

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