

Inför din uttagning till SPINNING

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 ledaruttagningen förbereder du en spinningsekvens till två låtar, en uppvärmningslåt och en låt till att jobba i backe. Du väljer själv låtar ur respektive grupp nedan (låtarna finns på Spotify). Det är låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra spinningpass. Vill du ha inspiration så gå gärna på ett spinningpass eller testa ett digitalt pass 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 dig som en potentiell framtida 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, 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.

Välj en låt ur varje kategori nedan och förbered dessa till uttagningen:

Uppvärmningslåt	Backe
Buchanan "Human Spring" - 146 BPM Länk till Spotify	Swedish House Mafia "Greyhound"* - 125 BPM Länk till Spotify
Porter Robinson "Lionhearted - Arty Remix" - 130 BPM – Länk till Spotify	Avicii "Wake Me Up" - 124 BPM Länk till Spotify
Vita Bergen "Under The sun" - 163 BPM Länk till Spotify	Metallica "Enter Sandman" - 123 BPM Länk till Spotify
Oskar Linnros - "Från och med Du" instrumental Version - 143 BPM – Länk till Spotify	Dotan "Home" - 130 BPM Länk till Spotify

*väljer du låten Greyhound kommer vi avbryta dig något tidigare eftersom låten är lång. Förbered ca 3 minuter.

Varmt välkommen!