



Anleitung: Talentday Video

Talentday Videos:

Für die Bewertung eurer Technik, benötigen wir für den Talentday bis zum 30.10.23 zwei Videos von euch.

Ein Video vom Start und ein Video von einer technischen Passage auf der Strecke. Was ihr für die beiden Videos beachten müsst und wie ihr uns diese zur Verfügung stellt, wird im Anschluss erklärt.

Ein detailliertes Erklärungsvideo, was wir gerne sehen möchten, findet ihr in der Gruppe „BMX Talentday 2023“ oben angepinnt. Einmal auf deutsch und einmal auf französisch.

Video Track:

Video einer technisch anspruchsvollen Passage auf einer Gerade deiner Wahl.

Diese sollt ihr im Renntempo oder nahe dran fahren können. Zeigt uns, was ihr könnt, wählt dazu verschiedene Techniken wie springen, manual, jump to manual, manual to jump etc. aber versucht dabei sauber zu fahren.

Das Video wenn möglich im Querformat und **von der Seite gefilmt** erstellen.

Beispiel für korrekte Kameraposition



Bewertungskriterien Video Track:

- Schwierigkeit - Wir stufen die Schwierigkeit der gewählten Techniken und Passage, auf das Alter des Athleten bezogen ein.
- Ausführung - Für Fehler in der Ausführung, wie zum Beispiel bei einem Sprung mit dem Hinterrad hängen bleiben, können wir Punkte vom Schwierigkeitsgrad abziehen
- Körperposition - Wir möchten sehen, dass ihr die Techniken nicht nur im Endergebnis sauber ausführt. Daher bewerten wir die Positionen, die ihr auf dem Fahrrad für die verschiedenen Techniken einnehmt. Falls jemand z.B. viel zu weit hinten auf dem Fahrrad platziert ist und damit nicht in der Lage ist, Tempo zu generieren, können wir auch beim Punkt Körperposition Punkte vom Schwierigkeitsgrad abziehen.
-

Ein detailliertes Erklärungsvideo, was wir gerne sehen möchten, findet ihr in der Gruppe „BMX Talentday 2023“ oben angepinnt. Einmal auf deutsch und einmal auf französisch.

Video Gate:

Ein Video eines Starts auf der Strecke deiner Wahl. Das Video muss aus **90 grad von der Seite gefilmt** werden und wenn möglich im Querformat, so dass alles erkennbar ist und ohne Slowmotion Effekt.

Falls möglich bitte keine Videos unter Flutlicht/ im Dunkeln erstellen, das erleichtert uns die Auswertung sehr.

Beispiel für korrekte Kameraposition



Bewertungskriterien Video Gate:

- Setup
- Wir bewerten, wie du am Start stehst bevor es losgeht. Sind die Positionen gut und du stehst still da bis es losgeht, vergeben wir Punkte. Falls wir das Gefühl haben es gibt einen Fehler in deiner Setup Position, dann können wir Punkte abziehen.
- Timing
- Ist dein Vorderrad sehr nahe am Gate wenn es zur Hälfte gefallen ist, vergeben wir Punkte. Fährst du zu spät oder zu früh los, können wir Punkte abziehen.
- Hüfte und Schulter
- Beim ersten Tritt möchten wir sehen, wie deine Hüfte und die Schultern synchron nach vorne gehen und nicht nach oben. Falls dies der Fall ist, gibt es erneut Punkte. Gehen nur deine Hüften nach vorne oder die Schultern nach oben, können wir Punkte abziehen.
-

Position beim
zweiten Tritt

- Wir achten darauf ob du, beim Übergang vom ersten zum zweiten Tritt, mit deiner Hüfte vor dem Tretlager bleibst und somit einen schnellen Wechsel schaffst, dafür gibt es Punkte. Falls du dich für den zweiten Tritt mit der Hüfte hinter das Tretlager bewegen musst, können wir dir Punkte abziehen.

Mit diesen fünf Kriterien bewerten wir eure Starttechnik. Um das ganze etwas besser zu verstehen, rate ich, das Video mit der Anleitung auf CoachNow anzuschauen.

Videos hochladen:

Scanne diesen QR Code mit einem Smartphone um in unsere Gruppe zu gelangen:

Am besten auch direkt die App installieren. Diese findet ihr im App Store und im Google Play Store.

