



LESMILLS



VEREISTE ASSESSMENT

RICHTLIJNEN & TIPS EN TOOLS

KIA ORA

Je hebt de Les Mills Program Training succesvol afgerond en bent nu in het bezit van het Voorlopig Certificaat. Van harte gefeliciteerd! Je hebt nu 2 maanden de tijd om je skills verder te ontwikkelen en een assessmentvideo in te sturen waarmee jij je Internationaal Certificaat kunt verkrijgen.

Hoe dit werkt en aan welke richtlijnen dit moet voldoen leggen we op de volgende pagina's aan je uit.

Pagina 3 - Algemeen

Pagina 4 - Uitleg Les Mills Qualifications

Pagina 5 - Beslisboom LMQ

Pagina 6 - Vereiste Assessmentrichtlijnen

Pagina 7 - Uitleg & Tips en Tools om je video te uploaden

VEREISTE LESFORMAT VOOR JE ASSESSMENT VIDEO

SIGNATURE COLLECTION

Voor het opnemen van je assessmentvideo is het verplicht om maximaal 2 releases eerder te gebruiken.

- **BODYATTACK**
55 minuten of 45 minuten format
- **BODYBALANCE**
55 minuten of 45 minuten 'Strength' format. De tai chi warming-up dient als verplichte warming-up binnen het format gebruikt te worden
- **BODYCOMBAT**
55 minuten of 45 minuten format
- **BODYPUMP**
55 minuten of 45 minuten 'new' format
- **BODYSTEP**
55 minuten of 45 minuten format

'We Face the mirrors'

Geen spiegels in de zaal? Geef les naar het publiek.

Wel spiegels, maar geen podium? Je mag zelf kiezen: geef les naar de spiegel of naar de deelnemers.

Spiegels én een podium? Ook hier is de keuze aan jou: geef les naar de spiegel of naar de deelnemers.

- **BODYJAM**
55 minuten format
- **LES MILLS CORE**
30 of 45 minuten format
- **LES MILLS GRIT SERIES**
30 minuten format
- **LES MILLS TONE**
45 minuten Single Peak format
- **LES MILLS DANCE**
45 minuten format
- **LES MILLS SPRINT**
30 minuten format
- **RPM**
45 minuten format
- **THE TRIP**
45 minuten format

INNOVATION COLLECTION

Voor het opnemen van je assessmentvideo is het verplicht om maximaal 2 releases eerder te gebruiken.

- **LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT**
45 minuten format
- **LES MILLS SHAPES**
45 minuten format
- **LES MILLS PILATES**
45 minuten format
- **LES MILLS CEREMONY**
film de lesintroductie, station set-up, warming-up en de eerste 15 minuten van de workout
- **LES MILLS YOGA (VINYASA, HATHA)**
45 minuten format
- **BODYPUMP HEAVY**
55 minuten of 45 minuten 'new' format

STAP 1: BEWAAR DE LINK

Je hebt per e-mail een link ontvangen waarmee je binnen twee maanden jouw videobestand kunt uploaden. Bewaar deze e-mail goed. Het onderwerp van deze email is: **“BELANGRIJK: unieke uploadlink voor jouw assessmentvideo”** of Grade review: **“BELANGRIJK: unieke uploadlink voor jouw Grade Review aanvraag”**

Heb je de e-mail niet ontvangen?

- Controleer eerst je spam- of ongewenste e-mailmap.
- Nog steeds niets? Neem dan contact op met kantoor.

STAP 2: LEES DE RICHTLIJNEN

Controleer vóór het filmen de vereiste assessment richtlijnen op pagina 6. Als je assessmentvideo niet (volledig) aan de richtlijnen voldoet, kan deze mogelijk niet worden beoordeeld. Tijdens de Program Training heb je het assessmentformulier ontvangen.

Hierop staat precies waar je op wordt beoordeeld. Neem dit formulier nog eens goed door, zodat je optimaal voorbereid aan je opname begint.

STAP 3: START MET FILMEN

In het begin kan het spannend zijn om jezelf terug te zien en te horen. Zet daarom de camera bij meerdere lessen neer om eraan te wennen.

