

Uppdrag till dig som vill leda **Jympa**

- Välj ut 1 konditionslåt (ca 120-130 beats per minute, BPM) och 1 styrkelåt (ca 50-70 BPM) på vardera 2-3 minuter
- Spara låtarna i en spellista på CD, telefon, dator, mp3 eller dylikt så att du kan köra dem direkt efter varandra
- Sätt rörelser till respektive låt så att du tajmar musikens karaktär och tid
 - OBS! Inga statiska övningar likt plankan
- Vi kommer kolla utstrålning/hur du fångar gruppen och peppar, takt, teknik och styrka

