Inför din ansökan till
MODUS ELLER POWER HOUR

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

Förbered dig

Modus och Power Hour är två träningsformer som ligger nära varandra i karaktär och träningskänsla. I Power hour jobbar vi med medicinboll och i Modus helt redskapslöst. Till uttagningen förbereder du dig på samma vis oavsett vilken av träningsformerna det är du söker.

Inför ledaruttagningen ska du öva på att utföra och instruera övriga deltagare i ett mini-pass om två låtar (välj två av låtarna 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 en uppvärmningslåt.
2. Du leder en fys-låt. Under låten leder du deltagarna i 3 övningar som ni kör 45 sekunder per övning. Mellan varje övning tar ni ca 15 sekunder paus medan musiken rullar i bakgrunden & du förbereder gruppen för nästa övning. Du håller tiden med hjälp av timer på din mobiltelefon.

   Gå gärna på något Modus- eller Power hour-pass (på anläggningen eller digitalt i vår träningsapp Friskis Jkpg – träning online) för att få inspiration till övningar både till uppvärmningen och till fysdelen. Du väljer själv om du vill jobba med medicinboll eller utan.

3. Friskis sätter på musik och du leder dina två förberedda låtar. Instruera, guida och peppa deltagarna genom passets övningar.

Välj en av nedan låtar som uppvärmningslåt	**Välj en av nedan låtar som fys-låt**
Be Mine – Ofenbach Klicka här för Spotifylänk	My best life (feat Mike Waters) Club Mix – KSHMR Klicka här för Spotifylänk
Call on me – Eric Prydz (radio edit) Klicka här för Spotifylänk	Upp i taket – CK Trubadix, Fronda Klicka här för Spotifylänk
Check this out now – King CAAN (radio edit) Klicka här för Spotifylänk	4AM – Scooter Klicka här för Spotifylänk