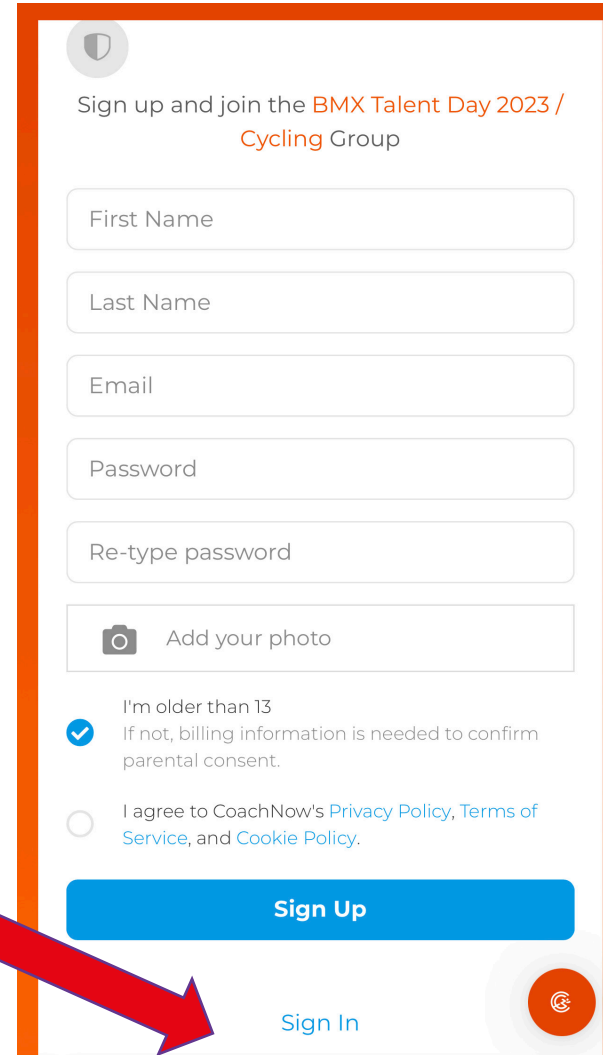


Falls noch kein CoachNow Account vorhanden ist, dann kannst du hier direkt einen erstellen.

Bei Kindern unter 13 Jahren, bitten wir die Eltern einen Account zu machen. Pro Familie reicht ein Account für den Talentday.

Ab 13 Jahren können die Teilnehmer einen eigenen Account erstellen. Diesen nutzen wir danach auch im Kader als Video Plattform.

Falls du schon ein CoachNow Profil hast, dann kannst du dich hier einloggen und gelangst in die Talentday Gruppe.



Sign up and join the **BMX Talent Day 2023 / Cycling Group**


First Name

Last Name

Email

Password

Re-type password

 Add your photo

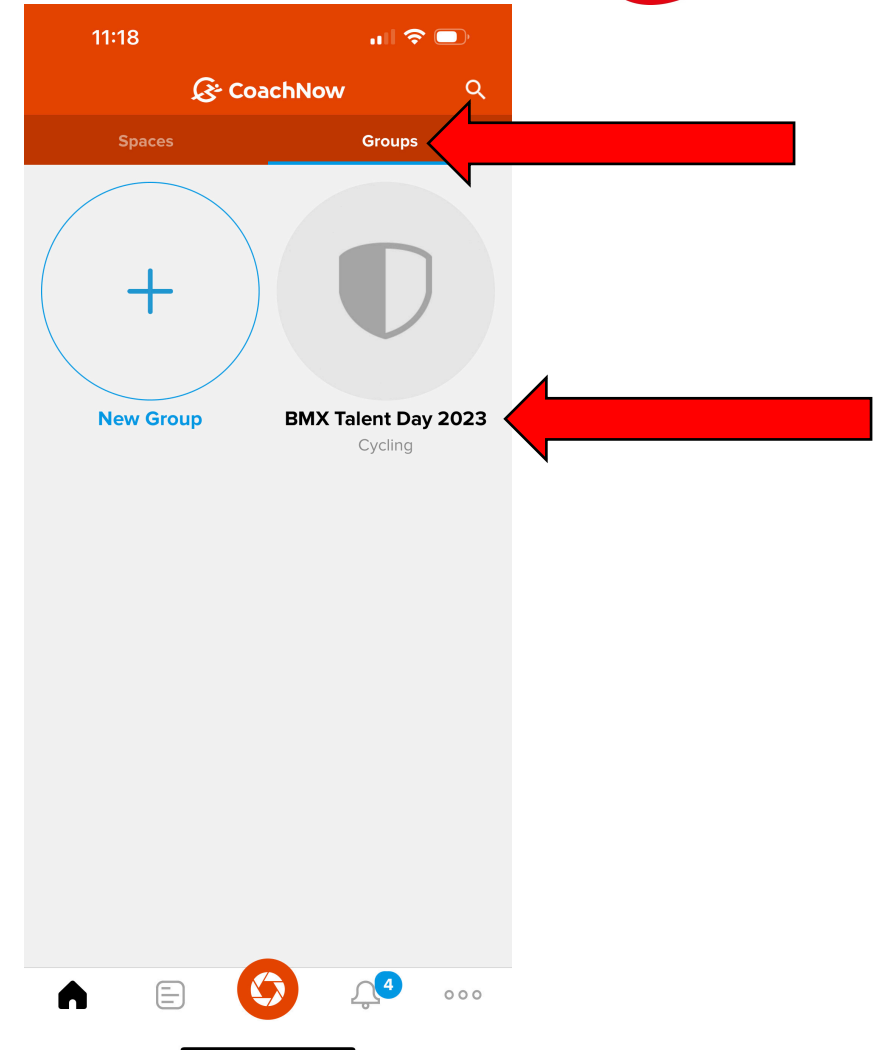
I'm older than 13
If not, billing information is needed to confirm parental consent.

