

# Uttagning Coreflex

**Det är kul och utvecklande att vara ledare på Friskis&Svettis! Du gör helt rätt i att visa intresse för uppdraget.**

Som coreflexledare har du lust och känsla för musik och rörelse med fokus på styrka/stabilitet/rörlighet där det centrala är ett instruktivt ledarskap där du leder, guidar och entusiasmerar deltagarna till sin bästa teknik genom passet.

Vi vill att du har erfarenhet av att ha tränat på Friskis coreflexpass. Du har en bra kroppsuppfattning, tydlig plastik samt uttryck, god träningsvana och bra fysisk kapacitet.

Coreflexpassen är konceptpass vilket innebär att du två gånger/år får ett färdiginspelat pass med satta rörelser/flöden och musik som du tränar in.

## Inför uttagningen

Du förbereder dig genom att sätta rörelser till nedan två låtar. Den ena låten vill vi att du genomför stående och den andra på golvet.

Vid uttagningen leder du dina låtar för våra rekryterare och för de andra som söker till att bli ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd, träna in rörelserna och träna på hur du vill instruera dem.

## Vad tittar vi på?

Det vi tittar på under en ledaruttagning är din förmåga att leda med kropp och röst, din rörlighet och plastik (dvs ditt rörelsesätt), din fysiska kapacitet, din förmåga att utföra rörelser med god balans, din taktkänsla samt på dina ledaregenskaper så som energi, närvaro och ögonkontakt. Vi tittar på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen, inte bara när du leder dina låtar.

# Välkommen!



**friskis**

# Uttagning Coreflex

## Stövningar

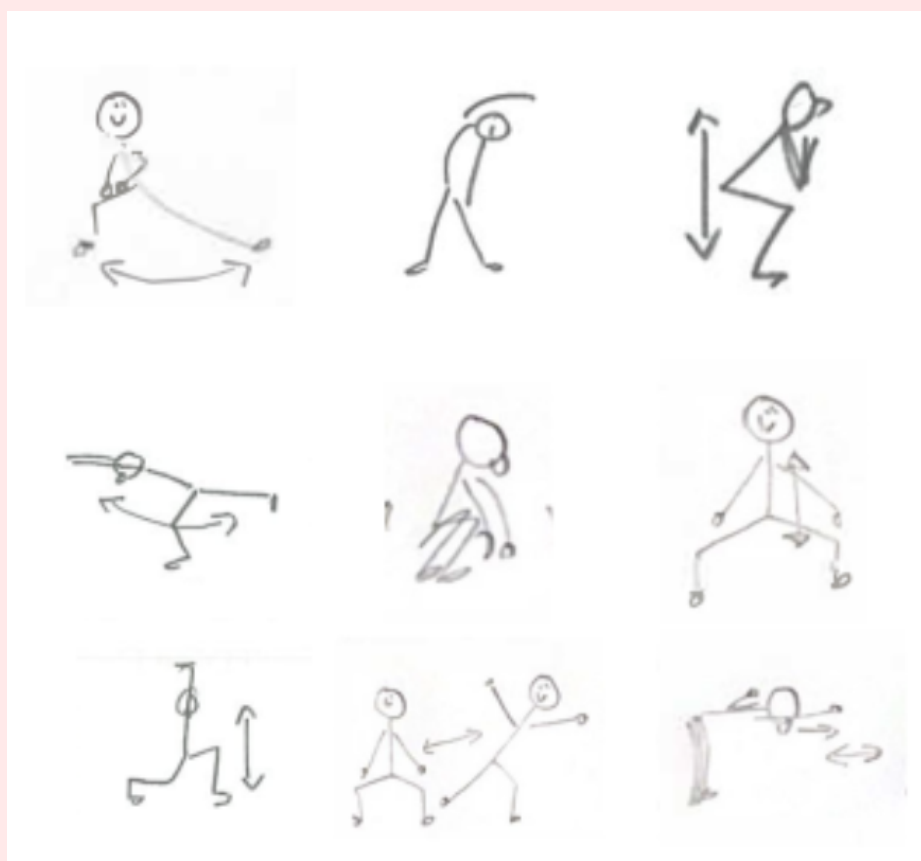
### Förslag på låtar

Youth Gryffin Remix - Troye Sivan, Gryffin

I follow rivers (feat. SUD) - Helion, Mike Emilio

### Förslag på övningar

Nedan finns förslag på övningar att använda i låten. Sätt samman rörelser utifrån låten och tänk igenom hur du vill guida dessa.



friskis

# Uttagning Coreflex

## Golvövningar

### Förslag på låtar

Play with fire (feat. Yacht Money)- Sam Tinnesz, Yacht Money

Take off (feat. Paul Ray) - Meric Again, Paul Rey

### Förslag på övningar

Nedan finns förslag på övningar att använda i låten. Sätt samman rörelser utifrån låten och tänk igenom hur du vill guida dessa.

