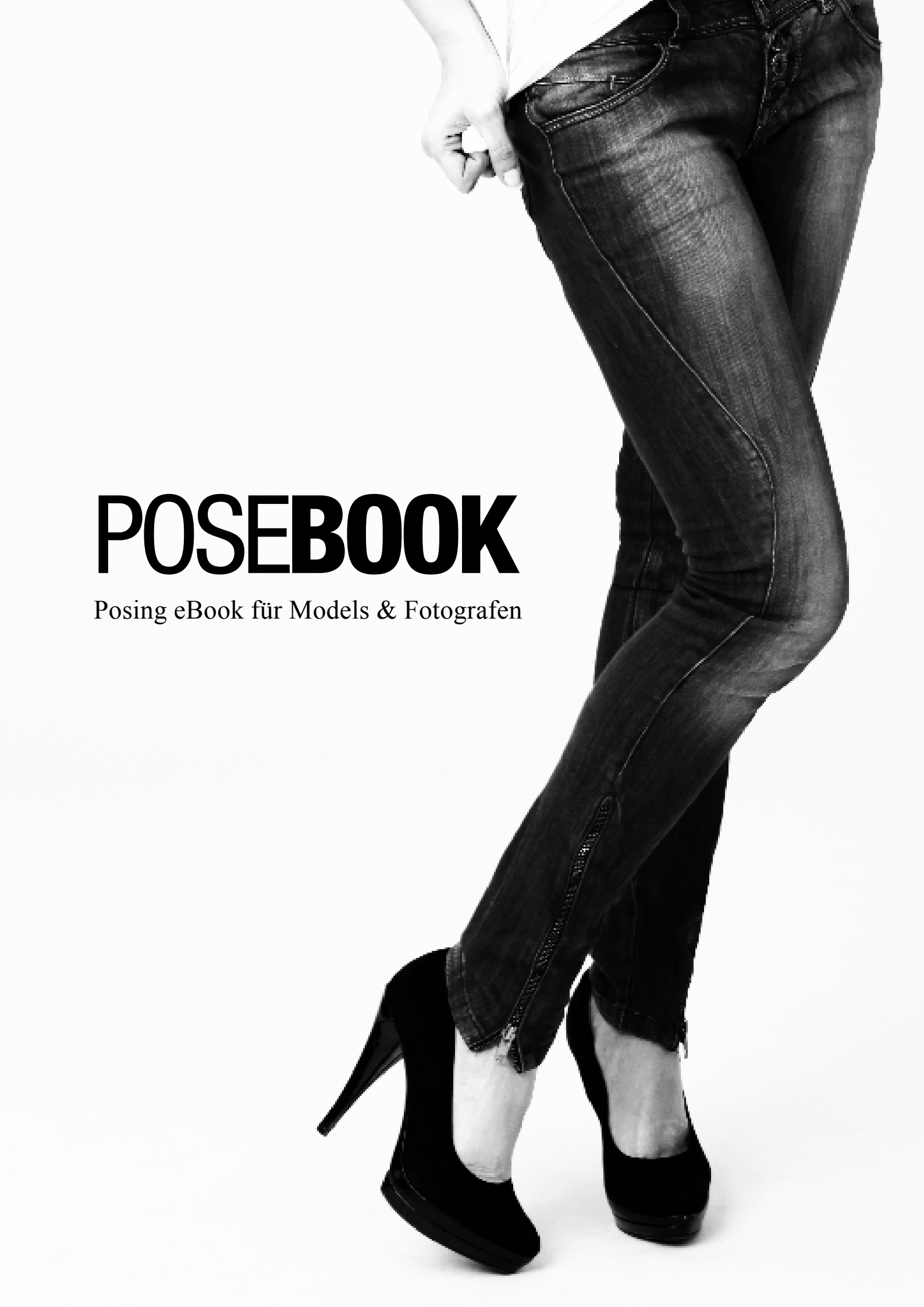
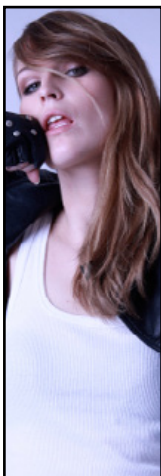




POSEBOOK

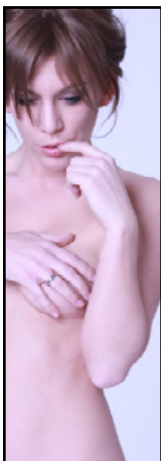
Posing eBook für Models & Fotografen

Index



WOMEN BASIC

standing	001 - 032
accessoires	033 - 053
sitting	054 - 071
lying	072 - 095



WOMEN EROTIC

body	096 - 105
bikini	106 - 112
drop top	113 - 122



MEN BASIC

standing	123 - 129
sitting	130 - 143



LEG SPECIAL

standing	144 - 147
----------	-----------



Dieses eBook wird zur Verfügung gestellt von
Sedcard24.de

Wann ein *Fotoshooting* mehr als nur *gut* wird!

Zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren für ein gelungenes Shooting gehört die Kommunikation zwischen Model und Fotograf. Wenn diese stimmt, gibt es einen flüssigen und effizienten Shooting-Ablauf. Ein selbstbewusstes Model und ein Fotograf der sicher in der Modelführung ist, sind Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Shooting. Aber wie erreicht man diesen Punkt und woher weiß man als Model oder Fotograf, worauf man achten muss? Es gibt viele Bücher über die Kunst des Posens, aber die meisten bilden nur Sammlungen von Fotos oder Zeichnungen ab und weisen den Leser nicht auf wichtige Regeln, häufige Fehler oder branchenübliche Tipps und Tricks hin. Das alles deckt das PoseBook ab und veranschaulicht darüber hinaus, wie das Model auf spielerische Art und Weise die facettenreichen Varianten einzelner Model Posen flüssig in den Shootingablauf integrieren kann. Neben inspirierenden Eindrücken für das nächste Fotoshooting, hilft es darüber hinaus dabei, sich ein grundlegendes Verständnis für das gekonnte Bewegen vor der Linse anzueignen, um somit sicher vor und hinter der Kamera stehen und eigenständig Posen neu erfinden oder erweitern zu können.



STANDING

WOMEN

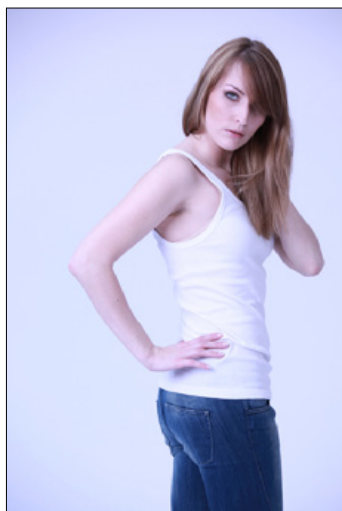
STANDING

001

LEANBACK

Hier steht dein Unterkörper seitlich zur Kamera, der Oberkörper aber dreht sich zurück und das streckt deine Silhouette.

Pose: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Nebeneinander o. Füße überkreuzt



SHIRTPLAY

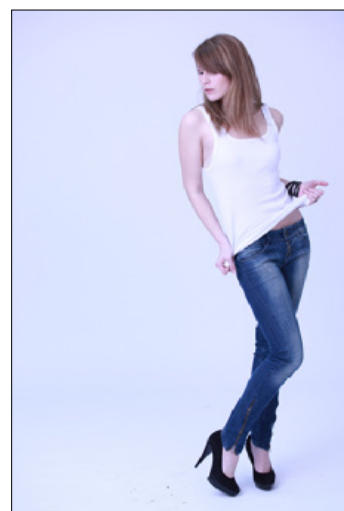
Bei dieser Pose muss darauf geachtet werden, dass Spannung in den Armen, Händen und im T-Shirt ist um dem Bild genügend Power zu verleihen.

Pose: Fashion / Erotic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Füße überkreuzt

WOMEN

STANDING

002



WOMEN

STANDING

003

SHIRTPLAY 2

Die Pose funktioniert wunderbar mit einem freundlichen oder erotischen Lächeln. Umso mehr du ausprobierst, desto besser wird es.

Pose: Fashion / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o.
Beine auseinander



4SHOE

Stell dich auf ein Bein und strecke dieses gerade durch. Greife mit der linken Hand deinen rechten Absatz. Richtig ist es, wenn die Beine eine 4 ergeben.

Pose: Fashion / Abstract
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: siehe Bild

WOMEN

STANDING

004



WOMEN

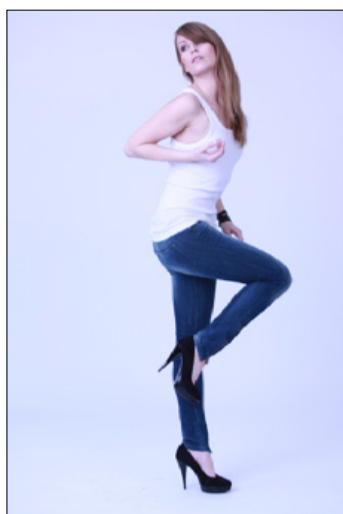
STANDING

005

FLAMINGOGIRL

Stelle dich auf ein Bein und strecke es gerade durch. Deine Ellenbogen sollten beide zur Seite zeigen und der Oberkörper muss leicht gedreht werden.

Pose: Fashion / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



FLAMINGOBOY

Ziehe ein Knie so hoch, dass ein rechter Winkel entsteht. Lass die Schultern hängen und nimm alle Haare auf eine Seite. Achte auf deinen Gesichtsausdruck.

Pose: Fashion / Abstract
Level: ■■■■
Körper: Schräg zur Kamera
Beine: Knie angezogen

WOMEN

STANDING

006



WOMEN

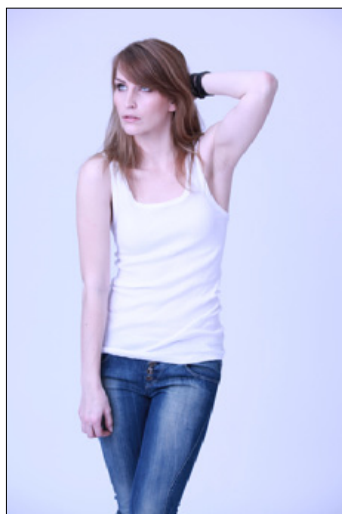
STANDING

007

ONEUP

Bei einer "einfachen" Pose wie One-Up ist der Gesichtsausdruck umso wichtiger für das Ergebniss des Bildes. Versuche viele unterschiedliche Gesichtsausdrücke.

Posen: Fashion / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzt



ONEUP 2

Sobald du dir ins Gesicht greifst oder die Hände abstützt, solltest Du immer darauf achten, dass die Hand nur ganz ganz leicht aufgesetzt wird. Die Berührung also nur andeuten!

Posen: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzt o. Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

008



WOMEN

STANDING

009

ONEUP 3

Diese Pose sieht nicht schwierig aus, doch auch hier ist der Gesichtsausdruck und das Outfit entscheidend für die Wirkung des Bildes. Körperspannung halten und viel ausprobieren!

Posen: Fashion / Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Füße überkreuzt



ONEUP 4

In der Fashion Fotografie sieht man oft Bilder, bei denen man annehmen könnte, die Pose sei zu schwach oder das Model sei unbeholfen. Das Gegenteil ist der Fall.

Posen: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzt

WOMEN

STANDING

010



WOMEN

STANDING

011

ONEUP 5

Oft entstehen gute Bilder auch in der Bewegung. Umso mehr das Model sich bewegt, desto mehr Variationen einer Pose sind möglich.

Pose: High Fashion
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Füße überkreuzt



ONEUP 6

Achte immer darauf, dass die Ellebogen gut zu sehen sind und wirklich zur Seite zeigen. Damit wirken die Arme schlank und die Proportionen im Bild sind stimmig.

Pose: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Schräg zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Beine auseinander

WOMEN

STANDING

012



WOMEN

STANDING

013

TWOUP

Egal in welche Richtung sich der Körper lehnt, achte darauf, dass der Kopf im Vergleich zum Körper immernoch gerade ist und nicht mitfällt.

Posen: Fashion - Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Füße überkreuzt



TWOUP 2

Wenn das Model beide Hände über den Kopf legt und die Pose nicht gut aussieht, liegt es oft daran das die Arme zu symmetrisch angeordnet sind.

Posen: Fashion - Erotic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o.
Füße überkreuzt

WOMEN

STANDING

014



WOMEN

STANDING

015

TWOUP 3

Wenn du den Oberkörper seitlich beugst, achte auf einen festen Stand. Eine gute Balance ist der Schlüssel zu einer sauberen Pose.

Pose: Fashion
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzt



TWOUP 4

Wenn beide Hände am Kopf sind, können die Haare ins Gesicht fallen und ein Auge oder einen Teil des Gesichtes verdecken.

Pose: Fashion - Erotic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Füße überkreuzt

WOMEN

STANDING

016



WOMEN

STANDING

017

NECKHOLDER

Bei Posen, in denen eine Hand an den Nacken soll, kann die Hand auf die Haare. Mit dem richtigen Gesichtsausdruck und Körperhaltung ist das Ergebniss ein cooles Foto.

Pose: Fashion / Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



FINGERSTAIRS

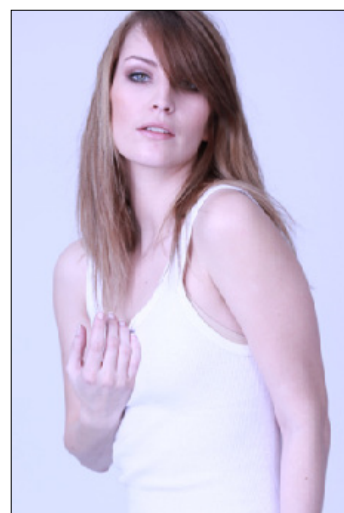
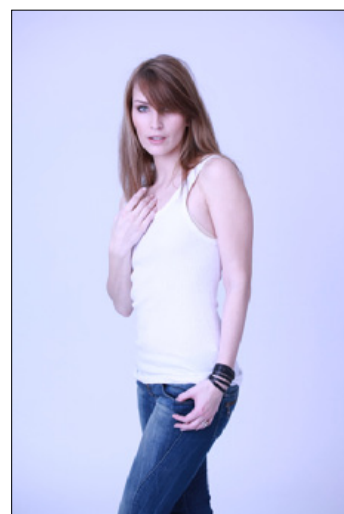
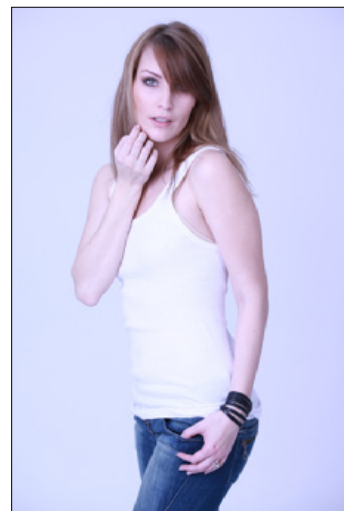
Das Model steht seitlich, der Oberkörper ist zur Kamera gedreht und die vordere Schulter wird nach hinten gezogen.

Pose: Beauty
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Füße voreinander

WOMEN

STANDING

018



WOMEN

STANDING

019

NECKSHOW

Versuche bei vielen Posen alle Haare mal nur auf eine Seite zu nehmen. Dies gibt einfachen Posen oft einen anderen Look und betont das Gesicht.

