

Posing

Das Handbuch für Fotograf*innen

» Hier geht's
direkt
zum Buch

DIE LESEPROBE



KAPITEL 1

BASICS

Das Verständnis der fotografischen Basics ist unerlässlich, um überzeugende Bilder von Menschen zu erstellen. Denn die gewählte Brennweite, die Beleuchtung und die Aufnahmeperspektive haben einen großen Einfluss auf die Wirkung einer Pose.

KAPITEL 1

BASICS

Bevor ich genauer auf das Posing an sich eingehe, möchte ich Ihnen die wichtigsten fotografischen Grundlagen näherbringen. Denn je sicherer Sie sich hinter der Kamera fühlen, desto besser können Sie ein Model anleiten. Zudem wird Ihnen dieses Wissen dabei helfen, schneller die geeignete Brennweite und Kameraeinstellung für Ihr Shooting zu finden.

1.1 Brennweite und Bildausschnitt

Die passende Brennweite ist wichtig, wenn Sie Menschen fotografieren, da sie die Perspektive und den Rahmen Ihrer Bilder stark beeinflusst. Das Verständnis der optimalen Brennweite für verschiedene Arten der Porträtfotografie kann Ihnen dabei helfen, die unterschiedlichen Posen noch besser zur Geltung zu bringen.

Wahl der Kamera

Die Art der Kamera, die Sie verwenden, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und der Art der Fotografien ab, die Sie erstellen möchten. Beispielsweise ist eine DSLR-Kamera (digitale Spiegelreflexkamera) mit einem Porträtobjektiv, z. B. einem 50-mm- oder 85-mm-Objektiv, ideal, um gelungene Porträts von Models aufzunehmen. Wenn Sie noch keine Kamera besitzen oder sich über einen Neukauf Gedanken machen, dann würde ich Ihnen eine DSLM-Kamera, also eine spiegellose Kamera, empfehlen. Hier bieten die großen Hersteller, wie z. B.



↗ Objektive mit unterschiedlichen Brennweiten

Sony oder Nikon, gute Kameras an, und Sie haben den Vorteil, dass Sie das Ergebnis bereits vor der Aufnahme und zusätzlich das gemachte Bild direkt nach der Aufnahme bereits im Sucher sehen können.

APS-C oder Vollformat?

Ob Sie sich eine APS-C Kamera mit einem kleineren Sensor oder eine Vollformatkamera kaufen, ist in erster Linie eine Frage des Budgets. APS-C-Sensoren sind kleiner als Vollformatsensoren. Die genauen Abmessungen können

je nach Hersteller leicht variieren, liegen aber im Allgemeinen bei etwa 22 mm × 15 mm.

Vollformatsensoren haben Abmessungen von etwa 36 mm × 24 mm, was der Größe eines 35-mm-Filmbildes entspricht. Sie sind also deutlich größer als APS-C-Sensoren.

Sichtfeld und Crop-Faktor Aufgrund der kleineren Sensorgröße haben APS-C-Kameras einen Crop-Faktor (normalerweise etwa 1,5 bis 1,6 bei den meisten Marken). Das bedeutet, dass das Sichtfeld im Vergleich zu einer Vollformatkamera mit demselben Objektiv kleiner ist. Beispielsweise würde ein 50-mm-Objektiv einer APS-C-Kamera mit einem 1,5-fachen Crop-Faktor ein Sichtfeld ergeben, das dem eines 75-mm-Objektivs an einer Vollformatkamera ähnelt.

Schärfentiefe und Leistung bei schwachem Licht Größere Sensoren ermöglichen eine geringere Schärfentiefe, sodass Sie eine stärkere Hintergrundunschärfe (*Bokeh*) erzielen können. Das ist auch für die Porträtfotografie von Vorteil, um das Model besser vom Hintergrund freizustellen. Darüber hinaus schneiden Vollformatsensoren aufgrund ihrer größeren Pixelgröße tendenziell bei schlechten Lichtverhältnissen besser ab, wodurch mehr Licht erfasst werden kann und bei höheren ISO-Einstellungen weniger Rauschen auftritt.

Bildqualität und Dynamikumfang Vollformatsensoren bieten im Vergleich zu APS-C-Sensoren häufig eine bessere Bildqualität und einen besseren Dynamikbereich, insbesondere bei Szenarien mit schwierigen Lichtverhältnissen. Sie können ein breiteres Spektrum an Helligkeitsabstufungen erfassen.

Größe und Gewicht APS-C-Kameras und -Objektive sind im Allgemeinen kompakter und leichter als Vollformatkameras und eignen sich daher besser für Reisen und Gelegenheitsfotografie. Vollformatkameras und -objektive sind in der Regel größer und schwerer, was die Mobilität beeinträchtigen kann.

Fazit Sowohl APS-C- als auch Vollformatkameras haben ihre Stärken und die Wahl zwischen ihnen hängt von Ihren spezifischen fotografischen Anforderungen, Vorlieben, Ihrem Budget und Ihrem Verwendungszweck ab.

Welche Brennweite sollte ich nutzen?

Auf die Frage, welche Brennweite für Aufnahmen von Models am besten geeignet ist, gibt es keine pauschale Antwort. Unterschiedliche Brennweiten funktionieren für verschiedene Situationen besser, abhängig von einer Vielzahl von Faktoren, etwa der Umgebung und der gewünschten Wirkung der Aufnahmen.

Grundsätzlich sollten Sie auch die optischen Eigenschaften der unterschiedlichen Brennweiten beachten. So erzeugt eine kürzere Brennweite mehr Tiefe und zeigt mehr von der Umgebung, wobei im Gegensatz dazu eine längere Brennweite komprimierend wirkt und nur sehr wenig von der Umgebung einfängt.

Eine Brennweite zwischen 50 mm und 85 mm gilt als ideal für die Porträtfotografie, da sie eine schmeichelhafte Perspektive erzeugt, die die Gesichtsproportionen des Models beibehält. Welche Brennweite für Ihr Shooting geeignet ist, hängt aber auch davon ab, welche Art von Aufnahmen Sie machen wollen. Wenn Sie eine Gruppe fotografieren, ist möglicherweise eine kürzere Brennweite erforderlich, um alle ins Bild aufzunehmen. Wenn Sie sich alternativ auf ein bestimmtes Model oder ein bestimmtes Detail konzentrieren möchten, ist möglicherweise eine längere Brennweite besser geeignet.

Weitwinkelobjektive (normalerweise zwischen 14 und 35 mm) können für die On-location-Fotografie verwendet werden, da sie es Ihnen ermöglichen, mehr von der Umgebung einzufangen. In der Studiofotografie werden Weitwinkelobjektive eher nicht verwendet, da der Hintergrund im Studio in seiner Breite meist limitiert ist.

Standardobjektive (normalerweise zwischen 35 und 70 mm) haben eine natürlicher wirkende Perspektive, wodurch sie geeignet sind, Menschen in ihrer alltäglichen Umgebung einzufangen.

Teleobjektive (normalerweise zwischen 70 und 200 mm) haben ein schmales Sichtfeld, womit das

Freistellen des Modells vom Hintergrund leichter umzusetzen ist.

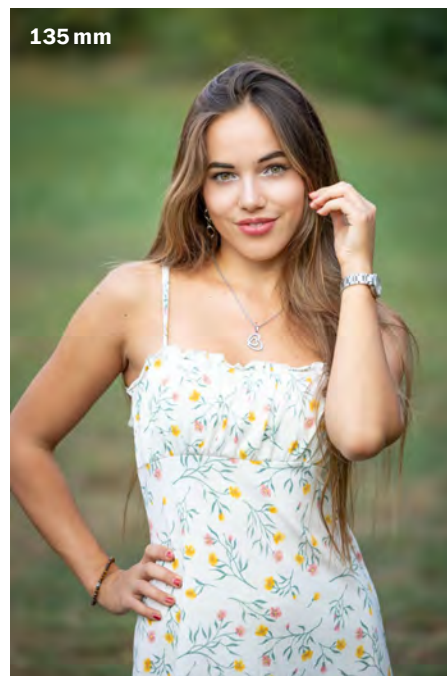
Letztendlich ist der beste Weg, um festzustellen, welche Brennweite für Ihr Model am besten geeignet ist, zu experimentieren und verschiedene Objektive auszuprobieren. Machen Sie einige Testaufnahmen mit verschiedenen Brennweiten und prüfen Sie, welche die schmeichelhaftesten und interessantesten Ergebnisse liefern. Und haben Sie keine Angst davor, die Regeln zu brechen und etwas Unkonventionelles auszuprobieren – manchmal entstehen auf diese Weise die interessantesten Aufnahmen.

