

Uttagning Jympa

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

Som jympaledare har du lust och känsla för musik och rörelse. Du älskar att inta scenen! Du inspirerar deltagarna till att våga släppa loss och låta rörelserna få sitt fulla uttryck. Som ledare används "härma och häng på-modellen".

Vi vill att du har erfarenhet av att tränat jympa på Friskis. Du har en bra kroppsuppfattning, tydlig plastik (dvs ditt rörelsesätt), känsla och säkerhet i dina rörelser utifrån takt och rytm, god träningsvana och bra fysisk kapacitet.

Inför uttagningen

Du förbereder dig genom att hitta musik på Spotify. Inför uttagningen sätter du rörelser till tre låtar enligt nedan. Exempellåtarna längst ned är låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra jympapass.

1. Du leder en låt med uppvärmningskaraktär
2. Du leder en låt för rörlighet (sträcka ut insidan, baksidan av låret samt vaden)
3. Du leder en låt för styrka (situps och armhävning skall ingå)

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, då det kan vara en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt. Det räcker att du sätter rörelser till de 2 första minuterna i låten. På uttagningen får du hjälp med att byta till nästa låt.

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är dina rörelser, din takt- och musikkänsla, din plastik, din fysiska kapacitet och 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.

Förslag på låtar att använda till uttagningen

Uppvärmning

- Head and heart – Joel Corry feat. MNEK
- Fire – Duguneh, Savage

Rörlighet

- Voices – Tusse
- Let's face the music and dance – Grant

Styrka

- Devil I know – Allie X
- Angels like you – Miley Cyrus