

## STAPPENPLAN DEELNEMERS

# MEEDOEN CHALLENGES

### STAP 1: SELECTEER JOUW CHALLENGE

'Mi Moves' bestaat uit 6 challenges. Er zijn zowel een individuele challenges als een groepschallenges in alle drie de sporten van het Koninkrijkstoernooi; basketbal, honkbal en voetbal. Kies jouw challenge waaraan jij wilt deelnemen!

### STAP 2: BEREID JE VOOR

Na de keuze van jouw challenge kan je 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 begeleider.

**LET OP:** Houd rekening met de volgende zaken bij de opnames van jouw video:

- Zorg dat jij (en eventuele teamgenoten) volledige 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 begeleider via WhatsApp.

Jouw begeleider deelt de video met AJB. Daarnaast kan je jouw move delen op jouw eigen social kanalen met de hashtag #MiMoves en maak kans op te gekke prijzen!

### STAP 5: VOLG AJB EN WIN

Heb jij jouw challenge gedeeld? Volg dan de social kanalen (Facebook en Instagram) van 'Alleen jij bepaalt' om jouw move en die van alle andere deelnemers uit het Koninkrijk te zien en om te zien of jij in de prijzen bent gevallen.

 [www.facebook.com/alleenjijbepaalt](http://www.facebook.com/alleenjijbepaalt)

 [www.instagram.com/alleenjijbepaalt](http://www.instagram.com/alleenjijbepaalt)