Nahaufnahmen

Für Nahaufnahmen wird normalerweise eine längere Brennweite bevorzugt. Dies liegt daran, dass eine längere Brennweite die Gesichtszüge komprimiert und einen schmeichelhafteren, schlank machenden Effekt hat. Eine Brennweite von etwa 85 mm bis 135 mm ist norma-

lerweise ideal für diese Art von Aufnahme. Eine längere Brennweite hat auch den Vorteil, dass Sie nicht so nah an das Model herangehen müssen. Das kann gerade bei Nahaufnahmen für das Model angenehmer sein. Zudem würde eine kurze Brennweite das Gesicht des Modells stark verzerrt darstellen, wenn Sie direkt vor ihm stehen.

Längere Brennweiten sind ideal für Models mit markanten Gesichtszügen, während kürzere Brennweiten für Models mit z. B. einer kleinen Nase besser geeignet sind. Bei Nahaufnahmen können Sie mit der Wahl der Brennweite doch erhebliche Unterschiede durch die Verzerrung der Perspektive erreichen. So können Sie kleine Nasen mit einer kürzeren Brennweite größer erscheinen lassen und große Nasen mit einer langen Brennweite kleiner. Dieser Effekt entsteht vor allem dadurch, dass Sie je nach gewählter Brennweite näher am Model oder weiter entfernt stehen. Je näher Sie herangehen, desto stärker werden die Gesichtszüge verzerrt dargestellt, wie die folgende Bildserie zeigt.





« Bei dieser Serie habe ich meinen Standpunkt jeweils so verändert, dass ich immer denselben Bildausschnitt erhielt.

**200 mm bis 24 mm |
f2,8 | 1/250 s | ISO 100 |
Model: Nadine**



⤴ 85 mm sind bei vielen Personen eine gute Wahl.

85 mm | f1,4 | 1/200s | ISO 320 | Model: Emma

Ganzkörperaufnahmen

Wenn Sie Ganzkörperaufnahmen des Modells machen möchten, empfiehlt sich eine Brennweite zwischen 35 mm und 50 mm. Dieser Bereich bietet ein breiteres Sichtfeld und ermöglicht es Ihnen, mehr vom Modell und der Umgebung zu zeigen. Noch kürzere Brennweiten können ebenfalls bei Ganzkörperaufnahmen verwendet werden, da Sie hier noch mehr von der Umgebung erfassen und durch die verzerrte Perspektive einen dramatischeren Effekt erzielen können. Eine Brennweite von etwa 24 mm bis 35 mm ist normalerweise ideal für diese Art von Aufnahme.

Für Umgebungsporträts, bei denen Sie sowohl das Modell als auch die Umgebung einfangen möchten, kann eine mittlere Brennweite gut funktionieren. Dies liegt daran, dass mittlere Brennweiten (d. h. 50 mm bis 70 mm) ein moderates Sichtfeld haben, das sowohl das Modell als auch die Umgebung gleichermaßen erfassen kann, sofern Sie mit der Kamera einen passenden Standort finden. Dadurch kann eine ausgewogene und harmonische Wirkung entstehen.

Doch denken Sie daran, dass diese Richtlinien nicht in Stein gemeißelt sind und es immer Ausnahmen und Abweichungen gibt, die von Ihrer Bildidee abhängen.

» In dieser Aufnahmereihe blieb Nadine am selben Platz stehen und ich veränderte meinen Abstand zu ihr, um sie gleich groß im Bild darzustellen. Bei 50 mm ist vom Gebäude im Hintergrund noch viel zu sehen. Bei 75 mm wirkt das Gebäude im Verhältnis schon etwas größer. Bei 100 mm sind nur noch die Fenster des Gebäudes zu sehen. Bei 200 mm ist vom Hintergrund nur noch die Wand zu sehen, und die Komprimierung ist gut zu erkennen.

50 mm bis 200 mm | f4 | 1/250s | ISO 100 |
Model: Nadine



Wie wirkt sich der Bildausschnitt aus?

Der Bildausschnitt hat in der Fotografie einen erheblichen Einfluss auf die Bildwirkung. So macht es in der Porträtfotografie einen Unterschied, ob Sie Ganzkörper, Halbkörper oder Nahaufnahme wählen. Die Art des Bildausschnitts bestimmt mit, welche Pose besonders vorteilhaft wirkt.

Ganzkörperaufnahmen

Bei Ganzkörperaufnahmen ist es wichtig, den Körpertyp des Models zu berücksichtigen und Posen und Winkel zu wählen, die seinem Körper schmeicheln. Zum Beispiel können Models mit längeren Beinen von Posen profitieren, die ihre Beine noch weiter verlängern, während kleinere Models mit Posen gewinnen, die die Illusion von Größe erzeugen.

■ Gestalten Sie die Pose von Kopf bis Fuß.

Ermutigen Sie das Model, schmeichelhafte und selbstbewusste Posen einzunehmen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Posen, um die zu finden, die den Körperbau und die Persönlichkeit des Models am besten zur Geltung bringen.

■ Nutzen Sie die Umgebung zu Ihrem Vorteil.

Ganzkörperaufnahmen müssen nicht langweilig oder statisch sein. Integrieren Sie etwa interessante Kulissen oder Requisiten in Ihre Aufnahmen. Wenn Sie beispielsweise an einem Strand oder vor einer farnefrohen Wand fotografieren, können Sie Ihren Bildern Textur verleihen.

■ Beachten Sie den Zuschnitt und die Komposition.

Berücksichtigen Sie schließlich den Aufbau Ihrer Bilder und wie Sie sie bei der Nachbearbeitung zuschneiden. Die Drittelregel oder der Goldene Schnitt können hilfreiche Richtlinien bei der Gestaltung Ihrer Aufnahmen sein. Die Linien können Sie sich beispielsweise in Lightroom einblenden lassen und das Model auf einer dieser Linien platzieren. Sie können natürlich auch mit verschiedenen Zuschneideoptionen experimentieren. Weitere Tipps dazu erhalten Sie im Abschnitt »Bildkomposition« auf Seite 103.

■ Verwenden Sie negativen Raum, um ein Gleichgewicht zu schaffen.

Negativraum bezieht sich auf den leeren Bereich in einem Foto. Lassen Sie bewusst Raum um das Model herum, um Ruhe oder auch Spannung durch eine asymmetrische Komposition ins Bild zu bringen. Wie Sie negativen Raum einsetzen können, erkläre ich unter anderem im Abschnitt »Raum lassen« auf Seite 124.



⤴ Bei Ganzkörperaufnahmen sind das Posing von Beinen, Körper, Armen und Kopf sowie deren Zusammenspiel wichtig.

50 mm | f5,6 | 1/160 s | ISO 100 | Blitz mit Octabox (120 cm) von links | Model: Sonja

Halbkörperaufnahmen

Halbkörperaufnahmen sind eine hervorragende Möglichkeit, die Persönlichkeit des Models einzufangen, ohne sich nur auf sein Gesicht oder seinen ganzen Körper zu konzentrieren. Diese Art von Aufnahmen können ein intimeres und persönlicheres Gefühl erzeugen. Je nach Platzierung des Models im Rahmen des Bildes kann sich die Pose ändern. Achten Sie bei Halbkörperaufnahmen auch auf folgende Aspekte:

■ Beachten Sie die gesamte Pose.

Auch wenn bei Halbkörperporträts nur der Oberkörper zu sehen ist, ist es hilfreich, auch die Beinhaltung des Models zu beachten. Wenn das Model insgesamt selbstbewusst posiert, wirkt sich das positiv auf die gesamte Haltung aus.

■ Experimentieren Sie mit verschiedenen Winkeln.

Halbkörperaufnahmen können aus einer Vielzahl von Aufnahmepositionen (Winkeln) gemacht werden, einschließlich niedriger Aufnahmepositionen, hoher Aufnahmepositionen und aus Augenhöhe. Experimentieren Sie mit verschiedenen Blickwinkeln, um die zu finden, die den Körperbau und die Persönlichkeit des Models am besten zur Geltung bringen. Aufnahmen aus einem niedrigen Winkel können das Model kraftvoller erscheinen lassen, Aufnahmen aus einem hohen Winkel verletzlicher.

■ Konzentrieren Sie sich auf die Kleidung und Accessoires des Models.

