

Anna-Maria Breil

# ANLEITUNG

## VIDEO-AUFNAHME FÜR DIE KI GANGANALYSE

Drei kurze Videos genügen -  
und du legst die Basis für eine  
präzise Analyse

So gehts mit  
dem Handy

Kameraposition ✓

Beleuchtung ✓

Bekleidung ✓

**PILATESSTUDIO  
OBERHAUSEN**

0157 52423263

[kontakt@annamariabreil.de](mailto:kontakt@annamariabreil.de)

[www.annamariabreil.de](http://www.annamariabreil.de)



**PILATESSTUDIO OBERHAUSEN**

*#PilatesMitAnna*

Seilerstraße 146, 46049 Oberhausen

# VORBEREITUNG

Die Videos kannst Du mit jedem herkömmlichen Handy aufnehmen. Die Kameras sind heutzutage meist gut genug, dass sie scharfe und gute Videos erzeugen können. Damit Deine Videos sowohl von mir als auch von der KI optimal ausgewertet werden können, achte bitte auf die folgenden Punkte:

Geräusche oder auch Sprache und andere Toninhalte Stören nicht. Die Videos können indoor oder outdoor aufgenommen werden.

Es ist auch okay, wenn die Videos vor Beginn der Übung oder danach länger sind, solange der eigentliche Bewegungsablauf am Stück wie beschrieben vorhanden ist. Du musst die Videos nicht schneiden.



Sollten die Videos nicht nutzbar sein, melde ich mich bei Dir, damit Du die Aufnahmen neu machen kannst. Probiere es aber erstmal aus.

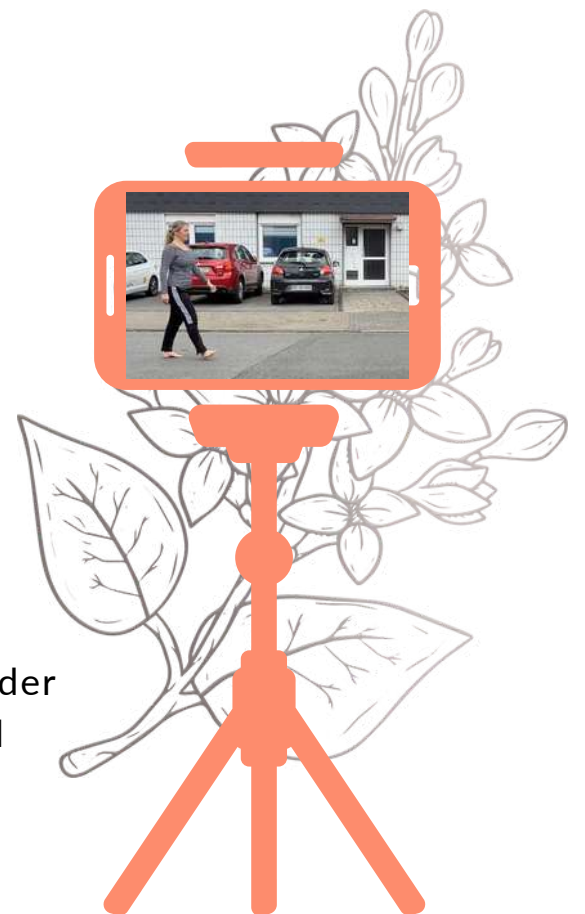
Du bist unsicher oder hast Fragen?  
Melde Dich bei mir.

## UNTERGRUND

- Der Boden sollte glatt und eben sein.
- Teppich, Fliesen, Asphalt, Laminat - alles das ist okay.
- Bitte nicht auf Wiese, da die Füße nicht eindeutig zu sehen sind und Unebenheiten das Ergebnis beeinflussen.

