

# Rapport från IVSI:s 11:e världskongress

Ungern 24-31 januari 2009



Kongressen, den elfte i IVSIs fyrtioåriga historia, hölls i Skipark Mátrászeivtísván, en anläggning med fyra pister och 145 fallhöjdsmeter. Till följd av regn veckan innan kunde bara en pist hållas öppen, ca 300 meter röd/blå lutning.

Kongressen arrangerades med hjälp av Ungerska Skidläraryöreningen (SMSZ) som samtidigt firade sitt tjuugoårsjubileum.

Tolv av IVSIs 21 medlemsnationer deltog: Belgien, Frankrike, Kroatien, Tyskland, Storbritannien, Holland, Japan, Polen, Sverige, Schweiz, Österrike och Slovakien med totalt ca 100 delegater. Största delegation var Österrike med tjuugo man.

IVSI-kongresserna har i allt väsentlig samma ingredienser som Interski, fast i mindre skala – mingel, en demobacke, workshops i backen följda av föredrag under sena eftermiddagen.

### **Skidåkning i Ungern**

Ungern har tio miljoner invånare, och man räknar med ca 4-5 000 regelbundna skidåkare. Det finns fyra ”större” skidanläggningar (ca 150 fallhöjdsmeter) samt sex inomhusbackar i Budapest. Skidundervisningen går till stor del ut på att förbereda barn inför familjens alpresa. Man har ingen racingtradition, däremot examinerar man sina egna ISIA-skidlärare.

Den ungerska skidläraryöreningen har ca 350 medlemmar och har varit medlemsorganisation i IVSI sedan 1997 och ISIA sedan 2004.

### **Lördag 24/1**

Vi hämtades med buss på flygplatsen och inkvarterades i fyrstjärniga Grandhotel Galya, ca femton bussminuter från skidanläggningen.

Hela Interskipresidiet inklusive Kjell Ruder var på plats för ett möte på lördagen och för att delta i söndagens öppningsceremoni.

### **Söndag 25/1**

Dagen började med en öppningsceremoni där vi nationsvis marscherade till en scen. Där bjöd man på en uppvisning i ungersk folkdans. Sedan följde en rad öppningsanföranden, av Katalin Egri från ungerska skidläraryöreningen, IVSIs president Norbert Barthle, Interskipresidenten Erich Melmer, borgmästaren, två kommungubbar och anläggningens ägare.

Därefter började uppvisningarna i backen, med en procession med barn med olika nationsflaggor, följt av en formation av Ungerns demoteam. Därefter kom formationer av Österrike, Frankrike, Tyskland och Polen. Bäst var tyskarna som trots backens

svaga lutning lyckades få till en fartfylld uppvisning, växlingar mellan kortsväng och schweizerkors. Ungern visade även upp formationer med telemark och snowboard, där sex man hand i hand gjorde en karusell.

Efter lunch följde workshops i backen. Först visade en ungersk chefstränare hur man försöker få eleverna att med en bensträckning avlasta skidorna så att de mer eller mindre automatisk går ner i fallinjen, för att därefter ha tålamod att vänta ut skidan genom styrfasen då man bara behöver åka med. Svängen delas därmed in i en passiv och en aktiv fas. Det är även viktigt att undvika rotationer under åkningen. Övningen syftar till att inte använda mer muskelstyrka än nödvändigt och att utnyttja skidans geometri istället för att forcera fram svängar.

Därefter följde en ungersk workshop om hur man tar hand om barn i en femtiometers inomhusbacke i Budapest. Man tar emot barn från tre års ålder, dock fungerar det inte med grupplektioner för treåringarna. Man betonade vikten av att träna balans och musklerna så att de inte kollapsar vid obalans. Som hjälpmedel hade man naturligt stopp och segment av pvc-slangar och ”flystänger” som ska främja en bra position. Man använde sig även av banor av små koner, där man tränade barnen på att luta in höften mot svängens centrum.

### Be cool – Gegenpole als Schwerepunkte im

Ungarischen Skiunterrichtswesen var titeln på ett ungerskt föredrag om vanliga misstag inom skidtekniken, med fokus på den monotoni som uppstår till följd av att åkaren har en relativt konstant muskelspänning. Musklerna är spända även under de delar av åket de borde vara avslappnade. Spända muskler i början av svängen hindrar höften från att röra sig utåt. Om vi å andra sidan är avspända mot slutet av svängen kommer höften mer eller mindre automatiskt att röra sig till en ny position tack vare svängens krafter. Som alla vet resulterar en dålig initieringsfas i en misslyckad sväng, dvs problemet fortplantar sig. Behärskar åkaren å andra sidan timingen i muskelspänning/avslappning får vi ett harmoniskt och mindre ansträngande åk med lägre skaderisk.

