskriver var man är och vad man ska lära sig nästa gång.

## Övrigt

Italien är känt för att arbeta med eleverna utifrån en progression och man är fortfarande där till viss del. Dock har man nu börjat kombinera progressionen med ett situationsanpassade inlärningsätt. Utvecklingsstegen är ett komplement för att hitta en bra nivå att starta inläringen på och ett bra hjälpmedel för att hitta rätt i metodiken.

Vi var klart imponerade av dvd-materialet som är ett fantastiskt bra hjälpmedel för instruktörerna. Vi var också imponerade över de hjälpmedel i form av inlärningskort till barnen, böckerna som används i barnskidskolan och andra pedagogiska hjälpmedel som vi inte har i Sverige.

För Sveriges del kan vi helt klart lära oss av det material av hjälpmedel och dvd som stöd för instruktörerna ute i skidskolorna.

## Kontaktinformation

Andreas Recla, andreas@traam.com

Mario Fabretto, info@mariofabretto.it

Hemsida AMSI - Association of Italian Ski Instructors: [www.amsi.it/en/index.php](http://www.amsi.it/en/index.php)

*Hervor Ranestål och Torbjörn Lundqvist*

## Japan

Japan har under de senaste tjugo åren mer än halverat antalet skidåkare i landet. Från 18,6 miljoner utövare 1993 till 9 miljoner 2011. Antalet skidorter har under samma tid minskat från ca 75 till 45 stycken. Detta beror på Japans ekonomiska kris som kom på nittioalet. Under återhämtningstiden skapades nya konkurrerande marknader inom rekreationsområdet vilket påverkade skidsporten negativt. För att vända denna negativa trend vill man återerövra japanernas intresse för skidåkning. Man har därför introducerat en ny skidfilosofi i Japan i syfte att attrahera människor i alla åldrar och på alla färdighetsnivåer så att dessa enkelt och säkert kan njuta av vintersportaktiviteter.

## Hybrid skiing – a new concept of parallel turn

Japans tema för detta Interski handlade om *Hybrid skiing*. Detta är en teknik som går ut på att åkningen skall vara enkel och energisnål just för att attrahera alla åldersgrupper och alla kategorier av åkare. Hybrid skiing går ut på att dra maximal fördel av gravitationskraften som drar åkaren nerför backen och samtidigt använda minimalt med muskelenergi i en sväng.

Man gör jämförelsen med en mugg som rullar utför ett lutande plan. Eftersom diametern är större i muggens överkant än i botten, rullar muggen med hjälp av gravitationen i en sväng. Om man då sätter ihop två muggar med överkanterna (där diametern är större) mot varandra och botten utåt, rullar muggarna naturligt ner för ett lutande plan sväng i sväng med bara gravitationens kraft. På samma sätt vill man åka skidor utför en backe.

## Lead – Follow

Den traditionella vägen är att komma till parallella skidor från plogsväng till stämsväng, medan man i Japan endast använder sig av *hybridsvängen*, från enkel hybridsväng till mer avancerad. Tekniken är dock hela tiden densamma. För nybörjare går man ut i ”stansen” en aning (dvs bredare skidföring och en lätt plog) för att sedan vid en förfinad, mer avancerad hybridsväng åka med mer parallella skidor.

Man använder sig av begreppen Lead och Follow i svängen. Med det menas att innerskidan leder in i sväng och ytterskidan följer. Positionen är alltid densamma oavsett sväng.

## Dual axes

Under workshopen i backen fick vi pröva på hybridsvängen. Mycket fokus låg vid att känna att man i sväng tydligt sträcker ytterbenet samtidigt som man låter innerbenet komma upp mot kroppen. Man kallar det för *dual axes*. Se länken som man använde som jämförelse där Nissan Landglider om vartannat sträcker och böjer yttre respektive inre hjulaxel för att minimera energiåtgången i sväng.

Nissan Land Glider prototype: [www.youtube.com/watch?v=ryDG-vHf5OA](http://www.youtube.com/watch?v=ryDG-vHf5OA)

Vid svängväxling planar man ut ytterskidan mot underlaget och låter skidan falla ner mot fallinjen. samtidigt låter man benet komma upp mot kroppen medan blivande ytterben sträcks (dual axes) då leder (Lead) naturligt innerskidan in i nästa sväng och blir nästa svängs inner-skida. Nya ytterskidan följer (Follow) med.

*Andreas Christiansen*

## Kanada

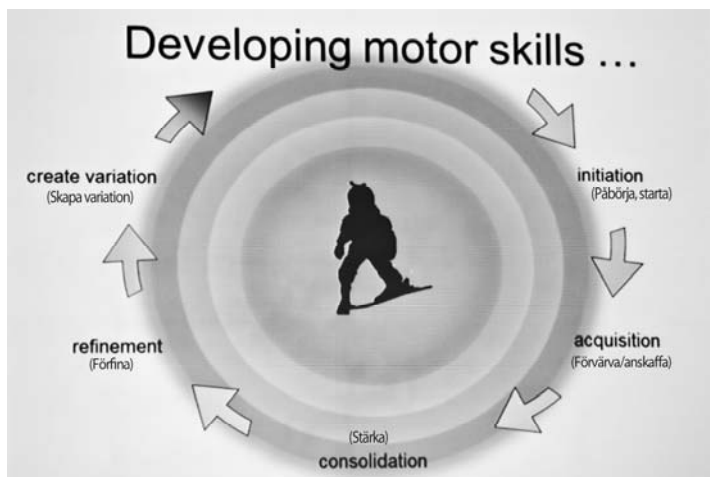
John Gillis, demoteamcoach för Kanada, höll ett föredrag om hur man vill nå *the Winning feeling*. Det handlar om att ta hand om människor, säger han, vilket kan låta självklart men när han ställer det i relation till att fokusera på enbart skidteknik förstår vi vad han menar. Han lyfter fram många mjuka värden som han menar ska göra landet framgångsrika med sin skidskoleverksamhet. T.ex. nämner han nyckelfraser som: *having fun, sharing an experience* och *snow sports is a lifestyle*.

En skidinstruktör som är duktig har möjlighet att förändra människors beteende, menar John Gillis. Livet som en skidinstruktör representerar ska smitta av sig på de han umgås och åker skidor med. Här väljer han att nämna uttryck som: *share a lifestyle* och *develop a passion*. För att lyckas med skidskola i framtiden är han av den uppfattningen att kanadensiska skidlärare måste lära sig att förstå de saker som omger skidtekniken och som är viktiga för människor i deras vardag.

Kanada jobbar med en skidskolepedagogik som är *student centered* (eleven i centrum) och den påminner väldigt mycket om det svenska sättet att tänka i skidskola. Därför är det oerhört lätt för oss att förstå och tycka om kanadensarna när de jobbar med skidinstruktion. Eleverna i skidskolan ska vara en del av inlärningsprocessen och målsättningen är att de elever som kommit en bit i sin inläring också ska inse hur och varför de genomför vissa skidmoment. De ska kunna bli sina egen tränare.

*Teaching is situational*, dvs varje inlärningssituation är unik och därför vill inte kanadensarna utveckla en exakt progression efter vilken de ska undervisa. Varje skidlärare måste förstå att de ska jobba med funktioner i skidåkningen som passar eleverna och inte anpassas efter en given progression.

Kanada följer ett inlärningsmönster som de kallar *developing motor skills* och är en beskrivning på hur man lär in saker enligt en viss följd. Den känns också hemtant för oss svenskar eftersom vi resonerar på liknande sätt. Om vi tänker oss t.ex. kortsväng så känns resonemang- et mycket logiskt. Först startar vi kortsvängen genom att visa sedan låter vi eleven förvärva kunskap om den. Därefter förstärker vi den kunskapen för att därpå förfina kunskapen och skapa variation i kortsvängen.



Vi följde med en kille som heter Dan Renault på en workshop och hans sätt att jobba känns igen från föredraget om kanadensisk skidskola. *Don't speak too much* var en av hans genomgående fraser, vilket han också följde i sin ledargärning. Vi fick åka mycket skidor och han instruerade genom att låta oss själva ta del av processen och känna genom att åka mycket skidor. "Funktionell skidåkning" vill vi i Sverige använda som begrepp. Han använde helt enkelt *natural movements* och då menade han att skidåkning ska utgå från en "central position" som bygger på kroppens egna naturliga rörelsemönster utan konstlade inslag.

Att utgå från kundens önskemål i skidskolan är en självklarhet och det innebär att man inte kan ha en allt för given progression när man ska lära ut skidteknik. Han pratade hela tiden om modellen *Developing Motor Skills* och att skidtekniken egentligen utgår från samma grundrörelser oavsett om man åker pucker, lössnö eller i pist. De eventuella justeringar man gör i skidtekniken på de olika underlagen är situationsanpassade utifrån varje skidåkare och målsättning med åket.

Ett exempel på nybörjarnivå är att träna på att åka med en naturlig och stark hållning och styra med fötterna för att snabbt få kontroll över fart och svängar. Som instruktör är det viktigt att åka med rätt fart, det är ofta svårt för kunden att åka sakta.

Ett mera avancerat exempel är att i storslalomsvängar vara stark i centrala delar av kroppen och samtidigt dynamisk, *loose and active*. Vi provade att lägga tidig kant i inledningen av svängen och snabbt vinkla kroppen för ökad kant mot fallinjen. Mitt i svängen söker åkaren överkroppen in i nästa sväng för att undvika att skära fast skidorna vid svängens slut. Poängen



är att åkaren skall undvika energiförluster genom muskelarbete i det laterala arbetet i svängväxlingen (sida till sida).

För att utveckla sin skidverksamhet har de kanadensiska skidorganisationerna arbetat hårt med att utveckla sina tankegångar. För att sprida budskapet till sina instruktörer använder man flera kanaler. YouTube och Facebook är två där man har lagt ut filmklipp och nyheter, en annan är deras skidlärartidning "SKIPRO magazine" som medlemmarna får hemskickad eller så kan man hitta den elektroniskt på [www.snowpro.com](http://www.snowpro.com)

### **Organisatoriska fakta samt data för skidorganisationerna i Kanada**

Canadian Ski Instructors' Alliance (CSIA), skidlärarorganisationen bildades 1938 och har mer än 20 000 medlemmar över hela Kanada. CSIA är medlem i ISIA och är också med i Interski. Målet är en hög nivå och standard på skidlärare och skidlärarutbildningar. Man vill ligga i framkant på utveckling av skidteknik och metodik samt arbetar för en hög kompetens och professionalism hos landets skidlärare.

Canadian Ski Coaches Federation (CSCF), tränarorganisationen bildades 1976 och har över 8 000 medlemmar över hela Kanada. Man utbildar alpina tränare inom tävlingsåknningen och arbetar för att utveckla de egna tränarna för att därigenom ligga främst inom racingen.

Canadian Association of Snowboard Instructors (CASI) bildades 1994 och har sitt huvudkontor i Montreal, Quebec. Organisationens uppgift är att utbilda och examinera snowboardlärare. Man vill se till att det finns en hög standard på snowboardlärarna och därigenom få en säker och proffsig kanadensisk snowboardskola. Man är indelade i sex regioner. Utbildningen sker i fyra steg och man erbjuder också kompletterande kurser.

*Ola Rockberg och Jakob Björklund*





## Korea

Korea inledde sin lecture på morgonen med hur alpinsporten ser ut i landet. Vilka ålderssegment de ser och vad som är specifikt för respektive åldersgrupp. Skid- och snowboardåkning finns även på skoltid under både grundskola och högre studier. Korea har låg pensionsålder. Redan vid 55 år och de har därför många äldre åkare som har mycket fritid. Ungdomar mellan 13-18 år är lågt representerade i skidbackarna. Detta på grund av en riktigt tuff period i skolan och många har därför inte tid att åka. För vuxna finns även skidklubbar på Internet som engagerar många.

Skidtekniskt beskrevs deras åkning med aggressiv kantning och mer åt korta svängar. Detta på grund av det hårda underlag de oftast åker på. Dåligt med natursnö och kallt även fuktigt klimat ger ett väldigt hårt underlag.

