

### 6. Tipps während der Übungsstunde:

- Spreche langsam und erkläre die Übungen deutlich.
- Nutze entweder keine oder Alltagsmaterialien als Geräte. Falls du z.B. Elastikbänder benötigst, kümmere dich frühzeitig darum, dass die Teilnehmer\*innen damit ausgestattet sind.
- Nutze die Sonderförderung des LSB Niedersachsen, um z.B. technische Geräte (Mikrofon, etc.) anzuschaffen oder Gebühren für die Plattform zu bezahlen.

### 5. Organisation:

- Schicke den Link zu dem Online-Meeting deinen Teilnehmern per Messenger oder per E-Mail zu.
- Du solltest mindestens 15 Minuten vor Beginn anwesend sein, um bei möglichen Verbindungsproblemen deiner Teilnehmer\*innen helfen zu können.
- Beginne pünktlich, auch wenn noch nicht alle da sind. Somit vermeidest du, dass die vorhandenen Teilnehmer\*innen unruhig werden.

### 1. Plattform:

Entscheide, auf welcher Plattform du das Angebot starten möchtest. Es gibt z.B. Zoom, Skype, GoToMeeting, und viele weitere.

### 2. Bild:

- Hat dein Laptop eine Kamera?  
*Gut, nutze sie für die Konferenz.*
- Hast Du keine Kamera oder ist die Qualität schlecht?  
*Mit einer (nicht zu günstigen) Webcam oder einer Digi-Cam kannst Du das Bild verbessern*
- Achte bei der Ausrichtung der Kamera darauf, dass Du komplett zu sehen bist. Auch die Füße sind wichtig, damit Deine Teilnehmer und Teilnehmer\*innen die korrekte Standposition erkennen können.
- Sorge für eine ausreichende Belichtung aber einen eher dunkleren Hintergrund

### 3. Ton und Musik:

- Auch wenn es schwerfällt: Verzichte während der Übungsstunde auf Musik. Die Mikrofone sind nicht darauf ausgelegt, Musik in guter Qualität zu übertragen.
- Du kannst das Mikrofon deines Laptops nutzen oder Dir auch hier ein externes zulegen.
- Aber: Gute Qualität beginnt hier ab ca. 100 EUR aufwärts.



### 4. Aufbau der Stunde:

- Du kennst Deine Gruppe am besten und weißt wie viel Du ihnen zumuten kannst.

Generell gilt: *Weniger ist mehr!*

- Mache lieber weniger Übungen etwas als zu viele. Deine Teilnehmer\*innen können sich nicht an den anderen Gruppenteilnehmern orientieren und neigen eher zu Fehlverhalten durch das fehlende optische Feedback und Deine Korrektur.