

Uppdrag Fas 2, rekrytering

Instruktivt

Cirkelfys, Cirkelgym, Skivstång, Box



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 instruera i rörelser i den träningsform du söker.

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

Uppdrag:

Cirkelfys, Cirkelgym

Du ska presentera en uppvärmningslåt och 3 stationer/övningar som du ska leda 40 sekunder med 10 sekunders vila/förflyttning till den förvalda musiken.

Skivstång

Vi börjar med ett individuellt taktprov. Därefter ska du presentera en låt med övningar för överkropp och en låt med övningar för ben.

Box

Du ska presentera en uppvärmningslåt med grundslag, (raka, uppercut, krokar) följt av låt nummer två med olika bentekniker/sparkar.

Behöver du hjälp? Kontakta Towa

Towa@sodertalje.friskissvettis.se