

Uppdrag till dig som vill leda **Box**

- Välj ut 1-2 uppvärmningslåtar på totalt ca 8-9 minuter. Förutom att värma upp kroppen ska du även få med instruktioner för grundslagen raka respektive krokarna och ev. någon spark (vi kommer inte kolla om du instruerar exakt rätt, utan sättet du instruerar på).
- Spara musiken i en spellista på CD, telefon, dator, mp3 eller dylikt så att du kan köra dem direkt efter varandra
- Sätt övningar till respektive låt och tajma med musikens längd och takt.
- Vi kommer kolla utstrålning/hur du fångar gruppen och peppar, förmåga att instruera/tydlighet , takt och känsla.

