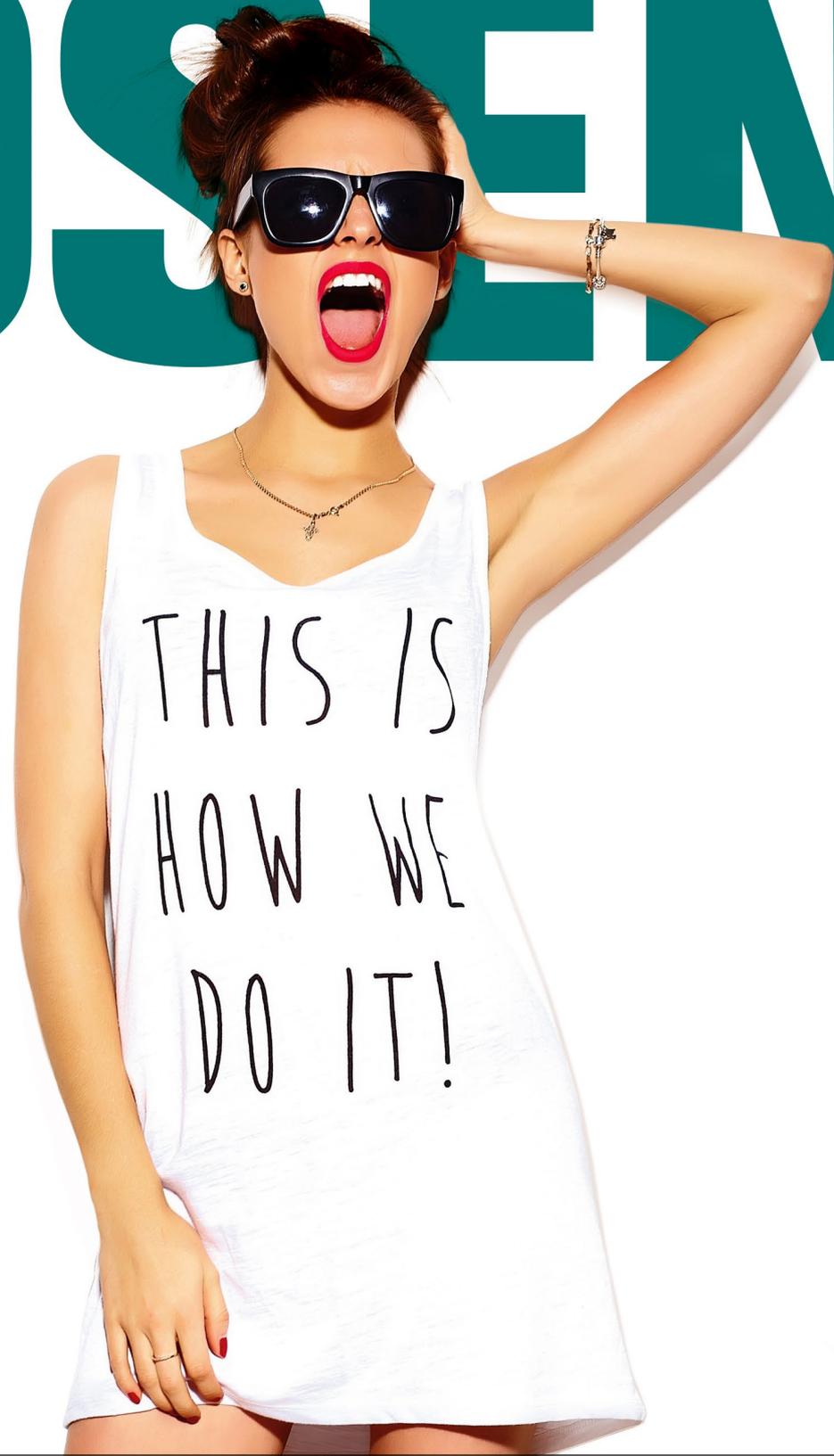


POSEN!