I backen blev vi presenterad skidåkning och vilka svängar man testas i som demoåkare. De har tävlingar i det och det kallas *Korean Technical Championships*. Placerar man sig bra där har man möjligheten att bli demoåkare och får utbilda skidlärare. Man testas i:

- Korta svängar – hög frekvens - utjämning
- Skärande kortsväng
- Mellanradiessväng
- Stora svängar
- Puckel
- Friåkning - där man blandar olika svängar i ett åk

Utgångsläget i alla svängar är en extremt låg/sittande position och de använder en tydlig utjämning mellan svängarna. Väldigt explosivt och hög frekvens i kortare svängar. Belast-

ningen skida-skida är mycket över innerskidan i början i svängen och överkroppen roterar med i svängriktningen. Mot fallinjen så belastas ytterskidan som varit kantad hela tiden men med lite belastning. De söker en tidig planing av skidan för att skapa fart utför. De använder inåtlutning som primär kantregulator och reglerar höften även om de inte pratar om den.

De säger själva att åkningen är anpassad för deras förhållanden med korta backar och hårt underlag och inte så funktionell i längre åk och ojämnare terräng.

Metodiskt utgår de från rörelser som alla lär sig som barn inom taekwondo. Demoåkningen har fokus på fart och estetik och är inte tänkt ur funktion eller ett biomekaniskt perspektiv på effektiv åkning. De åker mer upprätt med åkare på lägre färdighetsnivå och sänker positionen ju bättre man blir. De strävar efter svank i ryggen och att man skjuter skulderbladen bakåt.

De har tre utbildningssteg där de två första har fokus helt på skidåkning och det tredje mer undervisningsfokus enligt deras teamcoach. Man har möjlighet att gå upp på *technical competition* redan efter steg 2 och klarar man det blir man demoåkare trots att man inte gått det tredje steget. Många av demoåkarna har tävlingsbakgrund på hög nivå.

*Sam Åberg och Elin Blomquist*

## Montenegro

### Key lecture

En presentation av landets skidhistoria som är drygt 100 år och har sitt ursprung från en militär från Norge, kapten Angell kom på besök 1891. 1893 återvände han med 100 par skidor i bagaget och ordnade med utbildning och skidskola för folket. Landet har en lång tradition av vintersport både som fritidssysselsättning och i skolan. En stolt nation med mycket passion.

Träffen i backen innebar att vi fick se Montenegros progression. Spännande var att få se Montenegros skidlärare använda nutidens skidor och åttiotalets progression vilket innebar mycket uppresning; avlastning m.m. för att få till svängarna, man använde inte teknik som är anpassad till deras utrustning.

Vi ställde oss genast frågan hur det här kunde komma sig, modern utrustning, bra skidåkare men en äldre metod och efter lite klurande och frågor till landets demoteam visade det sig att landets ekonomiska förhållande bestämde strukturen på utbudet på utrustning. Stort intresse för vintersport men gammal utrustning.

Vi förstod även att hierarkin inom skidskolan var viktig, uppgifterna delades ut av en ”professor” med kort varsel. Detta medförde en viss osäkerhet hos instruktören, som speglade hela workshopen.

Ett spännande land med traditioner inom skidsporten och där man gör så gott man kan men tyvärr blev det inte så mycket erfarenhetsutbyte.

*Claes Rosenqvist och Dan-Ola Einarsson*

## Norge

Intervju med Norges representanter Johan Malmsten (längd) och Göran (alpint)

### 1. Vad är landets huvudtema/budskap?

*The dynamics of skiing*

De vill förmedla ett aktivt rörelsemönster i alpin skidåkning, de anser att många blir passiva och sämre skidåkare med carvingskidorna. I och med carvingskidorna har utvecklingen stagnerat, de vi påvisa detta. De vill att både längdåkare och alpina åkare ska arbeta med ankel, knä och höft. De vill ha mer dynamik i svängväxlingen.

### 2. Vad ser ni för trender (1-3 år, vad minskar/ökar) inom snösport i ert land?

Privat träning är efterfrågat och vanligt, de ser att många kunder vill ha ett träningsupplägg för hela vintern. Deras mål är att få kunder snabbt vidare, de anser att man inte behöver följa ett mönster utan se till kundens förutsättningar och jobba därifrån. Längd ökar väldigt, privat träningsupplägg är vanligt även på längd.

### 3. På vilket sätt arbetar ni för att attrahera olika målgrupper?

Attrahera tonåringar genom att erbjuda New school som koncept och inte traditionell skid-skola. Vuxna kunder attraheras genom träningsupplägg som stäcker sig över hela vintern.

### 4. På vilket sätt jobbar ni i era utbildningar av snösportslärare med att öka kompetensen

De har sina skidlärarutbildningar och erbjuder ibland fortbildningar men det är väldigt litet intresse för dessa. De anser att problemet ligger i att norrmännen anser att de är bäst i världen och inte behöver någon mer utbildning än stegutbildningarna.

### 5. Hur använder ni Interski för att utveckla snösport i ert land?

De har ingen plan för hur de ska använda Interski för framtida utveckling.

### Egna reflektioner:

De två organisationerna DNS och NSA har väldigt olika åsikter och svårt att samarbeta. I delegationen upplevdes tydligt en splittring, under intervjun kom detta upp och de hävdade att den norska mentaliteten är det största problemet. (De anser att norrmän är individualister.) Tydligt blev det när inte hela delegationen hade information eller kunskap om landets tema.

### Workshop

#### Alpint

Huvudtanke: Basrörelser som finns hos alla skidåkare, från nybörjare till avancerade rörelser. Dynamiska rörelser som finns hos avancerade åkare finns även hos nybörjare. Tanken är att få skidan att greppa tidigt i svängen och vara aktiv genom hela svängen, och mycket fokus lades på svängväxlingar. De anser att skidåkare har överlag sämre teknik på grund av carvingskidor, de vill få bort statisk åkning och skapa ett dynamiskt rörelsemönster.

### Övningar:

1. Öppen sladdande parallell
2. Stora svängar där innerskidans bakdel lyfts upp i luften under svängen, vid svängväxling stampas skidan hårt ner i backen för att få känslan av att man tar avstamp och dyker in i nästa sväng. Workshopledaren jämförde även rörelsen med cykling eller löpning.

3. Högavlastning med samtida omvridning och vinkling av båda skidorna, skapa känsla av att dyka in i svängen och ta avstamp med båda benen.
4. Samma sak men i svart backe, skapa känsla av att skidorna följer och fäster i snön även om det är brant.
5. Stora skärande svängar, blivande ytterskida lyfts ut och sätts i med rakt ben innan fallinjen. Tror syftet var att komma in i svängen med mycket kant och start ytter ben.
6. Samma sak men utan att lyfta ytterbenet. Tror det gick ut på att vi skulle känna att innerbenet jobbade aktivt och att hur det påverkade ytterbenet.
7. Jobba aktivt från kant till kant, snabba svängväxlingar där innerbenet initierar och förbereder för kommande sväng.

Avslutning: Skidåkning är rörelse, med ett aktivt rörelsemönster får man effektiv åkning och kan snabbt gå vidare i åkarens utveckling.

### **Mina tankar**

Mycket skidåkning med långa åk. Svårt att hitta den röda tråden. Inga öppningar till diskussion eller reflektion.

### **Övning att ta med**

Stora svängar där innerskidans bakdel lyfts upp i luften under svängen, vid svängväxling stampas skidan hårt ner i backen för att få känslan av att man tar avstamp och dyker in i nästa sväng. Workshopledaren jämförde även rörelsen med cykling eller löpning.

### **Workshop längdskidåkning**

Syfte och mål med workshopen var att maximera farten i förhållande till energiåtgången utifrån några nyckelpunkter:

- Precis före krön – åk med högsta fart – ta med energin in i motlutet
- Kort efter krön – åk med högsta fart – spara energi/tjäna fart i utförsbacken

### **Frågeställningar:**

Var använder vi energin?

Hur använder vi energin?

### **Stakning**

Generellt går utvecklingen mot mer stakning för att spara kraft. Det kräver en vältränad bål. Ett sätt att spara energi på är att staka ”hårt” med armarna nära kroppen i korta motlut för att sedan kunna hålla ett lugnare jämnare tempo på längre platta partier för att spara energi.

Övning: Staka med armarna böjda nära kroppen i t.ex. korta motlut med ökad frekvens.

Använd BÅLEN!

Släpp stavarna/kraften i armarna vid höften – att fortsätta längre bak kostar mer energi än vad det ger.

### **Diagonalåkning**

Åkaren centrerad över ena skidan med en viktförskjutning från skida till skida. Eliten har så snabb stegväxling så de hinner inte flytta vikten utan har den i stort sett centrerad i mitten hela tiden. Var rak i kroppen – så nära mittlinjen som möjligt för att vi är starkast där och kan generera mest kraft. Vi har mest kraft att göra om till fart när vi har full tyngd på ena foten. All kraft skall då skjutas neråt/bakåt. Generellt går utvecklingen mot längre stavar och en högre position.

Övning: Åk diagonalt och ha absolut högsta fart precis före krönet. Ta med energin från plattan in i motlutet.

*Anna Norlin, Sofie Jugård Löfgren*

## **Nya Zeeland**

### **1. Sammanfattning (av er dokumentation)**

#### **2. Det bevakade landets**

##### **a. Tema, budskap**

Svårt att riktigt sätta fingret på i och med att deras workshop lecture var allmänt hållen om utvecklingen för hela skid-/fjällbranschen på Nya Zeeland och att det sen var workshops. Men vissa viktiga punkter verkade vara:

- De ansträngde sig för att visa att de verkligen är en väletablerad nation inom snösport.
- Glädje och förmågan att ta sig fram/ha roligt i backen är en viktigt ledstjärna.
- De har välstrukturerade manualer och verkar ha en bra organisation kring instruktörsutbildningar.

##### **b. Key lecture**

NZ hade ingen key lecture.

##### **c. Workshop lecture**

Deras workshop lecture var allmänt hållen; en översikt av landets skidindustri och utveckling samt kortare introduktion av respektive sektion av NZSIA.

##### Allmänt om alpinindustrin in Nya Zeeland

De har totalt ca 200 000 utövare fördelade på de tre disciplinerna, ca 38 % snowboard-åkare så dessa är överrepresenterade på bekostnad av alpin. Andelen regelbundna utförsåkare är ca 5 % av landets invånare (vilket är jämförbart med Australiens en miljon utövare av totalt 20 miljoner invånare). Se mer på mätetal/statistik.

I NZ är en skidresa kombinerad med andra aktiviteter, många av dem typiska ”sommaraktiviteter” i våra ögon (bungy jump etc). Av en normal resa läggs ca halva tiden på skidåkning och andra halvan på andra aktiviteter.

I och med att NZ har sin säsong under juni-augusti är de attraktiva för racingåkare från norra halvklotet, vilket ger volym men även positiva förebilder och dragplåster. De har även många instruktörer samt instruktörselever från norra halvklotet som kommer säsongsvis då det är sommar på norra halvklotet. Båda dessa grupper fortsätter öka.

Skidskolorna är relativt stora och är fristående mellan anläggningarna. Utöver det grundläggande utbudet tryckte de på sina *high performance centers* och *masters race programs* där de lockar mer avancerade åkare. Utan att precisera gav de uttryck för att dessa mer avancerade kurser rönt uppskattning.

De har en del tävlingar/events och de jobbar för att få fler racing- och freestyleevents, både som dragplåster för internationella åkare att komma till dem och för att sporra/skapa förebilder för inhemska åkare.