Pose: Beauty
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



Das neue Posen Lexikon



Bei Amazon kaufen

Ob Sie Fotograf sind oder Model, ob Sie ein festes Ziel haben oder sich kreativ treiben lassen möchten: Dieses Buch ist immer richtig! Sie erhalten einen frischen Posen-Katalog und Posing-Ratgeber – mit neuen Ideen, einem neuen Look und dem Blick für unterschiedliche Models und fotografische Ziele. Machen Sie was draus!

NECKLOVE

Eine leichte Neigung des Kopfes nach links oder rechts, während der Körper gerade ist schafft eine leichte Dynamik im Bild.

Pose: Fashion - Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o.
Füße überkreuzt

WOMEN

STANDING

020



WOMEN

STANDING

021

MISS**SHOULDER**

Wenn das Kinn angehoben wird, sollte streng darauf geachtet werden, wie sehr die Nasenlöcher zu sehen sind. Hier die absolute Schmerzgrenze.

Pose: Fashion - Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



BODYCHECK

Posen können gelegentlich übertrieben werden. Den Körper möglichst "S-Förmig" zu bekommen ist für diese Pose gut geeignet.

Pose: Fashion - Erotic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

022



WOMEN

STANDING

023

BODYGRAB

Bei dieser Pose ist der Oberkörper symmetrisch und die Hände werden auf der gleichen Höhe angesetzt. Achte darauf, dass es nicht zu hoch ist, da sonst der Oberkörper zu kurz aussieht.

Pose: Fashion / Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Füße überkreuzt



NAILCHECK

Wenn der Ellebogen an die Hüfte gelegt wird und der Unterarm wieder hoch kommt, sollte das Handgelenk und die Hand locker sein. Finger leicht fächern.

Pose: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

024



WOMEN

STANDING

025

THINK**ABOUT**

Wenn ein Arm auf dem anderen abgestützt wird, sollte die untere Hand weder flach aufgelegt noch zur Faust gemacht werden. Graziles Mittelmaß.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



THINK**ABOUT** 2

Oft sehen Bilder in denen sich das Model selbst umarmt sehr sinnlich oder verletzlich aus. Das Umarmen kann aber auch beim Kaschieren von "Problemzonen" helfen.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen

WOMEN

STANDING

026



WOMEN

STANDING

027

LOOKAWAY

Schau als Model nie die ganze Zeit in die Kamera. Versuche, dein Gesicht von vielen unterschiedlichen Seiten zu präsentieren. Mal mit einem scharfen Blick, aber auch mal ein Lächeln.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Schräg zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Beine auseinander



DONT**KNOW**

In diesem Beispiel sind die Ellebogen nach außen gedreht und die Schultern vorne. Mit dem richtigen Blick und Outfit bekommst Du ein echt gutes High Fashion Bild.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt o. Füße überkreuzt

WOMEN

STANDING

028



WOMEN

STANDING

029

MADONE

In der Fashion-Fotografie sieht man oft Bilder, bei denen man annehmen könnte, die Pose sei zu schwach oder das Model sei unbeholfen. Schau es dir nochmal genauer an.

Pose:	Basic
Level:	■■■■■
Körper:	Frontal zur Kamera
Beine:	Nebeneinander



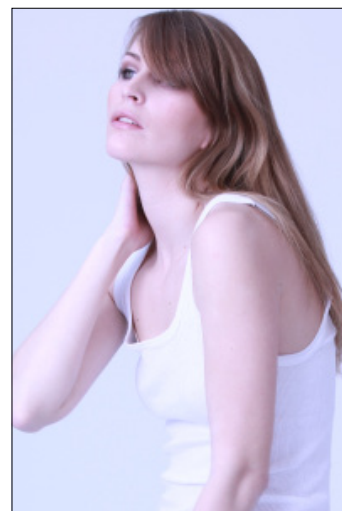
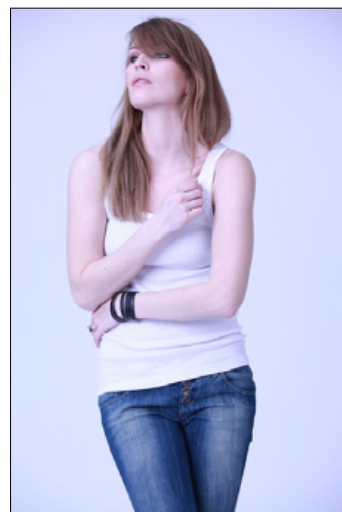
Es sieht nur sehr selten gut aus, wenn das Model sich klein macht. Hier ist der Trick, dass der Rücken zwar gerade ist aber die Schultern nach vorne zeigen.

Pose: Abstract
Level: ■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen

WOMEN

STANDING

030



WOMEN

STANDING

031

SIDEWAY**ELLBOW**

Streiche die Haare langsam und in langen Bewegungen aus dem Gesicht. Probier es am am Pony, hinter dem Ohr oder an unterschiedlichen Stellen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



KEEP**DANCIN**

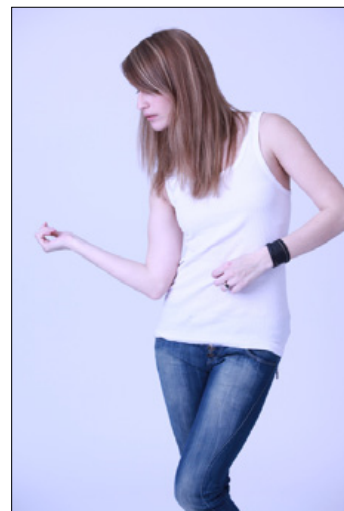
Bei extrem verrenkten Posen denkt man oft als Model, dass diese Pose nicht gut aussehen kann, jedoch ist die Wirkung auf Fotos eine ganz andere.

Pose: Abstract
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

032



ACCESSOIRES



WOMEN

STANDING

033

FIGHTRIGHT

Achte darauf, dass die Pose und der Gesichtsausdruck zum Outfit passt. Gehe auf die Besonderheiten des Outfits und der Accessoires ein und spiele damit.

Pose: Fashion / Grunge
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



UPPERCUT

Wiederhole die Posen, wenn sich das Outfit geändert hat. Du wirst merken, dass manche Outfits für einige Posen prädestinierter sind.

Pose: Fashion / Grunge
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

034



WOMEN

STANDING

035

NEW JACKET

Bei Posen, bei denen an die Jacke gegriffen wird, können viele unterschiedliche Variationen ausprobiert werden. Mal höher greifen, Kragen hoch oder die Jackenseiten ineinander ziehen.

Pose: Fashion / Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



Ellenbogen zeigt in die Körperrichtung

SUNBLOCKER

Die Hand kann über dem Kopf positioniert werden. Achte darauf, dass weder Hand noch Oberarm den Kopf berühren und du einen 90° Winkel hast.

Pose: Fashion / Grunge
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

036



WOMEN

STANDING

037

LET LOOSE

Jacken, Hemden und ähnliche Ober-
teile bieten zusätzlich eine Reihe von
Möglichkeiten. Die Jacke auf einer
Seite fallen zu lassen, bringt etwas
Erotisches mit ins Bild.

Pose: Fashion / Erotik
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



50FIFTY

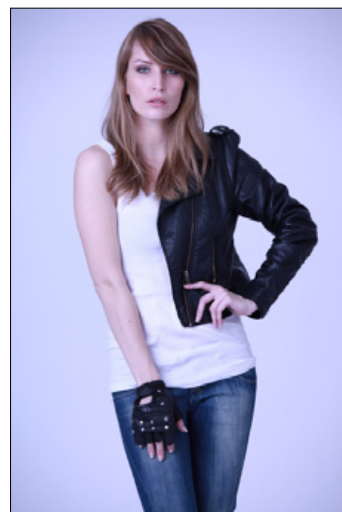
Sei kreativ und verrückt - du solltest keine Angst davor haben, auch verrückte Dinge auszuprobieren. Nimm die Jacke z.B. nur auf eine Schulter.

Pose: Fashion / Grunge
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

038



WOMEN

STANDING

039

50FIFTY 2

Sollte eine Idee nicht gleich so funktionieren wie geplant, ändere einfach die Körperrichtung oder verändere nur einen Teil der Pose.

Pose: Fashion / Grunge
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



COATHANGER

Schmeiß die Jacke oder das Hemd einfach über die Schulter und schau nach hinten. Der Arm kann hier wieder Problemzonen verdecken.

Pose: Fashion / Grunge
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

040



WOMEN

STANDING

041

GOODDAY

An Hüten kann man sich bekanntlich festhalten. Die Frage ist nur, wie? Lass die Hand von oben kommen, sodass diese nicht das Gesicht verdeckt.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



GOODDAY 2

Um keinen Schatten im Gesicht zu haben, kannst Du mit der Hand an die Hutseite greifen oder diese dort abstützen.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzt o. Knie angewinkelt.

WOMEN

STANDING

042



WOMEN

STANDING

043

STUPID**HEELS**

Bei fast allem, was über die Schulter gehalten wird, sollte darauf geachtet werden, dass das Festhalten nur mit ein bis zwei Fingern gemacht wird.

Pose: Fashion / Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Rücken zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



DISTINCT**ELEGANCE**

Bring deine Arme in die richtige Haltung, um Schmuck oder Tattoos besser zu betonen. Dabei sollte die Position von Arm und Ellebogen klar definiert sein.

Pose: Fashion / Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

045



WOMEN

STANDING

046

DISTINCT **ELEGANCE 2**

Die Schulter spielt bei vielen Posen eine wichtige Rolle. Sie entscheidet oft, ob eine Pose gut oder nur gut gemeint aussieht. Benutz dieses Werkzeug.

Pose: Fashion / Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



DISTINCT**ELEGANCE** 3

Die Arme einfach gerade fallen zu lassen und dabei noch gut auszusehen ist gar nicht so einfach wie immer angenommen wird. Die Arme sollten nicht den Körpverlauf verdecken.

Pose: Fashion / Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

047



WOMEN

STANDING

048

INFRAME

Das Gesicht bzw. der Gesichtsausdruck kann betont werden, indem man mit den Armen einen "Rahmen" um das Gesicht oder dem Oberkörper zieht.

Pose: Beauty
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



Berührung nur
andeuten

INFRAME 2

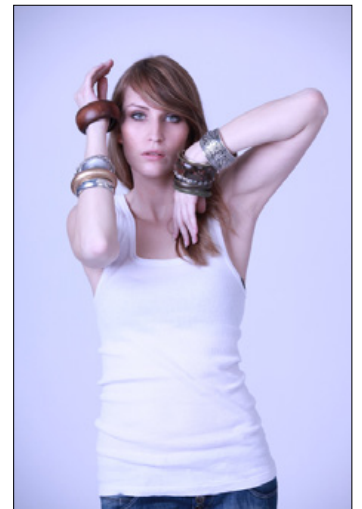
Experimentiere mit den verschiedenen Möglichkeiten dieser Pose. Du bestimmst die Grundstimmung des Bildes mit deinem Anschnitt.

Pose: Beauty
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

049



WOMEN

STANDING

050

MYBAG

Wenn die Handtasche vor den Körper gehalten wird, sollte darauf geachtet werden, dass Hände, Ellbogen und Schulter symmetrisch sind.

Pose:	Fashion
Level:	■ ■ ■ ■ ■
Körper:	Frontal zur Kamera
Beine:	Bein auseinander



BAGHOLDER

Wenn die Handtasche getragen wird, empfiehlt es sich, dass das Model seitlich zur Kamera steht, damit die Handtasche in Ihrer Verwendung gezeigt wird.

Pose: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

051



WOMEN

STANDING

052

BAGHOLDER 2

Zusätzliche Dynamik kann erreicht werden, indem ein Bein in einer klaren Linie angehoben wird. Drehe den Kopf entgegen dem Oberkörper für mehr Spannung.

Pose: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt



BAGHAND

Handtaschen sind bei Fotoshootings ein beliebtes Accessoire. Handtasche in die Hände legen und das Handgelenk einfach locker lassen.

Pose: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angewinkelt

WOMEN

STANDING

053



SITTING



WOMEN

SITTING

054

CHILLGIRL

Beim Sitzen auf dem Stuhl darauf achten, dass die Beine symmetrisch aufgestellt sind. Die Abstände vom Stuhlbein zum Fuß sollten gleich sein.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine symmetrisch



LIKEBOYS

Bei lockeren Posen darauf achten, dass Arme, Beine und Schultern entspannt sind. Hier sollte nach Gefühl geposet werden.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine locker

WOMEN

SITTING

055



WOMEN

SITTING

056

LIKE **BOYS 2**

Auch die Haltung des Oberkörpers kann in verschiedenen Variationen ausprobiert werden. Den Kopf entgegen dem Oberkörper neigen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine symmetrisch



DRAMA**QUEEN**

Einige Posen fühlen sich sehr unnatürlich an, sehen aber super aus. Hier werden die Kniee zusammengeführt und die Füße angewinkelt.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie zusammen

WOMEN

SITTING

057



WOMEN

SITTING

058

SIT **STRONG**

Achte darauf, dass der Rücken im Sitzen durchgestreckt wird. Gerade, wenn die Ellebogen auf die Knie gelegt werden, neigt man dazu, den Rücken hängen zu lassen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine symmetrisch



GRUNGE**SEAT**

Arbeite mit dem, was du hast. Entweder der Körper oder der Gegenstand mit dem Du arbeitest. Jeder Stuhl hat eine Lehne - sei Kreativ!

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie zusammen

WOMEN

SITTING

059



WOMEN

SITTING

060

KNEEPLAY

Die Hände und Arme können nicht nur im Stehen und Liegen, sondern auch im Sitzen über dem Kopf positioniert werden.

Pose: Fashion
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie zusammen



PRETTY**SIMPLE**

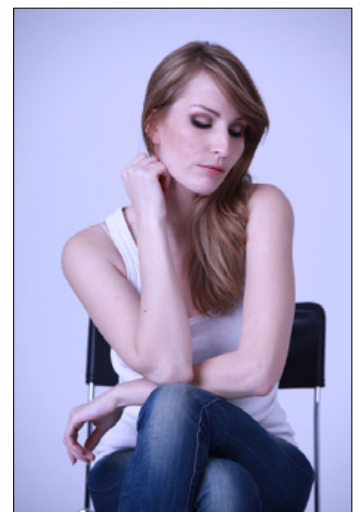
Achte darauf, dass wenn deine Hände ans Gesicht gehen, die Berührung nur angedeutet wird und nicht die Haut verzogen oder gedrückt wird.

Pose: Beauty
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine übereinander

WOMEN

SITTING

061



WOMEN

SITTING

062

WATCHTHIS

Hier werden die Beine nicht übereinander geschlagen, sondern eine Ferse wird auf das Knie gelegt. Das lässt die Pose graziler aussehen.

Pose:	Basic
Level:	■■■■■
Körper:	Frontal zur Kamera
Beine:	Beine übereinander



Deine Sedcard jetzt gestalten



Jetzt Sedcard erstellen

Sedcard24.com ist seit Jahren die erste Anlaufstelle für alle die Model werden möchten oder bereits sind. Mit unserem einzigartigen Sedcard-Designer kann jeder spielend leicht eine Setcard erstellen, drucken lassen und auf Knopfdruck bei dutzenden Agenturen bewerben. Ganz gleich ob Männer, Frauen, Plus Size, Best Ager, People, Kinder, Schauspieler, Promoter, Hostessen, Tänzer oder Komparsen. Wir vermitteln Models an namenhafte Modelagenturen aus ganz Deutschland.