I agree to CoachNow's [Privacy Policy](#), [Terms of Service](#), and [Cookie Policy](#).

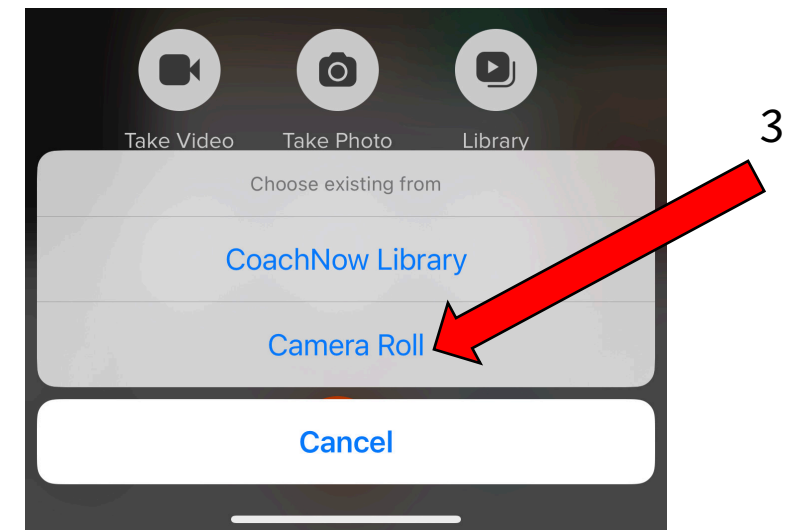
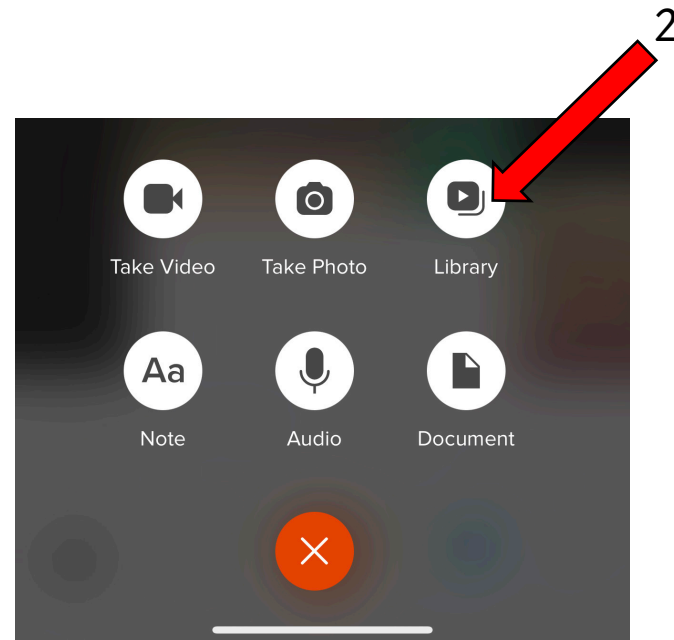
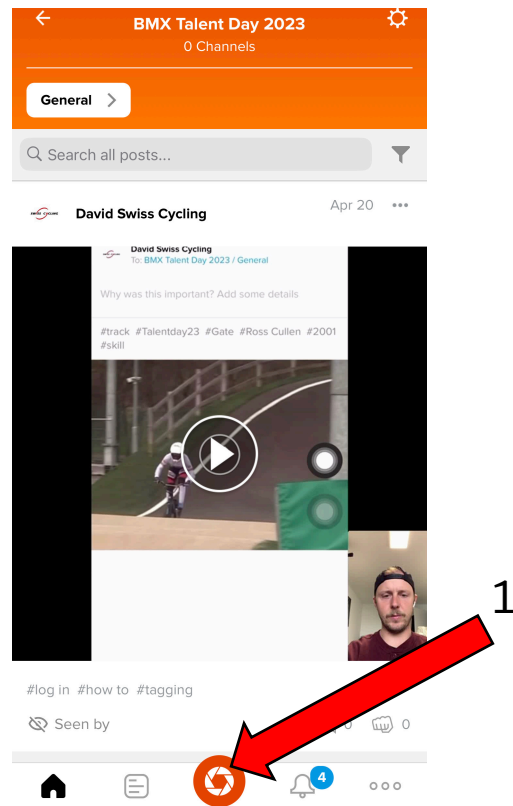
Sign Up