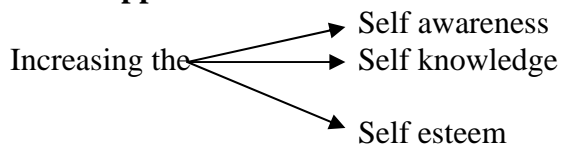
#### d. Workshop

##### ”Alpine Skiing” (Jakob Björklund):

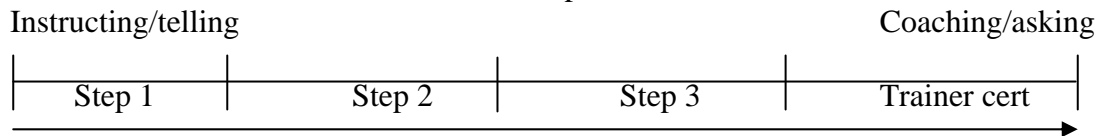
De gjorde en bra workshop med mycket skidåkning, enkelt språk och ett balanserat utgångsläge från mitt på kroppen. Filosofin var att utgå från det enkla, åka mycket skidor och försöka få åkarna medvetna om vad de gör eller inte gör på ett enkelt sätt. De påminner starkt om Kanada som jag och Ola bevakade. De argumenterade snarare för en taktisk approach i förhållande till vad kunden vill i denna backe i aktuellt före, än en teknisk för att inte landa på för låg nivå (komplicerad) med kunden.

##### “Snowboard” (Daniel Roos):

##### **Coach approach**



Model of the instructor’s awareness and implementation on its students



The instructor’s role changes through time in each step towards coaching.

##### **Question based system (QBS coaching)**

You use open questions to engage into discussion about technique and feelings after a run. If you as an instructor see the flaw in a run you could use leading questions to lead the rider to the problem without telling. This is sometimes a thin line to walk on.

The timing of the question is important. You don’t throw out a question before a run, then it could be mind blowing for the rider and nothing will work throughout the run. It’s better to take it at the bottom of the slope or after the run, so the rider has some time to figure out the meaning of the question or discussion.

One of the most important parts of the QBS is to have a positive approach of your questions. Don’t ask about the faults. Ask about the great turns instead. Bring up the positive parts of a run and try to do those parts in the next run.

One interesting part of the last runs we did was an exercise where the instructor didn’t look at the rider when he/she went down the slope. This makes it hard for the instructor to lead his/hers questions and also telling what was wrong about the run. Instead you must ask questions how it went and then start raveling up how it went and asking about the feeling and leaving the answering to the rider. This improves the self awareness of the rider.

Good stuff

### “Telemark” (Per Kempe):

Fokus var skidglädje och att snabbt få eleven att få utbyte av sin telemark. Detta mot bakgrund att de är så få utövare, vilket gör att de snabbt vill få eleverna att ha roligt på skidorna så att de fortsätter. Han demonstrerade övningar för grundläggande sväng med utgångspunkt att de flesta åkare som kommer redan är relativt duktiga alpinåkare. Deras fyra byggstenar för grundläggande telemarkssväng:

- Stans/telemarkposition: I denna sekvens får eleverna lära sig att hitta grundpositionen och rytmen (dock utan sväng).
- Diagonal rörelse: Utgångspunkten är den naturliga rörelsen vid gång och längdskidåkning. Han kallade det *counter rotational movement*, i början liten rörelse för att känna rytmen, sedan stegrande för att vid brant åkning eller kortsväng vara mycket accentuerad.
- Styra med fötterna: Inleder svängen genom att styra in skidan genom fotrotation. Var viss diskussion om detta kontra skidans form. Han menade att detta är viktigt för att inleda svängen.

Dessa tre får eleverna öva på isolerat, de får sen öva på att sätta samman delrörelserna. När de kan det har de lärt sig bassvängen (basic j-turn). Han illustrerade även kick-turns och rena hoppsvängar.

Övergripande intrycket var att de i sina lektioner verkar betona skidglädje och att lektionen nästan var att han ”delade med sig av tekniktips” men på ett strukturerat och lyhört sätt. Nya Zeeland har ett trestegsprogram för telemarksinstruktör vilket verkar väl strukturerat, särskilt med tanke på det relativt lilla utövarantalet. I vilken mån det var den officiella tekniska och pedagogiska approachen som workshopen gav uttryck för framgick inte.

### 3. Våra intervjufrågor

#### **1. What is NZ’s main theme/message for the Interski-lectures and workshops?**

Developments in Snowsports and Snowsports Education.

#### **- What is unique/new?**

Unique for New Zealand -Adventure Capital of the World

- It’s the Southern Hemisphere so snow sports are available in the opposite season, June to October
- New Zealand is famous for adventure activities
- Many overseas visitors come to ski and snowboard and enjoy other adventure activities
- Resorts are expanding terrain and developing facilities with new lifts and state of the art snow making
- Number of skier/snowboarder visits up 15 % for 2010
- 38 % of visitors are snowboarders
- 32 % of visitors are from Australia
- Overseas teams come to New Zealand to train - 82 % of the Alpine Medalists at the Vancouver Winter Olympics trained in New Zealand



- Park and Pipe /freeskiing is developing rapidly and world class competitor Jossi Wells is a New Zealander
- New Zealand has become a popular place to run major Ski and Snowboard events for example:
  - **Burton Open**
  - **Rip Curl Heli challenge** – Helicopter only accessed event where participants are transported by helicopter to freeride in backcountry terrain. This attracts international competitors such as Janina and Maria Kutzma, Ted Davenport, and Sam Smoothy.
  - **FIS Junior World Ski and Snowboard Championships** – Half Pipe, Gravity Cross and Big Air.
  - **Winter Games**- established to provide elite winter sports athletes out of season competition first held in 2009, scheduled every two years to be an event prior to the Winter Olympics. It includes Ski and Snowboard Racing, Gravity Cross, Half Pipe, Big Air, Nordic, Curling and other Winter Games Sports.
  - **ANC Cup** held in New Zealand.

Training programmes for instructors attract participants from all over the world. There is one snowsport school per resort and it is owned managed and operated by the resort.

- Snow sports schools are attracting more season long programme participants eg Masters Racing, Childrens race or Freeski programmes.

#### **- When/why is this theme/message useful?**

- New Zealand instructors and coaches are responding and adapting to the developments in the snow sports industry.
- NZSIA in partnership with New Zealand Snowsports has developed a Coaching Pathway to develop Specialist Coaches for all Snowsports.
- NZSIA instructors responding to guests desires for adventure in the mountains by teaching the guest how to achieve their personal goals whether it be on piste technical, Park and Pipe, or off-piste.

## **2. What trends to you see in snowsports in New Zealand?**

Har inte fått någon specifik information angående detta, men se nedan under mätetal/statistik för viss information.

## **3. In which ways do you work to attract different segments?**

For instance:

- Age-groups (children, youth, adults, elderly)?

NZSIA is developing specialist Children's Instructors in Ski and Snowboard

NZSIA is including freestyle in Ski and Snow board Qualifications and Specialist freestyle Coaches.

More Snowsports School season Long Programmes for Adults

Facilities at resorts becoming more user friendly for all age groups

#### **- Schools and organizations?**

NZSIA schedules Level One Exams during school holidays to attract youth to become qualified Instructors

NZSIA works with Regional Race Programmes to attract members to become qualified instructors

#### **4. In what way do you work in your education of snowsport instructors to increase the awareness regarding:**

- Leadership?

To develop leaders that inspires others, especially to participate in snow sports.

Education of trainee instructors regarding guest safety and how to take responsibility for the learning partnership with the guests /students.

Developing presentation skills that address all learning styles.

Developing accurate and inspirational demonstrations.

Developing mentors within the organization to assure sustainability of the organization

Providing pathways and educational opportunities for instructors to improve their qualifications and performance.

#### **Fakta**

- a. Kontaktuppgifter till landet för vidare information och Fiona Boyer, Vice President, NZSIA, Fiona.Boyer@qrc.ac.nz
- b. Mätetal/statistik (antal skidåkare/lärare/skidorter m.m.)
  - 25 resort areas with most of the skiing on the South Island. The areas are made up of larger commercial ones and smaller club ones that may have only 2 or 3 surface lifts. Most of the time you need to transport yourself from the local town to the mountain and that can take about 45 minutes.
  - Last year across all of New Zealand we had 1.427 million skier visits, this is up 15 % on 2009. 48 % of this 1.427 million are kiwi skiers which is a good number considering we only have 200,000 active skiers and snowboarders out of a population of 4.3 million. 38 % are snowboarders on our mountains.
  - Our biggest overseas market is the Australians. Australia has 1,000,000 skiers and we only capture 10 % of this market at the moment. That 100,000 are 32 % of our skier visits they bring a lot of money into our industry both on the slopes and in the bars.

Se även [www.nzsia.org](http://www.nzsia.org) och [www.snowsports.co.nz](http://www.snowsports.co.nz)

*Per Kempe*

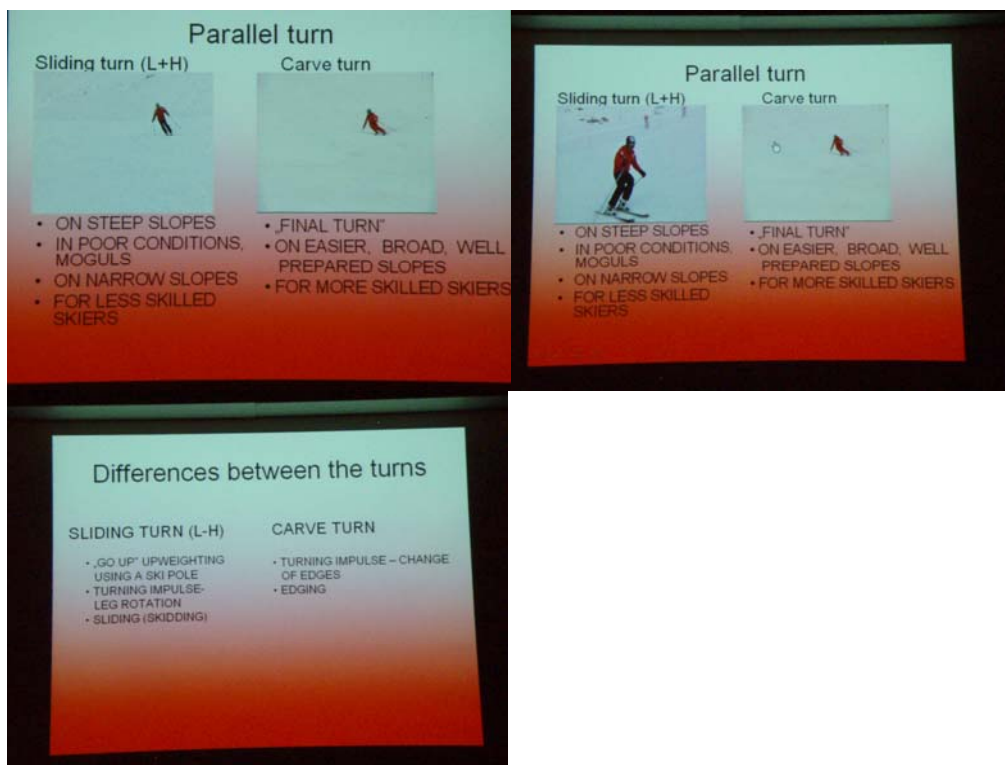
## Polen

Temat för workshopen var att presentera sin metodik samt ge incitament till diskussion och möjligheter att arbeta med nya sätt och övningar kring tekniken. Polen hade en väl genomförd lecture där tyngdpunkt lades på telemark och slalom.

Med två instruktörer drog vi upp i systemet. Efter en rejäl uppvärmning med rörelser för hela kroppen blev det några enstaka kom-igång-svängar.

Det visar sig snabbt att det handlar om en tydlig och tämligen statisk progression uppbyggd på en mängd olika delövningar.

Man pratar om öppen skidföring, mer tryck på den yttre skidan i svängen, tydlig stavisättning och markant uppåtresning i svängväxlingen. I de grundläggande till medelavancerade svängarna betonas inåtrotation i höften.



Många övningar gjordes utan stavar, detta för att övningarna går ut på att man med den ena eller med båda händerna pekar, trycker, vrider, töjer och markerar på kroppen. Många av övningarna är ganska komplicerade, vi åker med långa avstånd och de påpekar direkt om inte övningen utförs på rätt sätt. Man får lätt uppfattningen att utförandet av själva övningen är viktigare än effekten på skidorna. Åken delas upp i många små delar med olika övningar varje gång. Anmärkningsvärt att vi ibland fick speciella uppgifter vi skulle fokusera och fundera på men den förväntade diskussionen efteråt uteblev. De undrade om vi hade frågor men, det kändes tydligt att de tyckte det var besvärande om vi hade det, det störde upplägget. Var det någon i gruppen som höll med fokuserade man på det, det intresserade dem inte om vi hade frågor eller hade en annan uppfattning. Tydligt var att man fokuserar på utförande av rörelser och övningar, mycket lite tal om känsla i kroppen. Ett par i gruppen tröttnade snabbt och drog.

