

Hej!

Tack för din ansökan till ledaruttagningen. Du gör helt rätt! För det är kul och utvecklande, det här med att vara ledare på Friskis.

Förbered dig

Inför ledaruttagningen ska du öva på att utföra och instruera övriga deltagare i ett mini-pass om två låtar (välj två av modulerna i listan nedan). Till din hjälp har du headset och musik. Musiken du använder hittar du på Spotify.

Till uttagningen noterar du vilka låtar du har valt och vilka övningar du instruerar och leder. På plats leder du dessa för våra rekryterare och för de andra som söker till ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd då detta är en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt 😊

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din förmåga att instruera utförandet av positionerna, din plastik (rörelsesätt), din fysiska kapacitet och, inte minst, på dina ledaregenskaper så som utstrålning och energi, närvaro och ögonkontakt.

Det är viktigt att tänka på att vi tittar på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen inte bara när du leder dina låtar. Vi vill se energi och en tydlig plastik med stora rörelser både när du leder dina låtar och när du deltar i uppvärmningen och övriga uttagningen.

Uttagning till Modus och Power hour*-ledare:

1. Du leder två moduler med olika syften (rörlighet, styrka eller kondition). För uttagningstillfället kommer modulerna vara kortare än de 5 minuter en modul vanligtvis är.
2. Friskis sätter på musik och du leder två moduler. Instruera, guida och peppa deltagarna genom modulernas övningar.

Modul	Övningar i modul	Musik
Styrkefemman Syfte: styrka	Armhävning & sneda sit ups 1 armhävning + 4 sit ups, 2 armhävningar + 4 sit ups, osv till du nått 4 armhävningar & 1 situp	Call on me – Eric Prydz (radio edit) Klicka här för Spotifylänk
Pulsstegringen Syfte: kondition	Knäböj & plankjogg 15 sek långsamt tempo, 10 sek snabbare, 5 sek snabbast. Alternera mellan övningarna	Check this out now – King CAAN (radio edit) Klicka här för Spotifylänk
Styrke-kombinationen Syfte: styrka	Enbensknäböj & rygglyft Jobba 10-15 repetitioner av varje övning innan byte.	Be Mine – Ofenbach Klicka här för Spotifylänk
Trippeln Syfte: kondition	Simhopparen, skidhopp, sumoknäböj Gör 6-10 av varje övning i följd. Paus innan ny vända börjar.	I like to move it – Nicola Fasano Klicka här för Spotifylänk

*du som söker till Power hour-ledare gör uttagningen i "Modus-stil" istället för att arbeta med medicinboll, som normalt används i Power hour.