



***LES MILLS***

---

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 lesopname in te sturen voor een online assessment waarmee jij het **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 HET ONLINE ASSESSMENT

- **BODYATTACK:**  
*55 minuten of 45 minuten format*
- **BODYBALANCE:**  
*55 minuten of 45 minuten 'Strength' format*
- **BODCOMBAT:**  
*55 minuten of 45 minuten format*
- **BODYJAM:**  
*55 minuten format*
- **BODYPUMP:**  
*55 minuten of 45-minuten 'new' format*
- **BODYSTEP:**  
*55 minuten of het Option 2 45-minuten format*
- **LES MILLS CORE:**  
*30 of 45 minuten format*
- **Les Mills BARRE:**  
*30 minuten format*
- **Les Mills GRIT SERIES:**  
*30 minuten 'STRENGTH' format of in overleg met Les Mills*
- **Les Mills SPRINT:**  
*30 minuten format*
- **Les Mills TONE:**  
*45 minuten Single Peak format*
- **RPM:**  
*45 minuten format*
- **SH'BAM:**  
*45 minuten format*
- **THE TRIP:**  
*45 minuten format*

# ALGEMEEN

## STAP 1: BEWAAR DE LINK

Je hebt binnen 5 werkdagen na de laatste trainingsdag een link per e-mail ontvangen waarmee jij binnen 2 maanden het videobestand van je lesopname kunt uploaden. Bewaar deze e-mail goed, deze e-mail heet 'Les Mills uploadlink Assessmentvideo'. **Heb je deze niet ontvangen, check dan eerst je SPAM en ongewenste e-mail map. Heb je daarin ook niets ontvangen? neem dan contact op met ons kantoor.**

## STAP 2: LEES DE RICHTLIJNEN

Neem de gestelde assessmentrichtlijnen goed door voordat je start met filmen. Je vindt deze richtlijnen op pagina 6. Controleer voordat je de lesopname gaat uploaden eerst of deze aan alle richtlijnen voldoet. Voldoet je lesopname namelijk niet of niet helemaal aan de richtlijnen, dan wordt je lesopname mogelijk niet beoordeeld. Op de Program Training heb je het assessmentformulier ontvangen, zodat je kan zien waar je op wordt beoordeeld. Neem deze ook echt nog even goed door, zodat je goed voorbereid je les kan filmen!

## STAP 3: START MET FILMEN

In het begin is het altijd spannend om jezelf te zien en te horen. Zet daarom de camera neer bij meerdere lessen om hieraan gewend te raken. Wees kritisch naar jezelf en controleer of je voldoet aan de gestelde eisen, namelijk de beheersing van de genoemde key-elementen. Wacht dus niet tot 1 week voor jouw video-deadline om te filmen.

## STAP 4: UPLOAD JE VIDEO

Gebruik hiervoor de mail met de link die je na de laatste trainingsdag hebt ontvangen. Open deze link in **Google Chrome**. Log hier in met het pasnummer van je Les Mills ID-card en wachtwoord. Weet je dit wachtwoord niet meer? Vraag dan een nieuw wachtwoord aan via [www.portal.lesmills.nl](http://www.portal.lesmills.nl). Onder de knop 'log in' klik je op 'wachtwoord vergeten'. Vervolgens kan je met dit nieuwe wachtwoord inloggen op het

videoportaal. Tip: kopieer letterlijk het nieuwe wachtwoord en plak deze vervolgens bij het inloggen. Het systeem is hoofdlettergevoelig. Zo voorkom je typefoutjes. Upload hier je videobestand(en). Controleer of je computer niet aan het updaten is op de achtergrond. Als het videobestand succesvol is geüpload, ontvang je daarvan een bevestiging per e-mail. Het bestand mag **maximaal 2GB per deel** groot zijn en moet een .mp4, .avi, .mov, .flv, .mpeg, .mpg of .wmv extensie bevatten. Als je zelf geen mail hebt gehad, dan is je video niet verstuurd.

## TIPS EN TOOLS

Wanneer je video is verstuurd, zie je 'voltooid' in je scherm en kan je ook niks meer uploaden. Tevens heb je dan de bevestigingsmail ontvangen. Wanneer het uploaden niet is gelukt, kan dat komen doordat je bestand nog steeds te groot is. Je kan in dat geval je **video comprimeren** (kleiner maken in kwaliteit) of in meerdere delen knippen. Je hebt hier gratis programma's voor, afhankelijk van het device waarmee je hebt gefilmd. Kijk dus goed wat voor jouw bestand het beste te gebruiken is.