Halbkörperaufnahmen sind eine hervorragende Möglichkeit, die Kleidung und Accessoires des Models zu präsentieren, achten Sie also unbedingt auf diese Details. Berücksichtigen Sie die Farbe, Textur und den Stil der Kleidung und experimentieren Sie mit verschiedenen Posen und Winkeln, um diese Elemente hervorzuheben. Auch Hüte, Schmuck oder Schals können die Aufnahme visuell interessanter machen.

■ Achten Sie auf den Hintergrund.

Der Hintergrund bei Halbkörperaufnahmen entscheidet maßgeblich über den Erfolg eines Bildes. Es ist wichtig, einen Hintergrund zu wählen, der die Kleidung des Models ergänzt und einen visuellen Reiz verleiht, ohne die Aufmerksamkeit vom Model abzulenken. Es kann eine Überlegung wert sein, einfache und neu-



⤴ Bei Halbkörperaufnahmen wird das Gesicht wichtiger und somit das Zusammenspiel von Oberkörper, Armen, Kopf und Mimik.

50 mm | f5,6 | 1/160s | ISO 100 | Blitz mit Octabox (120 cm) von links | Model: Sonja

trale Hintergründe zu verwenden oder alternativ fesselnde Texturen und Muster zu integrieren.

■ Experimentieren Sie mit der Komposition und dem Format.

Oftmals funktionieren Halbkörperaufnahmen gut mit dem Model im Zentrum des Bildes. Wenn Sie im Querformat fotografieren, kann auch eine seitliche Position des Models gut funktionieren.

Nahaufnahmen oder Headshots

Headshots sind Aufnahmen lediglich vom Kopf und Ansätzen des Oberkörpers. Dadurch rücken der Gesichtsausdruck und die Mimik des Models in den Fokus. Im Folgenden gebe ich Ihnen Tipps, worauf Sie beim Fotografieren achten können, um ausdrucksstarke Headshots aufzunehmen:

■ Legen Sie den Fokus auf die Mimik.

Beim Headshot steht das Gesicht des Models im Zentrum der Aufmerksamkeit. Testen Sie gemeinsam verschiedene Gesichtsausdrücke, aber auch unterschiedliche Körperhaltungen, um ausdrucksstarke Porträts zu machen.

■ Betrachten Sie die Beleuchtung.

Die Beleuchtung ist in der Headshot-Fotografie von entscheidender Bedeutung. Es ist wichtig, mit verschiedenen Beleuchtungseinstellungen zu experimentieren, um herauszufinden, was am besten zu den Gesichtszügen und der Pose des Models passt.

■ Experimentieren Sie mit Schärfentiefe.

Die Schärfentiefe ist der Bereich im Bild, der scharf dargestellt wird. Das Experimentieren mit einer geringen Schärfentiefe, also einer offenen Blende, kann bei Nahaufnahmen einen verträumten Effekt erzeugen, während eine größere Schärfentiefe dazu beitragen kann, ein detaillierteres Bild zu erstellen.

■ Fotografieren Sie im richtigen Winkel.

Der Winkel, aus dem der Headshot gemacht wird, kann das Aussehen des Models beeinflussen. Das Fotografieren aus einem leicht erhöhten Winkel kann den Hals des Models verlängern und es eleganter erscheinen lassen.

■ Verwenden Sie Requisiten.

Nahaufnahmen können oft von der Verwendung von Requisiten profitieren, insbesondere wenn sie die Eigenschaften oder den Stil des Models hervorheben. Erwägen Sie die Verwendung von Gegenständen wie Hüten, Schmuck oder Schals, um das Bild interessanter zu machen.



⤴ *Der klassische Headshot wird durch das Posing von Oberkörper, Schultern, Kopf und der passenden Mimik geprägt.*

50 mm | f5,6 | 1/160 s | ISO 100 | Blitz mit Octabox (120 cm) von links | Model: Sonja

1.2 Die Wirkung unterschiedlicher Aufnahmeperspektiven

Es ist üblich, Menschen tendenziell auf Augenhöhe zu fotografieren, weil man sich so beim Betrachten des Bildes weder überlegen noch unterlegen fühlt. Doch auch andere Perspektiven können je nach gewünschter Bildwirkung interessant sein.

Auf Augenhöhe

Das Fotografieren auf Augenhöhe ist eine übliche und oft bevorzugte Position. Dies liegt daran, dass es das Model so einfängt, wie es im täglichen Leben erscheinen würde. Das Fotografieren auf Augenhöhe ist auch nützlich, wenn Sie eine Verbindung zwischen dem Model und den Betrachtenden herstellen möchten. Es kann ein Gefühl der Intimität oder Vertrautheit erzeugen, direkt in die Augen des Models zu schauen. So können Sie beispielsweise die Mimik des Models in Szene setzen und Emotionen besser transportieren.



⤴ Ein klassisches Porträt, auf Augenhöhe fotografiert
85 mm | f1,4 | 1/1250s | ISO 100 | Model: Nadine

Unterhalb der Augenhöhe

Das Fotografieren in einer Position unterhalb der Augenhöhe ist eine Technik, die verwendet werden kann, um Macht oder Dominanz auszudrücken. Diese Perspektive kann das Model größer erscheinen lassen und ein Gefühl von Erhabenheit erzeugen.

Aufnahmen von unten können auch verwendet werden, um einen dramatischeren Effekt zu erzielen, insbesondere in Kombination mit einem Weitwinkelobjektiv. Dies erzeugt Tiefe und Spannung.



⤴ Ein Bild aus der Froschperspektive lässt das Model groß und imposant erscheinen.

85 mm | f1,4 | 1/800s | ISO 100 | Model: Nadine

Es ist jedoch wichtig, diese Technik angemessen anzuwenden und zu vermeiden, dass ein wenig schmeichelhaftes oder verzerrtes Bild des Models entsteht. Vor allem im Randbereich entstehen bei Weitwinkelobjektiven stärkere Verzerrungen. Sie sollten auch den Kontext und die beabsichtigte Botschaft des Bildes berücksichtigen, da das Fotografieren von unten möglicherweise nicht für alle Situationen geeignet ist.

Oberhalb der Augenhöhe

Durch die Positionierung der Kamera oberhalb der Augenhöhe erscheint das Model kleiner und unterlegener. Ein Vorteil dieser Perspektive besteht darin, dass das Motiv verletzlicher erscheinen kann, was effektiv ist, um Emotionen wie Angst, Unsicherheit oder Demut zu vermitteln. Experimentieren Sie mit verschiedenen Winkeln und Höhen, um die effektivste Komposition für Ihr Motiv zu finden. Denken Sie an die Stimmung, die Sie vermit-

teln möchten. Der direkte Blick von oben kann natürlich auch fröhlich umgesetzt werden, wie Sie in der Abbildung unten sehen.

Beachten Sie jedoch, dass Aufnahmen aus einem zu hohen Winkel zu Verzerrungen führen können, insbesondere wenn sich das Motiv in der Nähe der Kamera befindet. Achten Sie darauf, das Objektiv und den Abstand entsprechend einzustellen, um unerwünschte Verzerrungen zu vermeiden.

Soll das Model immer auf Augenhöhe fotografiert werden?

Nein, das Model muss nicht immer auf Augenhöhe fotografiert werden. Die Verwendung unterschiedlicher Aufnahmeperspektiven kann Ihnen sogar dabei helfen, dynamischere und interessantere Bilder zu erstellen. Wichtig ist jedoch, unterschiedliche Perspektiven strategisch und zielgerichtet einzusetzen, um etwa unter-



« Aufnahmen aus der Vogelperspektive laden zum Experimentieren ein.

50 mm | $f1,4$ | $1/800s$ |
ISO 100 | Model: Natascha

schiedliche Stimmungen und Emotionen hervorzurufen. Überlegen Sie sich daher, was Sie mit Ihrem Bild vermitteln möchten, und wählen Sie dementsprechend die passende Perspektive. Denken Sie auch an den Kontext des Shootings und das beabsichtigte Publikum. Wenn Sie beispielsweise natürliche Porträts machen wollen, sollten Sie sich an traditionellere Aufnahmen auf Augenhöhe halten, um ein Gefühl von Nähe herzustellen. Wenn Sie hingegen Fashion-Fotos oder ein künstlerisches Projekt fotografieren, möchten Sie vielleicht mit verschiedenen Perspektiven experimentieren, um einen besonderen Look zu erzielen.

