



LSB-Handlungsleitfaden zur Erstellung von Online-Sportvideos und Live-Streams

Präambel

Die Coronavirus-Pandemie hat das vereinsbasierte Sporttreiben in den letzten Wochen beziehungsweise Monaten erneut fast vollständig zum Stillstand gebracht, die Perspektive ist vage. Sport vor dem Bildschirm statt in der Turnhalle und individual statt im Mannschaftstraining lautet aktuell die Maxime zur Kontaktreduzierung. Auf Sporttreiben soll dennoch nicht gänzlich verzichtet werden, vor allem im Sinne der Prävention ebenso zur Mitgliederbindung. Vor allem Online-Trainingseinheiten sind derzeit geeignete Mittel für die rund 3.400 Thüringer Sportvereine, um ihre über 365.000 Mitglieder zur Bewegung zu animieren.

Auch der Landessportbund möchte die Thüringer trotz aller strukturellen Schwierigkeiten weiterhin zum Sporttreiben begeistern – im Rahmen einer entsprechenden Initiative unter dem Titel #hauptsacheMuskelkater. Ziel ist es, werbewirksame Formate zu initiieren, die helfen sollen, die Thüringer Sportvereine bei der Erstellung von Online-Angeboten zu unterstützen (finanziell, inhaltlich sowie öffentlichkeitswirksam) und die Thüringer Bevölkerung bzw. Mitglieder in Bewegung zu bringen.

Bei der Herstellung von Online-Videos oder Live-Streams gibt es eine Reihe von Punkten zu beachten, um ein ansprechendes Ergebnis zu erzielen. Der Handlungsleitfaden soll helfen, die wichtigsten Punkte im Blick zu behalten und vielfach auftretende Fehler zu vermeiden und auch mit beschränkten Mitteln einen bestmöglichen Videofilm herzustellen. Wenn dabei im Folgenden von einem „Video“ die Rede ist, so ist immer auch der Live-Stream damit gemeint. Der Handlungsleitfaden erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Inhalte sollen einen handlungssicheren Rahmen geben, aber nicht die Kreativität beschränken. Umgesetzt werden sollte nur, was auch praktikabel ist.

Bevor es losgeht

Ein Video besteht grundsätzlich immer aus drei wesentlichen Komponenten:

- Inhalt
- Bild-und Tontechnik
- Bild-und Tongestaltung.

Über alle drei Komponenten sollten Sie sich Gedanken machen, bevor das Video aufgezeichnet wird oder bevor Sie mit Ihrem Stream online gehen.

1. Inhalt

Überlegen Sie sich vorab genau, was Sie in Ihrem Video zeigen oder erzählen möchten. Wen möchten Sie erreichen? Von Ihrer Zielgruppe ist auch die Machart des Videos abhängig. Kinder sollten anders angesprochen werden als Erwachsene. Jugendliche sind ein anderes Filmtempo gewohnt als Senioren. Zudem sollten Sie überlegen, wie sich Ihr Video von bereits existierenden unterscheiden könnte. Sollten Ihre Inhalte eher sachlich und fachlich kompetent oder mit einer ganz persönlichen (originellen) Note versehen sein? Je besser Sie diese Fragen beantworten können, desto besser wird Ihr Video inhaltlich werden.

2. Dramaturgie

Wichtig sind die Inhalte und zeitliche Struktur des Videos. Welche Inhalte sind wirklich relevant? In welcher Reihenfolge sollen die Inhalte präsentiert werden? Wie lang soll der Film insgesamt werden? Im Internet sollte sich in Videos eher kürzer als länger gehalten werden. Am besten ist, sich vorab ein kleines Drehbuch zu überlegen und gegebenenfalls den Plan mit einer zweiten Person durchzusprechen. Dabei werden Sie merken, an welchen Stellen es noch Verbesserungspotential gibt, welche Inhalte zu langwierig oder noch zu ungenau geplant sind.