Er is de mogelijkheid dat je de video opsplijt in meerdere delen. In onze video portal kunnen tot 8 verschillende delen geüpload worden. Zorg er voor dat de afzonderlijke delen allemaal 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! **Help je hulp nodig bij het uploaden? Volg dan de stappen op pagina 7 t/m 9.**

## STAP 5: HET RESULTAAT

Binnen 4 weken na het insturen van je lesopname ontvangt de club digitaal per e-mail met jou in de cc het resultaat van het online assessment. Heb je een zelfstandige instructeurs-overeenkomst afgesloten bij Les Mills, dan ontvang je dit resultaat rechtstreeks. Ook informeren wij je over de (eventuele) vervolgstappen.

# ASSESSMENT VOLGENS HET 'LES MILLS QUALIFICATIONS' SYSTEEM

Jouw lesopname 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 lesopname. 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 lesopname 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 al een 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

INITIAL TRAINING PASS						
KEY ELEMENT	GRADE REQUIRED	KEY ELEMENT	GRADE REQUIRED	MINIMUM GRADES 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	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection OR Performance – Grade 1 minimum	3
+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 2		+ ALL OTHER KEY ELEMENTS	Grade 1		
CHOREOGRAPHY	Grade 2	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection OR Performance – Grade 1 minimum	4
+ TWO OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2		+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 2		
			+ ALL OTHER KEY ELEMENTS	Grade 1		
CHOREOGRAPHY	Grade 2	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection OR Performance – Grade 1 minimum	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		
			CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection AND Performance – Grade 1 minimum	6
			+ THREE OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2		
			+ ALL OTHER KEY ELEMENTS	Grade 1		
CHOREOGRAPHY	Grade 2	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection AND Performance – Grade 1 minimum	6.5
+ TWO OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2		+ FOUR OTHER KEY ELEMENTS	Grade 2		
+ ONE OTHER KEY ELEMENT	Grade 3					
CHOREOGRAPHY	Grade 2	OR	CHOREOGRAPHY	Grade 2	Technique and Coaching – Grade 1 minimum Connection AND Performance – Grade 1 minimum	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 ASSESSMENTRICHTLIJNEN VOOR HET OPNEMEN VAN EEN ASSESSMENT VIDEO

- Je geeft je les in de club voor minimaal 2 deelnemers.
- Zet de camera 5 minuten voor de les begint aan en laat de opname doorlopen tot 5 minuten na de les. We zien graag je interactie met de deelnemers voor en na de les.
- Op de lesopname moet zichtbaar zijn dat er deelnemers aanwezig zijn. Let op! Zorg er wel voor dat ze niet voor je camera staan of constant in beeld zijn. Het draait om jou!
- Plaats je camera in een hoek van 45 graden, zodat je duidelijk zichtbaar bent met je vooren zijaanzicht. Zorg ervoor dat niemand voor je camera gaat staan. Check dit nog even als je deelnemers in de zaal staan.



- Zorg ervoor dat de camera niet te ver weg staat, zodat wij je mimiek goed kunnen zien. Ook moet er voldoende licht zijn, zodat wij je techniek goed kunnen beoordelen.
- Je moet te allen tijden zelf volledig in beeld zijn. Vraag een collega of kennis om je te helpen met filmen als er Floor Coaching toegepast moeten worden.
- Zorg dat je duidelijk te verstaan bent. Maak gebruik van een headset en doe een soundcheck voor je de les start. Wees er zeker van dat wij je coaching goed kunnen horen.
- Je geeft het 55-minuten format of het 45 minuten format, zoals aangegeven vooraan

in de choreonotes. Het is niet toegestaan om een eigen 45-minuten format of andere lesvariant samen te stellen. Op pagina 2 vind je een overzicht van de toegestane formats. Bekijk ook of jouw programma het verplichte Push, Play & Go toepast, dit is een onderdeel van je beoordeling.

- De opname die je instuurt moet van één les en van dezelfde dag zijn. Je geeft de volledige release, een mix of montage mag dus niet. Dit mag de huidige release zijn, of uiterlijk van 2 releases geleden.
- Alle tracks van de les waarin je jouw videoassessment doet moeten in de juiste volgorde worden gegeven. Ontbreken er tracks of klopt de volgorde niet, dan wordt je video retour gestuurd.
- De hele les moet door jou gepresenteerd worden. Je staat alleen voor de groep, met je gezicht naar de deelnemers gericht (in spiegelbeeld lesgeven). Indien dit niet het geval is, wordt je video retour gestuurd.
- Het is niet toegestaan om een kopie van je choreografienotities of andere aantekeningen mee te nemen voor de groep. Je wordt beoordeeld op 100% choreografiekennis!

