

## Uttagning Yoga

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

Som Yogaledare är du utåtriktad och vill leda Friskis lättillgängliga och funktionella form av yoga. Friskis yoga är inspirerad av Hathayogan och blandar andningsövningar, stretchande och stärkande positioner samt Rörlighet, uthållig styrka och balans och andning och är utvecklad för att passa många.

Vi vill att du har erfarenhet av att ha tränat yoga och att du har provat på Friskis olika yogapass. Du har en bra kroppsuppfattning, tydlig plastisk uttryck, god träningsvana och bra fysisk kapacitet.

## Inför uttagningen

Inför uttagningen lär du dig nedan övningar och kommer genomföra dem till musik som du antingen väljer själv genom att hitta på Spotify eller så ser du några exempel nedan, vilka är låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra Yogapass. Vill du ha inspiration är ett tips att gå på ett Yogapass.

Under uttagningen är din uppgift att utföra och samtidigt instruera deltagare i att utföra de övningar (asanas) som listas nedan. I yogan är det guidande ledarskapet viktigt, dvs ditt sätt att berätta hur deltagarna utför sina övningar. Det ska vara lätt att följa dig som yogaledare, i princip ska det gå att blunda och följa. Till din hjälp har du headset och musik.

1. Starta i meditationsställning, guida in i andningen och välj 2 sittande positioner.
2. Guida in från sittande till hundens position och sedan till stående.
3. Guida gruppen ett varv i solhälsningen. Du väljer vilken variant.
4. Avsluta med valfri balansövning.

Vid uttagningen leder du övningarna ovan under ca 6 minuter för våra rekryterare och för de andra som söker till ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd, träna på dina positioner och guida dig själv innan du kommer till uttagningen

## Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är utförandet av dina övningar, din plastisk (dvs ditt rörelsesätt), din fysiska kapacitet och på dina ledaregenskaper så som energi, närvaro och förmåga att guida. Vi tittar på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen, inte bara när du leder dina övningar.

## Förslag på bakgrundsmusik att använda till uttagningen

- Breathe - Body Mind Elements
- Upwards- Aiyden
- Misty Morning - Sol Rising

Välkommen!