

Jens Brüggemann

# Die besten Posing-Tipps



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bei der Herstellung des Werkes haben wir uns zukunftsbewusst für umweltverträgliche und wiederverwertbare Materialien entschieden. Der Inhalt ist auf elementar chlorfreiem Papier gedruckt.

ISBN 978-3-95845-452-1

1. Auflage 2017

[www.mitp.de](http://www.mitp.de)

E-Mail: [mitp-verlag@sigloch.de](mailto:mitp-verlag@sigloch.de)

Telefon: +49 7953 / 7189 - 079

Telefax: +49 7953 / 7189 - 082

© 2017 mitp-Verlags GmbH & Co. KG, Frechen

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Lektorat: Katja Völpe

Sprachkorrektur: Petra Kleinwegen

Bildnachweis: © alle Fotos Jens Brüggemann / [www.jensbrueggemann.de](http://www.jensbrueggemann.de) (Ausnahmen: siehe Bildunterschriften)

Covergestaltung: Christian Kalkert

Satz: Ill-satz, Husby, [www.drei-satz.de](http://www.drei-satz.de)

Druck: Impress Media GmbH Mönchengladbach

<b>Vorwort</b> .....	7	<b>Tipp 20</b> Präzise Anweisungen geben .....	49
<b>Tipp 1</b> Vorbereitung .....	11	<b>Tipp 21</b> Musik.....	51
<b>Tipp 2</b> Anweisungen geben.....	13	<b>Tipp 22</b> Eleganz (1).....	53
<b>Tipp 3</b> Laut und deutlich reden .....	15	<b>Tipp 23</b> Eleganz (2).....	55
<b>Tipp 4</b> Posen vormachen .....	17	<b>Tipp 24</b> Körperspannung.....	57
<b>Tipp 5</b> Feedback geben.....	19	<b>Tipp 25</b> Bessere Körperhaltung durch High Heels	59
<b>Tipp 6</b> Links oder rechts?.....	21	<b>Tipp 26</b> Füße.....	61
<b>Tipp 7</b> Keine Fragen stellen.....	23	<b>Tipp 27</b> Knie reindrehen (von vorn betrachtet).....	63
<b>Tipp 8</b> Spiegel zum Überprüfen der Pose? .....	25	<b>Tipp 28</b> Knie reindrehen (von hinten betrachtet)...	65
<b>Tipp 9</b> Pausen machen.....	27	<b>Tipp 29</b> Knie und Ellenbogen .....	67
<b>Tipp 10</b> Langsam fotografierende Fotografen (1)	29	<b>Tipp 30</b> Beine über Kreuz .....	69
<b>Tipp 11</b> Langsam fotografierende Fotografen (2)	31	<b>Tipp 31</b> Beine x-en.....	71
<b>Tipp 12</b> Pausen respektieren.....	33	<b>Tipp 32</b> Beine verlängern (stehendes Model).....	73
<b>Tipp 13</b> Variationen fotografieren (1) .....	35	<b>Tipp 33</b> Beine verlängern (sitzendes Model).....	75
<b>Tipp 14</b> Variationen fotografieren (2).....	37	<b>Tipp 34</b> Gespreizte Beine.....	77
<b>Tipp 15</b> Kleine Bewegungen (1) .....	39	<b>Tipp 35</b> Beine von der Seite fotografieren (1).....	79
<b>Tipp 16</b> Kleine Bewegungen (2).....	41	<b>Tipp 36</b> Beine von der Seite fotografieren (2).....	81
<b>Tipp 17</b> Beim Posenwechsel fotografieren?.....	43	<b>Tipp 37</b> Beine von der Seite fotografieren (3).....	83
<b>Tipp 18</b> Posen kontrollieren lassen (1) .....	45	<b>Tipp 38</b> Po strecken im Liegen .....	85
<b>Tipp 19</b> Posen kontrollieren lassen (2).....	47	<b>Tipp 39</b> Po strecken im Stehen.....	87

