

Uttagning Indoor walking

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

Som Indoor walkingledare har du förmåga att inspirera med ett guidande ledarskap. Du har ett genuint intresse för konditionsträning, har en god fysisk kapacitet och erfarenhet av att träna Indoor walking på Friskis.

Inför uttagningen

Du förbereder dig med att hitta musik på Spotify. Inför uttagningen väljer du tre låtar enligt nedan och fördelar positionerna på bästa sätt under 2 minuter per låt. Exempel låtarna längst ned är låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra indoor walkingpass. Vill du ha mer inspiration är ett tips att gå på ett indoor walkingpass.

Låt 1: bpm 115-130, stavar och mittposition

Låt 2: bpm 150-165, fram och mittposition

Låt 3: bpm 135-145, balans och mittposition

Inför uttagningen

Låt 1

- Take my breath – Weeknd
- Whine up – Kat Deluna

Låt 2

- Fighter (Mazza & Tenashar remix) – Klaas
- One way or another – Blondie

Låt 3

- Memento – Bassjackers, TWIG
- Voyager – Dimatik

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är hur du utför dina rörelser (s.k. plastik), din takt- och musikkänsla, ditt uttryck, din fysiska kapacitet och på dina ledaregenskaper så som energi, närvaro, och ögonkontakt. Vi kommer att titta på din insats under hela uttagningen, alltså inte bara när du leder dina egna låtar.

Välkommen!



friskis