

Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------------|-----|
| Vorwort | xiv |
|----------------|-----|

| | |
|--|------|
| Lesen Sie das zuerst: | |
| Das Picture Perfect Posing System (P3S) | xvii |

| | |
|--|-----|
| Warum sind manche Fotos mehrfach zu sehen? | xix |
| Warum Amateuraufnahmen? | xix |
| Ein Tipp für Models, Bräute und alle, die sich fürs Posing interessieren | xx |
| Für die Braut | xx |
| Für das Model | xx |

| | |
|-------------------|-----|
| Einführung | xxi |
|-------------------|-----|

| | |
|--|-------|
| Was ist dieses 15-Punkte-Posing-System (P3S) und was ist es nicht? | xxii |
| Was es ist | xxii |
| Was es nicht ist | xxiii |

Teil 1

| | |
|--|---|
| Das Picture Perfect Posing System (P3S) | 1 |
|--|---|

| | |
|---|---|
| 1: Verständnis und Haltung der Wirbelsäule | 3 |
|---|---|

| | |
|--|----|
| Rückenbereiche, die Sie kennen sollten – und was sie bei der Pose bewirken | 4 |
| Die Halswirbelsäule | 4 |
| Die Brustwirbelsäule | 4 |
| Die Lendenwirbelsäule | 7 |
| Die Pose analysieren | 11 |
| Ein Auge für Details entwickeln | 12 |
| Nun sind Sie dran | 14 |

| | |
|---|----|
| 2: Was Gewichtsverteilung bei der Pose bewirkt | 17 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Das Gewicht des Körpers verlagern und die Beine überkreuzen | 18 |
| Gewichtsverlagerung ohne die Beine zu kreuzen | 21 |
| Gewichtsverlagerung im Sitzen | 24 |
| Nun sind Sie dran | 25 |

| | |
|---|----|
| 3: Gelenke und rechte Winkel | 29 |
| Gelenke anwinkeln und Steifheit vermeiden | 30 |
| Rechte Winkel bei Armen | 32 |
| Rechte Winkel bei Armen auf Paarfotos | 33 |
| Starke Pose oder Raffinesse – mit dem rechten Winkel. | 34 |
| Rechte Winkel an Handgelenken und Fingern | 36 |
| Nun sind Sie dran | 39 |
| | |
| 4: Drei-Punkte-Check-Kombinationen | 43 |
| 3-Punkte-Kombinationen | 44 |
| Mit den 3-Punkte-Tabellen arbeiten | 45 |
| Kombinationen aus Schlüsselbein, Kinn und Augen | 48 |
| Die 3-Punkte-Kombinationen anwenden. | 50 |
| Nun sind Sie dran | 52 |
| | |
| 5: Zwischen Kreuz und Ellbogen Platz lassen | 55 |
| Der Lückeneffekt | 56 |
| Natürliche Lücken lassen. | 56 |
| Lücken mit Licht betonen | 58 |
| Lücken mit Wänden unterstützen | 59 |
| Die »S«-Kurve | 60 |
| Nun sind Sie dran | 61 |
| | |
| 6: Das Hand/Arm-Context-System (HCS) | 63 |
| Warum sind Arme und Hände ein solches Problem? | 64 |
| Das Hand/Arm-Context-System (HCS). | 64 |
| HCS im Detail. | 65 |
| Die drei HCS-Schlüsselkonzepte. | 65 |
| Die fünf Optionen im HCS. | 66 |
| Etwas zum Nachdenken | 88 |
| Nun sind Sie dran | 89 |

