

Uppdrag till dig som vill leda **Skivstång** eller **SkivstångIntervall**

- Välj ut 1 uppvärmningslåt på ca 3-4 minuter och 1-2 låtar på ca 4-5 minuter totalt där du instruerar 3 valfria övningar med skivstång (blanda gärna övningar för överkropp resp ben).
- Sätt övningar till respektive låt och tajma med musiken
- Spara musiken i en spellista på CD, telefon, dator, mp3 eller dylikt så att du kan köra dem direkt efter varandra
- Vi kommer kolla utstrålning/hurdu fångar gruppen och peppar, förmåga att instruera/tydlighet, din egen teknik, takt och känsla