SCHOOLGIRL

Sobald der Stuhl seitlich zur Kamera gestellt wird Raum für neue Ideen und Posen geschaffen. Der Stuhl steht parallel zum Fotografen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine zusammen

WOMEN

SITTING

063



WOMEN

SITTING

064

HOTSEAT

Arbeite mit dem Stuhl und schaffe Raum zwischen Lehne und Oberkörper. Der ausgestreckte Arm lässt den Körper schmäler und kurviger aussehen.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine zusammen



PUSHAWAY

Wer sich am Stuhl abstützen will, sollte darauf achten, dass Spannung in den Armen und im Rücken erzeugt wird. Dynamik liegt in den Schultern.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie zusammen

WOMEN

SITTING

065



WOMEN

SITTING

066

TWISTED**CHAIR**

Arbeite mit der Lehne! Mal die Arme darauf legen und mal um die Lehne greifen. Hier muss auf die Symmetrie der Beine und Füße geachtet werden.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine symmetrisch



BUDDHA**SEAT**

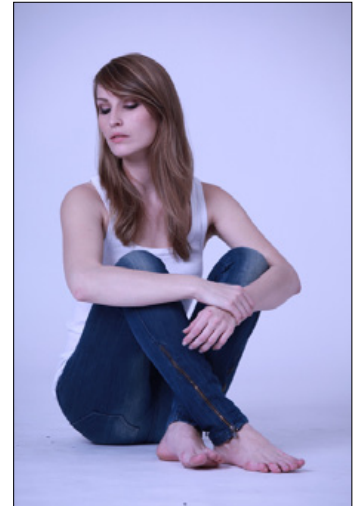
Überkreuze die Füße und greife mit den Armen um die Knie. Mit den Händen kannst du unterschiedliche Posen annehmen. Den Rücken gerade halten.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzt

WOMEN

SITTING

067



WOMEN

SITTING

068

BUDDHA**SEAT 2**

Der durchgestreckte oder hängende Rücken entscheidet über die Emotion des Bildes. Ein gerader Rücken wirkt selbstbewusst - ein hängender Rücken wirkt hingegen verletzlich.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine symmetrisch



TIPPYTOES

Wenn Du in der Hocke sitzt, achte darauf, dass du nur auf den Fußballen stehst, etwas seitlich bist und die Knie auf unterschiedlicher Höhe sind.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: In die Hocke

WOMEN

SITTING

069



WOMEN

SITTING

070

TIPPYTOES 2

Eine Pose, in der jede Stimmung gut transportiert werden kann und natürlich rüberkommt. Versuch's mit Lachen, nachdenklich, verspielt etc.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: In der Hocke



HANGOUT

Wer auf dem Boden sitzt wird merken, dass das Knie ein gutes Hilfsmittel zum Posen ist. Hier werden Linien definiert, fortgeführt und gebrochen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie oben

WOMEN

SITTING

071



LYING



WOMEN

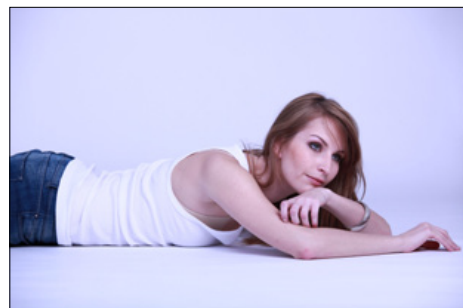
LYING

072

MERMAID**GIRL**

Auf dem Bauch liegend, müssen die Körperkurven hervorgehoben werden. Strecke den Hintern raus und versuche dein Hohlkreuz durchzustrecken .

Pose: Basic / Erotic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine gefächert



MERMAIDGIRL 2

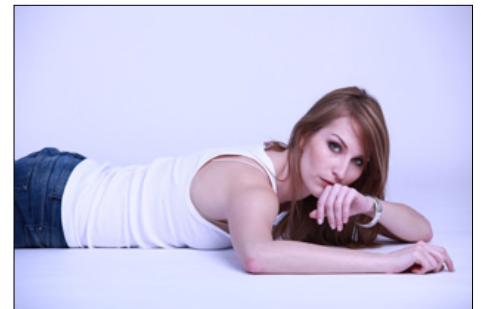
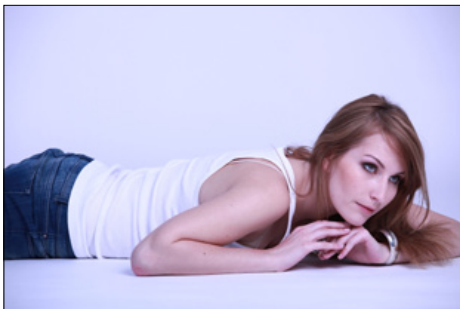
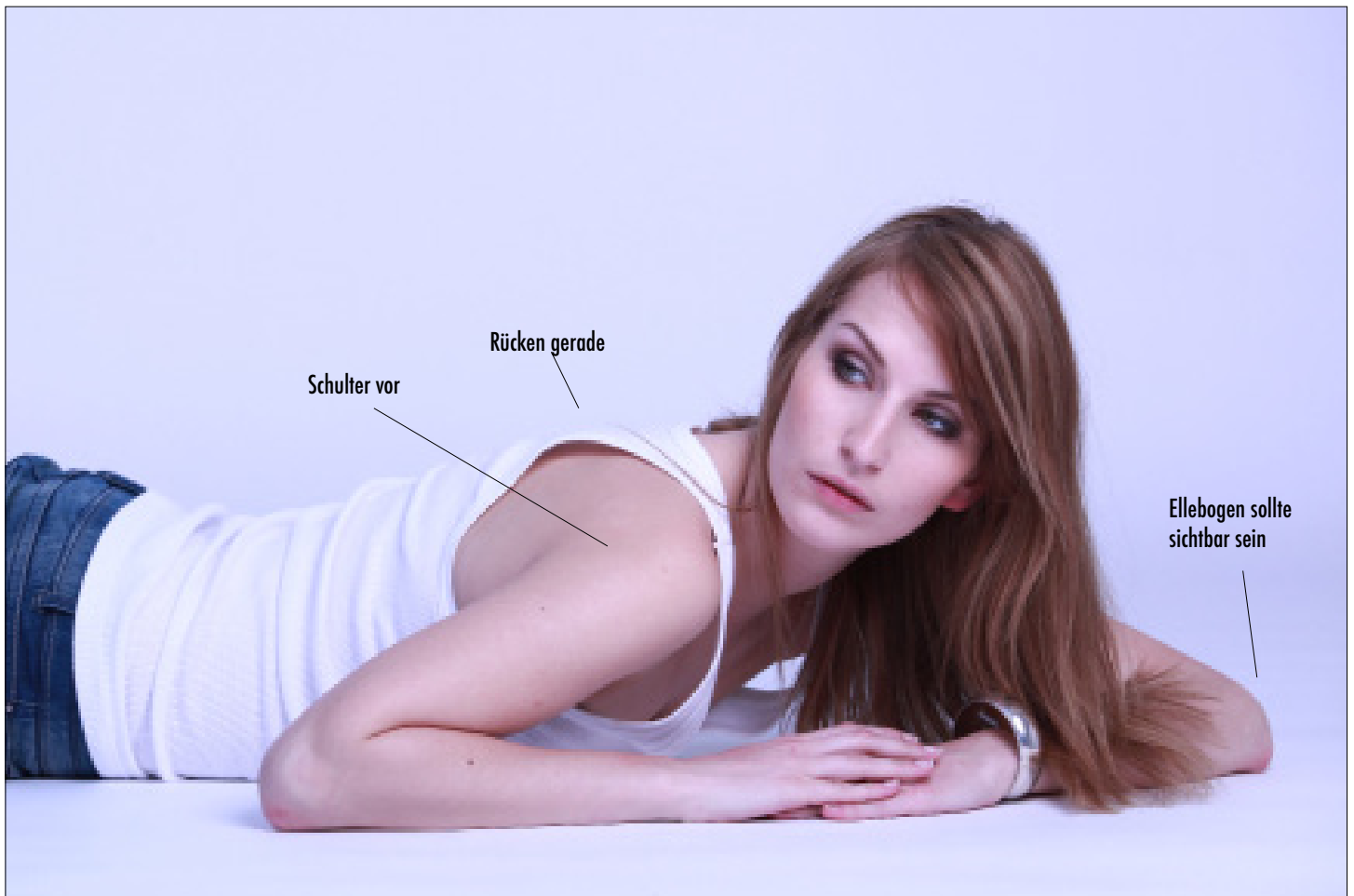
WOMEN

LYING

073

Leg die Unterarme flach auf und versuche, mit den Schultern eine interessante Bildkomposition zu schaffen. Spiel mit dem Kopf und den Haaren.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine gefächert



WOMEN

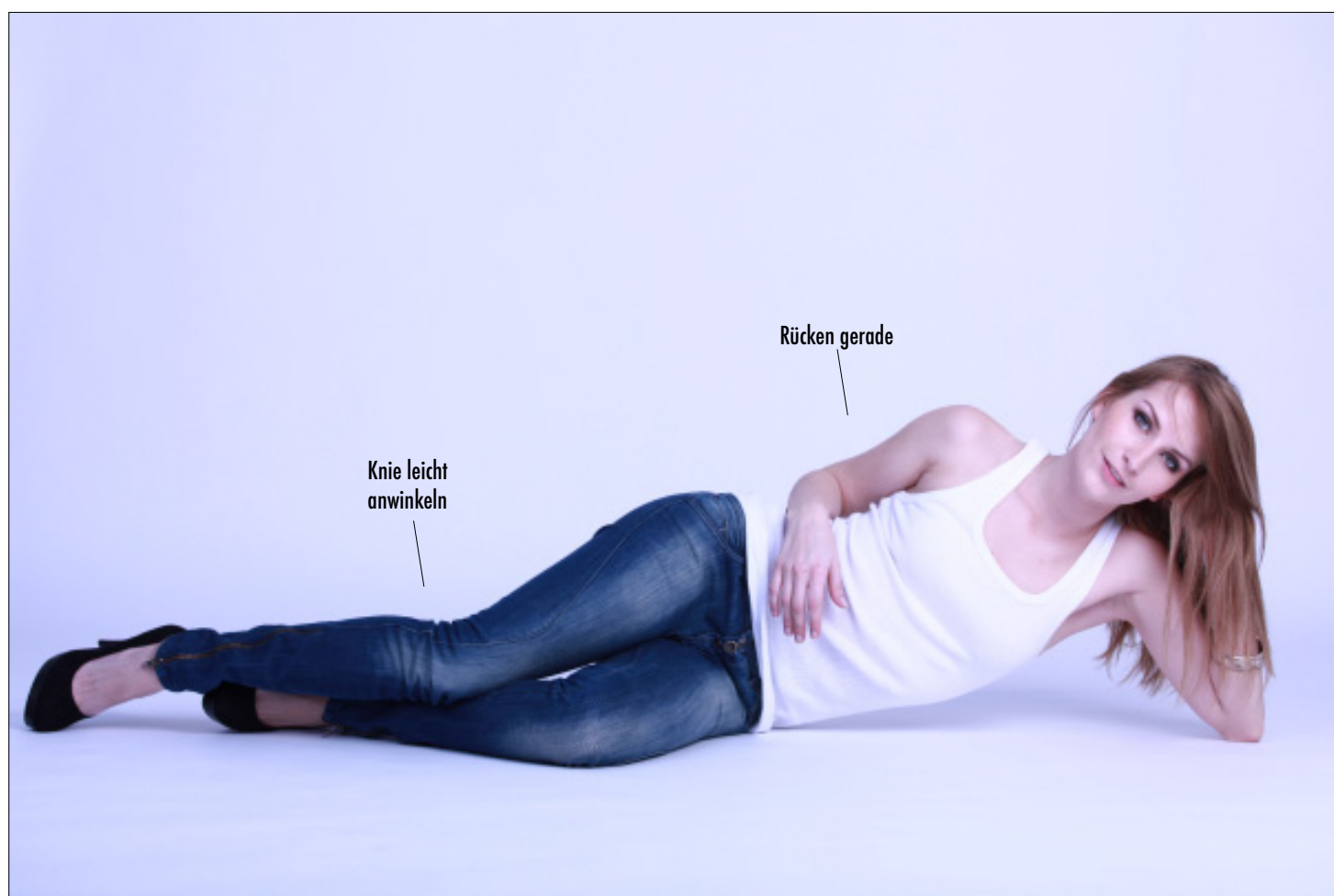
LYING

074

MERMAIDGIRL 3

Hier stützt das Model sich auf dem Ellenbogen ab. Achtet besonders auf den Rücken, denn damit steht und fällt die Pose.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



MERMAIDGIRL 4

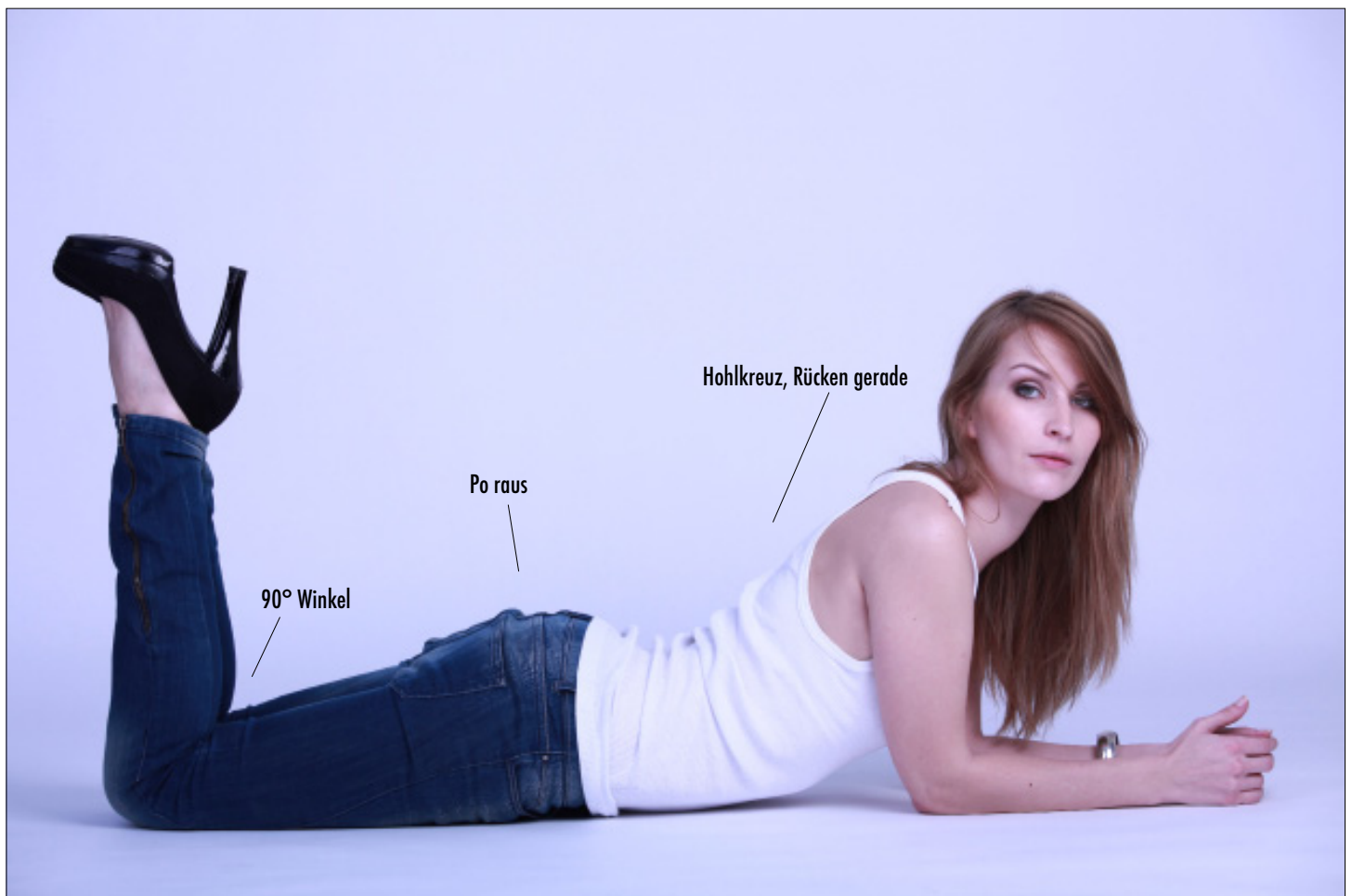
WOMEN

LYING

Hier sind die Füße und Hände parallel nebeneinander und ergeben einen rechten Winkel. Die Kopfhaltung kann hier variieren.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen

