

# Uttagning Step

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

Som stepledare har du lust och känsla för musik och rörelse. Du gillar att locka fram rörelseglädje hos andra och har förmågan att förmedla känsla, attityd och karaktär från musiken.

Vi vill att du har erfarenhet av att träna Step på Friskis. Du har musikkänsla, är rytmisk och vill leda träning som bygger på tajming mellan musik och övningar. Du har även en god träningsvana och bra fysisk kapacitet.

## Inför uttagningen

Du förbereder dig genom att sätta rörelser till två låtar (ca 3 min vardera) som du själv letar upp t.ex. Spotify. Det ska vara en uppvärmningslåt som framförs utan bräda och en låt med valfria grundsteg på brädan (t.ex. V-steg, basic, knälyft, trippel knä, L-steg och step touch). Om du är redan är bekant med hur man bygger ett block får du gärna använda dig av denna metod, annars upprepar du ett grundsteg flera gånger innan du visar nästa grundsteg. Vill du ha inspiration till musik eller rörelser rekommenderar vi att gå på våra steppass.

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 såsom 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**