Wacht niet tot de laatste week voor de deadline om te filmen, zodat je genoeg tijd hebt om eventuele verbeterpunten te verbeteren.

Wees kritisch op jezelf en controleer of je voldoet aan de gestelde eisen, zoals de beheersing van de key-elementen.

STAP 4: UPLOAD JE VIDEO

Gebruik de e-mail met de link die je na je opleidingsdag hebt ontvangen. Open de link via Google Chrome. Log in met het pasnummer (7-cijferige code) van je LM ID-Card en je wachtwoord, of met je e-mailadres en het bijbehorende wachtwoord zoals op de portal.

Upload hier je videobestand(en). Zodra het uploaden is gelukt, ontvang je een bevestiging per e-mail. Elk bestand mag maximaal 2GB per deel zijn en moet een van de volgende bestandsformaten hebben: .mp4, .avi, .mov, .flv, .mpeg, .mpg, of .wmv.

Weet je je wachtwoord niet meer? Vraag een nieuw wachtwoord aan via www.portal.lesmills.nl.

Heb je geen bevestigingsmail ontvangen? Dan is de video niet verstuurd.

Klik onder de knop ‘Log in’ op wachtwoord vergeten. Vul je e-mailadres in en je ontvangt een nieuw wachtwoord per e-mail. Daarna kun je inloggen op het videoportaal met het nieuwe wachtwoord.

Heb je tips en tools nodig voor het uploaden? Bekijk dan de volgende pagina.

STAP 5: HET RESULTAAT

Binnen 4 weken na het indienen van je assessmentvideo ontvang je het resultaat per e-mail. Heb je een zelfstandige instructeursovereenkomst afgesloten bij Les Mills? Dan ontvang je jouw resultaat

rechtstreeks op het bij ons bekende e-mailadres. Ook informeren wij je over de (eventuele) vervolgstappen.

ASSESSMENT VOLGENS HET 'LES MILLS QUALIFICATIONS' SYSTEEM

Jouw videoassessment wordt door het Assessment Team beoordeeld volgens het Les Mills Qualifications systeem. Middels het Grades-to-Level model ontvang jij voor elke Key Element een bepaalde score (Grade) en deze Grades samen vormen een eindbeoordeling (Level) voor jouw assessmentvideo. Dit geldt enkel voor onze signature programma's.

Dit alles krijg je van ons overzichtelijk in een Assessment formulier, waarbij je naast de Grades ook gerichte feedback krijgt op elk Key Element. Je ontvangt tips over 'hoe' jij de Key Elementen verder kunt ontwikkelen en zo wellicht in de toekomst je Level kunt verhogen. Zie de pagina 5 'beslisboom' voor het Grades-to-Level overzicht.

GRADES

Voor elk Key Element kun je een Grade 1-3 halen. De enige uitzondering is Choreografie, waarbij alleen Grade 1 of 2 haalbaar is. Wanneer je nog niet aan de criteria voor een Grade 1 voldoet, ontvang je een N/A (not applied). Om een Level 1 te halen, moet je minimaal een Grade 1 laten zien op Choreografie, Techniek en Coaching. Voldoe je hier nog niet aan, dan ontvang je helaas een FAIL voor je presentatie en willen we graag een nieuwe assessmentvideo van je zien binnen 2 maanden.

LEVELS

Het Level dat je kan halen, varieert van 1 tot 10. Om misverstanden te voorkomen, een Level 1 is alleen voldoende om als Les Mills instructeur aan de slag te gaan! Dit betekent dat je al een veilige en effectieve les kunt laten zien. Van daaruit kun je alleen maar stappen vooruit maken. Om hoger dan een Level 1 te halen, is minimaal een Grade 2 op Choreografie nodig, dit is immers de basis van je les! In de beslisboom kun je ook terug zien dat de Key Elementen Choreografie, Techniek en Coaching het zwaarst wegen om een hoger Level te kunnen krijgen.