075



WOMEN

LYING

076

MERMAIDGIRL 5

Um die Pose gleichmässig erscheinen zu lassen, muss darauf geachtet werden, dass die Ellenbogen symmetrisch angewinkelt sind. Das Kinn nur leicht aufsetzen.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Füße überkreuzen



MERMAIDGIRL 6

WOMEN

LYING

077

Hier liegt das Model zwar auf dem Bauch aber macht trotzdem ein Hohlkreuz. Der Kopf ist nur leicht angewinkelt.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Schräg zur Kamera
Beine: Knie zusammen



WOMEN

LYING

078

SEXYBUG

Die Zwischenpose vor dem Hinlegen. Stütz deine Ellebogen im rechten Winkel auf den Boden und zieh ein Knie an um deinen Hintern zu betonen.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



Wer ganz einfach auf dem Boden sitzen will, sollte die Beine leicht versetzt nebeneinander stellen. Damit wird der Körper länger und betont den Hintern.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



WOMEN

SITTING

080

SUNDAYMORNING 2

Lass ein Knie fallen und stütze den andere Fuß so ab, dass das Knie nach oben zeigt und die Fußspitze nach vorne.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



SUNDAY**MORNING** 3

WOMEN

SITTING

081

Stütz den rechten Ellebogen auf dem linken Knie ab. Die andere Hand zeigt nach hinten und wird auf die Fingerspitzen gestellt.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



WOMEN

SITTING

082

SUNDAY **MORNING** 4

Wenn die Hände hinter dem Körper abestützt werden, ist es wichtig, dass die Arme durchgestreckt sind und ein Hohlkreuz gemacht wird.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



CLEOPATRAS**POSE**

Auch hier bilden Fuß, Oberschenkel und Unterarm eine gerade Linie. Der Rücken hängt zwar, aber auch hier gilt: Brust raus - Bauch rein!

Pose: Fashion / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angehoben

WOMEN

LYING

083



WOMEN

LYING

084

CLEOPATRASPOSE 2

Hier ergeben linker Fuß, rechter Oberschenkel und rechter Arm eine gerade Linie. Der Rücken ist durchgestreckt und der linke Arm ebenfalls.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angehoben



CLEOPATRAS **POSE 3**

WOMEN

LYING

085

Auch mit einer gebeugten Rückenhaltung kann ein Bild elegant und sexy wirken. Die Kopfhaltung steht im Kontrast zur entspannten Körperhaltung.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angehoben



WOMEN

SITTING

085

FIRSTLADY

Wer seitlich auf dem Boden sitzt, sollte sich vergewissern, dass er auch wirklich seitlich sitzt und nicht die Beine näher zur Kamera sind als der Oberkörper.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



FIRSTLADY 2

WOMEN

SITTING

086

Alles was du mit zwei Händen machst, kannst du auch mit nur einer Hand machen. Finde die richtige Position für den anderen Arm.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



WOMEN

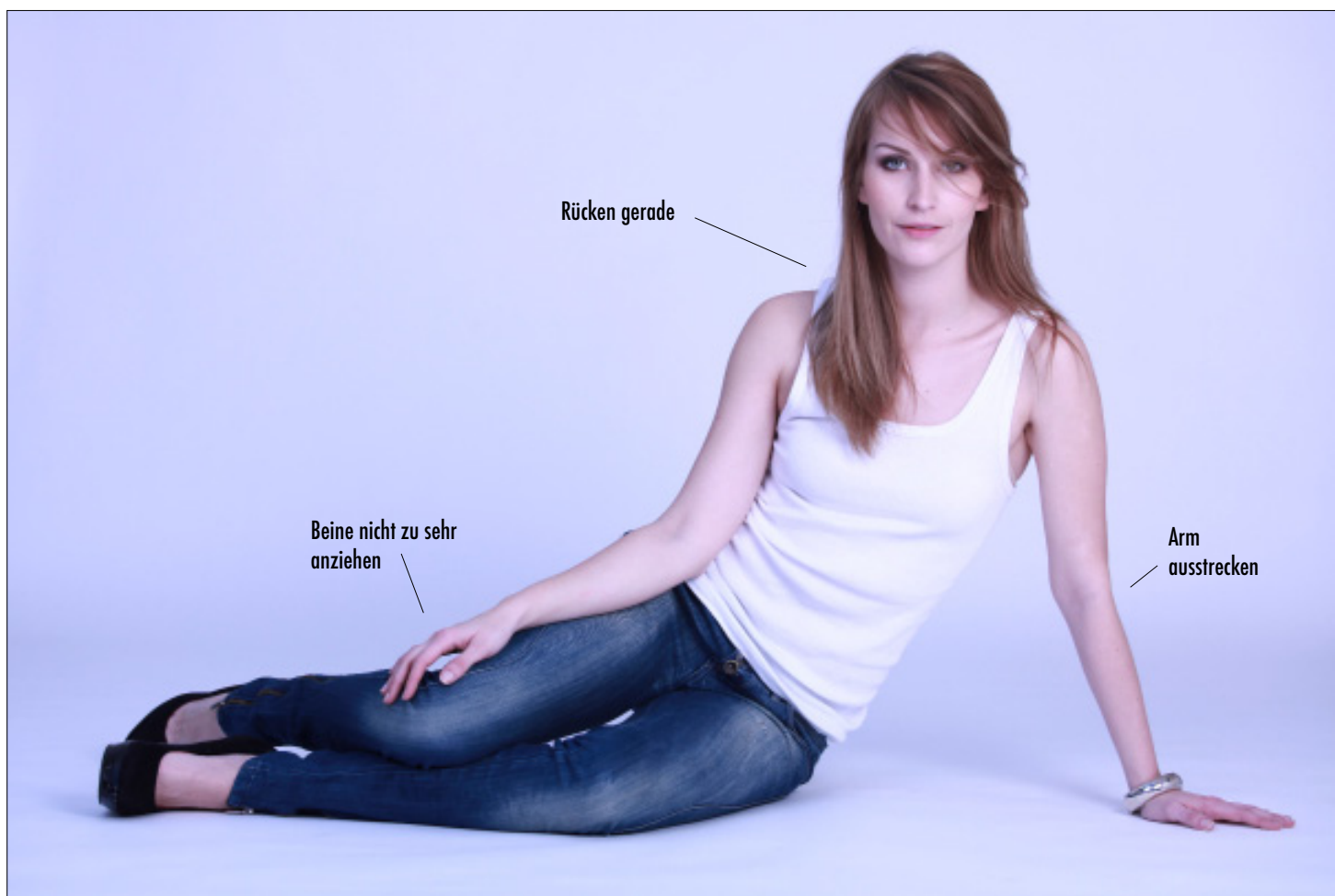
LYING

087

MISSPRETTY

Der Rücken ist zwar gerade, aber sieht trotzdem entspannt aus. Die Beine sind leicht angezogen und die Kopfhaltung variiert.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



LYING**TRIANGLE**

WOMEN

LYING

088

Bei dieser Pose kann der Absatz auf das andere Knie gelegt werden. Die korrekte Haltung des Ellenbogens und des Kinns runden die Pose ab.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



WOMEN

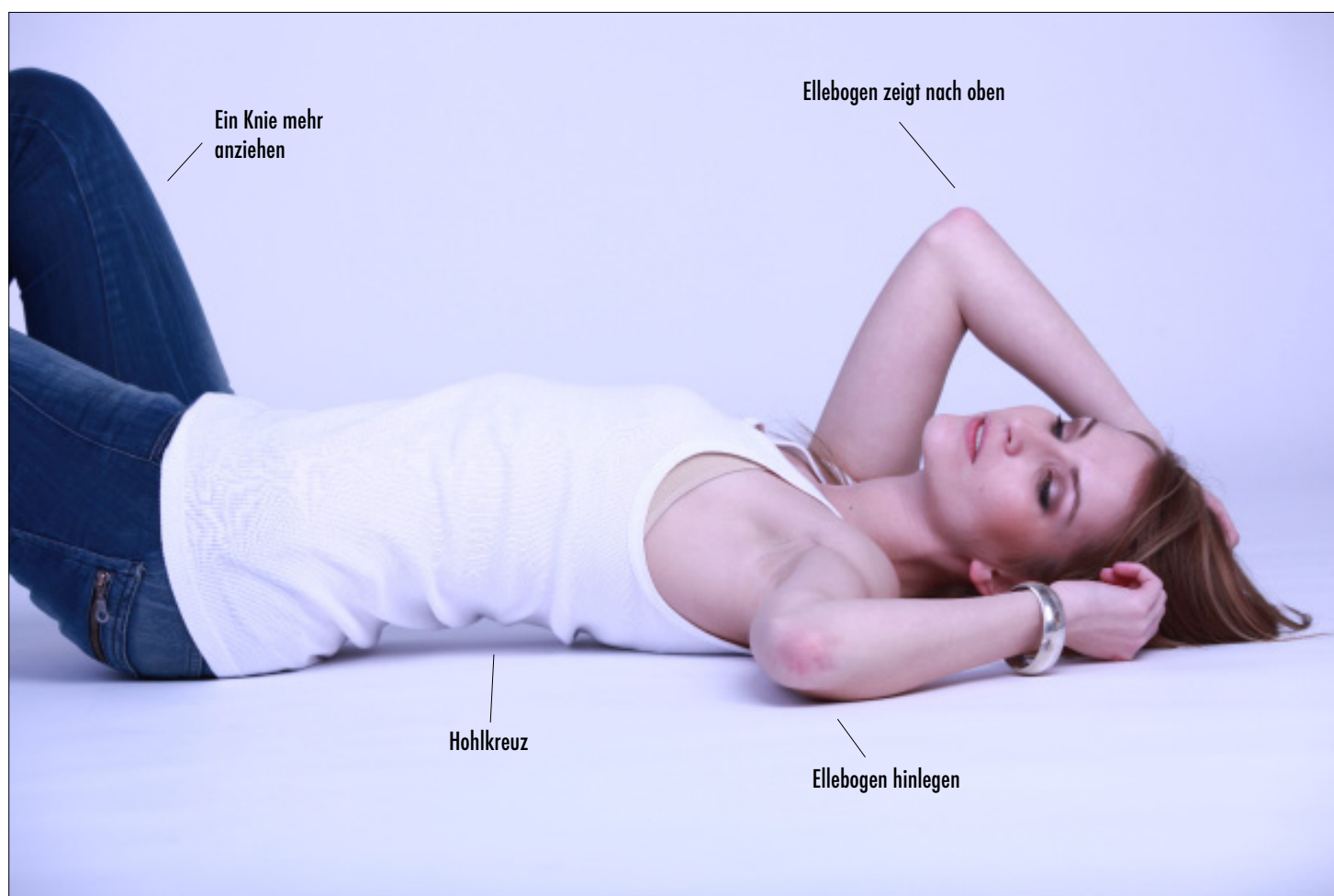
LYING

089

DAYDREAMING

Das Hohlkreuz holt bei dieser Pose das Maximum aus deiner Körperform heraus. Die angewinkelten Beine verleihen dem Bild Dynamik.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



DAYDREAMING 2

Achte hier besonders auf klare Linien. Je mehr entspannte Anspannung zu erkennen ist, desto professioneller wirkt das Foto.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen

WOMEN

LYING

090



WOMEN

LYING

091

DAYDREAMING 3

Arbeite mit Übertreibungen. Hier ist das Knie extrem angezogen und verdeckt den Bauch. Arme sind dynamisch angewinkelt aber alles sieht entspannt aus.

Pose: Basic / Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angezogen



Das Bild gewinnt an Dynamik, wenn die Kniee auf unterschiedlicher Höhe angewinkelt sind. Die Hand leicht neben die Schulter legen.

Pose: Erotic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie zusammen



WOMEN

LYING

094

TAKEME 2

Natürlich kannst du auch, wenn du auf dem Rücken liegst, mit deinen Armen arbeiten und versuchen, sie unterschiedlich zu positionieren.

Pose: Erotik
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie zusammen



TAKEME 3

WOMEN

LYING

095

Achtet darauf, dass das Kinn zur Kamera zeigt wenn man auf dem Rücken liegt. Die Haare können unkontrolliert fallen und liegen.

Pose: Erotik
Level: ■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie zusammen



BODY



WOMEN

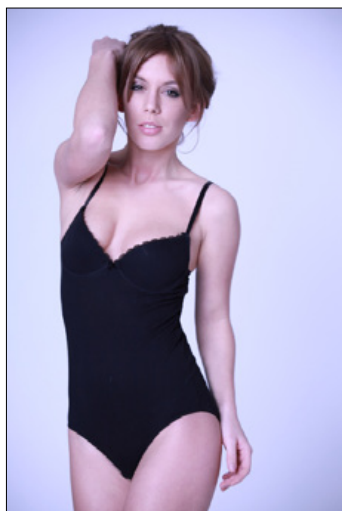
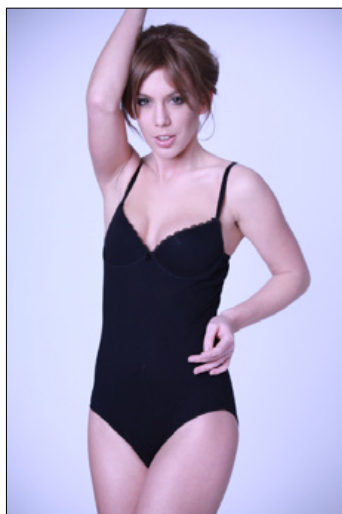
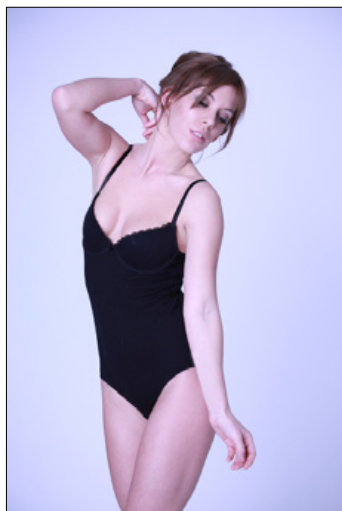
STANDING

096

ONEUP

Bei dieser Pose stehst du mit den Beinen über Kreuz. Der Ellbogen zeigt nach oben, was Spielraum mit der Armhaltung ermöglicht.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine überkreuzt



