

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 ditt uppdrag att sätta rörelser till musiken i listan nedan. Till den första låten sätter du golvvövningar och till den andra låten sätter du stående övningar. Tre övningar per låt är lagom.

I Core använder vi både modellen att jobba i takt till musiken och att jobba mer flytande med takten i musikens energi. När du leder visar du att du behärskar båda. Känner du dig osäker så gå gärna på några Corepass så får du mer koll. Musiken du använder hittar du på Spotify.

Vid uttagningen leder där dina låtar 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 ☺

Under uttagningen kommer du också delta i moment som ger oss en ytterligare uppfattning om ditt träningsintresse.

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, taktkänsla och en tydlig plastik med stora rörelser både när du leder dina låtar och när du deltar i uppvärmningen och övriga uttagningen.

Musik

Del 1: Golv	Del 2: Stående
Human (Deluxe) Rag'n Bone Man (Spotifylänk)	Aurora, Funkin Matt (Spotifylänk)