

Factsheet für Videoaufnahmen

Filmausrüstung

- ▶ HD fähige Kamera, Stativ

Bildqualität

- ▶ Filme müssen in HD-Qualität aufgenommen sein.

Schärfeneinstellungen

- ▶ Die Schärfe der Bildaufnahme wird durch den Autofokus der Kamera automatisch eingestellt.
- ▶ Tipp: Es empfiehlt sich mit dem Autofokus der Kamera zu arbeiten.

Bildeinstellung

- ▶ Filmen Sie in der „Totalen“. Bewegungen müssen ganzheitlich analysiert werden können. Dazu achten Sie auf Ganzkörperaufnahmen während des gesamten Bewegungsablaufes. Ebenso sollen Beginn und Ende des Bewegungsablaufes im Bild klar erkennbar sein.
- ▶ Tipp: Aufnahmen grundsätzlich im Weitwinkelbereich machen.

Kameraposition

- ▶ Positionieren Sie die Kamera dort, wo es am besten möglich ist, Kernbewegungen und Kernpositionen im Bild zu zeigen.
- ▶ Tipp: Achten Sie auf eine ansprechende Bildgestaltung (Kameraabstand – Objekt – Hintergrund), Bewegungsablauf zunächst ohne „Aufnahme“ testen und dabei nur auf sinnvollen Bildausschnitt und Kameraführung achten.

Perspektivenwahl

- ▶ Filmen Sie auf Augenhöhe oder in Ausnahmefällen aus geringer Vogelperspektive. Filmen Sie immer mit einem Stativ, um Wackelbilder zu vermeiden.
- ▶ Tipp: Stativ auf Mattenwagen oder auf dem Schwenkasten platzieren.

Kamerabewegung

- ▶ Die verschiedenen Bewegungssituationen erfordern eine statische Bildaufnahme, eine Bildaufnahme mit Schwenk oder eine Aufnahme mit Zoom (sehr anspruchsvoll), um die Bildeinstellung in der „Totalen“ zu halten

Schwenk = Kamera dem Bewegungsablauf des Sportlers nachführen

- ▶ Tipp: Schwenk sparsam anwenden. Ein Schwenk hat einen definierten Start- und Endpunkt. Das Startbild und das Endbild erfolgt mit einem statischen Bild.

Zoom = Kamera rückt das Filmobjekt näher oder weiter vom Betrachter weg

- ▶ Tipp: Zoom sparsam anwenden. Wenn das Objekt in der „Totalen“ zu klein wird, dann gehen Sie mit der Kamera näher ran (also die Bewegung selbst machen, nicht die Kamera die Bewegung mit dem Zoom machen lassen).

Ton

- ▶ Der Originalton (O-Ton) kann zur Analyse von Bewegungsabläufen sehr hilfreich sein. I.d.R. genügt das interne Mikrofon der Kamera. Sorgen Sie dafür, dass während der Aufnahme Ruhe herrscht. Die Filme auf bewegunglesen.ch werden allerdings ohne O-Ton gezeigt. Filme müssen daher ohne O-Ton gerendert werden.
- ▶ Tipp: Drehort absperren, Fenster und Türen schliessen

Lichtsituation

- ▶ Beim Filmen darauf achten, dass der Raum genügend hell ist. Tageslicht oder Hallenbeleuchtung sind i.d.R. ausreichende Lichtquellen. Nicht ins Gegenlicht filmen, übermässige Hell-Dunkel-Kontraste vermeiden, Spiegelungen auf dem Hallenboden beachten und vermeiden, Filmaufnahmen mit der Belichtungsautomatik ausführen.
- ▶ Tipp: Bildqualität nach einigen Aufnahmen überprüfen, im Freien ist das Tageslicht am Morgen oder am Abend gut geeignet.

Hintergrund

- ▶ Bei Filmaufnahme auf einen möglichst homogenen Hintergrund achten. Geeignet sind Hintergründe wie z.B. eine Betonwand, eine Faltwand usw. Personen und Gerätestationen im Bildausschnitt/Hintergrund möglichst vermeiden.

Bildbearbeitung / Schnitt

- ▶ Auf dem „Schnitt“ kann die Filmlänge mit Beginn und Ende der Bewegungssequenz optimiert werden. Beginn und Ende des Bewegungsablaufes müssen in der Filmsequenz klar erkennbar sein.
- ▶ Tipp: Die Bearbeitung des Bildmaterials braucht Zeit. Geschickte Aufnahmeeinstellungen am Filmset ersparen viel Zeit am Schnittplatz.