MISS**SHOULDER**

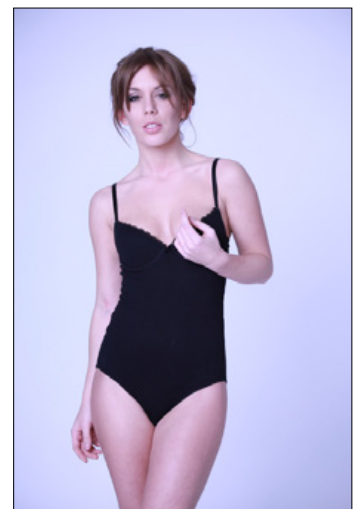
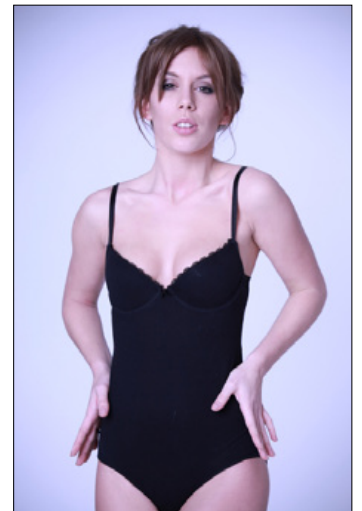
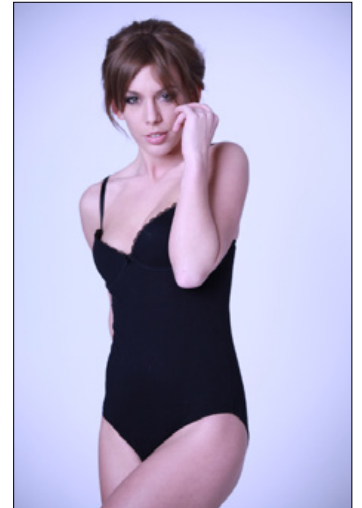
Nimm den Arm herunter und variiere diese Pose entsprechend. Verlagere die Schultern leicht, so dass eine Schulter etwas höher ist als die andere.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine überkreuzt

WOMEN

STANDING

097



WOMEN

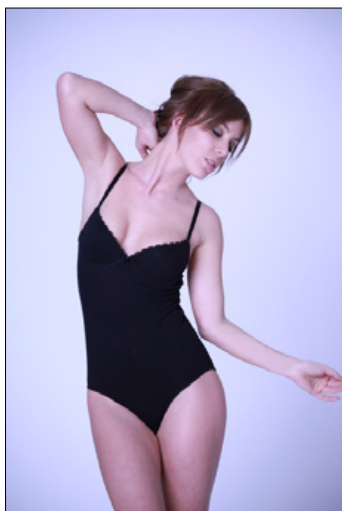
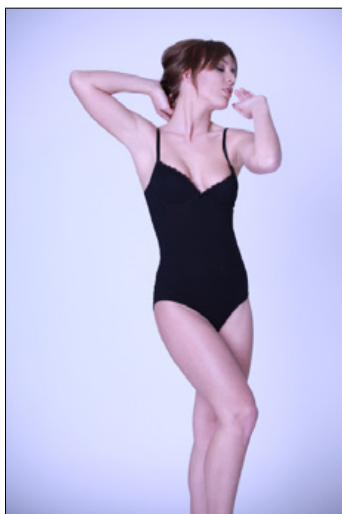
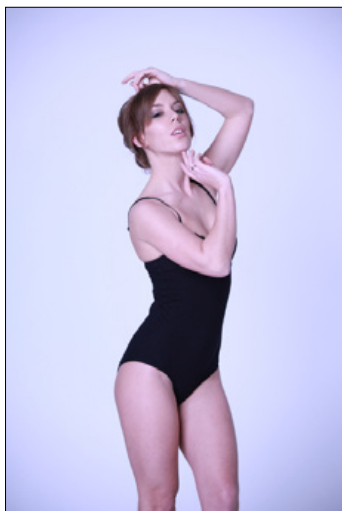
STANDING

098

INFRAME

Spiele mit den Händen am Kopf und probiere möglichst viele, teils auch extravagante Stellungen aus. Arbeite mit deinen Fingerspitzen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie zusammen



INFRAME 2

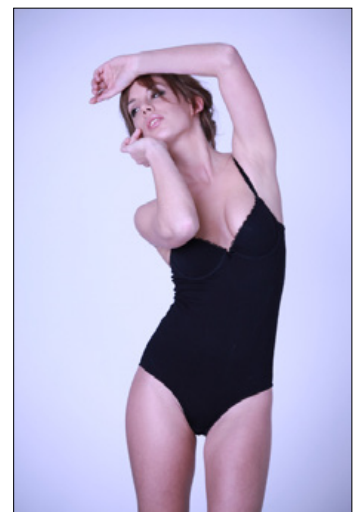
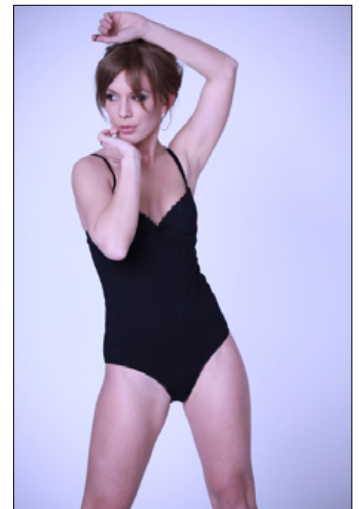
Hier rahmst du dein Gesicht mit den Armen ein. Die Armhaltung kann dabei variieren. Achte besonders auf den Schattenwurf der Arme.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

WOMEN

STANDING

099



WOMEN

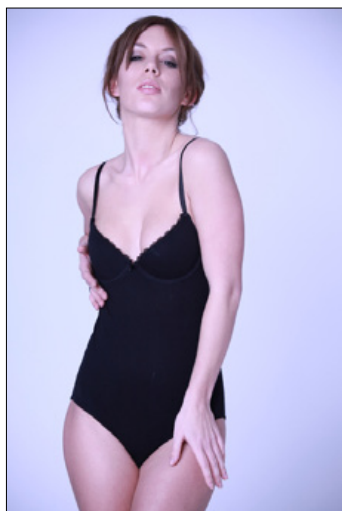
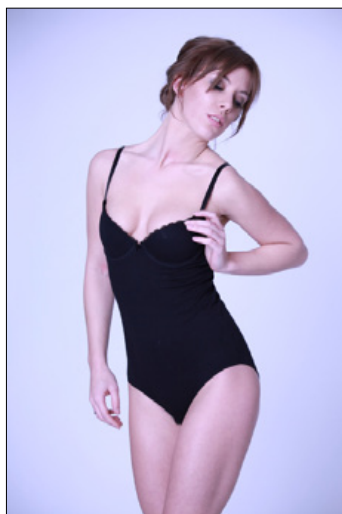
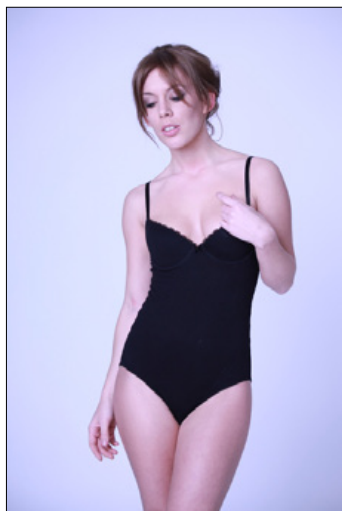
STANDING

100

FINGERPLAY

Hier wird sehr viel über Gesichtsausdruck und Kopfhaltung gesteuert. Achte auch auf Details im Bild wie die Fingerhaltung.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzt



Nur mit Daumen
und Mittelfinger

FINGERPLAY 2

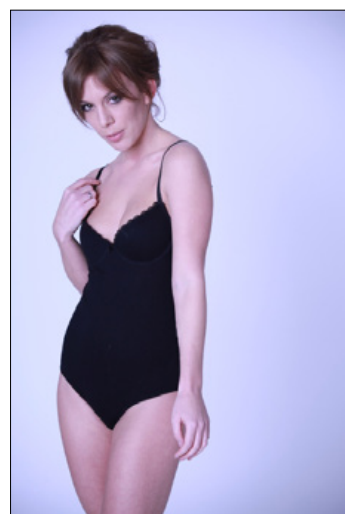
Die Kopfhaltung macht hier den Unterschied und bestimmt die Stimmung des Bildes. Man muss nicht immer in die Kamera schauen.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzt

WOMEN

STANDING

101



WOMEN

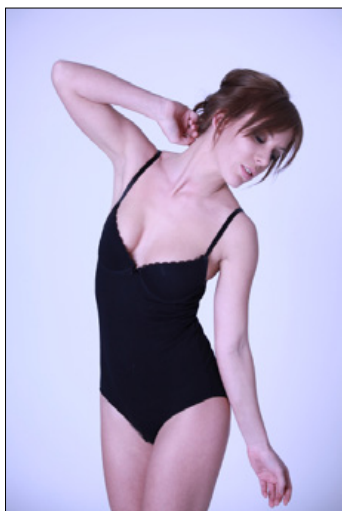
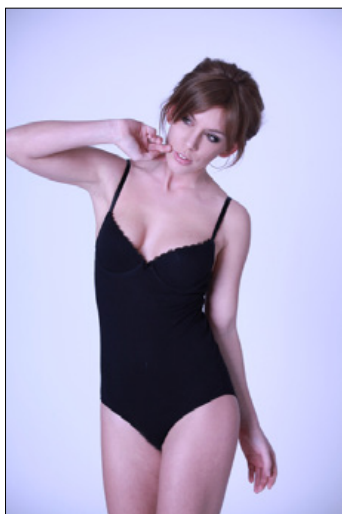
STANDING

102

LOOKAWAY

Dreh deinen Körper leicht von der Kamera und stemme deine Hand in die Hüfte. Achte generell darauf, dass beide Arme gut zu sehen sind.

Pose:	Basic
Level:	■ ■ ■ ■ ■
Körper:	Seitlich zur Kamera
Beine:	Beine leicht versetzt



DISTINCT**ELEGANCE**

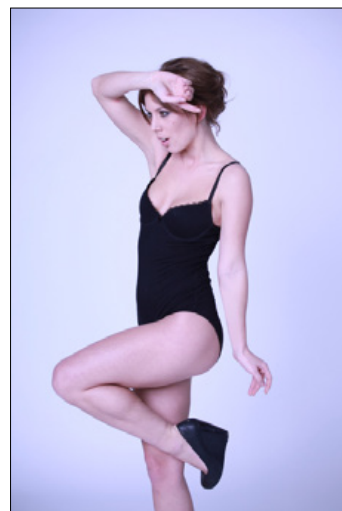
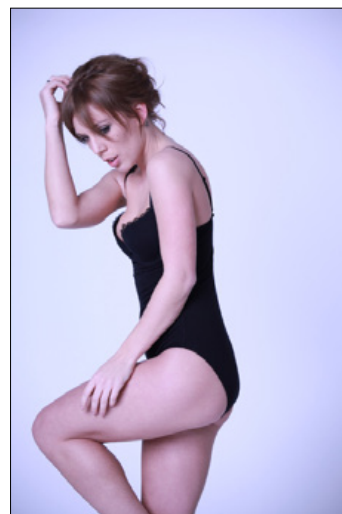
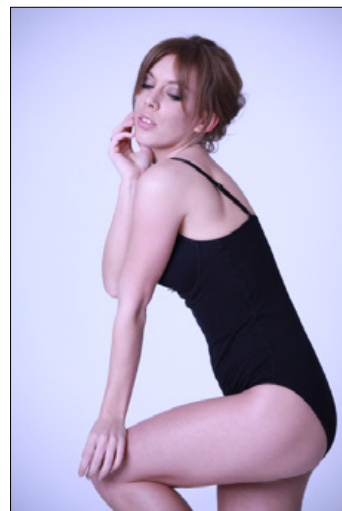
Arbeite mit durchgestreckten und extrem angezogenen, definierten Körperteilen. Der Blick ist entscheidend bei ausgefallenen Posen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Knie angehoben

WOMEN

STANDING

103



WOMEN

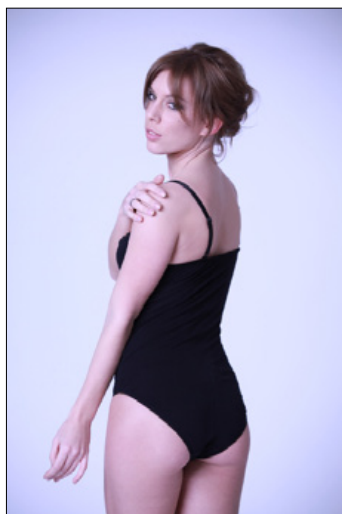
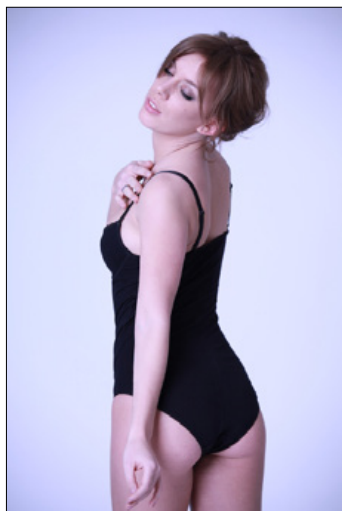
STANDING

104

BACKWORDS

Du stehst mit dem Rücken zur Kamera, blickst über deine Schulter zurück in Richtung des Fotografen. Ein Arm kann angewinkelt werden.

Pose:	Basic
Level:	■ ■ ■ ■ ■
Körper:	Rücken zur Kamera
Beine:	Beine zusammen



BACKFRAME

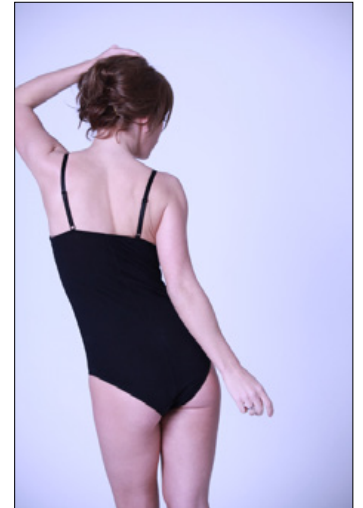
Auch mit dem Rücken zur Kamera kannst du dein Gesicht mit dem angewinkelten Arm einrahmen. Die Finger leicht auf dem Kopf anlehnen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Rücken zur Kamera
Beine: Beine zusammen

WOMEN

STANDING

105





BIKINI

WOMEN

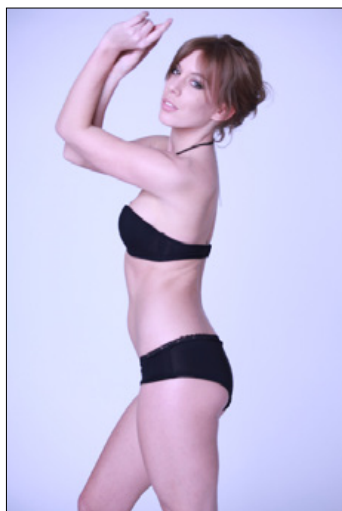
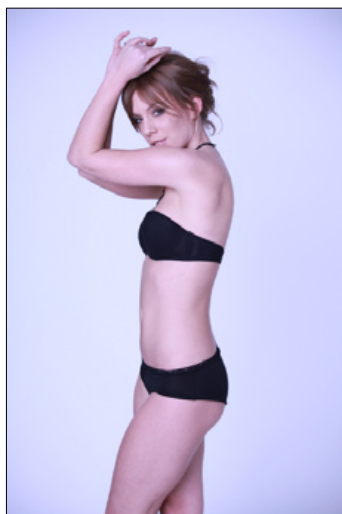
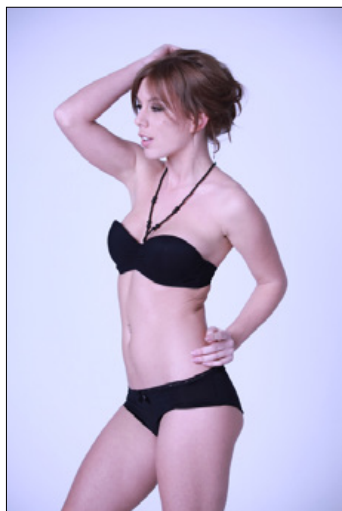
STANDING