### Was braucht ein Skilehrer zur Behandlung der

Verletzungen handlade om hur en skidlärare bör utrusta sig för att kunna ge första hjälpen. Behoven skiljer sig om man rör sig i pisterna, och pistnära offpist eller ger sig ut på längre turer. Föredrags-hållaren berörde även vad man bör respektive inte bör göra vid akut leddskada (vila, högläge, kyla med snö), skavsår (compeed), förfrysning (undviks genom att täcka naken hud och inte använda vattenbaserat solskydd) och vrickad tumme (stödbandage). Det presenterades även ett beslutsdiagram där

skidläraren kan ta ställning till frågor som ska jag ringa skidpatrullen eller kan eleven uppsöka läkare vid senare tillfälle, kan eleven åka skidor senare idag?

Skisport und nachhaltigkeit handlade om vad vi som skidlärare bör tänka på för att värna om naturen och att utförsåkning i gröna kretsar betraktas som miljöfientligt. Kontentan var att vi kan uppmana våra gäster att värna om naturen, att källsortera etc. Dessutom framgick det att Ungern recirkulerar gamla skidor genom att skicka dem till Rumänien.

Trevlig välkomstfest, där man lottade ut lag och började med namnlekar. Sedan målades en gemensam tavla följt av en skattjakt på byn. Vid flera av stationerna bjöds det på ungersk örtnaps. Sedan fick respektive lag komponera en sång som senare framfördes på scenen. Laget med IVSI-presidenten Norbert Barthele regerade, med en rappmelodi ackompanjerad av dunket från luftfyllda sopsäckar. Under den efterföljande festen bjöd Ungerns största vinproducent på riklig provsmakning. En riktigt välarrangerad och rolig kväll!

### Måndag 26/1

Idag presenterade Tyskland sitt koncept "Svängens kännetecken", i form av demonstrationer, workshops och föredrag.

Konceptet bygger på en teknikmodell där man anser att en sväng låter sig beskrivas i åtta synliga kvaliteter, där de viktigaste är att föra knän och höft in mot svängens mittpunkt. De har i princip samma tankar som de svenska skidtekniska rörelsekomponenterna (grundposition, vrida, kanta belasta, tyngdpunktsförflyttning etc). Man talar även om att det finns osynliga krafter och rörelsemoment, som man endast kan se effekterna av. De synliga kvaliteterna är:

1. Rytmsk känsla och dynamiskt flyt. Det ska kännas som en vågrörelse i kroppen när man åker.
2. Man utgår från en anpassad grundposition beroende på terräng, vid ändrad lutning anpassas positionen.
3. Skidorna följer samma spår från skidspets till skidans bakdel. Ej sladd, utan skär.
4. Kroppen rör sig vid svängväxling framåt/neråt.
5. Bygg upp tryck under blivande ytterkida så snabbt som möjligt för att få tidigt fäste och därmed bättre kontroll.
6. Rörelsen initieras av benen, inte av överkroppen.
7. Knän och höft rör sig sidledes inåt i sväng utan rotation.

8. Överkroppen utjämnar krafter för att bibehålla balans. Avslappnad överkropp så att krafterna kan "fångas upp" på ett bättre sätt.

Man lägger stor vikt vid rytm och flyt i åkningen. Rytmen jämförs med handklappning i fyrtakt med betoning på en takt del (t.ex. accentuerad kantökning i slutet av kortsväng), medan flyt definieras som dynamisk åkning, dvs att man inte fastnar i låsta positioner. Rytmen uppnås genom koordination av växla, kanta, styra. Man säger även att en sväng av hög kvalitet kännetecknas av att skidans bakända följer samma spår som spetsen, vilket i sin tur kräver så tidig tryckfas som möjligt. Man pratar även om axelparallellitet, dvs fötter, knän, höft och axlar i linje.

Skillnaden mellan en kortsväng och en mellansväng är att den förstnämnda utförs med motvridning, i den sistnämnda åker överkroppen med i svängen.

Fransoserna bjöd på lunch: ost, korv, vin och pastis.

