

# FRAUEN

---

**Portrait | Beauty | Fashion | Dessous |  
Implied Nude | Curvy | Curvy Boudoir |  
Sport | Business | Wall**

# PORTRAIT

Anmutig, schön und sexy. Frauen sind wundervoll, und so sollten sie auch in Pose gesetzt werden. Betonen Sie das Beste, was sie mitbringen, und arbeiten Sie auch mit den kleinen Eigenheiten, die jede von ihnen so besonders macht.

# 001

## BEINE ZUSAMMEN



Posen, bei denen die Beine und Füße nahe beieinander positioniert sind, wirken sehr feminin und sanft. Nachdem das Model die Beine in die gewünschte Stellung gebracht hat, konzentrieren Sie sich auf den Oberkörper und die Arme. Wenn Ihr Model diese Haltung mit einer schönen Kopfhaltung und einem entsprechenden Gesichtsausdruck kombiniert, erhalten Sie eine schöne sanfte Pose. Hier ist genau wie bei der maskulinen Version (Pose #002) eine gerade Rückenhaltung wichtig.





# 002

## MASKULIN SITZEN



Betrachten Sie den Unterschied zu Pose # 001: Wenn die Beine auseinander positioniert werden, wirkt das Model selbstbewusst und maskulin. Die unterschiedliche Wirkung resultiert daraus, dass das Model nun ganz klar stabiler positioniert ist und deutlich mehr Raum für sich beansprucht. Die Hände oder die Ellenbogen können zum Beispiel auf den Beinen abgestützt werden. Suchen Sie auch nach weiteren Positionen für die Hände.

# 003

## LIKE THE COOL KIDS



Eine zeitlose Pose für coole Porträts. Setzen Sie Ihr Model auf den Stuhl, und variieren Sie die Haltung der Arme und Hände, des Kopfs, aber auch des Rückens. Wenn sich das Model an einem Stuhl, an einem zweiten Model oder irgendetwas anderem mit einer »harten« Kante abstützt, müssen Sie unbedingt darauf achten, dass der Arm nicht zu fest aufliegt. Gerade bei fülligeren Armen entsteht sonst eine dicke »Beule«.





# 004

## TURN AROUND



Nutzen Sie das Möbelstück und seine Posing-Möglichkeiten voll und ganz aus. Gerade wenn es Probleme beim Posen gibt, sollten Sie nicht zu schnell zur nächsten Pose springen. Kategorisieren Sie Posen auf dem Stuhl zum Beispiel danach, in welche Richtung dieser gedreht ist. Zugegeben entsteht gerade am Anfang hier noch viel Material, auf das man das nächste Mal vielleicht verzichten kann, aber manchmal haben Sie auch Momente der Erkenntnis, die Ihnen kein Buch geben kann.

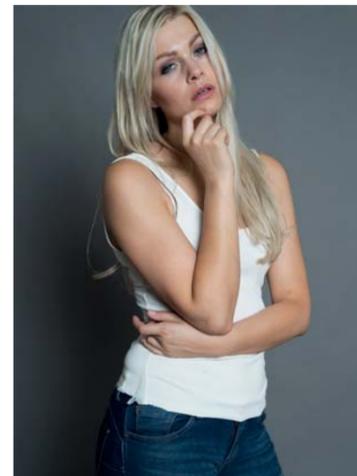
# 005

## ICH HABE RÜCKEN



Sie wissen, dass eine gerade Haltung beim Posen wichtig ist. Aber stimmt das denn auch? Ein gerader Rücken lässt uns auf Bildern selbstbewusst, stark und entschlossen aussehen, aber was ist mit emotionaleren, lässigeren und eher nachdenklichen Bildern? Im Hauptbild und in Variante 1 sehen Sie im Vergleich, wie sich die Haltung der Lendenwirbelsäule auf die Energie der Pose auswirkt. Seien Sie sich einfach der Tatsache bewusst, dass Sie hiermit unter anderem die Energie der Pose kontrollieren.





# 006

## DENKERPOSE



Bei Porträts kommt es nicht selten vor, dass ein Arm auf dem anderen abgestützt ist. Typische Punkte zum Positionieren der Hand, Finger oder Faust sind an der Schläfe, unter der Kinnspitze und am Kiefer. Bei geübteren Models sieht auch die freistehende Hand sehr gut aus. Das Model sollte allerdings nicht den Ellenbogen in die Handinnenfläche legen. Das sieht ganz schnell gestellt aus und kann das Bild ruinieren. Im Idealfall ist der Ellenbogen vor/auf dem Handgelenk des abstützenden Arms. Achten Sie auf eine grazile Fingerhaltung an beiden Händen.

# 007

## THINKING ABOUT



Diese Pose bietet sich für einen natürlichen Look sehr gut an. Das Model versucht nicht, perfekt zu sitzen und etwas darzustellen, sondern transportiert ein Gefühl. Bei solchen Posen können Sie dem Model Adjektive nennen: enttäuscht, verletzt, arrogant, nachdenklich, gelangweilt etc. Jeder von uns verbindet damit etwas und kann entsprechende Erinnerungen abrufen. Diese lassen sich für das Posing nutzen.