<b>Tipp 40</b>	Arme hochheben .....	89	<b>Tipp 60</b>	Haare .....	129
<b>Tipp 41</b>	Armhaltungen.....	91	<b>Tipp 61</b>	Haare fliegen lassen.....	131
<b>Tipp 42</b>	Hände beschäftigen.....	93	<b>Tipp 62</b>	Mit den Haaren spielen.....	133
<b>Tipp 43</b>	Handinnenflächen .....	95	<b>Tipp 63</b>	Kinder (1).....	135
<b>Tipp 44</b>	Hände nicht frontal fotografieren.....	97	<b>Tipp 64</b>	Kinder (2).....	137
<b>Tipp 45</b>	Unvorteilhafte Handhaltungen (1).....	99	<b>Tipp 65</b>	Kinder (3).....	139
<b>Tipp 46</b>	Unvorteilhafte Handhaltungen (2).....	101	<b>Tipp 66</b>	Kinder (4).....	141
<b>Tipp 47</b>	Hände in den Hosentaschen.....	103	<b>Tipp 67</b>	Kinder (5).....	143
<b>Tipp 48</b>	Hände in der erotischen Fotografie.....	105	<b>Tipp 68</b>	Teenager-Temperament .....	145
<b>Tipp 49</b>	Hände in die Hüfte stemmen .....	107	<b>Tipp 69</b>	Teenager-Posen.....	147
<b>Tipp 50</b>	Brüste verdecken.....	109	<b>Tipp 70</b>	Senioren.....	149
<b>Tipp 51</b>	Brüste pushen.....	111	<b>Tipp 71</b>	Männer (1).....	151
<b>Tipp 52</b>	Brüste anheben.....	113	<b>Tipp 72</b>	Männer (2) .....	153
<b>Tipp 53</b>	Schultern.....	115	<b>Tipp 73</b>	Männer (3) .....	155
<b>Tipp 54</b>	Schulter nach vorne drehen.....	117	<b>Tipp 74</b>	Paare fotografieren.....	157
<b>Tipp 55</b>	Hals.....	119	<b>Tipp 75</b>	Gruppen (1).....	159
<b>Tipp 56</b>	Erhobener Kopf.....	121	<b>Tipp 76</b>	Gruppen (2) .....	161
<b>Tipp 57</b>	Sinnlich geöffneter Mund.....	123	<b>Tipp 77</b>	Schwangere .....	163
<b>Tipp 58</b>	Direkter Blick .....	125	<b>Tipp 78</b>	Posingtipps für Mollige (1).....	165
<b>Tipp 59</b>	Abgewandter Blick.....	127	<b>Tipp 79</b>	Posingtipps für Mollige (2).....	167

<b>Tipp 80</b>	Natürliche Posen .....	169
<b>Tipp 81</b>	Lässige Posen .....	171
<b>Tipp 82</b>	Extravagante Posen.....	173
<b>Tipp 83</b>	Ausdrucksstarke Posen (Aktfotografie)...	175
<b>Tipp 84</b>	Dynamisches Posing in der Aktfotografie	177
<b>Tipp 85</b>	Männer-Akte .....	179
<b>Tipp 86</b>	Scherenschnitt-Fotos .....	181
<b>Tipp 87</b>	Schreifotos.....	183
<b>Tipp 88</b>	Mit Requisiten posen (1) .....	185
<b>Tipp 89</b>	Mit Requisiten posen (2).....	187
<b>Tipp 90</b>	Burlesque-Posen .....	189
<b>Tipp 91</b>	Posen bei Berufsporträts .....	191
<b>Tipp 92</b>	Gewicht verlagern .....	193
<b>Tipp 93</b>	Abstützen .....	195
<b>Tipp 94</b>	Posing im Liegen (1).....	197
<b>Tipp 95</b>	Posing im Liegen (2) .....	199
<b>Tipp 96</b>	Im Sitzen posen .....	201
<b>Tipp 97</b>	Natürliches Gehen.....	203
<b>Tipp 98</b>	Beim Gehen posieren .....	205
<b>Tipp 99</b>	Ende und Rollentausch .....	207



# Vorwort

Lange habe ich mich gesträubt, dieses Buch zu schreiben. Gesträubt gegen die Überredungsversuche meines Freundes Jörg, die seit circa zehn Jahren in unregelmäßigen Abständen auf mich einprasseln. Gesträubt auch gegen den mitp-Verlag, der circa eineinhalb Jahre auf meine Unterschrift zum Verlagsvertrag warten musste. Und gesträubt habe ich mich vor allem auch innerlich. Schließlich bringe ich eine gehörige Portion Skepsis mit, wenn es darum geht, die Vorteilhaftigkeit von Posen für allgemeingültig zu erklären. Posingbücher waren mir immer ein Dorn im Auge.

