

**LES MILLS**

**EINFACHE TIPPS FÜR EINEN TOLLEN LIVESTREAM**



# DAS SEHEN DIE TEILNEHMER

Diese einfachen Tipps helfen Ihnen dabei einen guten Livestream an Ihre Mitglieder zu übertragen und so die Kundenbindung zu stärken. Weitere wertvolle Tipps finden Sie außerdem in unserem Video.

→ VIDEO ANSCHAUEN

KLEIDUNG	MIMIK & AUSDRUCK	AUGEN	INTERAKTION	BEWEGUNG
<p><b>Trage Farben mit Vorsicht</b></p> <p>Gib Acht auf die Farben, die du trägst. Vermeide Grün (vor allem, wenn du vor einem Green Screen unterrichtest), schwarz, weiß, rot oder grelle Farben. Ein weiteres No-Go: glänzende Stoffe und Muster.</p> <p><b>Reebok:</b> Wenn möglich, achte darauf, dass du die neueste Kollektion von Reebok trägst. Je neuer, desto besser sind die Farben. Scheine mit deinem Stil!</p> <p><b>Das Wichtigste:</b> Fühle dich wohl in deinem Outfit!</p>	<p><b>Entspanne dich, lächle und sei ausdrucksstark.</b></p> <p>Damit du beim Sprechen in die Kamera nahbar wirkst, nicke mit deinem Kopf ein wenig während du sprichst. Wenn du glaubwürdig wirken möchtest, halte den Kopf still und lasse dein Kinn am Ende deines Satzes leicht sinken.</p> <p><b>Die Kamera liebt dein Lächeln!</b></p> <p>Wenn du keine schlechten Nachrichten überbringst, solltest du lächeln. Lachen verändert nicht nur deine Ausstrahlung, sondern auch deine Stimme.</p> <p><b>TIPP:</b> Sprich die ganze Zeit mit einem Lächeln. Das erleuchtet dein Gesicht und untermalt deinen Enthusiasmus (auch, wenn es mal um ernste Themen geht).</p> <p><b>Behalte das Lächeln bei:</b> Du bist fertig, mit dem, was du sagen möchtest? Schaue weiterhin mit einem Lächeln direkt in die Kamera und zähle bis 10. Dann hast du es geschafft.</p>	<p><b>Behalte ein Funkeln in deinen Augen und schau direkt in die Kamera.</b></p> <p><b>Denke daran zu blinzeln:</b> Vor der Kamera wird man schnell nervös. Man reagiert unnatürlich und beginnt in die Kamera zu starren. Versuche am Ende des Satzes einmal zu blinzeln.</p> <p><b>TIPP:</b> Schließe die Augen, neige deinen Kopf nach vorne und atme tief ein. Beruhige deinen Geist und konzentriere dich auf dein Intro, mit dem du starten möchtest. Atme aus, hebe den Kopf, öffne die Augen und lege los. Das wird dir helfen, frisch, wach und strahlend auszusehen.</p>	<p><b>Durch die Kamera zu deinen Teilnehmern nach Hause.</b></p> <p>Nutze Augenkontakt, dein Lachen, Namen, virtuelle High Fives und halte den Kontakt zu deinen Teilnehmern zu Hause aufrecht. Motiviere sie, ermutige sie, stelle Fragen und sei empathisch. Stelle dir einfach vor, es wäre ein Live Class.</p>	<p><b>Sei selbstbewusst und stark und wackle nicht herum. Bewege dich nur mit Absicht, um den richtigen Effekt zu erzielen.</b></p> <p><b>Körperhaltung:</b> Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt und stolze Brust, aber immer noch entspannt, offen und natürlich. Übe deine gute Körperhaltung.</p> <p>Zu viele Bewegungen in der Kamera können schnell ablenken und störend wirken. Vermeide daher zu viel und unnötige Bewegung.</p> <p><b>Gesten:</b> platziere deine Hände ruhend und verwende sie ab und an zur Betonung von dem, was du sagst. Gesten können sehr kraftvoll sein, vermeide daher zu starke Gesten. Behalte deine Ellenbogen in der Nähe deiner Körpermitte. So bleiben deine Hände über der Taille und unter den Schultern. Sichtbar aber nicht im Weg.</p> <p><b>Bewegungen vor der Kamera wirken stärker als sie es in Wirklichkeit sind:</b></p> <p>Wenn du dich vorwärts bewegen möchtest, um Interesse zu zeigen oder direkter zu deinen Teilnehmern zu sprechen, mache nur eine leichte Bewegung. Vermeide ständige Vor- und Rückwärtsbewegungen zur oder von der Kamera weg.</p> <p><b>Inszenierung:</b> Achte auf deine visuellen Markierungen. In den weniger statischen Programmen (z.B. Tanzprogramme, GRIT, BODYATTACK etc.) zeige deine Rückkehr zum Ausgangspunkt frühzeitig an.</p>

# DAS HÖREN DIE TEILNEHMER

## STIMME

**Sprich mit der Kamera:** Schaffe dir ein imaginäres Publikum und connecte mit den Teilnehmern. Übe dich darin, mit der Kamera zu flirten.

**Inklusive Sprache:** Verwende Worte wie *wir, uns, lass uns* statt ich, ich möchte dass ihr.. o.ä. Stelle außerdem sicher, dass du nach jedem Track oder Block einmal das Lied, die Teilnehmer und das Workout feierst.

**Fokus der Class:** Livestreaming Classes sind sowohl für Studiomitglieder als auch für Instrukto:ren. Gestalte dein Coaching daher so einfach wie möglich, damit auch neue Teilnehmer deinen Anweisungen gut folgen können und baue nur ab und zu Cues für Instrukto:ren ein.

**Stimmkontrast:** Achte auf etwas Abwechslung und Kontrast in deiner Stimme, damit man dir gut zuhören kann.

**Lautstärke:** Sprich lauter, wenn du autoritärer wirken möchtest und leiser, um deine Mitglieder in deinen Bann zu ziehen. Kenne die Wirkung deiner Stimme mit unterschiedlichen Lautstärken.

**Geschwindigkeit:** Sprich langsamer, um mehr Aufregung und Vorfreude bei deinen Teilnehmern zu entfachen und um deine Kommunikation bedachter zu gestalten.

*TIPP: Wenn du merkst, du wirst schneller, werde langsamer!*

**Ton:** Stelle dir vor, du sprichst mit Freunden, warm und natürlich. Deine Worte müssen nicht perfekt sein.

**Betonung:** Nutze unterschiedliche Betonungen, um Sätze zu beenden und um dich und das was du sagst, interessanter zu gestalten.

**Pause:** Innehalten - Etwas, was jedem schwer fällt, der vor der Kamera steht. Stelle dich der Herausforderung. Vermeide außerdem Füllwörter wie *äh, ähm, halt* etc.

**Artikulation:** Achte auf eine klare und richtige Aussprache.

**Atme:** Es mag eine unwillkürliche Reaktion sein, aber aus irgendeinem Grund kann es sein, dass man beim Sprechen vor der Kamera "eine Rolle spielt" und vergisst zu atmen.

*TIPP: Das Ende eines Satzes ist immer eine gute Möglichkeit, um durchzuatmen.*

**Neuladen & Buffering:** Aufgeflogen! Kein Grund zur Sorge, das passiert jedem Mal.

*TIPP: Lerne von den Profis, halte inne, sammle deine Gedanken und starte erneut. Du musst dich nicht entschuldigen. Nutze deinen Humor, fokussiere dich auf deinen Track und rock' deine Class.*