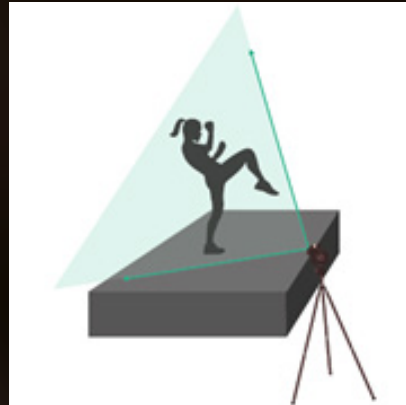
LES MILLS QUALIFICATIONS BESLISBOOM

*GELDT ENKEL VOOR SIGNATURE PROGRAMMA'S

LesMILLS QUALIFICATIONS BESLISBOOM INITIAL TRAINING PASS						
KEY ELEMENT	GRADE REQUIRED	MINIMUM GRADES REQUIRED	KEY ELEMENT	GRADE REQUIRED	LEVEL ACHIEVED	
CHOREOGRAPHY	Grade 1				1	
TECHNIQUE	Grade 1					
COACHING	Grade 1					
CERTIFICATION PASS AND ONGOING DEVELOPMENT OUTCOMES						
CHOREOGRAPHY	Grade 2				2	
TECHNIQUE	Grade 1					
COACHING	Grade 1					
CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection OR Performance – Grade 1 minimum	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	3
+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 2			+ ALL OTHER KEY ELEMENTS	Grade 1	
CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection OR Performance – Grade 1 minimum	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	4
+ TWO OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2			+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 2	
				+ ALL OTHER KEY ELEMENTS	Grade 1	
CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection OR Performance – Grade 1 minimum	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	5
+ ONE OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2			+ TWO OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2	
+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 3			+ ALL OTHER KEY ELEMENTS	Grade 1	
		Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection AND Performance – Grade 1 minimum	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	6
				+ THREE OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2	
				+ ALL OTHER KEY ELEMENTS	Grade 1	
CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection AND Performance – Grade 1 minimum	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	6.5
+ TWO OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2			+ FOUR OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2	
+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 3					
CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection AND Performance – Grade 1 minimum	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	7
+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 2			+ THREE OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2	
+ TWO OTHER KEY ELEMENTS	Grade 3			+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 3	
CHOREOGRAPHY	Grade 2				8	
+ TWO OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2					
+ TWO OTHER KEY ELEMENTS	Grade 3					
CHOREOGRAPHY	Grade 2				9	
+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 2					
+ THREE OTHER KEY ELEMENTS	Grade 3					
CHOREOGRAPHY	Grade 2				10	
+ ALL OTHER KEY ELEMENTS	Grade 3					

VEREISTE ASSESSMENT RICHTLIJNEN VOOR HET OPNEMEN VAN JE ASSESSMENTVIDEO

- Geef je les voor minimaal 2 deelnemers
- Zet de camera 5 minuten voor de les aan en laat deze 5 minuten na de les doorlopen. We willen je interactie met de deelnemers zien.
- Zorg ervoor dat deelnemers zichtbaar zijn, maar niet constant in beeld. Het draait om jou!
- Plaats de camera op 45 graden, zodat je goed zichtbaar bent. Controleer of niemand voor de camera staat.
- Houd de camera dichtbij voor een goede weergave van je mimiek. Zorg voor voldoende licht voor een goede beoordeling van je techniek.
- Je moet altijd zelf volledig in beeld zijn. Vraag iemand om je te helpen filmen als Floor Coaching toegepast wordt.
- Zorg ervoor dat je duidelijk te verstaan bent. Gebruik een headset en doe een soundcheck voor de les.
- Geef het 55 minuten of 45 minuten format zoals aangegeven in de choreonotes. De assessmentvideo moet van één les op dezelfde dag zijn. Een mix of montage is niet toegestaan. Controleer of je programma het verplichte Push, Play & Go toepast.
- Alle tracks van de les moeten in de juiste volgorde worden gegeven.
- Presenteer de hele les zelf, met je gezicht naar de deelnemers (in spiegelbeeld). Anders wordt je video retour gestuurd. m.u.v. BODYJAM.
- Neem geen kopie van je choreografienotities of andere aantekeningen mee. Je wordt beoordeeld op 100% choreografiekennis!



