

Uttagning Dans

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

Som dansledare är du kreativ, trygg i takten och har känsla för musik och dansrörelser. Du älskar att inta scenen och att inspirera deltagarna till att våga släppa loss och hitta dansglädjen. Här är det "härma-häng på"-metoden som gäller. Du har en god träningsvana, bra fysisk kapacitet men också erfarenhet av att träna dans och har varit med på Friskis danspass.

Inför uttagningen

Du förbereder dig genom att sätta rörelser till tre låtar av olika karaktär som du själv letar upp t.ex. Spotify. Det räcker att du sätter rörelser till de 2 första minuterna i låten (på uttagningen får du hjälp med att byta till nästa låt). Vill du ha inspiration till musik eller dansrörelser rekommenderar vi att gå på våra danspass.

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 kan var en pirrig situation.

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är hur du utför dina rörelser (s.k. plastik), din takt- och musikkänsla, ditt uttryck, din fysiska kapacitet och på dina ledaregenskaper så som energi, närvaro, och ögonkontakt. Vi kommer att titta på din insats under hela uttagningen, alltså inte bara när du leder dina egna låtar.

Välkommen!



friskis