Inför din uttagning för
SKIVSTÅNG

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 ledaruttagningen är ditt uppdrag att sätta rörelser till två av låtarna nedan. Musiken hittar du på till exempel Spotify. Det är dels en startlåt som har uppvärmningskaraktär och som ska vara enkel och funktionell. Här jobbar du utan skivstång. Dels är det en skivstångslåt till vilken du ska sätta rörelserna raka marklyft och rodd. Känner du dig osäker så gå gärna på ett skivstångspass så får du mer koll (passen finns också digitalt i vår app Friskis Jkpg – träning online).

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 denna del av uttagningen kommer du också delta i moment som ger oss en bredare uppfattning om din taktkänsla, din fysiska kapacitet och om dig som person.

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, på 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.

Uttagning till Skivstångsledare

Välj en av låtarna nedan som uppvärmningslåt	**Välj en av låtarna nedan som skivstångslåt (raka marklyft & rodd)**
Focus - Ariana Grande (Spotifylänk)	Set yourself free – Tiësto (Spotifylänk)
Rise up – Rafaela Truda (Spotifylänk)	Turn All the lights on – T-pain, Ne-Yo (Spotifylänk)
All I wanna Do – Martin Jensen (Spotifylänk)	Get Ugly – Jason Derulo (westfunk remix) (Spotifylänk)

Varmt välkommen!