Schließlich habe ich mich doch überreden lassen – mit der Zusicherung des Verlages, das Buch »anders« schreiben zu können als die üblichen Bücher zu diesem Thema. Dies soll nicht heißen, dass diese anderen Ratgeber schlecht wären. Im Gegenteil, einige von ihnen erfreuen sich großer Beliebtheit. Ich bevorzuge jedoch – zumindest in wesentlichen Teilen – eine andere Arbeitsweise.

Ich für meinen Teil lehne die in vielen Büchern beschriebene Vorgehensweise ab. Viel zu umständlich! Zu »systematisch«. Und ich weigere mich, das Model (also ein Mensch, der vor einer Kamera steht) als eine Zusammensetzung von durch Gelenke verbundene Figuren (»Klötzchen«) zu begreifen, die man nur noch nach bestimmten geometrischen Mustern korrekt »hinstellen« muss, damit es vorteilhaft aussieht.

Ich glaube nicht, dass es so einfach ist. Und diese Überzeugung beruht auf meinen 24-jährigen Erfahrungen in der Modelfotografie. Erstens: Die Pose XY, die bei Lieschen Müller fantastisch aussieht, sieht bei Sonja Mustermann noch lange nicht gut aus. Zweitens: Viele Posen wirken nur bei bestimmten Lichtsituationen. Die Posen unabhängig vom Licht zu propagieren ist – vor allem für Fotografen – zumindest zweifelhaft. Drittens: Gleiches gilt für die Bildideen – eine Pose muss immer im Zusammenhang mit der Bildidee gesehen werden. Eine ungewöhnliche Pose, die normalerweise »überhaupt nicht geht«, kann bei einer außergewöhnlichen Bildidee extravagant wirken und absolut passend sein. Viertens: Models, die nach bestimmten geometrischen Figuren wie gelenkige Holzpuppen vom Fotografen »hingestellt« werden, sehen niemals elegant oder anmutig aus, denn diese Vorgehensweise führt zu einer verkrampften, steifen Haltung, aber nicht zu einer anmutigen, eleganten, ausdrucksstarken Pose. Fünftens: Ich bin ein Fotograf, der »aus dem Bauch

heraus« fotografiert. Wenn ich über Gestaltungsregeln, geometrische Figuren oder Bildbeurteilungskriterien nachdenken müsste, könnte ich mich nicht mehr auf das Shooting mit dem Model konzentrieren. Dann würde ich außerdem den Spaß an der Fotografie verlieren, der mir trotz fotografischer Selbstständigkeit seit 18 Jahren immer noch erhalten geblieben ist. Sechstens: Wer seine Models immer nur »abgekupferte« Posen einnehmen lässt, wird niemals »Leader« sein, etwas Neues fotografieren, kreativ sein. Die Vorgehensweise der meisten Posing-Ratgeber hemmt die Kreativität. Siebentens: Viele Posen sind Geschmackssache. Dem einen gefallen sie – dem anderen nicht. Und achtens: Von jeder (Posing-)Regel gibt es Ausnahmen. Manchmal sieht genau der Verstoß gegen eine Regel außergewöhnlich klasse aus.

Auch die hier im Buch enthaltenen »Posingtipps« erheben daher nicht den Anspruch, allgemeingültig zu sein. Es sind (meine) Erfahrungswerte, die *meistens* zu besseren Ergebnissen führen. Dies sollten Sie immer im Hinterkopf behalten und auch das Selbstbewusstsein aufbringen, auch einmal – gegen den Trend – etwas für gut befinden, was allen bisherigen Regeln widerspricht. Sie sind der Künstler, der allein entscheiden muss, wann er welche Pose wie fotografiert. Sind Sie unsicher und wollen immer nur das machen, was andere schon vor Ihnen gemacht haben? Dann sind Sie in der (kreativen!) Fotografie fehl am Platz.

Nochmal: Ich bin überzeugt, dass es keine allgemeingültigen »genialen« Posen gibt, die für alle Models gleichzeitig gelten, sondern es muss herausgefunden werden, welche Posen für die aktuell vor der Kamera stehende Person geeignet sind. Dabei ist eine möglichst große »Freiheit« notwendig, damit die Ergebnisse nicht verkrampft wirken. Außerdem nutze ich die natürlichen Bewegungen der Models, die ich dann für einen kurzen Moment »einfriere«. Viele der hier im Buch gezeigten Posen sind also entstanden, weil das Model sich – oftmals in der kurzen Pause eines Hintergrund- oder Licht-Wechsels – frei bewegt hat und ich es diese dann nach der kurzen Unterbrechung erneut einnehmen lassen und fotografiert habe. So auch beim Foto zwei Seiten zuvor, das nur deshalb entstanden ist, weil das Model sich die Schuhriemen neu binden musste. Es gehört zu meinen Klassikern und wurde schon oft kopiert.