## KLEIDUNG

- Ziehe möglichst einfarbige Kleidung an, ohne bunte Muster, Streifen oder andere Motive. Die Mustervideos sind diesbzgl. ein schlechtes Beispiel gehen aber gerade so.
- Bilde mit Deiner Kleidung einen farbigen Kontrast zum Hintergrund.
- Ziehe möglichst enganliegende Kleidung an.
- Erhöhe lange Hosenbeine, damit ich Deine Fußgelenke sehen kann.
- Gehe barfuss oder in Socken



**ANNA-MARIA BREIL**

zert. Pilatetrainerin A-Lizenz, Fachtrainerin für Rückentraining,  
Sporttherapeutin & Sportwissenschaftlerin i.A. (B.A.)

[www.annamariabreil.de](http://www.annamariabreil.de)

[kontakt@annamariabreil.de](mailto:kontakt@annamariabreil.de)



**PILATESSTUDIO OBERHAUSEN**

*#PilatesMitAnna*

Seilerstraße 146, 46049 Oberhausen

# DURCHFÜHRUNG

## KAMERAPOSITION

- Halte die Kamera zwingend ruhig. Vielleicht stellst du sie auf ein Stativ oder baust dir eine Erhöhung aus Steinen, Kartons oder ähnlichem. Kleinste Verwacklungen verzerren das Ergebnis.
- Positioniere die Kamera so, dass die ganze Bewegung aufgenommen werden kann, ohne die Kamera zu bewegen.
- Wähle den Abstand zur Kamera so, dass Du die maximale Körpergröße erfassen kannst.
- Die Kamera sollte etwa auf Bauchhöhe positioniert werden.



## LICHT

- Nimm die Videos mit bei viel Helligkeit auf. Am besten draußen bei Tageslicht.
- Habe starke Lichtquellen (wie Laternen, Fenster, Sonne, Scheinwerfer) hinter Dir. Sie sollten Dich nicht anstrahlen. D.h. kein Gegenlicht erzeugen.

## HOCHLADEN / VERSCHICKEN

Schicke mir die drei Videos per WhatsApp oder E-Mail. Sollten die Dateien zu groß sein, nutze den kostenfreien Dienst "WeTransfer". Notiere Deinen Namen unbedingt dazu, damit ich die Videos richtig zuordnen kann.

WhatsApp: 0157 52423263

E-Mail: kontakt@annamariabreil.de



**ANNA-MARIA BREIL**

zert. Pilatetrainerin A-Lizenz, Fachtrainerin für Rückentraining,  
Sporttherapeutin & Sportwissenschaftlerin i.A. (B.A.)

[www.annamariabreil.de](http://www.annamariabreil.de)

[kontakt@annamariabreil.de](mailto:kontakt@annamariabreil.de)



**PILATESSTUDIO OBERHAUSEN**

*#PilatesMitAnna*

Seilerstraße 146, 46049 Oberhausen

# DIE VIDEOAUFNAHMEN

Ich brauche von Dir drei kurze Videos.  
Schau Dir die Beispielvideos als Muster an.

## 1. VIDEO: FRONTALES GEHEN

- Stelle Dich etwa 10 Meter entfernt mit dem Gesicht zur Kamera.
- Positioniere die Kamera im Hochformat etwa auf Deiner Bauchhöhe.
- Für die Aufnahme gehst Du in mittlerem Tempo auf die Kamera zu, drehst Dich um und gehst wieder weg.



## 2. VIDEO: SEITLICHES GEHEN

- Gehe über eine Länge von ca. 8-10 Metern erst von links nach rechts, drehe Dich um und gehe wieder zurück. Erfasse den kompletten Weg, ohne die Kamera zu bewegen.
- Positioniere die Kamera im Querformat etwa auf Deiner Bauchhöhe.
- Für die Aufnahme gehst Du in mittlerem Tempo auf die Kamera zu, drehst Dich um und gehst wieder weg.



## 3. VIDEO: KNIEBEUGE

- Stelle Dich vor Deine Kamera und mache 2 Kniebeugen so tief wie Du nach unten kommst und strecke die Beine wieder. Drehe Dich mit dem Rücken zur Kamera und mache zwei weitere Kniebeugen, so tief Du kannst.
- Positioniere die Kamera im Hochformat etwa auf Deiner Bauchhöhe.