Ett exempel på övning: Vi åkte med en stav, staven i den yttre handen, stavisättning, uppåtresning, i uppresta läget förde vi stavarmen bakom ryggen och flyttade staven till andra handen förda fram armen och satte i staven till nästa sväng. Coolt!

När vi kom till lite mer avancerade svängar blev det inressant. Vi skulle köra en övning med carvingsvängar, betoning på att i dessa svängar skulle vi mer röra höften i sidled i stället för att inåtrotera samt åka med mer II-fötter, vi skulle sen hålla i båda stavarna i båda händerna med raka armar och vrida armarna/överkroppen ordentligt utåt mot fallinjen i svängen. Efter vi provat frågade killarna vad vi tyckte om övningen. Alla var överens om att övningen blev motsägelsefull, sidorörelse i höften, II-fötter och samtidigt vrida överkroppen/armarna utåt i svängen. Bra! tyckte de, de tyckte detsamma men förklarade att i detta fall fanns det delade meningar i delegationen. Den äldre generationen ville som de sa hänga kvar i en gammeldags teknik med inåtroteration i höften.

När vi gått igenom hela batteriet av övningar blev det så dags för tillämpad åkning, det blev kanske 1/3 åk under tre timmar.

Summeringen är att vi i denna workshop fick uppleva skidskola uppbyggd på metoder, ”skola” med en mängd övningar. Det kändes som vi aldrig fick åka skidor på riktigt, därmed gavs det mycket lite åkupplevelse och känsla samt ringa utveckling.

Vi upplever att det var svårt att få svar på våra frågor. Landet har ingen samstämmighet då de är uppdelade i en mängd olika skidskolor. Detta har uppstått utifrån att landet gick från att vara en kommunistisk stat men i slutet av 80-talet övergick landet till en marknadsekonomi under Lech Walesas ledning. Landet har ca 120 skidanläggningar och det är vanligt med 3-4 skidskolor på varje anläggning. Zakopane som är den största orten tros ha 12-14 skidskolor. Alla drivs utifrån marknadstänk, kunden väljer. De har svårt att skapa gemensam struktur och att organisera sig eftersom det i Polen är viktigt med den fria marknaden och att tjäna pengar. När det gäller språket så är det få som pratar annat än polska vilket innebär att man inte marknadsför internationellt. Dessutom när marknaden släpptes fri har de inhemska kunderna stått i kö vilket inneburit att de inte behövt marknadsföra sig. De har därför inte tvingats utveckla sig inom kundrelationer kopplat till olika målgrupper.



De hade ingen uppfattning om speciella trender framöver.

*Kalle Ljungberg och Susanne du Rietz*

## Ryssland

Efter flera utannonserade tillfällen då Ryssland skulle framträda gavs vi aldrig möjlighet att få någon information om landet. Vi lyckades till slut lokalisera en key lecture i slutet av veckan som gavs på ryska och franska. Utifrån denna key lecture kunde vi tolka att landet var mer intresserade av att bevaka och representera inför OS i Sotji 2014. I ett försök att intervjua föreläsaren framgick det att de endast kunde kommunicera på ryska. Med våra begränsande språkkunskaper i ryska och brist på tolk kunde därför ingen intervju genomföras.

*Mikael Söderström och Anders Landgren*

## San Marino

Budskapet i San Marinos workshop var att hitta ”känslan” i skidåkningen. Man tyckte att instruktioner gav ganska dåligt resultat på eleverna så länge eleven inte är medveten om sina egna rörelser. Samt att hitta en avslappnad position där vi kan använda våra leder med minimalt muskelarbete.

Detta fick vi testa på olika sätt, mycket fokus lades på att vi skulle reflektera över hur vi rörde höften. Båden i längsled och roterande rörelser. Metodiken var enkel, vi lade händerna på höften, ibland med hjälp av stavarna för att tydligare synliggöra höftens rörelser. Man ville också att vi provade att starta svängen genom att rotera höftpartiet i svängriktningen. Vi provade också motsatsen och fick själva värdera vilket resultat det gav och vilket vi gillade bäst.

Vi provade också att greppa stavarna längre ned för att se hur det påverkar oss i vårt sätt att använda våra rörelser. Vi fick också reflektera över hur och när vi sätter i staven, även hur vi väljer att vinkla staven utifrån vad vi vill med stavisättningen.

San Marino tryckte hårt på den personliga känslan. Att ta in instruktioner från en lärare eller att kopiera ett rörelsemönster är inte funktionellt. Det handlar däremot att bli medveten om sina rörelser och själv känna efter vad som passar individen själv. It's all about the feeling!

*Jonte Ejvemark, Sam Åberg, Dic Matslofva och Elin Blomquist*

## Schweiz

Vår bevakning sammanfattas av att vi besökte Schweiz lecture, workshop samt intervjuade landets demoteamcoach, Jan Kindschi.

Det bevakade landets:

- Huvudtema: Schneesports in emotion
- Key Lecture: Schweiz utbildningslitteratur
- Workshop: Schneesports in emotion.

### Våra intervjufrågor

1. Schweiz jobbar idag med upplevelsen centralt i sin undervisning, landets tema bygger på att skapa känslor kring snösport. Schweiz jobbar utifrån en fyrfältsmodell där man utgår

från vilken fysisk/psykisk energi individen har och vilken förmåga denne har att kontrollera och styra denna.

2. När det gäller trender i landet så ser man att den traditionella skid/snowboardskolan är konstant i antalet besökare och att det är svårt att attrahera nya kulturer som park&pipe.
3. När det gäller den skid/snowboardtekniska utvecklingen jobbar man från liknande grunder som vi i Sverige gör: glida, kanta, vrida och avlasta/belasta. Schweiz är också noga med att uppmärksamma hela kroppens betydelse och dess rörelser i påverkan av resultatet. Man jobbar även mycket med ytterligheter i sin undervisning för att skapa en bred rörelse-repertoar. Den pedagogiska syn man utgår ifrån är att skapa en utvecklande miljö för gästen och jobba med människan när man utvecklar denna. Utifrån sin tekniska och pedagogiska filosofi söker man en funktionell metodik.
4. För att attrahera olika målgrupper jobbar man till viss del med konceptualisering i form av *Swiss snow kids village* och *Swiss Snow League*. Man har även ett utvecklingsteam som jobbar med sju olika ben; alpint, snowboard, nordic, telemark, funktionell skidåkning, offpist och barn. Man finns på Facebook och har ca 700 medlemmar vilket motsvarar knappt 5 % av landets verksamma instruktörer.
5. Schweiz jobbar mycket med tester för att kvalitetssäkra sina instruktörer, det är tester efter varje utbildningssteg och även inför första utbildningssteget. Man jobbar även med ett gediget utbildningsprogram där man erbjuder sina medlemmar både kortare och längre fortbildningar (se [www.snowsports.ch/de/sse/further/ski/camps.html](http://www.snowsports.ch/de/sse/further/ski/camps.html)). När det gäller kvalitetssäkring av språk så är de flesta instruktörer i dag flerspråkiga då landet har fyra olika språk att ta hänsyn till. Noterbart är att landet inte hade en enda kvinna i sitt alpina demoteam, däremot var teamcoachen för snowboard tjej.

Hur landet använder Interski för sin egen utveckling fick vi inget riktigt svar på. Däremot är det värt att notera att demoteamet varje år genomför mellan 5-10 uppvisningar, i samband med dessa uppvisningar får man chans att träffas och utveckla arbetet kring sina tekniska och pedagogiska filosofier. Coachen är anställd av Swiss Snowsports ca hundra dagar per år + utbildningsdagar.

#### **Fakta**

- 13 000 snösportsinstruktörer är verksamma i Schweiz
- 180 anslutna skid- och snowboardskolor
- 12 500 utbildningsdagar av snösportlärare/år
- 6 000 000 sålda snösportslektioner/år
- 250 000 unika gäster i snösportskola/år
- 200 000 unika gäster i Swiss Snow League/år

Mer information: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)

*Johan Rydén & Kristina Sanfridsson*

## Slovenien

### Skidåkning för funktionshindrande

Huvudtemat för Sloveniens skidåkning för funktionshindrade är att ”det finns inga skidåkare med handikapp utan alla är skidåkare med olika förutsättningar”.

Slovenien har tagit fram en ny protes för benamputerade där knäleden fungerade som ett ”vanligt” knä och de övriga delarna klarade krafter som en bra skidåkare utvecklar. Åkaren i detta fall var en skidlärare som var benamputerad sedan tre år tillbaka och som vid det tillfället kom i kontakt med en utvecklare av benproteser, resultatet blev modellen som visades upp och vi fick dessutom följa åkaren i backen. All typ av åkning fungerade bra, terrängen var av blå/röd karaktär, det som var svårt var att göra en plogsväng, där blev den utåtsträvande kraften för stor under den lite för långa period som en plogsväng blir.

Protesen har provats av fyra olika åkare och där resultatet varit bra, tilläggas kan att alla som provat var åkare som tidigare har kunnat åka skidor. Protesen skall nu provas av handikappade som inte kan åka skidor, så utveckling av metoder som passar åkare med den nya protesen är nästa projekt. Slovenien lyfte även fram att man inte hade så stor erfarenhet av handikapp skidåkning överhuvudtaget.

Kommentar: Intressant projekt som säkert kommer att fungera för handikappade viktigt är att hitta metoder och hur man dessutom motiverar handikappade att prova en modell av det här slaget, krävs nog mycket tid...

Deras huvudtema är absolut rätt – *alla är skidåkare*.

*Dan-Ola Einarsson*



[www.youtube.com/watch?v=Mx2k6tkc-dA&NR=1](http://www.youtube.com/watch?v=Mx2k6tkc-dA&NR=1)

## Spanien

Spaniens workshop lecture handlade om riskerna för knäskador vid skidåkning, som kan uppstå vid felaktig belastning, både i sidled och framåt/bakåt. Störst skaderisk för knäna är om man hamnar i bakvikt.

Deras budskap på workshopen handlade om nybörjare (plog) till medelgoda åkare (parallella skidor). Man ska från rena nybörjare ha tydligt skär/tryck på ytterskidan och innerskidan plan mot underlaget. De vill komma tidigt på kant med ett tydligt bergskliv, vilket möjliggör att man kan sträcka på det blivande ytterbenet och därmed få ett naturligt tryck. Vi frågade om de eftersträvar rent skär redan i plogen. Svaret var ja, det är viktigt, då det nästa alltid är mjuk snö i Spanien, det blir lättare att svänga, de har sällan riktig kall snö.

Det är viktigt att kunden/eleven tränar på att hitta känslan och kraften i fötterna, för att undvika styrning med hela kroppen. Detta underlättar större kontroll av fart och sväng. Överkroppen skall hela tiden vara förvänd, d.v.s. riktad nedåt backen.

Man ska ha en centrerad position, skidåkningen ska ej snedbelastas fram/bak eller från sida till sida. Detta för att undvika hög belastning på t ex knäleder eller för den delen stora muskelgrupper. Man strävar också efter att undvika vertikalarbete genom att styra med fötterna.

*Jakob Björklund och Claes Rosenqvist*

## Tjeckien

Tjeckien gav tre workshops: Snowboard, Childrens skipark in the bag samt handikappskidåkning med protes. Jag medverkade på snowboardworkshopen där det pratades om hur man får nybörjare att åka snowboard.





Grundfrågan var varför de inte lär sig tillräckligt snabbt. Ett av kanske de mer uppenbara problemen är förstås att det i början är svårt att ställa sig upp från sittande. Vi höll till på platt mark och satte händerna så nära brädan som möjligt och roterade över frambenet vilket enligt vår workshopledare.

