

Goldene Abnehmregeln

...oder wie man eine Schlankeitskur lebend übersteht...
(HS, AG Video 5. Jgst.)

Ein Filmclip als Einstieg in die Ernährungslehre



Filmidee

Ausgangspunkt zur Idee des Filmes war ein ironischer Artikel in der Riederer Schülerzeitung „Lupe“ (siehe Text). Beim Erstellen des Artikels kam ein Schüler, der auch die AG Video besucht auf die Idee, dass es ganz reizvoll wäre, diese Tipps filmisch umzusetzen.

Text

Ein Großteil der deutschen Bevölkerung leidet an Übergewicht. Sind Sie als Kind auch schon immer vollgestopft worden und leiden jetzt noch darunter? Jetzt müssen Sie es nicht mehr mit unseren „Tipps of Tricks“. Unsere 9 Abnehmeregeln mit Erfolgsgarantie.

Tipps 1

Sparen Sie einmal am Tag eine Mahlzeit ein! Man kann ja das Mittagessen gleich zusammen mit dem Frühstück einnehmen.

Tipps 2

Essen Sie viel Salat! Mit einem Pfund Mayonäse obendrauf lässt sich auch ein Salatblatt genießen.

Tipps 3

Lassen Sie bei Ihren Mahlzeiten den Nachtschiff weg! Sie können ja auch die Buttercremetorte zum Hauptgericht erklären.

Tipps 4

Treiben Sie regelmäßig Gymnastik! Auch der Weg zum Futternapf ist Gymnastik. Wirklich schlank macht nur eine einzige Übung. Die Bewegung des Kopfes von links nach rechts und umgekehrt, wenn man Knäckebrot angeboten bekommt.

Tipps 5

Sagen Sie strikt nein, wenn man Ihnen EIN Stückchen Zucker anbietet! Jeder Mensch weiß, dass Kaffee mit zwei oder drei Stückchen Zucker viel viel besser schmeckt.

Tipps 6

Essen Sie so wenig Brot wie möglich! Kenner merken schnell, wie gut sich eine Scheibe Knäckebrot durch ein Schnitzel ersetzen lässt.

Tipps 7

Steigen Sie täglich auf die Waage und überprüfen Sie Ihr Gewicht! Sollte ein gewisser Bauchumfang den Blick auf die Skala verdecken, treten Sie einfach einen leichten Schritt zur Seite —und — der Blick auf die Skala wird leichter und erfreulicher.

Tipps 8

Legen Sie alle zwei Monate einen Tag ein, an dem Sie überhaupt nichts essen! Sie sollten allerdings Ihre Diät schon langfristig vorplanen, zum Beispiel auf den 30. Februar, den 31. April, den 31. Juni, den 32. August und den 31. September.

Tipps 9

Trinken Sie nur ein Glas Cola täglich! Der Fachhandel bietet sehr hübsche Gläser mit 3 Liter Fassungsvermögen an.

Wenn Sie unsere goldenen Abnehmeregeln befolgen, kann nichts mehr schief gehen. Na dann: Auf's Dünnwerden!

Vorarbeiten

Obwohl das Drehbuch durch den Text der Schülerzeitung vorgegeben war, fielen noch umfangreiche Vorbereitungen an. So musste eine „ernste“ Einleitung und ein pfiffiges Ende getextet werden. Jeder Tipp wurde somit genau durchgesprochen und eine umfangreiche Requisitenliste hierzu erstellt werden. Es mussten eine Vielzahl von Lebensmitteln für den jeweiligen Drehtag besorgt werden. Diese waren zum Teil auch noch zuzubereiten. Jeder Schüler übernahm hierzu einige Besorgungen. Von der Personenwaage über das Schnitzel und der Babynahrung bis hin zum Futternapf wurde alles vergeben.