106

SIDEWAY

Die Beine stehen seitlich und der Oberkörper wird zur Kamera gedreht. Das lässt den Körper schlanker aussehen und verleiht mehr Perspektive.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine leicht versetzt



SIDEWAY 2

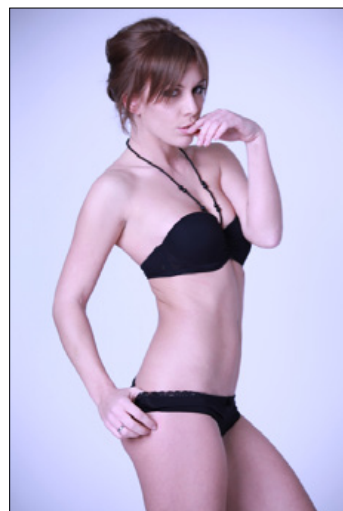
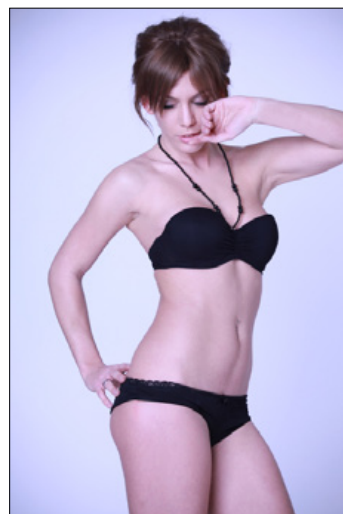
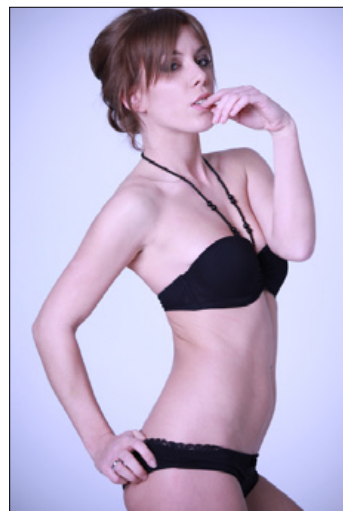
Du kannst in unterschiedlichen Bereichen in den Bikini greifen. Die Spannung im Stoff vermittelt erotischen Charme und betont den Körper.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine auseinander

WOMEN

STANDING

107



WOMEN

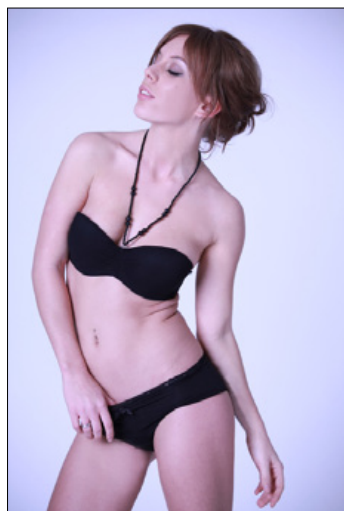
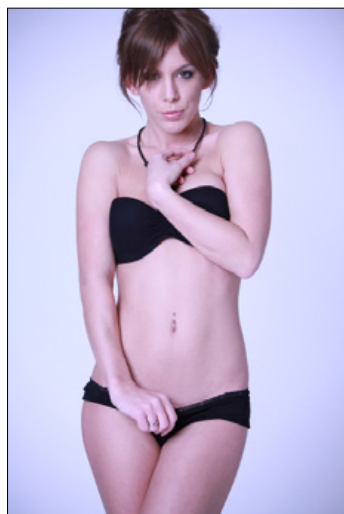
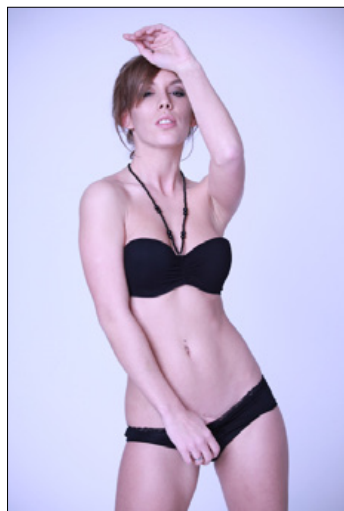
STANDING

108

TAKE**DOWN**

Bei erotischen Posen kannst du provokant sein! Zieh mit dem Daumen an deinem Slip und setz den dazu passenden sexy Gesichtsausdruck auf.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander



TAKE**DOWN** 2

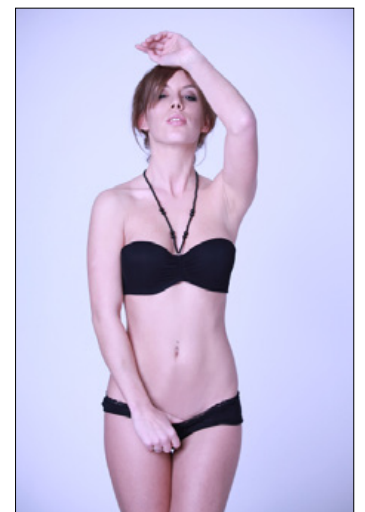
Im Bikini kommt eine gute Körperform zur Geltung. Du hast die Wahl, ob du es gewagter und offener oder sinnlich und geschlossen halten willst.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

WOMEN

STANDING

109



WOMEN

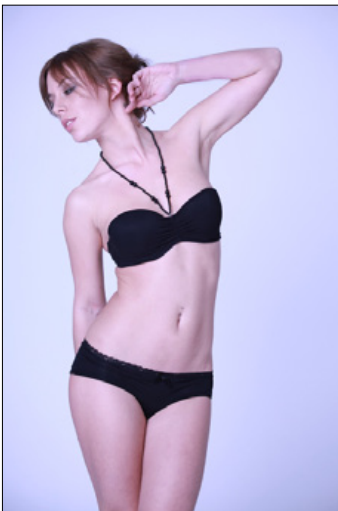
STANDING

110

LOOKAWAY 2

Durch den gebeugten Rücken ist eine Anspannung besonders im Brust und Bauchbereich nötig um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine auseinander



BASICLINE

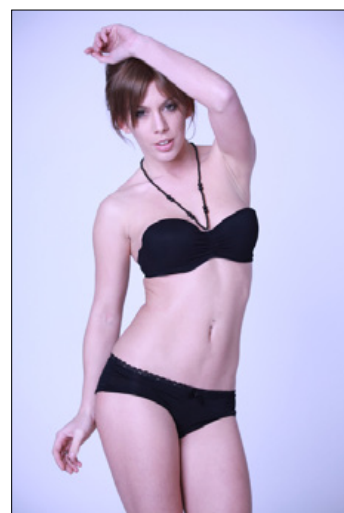
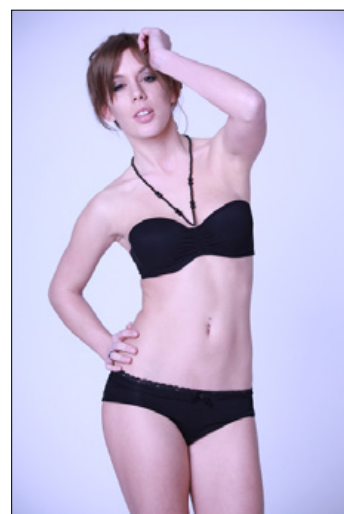
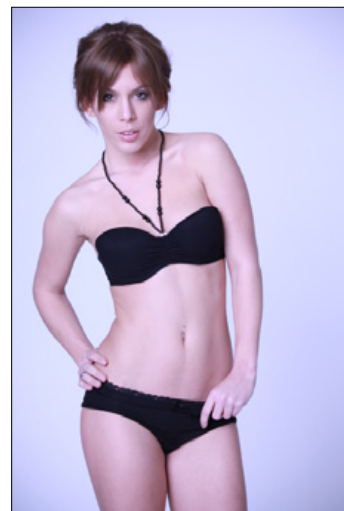
Mit einer Hand in der Hüfte und einem Arm locker an der Seite. Nun ist besonders die Blickrichtung und die Kopfhaltung maßgebend.

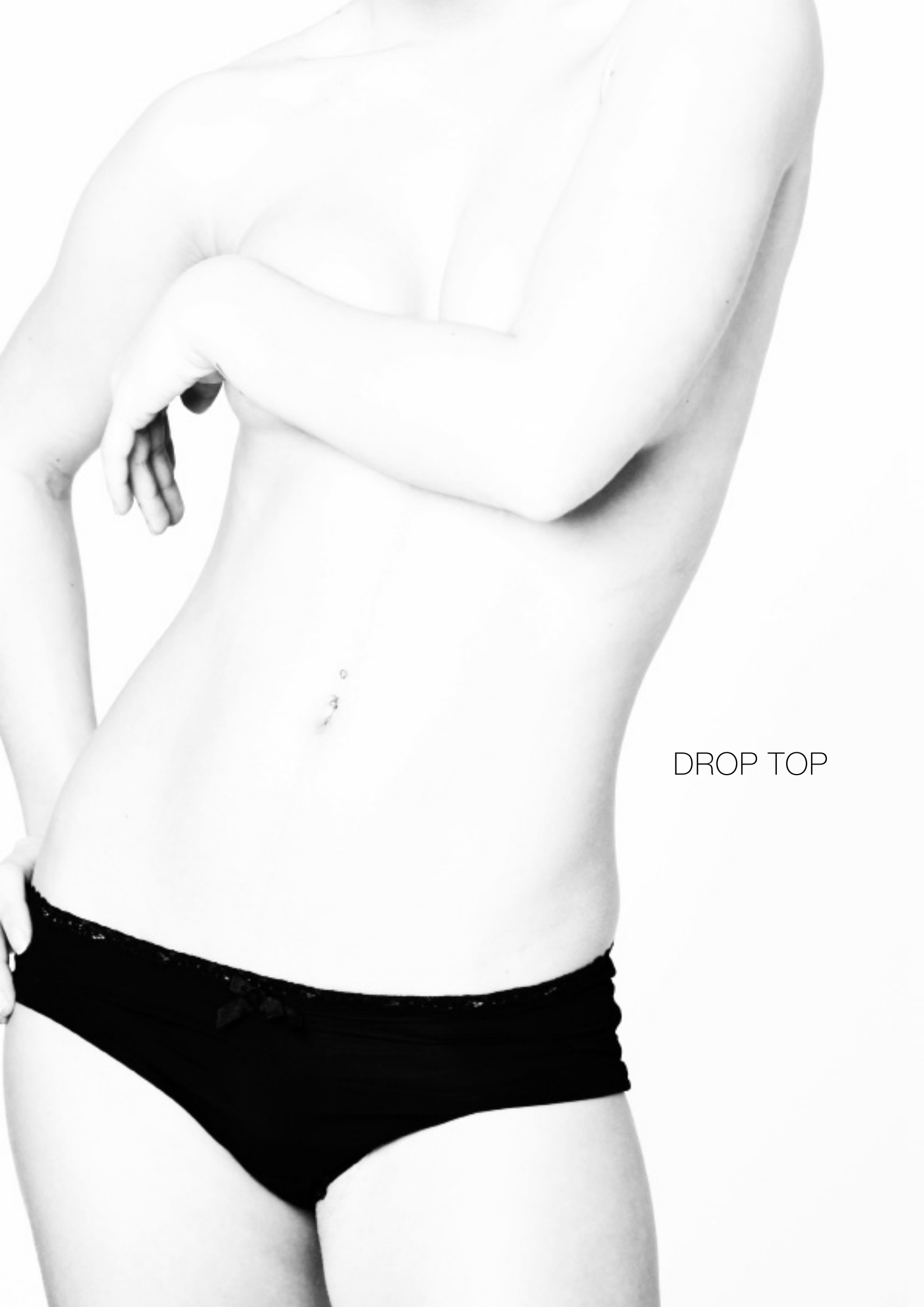
Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

WOMEN

STANDING

112





DROP TOP

WOMEN

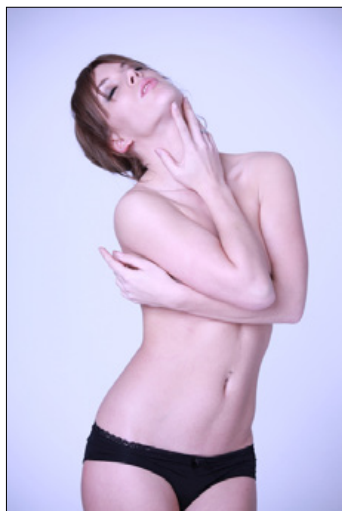
STANDING

113

LOVEYOURSELF

Um ohne Bikini-Oberteil nicht zuviel preiszugeben, greife mit einen Arm um deinen Oberkörper herum. Der andere Arm steht zur freien Verfügung.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine zusammen



LOVEYOURSELF 2

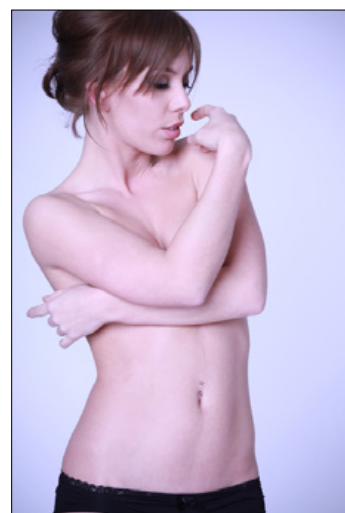
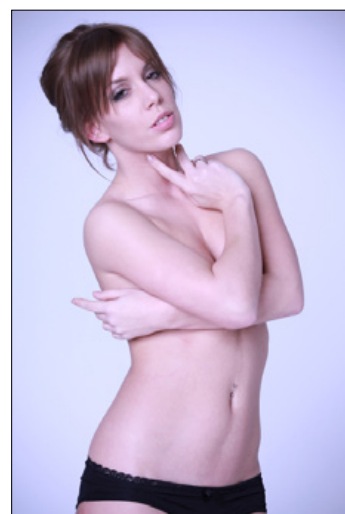
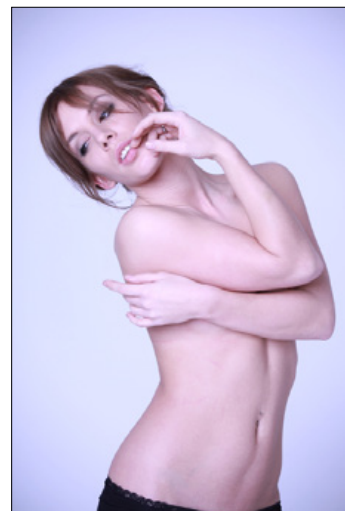
Hier einige gute Beispiele wie der freie Arm und deine Kopfhaltung genutzt werden können, um die Pose zu variieren.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine zusammen