Han pratar också vikten av att instruktörerna måste kunna många metoder för att kunna individanpassa lektionerna. Ett citat som jag tog med mig var att ”vi har inga speciella termer för lärandet utan det viktigaste är att de förstår”.

När man ska gå till att börja svänga så börjar det återigen på platt mark för att eleven inte ska känna rädsla. Här står man med vikten på frambenet och sparkar fram och bak med bakbenet. Viktigt hos instruktören är tydlig i sina rörelser så att eleven kan ta efter. Det är viktigt att rörelserna blir följsamma genom svängen.

När vi väl har kommit upp i backen så tar man med sig de rörelserna som man lärt sig på plattan och försöker sätta de i praktiken.

Ett vanligt problem som uppstår är att eleven hamnar på bakfoten på grund av rädsla. Därför kör det ofta lektionerna i partnerskap så att de kan ta hjälp av varandra. Han poängterar än en gång att det största problemet är inte tekniken utan rädslan. Det finns ingen perfekt metod utan instruktörerna måste vara flexibla. Han tycker att man alltid ska ha med övningarna på plattan för att inte skapa rädsla. Tekniskt sett så handlar det mycket om att styra med överkroppen åt det håll man ska.

Tjeckien är ju inte någon stor snowboardnation och det är som jag förstår det bara Pamphlet, vår workshopledare, som driver snowboardskolan framåt i Tjeckien. Han har skrivit en bok om snowboardåkning och har ett brinnande intresse för det. Det är kanske inte så konstigt att snowboard inte är särskilt stort i Tjeckien då det inte har varit tillåtet som en del av utförsåkning förrän 1996.

“The ministry of education for youth and sports disallowed snowboarding initially in the Czech Republic. It was not until 1996 that it became an integral part of ski training and was incorporated into the Czech system”, säger Pamphlet.

*Carl Rydberg*



*Childrens skipark in a bag*

I Tjeckien har man inga organiserade skidparker eller barnområden. Därför måste man använda mobila skidparker för sina skidskolor som bedrivs under helgerna. Eftersom det inte finns några fasta lekområden tar skidlärarna med sig sitt mobila kit när de åker till backen. Väl där får man hjälp av anläggningen att hitta en lämplig plats för sin skidskola. Själva utrustningen packas i större säckar som är så lätta att även kvinnor orkar bära dem. I säcken som ser ut som en större kanotsäck packar man ner färgglada flaggor att utmärka skidområdet med. Där finns även sagofigurer som barnen kan prata med. Olika typer av bollar, hopprep, koner, korta slalomkäppar och stora tärningar med nummer på. Ringar som används som ratt när du kör din bil, rainworms för att underlätta olika typer av svänger samt färgglada ärtpåsar är några av de saker som finns i säckarna. Skidlärarna har korta snowblades på fötterna för att lättare kunna ta sig runt bland barnen. Det bästa sättet att avsluta en lektion är the sweet end, alltså att dela ut godis.

*Hervor Ranestål*

## Tyskland

Undertecknad medverkade vid lecture, vid en workshop samt gjorde intervju med en av landets coacher, som också är verksam i tyska skidlärföreningens styrelse och har huvudansvar som kontakt med alla de 270 skidskolor som finns i medlemsregistret och speglar Tysklands antal skidskolor.

Sammanfattningen är att man tänker kvalitet och säkerhet. Det finns en hel del att ta med sig hem till Sverige om vi vill utveckla vår skidskola framförallt. Imponerad av deras samarbete med den tyska Automobilklubben, 17 miljoner medlemmar, där dess medlemmar har ett erbjudande från landets skidskolor att göra en snösportsäkerhetstest i backen och med material. Man håller på en hel dag. Och man kallar även säkerhetstestet för den sponsorn i detta fall ADAC – Schneesportsicherheit!

### Landets tema

1. Tyskland hade fem teman. Workshop I, Safety first - DSLV säkerhetsträning. Workshop II, Snowsport lessons with children and Teenagers. Workshop III Perfect Sking on the slope. Workshop nr VI German technical snowboard concept och workshop nr V, Telemark, ability for experts.
2. Workshops, se ovan. Under en timme introducerade man kortfattat ovan nämnda workshops. Sedan bevakade vi svenskar de olika workshoppen under dagen. Jag och Niklas Danielsson bevakade Safety first – DSLV säkerhetsträning.
3. Workshop nr 1. Safety first –check your risk! Riskanalys – känsla för unga freeriders. ”Check – Your – Risk = CYR”. Målet är att förebygga risken i snösport. Mål: att förhindra lavinolyckor. Målgrupp: unga skidåkare, som åker off pist ”freerider” Strategi: tidig och områdeskänsla i skolan – CYR är kostnadsfri för skolan. Programmet speglar: öppenhet, förvisning och vetskap (medvetenhet). Helt enkelt vad man bör veta. Egen medvetenhet. Motivation för vidare utbildning. Safety first övning nr 1 där Niklas D och jag medverkade. Övning nr 1. Vi åkte bredvid varandra svängandes nerför nedfarten i kortsvängar. Avstånd ca fem meter. Man åkte parvis för att se vilket öga man ser bäst på . Om det är någon förändring om man byter sida. Detta för att se vad man kan se i ögonvrån. Övning nr 2 gick ut på att man gjorde samma svängar som i övning nr 1 bredvid varandra, men man satte ett spelkort framför ena ögat innan för glasögonen. Blir övningen bättre då. Målet med övningen var att man skulle få en insikt om man hade något ”dold”

synfält på ena eller andra ögat, vilket då skulle kunna resultera i att man inte skulle se en åkare som åker upp längs sin ena sidan och en eventuell kollision skulle kunna uppstå. Övning nr 3 gick ut på att hålla i stavarna på mitten, med armarna rakt fram, åka skidor nedför en nedfart, svängandes. Samtidigt skulle man växla hand med stavarna, alltså kasta dem mellan händerna och byta stavar. Detta var en övning för att kunna hantera sin utrustning och simultanförmåga när man åker utför. Övning nr 4 gick ut på hur väl man hörde och därmed uppfattade vad någon bakomvarande skidåkare skrek till den framförvarande skidåkaren att vidta för åtgärder med olika svängar. Om den bakomvarande åkaren skrek "red" så skulle man svänga åt vänster och skrek han "green" skulle man svänga åt höger. Eller så kunde man använda "fruit" för vänster och "vegetable" för höger blandat med ovanstående andra ord. Detta för att man skall uppfatta vad någon skriker bakom en och samtidigt ha förmågan att snabbt svänga åt det hållet som uppmaningen leder till. Man testar även reaktionsförmågan hur man reagerar på ljud. Och om man förstår signalerna att svänga åt rätt håll. Övning nr 5 gick ut på att öka och sakta farten i en nedfart. Vi ställde oss i ett led efter varandra i utgångsläge "plog" för att bromsa upp innan vi startade. Vid START började vi åka efter varandra och svänga i takt i kortsvängar. Förste man räknade högt; "1, 2, .....8". Därefter skulle förstemannen svänga åt sidan för att lägga sig sist i kön. Detta genom att sakta in. Så här fortsätter man tills alla har genomfört det hela 1 eller 2 ggr. Min kommentar till hela övning 1-5. Man bör komplettera eller förhöra de medåkande om de känner till de tio åkreglerna som gäller internationellt? Vår tyske instruktör stannade gärna mitt i backen och gjorde sammanfattningar med vår grupp som bestod av tolv personer. Man stannar inte mitt i backen om man tänker säkerhet!

### **Våra intervjufrågor**

Intervju med landets coach. Landets huvudtema är Children. Förändringsfilosofi för dem. Det ska vara lätt. Alla kan förstå eller ska förstå! Snowsportfilosofin. Man har fyra nivåer: grön, blå, röd och svart. Och där har man fem olika mål för varje. Man har fyra olika videor för varje nivå. Varje skidskola certifieras med tanke på kvaliteten, typ ISO certifiering. Därefter får man ett Safety ski slope licence for children! (jämför svenska skidåkartestet som man kunde genomföra på åttiotalet). Norberts skidskola (vår instruktör på Safety Skiing) har 140 skidinstruktörer och man har olika nivåer på skidlärarna vad beträffar deras kunskaper om att lära ut. Skidskolemarknaden ser ut enligt följande: 60 % av skidskolan ägnar sig åt att lära ut barn att åka skidor.

Man har under de 3-4 senaste åren ägnat sig att utbilda 50+ personer, (samma idé som vi har i Sverige). Men man ser ingen förändring att det skulle attrahera fler 50+ att ägna sig åt skidåkning. Med andra ord har det inte inneburit någon succé, enligt Norbert.

Norbert menar följande: försök behålla de skidåkare vi har, men det är svårt att behålla 14/15-åringarna i skidskola. De vill vara i Fun Parken.

I Tyskland försöker man redan i "kindergarten" att få dem att börja åka skidor. Man har startat en Facebooksida för att attrahera skidåkare. DSLV har gjort ett avtal med ADAC, den tyska automobilklubben, [www.eschach.com/sicherheit/adacskitraining.htm](http://www.eschach.com/sicherheit/adacskitraining.htm) se även [www.schneesportsicherheit.de](http://www.schneesportsicherheit.de) med ca 17 miljoner medlemmar, att de får gör ett säkerhetstest när de kommer till skidskolan. Typ den säkerhetstesten som jag har beskrivit i workshopen ovan. Detta för att öka skidsäkerheten bland åkarna. Man kan jämföra det testet med att köra bil t.ex.

Vad ser man för trender i Tyskland? Privatlektioner har vänt och de ökar. Hoppas på att det är 50+ som har gjort det. Man ser utvecklingen med rockerskidor. Tror det är bra för nybörjarerna. Slalomskidor är ute! Guiding är med för "Freeriders" och det sker i privatlektioner.

## Övrigt

Kan vi se något unikt i Tysklands sätt att arbeta? Ja, de har lierat sig med en partner/sponsor och döpt sin säkerhetsundervisning till denna partner. Partnern i detta fall är tyska automobilklubben, som har 17 miljoner medlemmar, vilka då enkelt kan ansluta sig till att gå i skidskolan och ta en skidsäkerhetslektion för en billig penning.

Unikt är även att man kallar sin skidskola för *snösportskola* istället för skidskola. Min personliga analys är att man är väldigt kvalitets- och säkerhetsmedveten i sitt tänk att lära ut skidåkning.

De punkter som är intressanta i landets syn på framtiden är att man vill fortsätta med detta säkerhetstänkande och få fler att åka skidor. Man går även in på "förskolenivå" för att få dem att åka skidor, (kindergarten).

De delar som kan intressera Sverige är just det jag nämner ovan under övrigt. Den övning som jag tar med mig hem är Check Your Risk = CYR enligt ovan. Jag och Niklas Danielsson var med på den. Det skulle kunna användas som säkerhetstest här hemma i Sverige.

## Fakta

- Norbert Haslach, [info@eschach.com](mailto:info@eschach.com) Driver flera skidskolor i Tyskland och Österrike tillsammans med en kompanjon. Norbert är även med i styrelsen för Tyska Skidläraryöförbundet och är ansvarig för avdelningen snösportskolor.  
[www.skilehrerverband.de/cms/dslv/vorstand](http://www.skilehrerverband.de/cms/dslv/vorstand)
- 14 000 skidlärare, 270 skidskolor
- När det gäller Lectures, där jag tittade på rapporteringen så var det just CYR enligt ovan som jag tyckte var unikt och att jag som ovan även tyckte att de hade ett kvalitets- och säkerhetstänkande i sitt arbetssätt.

Mer information på [www.skilehrerverband.de](http://www.skilehrerverband.de)

*Hans Gerremo*

## Ungern

Vi uppfattade att man i Ungern arbetar mycket med metaforer för att hitta känslan i skidåkningen och att detta i praktiken innebär att man arbetar med övningar för att uppnå olika rörelsemönster. Ungrarna menade att risken med att ge tekniska beskrivningar till åkarna oftast gav oönskade konsekvenser i de grovmotoriska rörelserna medan man genom arbete med metaforer och övningar hjälpte till med de finmotoriska rörelserna som egentligen behövde korrigeras.