[Sign In](#)

In der App ist die Gruppe BMX Talent Day 2023 nun unter Groups zu finden.



In der Gruppe „BMX Talent Day 2023“ klickt ihr unten auf den orangenen Button, wählt „Library“ und dann „Camera Roll“ damit könnt ihr die Videos, welche ihr mit dem Smartphone gefilmt habt, hochladen.



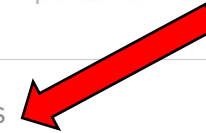
Wenn ihr das Video aus der „Camere Roll“ ausgewählt habt, ist es wichtig, dass ihr das Video mit den korrekten „tags“ verseht.

✕ Video Post

 **David Swiss Cycling**
To: [BMX Talent Day 2023 / General](#)

Why was this important? Add some details

 Add tags



Erstellt einzelne tags mit „Vorname Name“, „Jahrgang“, „Gate“ oder „Track“ und „Talentday23“. Sieht es aus wie auf den Beispielen unten, könnt ihr das Video posten.

Video Track:



David Swiss Cycling
To: BMX Talent Day 2023 / General

Why was this important? Add some details

#Track #Talentday23 #Cédric Butti #1999



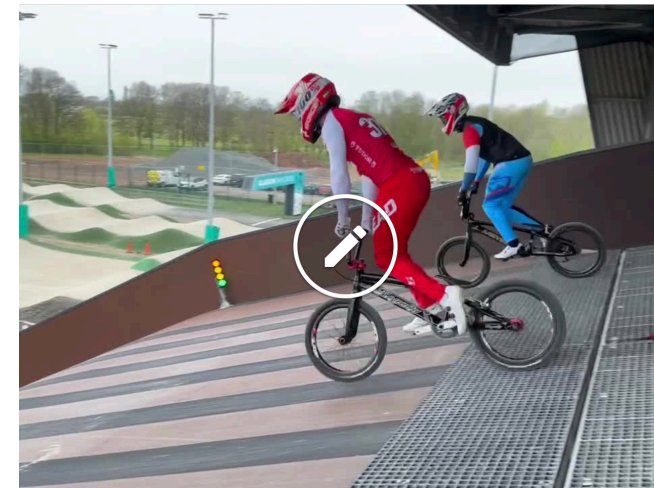
Video Gate:



David Swiss Cycling
To: BMX Talent Day 2023 / General

Why was this important? Add some details

#1991 #Renaud Blanc #Gate #Talentday23



Wenn die Videos hochgeladen sind, ist deine Arbeit getan. Du kannst dir in der Gruppe auch die Videos der anderen Teilnehmer anschauen und dein Video noch einmal ersetzen falls gewünscht.

Wichtig ist, dass du am 30.10.23 jeweils **1** Video Track und **1** Video Gate von dir in der Gruppe hast und nicht mehrere.