WOMEN

STANDING

114



WOMEN

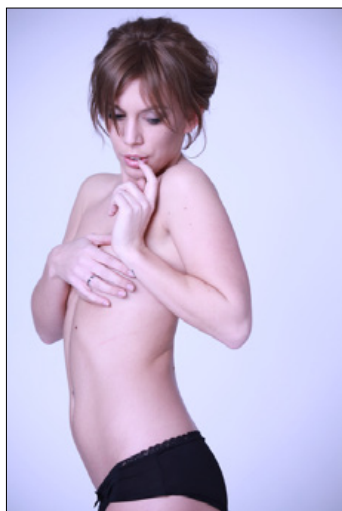
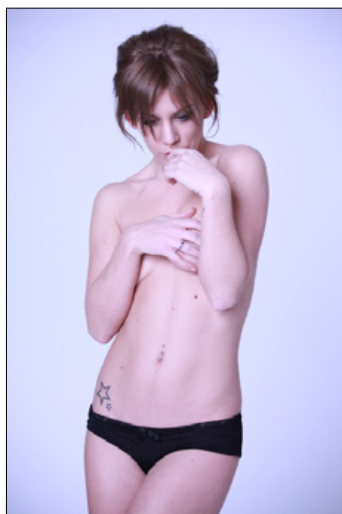
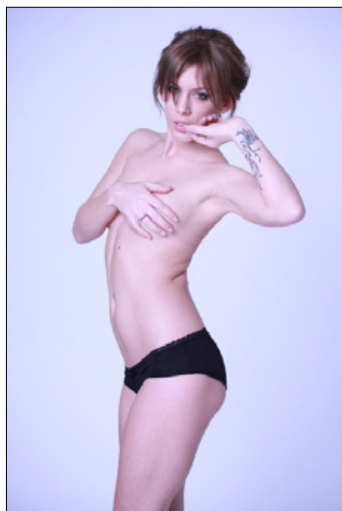
STANDING

115

BODYARMOR

Auch ein "flaches" Körperbild kann sehr sinnlich wirken. Die Schultern sind hierbei versetzt in der Höhe, das Kinn wahlweise hoch oder runter. Der gesamte Körper ist seitlich gedreht.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine zusammen



BODYARMOR 2

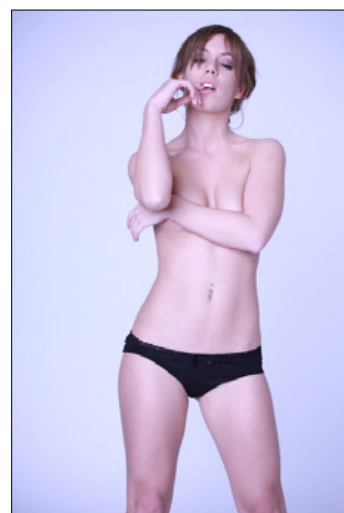
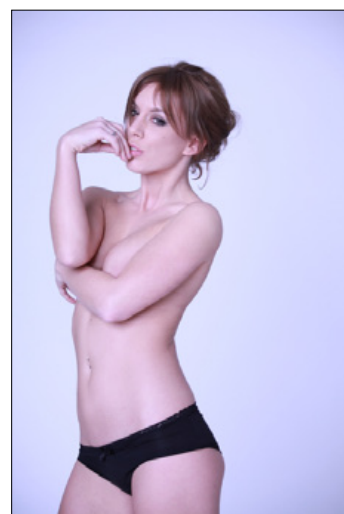
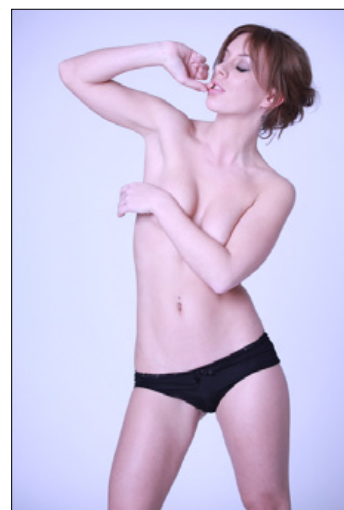
Der Arm dient zur Abschirmung, eine Hand ist verspielt am Mund und/oder am Hals anzutreffen. Ein Blick von der Kamera weg kann sehr sinnlich sein.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine auseinander

WOMEN

STANDING

116



WOMEN

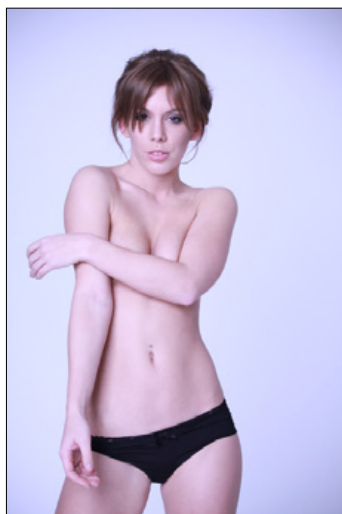
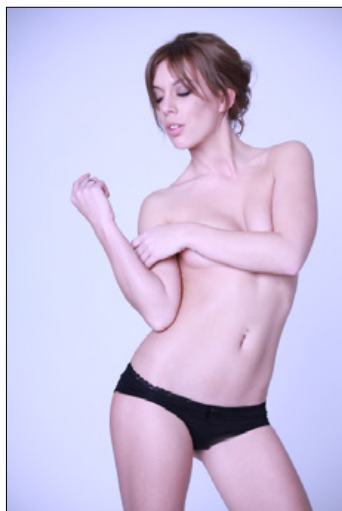
STANDING

117

BODYARMOR 3

Wenn du frontal zur Kamera stehst ist es besonders wichtig, eine Kurve in deinen Körper zu bringen. Drücke den Po raus und den Rücken durch.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander



BODYARMOR 4

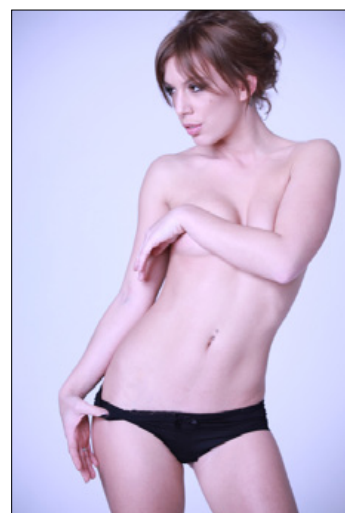
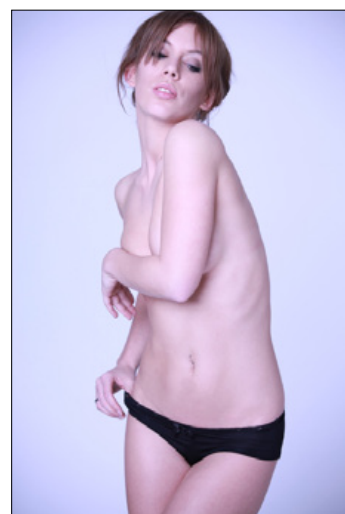
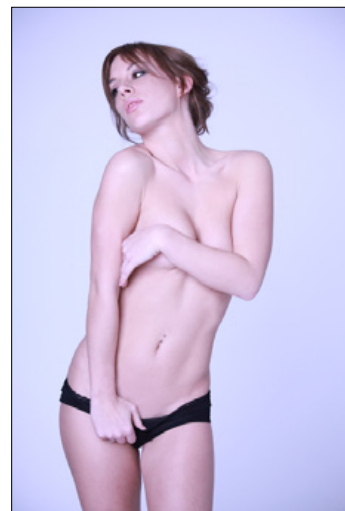
Wenn du den Körper leicht zur Seite drehst, zieh den Bauch ein. Das mag sich unnatürlich anfühlen, doch überzeugt auf den Bildern.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

WOMEN

STANDING

118



WOMEN

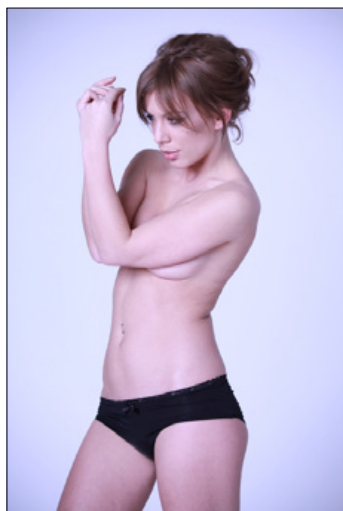
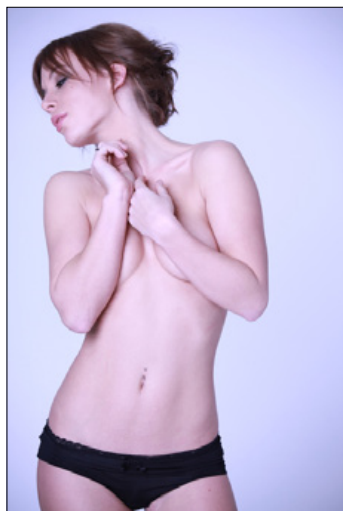
EROTIC

119

BODYARMOR 5

Versuche immer wieder verschiedene Varianten, mit den Unterarmen und Händen die Brüste zu verdecken. Die Hände sollten sanft aufgelegt werden.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine auseinander



BODYARMOR 6

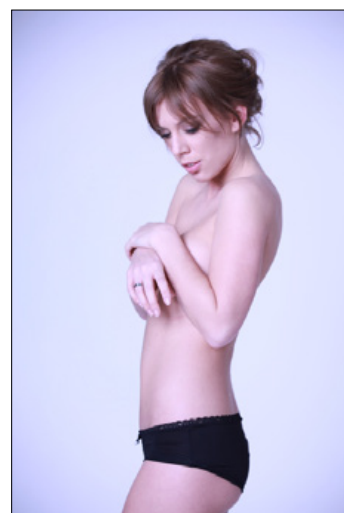
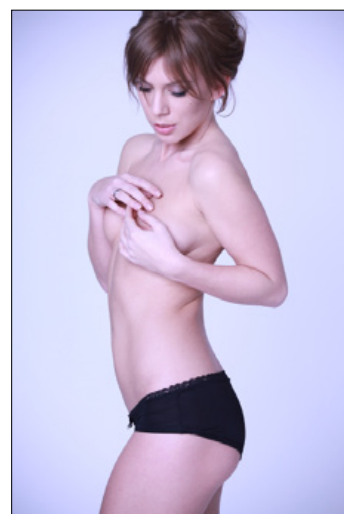
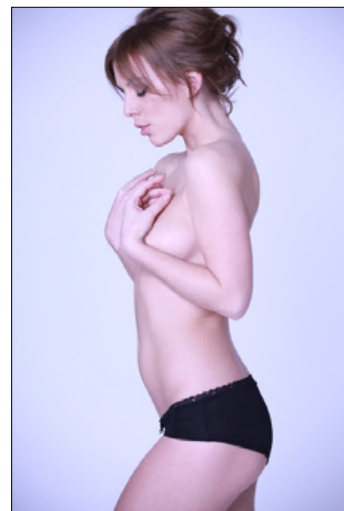
Wer seitlich zur Kamera steht sollte die Kurven betonen. Po leicht rausstrecken, den Bauch stark einziehen und mit den Händen pushen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine zusammen

WOMEN

STANDING

120



WOMEN

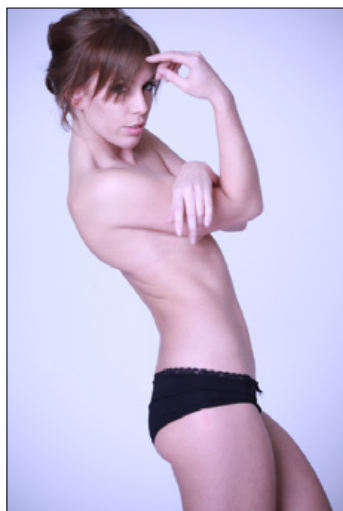
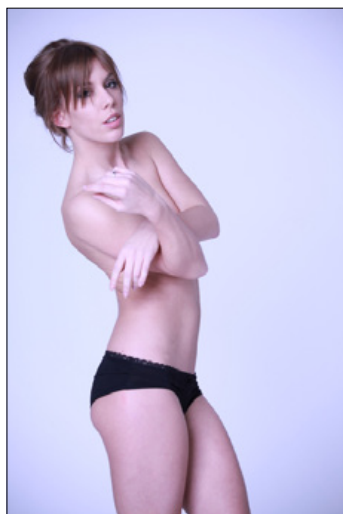
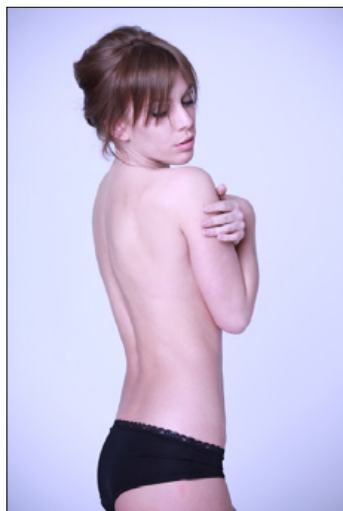
STANDING

121

BODYCROSS

Von der Seite sieht es besonders stark aus, wenn du ein Hohlkreuz machst. Diese Kurve wird betont durch den durchgestreckten Arm und dem daraus entstehenden Kontrast.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine zusammen



SIMPLE**ARMOR**

Bei erotischen Aufnahmen in denen der Körper stark auf eine Seite fällt solltest du darauf achten das es keine Hautverzerrungen oder Quetschungen gibt.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Füße überkreuzen

WOMEN

STANDING

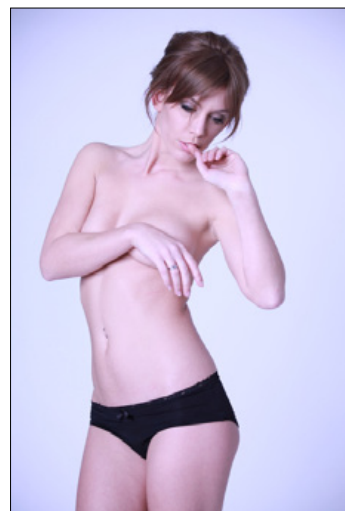
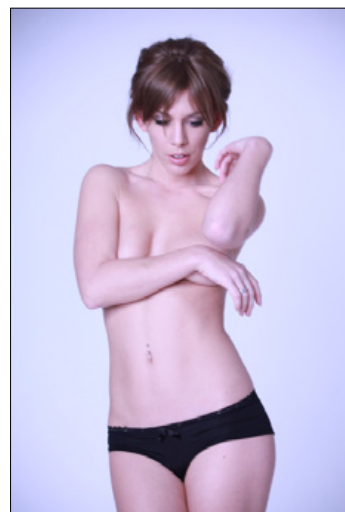
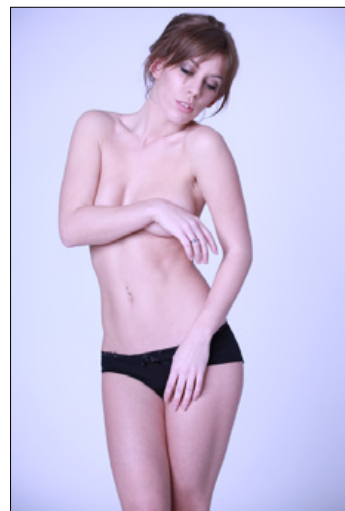
122



Eine Schulter zeigt nach unten

Arm und Hand schirmen ab

Arm hängt locker vom Körper





STANDING

MEN

STANDING

123

THINK**ABOUT**

Als Mann spielen Hände eine entscheidene Rolle. Achte darauf, dass man die Hände weder ganz flach macht noch ganz zur Faust.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine zusammen



STRAIGHTON

Wenn die Hände an die Hose sollen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. In die Hosentaschen, an die Gürtelschnalle oder Gürteltasche.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

MEN

STANDING

124



MEN

STANDING

125

ONEUP

Wer mit den Händen durch die Haare greift, sollte immer wieder reingreifen und in viele unterschiedliche Richtungen schauen. Ellenbogen nicht zu hoch!