## Landets tema

*Le Big Mac - the little differences in skiing.* Begreppet *Le Big Mac* har man tagit från en konversation i en film där två män diskuterar hur en Big Mac skiljer sig åt mellan olika länder. En Big Mac är alltid en Big Mac, men det är ändå små detaljer som skiljer sig åt beroende på var du köper en Big Mac.

## **Workshop lecture**

Miklós och Daniel pratar i sin workshop lecture om att man strävar efter att identifiera och arbeta med de små detaljerna som styrs framförallt med finmotoriska rörelser och som i sin tur ger effekter på större rörelser av mer grovmotorisk karaktär. De stora grovmotoriska rörelserna härmar skidåkarna utan instruktioner och det blir oftast fel om man försöker beskriva och instruera kring dessa rörelser.

## **Workshop**

Workshopen i backen var uppdelad i tre grupper efter de teman som presenterades på morgonens workshop lecture. Workshopen delades in i tre olika grupper som fokuserade på något av följande tre teman: *Do it* – teknik, *Feel it* – pedagogik, *Be it* – marknadsföring.

Vi åkte med David Palacskos grupp där han pratade om marknadsföring av Lionheart 2007 - ett koncept som Ungern visade upp redan på Interski 2007 i Korea. För att kunna berätta om marknadsföringen beskrev och visade han även hur man valt att lägga upp sina kurser och hur man utbildar instruktörerna inom konceptet. Alla grupper (*Do it*, *Feel it*, *Be it*) fick samma genomgång av sina gruppleddare enligt respektive huvudperspektiv: teknik, pedagogik och marknadsföring.

Workshopen började med att David beskrev den ungerska filosofin enligt *Le Big Mac – little differences in skiing*. Man arbetar med metaforer och liknelser och instruerar åkaren så att han/hon hittar en känsla istället för att ge exakta instruktioner om hur det ska se ut.

För att illustrera hur detta fungerar i utbildningen av instruktörer visade han hur man arbetar när vill uppnå ökad belastning av ytterskidan genom att fokusera på att lyfta innerskidan istället för att belasta ytterskidan. Instruktionen till åkaren är att spänna bukmuskler och låret över innerskidan samtidigt som man har en känsla av att innerskidan sitter fast i underlaget med tuggummi. Resultatet blir att ytterskidan belastas men utan de felaktiga vridningar i t.ex. överkroppen som brukar uppstå när man försöker belasta sin ytterskida.

Ytterligare ett exempel: För att hjälpa åkaren att inleda nästa sväng med önskvärt utgångsläge bad man åkarna köra kortsväng och i övergången mellan svängarna försöka pensla snön på insidan av svängen med ovansidan foten på den blivande innerskidan. Syftet var att få åkaren att öppna upp i höften för att inleda nästa sväng.

En annan metafor och övning med samma syfte var att i övergången mellan svängarna initiera ett steg nedåt i backen med den blivande innerskidan samtidigt som man öppnar en dörr nedåt i backen med handen på samma sida som den blivande innerskidan. Steget skulle bara initieras men aldrig påbörjas.

## **Våra intervjufrågor**

Vi intervjuade Daniel Palacsko som klev in som ersättare för Ungerns huvudcoach Miklós Ozsváth som fått en knäskada och inte kunde delta på workshopen i backen.

## **Fråga 1 Trenden**

Att sälja in hela veckokurser i lägerform snarare än enstaka lektioner. Detta beror på målgruppen som man kan läsa mer om i nästa avsnitt. Istället för traditionell nivåindelning efter färdighet attraherar man åkarna med anspelning på känsla och upplevelse att åka som Lionheart,

Eye of an eagle, Hips don't lie (powered by Shakira). Paketeringen lanserades på Interski 2007 i Korea.

### **Fråga 2 Målgrupper**

Ungern är ett relativt platt land som saknar stora skidanläggningar. Ungarna åker på veckoresor till alperna för att utöva sin hobby och lägger kanske bara 1-2 dagar hemma på någon av deras tre små anläggningar hemma. Även skidlärarna utövar skidåkning och instruerandet som hobby med ett annat jobb vid sidan av. Träningen i lägerform över en helg eller en vecka ger förutsättningar för att sälja in kurser snarare än enstaka lektioner. Man har därför arbetet aktivt med att förpacka sina kurser så att de blir attraktiva för gästerna.

### **Fråga 3 Utbildning av instruktörer**

Utbildningen sker i steg där man lägger en gedigen grund i steg 1 med en ettårig universitetsutbildning med samtliga teoretiska ämnen som behövs för skidlärarexamen (anatomi, biomekanik, fysiologi, träningslära, ledarskap m.m.). I de praktiska momenten fokuserar man på den personliga färdigheten hos instruktörerna för att de ska kunna instruera genom att själva visa övningar och olika typer av moment i åkningen. Steg 1 avslutas med en examen som bara ca 30 % klarar första gången. En utsällning av de som inte passerar examen sker därmed redan i första stadiet och dessa kan inte gå vidare till nästa steg i utbildningen.

Steg 2 fokuserar på metodik och pedagogik – hur man lär ut.

Steg 3 specialiserar man sig på olika typer av skidåkning såsom freeride, parkåkning, pucklar, offpist samt snö- och lavinutbildning m.m.

### **Fråga 4 Användning av examen för att utveckla ungersk skidåkning**

Efter steg 3 kan instruktörerna genomgå en examensvecka som ger dem examen med ISIA-status. Denna examensvecka genomför man i samarbete med examinatoreer från skidlärarutbildningar i Österrike.

### **Fakta**

Kontaktperson dr. Katalin Egri  
Association of Hungarian Ski Instructors  
1037 Budapest, Bécsi út 314. B. I.2.  
Tfn +36-1-387-2186  
Fax: +36-1-439-0050  
Mobiltelefon: +36-209-458-470  
Epost: [dregrikatalin@hu.inter.net](mailto:dregrikatalin@hu.inter.net), [info@sioktatas.hu](mailto:info@sioktatas.hu)  
Headcoach: Miklós Ozsváth

Tio miljoner invånare, ca 500 000 hobbykidåkare, 200 skidlärare, tre mindre skidanläggningar i ett relativt platt land. Mer information om Ungern finner du på [www.sioktatas.hu](http://www.sioktatas.hu)

*Minni Raij och Nina Öqvist*

## USA

USA:s tema (se nedan) är intressant nog väldigt likt Sveriges. Det är tydligt att de arbetar med passion och eleven/gästen i centrum sedan många år så det är lätt att förstå att de gillar Sveriges key lecture om Will-Skill-Hill. Eftersom det finns flera likheter skulle vi vilja uppmuntra att ni läser detta samt läser deras material. Deras workshops höll högsta klass.

Tema: *Inspiring a Lifelong Passion for the Mountain Experience*

Keylecture: Snowsports for All Ages: U.S. Snowsports Industry Trends and PSIA-AASI's Role

### **Allmänt i key lecture** (av Sara Anderson)

Vad som hänt är att marknaden totalt har vuxit men antalet elever som stannar i skidskolan har inte vuxit lika mycket. Det är ett mycket stort utbud av aktiviteter idag som lockar på skidanläggningarna, precis som i Sverige. Det var 60 miljoner besökare på USA:s anläggningar 2009, vilket är ungefärligt en 9 % ökning på åtta år. Antalet besök per person är 4,35 per säsong och har varit ganska lika under de senaste åren.

Man vill börja fokusera mer på nybörjare. Det är inte tillräckligt många under 11 år, så det har blivit mer och mer viktigt att nå de yngre via moderna media. Familj och jobb tar för mycket tid för många och för en annan grupp människor är problemet att de inte har några att åka till skidbacken med.

I enkät varför man åker skidor fick de svaren: 24 % socialt, 30 % tag along, 46 % adventure. 40 % av alla lektioner är nybörjarlektioner. Man säljer allt mindre skidutrustning men skiduthyrningarna har gått upp markant. Det har också blivit några färre anläggningar i USA under de senaste åren, 569 anläggningar för ca tio år sedan mot 491 anläggningar 2010.

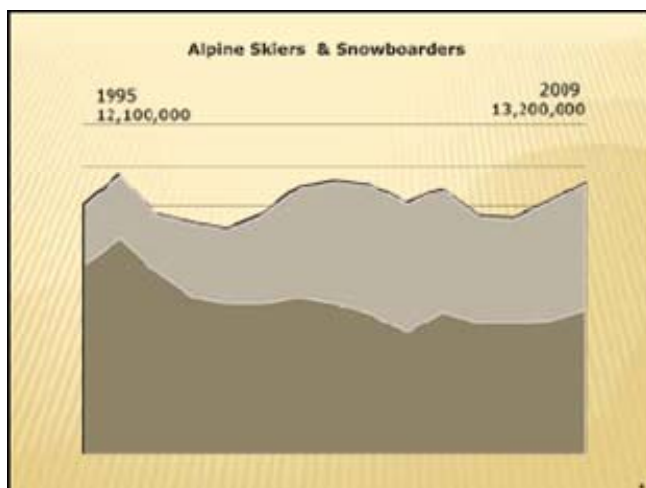
PSIA-AASI har försökt bli mer tillgängliga och har också ökat sitt medlemsantal drastiskt från 19 775 stycken 1991 till 30 203 stycken 2010. Inom PSIA har man försökt göra det lättare för medlemmar att få det de behöver och vill ha. Man gjorde en analys av vem man var till för och vad man skulle jobba med. Några av frågorna man försökte svara på var:

- Vad gör vi? Vi gör folk intresserade av skidor/snowboard
- Kultur? Hjälper till att få en social upplevelse
- Direction? Där man finner det man behöver för utbildning/utveckling
- Värdegrund? Tillgänglighet

PSIA har god kommunikation med anläggningarna och anser att det är mycket viktigt med kunniga ledare för att få nöjda kunder. De som tar lektioner är ofta nöjda och kommer tillbaka. Det krävs idag instruktörer som kan ta hand om en hel familj eller många olika nivåer i samma lektion. Man ska kunna förstå varje gästs behov och leverera!

### **Snowboard i key lecture** (av Kristofer Olsson)

Antalet snowboardåkare har mer än fördubblats sedan 1995 och står nu för 47 % (6,2 miljoner) av alla besökare, dvs i snitt är nästan varannan åkare en brädåkare. Antalet skidåkare däremot har gått ner med 33 % sedan 1995.



Av alla som tar lektioner står snowboardåkarna för 25 % och de är jämnt fördelade på Level 1 (nybörjare) och Level 2 (fortsättning). Detta är till skillnad mot skidåkarna som står för 75 % av lektionerna och de har dubbelt så många Level 2-lektioner jämfört med Level 1-lektioner. Av nybörjarlektioner på snowboard är ca hälften barn och hälften nybörjare.

30 % av alla snowboardåkare är kvinnor vilket kan jämföras med skidor där de står för 37 %.

Vad gäller utrustning under 2008/2009 så har rockerbrädor gått upp med 8 % och Freeridebrädor gått ner med 46 %.

20 % av alla instruktörer som certifieras är snowboard.

**Analys:** Det är intressant att se att nästan varannan person i USA:s liftar har en bräda på fötterna i jämförelse med Sverige där var tionde har det. I USA ökar antalet brädåkare men i Sverige har det minskat från ca 11 % till 10 % det senaste året. Trots de stora siffrorna är bara 25 % av eleverna brädåkare. Jag tycker att dessa siffror stödjer en misstanke jag har: att brädåkare inte är lika benägna att gå i skidskola. Siffran kan eventuellt dessutom bero på att barn börjar åka skidor tidigare än bräda (p.g.a. balansens utvecklas senare). Att 20 % av de nyexaminerade instruktörerna är snowboardåkare borde jämföras med att 25 % av lektionerna är för brädåkare. Det rimmar ganska bra och antalet brädinstruktörer verkar växa. Det skulle vara intressant att se statistiken på antalet freestyleskidåkare i USA, för jag tror att uppsvingen av detta i Sverige har kannibaliserat på antalet snowboardåkare. Denna statistik finns dock inte redovisad i key lecture.