Manchen Models liegt das Posing im Blut. Wenn man sie lässt, bewegen sie sich beim Shooting zwar konzentriert, doch mehr auf eine innere Stimme hörend als auf den Fotografen. Sie posieren frei und die ausdrucksstarken Bewegungen ähneln denen von Ballett-Tänzern – nur in Zeitlupe. Lediglich die Korrekturanweisungen des Fotografen werden



zur Kenntnis genommen und befolgt. Fantastisch. Wenn man sie lässt. Es gibt aber auch Models, deren Posing vor allem darauf beruht, dass sie immer bemüht sind, die Wünsche der Fotografen bestmöglich zu erfüllen. Sie sind perfekte Dienstleister und die Arbeit mit ihnen ist wundervoll. Und es gibt Models, die überhaupt gar kein Körperbewusstsein haben. Sie bewegen sich plump und ungelenkt – sofern sie sich überhaupt bewegen. Sie zu fotografieren ist wirklich harte schweißtreibende Arbeit. Aber auch das geht, auch wenn man nach dem Shooting echt »fertig« ist.

Oftmals sage ich, dass die Fotos nicht aussehen sollen, als ob das Model vor der Kamera gestanden hätte. Es muss also »schauspielern« können, damit die Posen Charme und Natürlichkeit bekommen.

Wie schon geschrieben: Ich bin kein Freund starrer Anleitungen. Besser ist es, davon bin ich überzeugt, einen *Rahmen* zu schaffen in dem tolle Posen *möglich* sind. Eine gute Stimmung am Set gehört also unweigerlich dazu.

Schließlich habe ich eingesehen, dass mein Sträuben, dieses Buch zu schreiben, nicht wegen des Themas »Posing« war, sondern weil ich anfangs dachte, ich müsse das Buch ähnlich aufbauen wie die meisten Ratgeber zu diesem Thema. Doch es gibt immer mehrere Wege, die zum Ziel führen – und vor allem verschiedene Arbeitsweisen. Und deshalb stelle ich Ihnen hiermit meine (für mich bewährte) Arbeitsweise vor, um ausdrucksstarke, anmutige, elegante und natürliche Posen vom Model zu bekommen. Insofern hätte der Titel dieses Buches auch »Das alternative Posingbuch« heißen können. Ich habe es dann übrigens doch mit großer Begeisterung und Leidenschaft geschrieben.

Ich möchte Ihnen (lediglich) helfen, in Zukunft selbst entscheiden zu können, wann eine Pose gelungen ist – und wann nicht.

Dieses Buch ist somit für alle Fotografen, die wie ich der Überzeugung sind, dass gute Posen durch eine gute und vor allem kreative Zusammenarbeit entstehen und erarbeitet werden müssen, wobei Model und Fotograf gleichermaßen ihr Know-how einbringen. Und vor allem sollte das Shooting Spaß machen! Dann werden auch außergewöhnliche Ergebnisse möglich.

Viel Spaß beim Fotoshooting wünscht Ihnen  
Jens Brüggemann



# Tipp 1

## Vorbereitung

Gerade Anfängern fällt es schwer, ihrem Model ein paar Posen vorzuschlagen. Doch was ist, wenn das Model nun auch Anfänger(in) ist? Dann wollen zwei Menschen tolle Fotos machen und beide wissen nicht, wie sie das Shooting starten sollen. Vor allem, wenn sich der Fotograf nicht gedanklich und durch geeignete Maßnahmen auf das Fotoshooting vorbereitet hat, kann das zum (Start-)Problem werden.

Doch wie bereitet sich ein Fotograf auf das anstehende Fotoshooting vor? Eine (von mir bei wichtigen Fotoshootings immer durchgeführte) Methode ist die gedankliche Vorwegnahme des Shootings. Nichts anderes ist Planung: Ich beschäftige mich mental mit der Situation; überlege, was man machen kann, welche Bildideen sich verwirklichen lassen, wie die Location aussehen wird, das Model, welche Ausrüstung ich verwenden will etc.

