

Uttagning Familjefys och Familiejympa

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

Som Familjeledare är du lekfull, utåtriktad och har en förmåga att entusiasmera och inspirera barn. Du har fantasi, kan skapa glädje och trygghet i gruppen samt känsla för musik och rörelse.

Inför uttagningen

Du förbereder dig med att hitta musik på Spotify. Du sätter rörelser till två låtar av olika karaktär, se några exempel nedan vilka är låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra familjepass. Vill du ha inspiration gå gärna på ett familjepass.

Familjefys

1. Du leder en uppvärmningslåt och instruerar gruppen (exempel på övningar är crawla armar, rulla axlar, runda/sträcka och hoppasteg)
2. Du leder en cirkeldel med tre övningar. Du går kort igenom de tre övningarna (exempel på övningar är knäböj, björngång, balans, spänst hopp, hopprepshopp och situps med klapp).

Familiejympa

1. Du leder en uppvärmningslåt och instruerar gruppen (exempel på övningar/rörelser är gå, springa, hoppa, klappa och stampa).
2. Du leder en jympadel med 4 övningar, 2 stående och 2 på golvet (exempel på övningar är rusher, jämfotahopp, att ro, krypa och åla).

Vid uttagningen leder du dina två delar för våra rekryterare och för de andra som söker till att bli ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd då detta kan vara en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt. Det räcker att du sätter rörelser till de 2 första minuterna i de låtar du valt.

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din guidning, din fysiska kapacitet, din takt och musikkänsla samt på dina ledaregenskaper såsom energi, närvaro och ögonkontakt. Vi tittar på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen inte bara när du leder din del.

Förslag på låtar att använda till uttagningen

- Ain't My Fault – Zara Larsson
- Dangerous – David Guetta, Sam Martin
- Elektrisk – Marcus och Martinus
- Thinking of Sunshine – Daniel Adams-Ray

Välkommen!