### Workshop lecture

Morgonföreläsning: Inspiring a Lifelong Passion for the Mountain Experience.

### The Learning Partnership

Vad eleven har för bakgrund, erfarenhet och mål etc är av stor vikt för hur instruktören ska agera. De undersöker följande faktorer hos eleven: Characteristics and Background, Physical Conditioning and Health, Emotional State, Motivation, Understanding and Desire, Learning Styles and Preferences och Beliefs, Attitudes and Values.

*Student profile + Instructor behaviour = The learning partnership*



## The Teaching Cycle

The Teaching Cycle beskriver hur man lägger upp en lektion. Den består av följande sju steg:

1. Introduction
2. Assess
3. Goals
4. Present
5. Practice
6. Check for understanding
7. Summarize

Dessa steg går igenom varje gång man träffar eleven och de visade detta genom att stegen, visualiserade som bubblor i en ring, roterade medurs.

## Workshops

- Bevakade:
  - Freestyle retention (snowboard av Kristofer Olsson)
  - Freestyle retention (skidor av Sara Anderson)
  - Teaching that embraces technology (skidor av Johan Rydén)
- Ej bevakade: Different tool, same outcome (skidor), Adaptive snowboarding (snowboard), Coaching coaches and kids (nordic)

### “Freestyle Retention” – snowboard (av Kristofer Olsson)

**Summering:** Veckans mest givande workshop! Jag tycker att workshopen var mycket bra för den gav mig en ide om hur man kan genom att använda freestyletermer för de mest grundläggande övningarna få nybörjare att se sig själv som snowboardåkare och dessutom veta att varje övning de gör känns meningsfull eftersom det knyter an till deras dröm att göra, tex en 360 eller åka switch. Dessutom höll workshopledaren energin och intresset uppe i gruppen vilket gör budskapet starkare – han lever som han lär!

Gregg Davis från Breckenridge, USA tog upp tre saker på sin snowboardworkshop: *Rebranding, Session Energy och ATML-modellen*. Men först så pratade han om vad freestyle är (liftuppgift) och körde en övning där alla måste göra exakt som ledaren. Detta var för visa att det är tråkigt att göra exakt som ledaren. Freestyle handlar om att variera sig, ha roligt och att välja själv.

**Rebranding** är att namnge de grundläggande övningarna (*fundamental skills*) med freestyletermer. Att ändra nybörjarlektionerna till något roligare. Att visa ett barn hur man bär brädan och sedan säga ”du är en snowboardare”. Gregg glider inte längre med sina nybörjare – han gör en ”fifty-fifty”. Han hasar inte utan gör en boardslide (dvs samma övningar men andra namn). När han gör fallande lövet så åker man inte baklänges utan switch. Gregg började sin workshop utan bräda och stod på tå, häl och hel fot. Sedan växlade han mellan dessa så att vi lekte och bytte när han sa till. På så sätt tränar man stance och balance. Sedan gjorde vi 180 och 360 utan bräda. Då kommer barnen att säga att de gjort en 180 och 360 när de kommer hem! Och det är själva poängen. Sedan ritade han en box i snön (i farten) som vi fick öva på. Då hade vi railat också! Och öva balans och att åka.

**Session energy:** Allt är en session, inte en lektion som associeras med skolan = tråkigt. Allt kan vara en session: åka i skogen, raila, hoppa, ja vad som helst. Det handlar mer om att ledaren är en deltagare i gruppen än att han säger vad alla ska göra. Det handlar om att

uppmuntra, tjoa och ge high five. Det höjer stämningen i gruppen samt att deltagarna blir uppmärksamma på vad de andra gör.

**ATML-modellen** är ursprungligen framtagen för hopp men används för alla typer av sessions även för skidåkare. Förkortningen står för:

**Approach** – hur man närmar sig och gör sig förberedd för hopper, raillet, svängen, etc.

**Take-off** – hur man initierar. Här nämnde han att de för hopp pratar om *Speed, Spin and Pop*.

**Manouver** – var du tittar, hur du roterar, vad du grabbar brädan etc i hoppet eller på boxen.

**Landing** – landning eller avslut

Notera att man kan dela upp i flera ATML, t.ex. en ATML när man åker upp på boxen och en ATML när man åker ner från boxen.

## **Snowboardteknik**

Några noteringar om snowboardteknik. Det viktigaste var:

1. Höfter vinkelrätt med fötterna. Detta visade han när han gjorde en 360 på backen utan bräda. Då hämtade han kraft med armarna bakåt och vred men i vridet så stannade han (tvärt) med överkropp och höfter vinkelrätt med fötterna (dvs i linje med brädan eftersom han stod duckstance) för att på så sätt inte skapa vrid i luften. Det fanns ett undantag till att stå vinkelrätt mot fötterna och det är i brantare backar där han pratade han om *anticipation*, dvs överkroppen kan peka i den riktning man är på väg även och brädan ännu inte har vänt.
2. Vikten ovanför kanten.
3. Axlar och höft i linje med backens lutning. Lutar backen neråt och man åker neråt så ska höft och axlar också göra det.

Gregg pratade också om att ha ändamålsenlig (*effective*) istället för effektiv (*efficient*) åkning. Dvs om det blir ett bra resultat (t.ex. en 360) så är rörelsen ändamålsenlig även om den inte skulle vara energisnål. Han nämnde att skidåkarna pratar mer om en effektiv åkning. Han nämnde att snowboarding handlar om att *remaining balanced in weird positions*.

## **“Retention Through Freestyle” – skidor - alpint (av Sara Anderson)**

**Summering:** En workshop med fart och fläkt där vi som deltagare fick testa nya och lite annorlunda metoder för att jobba med de skidtekniska basfärdigheterna. Man ville visa hur amerikanska instruktörer använder freestyleörelser och tricks för att ge eleverna en häftig upplevelse oavsett nivå. Hela freestylekulturen gör att många fler har börjat se skidområdet med nya ögon och förstår möjligheten att utnyttja och uppleva denna ”lekpark” som erbjuds. När jag frågade teamcoach, Rob Sogard om detta nya tänk anammades av alla instruktörer inom PSIA blir dock svaret att många inte riktigt har tagit detta koncept till sig.

## **Freestyle is not limited to just park and pipe**

Vi började med att ta av oss skidorna och röra oss runt i bara pjäxorna. Där kom termen *Rebranding* upp där vi helt plötsligt gjorde både 180 och 360. (Något att berätta för familjen efter lektionen). Vi testade också att balansera med ena pjäxan uppe på frambindningen, vilket var ett nytt och lite annorlunda grepp för att få en känsla för balansen.



Jennifer Simpson, Dave Lyon och David Oliver lyckades, på amerikanskt maner, direkt få gruppen engagerad och snart var vi som ett gäng barn som testade nya tricks i backen.

Med upp- och nervända skidor fick vi prova att raila på belaget. Först med stavar sedan utan. Högt tempo med skoj och många skratt och spektakulära vurpor.

Vi började med stavar sedan utan, och känslan för balansen stärktes ytterligare. Återigen roligare att komma hem och säga att man railat, än att man jobbat med balansen (se texten om rebranding).



Genom att åka baklänges både individuellt och i grupp jobbade vi med en bra position över skidorna samt flera av våra skidtekniska basfärdigheter utan att ens prata i tekniska termer, vilket liknar det sätt vi jobbar i Sverige idag.

**ATML-modellen** används med fördel också på skidor, då den kan appliceras både i svängens faser eller i utförandet av ett trick eller en övning. Vi fick själva prova på att med skidor åka snett över backen och göra en 180 för att sedan fortsätta baklänges. Där krävdes av undertecknad en rejäl koncentration på *the Approach* för att få en någotsånär vettig *Take-off* så att denna 180 *Manouever* kunde göras med en inte alltför plågsam *Landing*. Då fler av oss i gruppen var både 40, 50 och 60 + var det med skräckblandad förtjusning vi testade detta.

### Skidteknik

Jag ser inte något som skiljer USA från Sverige i vårt skidtekniska tänk. Vi utgår från exakt samma skidtekniska basfärdigheter, där fokus är på individen och vad den har för mål och förutsättningar.

### **“Teaching that embraces technology” – skidor (av Johan Rydén)**

Temat kring workshopen var hur man i USA har märkt en växande trend mot rockerskidor. Som vi alla känner till så påverkar utrustningen tekniken och det påverkar även vårt sätt att anpassa vår syn på hur vi undervisar våra gäster. Vår workshopleddare Bobby Murphy valde att föra en dialog om hur rockerskidor påverkade tekniken och vilka fördelar och begränsningar de finns att åka på ett par rockers istället för på ett par traditionella carvingskidor. Utifrån de basfärdigheter (samma som i Sverige) man jobbar med, såg man följande fördelar med rockerskidor:

- Det har blivit mycket lättare för gästen att styra sina skidor och även lättare att använda sig av ett fot-/benvid då man har en mindre yta av skidan i snön och inte samma kraft behövs för att vrida skidan.
- De upplevde även att de blev lättare att styra skidorna genom svängen då även när skidan var kantställd så var en ”mindre” del av skidan i kontakt med snön.

Begränsningarna man såg med rockerskidor idag var att de flesta rockers är breda, gästen får svårt att ”orka” hålla skidorna på kant, då det krävs en stor hävstång eftersom kanten på skidan är relativt långt ifrån centrumlinjen på foten. ”Skidan vill planställa sig själv” som Bobby uttryckte det. Är detta en framtida trend? Både ja och nej enligt Bobby, de ser tydliga skillnader inom landet. I Rocky Mountain där snön är relativt torr och backarna längre är de fler och fler som åker med rockers, upp emot 50 % av gästerna i skidskolan har rockers på fötterna medan det på östkusten (som liknar den svenska skidmiljön) fortfarande är carvingskidan som dominerar marknaden.

### **Våra intervjufrågor**

1. Landets huvudtema? Inspiring a Lifelong Passion for the Mountain Experience
2. Hur arbetar ni med kundrelationer inom följande områden? \*
3. Vad ser ni för trender (1-3 år, vad minskar/ökar) för kundrelationerna till snösport i ert land? \*
4. På vilket sätt kopplar era utbildningar av snösportlärare till att öka kompetensen, för arbete med kundrelationer.\*

\*) Ej frågat specifikt. Svaren på frågorna och mer därtill finns i denna rapport och i deras key lecture.

### **Fakta**

Mer information om USA på [www.thesnowpros.org](http://www.thesnowpros.org). Där finns deras key lecture men framförallt: ladda ner The Movement Matrix! Det är en massa videofilmer som de använder när de vidareutbildar och undervisar.

*Kristofer Olsson och Sara Anderson*

## Österrike

Österrike som var värdland för den 19:e Interskikongressen hade även den största delegationen på plats med 270 delegater. Österrike bjöd på följande workshops i backen:

### **Alpin skidåkning för 50+** (bevakades av Kalle Ljungberg)

Denna workshop handlade om hur man i Österrike allt mer skräddarsyr och anpassar aktiviteterna efter denna målgrupp. Man tittar på 50+ kategorins särskilda behov och förutsättningar. Behov vad gäller den sociala miljön som omger oss och de fysiska förutsättningar som gäller för en person som är 50+.

### **Snowboard: Hur man gör hopp – svängar och rails** (bevakades av snowboardgänget)

För denna målgrupp – främst ungdomar – spelar den organiserade verksamheten som skidorter erbjuder en mindre roll. Ungdomar idag organiserar sig själva och lär av varandra. Organisationer behöver därför hitta nya sätt att attrahera ungdomar.

### **Freeride** (bevakades av Andreas Jonsson)

Kunder och gäster som kommer till Österrike åker i stor utsträckning utanför pisten. Detta gör att skidskolorna i Österrike står inför en stor utmaning att på ett säkert sätt kunna ta hand om gäster även utanför pisten.

### **Barn, juniorer, tonåringar och mer**

Österrike arbetar ständigt med att använda de senaste hjälpmedlen, lekar och sociala miljöer för att skapa en varierad och rolig lärmiljö. Under denna workshop visade man på hur man kan attrahera barna och ungdomar till skidskolemiljön.

