

Hej!

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

### Förbered dig

Inför del ett i ledaruttagningen förbereder du en uppvärmningslåt (tänk enkelt och funktionellt) samt instruerar och leder tre övningar ett varv. Du väljer själv en uppvärmningslåt samt tre övningar ur respektive grupp nedan. Det är musik och övningar som skulle kunna vara hämtade ur ett av våra familjefyspass. Vill du ha inspiration så gå gärna på ett Familjefys.

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 😊

Din uttagning ser alltså ut så här:

1. Du leder en uppvärmningslåt. Var gärna instruktiv.
2. Du går kort igenom de tre övningarna som du har valt.
3. Friskis sätter på musik och du leder tre övningar i ett varv. Justera och peppa efter din förmåga.

### Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din teknik, din guidning, din fysiska kapacitet och, inte minst, 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 din del. Vi vill se energi och en fin kroppskontroll både när du leder dina låtar och när du deltar i uppvärmningen och övriga uttagningen.

Välj en låt nedan till uppvärmning. Välj också tre övningar till det varv du kommer instruera.

Uppvärmning	Övningar (du väljer variant)
Ain't My Fault – Zara Larsson	Hoppa rep
Dangerous – Sam Martin	Knäböj
Elektrisk – Marcus och Martinus	Planka
Pretend – Seinabo Sey	Sit up
Thinking of Sunshine – Daniel Adams-Ray	Valfri övning (om du kanske har någon favorit)

Varmt välkommen!