Ich überlege aber auch, welche Kleidung das Model mitbringen soll und ob sich geeignete Requisiten (möglichst passend dazu) finden lassen, um das Fotoshooting interessanter zu gestalten und um eine Bildidee zu kreieren. Aber auch, um durch den Einsatz passender Requisiten dem (Anfänger-)Model beim Posing zu helfen. Denn viele Requisiten geben bestimmte Posen regelrecht vor (wie zum Beispiel eine Reifenschaukel, siehe rechtes Foto).

Aber auch beim mittleren und linken Foto helfen die Requisiten den (Profi-)Models beim Posen. Auf dem linken Foto wird deutlich, dass sich ein Model der Bildidee durch entsprechendes Posing anpasst: Sie hält nicht nur die Requisite, also die Waffe, gezückt, sondern steht auch entsprechend der Bildidee breitbeinig vor der Kamera, was sie ganz automatisch gemacht hat. Diese Körperhaltung von Jenny ist der eines »Cowgirls« angemessen. Eine elegante Pose hingegen hätte nicht gepasst.



## Tipp 2 Anweisungen geben

Viele Fotografen, die sich neu mit der Model-Fotografie beschäftigen, begehen den Fehler, dass sie sich beim Fotoshooting ganz still und passiv verhalten. Sie überlassen es komplett dem Model, geeignete Posen einzunehmen. Auch das Tempo bestimmt so das Model – und letztendlich auch die Umsetzung einer (hoffentlich vorhandenen) Bildidee.

Dies wird aus mehreren Gründen nicht zum Erfolg führen. Zum einen kann es vorkommen, dass das Model schnell die Lust am Fotoshooting verliert. Es wird sich denken: »Warum soll ich alles allein machen, der Fotograf ist doch der Künstler, hat der keine Ideen, hat er sich nicht auf das Fotoshooting vorbereitet?« Ausbleibende Regieanweisungen werden von Modelseite daher oft als Unerfahrenheit interpretiert. Es kann also vorkommen, dass das Model in diesem Fall denkt: »Bei dem brauche ich mir gar nicht so viel Mühe geben, der knipst ja nur, mit den Fotos kann ich sowieso hinterher nichts anfangen.«

Zum anderen kann solch ein stilles Verhalten seitens des Fotografen dazu führen, dass das Model verunsichert wird. Ohne Regieanweisungen weiß es nicht, ob es die richtigen Posen einnimmt und diese richtig und lange genug hält. Die mit der Zeit wachsende Unsicherheit des Models wird sich dann vermutlich in unmotivierten, mutlosen Posen niederschlagen – und damit auch zu weniger vorzeigbaren Fotos führen.

Dies alles kann aber vermieden werden, wenn der Fotograf dem Model deutlich sagt, welche Posen er gut findet und welche nicht, sodass Missverständnisse gar nicht erst aufkommen. Denn das stille »Draufhalten« wird von Modelseite meist falsch interpretiert: Gerade wenn der Fotograf so richtig begeistert ist, will er das Model nicht beim Posen stören und nimmt dankbar jede Pose mit möglichst vielen Fotos mit ...



# Tipp 24 Körperspannung

Müsste ich die drei wichtigsten Grundregeln beim Posing nennen, so würde ich antworten: erstens: Körperspannung; zweitens: Körperspannung; und drittens: Körperspannung!

Um die Figur – egal ob beim Frauen- oder Männer-Model – vorteilhaft attraktiv aussehen zu lassen, ist eine gewisse Körperspannung vonnöten. Außerdem wirken die Models auf den Fotos einfach viel präsenter, wenn sie zumindest teilweise ihren Körper anspannen. Und bis auf den Bereich der lässigen Posen, die derzeit vor allem in den Fashion-Katalogen mancher Modemarken zu sehen sind, wird niemand daran zweifeln, dass das »in Pose stellen« nicht vorteilhafter wäre.

Dies ist auch der Grund, warum das Modeln so viel anstrengender ist, als es aussieht. Gerade die Posen, die besonders leicht wirken, kommen oft erst unter höchster Anspannung und Konzentration zustande. Und genau das ist die Kunst beim Modeln: die Pose leicht aussehen zu lassen, auch wenn das Model schon jeden Muskel spürt und alles weh tut.

Schon häufig habe ich Models beim Shooting vor Anstrengung leicht zittern sehen, wenn sie versuchen, die eingenommene Pose möglichst perfekt aussehen zu lassen und ausdauernd zu halten. Insbesondere den Rücken werden die Models nach nahezu jedem Shooting merken, denn eine aufrechte Haltung wird fast immer die Bildung eines Hohlkreuzes erfordern, bei dem nicht nur die Schultern hoch- und zurückgezogen werden, sondern auch der Po ein wenig nach hinten gestreckt wird, so wie es hier vor allem beim linken Foto gut zu sehen ist.