### **Vintersemester för ALLA – snösport utan handikapp** (bevakades ej)

### **Kvalitetssäkring av den österrikiska skidskolan: Rekommendationer för den österrikiska skidskolan** (bevakades av Andreas Christiansen)

Denna workshop handlade om att ha en gemensam standard för alla lärare på högskolor och universitet som arbetar med snösport för sina studenter. Under workshopen i St Anton använde man tillfället för att samla idrottslärare för att kvalitetssäkra denna standard.

Workshopen i korthet gick ut på att hitta olika vägar från plog till parallell. Vi tittade på hur man i Österrike metodiskt arbetar. Inledning med plogsväng och rörelsebeskrivning. Man pratade en hel del om vertikalarbete för att minska friktionen mot skidorna i syfte att bättre kunna vrida skidorna. Vi prövade på att ploga på skrå, låta skidorna falla ner lite med hjälp av vertikalarbete i fallinjen för att sedan runda upp mot backen igen i samma riktning.

Därefter åkte vi med parallella skidor på skrå med sladd i flack terräng, syftet var att känna skillnaden mellan plog och parallell. Nästa steg var att göra olika kantövningar för att känna skillnaden på sladd och kant.

Övningar vi gjorde i samband med det var sladd/has (trycka in knäna mot backen då man hasar utför).

Sedan åkte vi på skidans form. Här betonade man att arbeta med knäkantning. Mycket vikt lades vid att förklara tekniskt vad som händer i knäleden för att kunna vinkla knäet.

Åkte sväng i sväng på skidans form i relativt flack terräng.

Solfjädern demonstrerades som en övning att använda sig av, samt hockeystopp. Ledaren betonade att metodtrappan är en teoretisk metod där steg kan hoppas över om man ser att eleverna är mogna för det.

I samband med att vi åkte på skär sväng i sväng gick vi över till lite brantare terräng och åkte parvis. Syftet var att känna den andres fart och radie.

Avslutningsvis gick vi igenom stavisättning med ett tydligt vertikalarbete. En beskrivning av stavisättning gjordes där man vill se en tydligt markerad isättning i samband med svängväxling.



### **Kvalitetssäkring av den österrikiska skidskolan: Rekommendationer för den österrikiska skidskolan** (bevakades av Dic Matslofva)

Man presenterade hur man jobbade med att undervisa skolklasser i skidåkning för att så snabbt som möjligt kunna utnyttja hela berget. Man beskrev också vilka skidtekniska krav man ställde på de instruktörer som jobbade med skidåkning i skolan.

Hannes började med att beskriva hur viktigt det var att man inte lade för mycket tid på tekniska instruktioner när man jobbade med ungdomar, det var viktigare att de hade kul och lärde av sina egna känslor. Åldersgruppen som behandlades var 10-16 år, det skulle vara fart och fläkt.

Han visade upp en serie övningar för att ta åkarna från plog till parallell carvingsväng:

- Plogsväng med tydlig sträckning av blivande ytterben för att plana ut innerskidan.
- Plogsväng med tydligt böj/sträckarbete för att komma mot parallell i slutet av sväng.
- Plogsväng på skrå i något brantare terräng och i pipeliknande pist för att tvinga skidorna mot parallell.
- Passiv och aktiv stämsväng med tydligt böj/sträckarbete.
- Introduktion av parallellsväng genom att börja glidandes baklänges med parallell omvridning mot fallinjen. Senare med övergång till parallellsväng med tydligt böj/sträckarbete.

Här menade Hannes att det var lättare att styra skidorna ner i fallinjen om man börjar baklänges. Det var också enligt Hannes ett sätt att få in new school-åkningen bland ungdomarna och kan därför vara en tilltalande övning.

- Korridorhas med omvridning mot fallinjen genom sträckning av blivande ytterben och vridning av överkropp mot fallinjen.
- Använde stavarna för att tydliggöra rotationen av överkroppen mot fallinjen, brickan med ”boxning” av ytterarm.
- När parallellsvängen blivit stabil jobbade man mot att få den mer skärande. Till en början vill man att svängen inleds på sladd och övergår till skär. Sen jobbar man med att flytta den övergången till att ske tidigare i svängen. I flackare terräng kan skärande svängar ”länkas” ihop utan sladd.

Övningarna gick ut på att frigöra leder i knän, fotled och höft för att öka kantning genom svängen. Mycket fokus på fartkontroll med lång traversering mellan svängarna.

Hannes sa också att det inte är en fast progression utan att man kan använda sig av övningarna som enskilda övningar. Ungdomarna som de jobbar med vill Hannes sätta i rörelse och är med det upptagna av att koncentrera sig på sig själv. Därmed ser han inte problemet med att det kan kännas jobbigt att ”misslyckas” inför gruppen.

När det gäller kvalitetssäkring av lärarna så pratade Hannes om skidfärdigheten hos de lärare som ska jobba med detta.

- De ska kunna åka stora runda svängar på skär i blå/röd terräng.
- Korta svängar med driv i blå/röd terräng.
- De ska också kunna utföra övningarna som demos för eleverna. Han poängterar att det är av största vikt att demonstrationerna är tydliga då inte vill ge muntliga instruktioner utan visa det som eleverna ska utföra.

## 1. Det bevakade landets

### a. Tema, budskap

Österrikes tema var *Snösport och vinterturism – en symbios utan framtid?* Med detta menar man de utmaningar som snösportindustrin står inför med tanke på klimatförändringar och andra växande marknader som konkurrerar med vinterturismen.

Vinterturismen står även inför utmaningar där paketering och kvaliteten på produkten blir avgörande för framtida framgång.

## 2. Fakta

### a. Kontaktuppgifter till landet för vidare information

Sepp Redl [sepp.redl@aon.at](mailto:sepp.redl@aon.at)

### b. Mätetal/statistik (antal skidåkare/lärare/skidorter m.m.)

Mer information på [www.interski-austria.at](http://www.interski-austria.at)

*Andreas Christiansen och Dic Matslofva*

## IVSS

Alla medlemsländer deltog under mötet, det var en god stämning och en vilja att driva utvecklingen framåt. På församlingen välkomnades tre nya länder in i styrelsen vilket var mycket roligt:

- Bulgarien - Vihren Bachev
- Storbritannien - Dave Renouf
- Holland - Frank Luiten

Avtackades gjorde Janusz Dmochwski från polen för sina insatser som styrelseledamot.

Som en följd av godkända nya stadgar har vi nu en övervakningskommitté där första landet i utskottet är Argentina, Justi Oliveri. Syftet med denna kommitté är att fler länder ska bli delaktiga i IVSS arbete.

På församlingen diskuterades att IVSS seminarier skall hållas på fler ställen, t.ex. i Norden där blir Sverige skulle kunna vara värdland osv. Detta innebär att IVSS inte kommer att ha en stor kongress som tidigare. Tanken är att få fler länder engagerade och dela med sig av sina erfarenheter på olika kontinenter världen över.

Under Interskiveckan var det många länder som tog upp vikten av att skapa möjligheter för barn och ungdomar att få delta på snöaktiviteter. Det fanns många olika goda exempel däribland Sveriges koncept *Alla på snö* som fick en utmärkelse som grundar sig på ett bra exempel på att skapa ett koncept som möjliggör att alla tioåringar i Sverige får åka skidor.

IVSS stod också värd för Interskiskidskolan där IVSS tog emot elever från skolorna runt om i St Anton-området.

Något som vi i Sverige kommer att uppmärksamma är FIS satsning på snösport för ungdomar, ett bra exempel på detta *World snow day* som kommer att börja januari 2012.

Friluftsförbundet ordförande, Johan Hernmark och generalsekreterare Bo Sköld följde generalförsamlingen möte intresserat tillsammans med Sveriges representant för IVSS, Charlotta Bürger Bäckström.

För att inspirera och informera om IVSS internationellt kommer IVSS Sverige, SKISU (Skidåkning i skolan och universitet) att anordna en nätverksträff den 31 maj 2011 på Gymnastik och idrottshögskolan. Alla högskolor som har vinterutbildningar i sina utbildningar är inbjudna samt skidrådets medlemmar, Svenska skidförbundet, Friluftsförbundet, SLAO och Svenska Skidlärarföreningen.

Syftet att göra alla delaktiga är att vi har märkt att vi med gemensam kraft kan skapa en livslång relation till snöaktiviteter i Sverige.

*Charlotta Bürger Bäckström, Johan Hernmark och Bo Sköld*



## ISIA

ISIA:s årsmöte på Interski 2011

Betonar vad vårt uppdrag är: att på bästa sätt ta hand om gästerna. 26 röstberättigade länder fanns på plats.

Det mesta under detta möte handlade om FEMPS och dess införande av Eurotest. Mötet tog närmare 3,5 timmar.

FEMPS, som är en sammanslutning av Frankrike, Österrike och Italien har sedan 2001 ett krav på att alla som arbetar som skidlärare i dessa länder ska ha gjort ett så kallad Eurotest. Testet innebär att man skall köra en storslalom bana på en pacetid satt av tävlingsåkare.

ISIA besvärade sig om testets utformning och krav och menar att gränserna för att kunna arbeta i andra länder som skidlärare stängs allt mer. ISIA har lämnat in en stämningsansökan mot FEMPS eftersom det strider mot EU:s regler om fri förlighet på arbetsmarknaden. FEMPS vill att ISIA drar tillbaka denna stämning och argumenterar för att ett test är nödvändigt för att säkerställa kvalitet och kompetens på de skidlärare som arbetar i alperna. ISIA menar att endast ca 10 % skulle klara testet och man menar att det skulle hämma utvecklingen av snösportbranschen

FEMPS ([www.femps.org](http://www.femps.org)) ses av ISIA som en parallell organisation och därmed som ett hot.

Heta diskussioner blev det då ISIA anser att det handlar om protektionism från ländernas sida, d.v.s. att man vill försvara sina egna intressen och egen arbetskraft. FEMPS vill att ISIA drar tillbaka sin stämningsansökan vilket man också motionerat om. Årsmötet beslutade att inte dra tillbaka sin stämningsansökan utan vill driva processen mot FEMPS vidare.

### Övrigt

ISIA har infört två nivåer på medlemskap:

1. ISIA-märket
2. ISIA-kortet

FIS höll en presentation av snowkidz, *World snow day* (<http://snowkidz.fis-ski.com/uk/fis-world-snow-day.html>). Det är tänkt som en dag då alla i alla länder som vill ska kunna erbjuda någon form av snöaktivitet för barn mellan 4-14 år. Man har sett en nedgång i antalet snösportutövare under de senaste åren och vill få upp aktivitetsnivån bland de unga för att säkerställa återväxten.

Reflektion: vilken roll kan FIS ha på Interski?

ISIA-mötet avslutades till sist och processen om Eurotest går vidare.

*Andreas Christiansen*

## **IVSI**

IVSI (Internationaler Verband der Schneesport-Instruktoren) avverkade sin generalförsamling under Interski. Sittande styrelse omvaldes och IVSI:s president Norbert Barthle redovisade föreningens ekonomi, stadgar, organisation, mål och pågående projekt. Takazumi Fukuoka valdes enhälligt till vicepresident.

### **Projekt**

- Man har tagit fram en ny legitimation med digitaliserade fotografier som ska vara betydligt svårare att förfalska än tidigare. IVSI:s medlemsorganisationer kan ansluta sig till systemet genom att årligen bidra med poster till en databas. Hittills är följande länder anslutna: Österrike, Belgien, Polen, Tjeckien och Storbritannien.
- Man har under året lanserat en fransk språkversion av sin webbplats.
- Serbien har ansökt om medlemskap, men man kan inte behandla ansökan eftersom det är oklart vilken organisation den avser.

### **Nästa kongress**

Mötet beslutade att förlägga nästa IVSI-kongress till Alpe d'Huez år 2013.

*Micke Seemann*

Not: ISIA är en förening för yrkesverksamma skidlärare medan IVSI vänder sig till ideellt arbetande skidlärare inom klubbar och föreningar.

Dokumentationen är sammanställd och redigerad av Micke Seemann i maj 2011.