



Olympic Moves



MET
KVLO

GO DE GEZONDE
GENERATIE

MAKE YOUR

MOVE

WWW.OLYMPICMOVES.NL

MEEDOEN AAN MAKE YOUR MOVE

Stap 1: Selecteer jouw challenge

Make your move bestaat uit 10 challenges. Er zijn zowel individuele challenges, als groepchallenges, in alle 18 sporten van Olympic Moves. Alle challenges zijn in meerdere sport uit te voeren, dus kies jouw challenge en sport en make your move!

CHALLENGES

Stap 2: Bereid je voor

Challenge gekozen? Aan de slag! Lees het stappenplan van de challenge goed door en verzamel alles wat je nodig hebt voor de challenge (aantal personen en materialen). Heb je alles verzameld? Oefenen maar!

Stap 3: Leg jouw move vast

Is de challenge gelukt? Dan is het tijd voor bewijs! Maak een video met jouw telefoon van de challenge of laat de challenge filmen door een vriend, familielid of jouw gymdocent. LET OP! Houd rekening met de volgende zaken bij de opnames.

- Zorg dat jij (en eventuele team- of klasgenoten) volledig in beeld staan
- Neem de video verticaal op (mobiel staand)
- Zorg ervoor dat de video een maximale lengte heeft van 45 seconde (behalve als de challenge meer tijd vereist)
- Houd ook rekening met het licht in de video. Als je de video tegen de zon in opneemt, ben je slecht(er) te zien op beeld. Zorg er dus voor dat de zon achter degene staat die de video opneemt.

TIP: Maak eerst een testopname voor je begint met de officiële opname. Het zou zonde zijn als de challenge lukt en het niet goed op beeld staat!

Stap 4: Deel jouw move

Staat de challenge goed op beeld? Dan is het tijd om jouw move te delen! Stuur jouw video op naar jouw gymdocent en laat jouw gymdocent de video delen met Olympic Moves via communicatie@olympicmoves.nl onder vermelding van de naam van jouw docent, de naam van jouw school en de contactgegevens van jouw docent (e-mail/telefoon). Daarnaast kan je jouw move delen op jouw eigen social kanalen met de hashtag **#MakeYourMove** en **#OlympicMoves** of via een direct message naar één van de social media kanalen van Olympic Moves.

Stap 5: Volg Olympic Moves en win

Heb jij jouw challenge gedeeld? Volg dan de social kanalen (Facebook, Twitter, Instagram, TikTok en YouTube) van Olympic Moves om jouw move en die van alle andere scholieren te zien en om te zien of jij in de prijzen bent gevallen.



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL