



Kandidatskolering:
**Hvordan spille inn en
introduksjonsvideo**

Flere nominasjonskomiteer inviterer kandidater til Stortingsvalglistene til å spille inn en kort video hvor de introduserer seg selv.

I slike videoer skal kandidatene som oftest presentere seg selv og sine politiske prioriteringer. Hør med din nominasjonskomité hva deres spesifikke bestilling er.

For å hjelpe deg med å lage en profesjonell og engasjerende introduksjonsvideo, har vi laget denne guiden. Her vil dere finne trinnvise instruksjoner og tips for å sikre at videoen blir av høy kvalitet og reflekterer deres budskap på best mulig måte.

Del 1: Forberedelse

Hva skal du si?

Skriv et manus som dekker introduksjon, hovedinnhold og avslutning. Hold deg til en strukturert og klar fremstilling for å holde seerne engasjert.

Introduksjon: Hils seerne. Presenter deg selv (navn, rolle, bakgrunn). Fortell hvorfor du stiller til valg og hva som motiverer deg.

Hoveddel: Del dine politiske prioriteter. Bruk gjerne konkrete eksempler og personlige historier for å illustrere poengene dine. Fokuser på hva du ønsker å oppnå og hvordan det vil forbedre livene til velgerne.

Avslutning. Gjerne oppsummer hovedpoengene. Takk for tid og oppmerksomhet.

Del 1: Forberedelse

Tips til manus:

Gjør manuset personlig og autentisk:

Del historier fra ditt eget liv eller fra mennesker du har møtt som har påvirket ditt syn på politikk og samfunn. Snakk fra hjertet og vær deg selv. La din lidenskap for politikken og dine saker skinne gjennom. Entusiasme smitter og autensitet resonnerer.

Hold det kort og konsist:

Velg 2-3 hovedpoeng du vil formidle og hold deg til dem. Bruk enkle og klare setninger.

Øv høyt, be om tilbakemelding, snakk fritt fra manus og ta testopptak:

Du skal være komfortabel med manus, slik at det flyter godt og oppfattes naturlig. Å spille inn en testvideo kan hjelpe deg å se hvordan du fremstår, slik at du kan justere kroppsspråk og fremtoning.

Del 2: Oppsett

Hvor skal du filme?

Finn et rolig sted med god belysning og bakgrunn.

Unngå steder med bakgrunnsstøy eller forstyrrende elementer.

Du kan gjerne stå i naturen så du får en grønn bakgrunn.

Sørg for å ha nok lys på ansiktet ved naturlig lys eller ekstra belysning.

Unngå direkte sollys som kan bli skarpt på ansiktet.

Unngå motlys som kan skape skygger eller gjøre bildet mørkere.

Ta gjerne opptak mens det er lettere skyet.