- Film je BODY ATTACK of LES MILLS GRIT, LES MILLS SPRINT? Zorg ervoor dat iemand achter de camera staat en je in beeld houdt bij veel beweging, zoals tijdens Floor Coaching.
- Tijdens je examenvideo sta je alleen op het podium; een shadower voor opties is niet toegestaan. Je geeft zelf alle opties aan tijdens de les.
- Heb je hulp nodig bij het uploaden in de portal? Volg dan de stappen op pagina 7.
- Zet een back-upcamera naast je eigen camera. Mocht er iets misgaan, zoals een lege batterij of een opname die niet is gestart, dan heb je altijd een tweede camera die aanstaat.
- Voer vóór het verzenden van je video nog een laatste soundcheck uit. Controleer of je coaching cues duidelijk verstaanbaar zijn voor de assessor.
- Controleer je video of je gedurende de gehele les volledig zichtbaar bent.

LET OP! Voldoet je video niet aan de eisen, dan wordt deze retour gestuurd en moet je een nieuwe video indienen.

UPLOAD JE VIDEO

STAP 1 - OPEN DE LINK

Je hebt per e-mail een link ontvangen waarmee je binnen twee maanden jouw videobestand kunt uploaden. Het onderwerp van deze email is: "BELANGRIJK: unieke uploadlink voor jouw assessmentvideo" of Grade review: "BELANGRIJK: unieke uploadlink voor jouw Grade Review aanvraag"

STAP 2 - LOG IN

Gebruik de e-mail met de link die je na je opleidingsdag hebt ontvangen. Open de link via Google Chrome. Log in met het pasnummer (7-cijferige code) van je LM ID-Card en je wachtwoord, of met je e-mailadres en het bijbehorende wachtwoord zoals op de portal.

Weet je je wachtwoord niet meer? Vraag een nieuw wachtwoord aan via www.portal.lesmills.nl. Klik onder de knop 'Log in' op wachtwoord vergeten. Vul je e-mailadres in en je ontvangt een nieuw wachtwoord per e-mail. Daarna kun je inloggen op het videoportaal met het nieuwe wachtwoord.

STAP 3 - START MET UPLOADEN

Klik op: 'Ja, ik wil een (programma) video uploaden'.

Klik op: 'voeg bestand toe'. Selecteer jouw video vanuit je bestanden en klik vervolgens op 'Start upload'. Je ziet jouw video d.m.v. een percentage balk uploaden.

Als de upload is voltooid, komt deze video links op het scherm te staan. Wil je meerdere video's uploaden? Dan klik je op "Upload extra video". Je kan tot max 8 delen uploaden. Hiervoor kun je stap 3 blijven herhalen totdat je alles hebt geüpload. De video's komen vervolgens onder elkaar te staan naast de 'zelfanalyse'.

Let op: Zorg ervoor dat alle delen 2GB of kleiner zijn. Ook is het belangrijk dat als je je video knipt, alle delen 1:1 overlopen en je niet op versturen klikt voordat je alles hebt geüpload!

STAP 4 - VUL ZELFANALYSE IN

Zorg dat alle velden ingevuld zijn. Klik vervolgens op 'opslaan'.

STAP 5 - OPMERKING

Heb je een extra toelichting voor de assessor? Vul deze dan hier in. Klik vervolgens op 'accepteren'.

STAP 6 - AFRONDEN

Voordat je jouw assessmentvideo definitief gaat verzenden, krijg je de volgende pop-up melding te zien "weet u zeker dat u de video wilt versturen naar de assessor?". Klik vervolgens op 'ok'.

Als je groot op je scherm 'VOLTOOID!' ziet staan, is je assessmentvideo verzonden naar Les Mills en de assessor. Let op: binnen een uur ontvang je een bevestigingsmail. Zie je deze niet? Check eerst je spam- of ongewenste e-mailmap. Nog steeds niets? Neem dan contact op met ons kantoor.