

САМЫЙ СТРАШНЫЙ ШАГ — ЭТО дверь

22 сек · бодрый, поддерживающий · вертикаль 9:16 ·
тариф Пробник

ОПИСАНИЕ РОЛИКА

Открывается кадром двери зала снаружи: человек средних лет стоит перед ней, мнётся, готов развернуться. Его же голос за кадром спокойно: «я полгода собирался. Боялся, что все будут смотреть, какой я не спортивный». Он заходит — и к нему сразу подходит тренер, спокойно, без пафоса, показывает первый простой тренажёр, рядом. Вокруг люди заняты своим — никто не смотрит. Первое движение неуверенно, потом увереннее. Проходит время — тот же человек спокойно тренируется в своём темпе, выдыхает; на лице не «рельеф», а спокойствие и энергия. Финал — он выходит, на ходу набирает «сходил, нормально всё»; надпись «Самый страшный шаг — это дверь. Дальше мы рядом».

Хронометраж: 22 секунд.

Музыка: Бодрая, но не агрессивная музыка; без «мотивационного» давления; живой звук зала приглушён под за кадр.

Техника: 9:16, телефон на мини-штативе, плавно. Естественный + рабочий свет зала, без глянца. Живой звук + отдельно за кадр клиента. Согласие клиента.

ЧТО СНЯТЬ (9 КАДРОВ, 22.0 СЕК)

А. СТЫД У ДВЕРИ · 5.5 СЕК

#	сек	Как снять	Что + главное
1	3.0	средний, дверь зала снаружи, статика	человек средних лет перед дверью, мнётся; за кадр «полгода собирался, боялся, что все будут смотреть» ■ реальный новичок, не «качок» — иначе теряется узнавание
2	2.5	средне-крупный, у входа	делает шаг, переступает порог, неуверенно ■ порог = пройденный барьер

В. ТРЕНЕР РЯДОМ, НЕ БРОСАЕТ · 8.5 СЕК

#	сек	Как снять	Что + главное
3	2.0	средний, в зале	тренер сразу подходит, спокойно, без пафоса, рядом ■ тренер не нависает, не «строит»
4	2.0	средне-крупный	тренер показывает первый простой тренажёр, объясняет спокойно ■ бережно
5	2.5	общий, зал	вокруг люди заняты своим — никто не смотрит на новичка ■ не ставить «глазеющих» — это усиливает стыд
6	2.0	средне-крупный на новичка	первое движение неуверенно → чуть увереннее ■ живое втягивание

С. ВТЯНУЛСЯ: СОСТОЯНИЕ, НЕ ТЕЛО · 5.0 СЕК

#	сек	Как снять	Что + главное
7	2.5	средний, тот же человек через время	спокойно тренируется в своём темпе, выдыхает, не оглядывается ■ показать состояние, НЕ тело/обхваты/минус кг
8	2.5	средне-крупный, лицо	на лице спокойствие и энергия, лёгкая улыбка над собой ■ не рельеф, а состояние

Д. ВЫХОД ± ЗВОНОК · 3.0 СЕК

#	сек	Как снять	Что + главное
9	3.0	средний, выход из зала	на ходу набирает «сходил, нормально всё»; надпись «Самый страшный шаг — это дверь. Дальше мы рядом» ■ живой момент, без пафоса «победы»

КАК СКЛЕИТЬ

Время	#	сек	Склейка / акцент
00:00	1	3.0	старт сразу с двери (хук), без затемнения
00:03	2	2.5	прямая склейка, переступает порог
00:05.5	3	2.0	монтаж по движению: порог → тренер навстречу
00:07.5	4	2.0	прямая склейка, первый тренажёр
00:09.5	5	2.5	прямая склейка, зал — никто не смотрит
00:12	6	2.0	прямая склейка, первое движение
00:14	7	2.5	главная: неуверенно → спокойно тренируется (состояние)
00:16.5	8	2.5	прямая склейка, спокойствие/энергия на лице
00:19	9	3.0	выход + звонок + надпись
00:22	—	—	конец на тёплом кадре

РИТМ

Блок	Время	Ритм
A	0–5.5 сек	спокойно (2.5–3 сек)
B	5.5–14 сек	ровный поддерживающий пульс (~2.2 сек)
C	14–19 сек	перелом-состояние на склейке 6→7
D	19–22 сек	выдох на выходе (3 сек)

Главный приём: Главный перелом: тот же человек, что стыдился у двери, через время спокойно тренируется в своём темпе. Не «было/стало тело», а «было стыдно / стало спокойно». Состояние, не результат.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ

- 0:00 — закадр про стыд и «полгода собирался»
- 0:14 — голос теплеет
- 0:22 — тихо + титр

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД УХОДОМ

- Герой — реальный новичок, обычный взрослый, не «качок» и не фитнес-модель?
- Кадр 5 показывает, что никто не смотрит на новичка?
- Перелом 6→7 — про состояние (спокойствие/энергия), НЕ про тело/минус кг?
- Тренер рядом спокойно, не «строит» и не нависает?
- Получено согласие клиента на съёмку лица и личной истории?

Полная версия со всеми деталями и техникой: 01 — Самый страшный шаг это дверь — полная.pdf

ReelsIQ · Метод Третьего Смысла

Нет своего видеографа? Подберём проверенного под вашу нишу:
reelsbanda.ru