- Das Fotografieren aus verschiedenen Perspektiven kann Ihren Bildern mehr **Abwechslung** verleihen. Zudem können Sie so auch steuern, wie intim oder distanziert die Aufnahme beim Betrachten wirkt.
- Darüber hinaus können verschiedene Aspekte der **Umgebung** präsentiert werden. Beispielsweise kann das Fotografieren aus der Vogelperspektive eine umfassendere Sicht auf die Umgebung des Models bieten, während das Fotografieren aus der Froschperspektive störende Elemente im Hintergrund ausblenden kann.
- Die Aufnahmeperspektiven haben auch einen erheblichen Einfluss auf die **Pose** des Models. Abhängig von der Aufnahmeperspektive muss das Model möglicherweise seine Pose und Körpersprache anpassen, um die beabsichtigte Stimmung und Emotion zu vermitteln. Wenn Sie beispielsweise aus einem niedrigen Winkel fotografieren, muss das Model möglicherweise aufrecht stehen und Kraft und Selbstvertrauen ausstrahlen, um ein wirkungsvolles Bild zu erstellen. Wenn Sie umgekehrt aus einem hohen Winkel fotografieren, muss das Model möglicherweise eine entspanntere und zugänglichere Pose einnehmen, um ein einladenderes und freundlicheres Bild zu erstellen. Letztendlich sollte die Pose des Models zur Aufnahmeperspektive und der Botschaft, die Sie vermitteln möchten, passen.

1.3 Einfluss des Lichts – im Studio und on location

Die Art und Weise, wie Licht eingesetzt wird, kann das Erscheinungsbild des Models und die Gesamtstimmung des Bildes erheblich beeinflussen. In diesem Abschnitt gehe ich auf den Einfluss von Licht sowohl im Studio als auch on location ein, und beschreibe, wie es sich auf die Posen des Models auswirkt.

Studiobeleuchtung

Wenn Sie in Innenräumen fotografieren oder auch on location ein zusätzliches Licht benötigen, müssen Sie in eine Blitzanlage oder einer LED-Dauerlichtlösung investieren. In einer Studioumgebung haben Sie die volle Kontrolle über das Licht. Dies ermöglicht eine präzise Anpassung von Lichtquelle, Winkel und Intensität. Ein grundlegendes Beleuchtungs-Setup für die Porträt- und Peoplefotografie umfasst meist zwei Leuchten mit Softbox, eine auf jeder Seite des Models, und gegebenenfalls eine dritte Leuchte für den Hintergrund. Wenn Sie nur ab und zu mit künstlichem Licht arbeiten möchten, bieten sich auch Aufsteckblitze an. Diese können aufgrund der geringeren Blitzleistung aber nur kleine Szenen aufhellen.



⤴ Eine klassische Softbox für weiches Licht sollte als Grundausstattung in einem Studio vorhanden sein.



KAPITEL 4

POSING-IDEEN

Mit der richtigen Pose können Sie Menschen vorteilhaft fotografieren, Stimmungen vermitteln und Linien und Formen im Bild erzeugen. Wenn Sie eine Vielzahl von Posing-Ideen in Ihrem Kopf haben, können Sie sich sehr schnell verschiedenen Situationen und Models anpassen, und es kann Ihnen auch dabei helfen, kreativer und spontaner in Ihrer Fotografie zu sein. Egal, ob Sie Porträts, Fashion-Fotos oder andere Arten der Personenfotografie machen, einige grundlegende Posing-Kenntnisse und -Ideen werden eine wertvolle Bereicherung sein. In diesem Teil des Buches zeige ich Ihnen zahlreiche Beispielposen aus verschiedenen Shootings. Ich erkläre, warum manche Posen gut funktionieren und andere nicht. Mit diesem Wissen können Sie Frauen, Männer, Paare, Familien und Kinder zukünftig ins beste Licht rücken.

Sitzen auf einer Mauer

Im Freien bieten sich immer wieder Gelegenheiten für die Interaktion mit der Umgebung. Das kann Ihnen und dem Model helfen, Ideen für Posen zu entwickeln.

Ausgangssituation

Sie kennen bestimmt die Situation, wenn Sie bei einem Fotowalk oder bei einem Fotoshooting im Freien auf Treppenaufgänge, Freitreppen oder halbhohere Mauern treffen. Diese Elemente verleiten direkt dazu, sein Model damit in Einklang zu bringen und mit den Linien zu arbeiten.

Egal, ob Sie mit einem einzelnen Model oder einer Gruppe von Personen arbeiten, die Treppen bieten eine gute Plattform für Posen und Bildgestaltung. In diesem Abschnitt werde ich Ihnen einige Tipps und Tricks zeigen,



⤴ So bestimmt nicht – eine Außentreppe und eine Mauer bieten wesentlich mehr Posing- und Gestaltungsmöglichkeiten, als ein Model einfach nur davorzustellen.

um das Beste aus diesem einzigartigen Shootingspot herauszuholen.

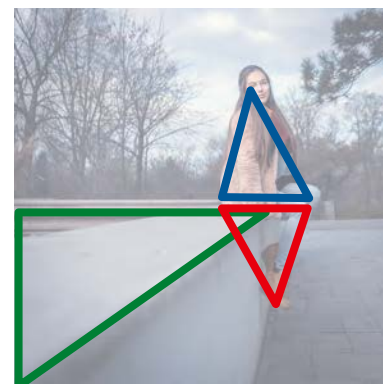
Stufen oder Mauer als Gestaltungselement

Die Stufen oder die Mauer selbst können als starkes Gestaltungselement in Ihrem Bild dienen. Verwenden Sie die Linien, um den Blick auf das Model zu lenken. Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihr Model positionieren können, um diese Linien zu nutzen. Beispielsweise könnten Sie Ihr Model bitten, sich seitlich auf die Mauer zu setzen und zur Kamera zu blicken. In der Abbildung rechts habe ich die Linien der Mauer grün markiert. Sie ergeben mit dem Bildrand eine Dreiecksform.

Die Pose

Legen Sie ein besonderes Augenmerk auf die Winkel und Linien, die Sie mit dem Körper Ihres Models erstellen. In diesem Beispiel sind zwei Dreiecksformen zu sehen. Zuerst bat ich Nadine, sich auf die Mauer zu setzen und ihre Beine in einer Dreiecksform zu platzieren (im Bild rot markiert), wobei beide Beine sichtbar sein sollten. Um unschöne, gequetschte Oberschenkel zu vermeiden, sollte sich Ihr Model nur auf den Rand von Stühlen, Treppenstufen oder Mauern setzen. Zusätzlich können Sie, wie im Beispielbild, auch noch verdeckende Accessoires wie Jacken, Mäntel oder auch einen Schal nutzen, um Merkmale, die Sie kaschieren wollen, zu verdecken.

Im nächsten Schritt legte ich mein Augenmerk auf den Oberkörper. Hier wollte ich die dicke Winterjacke – es war noch ein kühlerer Dezembertag – nicht zu voluminös er-



⚡ Die Nutzung von Dreiecken ist ein einfaches Hilfsmittel zur Gestaltung von Posen und Bildern.

« Die halbhohle Mauer hat sich für eine Pose im Sitzen angeboten.

**34 mm | f3,2 | 1/800s | ISO 100 |
 Model: Nadine**

scheinen lassen und platzierte deshalb den rechten Arm von Nadine seitlich neben ihrem Oberkörper. Dadurch »teilte« ich die Winterjacke in zwei schmalere Teile.

Für das Posing des Oberkörpers stellte ich mir ein weiteres Dreieck vor (blaue Linie) und ließ Nadine ihren Oberkörper so aufrichten, dass dieser in mein gedachtes Dreieck passte. Zuletzt achtete ich darauf, dass Nadine ihren Kopf so schräg hielt, dass die gedachte Linie zu ihrem Knie führte und so das Dreieck schloss. Auch die Drehung des Oberkörpers zur Kamera führt zu einer angenehmeren Silhouette und einem harmonischen Bild.

KÖRPERHALTUNG

Achten Sie bei Ihrem Model auf eine gute Körperhaltung und vermeiden Sie Posen, die unschöne Linien oder unnatürlich aussehende Körperhaltungen erzeugen. In diesem Fall habe ich Nadine vorgeschlagen, das Kinn nach oben, die Brust heraus und die Schulter nach hinten zu halten. Dadurch entsteht eine selbstbewusste Haltung, die auf dem Foto gut wirkt.



