

Uppdrag Fas 2, rekrytering

Barn

Familj, Knatte, Familjefys, Juniorfys



Den sökande ska ges möjlighet att känna på att leda och inspirera andra individer i träning.

Musiklista (innehåller två låtar) kommer finnas på hemsidan under Rekrytering. Här får du som sökande leda lekfull träning i den träningsformen du söker.

På fas 2 börjar vi med en gemensam uppvärmning och därefter presenterar varje sökande sina uppdrag.

Uppdrag:

Familj/Knatte

Du ska presentera en låt på golvet och en låt stående/förflyttning.

Familjefys/Juniorfys

Du ska presentera en uppvärmningslåt och 3 stationer/övningar som du ska leda 40 sekunder med 15 sekunders vila/förflyttning, där en av övningarna är en parövning.

Behöver du hjälp? Kontakta Towa

Towa@sodertalje.friskissvettis.se