Das Buch für Fotografen und Models



by Mehmet Eygi

Liebe Leserin, lieber Leser,

jedes Shooting ist aufs Neue eine Herausforderung! Mindestens zwei Menschen treffen aufeinander, die sich in aller Regel nicht bereits seit Jahren kennen, und beide erwarten je nach Ausgangslage etwas anderes: Der Fotograf will mit dem gebuchten Model seine Bildideen verwirklichen. Das Model braucht Fotos für eine Sedcard oder zur Erinnerung. Oder beide möchten sich einfach zusammen fotografisch ausprobieren. Ob Sie Fotograf sind oder Model, ob Sie ein festes Ziel haben oder sich kreativ treiben lassen möchten: Auch mit seinem zweiten Buch gibt Ihnen Mehmet Eygi einen Posen-Katalog und einen Posing-Ratgeber an die Hand, der es Ihnen leichter macht. Sie finden Posen für viele Gelegenheiten und sehen auf einen Blick, was für das Gelingen der Pose wichtig ist. Und diese Posen nehmen Sie dann als Basis für Ihre Bildideen, denn dieses Buch schreibt Ihnen nicht vor, was die Models tragen, wie die Location aussieht oder welchen Bildausschnitt Sie wählen. Das Buch ist Ihr Coach, aber Sie bleiben der Meister Ihrer eigenen Bildidee!

Haben Sie Fragen oder Anregungen, Lob oder konstruktive Kritik? Ich freue mich, wenn Sie mir schreiben. Jetzt wünsche ich Ihnen aber erst einmal viel Spaß!

Ihr Frank Paschen

Lektorat Rheinwerk Fotografie

frank.paschen@rheinwerk-verlag.de

www.rheinwerk-verlag.de

Rheinwerk Verlag | Rheinwerkallee 4 | 53227 Bonn

Inhalt

FRAUEN

Portrait	001 – 018
Beauty	019 – 030
Fashion	031 – 052
Dessous	053 – 074
Implied Nude	075 – 082
Curvy	083 – 092
Curvy Boudoir	093 – 102
Sport	103 – 112
Business	113 – 122
Wall	123 – 134

MÄNNER

Portrait	135 – 144
Fashion	145 – 158
Nude	159 – 166
Sport	167 – 175
Business	176 – 187
Wall	188 – 193

PAARE

Portrait	194 – 205
Fashion	206 – 213
Nude	214 – 220
Sport	221 – 226

SCHWANGERE

Baby Belly Single	227 – 234
Baby Belly Couple	235 – 241

FAMILIE

Mom/Dad & Baby	242 – 251
New Family	252 – 257
Kid	258 – 267

Vorwort

Noch ein Posen-Buch? Sicher, es gibt bereits einige, und es ist auch keine neue Erkenntnis mehr, dass der Fotograf sein Model aktiv zur richtigen Pose anleiten soll. Aber es gibt immer noch ein paar Dinge zu sagen, die Ihnen bei Ihren Shootings helfen werden!

Ich habe schon »Posen, Posen, Posen«. Was ist hier anders?

In diesem Buch ist einiges anders. Zunächst einmal finden Sie im Buch andere Models und andere Posen. Sie finden auch ganz neue thematische Bereiche wie Beauty, Curvy Boudoir, Business, Sport und Kid. Wirklich spannend ist jedoch der inhaltliche rote Faden, der Ihnen beim Durcharbeiten des Buches bewusst werden wird.

Posen für jedes Model und jedes fotografische Ziel

Sie finden hier nicht nur neue Posen zum Nachfotografieren, sondern Sie erarbeiten sich das Wissen und das Gespür, wann Sie warum und wie vorgehen sollten. Sie erfahren, was die Besonderheiten von Beauty-, Fashion- und Business-Posen sind. Sie lernen Techniken kennen, die Sie in jedem Shooting anwenden können. Und Sie erhalten Tipps, wie Sie aus einer Pose fünfzehn machen können, wenn Sie systematisch vorgehen.