# Tipp 40

## Arme hochheben

Auch die Arme der Models sind »Werkzeug«, um die Posen abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Aufgrund des Ellenbogengelenks werden fast schon geometrisch-anmutende Ergebnisse erzielt: ein Dreieck, wenn ein Arm in die Hüfte gestemmt wird, eine Raute, wenn beide Arme über dem Kopf gehalten werden.

Wie an anderer Stelle schon beschrieben, sollte vermieden werden, dass das Model den Ellenbogen direkt in die Kamera hält. Das sieht unschön aus.

Werden die Arme in die Luft gestreckt, wird das Model immer auch gleichzeitig den Oberkörper aufrichten und eine stolze Haltung einnehmen (ab einer gewissen Streckung geht dann das Model automatisch ins Hohlkreuz). Dadurch werden die Brüste angehoben. Das ist vor allem in der Aktfotografie erwünscht (um hängende Brüste zu straffen). Damit gehört das Hände-in-die-Luft-nehmen zu den Posen, die relativ häufig zu sehen sind, obwohl diese Armhaltung nicht gerade natürlich ist. Fotos mit derartigen Posen wirken sehr »geposed«, was allerdings nicht wertend zu sehen ist, denn oftmals, je nach Bildaussage, sollen ja gerade sehr ausdrucksstarke Posings fotografiert werden.

In der erotischen Fotografie wird solch eine Pose nicht nur gebraucht, um die Brüste anzuheben, sondern auch, wie hier beim linken Foto deutlich wird, um ein erotisches Signal zu senden, indem der Blick auf die Brüste des Models (egal ob offen zu sehen oder verführerisch verpackt) freigegeben wird. (Das ist also das Gegenteil zum Verschränken der Hände vor den Brüsten.)

Das Heben der Arme kann auf Fotos aber auch frech, cool und lasziv gleichzeitig wirken (siehe mittleres Foto). Oder es ist Teil einer klassischen, eleganten Pose, um eine anmutige Körperhaltung zu vervollkommen (rechtes Foto).

Achten Sie aber darauf, dass Ihr Model schöne Arme hat, die noch straff und trainiert aussehen, denn bei dieser Pose würden schlaflae Oberarme teils deutlich »durchhängen« und die schöne Pose zunichte machen.



# Tipp 81

## Lässige Posen

Wenn eine Pose lässig aussieht, bedeutet das nicht, dass sich das Model beim Posing keine Mühe gegeben hat. Auch lässige Posen verlangen Konzentration und Körperbeherrschung und vor allem Fantasie. Allerdings wird die sonst so wichtige Körperspannung nicht so sehr benötigt, weshalb lässige Posen natürlicher und entspannter wirken.

Auch bei lässigen Posen ist darauf zu achten, dass die Figur Ihres Models nicht unvorteilhaft aussieht. Insofern wird das Model nicht völlig auf Körperspannung verzichten können. Allerdings ist das »überspannte Posing« zu vermeiden, also zum Beispiel das extreme Strecken des Rückens.

Trägt das Model weite Kleidung (wie auf dem linken Foto), wird das Problem unvorteilhafter Körperpartien eher zweit-rangiger Natur sein. Diese würden, sofern vorhanden, verdeckt. Trägt Ihr Model hingegen eng ansitzende Kleidung, sollten Sie darauf achten, dass die Figur trotz aller Lässigkeit immer noch attraktiv aussieht. Ein völliges in sich Zusammensinken wird man also vermeiden.

Lässige Posen zeichnen sich häufig dadurch aus, dass die Schultern hängen gelassen werden (siehe linkes Foto). Zu einer lässigen Körperhaltung gehört aber auch, dass alle Gliedmaßen ebenso lässig positioniert werden, also Arme, Beine, Hände und Füße. Das ist hier insbesondere beim rechten Foto der Fall: Die lässige leichte Eleganz beider Hände (insbesondere der linken Hand) des Models trägt entscheidend zur Bildwirkung bei.

Wenn Sie eine lässige Pose fotografieren möchten, so vermeiden Sie, Ihrem Model zu viele Anweisungen diesbezüglich zu geben, denn das würde es unnötig verkrampfen und zum genauen Gegenteil führen.