

Hej!

Tack för din ansökan till ledaruttagning. 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 sätta rörelser till två låtar. Välj två av låtarna nedan; det är en startlåt som alltså har uppvärmningskaraktär och en rörlighetslåt. Rörligheten är den delen i passet som följer direkt efter uppvärmning där vi jobbar dynamiskt med att sträcka ut insidan och baksidan av låret samt vaden. Känner du dig osäker så gå gärna på några jympapass så får du mer koll.

Vid uttagningen leder du 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 😊

### Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din takt- och musikkänsla, din plastik (rörelsesätt), din fysiska kapacitet och, inte minst, på dina ledaregenskaper så som utstrålning och energi, närvaro och ögonkontakt. Det är inte rörelserna som är det viktigaste. Så ta det lugnt med koreograferandet.

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.

### Uttagning till Jympaledare

Välj och förbered en låt ut varje kategori:

Välj en av nedan uppvärmningslåtar	Välj en av nedan rörlighetslåtar
Azizami, Mahan Moin ( <a href="#">Spotifylänk</a> )	Rise, Katy Perry ( <a href="#">Spotifylänk</a> )
Raging, Kygo (feat Kodaline) ( <a href="#">Spotifylänk</a> )	Tusen bitar, Kamferdrops ( <a href="#">Spotifylänk</a> )