Schnell und einfach zur gelungenen Pose

Egal, ob Sie vor oder hinter der Kamera stehen, Sie gewinnen ein solides Verständnis für das gekonnte Posen und können so selbstbewusst auf beiden Seiten agieren. Wenn Sie erst einmal diese Sicherheit gewonnen haben, können Sie sich im Shooting auf die wichtigen Dinge konzentrieren: Schöne, überzeugende oder auch überraschende Fotos!

Viele gelungene Shootings wünscht

Mehmet Eygi

Tutorial

Drei **Varianten** des Hauptbildes zeigen, wie sich die Pose durch Abwandeln verändern lässt.

Das **Hauptbild** veranschaulicht die Pose und beinhaltet Hinweise für Fotograf und Model.

Die **Posen** sind laufend durchnummeriert, damit Sie sich schnell orientieren können.

Die **Icons*** bieten Ihnen eine Orientierung, wie vielseitig die Pose ist.

Hier steht die **Beschreibung** zur konkreten Pose, verbunden mit generellen Tipps zum Posen im jeweiligen Bereich. Sie ist für den Fotografen geschrieben, der sein Model anleitet.

019

FRAME YOUR FACE

+

Der Name ist Programm: Das Model bildet mit seinen Händen und Fingern einen ästhetisch ansprechenden Rahmen um das Gesicht. Anders als bei der gleichnamigen Pose im Kapitel »Portrait« wird das Gesicht hier nur ganz leicht bis gar nicht berührt. Die Geste soll nicht den Charakter des Models unterstützen, sondern die Reinheit der Haut betonen. Am besten ist es daher, das Berühren nur anzudeuten, und dies möglichst auch nur mit einem Finger pro Hand. Die Haut soll nicht gequetscht oder verschoben werden.

Die **Hinweise** richten sich an Fotograf und Model. Achten Sie darauf, auf welcher Seite des Körpers der Tipp steht und ob beispielsweise nur eine Schulter oder beide Schultern gemeint sind. Angaben wie vorne, hinten, rechts, links sind aus der Modellsicht zu verstehen. Beachten Sie, dass die Tipps vielleicht nicht mehr passen, wenn Sie den Winkel oder die Perspektive ändern.

*



Die Pose ist geeignet, das Model aus verschiedenen Perspektiven zu fotografieren.



Diese Pose ist universell für Frauen, Männer und Kinder geeignet.



Auch kurvige Modelle werden mit dieser Pose ins rechte Licht gerückt.

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.

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.



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.



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.

ICH HABE RÜCKEN



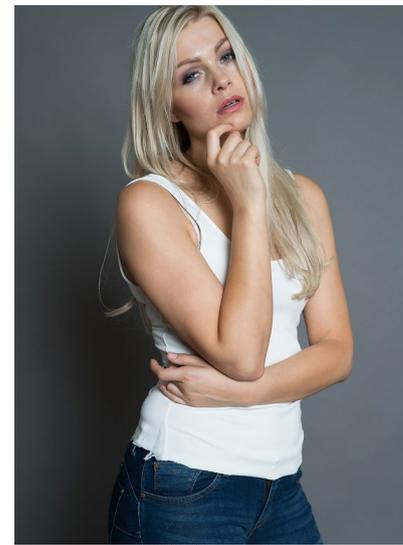
Sie wissen, dass eine gerade Haltung beim Posen wichtig ist. Aber stimmt das denn auch? Ein gerader Rücken lässt uns auf Bildern selbstbewusst, stark und entschlossen aussehen, aber was ist mit emotionaleren, lässigeren und eher nachdenklichen Bildern? Im Hauptbild und in Variante 1 sehen Sie im Vergleich, 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.



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.



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.





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.

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.





