

Vill du bli **BOXLEDARE?**

Kul att du är intresserad av att bli boxledare hos Friskis&Svettis Göteborg! Vid nästa uttagningstillfälle, den 7 februari, söker vi ledare till alla våra anläggningar.

Hur är en bra boxledare?

Du är utåtriktad, gillar människor och har förmågan att kunna entusiasmera andra. Du är intresserad av att ge något till våra medlemmar – dina motionärer. Har du erfarenhet av att jobba med musik och rörelse är det ett plus.

Hur blir man boxledare?

Första steget är att du bestämmer dig och **lämnar in en anmälan**. Därefter deltar du i vår uttagning. Blir du uttagen kommer du att gå F&S utbildning i två steg. Första delen handlar bl a om F&S idé, anatomi, fysiologi och träningslära. Under den andra delen får du ramarna för ett boxpass med mycket praktisk träning.

Steg 1: 4 dagar, flera datum att välja på i mars/april

Steg 2: 16-20 juni i Jönköping

Kurserna är förlagda till annan ort och kräver 100% närvaro. Du bor på kursgården tillsammans med dina kurskamrater. Efter steg 2 sätter du ihop ditt första pass för att diplomas i augusti 2010. Blir du godkänd börjar du leda dina pass därefter, med start i slutet av augusti 2010.

Kurserna kostar 15 200 kronor som F&S betalar. Från och med år två (och/eller efter 90 pass) får du även ett idrottsarvode à 100 kr per pass. När du är färdig boxledare ansvarar du får två pass i veckan under ett år.

Ledaruttagning

Sker söndagen den 7 januari kl 11.00 – ca 13.00 på Johanneberg.

Hur går uttagningen till?

Du förbereder dig genom att spela in två låtar à 2 min. Det ska vara en styrke- samt en rörlighetslåt och till dessa sätter du själv rörelser. Under styrkan skall sit-ups och armhävningar finnas med. Totalt har du 4 minuter till ditt förfogande, inte mer. Musiken kan du spela in antingen på cd, mp3 eller minidisk. Du kommer att leda gruppen du ingår i och du tränar också med då de andra kör sina låtar. Du ska också förbereda en slagserie där du kör raka/uppercute/krokar i 2 minuter. Här tittar vi på tekniken så klart men också pedagogiken, hur du förmedlar serien/kombinationen. Här är det viktigt att du gör det enkelt för dig och att du jobbar på att få till ett flyt i serien. Instruktionen tar ca 1 minut och sedan kör du praktiskt. Vi kommer att intervjua dig och du får också göra ett taktprov. Bra att ha med sig – vattenflaska och ett gott humör!

Låter det intressant?

Maila din intresseanmälan till ansi@gbg.friskissvettis.se. Hit kan du också vända dig om du har frågor eller om du vill ringa 723 56 06. Gör ditt program och kom till uttagningen! Du är också välkommen till något av våra informationsmöten. Ingen föransökan krävs.

Varmt välkommen!

IF Friskis&Svettis Göteborg