3. Bild- und Tontechnik

Die technische Qualität von Bild- und Tonaufzeichnungen ist b bei Laptops, Tablets und Smartphones inzwischen sehr gut ausgereift. Auch ohne teures Profi-Equipment kann inzwischen Jeder technisch hochwertige Videoaufnahmen herstellen. Einige Dinge sollten allerdings unabhängig vom eigenen Equipment beachtet werden. Wenn im Folgenden von „Kamera“ gesprochen wird, ist damit immer auch das Smartphone oder die Webcam des Laptops gemeint. Die Kamera sollte unbedingt auf ein Stativ gestellt werden, um ein ruhiges Bild ohne Verwacklungen zu erzeugen. Es gibt einfache Fotostative auch mit Halterungen für Smartphones. Auch kleine Tischstative für Smartphones sind erhältlich. Stative bieten den großen Vorteil, dass man den Bildausschnitt sehr genau einstellen kann. Außerdem kann die Kamera während des Livestreams nicht verrutschen. Überlegen Sie sich in Ruhe einen geeigneten Drehort und Kamerastandort. Achten Sie dabei auf den Bildausschnitt, das Licht und den Ton am Drehort. Insbesondere störende Umgebungsgeräusche kommen oft in Videos vor und sind für die Zuschauer ein wichtiges Qualitätskriterium, um ein Video als gut oder schlecht zu beurteilen. Räume mit unangenehmen Hall oder Umgebungen mit höherem Risiko auf störende Geräusche sollten vermieden, Fenster geschlossen und Telefone ausgestellt werden. Überprüfen Sie auch die Lichtbedingungen. Diese sollten stabil und gleichbleibend sein. Künstliches Licht, das indirekt über Wände oder die Decke reflektiert wird, kann dabei helfen. Zudem sollten Sie nicht gegen ein Fenster filmen. Eine kleine Investition in eine so genannte Softbox-Lampe, die ein weiches Portraitlicht erzeugt, kann einen großen Qualitätssprung in Videos bewirken.

Die tontechnische Komponente von Videos wird oft unterschätzt. Ein schlechter Ton führt beim Zuschauer schnell zu Unaufmerksamkeit. Wenn Ihr Video einen großen Wortanteil hat, sollten Sie über die Verwendung eines separaten Mikrofons nachdenken. Es gibt auch für kleine Budgets Mikrofone zum Anstecken, oder Tischmikrofone. Diese kann man auch mit dem Smartphone oder dem PC verwenden.

Besonders bei Livestreams gilt: Starten Sie den Stream erst dann, wenn die Qualität von Bild und Ton Ihren Ansprüchen genügt. Achten Sie auf einen technisch sauberen Ein- und Ausstieg in den Livestream. Starten Sie den Livestream am besten von „hinter der Kamera“ und treten Sie dann seitlich ins Bild oder suchen Sie sich Verstärkung in einer zweiten Person, die den Livestream startet.

4. Bild- und Tongestaltung

Auch hier gilt: suchen Sie sich einen geeigneten Drehort und Kamerastandort aus. Achten Sie bei der Bildgestaltung zunächst nur auf den Hintergrund. Suchen Sie sich einen ansprechenden Hintergrund. Im Zweifel ist hier weniger mehr. Vermeiden Sie zu viele Einblicke in Ihr privates Zuhause. Wählen Sie neutrale Bildhintergründe, zum Beispiel eine einfarbige Wand oder ein Roll-Up. Vielleicht lassen sich einige symbolische Sportgeräte in den Bildausschnitt integrieren. Überlegen Sie sich auch, welche Kleidung für das Video beziehungsweise den Livestream getragen werden soll. Testen Sie die Kleiderwahl vorab, um zu überprüfen, ob diese zu den Lichtverhältnissen und dem Hintergrund passt. Licht und Motiv-Hintergrund haben großen Einfluss darauf, wie Kleidung wirkt. Bei der Wahl eines Bildausschnitts müssen Sie auch die Höhe der Kameraposition bedenken. Für viele Anwendungen befindet sich das Objektiv der Kamera am besten auf Augenhöhe mit dem Protagonisten vor der Kamera. Anregungen können Sie sich von bereits existierenden Videos holen. Achten Sie auf die Höhe der Kameraposition, die Entfernung der Kamera zum Protagonisten und den Abstand vom Kopf zur oberen Bildkante.

5. Nachbearbeitung und Schnitt

Wenn Ihr Video nicht live ist, sollten Sie über eine Nachbearbeitung nachdenken. Videoschnitt ist nicht unglaublich kompliziert, erfordert aber etwas Zeit. Wer die Zeit und Geduld hat, wird schnell merken, welchen großen qualitativen Gewinn die eigenen Videos daraus ziehen. Es gibt kostenlose, gute und einfach zu bedienende Software, mit der man seine Filme schneiden, einfache Grafiken wie Bauchbinden mit dem Namen des Protagonisten einbauen oder Filmsequenzen nachträglich mit Musik unterlegen kann. Der Schnitt bietet auch die Möglichkeit, Fehler zu korrigieren oder ungewollte Längen im Nachhinein zu kürzen.

