

Skidintyg Åre Sport- och Skidlärarutbildning

Bifogas ansökan och är obligatoriskt för att den sökande ska vara behörig.

Åre Sport- och Skidlärarutbildning kräver att du som söker har en dokumenterat god färdighet i alpin skidåkning redan före utbildningens start. Du ska kunna åka i en grundposition som tydligt visar att du är i balans hela åket. Du ska kunna behärska långa/korta runda, styrande svängar med fartkontroll, detta på såväl mjukt som hårt underlag. Du skall klara av denna åkning i alla normala skidbackar upp till svart nivå.

För att verifiera din skidfärdighet krävs ett skidintyg som är underskrivet av ansvarig från någon av följande:

1. Skidskola ansluten till SLAO www.sla.se
2. Slalomklubb www.skidor.com
3. Friluftsförbundet www.friluft.se

Ett bra sätt att få sitt skidintyg är att kontakta någon av de större skidskolorna i svenska fjällvärlden. Boka en privatlektion med skidskolechefen och tala samtidigt om att du vill göra ett uppåk för Åre Sport- och Skidlärarutbildning. På det sättet får du både några tips om din skidåkning samt ett skidintyg. Den som är intygstecknare prickar av varje moment som den sökande klarar av med ett kryss i rutorna.

Den sökande ska klara av att åka kortsväng (slalomstorlek) i röd backe och ha visat att han/hon kan:

- klara av en kortsvängsrytm.
- åka med fartkontroll, dvs samma fart hela åket
- använda stavarna, dvs en stav i taget i varje sväng.
- ha balans hela åket.
- åka utan störande bakvikt.

Den sökande ska klara av att åka stora svängar (storslalomstorlek) i röd backe och ha visat att han/hon kan:

- åka med samma svängradie, dvs lika stora svängar.
- åka med fartkontroll, dvs samma fart hela åket.
- använda stavarna, dvs en stav i taget i varje sväng.
- ha balans hela åket.
- åka utan störande bakvikt.

Den sökande ska klara av följande skidvaneövningar:

- Stå på skrå i en backe och hoppa runt 180 grader jämfota och stå stilla i landningen. I hoppet ska båda skidorna lyftas samtidigt och helt från underlaget.
- I en blå backe ska den sökande kunna åka och snurra runt 360 grader med båda skidorna på snön. Han/hon ska klara av att snurra minst tre varv åt samma håll utan att stanna.
- I en blå backe ska den sökande kunna åka rakt ned och sedan vrida båda skidorna samtidigt och glida på tvären i minst fem meter innan han/hon stannar (sk. korridorhas). Den sökande ska visa att han/hon kan glida rakt ned (i fallinjen) utan avdrift åt varken höger eller vänster.
- Åka i ett hopp och hoppa minst fem meter långt. (valfritt hopp)
- Åka minst fem svängar i en blå backe på en skida med den andra skidan i luften. (Valfri skida och storlek på svängar)

Uppgifter om den som fyller i intyget:

.....
(för- & efternamn)

.....
(personnummer)

.....
(adress)

.....
(postadress)

.....
(email)

.....
(telefon)

.....
(min befattning i skidorganisationen/skidskolan OBS: obligatoriskt!)

.....
(namnteckning + datum)

Uppgifter om den sökande:

.....
(för- & efternamn)

.....
(personnummer)

.....
(adress)

.....
(postadress)

.....
(email)

.....
(telefon)

Kontakt Åre Sport- och Skidlärarutbildning:
Ola Rockberg, 070-5456188, ola@skidlararlinjen.se,
www.skidlararlinjen.se

