

**Vandermeersch Gerdy**  
**Bloemendale 10**  
**8904 BOEZINGE**  
**Tel: 057/42 36 25**  
**GSM: 0499/14 99 24**  
**BTW: BE 880.195.321**

[www.vdmgraphics.com](http://www.vdmgraphics.com)  
[www.vdmgraphics.com/wordpressblog](http://www.vdmgraphics.com/wordpressblog)  
[info@vdmgraphics.com](mailto:info@vdmgraphics.com)  
**Argenta-rekeningnr.: 979-6565854-26**

---

**SCRIPT voor "Fit in je hoofd" en voor "Fit in joen ooft!"** **16/08/2011**

---

Script voor "Fit in je hoofd"... en voor "Fit in joen ooft!"

Voor Logo West-Vlaanderen moeten er 2 ludieke promospots komen. Één voor de gewone burger en één voor de kansarmen.

***Idee:***

Een man ligt in zijn zetel. De camera "zoomt" van vrij ruim tot close in op deze man tot we als het ware in zijn hoofd terechtkomen (vb. via zijn ogen). In zijn hoofd zoomen we terug uit (gebeurd in flashes) en zie je deze man liggend terug maar dan in een trainingspak en op een fitnessstoestel (zo'n hefbank, of hoe noem je zo'n toestel?). We zien hem zweten als een das. We beelden op een ludieke manier de tien tips uit, allemaal skètsches gelinkt aan dit fitnessstoestel. Hij voelt zich dus letterlijk en figuurlijk fit in zijn hoofd. Op het einde krijg je dan een krachtige tekst waarbij de intermediairen worden opgeroepen om te werken rond dit thema met hun doelgroep en om hiervoor ons dus te contacteren.

Hoe worden de elementen uitgebeeld in de fitness:

- Beweeg: opwarming en stretching
- Reken op je vrienden: 3 fitnessvrienden (liefst grote spierbundels) supporteren Johan naast de zijlijn, niet meehelpen
- Vindt jezelf oké: Johan bekijkt zichzelf in de spiegel, en pronkt met z'n spiermassa...
- Probeer iets nieuws uit: in plaats van de gewichten haalt Johan buiten beeld iets anders om er aan te hangen. 2 andere dingen die ook in de fitness te vinden zijn. Fitnessstruitjes, basketten. Of Johan probeert iets anders van oefening (op hetzelfde toestel)
- Durf "nee" te zeggen: Door één van z'n fitnessvrienden wordt het maximum aantal gewichten eraan gehangen. Johan kijkt ernaar en zegt twijfelend "nee". Hij ziet het als het ware eerst zitten maar komt tot het besef dat hij het beter niet doet.
- Durf hulp te vragen: Johan ligt te sukkelen als iets met de gewichten op z'n borst. Gewicht helt zelfs lichtjes naar één kant. Z'n "maten" staan er dwaas naast zonder iets te doen, kijkend in de camera. We zien Johan hulp vragen en de vrienden snellen er naar toe.
- Ga ervoor: Johan spuigt en wrijft in z'n handen. Goeie mimiek in de camera! Kalk spat open. Gebalde vuisten.
- Gun jezelf rust: Johan ligt boekje te lezen op het fitnessstoestel. Sportdrinkje aan het drinken. Boekje: be a model in 10 days...

Voor Fit in joen ooft krijg je een gelijkaardig filmpje maar de man is wat sjofeler gekleed en we komen niet terecht in een clean fitnesscentrum maar op een atletiekpiste (of in elk geval ergens waar je gratis kan sporten).

