



Information om förberedelse inför praktisk uttagning 23/1 2020

Vi inleder den praktiska uttagningen med en gemensam, kom träningsklädd. Därefter får du leda övriga gruppen av sökande. Se nedan vad du förväntas förbereda och leda. Inom vissa träningsformer utförs även ett taktprov, det kan du inte förbereda innan.

Familjeträning

Familjejympa

Förbered och led följande tre låtar. Samtliga låtar inklusive förslag på rörelser finns på Miniröris 6 *. Vill du skapa egna familjejympa rörelser till dessa låtar går det bra!

- 1 "Alla som är här" Prinsessan Sandra och Prinskören
- 2 "Trisse Triceratops" Pappa Kapsyl
- 3) "Whistle-stop" Nassim Al Fakir

Vi tittar på: utstrålning, kontakt, lekfullhet, taktkänsla, plastik.

Familjefys

Förbered och led följande två låtar. Båda låtarna inklusive förslag på rörelser finns på Röris7 *. Vill du skapa egna rörelser som passar som uppvärmning går det bra.

- 1) "Azizami" Mahan Moin.
- 2) "Världen är din" Magnus Uggle

Du ska även instruera och guida följande tre övningar; knäböj, plank, snabba fötter. Använd valfria redskap.

Vi tittar på: utstrålning, kontakt, lekfullhet, taktkänsla, teknik, plastik.

* Miniröris 6 och Röris 7 finns att köpa i våra receptioner alt digitalt på friskisvettis.se. Vid behov kan vi även låna ut ett ex till dig, hör av dig!

Enkelträning

Enkeljympa

Förbered och led följande tre låtar från EnkelGO, som du hittar på YouTube. Välj samma rörelser som på filmen eller skapa egna.

- "Starta och Väck kroppen" (låt ett)
- "Få puls & ös på" (låt tre)
- "Varva ner och släpp loss" (låt fyra)

Vi tittar på; Taktkänsla, plastik, utstrålning, kontakt och inlevelse.

Enkelspinning;

Förbered, led och guida nedanstående två låtar. ca 2,5 mi /låt. Du kommer även få göra ett oförberett taktprov på spinykeln.

- 1) "Shuffla Shuffla" Samir & Viktor
- 2) "I do" Arvingarna

Vi tittar på; utstrålning, kontakt, inlevelse, taktkänsla, egenteknik, guidning.

Enkelgym;

Förbered och visa två sätt att värma upp kroppen.

Visa och instruera följande grundövningar med valfritt redskap; press, drag, benböj och en balansövning.

Vi tittar på; Egenteknik, förståelse för övningen, förmåga att instruera och anpassa övningen till lättare/tyngre varianter.

Spinning

Spinning;

Förbered, led och guida i känsla och ansträngning. Använd nedanstående två låtar, ca 2,5 min/låt. Du kommer även få göra ett oförberett taktprov på spincykeln.

- 1) "Chase the sun" Planet funk
- 2) "The rockefeller skunk" Fatboy Slim

Vi tittar på; Utstrålning, kontakt och inlevelse samt taktkänsla och egenteknik.

Vid frågor vänligen kontakta Anna.Jakobsson@uppsala.friskissvettis.se

Lycka Till!

// Friskis&Svettis Uppsala