Mit grafischen Einblendungen können Logos vom Verein, von Unterstützern oder Sponsoren eingeblendet werden. Egal für welches Schnittprogramm Sie sich entscheiden, könnte ein Youtube-Tutorial helfen, um sich einzuarbeiten.

[Übersicht freier Videoschnittprogramme mit Einordnung bezüglich des Anspruchs und der Qualität.](#)

Mitunter hilft es, das Video möglichst nach dem ersten Schnitt ein wenig liegen zu lassen und das Ergebnis dann noch einmal mit frischem Blick anzuschauen. Holen Sie sich unter Umständen eine ehrliche zweite Meinung ein und bearbeiten Sie Ihr Video gegebenenfalls noch einmal nach.

6. Veröffentlichung

Zur Veröffentlichung Ihres Online-Videos oder Livestreams gibt es verschiedene Möglichkeiten und Plattformen. Zunächst sollten Sie sich überlegen, ob Sie das Video einer breiten Öffentlichkeit oder nur einem begrenzten Personenkreis zur Verfügung stellen möchten. Sollte Ihr Online-Video nur für eine bestimmte Sportgruppe bestimmt sein, können Sie das Video am besten in eine Cloud stellen. Den Link zu den Videos in der Cloud können Sie anschließend an Ihre Zielgruppe per E-Mail senden oder in die eventuell vorhandene WhatsApp-Gruppe der Sportgruppe stellen. Möchten Sie Ihr Online-Video einer größeren Zielgruppe zur Verfügung stellen, eignen sich dafür Youtube oder Vimeo als Plattform. Hier können Sie einstellen, ob das Video sichtbar für alle oder nur für einen bestimmten Personenkreis sein soll.

Im Bereich der Livestreams gibt es zahlreiche verschiedene Konferenzsysteme. Nicht alle erfüllen die hiesigen Datenschutz-Voraussetzungen. Konform gemäß der DSGVO ist unter anderem das Konferenzsystem BigBlueButton, welches der LSB Thüringen seinen Vereinen kostenlos zur Verfügung stellt. Die Registrierung erfolgt mit der Vereinsnummer.

[Zum Konferenzsystem](#)

Wichtig zu wissen ist, dass bei jeglichen Video-Veröffentlichungen die gesetzlichen Vorschriften der DSGVO und des Kunsturhebergesetzes gelten. Auch die rechtlichen Vereinbarungen mit dem Video-Streaming-Anbieter, den Sie nutzen, sind relevant. Bei der Veröffentlichung von Musik sind mehrere Aspekte zu beachten. Facebook, Instagram und YouTube haben mit der GEMA eine Vereinbarung geschlossen. Deshalb müssen Sie hier nicht gesonderte Einverständniserklärungen der Künstler einholen. Die Lizenzierung erfolgt über die GEMA. Mit dieser hat der organisierte Sport gesonderte Vereinbarungen, die in der Regel dazu führen, dass Sie Musik verwenden dürfen und auch keine Lizenzgebühren zahlen müssen. Die Musikknutzung bei Live-Trainingsangeboten ist wie beim üblichen Präsenztraining mit dem GEMA-Vertrag des DOSB abgegolten. Auch Übungs- bzw. Trainingsangebote mit Musikknutzung der Mitgliedsvereine des LSB Thüringen, die über Youtube oder ähnliche Kanäle verbreitet werden, müssen bei der GEMA nicht angemeldet werden und sind somit gebührenfrei. Werden diese Angebote über die Homepage des Vereins angeboten, sind diese nur im Zeitraum der behördlich angeordneten Schließung der Sportstätte bei der GEMA gebührenfrei.

Die unerlaubte Veröffentlichung von Musik kann im günstigsten Fall dazu führen, dass das Video gesperrt wird. Im ungünstigsten Fall kann die illegale Nutzung von urheberrechtlich geschütztem Bild- und Tonmaterial ein juristisches und sehr teures Nachspiel haben. Weil eine Musik „gemafrei“ ist, bedeutet das nicht automatisch, dass Sie diese für Ihr Video nutzen dürfen. Auch für gemafreie Musik fallen oftmals Lizenzgebühren für die Nutzung an. Es gibt diverse Plattformen im Internet wie Shutterstock, Premiumbeat und Musicfox, auf denen man bezahlbare Musiklizenzen von gut gemachter Musik erwerben kann.

