



# INTRESSEANMÄLAN

## Ledarrekrytering 13 nov. 2022

(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       Indoor walking       Skivstång  
 Yoga       Gymträning       Annan träningsform

Om du svarat "Annan träningsform", ange vad 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?

.....

**Välkommen med din ansökan senast 9 november!**



# Förberedelser inför ledarrekrutering

**FRISKIS&SVETTIS KUNGSBACKA, KABELGATAN 8  
SÖNDAG 13 NOVEMBER 2022 (TID KOMMER)**

**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.**

**Det gör också att vi har möjlighet att titta på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen, inte bara när du leder dina låtar.**

**Generellt gäller att du behöver vara tränad i det du tänker leda, du behöver ha viljan och kapaciteten att förmedla träning till andra människor, och du behöver ha intresse och känsla för musik & träning i kombination.**

**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 varav en där du visar knäböj eller marklyft och en med axelpress eller biceps. 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, fysisk kapacitet, 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.

## 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 140-160, 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.

## Tränare på gymmet

Vi kör en gemensam uppvärmning.

Du instruerar en person i ett par maskiner och i några övningar med fria vikter. Du väljer själv maskiner och övningar, men vi ser gärna att ett par av dem tränar samma muskelgrupp men på olika sätt.

Det vi tittar på är rörelseutförande, förmåga att förmedla instruktioner samt social kompetens.

*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.*

**Anmäl ditt intresse senast 9 november.**

**Återigen - välkommen till vår rekrytering!**

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

Har du frågor?  
Kontakta [katarina@fskba.se](mailto:katarina@fskba.se)

**Välkommen!**  
F&S Kungsbacka rekrytering