## TIP!

Wanneer je nog geen vast uur hebt in je club of nog weinig uren hebt, dan kan je ook vragen aan je club of je buiten het lesrooster om je les mag filmen voor een eigen groepje van vrienden, bekenden of collega's bijvoorbeeld. Hierdoor ben je niet gebonden aan het lesrooster en geef je jezelf meer filmmomenten!

# UPLOAD JE VIDEO TIPS EN TOOLS

## STAP 1

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

### Start

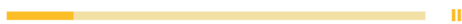
Bezoek de volgende pagina om je materiaal naar ons te versturen

→ Ja, ik wil een BODYJAM video uploaden

## STAP 2

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

Geselecteerd bestand: pienvangassel.mp4 16%



### Begin met uploaden

Stap 1: Selecteer je bestand (max 2GB)

+ Voeg bestand toe

Stap 2: UPLOADEN

↑ Start upload

## STAP 3

Als de upload is voltooid, komt deze video links op het scherm te staan.

Wil je meerdere video's uploaden? Dat kan! Je kan tot max 8 delen uploaden. Hiervoor kun je stap 2 en 3 blijven herhalen totdat je alles (max. 8 delen) 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!**



Speelt uw browser de video niet af? Open dan deze in je favoriete player.

→ Open video



Speelt uw browser de video niet af? Open dan deze in je favoriete player.

→ Open video

→ Upload extra video

## STAP 4

Vul het zelfanalyse formulier in. Zorg dat alle velden ingevuld zijn. Klik vervolgens op 'opslaan'.

## STAP 5

Vul het veld 'Je opmerking' in om het videoassessment te kunnen afronden. Klik op 'accepteren'.

### Afronding

#### Zelfanalyse formulier (verplicht)

**LET OP:** De video is nog niet aangeboden, u dient eerst het zelfanalyse formulier compleet in te vullen (alle velden zijn verplicht).

Module training gevolgd op:

Module training gevolgd bij trainer:

Instructie ervaring:

Duur van de VIDEO:

Deelnemers in opgenomen les:

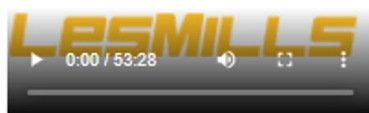
### Jouw geuploade video

Bekijk hieronder de video die je zjuist hebt geupload.



Speelt uw browser de video niet af? Open dan deze in je favoriete player.

→ Open video



Speelt uw browser de video niet af? Open dan deze in je favoriete player.

→ Open video

### Afronding

#### Zelfanalyse formulier (verplicht)

Zelfanalyse formulier reeds ingevuld. [Klik hier](#) om te bekijken / wijzigen.

Tevreden? Druk op "accepteren" om je video daadwerkelijk aan te bieden. Niet tevreden? Druk op "plaats nieuwe video".

Je opmerking

ACCEPTEREN

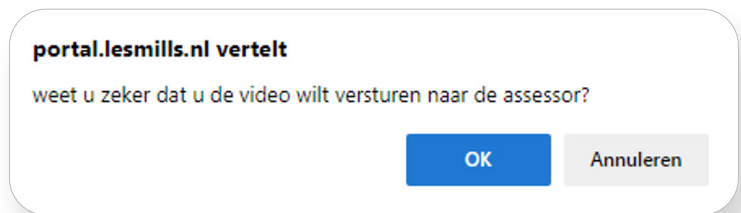
Ik ben niet tevreden met deze video. Upload een nieuwe.

✕ Verwijder video's



## STAP 6

Voordat je jouw videoassessment definitief gaat verzenden, krijg je de volgende pop-up melding te zien. Klik op 'ok'.



## STAP 7

Als je groot in je scherm hebt staan 'VOLTOOID!', dan is jouw videoassessment verzonden naar Les Mills. **Let op: binnen een half uur ontvang je een bevestigingsmail. Heb je deze niet ontvangen, check dan eerst je SPAM en ongewenste e-mail map. Heb je daarin ook niets ontvangen? Neem dan contact op met ons kantoor.**



### VRAGEN?

Mail naar: [assessment@hddgroup.com](mailto:assessment@hddgroup.com)  
of bel tijdens kantooruren naar **0416-349725**  
en kies voor keuzemenu 'assessment'.