Arme
einklappen

Rücken
gerade

Ein oder beide
Knie abstützen



LEAN ON



Bitten Sie Ihr Model, sich vorzustellen, dass es sich bei dem Stuhl nicht um einen Stuhl handelt, sondern um eine Fensterbank, einen Balkon oder das Geländer einer schönen Brücke. Nutzen Sie Gelegenheiten in Ihrer Umgebung, um neue und noch schönere Bilder einzufangen. Egal, woran sich das Model tatsächlich abstützt, achten Sie auf den geraden Rücken. Wenn Sie möchten, dass die Bilder besonders sexy wirken, sollte das Gesäß mit aufs Bild, ansonsten schneiden Sie vorher an.

HIGH CHAIR



Der Vorteil bei Hockern ist, dass das Model sich nicht zurücklehnen kann, wobei Füße, Beine und Bauch näher an der Kamera wären als das Gesicht. Entscheiden Sie, ob und wie gerade Sie den Rücken möchten und was am besten zu Ihrem Motiv passt. Anschließend können Sie entscheiden, ob Sie die Beine feminin, maskulin, symmetrisch oder asymmetrisch positionieren möchten. Zu guter Letzt bringen Sie die Hände in die gewünschte Position.





HIGH CHAIR II



Wie gesagt: Das Model sollte sich nicht nach hinten lehnen, damit die Beine nicht viel näher an der Kamera sind als der Kopf. Das Nach-vorne-Lehnen klappt allerdings sehr gut. Wie Sie sehen, ist das »Move-Icon« oben in der Icon-Leiste auch nicht umsonst da. Mal abgesehen von der Haltung der Arme und des Kopfes wird hier wunderbar das Potenzial unterschiedlicher Winkel und Perspektiven sichtbar. Bewegen Sie sich nicht nur um das Model herum, sondern variieren Sie auch in der Höhe.

MIT KÖPFCHEN



Natürlich entscheidet der Gesichtsausdruck mit über die Emotion, die das Bild transportiert. Aber so einfach ist es dann doch nicht. In Variante 1 und 2 sehen Sie zwei unterschiedliche Kopfhaltungen. Ein gerader Kopf wirkt sachlich, ein zur Seite geneigter Kopf emotional. Dieser Tipp erscheint sehr einfach, aber er ist auch sehr wichtig. Und wie Sie im Laufe des Buches sehen werden, lässt er sich natürlich auch bei ganz unterschiedlichen Posen einsetzen.





IM BLICK

Über die Blickrichtung und die Ausrichtung von Kinn und Schultern kontrollieren Sie die Verbindung vom Model zum Betrachter. Wenn alle Punkte zur Kamera zeigen, wird eine starke Verbindung zwischen Model und Betrachter hergestellt, und alle Partien sind gleich betont. Das sehen Sie sehr gut in Variante 2. In Variante 1 fällt die Aufmerksamkeit auf den Oberkörper bzw. die Kleidung, da Kinn und Blickrichtung abgewandt sind. Im Hauptbild ist der Körper seitlich ausgerichtet, Kinn und Blick hingegen zur Kamera. Hier baut der Betrachter eine stärkere Verbindung zum Gesicht auf.

GEERDET



Auch eine der ältesten und einfachsten Posen kann, richtig inszeniert, zu einem echten Top-Foto werden – zuerst mit beiden Knien unten, Arme und Hände nehmen verschiedene Positionen ein. Dann mit einem Knie oben, und auch hier verschiedenen Positionen für die Arme und Hände. Dann mit beiden Knien oben und ... Sie wissen schon. Mit so einem Ablauf vermeiden Sie es, aus Panik zu schnell die Pose zu wechseln, und lernen immer wieder neue Variationen oder Erkenntnisse dazu.





DON'T!