Även **Frank Luiten**, ordförande för Snowsport Holland, höll ett starkt kritiskt föredrag mot Eurotestet. Han menar att Eurotestet, som arrangeras av organisationen FEMPS (supportad av Frankrike, Italien och Österrike), egentligen handlar om protektionism, med förevändningen att det gäller gästernas säkerhet. Frank Luiten anför att säkerhet inte har någonting att göra med hur snabbt man kan åka en storslalom (en bra bilskollärare behöver inte vara formel-1-förare), utan att det bara syftar till att utestänga skidlärare från nationer som inte har racingtraditioner. Vidare menar han att FEMPS har manipulerat siffror, att man arbetar med missledande statistiska uppgifter tagna ur sitt sammanhang.

Under senaste testet i Garmisch 2007 klarade sig endast 11 av 67 kandidater. Ett utbildningssystem med så låg andel examinerade elever saknar trovärdighet. Eurotestet leder till att holländska skidlärare endast får underbetalda praktikantplatser i alpländerna, vilket inte är acceptabelt. Eurotest kräver även ett stort antal utbildningstimmar, vilket bara leder till omfattande utbildningsprogram med magert innehåll (inflation i utbildningstimmar).

Mest av allt ondgör han sig över att FEMPS är en sluten organisation, utan demokratisk insyn. Han ser denna organisation som en alpin diktatur med monopol på Eurotest, och han begär därför att de från och med nu gör sina mötesprotokoll tillgängliga för ISIAS medlemsföreningar.

Frank är däremot för ISIAS tankar om minimum standards.

De länder som skriftligen tagit ställning mot Eurotestet är: Holland, Sverige, Norge, Danmark, Finland, Spanien, Rumänien, Ryssland och Slovenien. Tjeckien och Polen har muntligen meddelat sitt ställningstagande mot denna ordning.

Frank vill se en öppen marknad med full mobilitet och färre och lägre barriärer för nya skidlärare som satsar på yrket, samt ett gemensamt kvalificeringssystem på olika nivåer – en europeisk plattform på demokratiska grundvalar.

Därefter följde en ungersk afton med mat, vin, folkdans och imponerande musiker i 10-12 årsåldern.

### **Onsdag 28/1**

Workshop Belgien: beskrev progressionen för medelgoda åkare, vilka mestadels undervisas i inomhusbackar, 300x30 m. Den grundläggande parallellsvängen utförs med rytmiska upp- och nedrörelser, där man viker in ena knäet när fallinjen passerats. Överkroppen vrids ej, utan följer med skidorna.

Nästa steg är att lägga in höften när man når fallinjen. Därefter ökas farten och man strävar mot mer och tidigare kantinsättning. Det sista steget är att sträva mot sträckt ytterben i svängen när farten ökar.

Några kantövningar visades, bland annat metkroken, att rita ett spår med den yttre staven (för att belasta ytterskidan), tusen steg (både som metkrok och sammanlänkade svängar), girlanger (först 1,5 sväng, sedan binda ihop flera svängar).

Sedan går man mot allt kortare svängar, där man i tur och ordning fokuserar på rytm, motvridning och styrande ytterskida. En första övning härvid är sammanlänkade hockeystopp med medvridning och kraftig nedsjunkning.

Österrikes workshop hade temat undervisning av medelgoda åkare. Grundposition, rörelseberedskap och öppen skidföring betonas. Stavar utgör ett stilelement och svänghjälp. Man går i sin progression från långa till korta svängar. Svängen initieras med uppsträckning varefter skidspetsarna får rinna ner i fallinjen. Axelparallellitet, inklusive skidspetsar (passgång). Man anser att stavarna bör vara kortare än förr, eftersom man åker i en mer nedsjunk position (annars fastnar och fladdrar stavarna för mycket). Stavisättning med handledsrörelse, vid främre tredjedelen av skidan.

Sväng utförs rytmiskt – hög, stav, belasta, vrid (+sjunk ner mot slutet av svängen). Börja träna med en halv sväng innan flera länkas ihop. En övning gick ut på att peka med stavarna rakt uppåt för att

sedan peka dem snett nedåt mot marken (utåt i svängen) för att få höftkantning och belastad ytter-skida i slutet av svängen. Det är viktigt att detta sker med ett harmoniskt rörelsemönster. Sedan övergick man till att visa korta karvingsvängar, där man använde länkade hockeystopp som metod, med fokus på att utnyttja impulsen som språngbräda in i nästa sväng. Man underströk hela tiden att man vill förmedla glädje i skidåkning.