Auch, wenn Sie grafische Elemente oder Bilder einbauen, dürfen Sie das Urheberrecht nicht aus den Augen verlieren. Hier gilt, dass Sie das Einverständnis des Urhebers dieser Werke benötigen, wenn diese nicht ausdrücklich zur freien Verwendung zur Verfügung stehen. Nur, weil Sie ein Bild oder eine Grafik ohne größere technische Hürden im Netz herunter laden können, ist es nicht rechtfrei.

Wenn Sie Ihrer Challenge einen Namen geben wollen, sollten Sie auch Vorsicht walten lassen: es gibt geschützte Marken. Geben Sie den geplanten Namen bei Google ein und schauen Sie, ob es schon eine sportliche Aktivität gibt, die genauso heißt. Wenn dem so ist, hilft nur, sich einen neuen Namen auszudenken. Gleiches gilt für Logos.

Derjenige, der das Video erstellt, hat ein eigenes Urheberrecht an seinem Werk. Er muss mit der Veröffentlichung einverstanden sein.

Auch im Datenschutz gibt es mehrere Aspekte zu beachten. Ob Sie eine Einwilligung für Online-Live-Trainings benötigen, hängt beispielsweise davon ab, wie Sie das Online-Training gestalten. Wenn es ähnlich abläuft wie ein Training in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz und Sie nichts aufzeichnen, benötigen Sie in der Regel keine Einwilligungserklärung. Wollen Sie aber die Einheit aufzeichnen und später ins Internet stellen und bilden bei der Aufzeichnung andere Teilnehmer*innen ab, sollten Sie eine Einverständniserklärung einholen, insbesondere bei Kindern. Bedenken Sie, dass Sie bei der Veröffentlichung oder Weitergabe eines Videos (z.B. an den LSB) alle Personen, die im Video zu sehen oder zu hören sind, um ihr Einverständnis zur Veröffentlichung bitten müssen. Eine schriftliche Einverständniserklärung gibt Ihnen Sicherheit. Bei Minderjährigen müssen die Eltern die Erklärung abgeben. Bei Kindern ab 12 Jahren unterzeichnen Kind und Eltern die Erklärung. Wenn Sie die Aufzeichnung nur für vereinsinterne Zwecke einem eingeschränkten Nutzerkreis zur Verfügung stellen, genügt es, wenn Sie dies den Teilnehmenden mitteilen und Ihnen die Möglichkeit geben, nicht mit abgebildet zu sein (unkenntlich machen).

Zudem sollten Sie Ihre Datenschutzinformation des Vereins um das Onlineangebot erweitern und die Mitglieder über die Erweiterung informieren. Auch über die Weitergabe der Daten (z.B. im Rahmen des Vereinswettbewerbes) sollten Sie die Abgebildeten informieren. Das tun Sie jedoch in der Regel, wenn Sie die Einwilligungserklärung einholen. Wenn Sie das Videokonferenzsystem des LSB benutzen, haben Sie bereits Informationen mit Musterformulierungen erhalten.

Checkliste

Die Checkliste dient zur Überprüfung der zuvor genannten Hinweise:

- Haben Sie sich Ihre Zielgruppe überlegt, für die Sie Ihr Video erstellen?
- Haben Sie ein kleines Drehbuch erstellt, indem Sie den Ablauf der Szenen im Video planen?
- Haben Sie Ihre Videoidee mit jemandem besprochen?
- Haben Sie ein Stativ für Ihre Kamera?
- Haben Sie einen geeigneten Drehort für die Aufnahmen?
- Sind die Lichtverhältnisse gut?
- Verfügen Sie über künstliche Lichtquellen für die Aufnahmen?
- Lassen sich Störgeräusche unterbinden?
- Ist die Tonqualität der Aufnahme gut?
- Verfügen Sie über ein externes Mikrofon?
- Haben Sie die Bildgestaltung und den Hintergrund berücksichtigt?
- Haben Sie für die Aufnahme geeignete Kleidung ausgewählt?
- Haben Sie sich Gedanken über den Filmschnitt gemacht und passende Software besorgt?
- Wissen Sie, auf welcher Plattform Sie Ihr Online-Video veröffentlichen möchten?
- Haben Sie alle rechtlichen Aspekte berücksichtigt, wie z.B. die schriftliche Einverständniserklärung und Lizenzgebühren für Musik?