Hoe worden de elementen hier uitgebeeld:

- Beweeg: Opwarming
- Reken op je vrienden: 3 joggvrienden (3 magere personen, eveneens gekleed met training, maakt niet uit, man of vrouw) supporteren Johan naast de zijlijn.
- Vindt jezelf oké: Trotse blik, loopt fier. Mss mooi meisje die aan de kant staat. Zij bekijkt hem en Johan pronkt!
- Probeer iets nieuws uit: johan loopt achteruit ipv vooruit
- Durf hulp te vragen: Johan zit op rug van één van z'n maten terwijl die loopt (Jan Steen?)
- Durf "nee" te zeggen: Jan zit op rug van Johan maar die laat hem los en weigert om te lopen met Jan op zijn rug.
- Ga ervoor: volledig geconcentreerde blik, trekt basketsloefkes harder aan.
- Gun jezelf rust: wandelt op 't gemakje over piste. Misschien Slomo om rust te laten blijken.

Niet iedere tip is uitgebeeld. Dit is een bewuste keuze omdat het er anders misschien net iets te veel zullen zijn. Persoonlijk zou ik eventueel nog selecteren tussen de beste. Het moet een kort en bondig filmpje worden. Is dit goed?

#### **Voorbeeld:**

Geïnspireerd door: Papa Roach - Between Angels and Insects, zie: <http://www.youtube.com/watch?v=H2jCbXiEQI4&feature=relmfu>

zullen wij dus proberen om een soortgelijk effect te bekomen.

Aangezien het voor de intermediairen is, zullen wij ook telkens een "coach" nodig hebben. Zowel voor het fitnessgebeuren als voor de atletiekpiste hebben wij een coach nodig!

#### **Praktische kant:**

Samenvatting van de denkpistes hier onderaan. (Het zal dus een combinatie van de laatste 2 worden)

Heel graag had ik met kraan gewerkt (jib in het vakjargon). Volgende week donderdag moet ik in Gent zijn en mag ik de kraan eventueel al gebruiken (meenemen). Dit brengt € 75 extra kost met zich mee, hopelijk is dit geen probleem? Moesten wij dan zaterdag en of zondag kunnen filmen zou dit al heel goed zijn? Kunnen wij al concrete afspraken beginnen maken alstublieft? (en dit heel snel)

Denkpiste 1: Aangezien wij telkens met een liggende positie werken en dit van tamelijk hoog, moeten wij de camera ook tamelijk hoog kunnen plaatsen en die loodrecht naar beneden kunnen kadreren. Bij dit idee moet het dan ook nog eens mogelijk zijn om de cam verticaal te bewegen. Kunnen wij hiervoor een speciale kraan (crane of jib) huren dat bij iedere locatie opgesteld kan worden? 'k Moet nog wel informeren... (Maar het moet luken om er aan te geraken) Aangezien we wel werken met variabele afstand tot het onderwerp zou ik met dat ééne shot wel moeten werken met de Canon Xha1 en die instellen met de autofocus.

Enig probleem: Met de Canon Xha1 is de wide nu niet echt wide en gaat de macro ook niet echt heel ver (macro kan je het zelfs niet echt noemen)

Denkpiste 2:

Dit is de meest uitdagende denkpiste, en voor mij wel het meeste werk en minst kans op slagen. Voorheen maakte ik reeds een paar earthzooms waarbij je met diverse satelietfoto's werkt op verschillende hoogtes. Het principe is hetzelfde. Alleen zou ik graag met shots werken. Bij ieder shot dat je neemt moet de cam dan wel als het ware vliegen...

Voor de binnenshots kunnen we werken met 4 vizen en 2 fietsrekkers, zoals wij (ik en Diederik) werkten voor het wedstrijdfilmpje. Dan hebben wij toch wel al een topshot. We zouden wel op verschillende hoogtes moeten kunnen geraken. Mss met 2 ladders en een balk waar we de camera dan aan kunnen bevestigen. Met after effects leg ik dan de verschillende shots vanop verschillende

afstanden op elkaar en zo kan ik één hele ronddraaiende lange zoom maken... Als je begrijpt wat ik bedoel.