Schweiz höll en workshop på temat pistricks för snowboard, som jag tyvärr inte hann delta i. En schematisk framställning över deras repertoar är infogad i slutet av denna rapport.

Österrike höll ett föredrag om vilka tillstånd som krävs för att bedriva skidskoleverksamhet i landet, och vad som gäller när ideella föreningar och idrottsklubbar undervisar grupper i skidanläggningar. Även allemansrätten berördes vad beträffar skidåkning utanför pist och markerade leder. Föredraget bestod av 32 OH-bilder fullsmetade med tyska lagparagrafer.

Sedan följde en rad föredrag av Ungerska sponsorer, om skidförsäkringar i Ungern, av en tillverkare av sol- och ansiktskrämer samt av en tillverkare av utrustning för skidskolornas barnområden.

### **Torsdag 29/1**

Workshop med Japan, tema plog till parallell. Åk på skrå, lyft dalskidan upprepade gånger (1-2-3-4...). På skrå, lyft dalskidan, sänk dalskidan, stäm ut. Känn kanten och känslan i höften genom att sidsteppa neråt. Initiera sväng genom att hålla det yttre benet sträckt och låt det inre kollapsa. Detta utvecklas i allt högre fart och med mer inåtlutning. Man betonar att skidskolan är anpassad till den japanska mentaliteten, dvs mer fokus på att öva tills allt sitter perfekt än att ha roligt.

IVSIs generalförsamling (formell dresskod). Man presenterade en ny hemsida, ivsi.info.at

Styrelsen omvaldes, dock ersattes Frank Lund av Norbert Schied. Japan fick i uppdrag att nominera en ersättare för den avlidne Niki Den. Undertecknad valdes i som ledamot i styrelsens utbildningskommitté.

Österrike vill inte lägga framtida kongresser under Interski (joint congress), då det leder till att man tappar fokus och att det blir mindre gemytligt. Frank Luiten (Holland) är av motsatt uppfattning då han anser att det kongresserna annars hamnar under den kritiska massan i antal deltagare.

Man enades om att öka medlemsavgiften något, då många medlemsländer (dock inte alla) har sjunkan-

de medlemsantal, vilket man måste kompensera sig för.

Nästa kongress blir 2013 i franska Alpe d'Huez. Dessutom blir det ett delegatmöte i St. Anton 2011 under Interski.

### **Fredag 30/1**

Österrike hade en demo där de visade sin progression i formationer om tre åkare för varje moment, snyggt!

Workshop Frankrike, tema fakie-åkning. Syftet med detta är ett det är en grundläggande freestyle-rörelse, det är en bra balansövning och att unga åkare efterfrågar detta. Övningarna bestod i att finna balansen i uppknäppta pjäxor (luta sig framåt och bakåt under åket), ploga baklänges, parallell på skrå (dalskidan ledande, vrid huvudet åt dalhållet), svänga höger/vänster, 180 grader piruett, hoppa runt 180 grader (vrid inte huvudet förrän man har landat).

Dagen avslutades med mixed nations formations-åkning (laget som undertecknad deltog i inhöstade en bronsmedalj), följt av en oförglömlig fest.

### **Summering**

Det var en mycket bra kongress med omfattande erfarenhetsutbyte, mycket tack vare ett begränsat antal deltagare som alla bodde på samma hotell. Vidare imponerade Ungrarna med sin exemplariska organisation och engagemang.

Det finns betydande skillnader mellan olika länder, i antal skidorganisationer, hur de är strukturerade, i

vilken mån de får statliga medel, vilken typ av skid-  
lektioner som efterfrågas och hur de rent metod-  
mässigt hanterar elever på olika nivåer.

Vidare finns det skillnader i utbildningsstrukturen och hur skidlärare examineras/licensieras. Det gäller därför att se saker i sina rätta sammanhang och en ödmjuk inställning är på sin plats i ett internationellt forum som detta.

Sverige har långt framskjutna positioner inom många områden samtidigt som vi släpar efter på andra, exempelvis inom digitalt undervisningsmaterial och kvalitetssäkring under utbildningens gång (examinering i flera steg).

