

## Uttagning Skivstång

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

Som Skivstångsledare är du utåtriktad och har taktkänsla samt förmågan att leda, guida och entusiasmera med bra egen teknik.

### Inför uttagningen

Du förbereder dig genom att hitta musik på Spotify och sätter övningar till fyra låtar där du använder de första två minuterna i varje låt, se några exempel nedan vilka är låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra Skivstångspass.

1. Du leder en uppvärmningsdel som ska vara enkel och funktionell där du jobbar utan skivstång (ex rulla axlar, rotera, sidoböj, öppna stänga bröst (ryggens funktioner)
2. En låt för marklyft och med skivstång
3. En låt för knäböj med skivstång
4. En låt för axlar och/eller biceps

På plats leder du för våra rekryterare och för de andra som söker till ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd då det kan vara en pirrig situation då nerverna kan spela små spratt. Vill du ha inspiration gå gärna på ett Skivstångspass.

### Vad tittar vi på?

Vi tittar främst på din förmåga att instruera utförandet av positionerna, taktkänsla, din fysiska kapacitet och inte minst 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 dina låtar.

### Förslag på låtar att använda till uppvärmningen

- Focus - Ariana Grande
- Rise up – Rafaela Truda

### Förslag på låtar till marklyft (65-85 bpm), knäböj (70-100bpm), axlar/biceps (60-75 bpm)

- All night – Big Boi
- Turn All the lights on – T-pain
- Till its gone - Britney Spears
- Boom your head – Elliphant
- Ready to play – Club Danger

**Välkommen!**