



INTRESSEANMÄLAN

Ledarrekrytering

(Anmäl dig via formuläret på papper eller digitalt på hemsidan)

Jag vill vara med på rekryteringen!

Namn

Telefon/mobil.....

E-post.....

Jag vill bli ledare för:

- Cirkelgym Barnträning Jympa medel Indoor Walking
 Skivstång Spinning Yoga Ledare dagpass, soft- eller basnivå

Om du svarat "Ledare dagpass...", ange vilken träningsform (jympa, cirkelgym etc) du är intresserad av att leda:

.....

När kan du leda?

- Dag Kväll Både dag och kväll

Vad har du för sysselsättning till vardags?

.....

Vad har du för intressen?

.....

Är du medlem i Friskis Kungsbacka idag?

.....

Hur väljer du helst själv att träna?

.....

Lämna in din ansökan i receptionen eller fyll i den på hemsidan senast 30 januari.
Bifoga gärna ett foto. **Välkommen med din ansökan!**



Förberedelser inför ledarrekrutering

**FRISKIS&SVETTIS KUNGSBACKA, KABELGATAN 8
SÖNDAG 2 FEBRUARI 2020 KL. 12.30**

Vi träffas 12:30 - kom ombytt för träning.

Vi kommer att inleda med en kort samling, och en gemensam uppvärmning.

Därefter leder alla sökande hela gruppen i de olika träningsformerna, ca 10-15 minuter var, så hur lång dagen blir beror helt enkelt på hur många sökande vi får.

Så här önskar vi att du förbereder dig:

Cirkelgym

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och spelat in musik (eller lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen).

Du leder gruppen i en kort uppvärmning på ca 5 minuter, därefter i cirkelgymmet under ca 5 minuter. (Gruppen kör efter lampan, så du behöver inte ha spelat in musiken med 45 sekunders intervaller.)

Avsluta med att leda gruppen i en nedvarvning och stretch (ca 5 minuter).

Det vi tittar på är förmåga att förmedla instruktioner samt utstrålning/kontakt med gruppen.

Barnträning

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och spelat in musik (eller lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen). Det ska vara 3 låtar x ca 2-3 min – en rörlighetslåt och två konditionslåtar. Till musiken har du valt ut och tränat in rörelser som du tycker passar.

Specifikt för barnträning är att musik och rörelser ska vara anpassade efter intensiteten, dvs glada och lekfulla.

Du visar upp detta och leder gruppen. I samband med uttagningen görs också ett takttest. Det vi tittar på är rörelseutförande, taktkänsla och utstrålning/kontakt med gruppen.

Skivstång

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och spelat in musik (eller lagt upp de låtar du

vill använda på en lista i mobilen). Det ska vara 4 låtar x ca 2-3 min – en konditionslåt, en rörlighetslåt och två styrkelåtar. Till musiken har du valt ut och tränat in rörelser som du tycker passar.

Du visar upp detta och leder gruppen. Minst en av dina styrkelåtar presenterar du med skivstångsövningar. I samband med uttagningen görs också ett takttest.

Det vi tittar på är rörelseutförande, taktkänsla och utstrålning/kontakt med gruppen.

Jympa medel

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och spelat in musik (eller lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen). Det ska vara 3 låtar x ca 2-3 min – en konditionslåt, en rörlighetslåt och en styrkelåt. Till musiken har du valt ut och tränat in rörelser som du tycker passar.

Du visar upp detta och leder gruppen. I samband med uttagningen görs också ett takttest. Det vi tittar på är rörelseutförande, taktkänsla och utstrålning/kontakt med gruppen.

Indoor walking

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och spelat in musik (eller lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen). Det ska vara 3 låtar x ca 2-3 min.

I låt 1 ska du visa två av positionerna, "mitten" och "stavar".

I låt 2 ska du visa positionen "balans".

I låt 3 ska du trampa i högre tempo (bpm 140-



Är det...
DU?

LEDAR-
REKRUTERING
2 FEBRUARI
KL. 12.30!

160, d v s 140-160 slag/minut) och visa positionen "fram".

Du visar upp detta och leder gruppen. I samband med uttagningen görs också ett takttest. Det vi tittar på är rörelseutförande, taktkänsla och utstrålning/kontakt med gruppen.

Yoga

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och spelat in lämplig bakgrundsmusik (eller lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen).

Du ska leda oss i 5 minuters avspänning. Du ska också visa några enkla yogaövningar.

Du visar upp detta och leder gruppen.

Det vi tittar på är rörelseutförande, samt vilken känsla du förmedlar i gruppen.

Spinning

Vi kör en gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och spelat in musik (eller lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen). Det ska vara 3 låtar x ca 2-3 min.

I låt 1 ska du visa de tre positionerna.

I låt 2 ska du visa jumps på "åtta".

I låt 3 ska du trampa i högre tempo i position 1 (bpm 140-160, d v s 140-160 slag/minut).

Du visar upp detta och leder gruppen. I samband med uttagningen görs också ett takttest.

Det vi tittar på är rörelseutförande, taktkänsla och utstrålning/kontakt med gruppen.

OBS! Vi förväntar oss inte att du ska vara en färdig ledare, utan kommer att titta efter förutsättningarna för att ta till sig utbildningen och inte minst din förmåga att förmedla rörelseglädje och känsla i träningen. Vi kommer att kontakta dig inför rekryteringsdagen för att höra om du behöver hjälp med t ex musik eller att reda ut begrepp i instruktionerna ovan.

Återigen - välkommen till vår rekrytering!



Efter sista anmälningsdagen kommer du att bli kontaktad med mer information om rekryteringsdagen.

Har du frågor?
Kontakta katarina@fskba.se

Välkommen!
F&S rekrytering