

Uppdrag till dig som vill leda **Cirkelegym, Cirkelfys, HIT eller PowerHour**

- Välj ut 1 uppvärmningslåt på ca 3-4 minuter och 1-2 låtar på totalt ca 4-5 minuter där du gör nedan rörlighets- & styrkeövningar
 - stretch/rörlighetsträning för höftböjaren och/eller höften
 - styrkeövningarna knäböj, utfall och armhävningar
- 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. Här behöver du inte köra i takt till musiken dock.
- Vi kommer kolla utstrålning/hur du fångar gruppen och peppar, förmåga att instruera/tydlighet, din egen teknik och känsla

