

## Checkliste – Videoproduktion CoachProgramm

Eure Reels zum CoachProgramm sollen eure Persönlichkeit zeigen. Als Hilfe bekommt ihr diese Checkliste. Ihr müsst nicht alles genau so umsetzen – nehmt sie als Inspiration.

Wichtig ist, dass euer Reel Struktur hat:

- klarer Anfang
- IdeeSport Frisbee
- eine starke Aussage zu eurer Botschaft.

Ein Muss: Startet mit der Texteinblendung «Ein Tag als IdeeSport-Coach».

### Allgemeines zum Filmen

- Filmt und schneidet hochkant (9:16).
- Achtet auf gutes Licht & ruhige Kameraführung.
- Wenn ihr die Kamera bewegt, dann mit Intention, ansonsten haltet sie still.
- Nehmt lieber zu lange Clips auf als zu kurze.
- Nehmt eure Aussage mit Blick in die Kamera und an einem ruhigen Ort auf.
- Wichtig: Kinder dürfen auf euren Videos nicht sichtbar sein!
- Nur Teammitglieder dürfen auf dem Bild ersichtlich sein.

### Transitions (Übergänge) für Abwechslung

- **Hand-Cover:** Hand vor Linse – wegziehen → neue Szene
- **Jump Cut:** Sprung im Bild durch wegschneiden des Mittelteils des Clips
- **Whip Transition:** Kamera drehen – in neuer Szene weiterdrehen
- **Snap Transition:** Schnipsen → Szene verwandelt sich
- **Match Cut:** Bewegung oder Form im ersten Clip setzt sich im zweiten fort

### Szenen Anfang

- Verwendet immer die Texteinblendung: «Ein Tag als IdeeSport-Coach»
- Filmt das Aufstehen aus dem Bett in POV.
- Zeigt euer schnelles Frühstück vor dem Start in den Tag.
- Packt eurer Sporttasche – vielleicht im Zeitraffer.
- Filmt euch bei der morgendlichen Kaffeeroutine.
- Filmt euch beim Zähneputzen.
- Macht ein Vorher/Nachher des Umziehens von der Alltagskleidung zur Sportkleidung. Hierfür eignet sich auch eine Snap Transition.

### Weitere Szenen

- Nehmt uns mit auf den Arbeitsweg – egal ob zu Fuss, mit dem Velo oder ÖV.
- Zeigt, wie ihr in der Halle ankommt, sie aufschliesst und die Lichter einschaltet.
- Stellt die Kamera bei der Teambesprechung in eure Mitte.
- Zeigt die Vorbereitung in der Halle, bevor die Kids ankommen.
- Filmt euch beim Material-Aufbau
- Zeigt, wie und mit wem ihr die Mittagspause verbringt.
- Findet spannende Perspektiven, indem ihr die Kamera auf den Boden legt oder von weit oben filmt.
- Coaches können den IdeeSport Frisbee einander zu werfen.
- Versucht mal, aus Perspektive eines Frisbee zu filmen.

### Szenen für die Aussagen

- Legt euch zusammen mit den Coach-Kolleg\*innen auf den Hallenboden und filmt das Statement aus der Vogelperspektive.
- Macht euer Statement oben auf der Sprossenwand.
- Bleibt bei eurer Aussage in Bewegung und macht sie joggend oder auf dem Barren.
- Beendet eure Aussage mit dem Anstoss eines Fussball-Matches.
- Unterstütze deine Aussage mit Texten, Effekten oder Sounds.

### Beispielhafte Aussagen

- «Das CoachProgramm hat mich für neue Perspektiven geöffnet. Ich habe gelernt, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen und dabei mir selbst treu zu bleiben.»
- «Als Coach habe ich eine Vorbildfunktion. Ich motiviere zum Mitmachen, definiere aber auch klare Regeln und vermittele bei Konflikten.
- «Teamwork heisst, aktiv zuzuhören und Kompromisse zu finden. Jede Meinung trägt zum Erfolg bei.»
- «Ich kann Verantwortung übernehmen, Projekte zu organisieren und effektiv kommunizieren.»
- «Durch praktische Erfahrungen habe ich Vertrauen in meine Fähigkeiten gewonnen. Ich traue mir zu, selbstbewusst vor Gruppen sprechen und meine Meinung durchsetzen.»
- «Es gibt Situationen, die mich stressen, aber ich habe gelernt, ruhig zu bleiben. Gemeinsam im Team finden wir immer eine Lösung.»

### Musikwahl

- Wählt dynamische, motivierende Musik, die zum sportlichen und positiven Charakter der Veranstaltung passt.
- Nutzt beliebte oder trendende Musik von Reels, die ihr mögt.
- Achtet darauf, dass Songtexte passend und jugendfrei sind.
- Songs mit deutlich erkennbaren Beats oder Drops sind ideal für dynamische Schnitte.

### **Schnitt & Upload**

- Erstellt pro Team ein Video (ca. 60 Sek lang).
- Nutzt für den Schnitt CapCut oder ein Programm eurer Wahl.
- Das fertige Video könnt ihr bis am 14.12.2025 via [SwissTransfer](https://www.swiss-transfer.com) hochladen und an [info@ideesport.ch](mailto:info@ideesport.ch) senden.

### **Wettbewerbsteilnahme**

- Alle eingereichten Videos nehmen am Wettbewerb teil.
- Die besten Beiträge werden ausgewählt und auf dem offiziellen Instagram-Account von IdeeSport veröffentlicht.
- **Das Video, das innerhalb einer Woche die meisten Likes erhält, gewinnt den Ausflug in den Europapark.**