Die Dreharbeiten

Diese benötigten eine Zeitspanne von 3 Doppelstunden. Hochmotiviert ging die Gruppe ans Werk. Bei einigen Szenen traten jedoch unerwartete Probleme

auf, die medientypisch gemeistert werden mussten:



Beispiel 1

Vorspann: „Sind sie als Kind auch schon immer vollgestopft worden...“ Hier war in der Vorbesprechung als Kleinkind eine große Puppe vorgesehen. Diese erwies sich beim Dreh dann als zu unrealistisch. So bekam kurzerhand ein nicht ganz so großgewachsener Schüler eine Babymütze und – schurz angezogen. Durch eine geschickte Wahl des Kamerablickwinkels aus der Vogelperspektive wurde nun die Illusion eines Kleinkindes (annähernd) erzeugt.

Beispiel 2

Tipp 1: „Man kann ja das Mittagessen gleich zusammen mit dem Frühstück einnehmen...“

Geplant war, als Mittagessen Knödel zu verwenden, die die Mutter einer Schülerin tags zuvor extra für die Gruppe zubereitet hatte. Diese sahen jedoch am Drehtag nicht mehr appetitlich aus, so dass man sich kurzfristig entschied, im nahegelegenen Supermarkt Spaghetti zu besorgen um sie dann im Lehrerzimmer, das mit einer kleinen Kochstelle ausgestattet ist, zuzubereiten.

Beispiel 3

Tipp 9: „Trinken sie nur ein Glas Cola täglich, der Fachhandel bietet hübsche Gläser mit 3 Liter Fassungsvermögen...“

Nirgends war ein durchsichtiges Glas in der entsprechenden Größe aufzutrei-

ben. So musste man sich (leider) mit einem Plastikeimer begnügen.

Arbeit am PC

Schon in der Vorbereitungsphase musste als Requisite ein manipulierter Kalender mittels Corell Draw erstellt werden. Parallel zu den Dreharbeiten „komponierte“ ein Team mit Hilfe des Computer-Programmes „Magix-Live-Act“ die Filmmusik, die während des gesamten Clips im Hintergrund laufen sollte. Es wurden zwei Stücke produziert und in demokratischer Abstimmung das am besten geeignete gewählt.

Nun wurde noch am PC ein schlichter Vor- und Nachspann mit Hilfe des Programms „Premiere LE“ erarbeitet. Um die einzelnen Tipps noch visuell zu gliedern, fertigte man noch nummerierte „Tipp-Einblendungen“ an, um sie jeder Szene voranzustellen.



Schnitt

Zunächst wurden alle gedrehten Szenen gesichtet, aufgelistet und bewertet (ungeeignet, bedingt geeignet, geeignet, gut geeignet). Beim Schnitt musste man darauf achten, dass die einzelnen Szenen nicht zu lang wurden, um den Textfluss nicht zu stören. Dies gelang bei einigen Szenen nicht, so dass der ursprüngliche Text an manchen Stellen erweitert werden musste.

Vertonung

Es wurden zwei Schülerinnen bestimmt, welche das Video in einem

„Take“ besprechen sollten. Bei den Proben wurde schnell deutlich, dass ein recht sachlicher Tonfall in der Stimme kombiniert mit den lustigen Videoaufnahmen die ironische Absicht des Filmes am geeignetsten wiedergab. Der Film wirkt dadurch lustig und trotzdem mit einem Augenzwinkern ernst.

Mit der Besprechung des Filmes wurde gleichzeitig die Musik über ein Audiomischpult hinzugespielt. Der „Tontechniker“ hatte hierbei die Aufgabe bei Textpausen die Musik kurzzeitig lauter zu regeln. Nach einigen Versuchen war dann auch die Vertonung geschafft.

Fazit

Der fertige Film wurde keinesfalls perfekt und würde professionellen Ansprüchen nicht genügen. Aus medienpädagogischer Sicht erhielten die Schüler und Schülerinnen jedoch durch das „learning by doing“ einen sehr wertvollen Einblick in das Medium Film. Der „selbstgemachte“ Film strahlt jedoch einen gewissen Charme aus, auf den die beteiligten Schüler und Schülerinnen mit Recht stolz sein dürfen.

Egid Spies, FöL