

Inför din uttagning till

STEP

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 är din uppgift att sätta rörelser till två låtar. Välj två av låtarna nedan; det är en startlåt som alltså har uppvärmningskaraktär och en koreografilåt där vi vill att du sätter rörelse på brädan. I uppvärmningen så använder du dig inte av brädan. Känner du dig osäker så gå gärna på några steppass så får du mer koll (i vår app Friskis Jkpg – träning online kan du också testa step).

Rörelser till låt 2, koreografi på brädan:

Vi vill att du använder dig av grundsteg (valfria och i valfri ordning): V-steg, basic, knä-lyft, trippel knä, L-steg, step touch.

Vi vill att du förbereder ett väldigt simpelt block. Ett block består av totalt 32 takter, dvs 4 så kallade "åttor". Gör en "åtta" av varje steg innan du byter till nästa steg.

Exempel på ett block: två V-steg (8), två basic (8), två knälyft (ett åt varje håll = 8), två step touch (8). Börja sedan om från början.

Vid uttagningen leder du dina låtar för våra rekryterare och för de andra som söker till ledare. Låt 2 behöver du inte köra en full låt, utan när du känner dig klar och har visat och lärt ut ditt block några gånger avrundar du.

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, på dina ledaregenskaper så som utstrålning och energi, närvaro och ögonkontakt. Det är inte rörelserna som är det viktigaste. Så ta det lugnt med koreograferandet.

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 och förbered en låt ut varje kategori:

Välj en av nedan uppvärmningslåtar	Välj en av nedan koreografilåtar*
Pumpa den, LBSB (Spotifylänk)	Faded, Remix Sport Workout (Spotifylänk)
Cola song, INNA (Spotifylänk)	Let me think about it, Fedde le Grand (Spotifylänk)
Girl from Sweden, Eric Saade (Spotifylänk)	Love is gone, David Guetta (Spotifylänk)
Mina bränder, Zeana (Spotifylänk)	

*viktigt att gå via Spotifylänken för att få rätt remix av låten