



Foto's van onze lessen voor de nieuwe website. Iedereen maakt ze met de telefoon. Volg deze aanpak, dan krijgen we een sterke, consistente set. Maak per shot gerust een paar opties — wij kiezen de beste en snijden bij.



GOED · LIGGEND

Houd je telefoon liggend (zijwaarts). Dat is dé stand voor sport- en actiefoto's op de website. Dus niet rechtop — dat was alleen voor de portretfoto's.



NIET RECHTOP

ZO SCHIET JE

-  **Liggend.** Telefoon zijwaarts — voor de website. Niet rechtop.
-  **Veel licht.** Zet ramen/deuren áchter je, niet ervoor. Geen tegenlicht.
-  **Scherp & stabiel.** Tik op het onderwerp om scherp te stellen; twee handen of leun ergens tegenaan.
-  **Actie? Reeks maken.** Houd de knop ingedrukt (burst) en kies later de beste.
-  **Vul het beeld.** Loop dichterbij i.p.v. inzoomen; laat de actie het beeld vullen.
-  **Opgeruimd.** Geen tassen, jassen of telefoons in beeld.
-  **Toestemming & kwaliteit.** Vraag leden of ze op de foto mogen (anders niet-herkenbaar of gebruik personeel). Hoogste resolutie, geen filters.

DE 4 FOTO'S DIE JE PER SPORT MAAKT



Actie / sparren

De beweging en intensiteit — een worp, een uitwisseling, een scramble.



Techniek close-up

Eén detail van dichtbij — een greep, een trap die raakt, handwraps.



Groep / sfeer

De hele groep en de energie — de les op de mat, samen bezig.



Trainer in actie

De trainer die voordoet of uitlegt met een leerling.



Per sport dezelfde 4 foto's. Hieronder een korte cue per foto — het idee, niet in beton. Ga voor beweging, echte inzet en blijde gezichten.

SPORT	ACTIE / SPARREN	TECHNIEK CLOSE-UP	GROEP / SFEER	TRAINER IN ACTIE
JUDO	Worp / ippon-moment	Grip (kumikata) of inzet van de worp	Klas buigend op de tatami	Doet een worp voor met leerling
BJJ	Rollen op de grond, submittie-poging	Guard pass of armbar-detail	Klas in gi aan het rollen	Toont techniek op een partner
GRAPPLING	Scramble of takedown	Beenklem of rugpak-detail	Klas no-gi bezig	Legt een beweging uit
MMA	Sparren / padwerk met handschoenen	Knie, elleboog of takedown	Groep samen op de mat	Houdt de pads vast
KICKBOKSEN	Zakwerk, trap of stoot in de lucht	Schone roundhouse of handwraps	Combo's op de zakken	Corrigeert houding / pads
GROEPS- & FITNESS	Mid-oefening — zweet & energie	Materiaal in gebruik (kettlebell, XCO)	Hele groep synchroon, lachen	Leidt & motiveert de groep

Maak van elke foto een paar opties, dan kiezen wij de beste voor de site. Liever te veel dan te weinig.



VAST CAMERAPUNT + HOEK

Maak alle zaalfoto's vanaf hetzelfde punt en met dezelfde hoek — schuin vooraan in de zaal, op de plek van de trainersfoto's. Zo sluiten de foto's op elkaar aan en vormen ze één geheel.

CHECKLIST — ALLE LESSEN

VECHTSporten

- ☐ BJJ
- ☐ BJJ Fundamentals
- ☐ Grappling
- ☐ Kickboksen
- ☐ Kickboksen Ladies
- ☐ Kickboksen junior
- ☐ Kickboksen kids
- ☐ MMA
- ☐ MMA junior 12/15
- ☐ MMA kids 8/11

GROEPSLESSEN

- ☐ BBB
- ☐ Bootcamp
- ☐ Burn
- ☐ Combifit
- ☐ Pilates
- ☐ Stability
- ☐ XCO
- ☐ XCO outdoor

PT / SMALL GROUP

- ☐ Circuit training
- ☐ Small Group

JUDO

- ☐ Tuimeljudo 3/4
- ☐ Judo 5/8
- ☐ Judo 9/12
- ☐ Judo 13+
- ☐ Judo Talentgroep

HYROX

- ☐ Hyrox

VITAAL

- ☐ Vitaal Fit