

ANLEITUNG VIDEOPRODUKTION ORF

Der ORF ist an die ASKÖ herangetreten und möchte MITMACHVIDEOS in seinen Kanälen bringen (ORF SPORT PLUS 9:00 Uhr u.a.). Die ASKÖ möchte den ORF dabei mit seinen BewegungsexpertInnen in den Bundesländern unterstützen.

WICHTIG ist: niederschwelliges Programm / einfach – zuhause in den eigenen 4 Wänden vor dem Fernseher zum MITMACHEN durchführbar

- Dauer: 6 Minuten
- Format: Querformat
- KEINE MUSIK VERWENDEN: ACHTUNG Lizenzen
- ASKÖ Branding: ÜL trägt Shirt mit ASKÖ Logo -
wenn möglich zusätzlich: im Hintergrund ASKÖ roll up / ASKÖTasche, ect..
- Die Videos sollten als MITMACHVIDEOS produziert werden.
- Die ÜL geben klare Anweisungen was INHALT des Programms ist (z.B. RÜCKENWORKOUT)
- WAS benötige ich dafür (am besten OHNE Materialien od. nur mit Alltagsmaterialien)
- Was das ZIEL der Übungen ist (damit kräftige ich, damit fördere ich,...)
- ÜL geben HINWEISE zur ÜBUNGS AUSFÜHRUNG (Atmung / worauf muss ich bei Bewegungsausführung achten / was anspannen / Beinstellung / Rückenposition / ect...)
- Benennung der DATEIEN: ASKÖ _ „für SPORT“ _Rückenkräftigung

ÜBERMITTLUNG:

1. erfolgt bitte unter dem Link video.orf.at
Dann wird man direkt auf die Seite <https://extra.orf.at/upload100.html> weitergeleitet. – ACHTUNG Benennung der DATEI wichtig ASKÖ _ „für Sport“
2. UND über - wetransfer.com an askoefitmachmit@gmail.com,

Für weitere Informationen steht euch der ASKÖ Fit-Landeskoordinator Mag. Michael Schweigerer unter der Tel.: 0676 - 620 30 20 oder schweigerer@askoe-salzburg.at gerne zur Verfügung.

Vielen DANK für euer Engagement