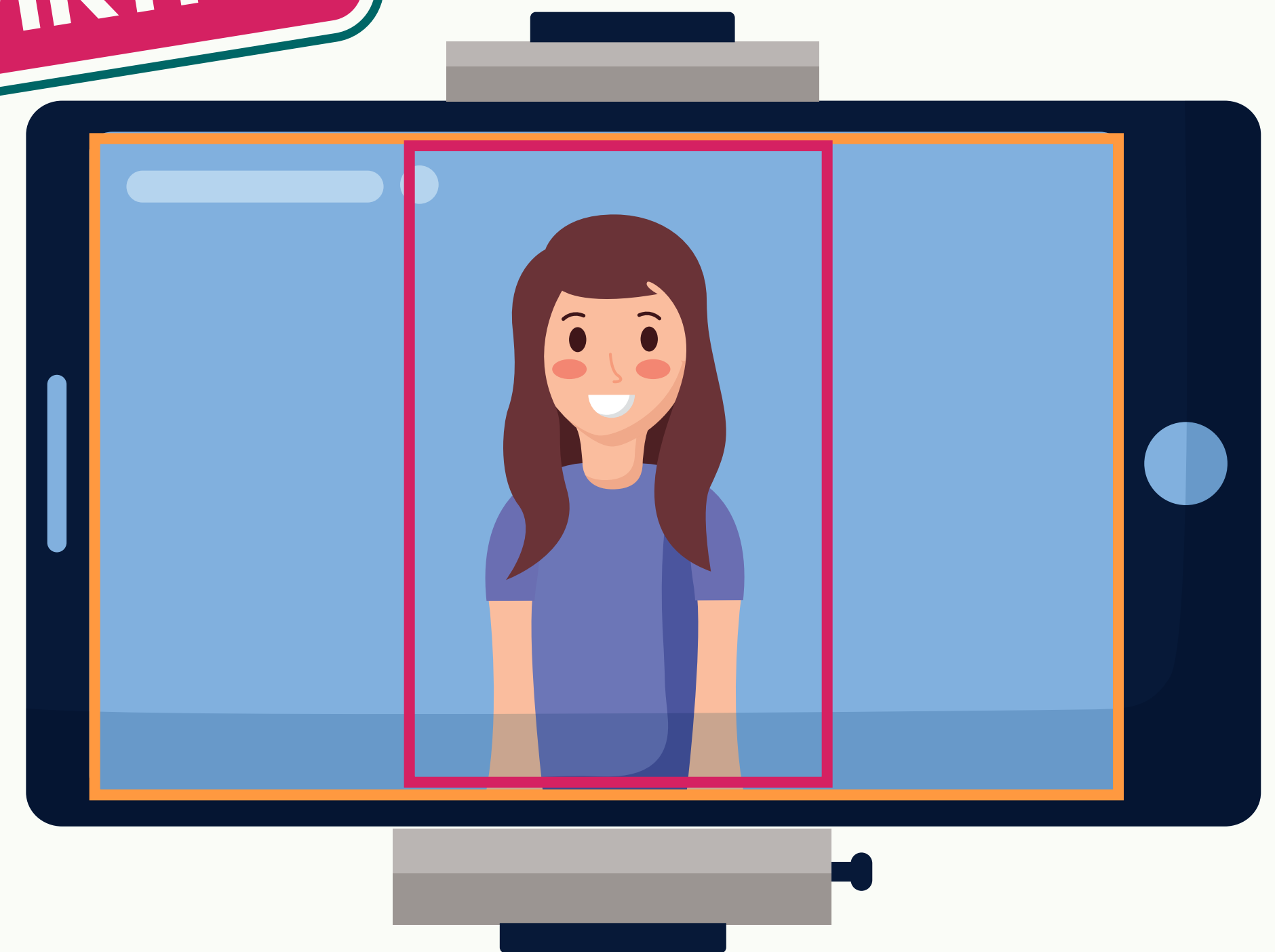
Del 2: Oppsett

Hvordan skal du filme?

God kamerakvalitet er normalen for nyere smarttelefoner. Det er dermed sannsynlig at du kan spille inn med mobilen.

Spill inn videoen horisontalt, slik at den er tilpasset youtube-opplastning/venstre.no.

Tillat samtidig nok luft på sidene og over hodet slik at videoen kan beskjæres til å passe på sosiale medier.



 Videovisning på venstre.no og youtube

 Videovisning på sosiale medier

Del 2: Oppsett

Hvordan skal du filme?



Du kan spille inn:

- 1. Ved hjelp av et stativ, eller ved å støtte mobilen opp med ulike objekter (f.eks. bord og bøker)**
2. Ved at noen holder kameraet for deg
3. Ved at du holder kameraet selv (hvis du har lang nok og strak arm)

Pass på at kameraet holdes stabilt.



Del 3: Opptak

Lykke til!



Snakk tydelig og i et passende tempo.

Hold øyekontakt med kameraet for å skape en følelse av forbindelse med seerne.

Bruk naturlige håndbevegelser for å understreke poengene dine.

Hold deg til tidsbegrensningen som er satt.

Lykke til!

Del 4: Redigering

Hvordan redigerer man?

Hør med din nominasjonskomite om det er forventet at videoen er etterarbeidet (klippet og teksten).

Hvis du skal trimme starten/slutten av videoen for å klippe bort døtid, kan dette gjøres enkelt ved å redigere videoen på telefonen.

Skal du gjøre mer avansert klipping anbefaler vi:

1. Canva på pc - gratis og lett tilgjengelig
2. InShot eller Splice på mobil - enkle, men visse funksjoner er bak betalingsmur
3. Premiere Pro - dyr og krever mer avansert kompetanse (ev. DaVinci Resolve)

OBS! Vi anbefaler ikke CapCut, da dette er eid av samme firma som TikTok.

Del 4: Redigering

Teksting

Teksting er viktig slik at innholdet er tilgjengelig for alle.
Disse appene kan brukes til det:



captions™

Foreløpig kun
tilgjengelig på Iphone.

Kan også redigere video i
appen.



submagic

Tilgjengelig på iphone og
android.

Også tilgjengelig på pc.

Del 5: Avlevering

Hør med nominasjonskomiteen hvordan de vil ha filen tilsendt.

Hvis videoen ikke er teksten anbefales det å legge ved manus slik at dette kan legges ved videoen.

Spørsmål?

Konkrete spørsmål om innhold, produksjon, frister, etc. kan rettes til nominasjonskomiteen.

Tekniske spørsmål om filming/redigering/sosiale medier kan rettes til thea.elvestuen@stortinget.no

