

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 öva på att utföra och samtidigt instruera övriga deltagare i att utföra de övningarna (asanas) som listas nedan. I yogan är det guidande ledarskapet viktigt. Dvs ditt sätt att berätta hur deltagarna utför sina asanas. Det ska vara lätt att följa en yogaledare. I princip ska det nästan gå att blunda och följa. Till din hjälp har du headset och musik. Musiken du använder hittar du på Spotify.

Vid uttagningen leder du dina asanas (med musiken i bakgrunden) 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 potentiell ledare.

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är din förmåga att instruera utförandet av positionerna, 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 Yogaledare:

Asanas (övningar) 6-7 minuter:

1. **Sittande meditationsställning**; Guida in i sittande. Guida in till andning.
2. Mjuk övergång från sittande upp i fyrfota via **hundens position** till stående. Du guidar hela vägen upp.
3. Guida oss ett varv i **solhalsningen**. Du väljer variant.
4. Avsluta med valfri **balansövning**.

Musik

Breathe - Body Mind Elements (Spotifylänk)
Earth - Body Mind Elements (Spotifylänk)

Notera att låtarna ovan är längre än 6-7 minuter. Anpassa därför inte ditt pass efter låtarna utan få ett skönt flyt i passet och avrunda efter ca 6-7 minuter.

Varmt välkommen!