



# Förberedelser inför ledarrekrutering

**FRISKIS&SVETTIS KUNGSBACKA, KABELGATAN 8**  
**SÖNDAG 26 APRIL 2026 15.00**

**Kom ombytt för träning.**

**Vi kommer att inleda med en kort samling, och en gemensam uppvärmning.**

**Därefter leder alla sökande hela gruppen i de olika träningsformerna, ca 10 minuter var, så hur lång dagen blir beror helt enkelt på hur många sökande vi får.**

**Det gör också att vi har möjlighet att titta på dig och alla som söker till ledare under hela uttagningen, inte bara när du leder dina låtar.**

**Generellt gäller att du behöver vara tränad i det du tänker leda, och du behöver ha viljan och kapaciteten att förmedla träning till andra människor.**

**Så här önskar vi att du förbereder dig:**

## **Barn-/Familjeträning**

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen.

För Familjefys (barn 6-12 år tillsammans med vuxen): Träna in en kort uppvärmning på ca 5 minuter, du behöver inte följa takten i musiken. Därefter leder du gruppen i tre parövningar med fokus på styrka. Låt alla köra 10-15 repetitioner av övningarna.

För Familjeympa (barn 3-6 år tillsammans med vuxen): Träna in en låt där du jobbar på golvet och två låtar där du jobbar uppe i stående när du leder gruppen. Du använder takten i musiken. Du kommer också att få göra ett takttest. Det vi tittar på för båda passen är rörelseutförande och utstrålning/kontakt med gruppen.

## **Cirkelgym**

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen.

Du leder gruppen i en kort uppvärmning på ca 5 minuter, därefter i cirkeln under ca 5 minuter. (Gruppen kör efter lampan, så du behöver inte ha spelat in musiken med 45 sekunders intervaller.)

Det vi tittar på är förmåga att förmedla instruktioner samt utstrålning/kontakt med gruppen.

## **Dans**

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen. Det ska vara 3 låtar x ca 2-3 min. Till musiken har du valt ut och tränat in rörelser som du tycker passar. Alla tre låtarna ska vara dansinspirerade samt vara av olika karaktär/dansstil.

Du visar upp detta och leder gruppen. I samband med uttagningen görs också ett takttest. Det vi tittar på är rörelseutförande, taktkänsla och utstrålning/kontakt med gruppen.

## **Yoga**

Vi kör gemensam uppvärmning.

Du ska ha förberett dig genom att ha valt ut och lagt upp de låtar du vill använda på en lista i mobilen.

Starta med en kort andningsinstruktion. Guida i en position på mattan i sittande alt. fyrfota. Guida i en uppgång till stående. Guida och visa ett flöde (t ex solhalsning). Avsluta med en krigare av något slag.

Du visar upp detta och leder gruppen.

Det vi tittar på är rörelseutförande, samt vilken känsla du förmedlar i gruppen.

## Tränare på gymmet

Vi kör en gemensam uppvärmning. Visa och guida en person i två valfria maskiner. Visa och guida sedan några personer i tre fria övningar; knäböj, marklyft, armhävning. Låt personerna köra 10-15 reps/övning. Det vi tittar på är rörelseutförande, förmåga att förmedla instruktioner samt social kompetens.

*OBS! Vi förväntar oss inte att du ska vara en färdig ledare, utan kommer att titta efter förutsättningarna för att ta till sig utbildningen och inte minst din förmåga att förmedla rörelseglädje och känsla i träningen. Vi kommer att kontakta dig inför rekryteringsdagen för att höra om du behöver hjälp med t ex musik eller att reda ut begrepp i instruktionerna ovan.*

**Anmäl ditt intresse senast 20 april.**

**Återigen - välkommen till vår rekrytering!**

Du kommer att bli kontaktad med mer information om rekryteringsdagen och hur du bäst förbereder dig..

Har du frågor?  
Kontakta [maria@fskba.se](mailto:maria@fskba.se)

**Välkommen!**  
F&S Kungsbacka rekrytering

**"Att ha kul och samtidigt göra skillnad. Svårslaget."**



**"Alltså alla sköna människor. Det är ju hela grejen."**



**"Jag ger 100 procent energi och får dubbelt tillbaka."**