De problemen die hier komen opdagen...: Ik film HD, maar niet 4k. Bij afbeeldingen kan ik veel groter in resolutie gaan waardoor je gemakkelijk kan scalen. Bij film gebruik ik de maximale resolutie van de cam waardoor je kwaliteit verliest bij het scalen. Ook de brantpuntafstand en scherpstelling kan hier voor problemen zorgen. Volgens mij eigenlijk na er over te denken gewoon niet echt goed mogelijk.

Denkpiste 3:

De meest simpele manier. Geen lange zoom maar door middel van verschillende shots wel het idee krijgen dat we in zijn hoofd gaan. Hier kan ik met de 5d werken en met de macrolens. Zoiezo moet ik wel de mogelijkheid hebben om loodrecht boven het personage te hangen.

Denkpiste 4

Combinatie van 3 en 1. We filmen met de 5d op statief en met de kraan. Zal denk ik het mooiste en het meest haalbare zijn. Met de montage kan er veel gedaan worden. Alleen moeten we zien wat het kostenplaatje hier van is.

### **Acteurs:**

- Hoofdspeler: Johan Nuyttens
- 3 spierbundels: (nog te zoeken) Maxime Liefoghe (een maat van mij ziet dit al zitten), nog 2 andere te zoeken... (die ietwat kunnen acteren)
- 3 joggers (man en/of vrouw, minimum 2 personen) Jan Steen en Roosje zie ik al als figuranten...
- 1 fitnesscoach
- 1 atletiekcoach
- eventueel mooi meisje (?)

Kledij film "gewone burger":

- normaal: zondagskledij (kostuumvest zoals Johan dikwijls draagt)
- fitnesskledij: merkkledij, korte broek, basketschoenen, zokken opgetrokken, zweetband, polsbanden,

Kledij film "kansarmen":

- normaal: simpele kledij, met niet al te veel opschrift.
- sportkledij: simpele training (zo een groene of blauwe)

### **Benodigheden:**

- Fitnessstoestel: te krijgen via Johan van Ikonfitness. Zondag altijd vrij voor gebruik op voorwaarde dat we het zelf los vijzen. Wel zware elementen en bijna bestelwagen nodig om de stukken te vervoeren... Kan dit?
- Spiegel: zo één die rechtstaat...
- kleurig sportdrinkje met parasolletje erin.
- Spuiter met water om Johan te doen zweten.

Locaties:

- Witte hoge ruimte (ook vloer) voor fitness:
  - Perron: Helemaal boven heb je een binnenplaats waar je op kan dat vrij neutraal is. Ik veronderstel dat de vloer daar steentjes zijn... Ook in de baletzaal heb je een lange witte muur. De vloer daar is in parket, dus ook hier niet in het wit... Te vragen aan Jan Victor.
  - Sabk: 1 locatie (ruimte) die wit is. En waar er nie te veel in staat. Wel niet groot... Ook hier geen puur witte vloer, maar een grijze. Te vragen aan Directeur.
- Mooi moden groot huis met hoog plafond. Met een mezzanine of hoe noemt dat? Of andere locatie dat huiselijk toont met hoog plafond waar we iets kunnen aanhangen. Of waar we iets kunnen plaatsen. Zelf voorlopig geen voorkeur.
- Atletiekpiste: Poperinge? Liefst tamelijk verlaten met zo weinig mogelijk gebouwen rond?
- Stadspark: Astridpark? Bank moet aanwezig zijn waar kansarme dutje op doet...

***Bijlages:***

- Storyboard Diederik. Alleen begin is niet van toepassing. Worldzoom wordt niet gedaan.
- Foto van fitnessstoel... (ongeveer hetzelfde, even "clean")

***Contactpersonen:***

Roos Goemaere  
coördinator vzw Logo Midden-West-Vlaanderen  
Mandellaan 101  
8800 Roeselare

Gerdy Vandermeersch  
Camera, edit  
0499/149924  
[www.vdmgraphics.com](http://www.vdmgraphics.com)

Diederik Vandenbilcke  
script, eventueel ondersteuning