⤴ Wenn der Oberkörper die gedachten Dreiecke verlässt und zurückgebeugt ist, wirkt die Pose verkrampft und auch nicht mehr harmonisch.



⤴ Wenn das Model den Oberkörper wegdreht und die Schulter nach vorn schiebt, wirkt der Rücken viel massiver.

Variationen

Bei diesem Shootingspot fällt Ihnen bestimmt auch die Treppe auf, die sich für schöne Posen im Sitzen anbietet. Spielen Sie bei Treppen mit unterschiedlichen Blickwinkeln und versuchen Sie, die wiederkehrenden Linien als Gestaltungselemente zu nutzen.

Auch bei dieser Pose sind die Beine leicht versetzt platziert, damit ein Knie höher ist und es so nicht zu symmetrisch und verkrampft aussieht. Ich habe zudem wieder darauf geachtet, Dreiecksformen in die Pose zu bringen. In diesem Fall sind zwei Dreiecke zu sehen: eines an den Beinen und eines am Oberkörper. Wenn Sie diese Technik verinnerlicht haben, können Sie nun schon weitere Posen mit gedachten Dreiecken erstellen.

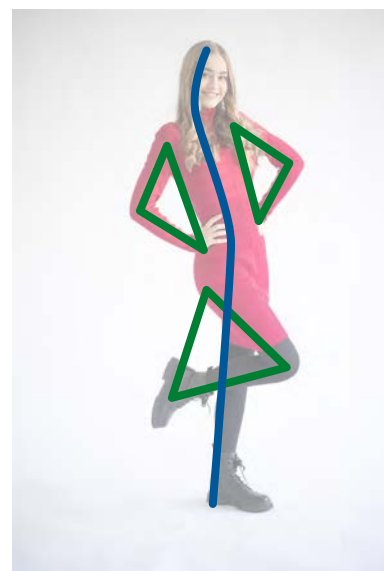
Wie Sie sehen, sind Treppen und halbhohe Mauern großartige Kulissen für Fotoshootings und bieten eine gute Plattform für Posen im Sitzen. Verwenden Sie die Stufen oder die Mauer als Gestaltungselement, spielen Sie mit Winkeln, schaffen Sie Tiefe durch Linien und testen Sie verschiedene Posen, um das Beste aus dieser Location herauszuholen.



⤴ Auch eine sitzende Pose auf den Treppenstufen ist eine Möglichkeit, diese Location zu nutzen.

Stehende Pose im Studio

Wenn Sie das Model ohne störende Elemente in Szene setzen möchten, bietet sich ein Shooting im Studio mit einem hellen Hintergrund an. Das Model steht allein im Zentrum der Aufmerksamkeit, weshalb es umso wichtiger ist, für eine entspannte Atmosphäre zu sorgen.



⚡ Beachten Sie bei dieser Pose die leichte S-Kurve des Körpers und die Dreiecke, die durch die Haltung der Beine und Arme geformt werden.

« Eine lockere und ungezwungene Pose im Studio hinzubekommen, sieht oftmals leichter aus, als es in Wirklichkeit ist.

85 mm | f1,4 | 1/200s | ISO 500 |
Model: Emma

Ausgangssituation

Stellen Sie sich ein Fotostudio vor, in dessen Mitte ein weibliches Model steht und etwas unsicher oder zögerlich aussieht, was das Posieren angeht. In dieser Situation ist es besonders wichtig, Vertrauen und Sicherheit zu vermitteln, damit sich Ihr Model entspannt und die Aufregung vergisst. Es hilft dann, viel zu lächeln, sich locker zu unterhalten und spielerisch an das Shooting heranzugehen.



« Eine typische Ausgangssituation bei einem Studioshooting, statisch und ohne Pfiff

Vertrauen ist der Schlüssel Strahlen Sie Sicherheit und Vertrauen aus, denn das wird schnell auf Ihr Model übergehen. Sicherheit entsteht jedoch nur durch Wissen und Übung, zum einen durch das technische Wissen bezüglich der Fotografie und zum anderen durch das Wissen über das Posieren und das Anleiten zum Posieren. Um die Sicherheit noch zu verstärken, hilft es nur, zu üben, wie so oft. Das Vertrauen kommt dann meist von selbst, sobald Sie diese Sicherheit ausstrahlen.

Die Pose

Überlegen Sie sich im Vorfeld, mit welcher Pose Sie starten möchten, denken Sie auch immer an geometrische Formen, wie in diesem Beispiel an eine leichte S-Kurve und an die Form der Dreiecke.

Vor allem bei anspruchsvollen Posen wie dieser ist es sinnvoll, diese Schritt für Schritt aufzubauen:

1. Beginnen Sie zunächst mit einer einfachen, aber eleganten Pose. Bitten Sie das Model, sich etwas nach links zu drehen und das Gewicht auf das linke Bein zu verlagern.



⤴ Schritt für Schritt leiten Sie Ihr Model an, um die Pose zu erreichen, die Sie sich vorgestellt haben.

2. Anschließend kann es die Hände spielerisch an die Hüften legen und die vordere Schulter nach vorn strecken.
3. Im nächsten Schritt bitten Sie das Model, den Kopf leicht nach rechts zu drehen, als ob es gerade etwas Interessantes entdeckt hätte. Der Blick geht weiterhin Richtung Kamera.
4. Zum Schluss kommen die Füße in Spiel: Geben Sie beispielsweise die Anweisung, den rechten Fuß so weit anzuheben, dass der Knöchel in etwa in der Höhe des linken Knies platziert ist.

5. Neben den Anweisungen zur Körperhaltung hilft es oft, mit Bildern und der Vorstellungskraft zu arbeiten. In dieser Situation habe ich dem Model vorgeschlagen, sich wie eine Superheldin zu fühlen. Die Haltung wurde dadurch direkt selbstbewusster und aufrechter.

Natürlich kann diese Pose vielfach variiert werden. Führen Sie das Model durch verschiedene Posen, damit es sich wohlfühlt und ermutigt wird, selbst kreativ zu werden. Ich schlage bei jedem Shooting Variationen vor und spiele mit Bildausschnitt und Komposition, um Aufnahmen zu machen, die die Persönlichkeit und Schönheit des Models hervorheben.

Während des gesamten Shootings halte ich eine unbeschwerte und humorvolle Herangehensweise bei, um sicherzustellen, dass sowohl ich als auch das Model Spaß haben. Gelächter erfüllt das Studio und schafft eine entspannte und lebendige Atmosphäre, die sich in gelungenen Fotos niederschlägt.

Am Ende fühlt sich das Model im besten Fall von den eigenen Fähigkeiten gestärkt. Selbst nach einem zögerlichen Start kann eine gute Zusammenarbeit entstehen, die zu einer Reihe ansprechender Posen führt, die die innere und äußere Schönheit des Models wirklich zur Geltung bringen.

Selbstvertrauen

Wenn es um Posing geht, ist Selbstvertrauen das Geheimnis. Ermutigen Sie Ihr Model, Selbstbewusstsein auszustrahlen und den Raum, in dem es sich befindet, einzunehmen. Schlagen Sie vor, verschiedene Körperdrehungen und Haltungen der Arme und Hände auszuprobieren. Variieren Sie bei Aufnahmen im Profil die Körperdrehung und wie weit das Model über seine Schulter

» Oben: Eine Variation mit einem leicht aufgestellten Fuß und einer Hand an der Hüfte. Unten: Eine Aufnahme im Profil kann eine elegante Variation sein. Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen nach hinten gedrückt wird, um ein Dreieck zu erzeugen.



sieht. Fangen Sie auch verschiedene Kopfhaltungen und Gesichtsausdrücke des Modells ein. Selbstvertrauen verleiht Ihrem Model nicht nur ein gutes Gefühl, sondern spiegelt sich auch wunderbar in den Fotos wider. Ermutigen und loben Sie daher Ihr Model immer wieder, um dieses Selbstvertrauen noch auszubauen.

Verschiedene Aufnahmepositionen

Bedenken Sie bei der Aufnahme auch immer, dass Sie mit Ihrer Aufnahmeposition unterschiedliche Posen zusätzlich beeinflussen können, sowohl positiv als auch negativ. Variieren Sie deshalb die Aufnahmeposition, um die Wirkung zu sehen und die passende Position für das jeweilige Shooting zu finden.



⤴ Eine tiefe Aufnahme-
position und eine kürzere Brenn-
weite von 50 mm lassen die
Beine länger erscheinen.

⤵ Eine hohe Aufnahme-
position verkürzt die Beine und
lässt den Kopf größer wirken.

