

PluSport@home – wir kommunizieren durch Bewegung & Sport

In der Zeit, wo Sportstädten geschlossen und wir zur Distanz angehalten sind, wollen wir unsere Community weiter aktivieren und dabei miteinander verbunden bleiben. Dazu nutzen wir unser Können und digitalen Plattformen, um gemeinsam durch kreative Bewegungsideen in Schwung zu bleiben.

Ziel:

Unsere PluSportler weiter zu aktivieren und sie dazu zu bewegen, uns Fotos von ihrer PluSport@home Aktivität zu schicken für unsere Community.

Wie machen wir das?

Täglich posten wir angeleitete Bewegungseinheiten oder kurze Bewegungsaufgaben über unseren Youtube Kanal [plusportschweiz](https://www.youtube.com/channel/UCpLWz8v8v8v8v8v8v8v8v8v8). Für eine ansprechende und ausgewogene Videosammlung sind wir auf die Unterstützung unserer Sportfachpersonen angewiesen. DU bist WIR und darum zählen wir auf deine kreative Unterstützung.

Das ist wichtig für die Videos:

Dauer:

- Angeleitete Bewegungssequenzen wie z.B. eine Yoga-Trainingseinheit sollen maximal 30 Minuten dauern. Besser kürzere Sequenzen und evtl. Folgevideos drehen.
- Einzelne kurze Bewegungssequenzen wie z.B. einen Klatsch-Rhythmus oder eine Kräftigungsübung maximal 5 Minuten.

Auftritt allgemein:

- PluSport-Branding
- Möglichst neutraler Hintergrund, der nicht vom Wesentlichen ablenkt, nämlich Dir und deiner Bewegungssequenz
- Bei Übungen zu zweit den erforderlichen 2m-Abstand beachten
- Sprachliche Anleitung auf Hochdeutsch, Französisch oder Italienisch.
- Videos einheitlich beginnen mit:
 1. Kurze, individuelle Begrüssung
 2. Kurz den originellen Übungsnamen und den Übungszweck nennen
- Bei Musikeinsatz nur urheberrechtsfreie Musik nutzen! → <https://www.musicfox.com/>

Form:

- Videodatei wen möglich mit originellem Übungsnamen und Deinem Vor- und Nachnamen versehen. Beispiel: „Winterspegg-weg_RetoPlanzer“
- **Unbedingt im Querformat filmen!**

Einreichen:

- Videodatei entweder via [wetransfer.com](https://www.wetransfer.com) an loosli@plusport.ch oder planzer@plusport.ch schicken. Oder via Whatsapp an 079 825 60 07 (Daniela) oder 079 403 16 37 (Reto)

Koordination & Wettbewerb:

- Eingehende Videos werden durch das Projektleitungsteam gesichtet und koordiniert und von der zuständigen Stelle online gestellt. Das Teilen der Video's auf euren Plattformen ist erwünscht. Wir nutzen dazu den **#PluSport@home** sowie **#plusport**
- Unter allen eingesendeten Videos verlosen wir **3 attraktive Hauptpreise** ausgewählter Partner. Insgesamt vergeben wir 20 Sachpreise. Die Gewinner werden von uns zu gegebener Zeit benachrichtigt und via Website & social media publiziert. Mehr Informationen unter der Rubrik Wettbewerb auf der Website von PluSport@home

Wir freuen uns auf inspirierende Beiträge von Dir zu Gunsten unserer PluSportler und danken Dir schon jetzt ganz herzlich für dein zusätzliches Engagement!