

Hej!

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

Förbered dig

Inför uttagningen sätter du positioner och guidning till två låtar. Du väljer själv låtar ur listan nedan. Det är två låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra IW-pass. Känner du dig osäker så gå gärna på flera IW-pass så får du mer koll och inspiration. I vår app Friskis Jkpg – träning online hittar du också IW-pass att inspireras av. Musiken du använder hittar du på Spotify.

Du hittar takt, motstånd och teknik samt väljer positionerna mitt, stav och balans. Tänk på att inte byta för ofta utan ta det lugnt. Du använder headset för att kunna instruera, guida och informera. Vill du öva dina låtar på en walker är du välkommen att använda vår sal när den är ledig.

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 ☺.

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 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.

Välj två av nedan låtar att sätta rörelser till:

Låt	Länk till Spotify
Keep playing – Rico Bernasconi & Lotus (Filatov & Karas edit)	Klicka här
Voodoo, DVBS	Klicka här
Bom Bom, Sam And The Womp (radio edit)	Klicka här
Rave After Rave . W&W (radio edit)	Klicka här
In The Horizon, Marcus Maison	Klicka här
Freaks, Timmy Trumpet	Klicka här
Let's go, Calvin Harris	Klicka här

Varmt välkommen!