Nahaufnahmen Im Studio müssen natürlich nicht nur Ganzkörperaufnahmen entstehen. Denken Sie auch an Halbkörper- und Nahaufnahmen, um eine möglichst große Bandbreite an Bildern zu erhalten.



« Auch ganz nahe Aufnahmen bringen Abwechslung.

POSITIONIEREN DER HÄNDE

Wenn Ihr Model die Hände in die Pose einbaut, dann achten Sie darauf, dass ein Handrücken oder eine Handfläche wesentlich massiver aussehen als eine Hand von der Seite. Und wenn die Hand das Gesicht berührt, sollte sich das Model nicht wirklich darauf stützen, sondern lediglich ein Stützen andeuten.



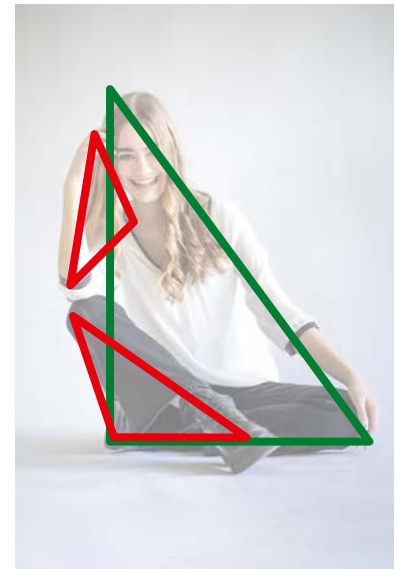
⤴ Obwohl das Model zarte Hände hat, sieht die Hand sehr groß aus.



⤴ Mit einer einfachen Drehung der Hand wirkt das gesamte Bild viel graziler.

Auf dem Studioboden

Denken Sie im Fotostudio neben stehenden Posen auch an Posen im Sitzen und Hocken. Ohne Stuhl oder Requisiten, mit denen das Model interagieren könnte, ist diese Position anspruchsvoll, bietet aber viele Möglichkeiten des kreativen Posierens und der Bildkomposition.



⚡ Die einzelnen Dreiecke, die zu dieser Pose führen

« Selbst ohne Requisiten bietet der Studioboden viele Möglichkeiten für schöne Posen und ansprechende Bilder.

85 mm | f1,4 | 1/200s | ISO 500 |

Model: Emma

Bildkomposition

Wenn Sie in einer minimalistischen Studioumgebung arbeiten, ist die Bildkomposition wichtig, um ansprechende Bilder zu erstellen. Hier sind einige Kompositionstechniken, die die Wirkung sitzender, hockender und kniender Posen verbessern können:

- **Drittelregel:** Teilen Sie Ihren Rahmen in ein Raster von 3×3 Rechtecken und positionieren Sie das Model entlang der imaginären Linien oder an den Schnittpunkten dieses Rasters. Wenn Sie das Model oder auch nur sein Gesicht außerhalb der Mitte platzieren, wird es optisch interessanter und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Person.
- **Leitlinien:** Nutzen Sie Linien auf dem Studioboden oder erstellen Sie diese durch die Körperhaltung des Models, um den Blick auf das Gesicht des Models zu lenken.
- **Negativer Raum:** Erzeugen Sie leeren Raum (auch *negativer Raum* genannt) um das Model herum, um seine Präsenz zu betonen und ein Gleichgewicht zwischen Model und Hintergrund zu erzeugen. Gehen Sie dazu mal näher heran und weiter weg, um herauszufinden, wie viel vom Hintergrund zu sehen sein sollte, damit das Model optimal zur Geltung kommt.



⤴ Der klassische Schneidersitz ist eine dankbare Pose und auch für den Einstieg gut geeignet.

Die Pose

Für das Beispielbild ließ ich das Model zunächst im Schneidersitz am Boden Platz nehmen. Im nächsten Schritt bat ich Emma, ihr rechtes Bein aufzustellen und ihren rechten Ellenbogen auf das rechte Knie zu setzen und das Knie leicht nach außen fallen zu lassen. Dadurch entstanden bereits die ersten Dreiecke (rote Linien). Zuletzt bat ich Emma noch, ihre linke Hand auf das linke Knie zu legen, und schon entstand das dritte kleine Dreieck (rote Linie rechts). Auch die ganze Pose stellte ein Dreieck auf der Basis dar (grüne Linie), das zusätzlich Stabilität vermittelt.

Variationen

Diese Pose ist natürlich nur eine von vielen Möglichkeiten für Sitz-, Hock- und Knieposen auf dem Studioboden. Sie können sich entscheiden, mit einfachen Sitzpositionen zu beginnen und schrittweise zu dynamischeren Hock- und Kniepositionen überzugehen, wenn das Model sich damit wohler und sicherer fühlt.

Hier sind ein paar Ideen für den Einstieg:

- **Schneidersitz:** Die klassische Pose im Sitzen mit gekreuzten Beinen ist zeitlos. Experimentieren Sie



⤴ Bei einer seitlichen Pose können Sie auch mit den Beinen variieren und diese ablegen oder auch aufstellen.

mit verschiedenen Blickwinkeln und Ausdrücken, um die Persönlichkeit des Modells einzufangen. Spielen Sie auch mit Variationen wie dem Überkreuzen der Knöchel oder dem Unterziehen eines Beins unter das andere. Dies bedeutet, die Beine sind unterschiedlich stark überkreuzt bzw. auch nicht symmetrisch überkreuzt.

- **Seitensitz:** Lassen Sie das Model auf einer Hüfte sitzen und die Beine zur Seite legen, um eine entspannte und natürliche Pose zu erreichen. Dies kann dadurch verstärkt werden, dass sich die Person leicht nach hinten oder vorne neigt und so die Linien ihres Körpers betont.

Hockende Posen können dynamisch und lässig wirken. Auch dafür gebe ich Ihnen Ideen mit, die Sie natürlich abwandeln können:

- **Hocken:** Bitten Sie das Model, in die Hocke zu gehen und die Arme auf die Knie zu legen. Diese Pose erzeugt einen kraftvollen und geerdeten Ausdruck und ermöglicht eine große Vielfalt an Blickwinkeln und Perspektiven.
- **Ein Fuß nach vorn:** Schlagen Sie eine Pose vor, bei der das Model wie zuvor in die Hocke geht, dieses Mal jedoch einen Fuß nach vorn stellt. Mit den Händen können Sie bei dieser Pose auch noch variieren, indem die Arme locker abgestützt werden oder auch eine Hand zum Kopf geführt wird.

Denken Sie daran, dass dies nur Ausgangspunkte sind, um Ihren kreativen Funken zu entfachen. Ermutigen Sie das Model, mit verschiedenen Ausdrücken, Winkeln und Variationen jeder Pose zu experimentieren.

» Das obere Bild zeigt eine Grundvariante der hockenden Pose als Startpunkt für weitere Variationen. Im unteren Bild entsteht durch die unterschiedliche Beinposition etwas mehr Dynamik.



Der Reiz der S-Pose

Die S-Pose, benannt nach der anmutigen Form des Buchstabens S, ist eine klassische und vielseitige Pose. Ich stelle Ihnen verschiedene Posen vor, die die Wirkung der S-Form optimal zur Geltung bringen.



⤴ Eine deutlich sichtbare S-Kurve betont die Formen des Models.

« Eine Form, die an ein S erinnert, wirkt besonders elegant und ist mit ihren vielen Variationen daher eine Standardpose.

50 mm | f3,5 | 1/125 s | ISO 100 | Blitz mit Softbox (60 cm) von rechts vorne als Hauptlicht und ein Blitz mit Reflexionsschirm (silbern, 120 cm) von links als Aufheller | Model: Julia

Ausgangssituation

Es ist gar nicht so schwer, die S-Pose einzunehmen. Es kann dennoch helfen, wenn Sie selbst einmal demonstrieren, wie Sie sich diese Pose vorstellen. Zeigen Sie dem Model die gewünschte Körperhaltung und Platzierung der Hände. Betonen Sie auch, wie wichtig es ist, eine entspannte und natürliche Haltung beizubehalten und gleichzeitig die Kurven und Linien des Körpers zu betonen.

Die passende Kleidung

Wählen Sie Kleidung, die zur S-Pose passt und die Gesamtkomposition aufwertet. Fließende Kleider und figurbetonte Outfits können die Kurven und Linien des Körpers gut betonen.

