Inför din uttagning till
DANS

Hej!

Tack för din ansökan till ledaruttagningen. Du gör helt rätt! För det är kul och utvecklande, det här med att vara ledare på Friskis.

Förbered dig

Inför uttagningen sätter du rörelser till två låtar. Du väljer själv en låt ur respektive grupp nedan. Det är två låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra danspass. Vill du ha inspiration så gå gärna på ett danspass. Musiken du använder hittar du på Spotify.

Vid uttagningen leder du dina låtar för våra rekryterare och för de andra som söker till ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd då detta är en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt ☺

Under uttagningen kommer du också delta i moment som ger oss en ytterligare uppfattning om dig som en potentiell ledare.

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din takt- och musikkänsla, din plastik (rörelsesätt), din fysiska kapacitet och, inte minst, dina ledaregenskaper så som utstrålning och energi, närvaro och ögonkontakt. Det är inte rörelserna som är det viktigaste. Så ta det lugnt med koreograferandet och gör inte för många rörelser.

Det är viktigt att tänka på att vi tittar på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen inte bara när du leder dina låtar. Vi vill se energi, taktkänsla och en tydlig plastik med stora rörelser både när du leder dina låtar och när du deltar i uppvärmningen och övriga uttagningen.

Uttagning till Dansledare:

Välj en av nedan låtar som låt 1	**Välj en av nedan låtar som låt 2**
Bailar (radio edit), Deorro (spotifylänk)	Sissy that Walk, RuPaul (Spotifylänk)
Cuba Libre, Moncho (Spotifylänk)	Popular, Helena Paparizou (Spotifylänk)
Goosebumps, Meghan Trainor (Spotifylänk)	All for love, Tungevaag & Raaban (Spotifylänk)
Ni tu ni yo, Jennifer Lopez (Spotifylänk)	Go Down Gyal, Stepper'z (Spotifylänk)
Fuego, Eleni Foureira (Spotifylänk)	Instructions, Jax Jones (Spotifylänk)