| | |
|---|-----|
| 7: Hände und Finger stilisieren: fortgeschrittene Techniken | 93 |
| Posen für männliche und weibliche Hände | 95 |
| Vorschläge für die weibliche Hand | 95 |
| Vorschläge für die männliche Hand | 100 |
| Hände und Finger bei Paaren | 103 |
| Finger übereinander | 103 |
| Händchen halten | 104 |
| Mit den Händen ein Doppelkinn verbergen | 107 |
| Nun sind Sie dran | 109 |
| | |
| 8: Die Herkunft von Händen und Fingern | 113 |
| Wenn man sieht, wo die Hände herkommen. | 114 |
| Hände umfassen eine Person auf der kameraabgewandten Seite. | 116 |
| Nun sind Sie dran | 119 |
| | |
| 9: Spiegelbilder vermeiden | 123 |
| Einzelpersonen: Eine Hand höher als die andere | 124 |
| Paare: Eine Hand höher als die andere (Spiegelung) | 126 |
| Ellbogen an der Schulter | 127 |
| Ellbogen am Bauch | 128 |
| Umarmen | 130 |
| Warum Sie Spiegelungen in Gruppenporträts vermeiden sollten | 131 |
| Nun sind Sie dran | 134 |
| | |
| 10: Interaktion und Anordnung von Models im Bild | 137 |
| So wirkt Interaktion – ein erster Einblick | 138 |
| Auf Varianten in Position und Interaktion reagieren | 139 |
| Wenn Positionierung und Interaktion versagen | 142 |
| Geschichten erzählen – durch geschicktes Platzieren und durch Interaktion | 148 |
| Nun sind Sie dran | 149 |
| | |
| 11: Kontaktpunkte-Check | 153 |
| Den Kontaktpunkt verstehen | 154 |
| Die korrekte Betonung des Motivs verstehen | 157 |
| Betonung des Ellbogens | 157 |
| Schultern betonen | 158 |
| Betonung der Beine | 160 |
| Nun sind Sie dran | 162 |

| | |
|---|-----|
| 12: Das Motivverhältnis ausgleichen | 165 |
| Mittelpunkt und Schnittpunkt finden | 168 |
| Korrigieren Sie die Pose anhand des Mittelpunkts | 169 |
| Nun sind Sie dran | 174 |
| | |
| 13: X-Faktor für die Nase | 177 |
| Nasen zeigen zueinander | 178 |
| Variationen des Nasen-X-Faktors | 180 |
| Nasen parallel zueinander | 183 |
| Spontan wirkende Gruppenporträts mit dem Nasen-X-Faktor | 186 |
| Einen X-Faktor-Fehler erkennen | 188 |
| Noch kurz zum Stil | 188 |
| Nun sind Sie dran | 190 |
| | |
| 14: Motivbetonung | 193 |
| Das Motiv sollte mindestens so hell sein wie der hellste Punkt im Bild | 194 |
| Helligkeit anpassen und Pose in den Mittelpunkt stellen | 196 |
| Die Lichtrichtung sollte die Pose beeinflussen | 199 |
| Mit Rahmen, Führungslinien, Isolation, Kontrasten, Wiederholungen und Größe wird das Motiv zum wichtigsten Element | 204 |
| Einfache Betonung | 205 |
| Mischbetonung | 206 |
| Weitere Variationen, um das Hauptmotiv zu isolieren | 207 |
| Nun sind Sie dran | 210 |
| | |
| 15: Posing mit Bewegung, Gefühl und Ausdruck | 213 |
| Gestellter Fotojournalismus | 214 |
| Beispiel 1: Model-Pose mit Bewegung | 215 |
| Beispiel 2: Pose einer Braut in Bewegung | 217 |
| Wenn gestellter Fotojournalismus durchfällt | 219 |
| Warum die Pose der Augen so wichtig ist | 220 |
| Die drei Bereiche des Auges | 222 |
| Das Augenlid | 222 |
| Die Sklera | 222 |
| Die Iris | 223 |
| Techniken für die Augen-Pose | 224 |
| Geben Sie dem Gehirn etwas zu tun | 224 |
| Geben Sie dem Gehirn etwas zu zählen | 226 |
| Bitten Sie Ihre Models, die Augen zu schließen | 228 |

| | |
|---|-----|
| Gefühl, Bewegung und Ausdruck zusammenbringen | 230 |
| Eine letzte Bemerkung. | 234 |
| Nun sind Sie dran | 234 |

Teil 2

Posen für Paare mit dem Picture Perfect Posing System 237

16: Posen für Paare mit dem Picture Perfect Posing System 239

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Die Posen bewerten | 240 |
| Traditionell | 240 |
| Er hinter ihr. | 243 |
| Sie hinter ihm | 246 |
| Beim Gehen | 250 |
| Beim Küssen | 253 |
| Verspielt, Action, Bewegung | 256 |
| Händchen halten | 261 |
| Sitzend. | 264 |
| Zusammen Seite an Seite. | 268 |
| Interpretativ. | 272 |
| Abstand zueinander. | 276 |
| Umarmen. | 279 |
| Vordergrund/Hintergrund. | 283 |
| Gesichter zueinander | 287 |
| Kurz vor dem Kuss | 290 |
| Er im Mittelpunkt | 292 |
| Sie im Mittelpunkt. | 294 |
| T-Pose | 297 |
| Ein Wort zum Schluss | 300 |

Zum Schluss 301

Index 304