

Hej!

Tack för din ansökan till ledaruttagningen. Du gör helt rätt, för det är kul och utvecklande, det här med att vara ledare på Friskis.

Förbered dig

Inför ledaruttagningen är din uppgift att öva på att utföra och samtidigt instruera övriga deltagare. Till din hjälp har du headset och musiken i bakgrunden. Musiken du använder hittar du på Spotify.

Till uttagningen noterar du vilken låt du har valt och vilka övningar du instruerar och leder. På plats leder du dessa för våra rekryterare och för de andra som söker till ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd då detta är en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt 😊

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din förmåga att instruera utförandet av positionerna, din plastik (rörelsesätt), din fysiska kapacitet och, inte minst, på dina ledaregenskaper så som utstrålning och energi, närvaro och ögonkontakt.

Det är viktigt att tänka på att vi tittar på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen inte bara när du leder dina låtar. Vi vill se energi och en tydlig plastik med stora rörelser både när du leder dina låtar och när du deltar i uppvärmningen och övriga uttagningen.

Uttagning till Cirkelfys och HIT-ledare:

1. Du leder en uppvärmningslåt.
2. Du går kort igenom de tre övningarna (med eller utan valfria redskap) som du har valt och vad man ska tänka på.
3. Friskis sätter på musik och du leder tre övningar i ett varv. Justera och peppa deltagarna efter din förmåga.

Välj <u>en</u> av nedan låtar som uppvärmningslåt	Välj tre av nedan övningar som din lilla cirkel består av. Du väljer själv variant av övningarna.
Ain't My Fault – Zara Larsson (länk till Spotify)	Marklyft
Dangerous – Sam Martin (länk till Spotify)	Knäböj
Elektirisk – Marcus och Martinus (länk till Spotify)	Utfall
Pretend – Seinabo Sey (länk till Spotify)	Planka
Thinking of Sunshine – Daniel Adams-Ray (länk till Spotify)	Armhävning

Varmt välkommen!