

## Video

---

Tips til elementer i presentasjonsvideo

Bilde fra utsiden - 10 sek

Bilde av komuneskilt/kommunevåpen - 10 sek

Bilde fra treningsområdet/dojang -

varierte med enkeltpersoner, teknikktrening, luftige spark, sparring, hilsing(respekt), trener i aksjon, varierte mellom store bilder(vidvinkel) og tette bilder med enkeltpersoner.

Kanskje en trener som sier noen bevingede ord om ett eller to temaer som er viktig i klubben. (klubbdrift, målsetting, fremdrift, treningsmiljø, samhold, vennskap, konkurranser, respekt, kampsport generelt.... det er nok å ta av)

Hvordan filme?

1 - Hold kameraet horisontalt. ALDRI filme på høykant! ALDRI! Opptak på høykant kan ikke brukes.

2 - Nok lys, men helst ikke skarpt sollys eller sterke kontraster. Om du filmer inne og bildet flimrer - forsøk å justere lukkerhastigheten om mulig. Kan være på grunn av lysstoffrør.

3 - Hold kamera i ro. Bruk gjerne stativ. Kamerabevegelser foregår i jevne, rolige bevegelser. Filmer du håndholdt - ikke skjelv på hånda, bruk (fortrinnsvis) vidvinkel.

4 - La kameraet filme noen sekunder (minst 3 sek) før og etter det du vil ha med.

5 - Det er alltid bedre med litt for mye enn for lite video.