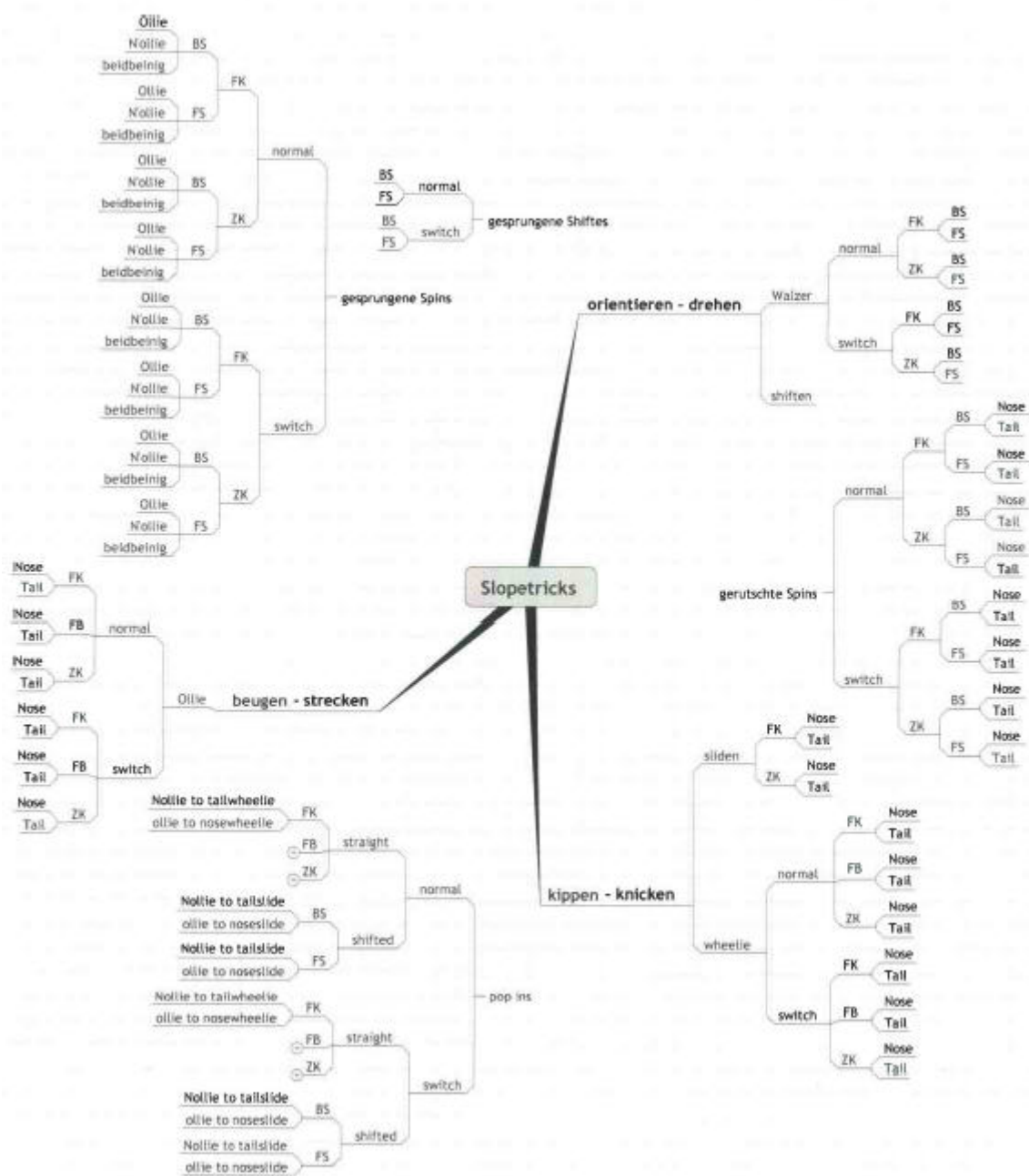
En annan observation är att i många länder avses med en yrkesarbetande skidlärare en som arbetar i skidskola, medan deltidsarbetande arbetar med bestämda grupper hela vintern i skidklubbar och dylikt. Jämför detta med Sverige där de två kategorierna arbetar sida vid sida i skidskolan.

Sveriges medlemskap i IVSI ger oss möjlighet att utbyta erfarenheter under kongresser som denna samtidigt som vi ges tillfälle att påverka den internationella utvecklingen. Medlemskapet ger oss dessutom möjlighet att erbjuda SSLF:s medlemmar internationell status.

Måtra 31 januari 2009

Micke Seemann

Se även [www.ivsicongress.org](http://www.ivsicongress.org)



Schweiziskt schema över slope tricks