# 008

## ELLEN AUF BEIN



In sitzender Pose kann das Model die Hand fallen lassen oder zurück zum Kinn, Hals oder an die Haare führen. Wichtig ist, dass das Model zwar nach vorne gebeugt ist, aber trotzdem eine gewisse Spannung im Oberkörper behält, sodass dieser nicht durchhängt. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, dass die Hände nur ganz leicht am Kinn und auf der Wange abgestützt werden, damit keine Beulen oder Hautverschiebungen entstehen. Das Gleiche gilt für Arm und Ellenbogen, falls diese auf dem Bein abgestützt werden.

# 009

## SHY GIRL



Wenn Sie eine Person verspielt, schüchtern oder niedlich darstellen wollen, kann eine ungewöhnliche Haltung diesen Effekt unterstützen. Hier sind es im Hauptbild zum Beispiel die Hände, die ganz deutlich zur unsicheren oder auch niedlichen Wirkung beitragen. Meistens sind dies Angewohnheiten, die das Model mitbringt, ohne es zu merken. Mit ein wenig Übung und ein paar Anweisungen können Sie diesen Trick auf alle Models anwenden. Wichtig ist, dass der Gesichtsausdruck kontrolliert und variiert wird.



# PAARE

---

Portrait | Fashion | Nude | Sport

# FASHION

Zwei Models, zwei Outfits, und alles Wichtige muss zu sehen sein. Pärchenposings bieten zahlreiche Möglichkeiten, um Looks effektiv zu inszenieren: von cool und selbstbewusst über natürlich und emotional bis hin zu verspielt und albern.

# 206

## PASSIV/ AKTIV



Einer sitzt, einer steht. Da der sitzende Partner in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss der stehende Partner in dieser Pose für die Abwechslung sorgen. Die eigentliche Herausforderung ist es aber, Posen zu erarbeiten, bei denen die Outfits nicht verdeckt werden. Der sitzende Partner, hier der Mann, kann seine Pose vorrangig durch die Blickrichtung sowie die Position der Arme oder Beine variieren.





# 207

## TALL AND LITTLE



Eine Pose, die sich für Pärchen mit Größenunterschied sehr gut eignet. Wie bei der vorherigen Pose # 206 übernimmt der stehende Partner hier den Löwenanteil am Posen. Im Hauptbild und in Variante 3 sehen Sie, dass Spannung im Bild erzeugt wird, wenn die Partner in entgegengesetzte Richtungen blicken. Nutzen Sie das auch bei anderen Posen für mehr Energie im Bild.

# 208

## DER TANZ



Eine Jeans oder einen Rock mit langem Schlitz können Sie mit dieser Pose sehr gut präsentieren. Durch das Anziehen des einen Beins wirken beide insgesamt länger. Der rechte Winkel zwischen den Beinen vermeidet Langeweile und bringt Energie in das Bild.





## SEX SELLS

Schauen Sie sich einmal Fashion-Aufnahmen und Werbung für Kleidung bewusst an – im Fernsehen, im Internet oder auf Werbeplakaten. Ihnen wird auffallen, das gerade in diesem Bereich viele Posen vertreten sind, die man eigentlich in die Kategorie »Sexy« oder »Nude« einordnen würde. Wie auch immer man dazu steht, der Grund hierfür ist ganz einfach: »Sex sells!«

# 209

## VERSETZT STEHEN



Ideal ist es, wenn beide Models gleich viel Platz auf dem Bild einnehmen. Wenn beide frontal zur Kamera stehen und damit zu viel Platz einnehmen oder wenn der Mann das Bild mit seiner Körperbreite dominiert, dann versuchen Sie Folgendes: Nur der eine steht frontal zur Kamera und der andere etwas seitlich. So wird die »Breite« beider Models aneinander angepasst, sodass sie im Bild ausgeglichen wirkt.





# 210

## YOUR SHOW



Soll der Fokus nur auf einem Outfit liegen, dann dreht sich nur das Model mit dem zu präsentierenden Outfit frontal zur Kamera. Das »begleitende« Model stellt sich seitlich, damit sein Outfit nicht die ganze Aufmerksamkeit auf sich zieht. Natürlich kann die Pose auch angewendet werden, wenn sich das Ober- teil/Kleid der Frau dadurch aus- zeichnet, dass es rückenfrei ist oder einen langen Schlitz hat. Dann wäre der Fokus hier ge- nau umgekehrt, und das seitlich positionierte Model hätte die Aufmerksamkeit.

# 211

## HINTER- EINANDER



Eine weitere Möglichkeit, ein Outfit stärker hervorzuheben als das andere, ist, die Models hintereinander zu positionie- ren. Wenn das vordere Model eine Verbindung zum Betrachter aufbaut, lenkt die Pose die Auf- merksamkeit insgesamt auf das vorne stehende Model und/oder sein Outfit. Verstärkt wird dieser Effekt, wenn das hintere Mo- del zusätzlich auf die Kleidung des vor ihm stehenden Models blickt. Schaut keiner der beiden in die Kamera, wirken die Outfits gleichwertig.

