

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

Guidning

Du använder headset för att instruera och guida de andra sökanden. Bestäm dig för vilken känsla du vill förmedla i varje låt (exempel är flåsig/utmanande, lugnt/behagligt eller något ansträngande). Du hittar takt, motstånd och teknik på maskinen och din guidning hjälper deltagarna att hitta din planerade ansträngningsnivå. Det är viktigt att komma väl förberedd då detta kan vara en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt.

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din guidning, din takt- och musikkänsla, din fysiska kapacitet och förmågan att hålla positioner. Vi tittar även på dina ledaregenskaper så som energi, närvaro och ögonkontakt. Vi tittar på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen inte bara när du leder dina låtar.

Förslag på låtar att använda till 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