

Und so wirst Du Dein eigenes Video erstellen.

Dein Geh- oder Laufvideo ganz entspannt mit (D)einem Smartphone oder Tablet filmen.

Was erleichtert die webbasierte Analyse deines Laufvideos. Wenn es dir möglich ist, trage bitte enganliegende einfarbige Kleidung ohne Streifen oder ähnliche Muster. Bitte trage keine Jacken, Westen oder Hoodies mit Kapuze. Achte bitte darauf, dass die Hosen nicht über die Sprunggelenke reichen (hochkrempeln). Sorge für ausreichend Licht sowie genügend Platz entlang der gesamten Laufstrecke.

01 – Aufstellen

- Positioniere dein Smartphone oder Tablet vor einer kurzen Indoor- oder Outdoor-Laufstrecke. Du kannst z. B. einen anderen Schuh als Ständer für dein Smartphone verwenden.



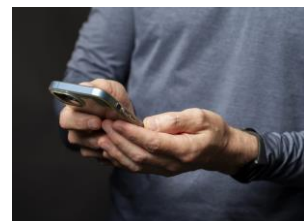
02 - Filmen

- Wähle in der Kamera-App «Video» und achte darauf, dass während der gesamten Aufnahme Dein vollständiger Körper im Sucher des Gerätes bleibt (Vollbild)
- Starte die Video-Aufnahme
- Du filmst dich, indem Du 8-14 Schritte von der Kamera wegläufst



03 - Checken

- Überprüfe die Qualität deines Laufvideos
- Wiederhole das Filmen bei Bedarf gemäß Schritt 02 – Filmen



04 - Senden

- Wähle aus der Mediathek deines Smartphones dein Laufvideo aus und lade es über das Onlineformular hoch – ganz bequem

