

Uttagning Cirkelfys

Det är kul och utvecklande att vara ledare på Friskis&Svettis! Du gör helt rätt i att visa intresse för uppdraget.

Som Cirkelfysledare har du känsla och nyfikenhet för funktionell styrketräning där det centrala är ett instruktivt ledarskap där du leder, guidar och entusiasmerar deltagarna till sin bästa teknik.

Inför uttagningen

Du leder en cirkeldel (med eller utan redskap) med sex övningar. Exempel på övningar är marklyft, utfall, armhävning, knäböj, planka. Du visar övningarna innan du startar och instruerar de två viktigaste sakerna alla deltagare ska tänka på för att utföra övningarna korrekt. Din Cirkeldel leder du till musik som rekryterare startar till dig, 45 sek arbete och 15 sek vila.

På plats leder du för våra rekryterare och för de andra som söker till ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd då det kan vara en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt. Vill du ha inspiration gå gärna på ett Cirkelfyspass.

Vad tittar vi på?

Vi tittar främst på din förmåga att instruera utförandet av övningarna, din fysiska kapacitet och inte minst dina ledaregenskaper såsom energi, närvaro och ögonkontakt.

Välkommen!



friskis