Grundlegende S-Pose

Kommunizieren Sie klar und deutlich, um dem Model zu helfen, die S-Pose zu verstehen. Beginnen Sie mit der klassischen S-Pose, bei der das Model mit einem leicht

gebeugten Bein und einem gestreckten Bein steht und sein Gewicht auf das gestreckte Bein verlagert. Nun bitten Sie das Model, die Hüfte in Richtung des gestreckten Beins zu schieben. Diese Pose erzeugt eine natürliche und elegante Linie, die die Kurven des Models betont und den Körper verlängert. Lassen Sie das Model eine Hand auf die ausgestellte Hüfte und die andere Hand auf den Kopf legen. Ermutigen Sie Ihr Model dabei immer wieder, eine ausgeprägte S-Kurve zu formen. Zeigen Sie zwischendurch die Bildergebnisse, damit sich das Model die Form besser vorstellen kann.

Erforschen Sie verschiedene Blickwinkel und fangen Sie eine Reihe von Momenten in der S-Pose ein. Beachten Sie, dass Sie die Beine mit einer tieferen Aufnahme position nochmals verlängern können. Ermutigen Sie das Model, durch seine Körpersprache und seinen Gesichtsausdruck Selbstvertrauen und Anmut auszustrahlen.

Variationen

Die S-Pose lässt sich wunderbar variieren. Im Folgenden gebe ich Ihnen einige Tipps und Anregungen:



« Das Model kann eine Hand an die Hüfte legen und die andere einfach herabhängen lassen oder am Oberschenkel ablegen.

Handhaltung Experimentieren Sie mit verschiedenen Haltungen der Hände, um Abwechslung zu schaffen. Das Model kann eine Hand auf die Hüfte legen und die andere Hand anmutig neben sich herabhängen lassen oder leicht am Oberschenkel ablegen. Alternativ kann das Model die Arme heben und z.B. mit den Haaren spielen.



« Unterschiedliche Handhaltungen erzeugen Abwechslung in der Pose.

Beinhaltung Verschiedene Beinhaltungen sind in der S-Pose ebenfalls möglich. Das Model kann beispielsweise ein Bein vor dem anderen kreuzen, wodurch eine komplexere Komposition entsteht. Eine andere Möglichkeit besteht darin, das Model ein Bein leicht anheben und den Fuß auf die Zehenspitzen stellen zu lassen, um mehr Dynamik zu erzeugen.



⤴ Eine tiefe Aufnahmeposition und eine geänderte Beinplatzierung erzeugen ein anmutiges Bild von Julia.

Körperhaltung Experimentieren Sie auch mit Variationen der Körperhaltung. Das Model kann sich leicht nach vorn beugen oder zurücklehnen und so eine kraftvolle Präsenz ausstrahlen. Ermutigen Sie das Model, verschiedene Haltungen zu erkunden und sich auch mal seitlich zur Kamera zu stellen. In dieser Haltung entsteht die S-Form durch eine nach vorn und oben gestreckte Brust und ein leichtes Hohlkreuz.

Bewegung Scheuen Sie sich nicht, mit Bewegungen zu experimentieren und dabei die Essenz der S-Pose beizubehalten. Ermutigen Sie das Model, sich von einer Seite zur anderen zu bewegen. Dies kann dem Bild mehr Dynamik verleihen.

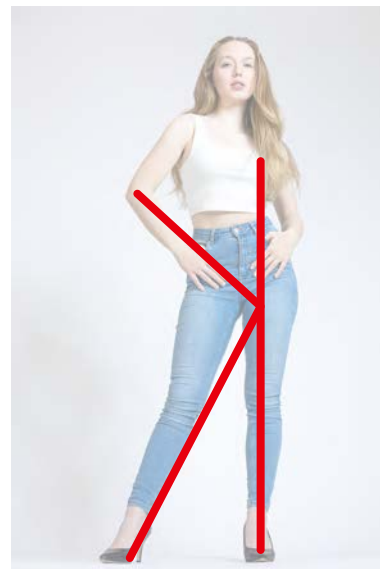
Die S-Pose ist eine zeitlose und vielseitige Pose, die endlose Möglichkeiten für den kreativen Ausdruck im Fotostudio bietet. Durch das Erkunden verschiedener Hand- und Beinpositionen und Körperhaltungen können Sie Bilder aufnehmen, die immer wieder anders wirken und die die Schönheit und Eleganz der weiblichen Figur zur Geltung bringen.

» Auch eine seitliche S-Pose wirkt sehr elegant.



Selbstbewusste K-Pose

Die K-Pose bildet die Grundlage für viele weitere Posen. Dabei wird der Körper des Models so positioniert, dass eine Form entsteht, die dem Buchstaben K ähnelt. Diese Pose betont die Kurven des Models, wirkt lässig und sorgt für eine aufrechte Haltung.



⤴ Die Beine bilden den unteren Teil und der Arm und der Körper den oberen Teil des Buchstabens K. Das K kann auch spiegelverkehrt dargestellt werden.

⤵ Die Pose in der Form des Buchstabens K, ob spiegelverkehrt oder korrekt herum, ist ebenso eine klassische Pose mit vielen Möglichkeiten.

50 mm | f3,5 | 1/125 s | ISO 100 | Blitz mit Softbox (60 cm) von rechts vorne als Hauptlicht und ein Blitz mit Reflexionsschirm (silbern, 120 cm) von links als Aufheller | Model: Julia

Die Pose

Gehen Sie folgendermaßen vor, um Ihr Model in eine K-Pose zu führen: Weisen Sie das Model an, aufrecht zu stehen, den Hals zu verlängern und den Rücken gerade zu halten, um eine aufrechte Haltung zu fördern. Bitten Sie das Model anschließend, sein Gewicht auf ein Bein zu verlagern und gleichzeitig das andere leicht nach außen zu stellen, um eine Asymmetrie zu erzeugen. Die Beine sollten nun die untere Hälfte des Buchstabens K erzeugen. Weisen Sie das Model an, die Schultern zu entspannen und die Arme natürlich an den Seiten herabhängen zu lassen oder eine Hand auf die Hüfte oder Taille zu legen. Ermutigen Sie das Model, den Kopf leicht zu neigen oder zur Seite zu drehen, um der Pose etwas Raffinesse zu verleihen.

Obwohl die K-Pose ein hervorragender Ausgangspunkt ist, ist es wichtig, Variationen zu erkunden, um Ihr Shooting abwechslungsreicher zu gestalten. Hier sind einige

Techniken, um verschiedene Posen basierend auf der K-Pose zu erstellen:

- Experimentieren Sie mit verschiedenen Armpositionen, z. B., indem das Model einen Arm über den Kopf hebt, die Arme über dem Kopf kreuzt oder sie auf die Hüften legt.
- Ermutigen Sie das Model auch, sich leicht nach vorn oder hinten zu lehnen, um die Schulterlinie zu verändern und subtile Änderungen in der Gesamthaltung zu bewirken. Schlagen Sie auch vor, den Oberkörper zur Seite zu drehen, um die Kurven mehr zu betonen.
- Schlagen Sie dem Model vor, seinen Kopf in verschiedenen Winkeln zu neigen, um unterschiedliche Gesichtsmarkmal hervorzuheben. Die Wirkung wird sich immer leicht verändern, und Sie können hinterher entscheiden, welche Position am besten wirkt. Experimentieren Sie auch mit dem Augenkontakt, z. B. direkt in die Kamera schauen oder in die andere Richtung blicken.



⤴ Variationen der Armhaltung können bei der K-Pose für Abwechslung sorgen.



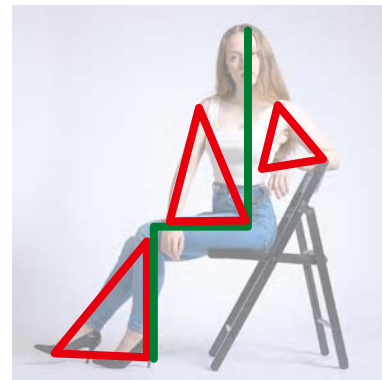
⤴ Eine Hand am Oberschenkel lässt das Becken schmaler wirken.



⤴ Achten Sie beim Posieren auf die Beckendrehung, denn zu viel davon schafft unvorteilhafte Formen.

Klassische Stuhlposen

Vor allem, wenn das Model noch etwas unsicher vor der Kamera ist, kann ein Stuhl Halt geben und das Posieren erleichtern. Oft ergeben sich dann auch mehr Varianten und Ideen.



