

## Uttagning Spin

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

Som Spinledare har du förmåga att inspirera med ett guidande ledarskap. Du har ett genuint intresse för konditionsträning, har en god fysisk kapacitet och erfarenhet av att träna Spin på Friskis.

## Inför uttagningen

Du förbereder dig med att hitta musik på Spotify. Inför uttagningen väljer du två låtar enligt nedan och fördelar positionerna på bästa sätt under 3 minuter per låt. Exempellåtarna längst ned är låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra Spinpass. Vill du ha mer inspiration är ett tips att gå på ett Spinpass

Låt 1: bpm 140-160, position 1 kombinerat med 2 och/eller 3  
Låt 2: bpm 120-130, position 1 kombinerat med 2 och/eller 3

## Guidning

Du använder headset för att instruera och guida de andra sökanden. Bestäm dig för vilken upplevd ansträngning du vill förmedla i varje låt (exempel är flåsig/utmanande, lugnt/behagligt eller något ansträngande). Du hittar takt, motstånd och teknik på cykeln och din guidning hjälper deltagarna att hitta din planerade ansträngningsnivå.

Det är viktigt att komma väl förberedd då detta kan vara en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt.

## Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din guidning, din takt- och musikkänsla, din fysiska kapacitet och förmågan att hålla positioner. Vi tittar även 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

### Låt 1

- Vit månad - Felicia Takman
- Electric - Rein
- Vienna - Will Sparks

### Låt 2

- Punisher - Armin van Buuren
- Shadows - Lindsey Sterling
- Let's work - Koyotie