Wenn die Hände vor dem Körper positioniert werden, wirkt die Pose defensiv, da der Oberkörper versperrt wird. Das ist auch der Grund, warum sich solche Posen für Porträts und Nude-Aufnahmen eignen, aber nicht für den Fashion-Bereich. Dort soll die Kleidung ja präsentiert statt verdeckt werden. Kombinieren Sie diese Pose mit unterschiedlichen Schulterhöhen, um die Pose dynamischer wirken zu lassen.

IM PROFIL



Wenn die Ellenbogen nach unten zeigen, erhalten Sie eine ruhigere Atmosphäre. Wie Sie in Variante 3 sehen, ändert sich dies, sobald das Model einen Ellenbogen hochnimmt. Durch den entstandenen Rahmen und den 45°-Winkel entsteht ein energiegeladenes Bild. Egal, wofür Sie sich entscheiden: Die Kinnlinie und der Freiraum unter dem Kinn sollten nicht von Haaren, Fingern, Schultern oder anderen Körperteilen gestört werden. Auch in den ersten beiden Varianten sehen Sie, welchen Unterschied die Höhe des Ellenbogens macht.

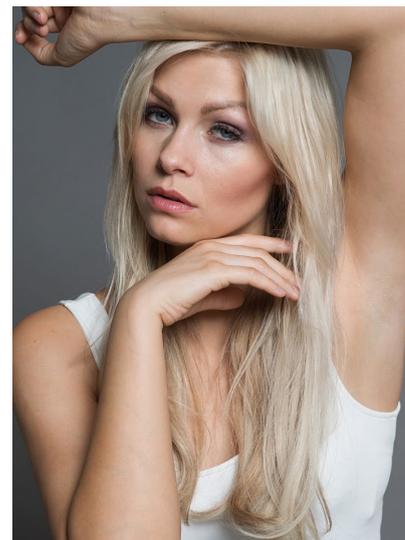




Rücken
gerade

Beine
auseinander

Fußspitzen
nach vorne



017

FRAME YOUR FACE

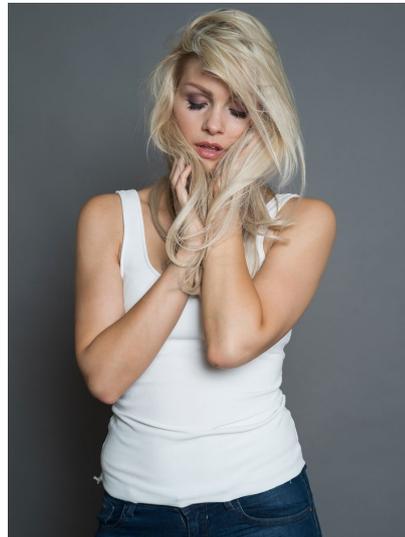


Ein umgedrehter Stuhl, ein Tisch oder die eigenen Knie: Gelegenheiten zum Abstützen gibt es einige, und dann kann das Model sein Gesicht einrahmen. Lassen Sie es ruhig herumprobieren und seine Arme frei bewegen. Es kann mit der Höhe der Ellenbogen und der Position der Hand am Kopf spielen. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie Verkürzungen vermeiden und die Ellenbogen entweder nach unten oder zur Seite zeigen, aber auf keinen Fall zur Kamera. Damit würden Sie Unter- und Oberarm nur unnötig verkürzen.

WUSCHELN



Wenn die Haare ins Gesicht fallen oder vom Winde (oder Ventilator) derartig verweht werden, dass sie Teile des Gesichts verdecken, setzt der Betrachter sich genauer mit dem Bild auseinander. Seine Neugier wird geweckt, und er versucht, an den Haaren vorbei in das Gesicht des Models zu blicken. Fotografieren Sie Bilder, bei denen die Frisur zerstört wird, immer am Ende des Shootings.



BEAUTY

Beauty-Posen rücken die pure Schönheit des Models in den Mittelpunkt. Sie erlauben es aber natürlich auch und nicht zuletzt, das Augenmerk gezielt auf Lidschatten, Lippenstift und Haarstyling zu lenken.