⚡ Die Pose basiert auf mehreren Dreiecken.

« Ein einfacher Stuhl als Requisite hilft beim Posieren.

85 mm | $f3,5$ | $1/125$ s | ISO 100 | Blitz mit Softbox (60 cm) von rechts vorne als Hauptlicht und ein Blitz mit Reflexionsschirm (silbern, 120 cm) von links als Aufheller | Model: Julia

Ausgangssituation

Posen auf einem Stuhl sind zu Beginn eines Fotoshootings ein guter Einstieg, da sich das Model bequem hinsetzen und somit schon mal entspannter an das Fotoshooting herangehen kann. Stühle können auch als Requisiten fungieren, und je nach Thema oder Konzept

des Shootings kann der Stuhl zum Geschichtenerzählen beitragen oder das Outfit betonen. Jede Art von Sitzmöglichkeit ist dafür geeignet: ein Vintage-Sessel, ein schlichter Hocker, ein Klappstuhl und vieles mehr.



⤴ So sollte das Posing auf einem Stuhl nicht aussehen, da das Model hier keine Körperspannung hat und sich dadurch die Schultern senken und der Bauch unvorteilhaft nach vorne wölbt. Des Weiteren stehen die Füße parallel am Boden, was nicht sehr elegant aussieht.

Die Pose

Auf einem Stuhl sind zahlreiche Posen möglich. Ich beschreibe Ihnen zunächst, wie ich das Model Schritt für Schritt in die Pose geführt habe. Anschließend zeige ich Ihnen Variationsmöglichkeiten, die Sie mit Ihrem Model durchspielen können.

Stellen Sie zunächst den Stuhl im Studio auf, lassen Sie das Model Platz nehmen und sorgen Sie für etwas Abstand zwischen Model und Rückenlehne. Der Stuhl sollte seitlich zur Kamera stehen, und auch das Model nimmt seitlich auf dem Stuhl Platz. Achten Sie darauf, dass das Model sein Gewicht mehr auf die hintere Gesäßhälfte verlagert, um einen gequetschten Oberschenkel zu vermeiden. Bitten Sie das Model, die Körperspannung zu halten. Dies bedeutet konkret, neben einem geraden, angespannten Rücken die Schultern ein wenig zurückzunehmen, die Brust ein wenig herauszustrecken, den Bauch einzuziehen und ein Hohlkreuz zu bilden. Positionieren Sie nun die Beine und die Arme. Versuchen Sie, eine gedachte Linie von der Oberseite des Kopfes bis zum ausgestreckten Bein zu erzeugen. Das erreichen Sie, indem das Model ein Bein ausstreckt und den vorderen Arm in der Nähe des Knies ablegt. Das ausgestreckte Bein befindet sich zudem nahezu auf der Bilddiagonale (blaue Linie im Bild unten links). Dadurch wird Spannung erzeugt und es entsteht eine Führungslinie ins Bild hinein.

Den hinteren Arm kann das Model auf der Lehne ablegen. Beobachten Sie, wie der Arm auf der Rückenlehne



⤴ Das ausgestellte Bein ist genau auf der gedachten Bilddiagonale platziert.



⤴ Finalisieren Sie die Pose mithilfe gedachter Dreiecke.



⤴ Der Oberkörper und die Beine befinden sich auf den Linien des Goldenen Schnitts.

ruht. Stellen Sie sicher, dass es entspannt und natürlich aussieht, mit einer leichten Biegung oder sanften Kurve. In dieser Haltung bilden sich automatisch gedachte Dreiecke durch Arme und Beine (rote Linien im Bild auf Seite 112 unten in der Mitte).

Achten Sie auch auf den Gesichtsausdruck des Models, da er eine wichtige Rolle dabei spielt, die gewünschte Stimmung des Bildes zu vermitteln. Ein möglichst entspannter Ausdruck passt gut zu dieser Pose.

Bildkomposition

Vor allem bei Posen auf einem Stuhl können Sie die zahlreichen Linien, die sich ergeben, bewusst für die Bildgestaltung nutzen. Richten Sie daher Ihr Model nach gedachten Linien aus (Drittelregel, Goldener Schnitt, Diagonale, Mittellinie). Natürlich ist es auch möglich, den Bildausschnitt im Nachhinein noch zu verändern. Wenn Sie aber beim Shooting schon darauf achten, schulen Sie Ihr Auge, und es wird Ihnen dabei helfen, Ihre Bilder bewusster zu gestalten. Bei manchen Kameras können

Sie sich schon während der Aufnahme unterschiedliche Hilfslinien einblenden lassen.

Variationen

Die Arbeit mit einem Stuhl als Requisite bietet zahlreiche Möglichkeiten, unterschiedlichste Posen zu kreieren. Hier sind einige Posing-Ideen, die Sie berücksichtigen können:

Seitliche Pose Generell ist es vorteilhaft, wenn das Model eher seitlich auf dem Stuhl sitzt bzw. dieser leicht seitlich zur Kamera steht. So entstehen, wie bereits beschrieben, automatisch Linien durch Beine und Arme. Wenn das Model frontal zur Kamera sitzt, wirken die Beine dagegen verkürzt und der Körper insgesamt eher gestaucht. Auch wenn der Stuhl frontal steht, kann das Model seitlich darauf sitzen und ist dann freier in der Neigung des Oberkörpers. In dieser Position sind sehr dynamische Posen möglich, die die Kurven des Models betonen können.



« Die Füße unterschiedlich weit vom Stuhl entfernt aufzusetzen erzeugt eine entspanntere Gesamtpose und schöne Linien.



⤴ Wenn das Model zur Seite gedreht auf dem Stuhl sitzt, ergeben sich wieder neue Posing-Möglichkeiten.



⤴ Auch angelehnte Posen sorgen für Abwechslung. Achten Sie dabei auch auf unterschiedliche Armhaltungen.



Beine ausstrecken Lassen Sie das Model seine Beine gerade ausstrecken oder leicht beugen, um einen lässigeren und entspannteren Look zu erzielen. Diese Pose eignet sich gut, um Ganzkörperaufnahmen zu machen oder die Form des Stuhls hervorzuheben.

Anlehnen Schlagen Sie dem Model vor, sich auf dem Stuhl zurückzulehnen, wobei eine Hand oder ein Arm auf der Armlehne oder Rückenlehne ruhen kann. Das sieht direkt entspannter aus und das Model fühlt sich eventuell wohler.

Nach vorn beugen Das Model könnte sich auch nach vorn beugen, die Ellenbogen auf die Knie oder Oberschenkel und das Kinn auf die Hände legen. Das Kinn sollte dabei nicht auf der Hand abgestützt, sondern nur leicht aufgelegt werden. Auch mit einem umgedrehten Stuhl sind solche Posen möglich.



⤴ Rittlings auf dem umgedrehten Stuhl zu sitzen und den Oberkörper nach vorn zu lehnen ist eine weitere Alternative.

MIT STUHLPOSEN BEGINNEN

Das Posieren auf einem Stuhl ermöglicht es dem Model, entspannt in das Shooting einzusteigen und es sich vor der Kamera bequem zu machen. Es dient als Aufwärmübung und trägt zum Aufbau von Selbstvertrauen und Entspannung bei. Das Sitzen auf einem Stuhl bietet eine vertraute und stabile Basis, die helfen kann, anfängliche Nervosität oder Steifheit zu minimieren. So entsteht leichter eine entspannte Atmosphäre und eine solide Grundlage für das weitere Shooting.

Stuhlpositionen bieten einen natürlichen Übergang vom alltäglichen Sitzen zum Posieren vor der Kamera.

Die meisten Menschen sind es gewohnt, auf Stühlen zu sitzen, weshalb ihnen diese Haltung vertraut ist. Dadurch kann sich das Model wohlfühlen und sich allmählich an die Umgebung, die Beleuchtung und das Shooting an sich gewöhnen.

Auch das Thema der Hände ist bei Posen auf einem Stuhl oder Hocker schnell gelöst, da Ihr Model automatisch die Hände in den Schoß legt, auf der Lehne abstützt oder selbstständig eine entspannte Haltung der Hände einnimmt.



⤴ Ob auf einem Hocker oder einem Stuhl – hier fühlt sich das Model gleich sicherer, und auch die Hände können leichter platziert werden.

50 mm | f3,5 | 1/125 s | ISO 100 | Model: Brigitte



⤴ Frontale Posen im Sitzen verkürzen dagegen optisch die Beine und sind nicht vorteilhaft.