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander



TWOUP

Wer es mit beiden Händen versuchen will, sollte eher so tun als hätte er Nackenschmerzen oder wäre gerade aus dem Bett aufgestanden.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

MEN

STANDING

126



MEN

STANDING

128

NECKHOLDER

Wenn eine Hand oben am Nacken oder am Kopf ist, sollte die andere Hand ganz locker in der Hosentasche sein oder die Gürtelschnalle festhalten.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander



SIDEWAY

Sei freundlich und stell dich seitlich zur Kamera. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und mit den Händen kannst du die vordere und hintere Hosentaschen ausprobieren.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Seitlich zur Kamera
Beine: Beine auseinander

MEN

STANDING

129





SITTING

MEN

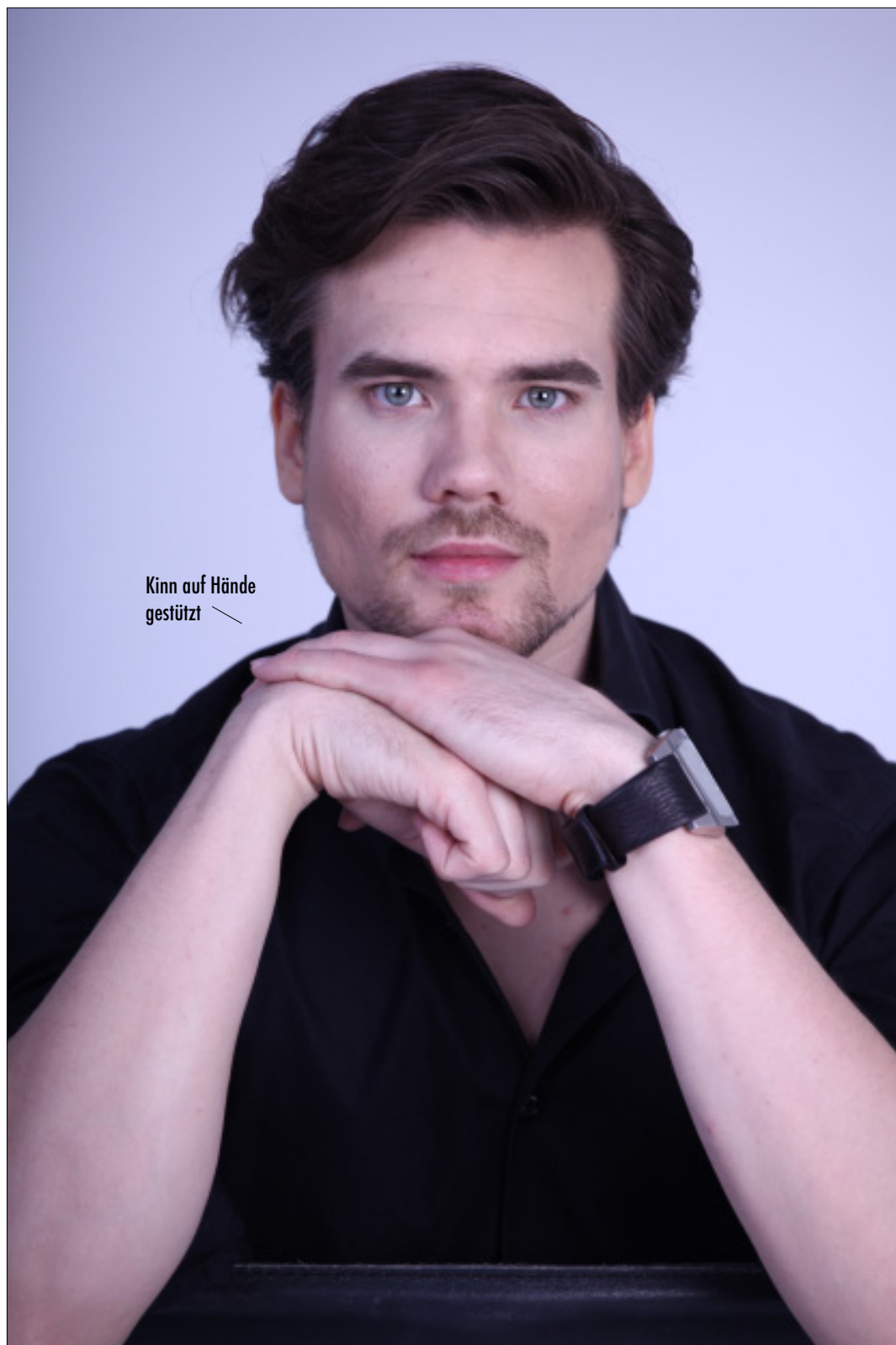
SITTING

130

TWISTED**CHAIR**

Achte bei solchen Posen darauf, dass die Hände nicht zu verspielt aufeinander liegen. Ein halbe Faust lässt das Bild viel männlicher wirken.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander



THINKING**MAN**

Wenn du auf dem Stuhl sitzt, können die Ellenbogen aufs Knie gestützt sein und die Arme entweder hängen oder nach oben zeigen.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

MEN

SITTING

131



MEN

SITTING

132

THINKING**MAN** 2

Bei Posen, in denen nur eine Hand auf das Knie fällt, wirkt man sehr bestimmend. Der andere Ellenbogen sollte auf dem Knie liegen und der Arm kann nach oben oder nach unten zeigen.

Pose:	Basic
Level:	■ ■ ■ ■ ■
Körper:	Schräg zur Kamera
Beine:	Beine auseinander



WAITING**MAN**

Achte bei dieser Pose darauf, dass das aufgestellte Bein wirklich gerade ist und mit dem darübergerlegten Fuß einen rechten Winkel ergibt.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine übereinander

MEN

SITTING

133



MEN

SITTING

134

WAITINGMAN 2

Wenn das Model seitlich sitzt, sollte darauf geachtet werden, dass der Stuhl seitlich zur Kamera steht und das Model den Rücken gerade hält.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander



WAITINGMAN 3

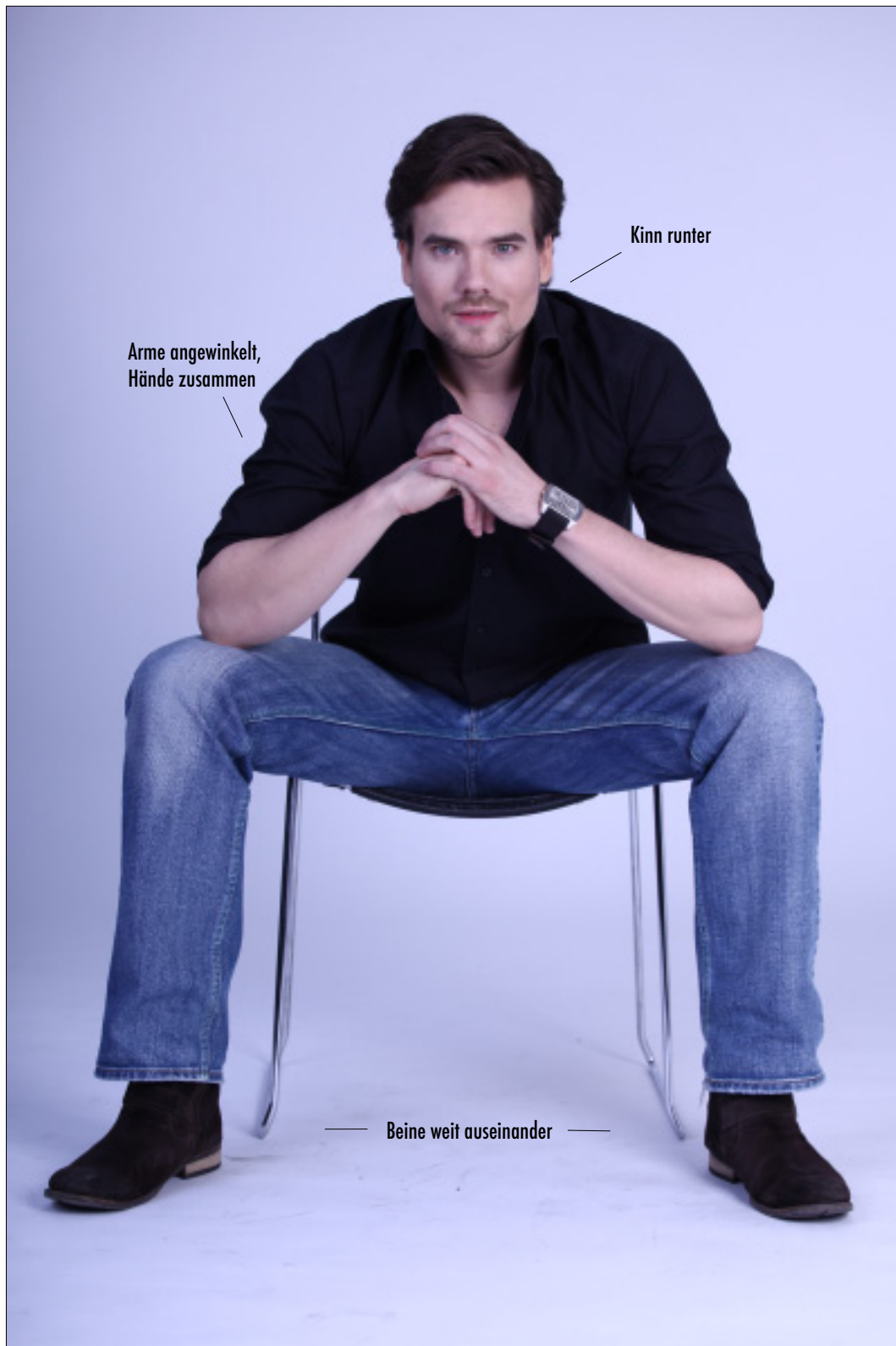
Achte darauf, dass Abstände, wie die der Beine, symmetrisch sind. Auch der Abstand von Stuhlbein zu Bein sollte symmetrisch sein.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

MEN

SITTING

135



MEN

SITTING

136

CHILLMAN

Auf dem Boden sollten die Bilder möglichst locker und ehrlich aussehen. Stütze dich auf einer Hand ab und den Ellebogen legst du auf das Knie.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie angezogen



BUDDHA**SEAT**

Der Schneidersitz ist nicht nur eine Pose für Kinder. Gekonnt gemacht bekommen auch Männer und Frauen hier schöne Bilder.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine ineinander

MEN

SITTING

137



Ellenbogen auf
Kniee

Hände entspannt
zusammen



MEN

SITTING

138

HANGOUT

Stell die Beine so voreinander, dass diese einen rechten Winkel ergeben. Jetzt hast du neue Möglichkeiten, deine Arme und Hände einzubinden.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Knie hoch



TIPPYTOES

Wenn das Model in der Hocke sitzt ist es wichtig, dass die Knie auf unterschiedlicher Höhe sind und das Model leicht seitlich zur Kamera sitzt.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Schräg zur Kamera
Beine: Hocke

MEN

SITTING

139



MEN

SITTING

140

TIPPYTOES 2

Wenn das Model die Knie gleich hoch hat und gerade zur Kamera hockt ist es wichtig, dass alles symmetrisch ist. Auch der gewählte Bildausschnitt ist wichtig.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Hocke



NEW JACKET

Männer können sich ebenfalls an der Jacke festhalten. Mal mit einer Hand, mal mit zwei Händen. Probier auch die andere Hand an oder in den Hosentaschen aus.

Pose: Basic
Level: ■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

MEN

STANDING

141



MEN

STANDING

142

COATHANGER

Werfe die Jacke über die Schulter.
Achte darauf, dass die Jacke nicht
ganz verschwindet, sondern z.B. nur
noch die Ärmel zu sehen sind.

Pose: Basic
Level: ■■■■■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander



BARTENDER

Bei Hockern oder ähnlichen Sitzgelegenheiten kannst du versuchen, immer ein Bein abzustützen und das andere hängen zu lassen.

Pose: Basic
Level: ■ ■ ■ ■ ■
Körper: Frontal zur Kamera
Beine: Beine auseinander

MEN

SITTING

143



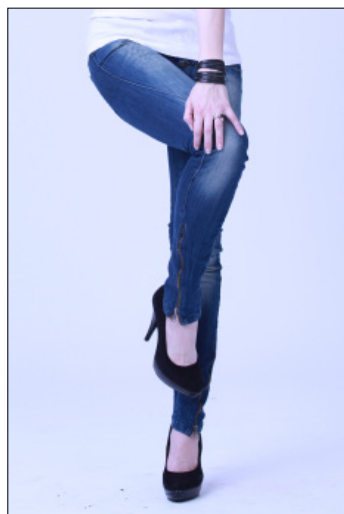


SPECIAL

WOMEN

STANDING

144



WOMEN

STANDING

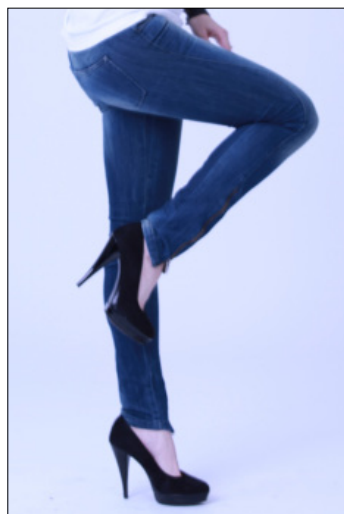
145



WOMEN

SPECIAL

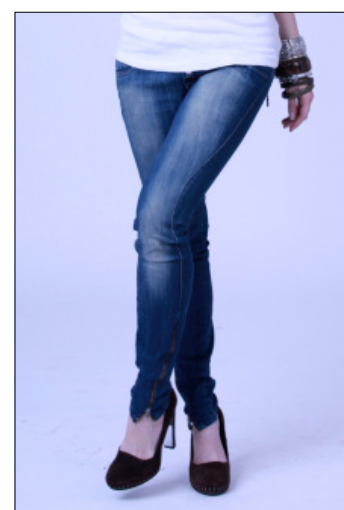
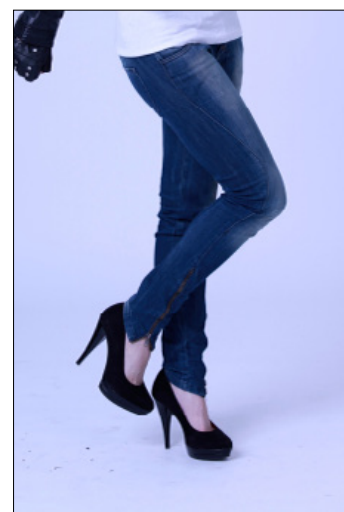
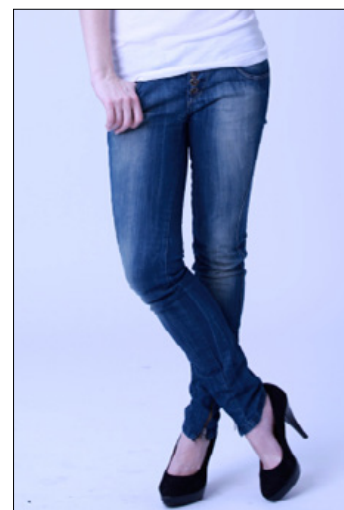
146



WOMEN

SPECIAL

147



POSEBOOK

BEHIND THE POSE

AUTHOR

PHOTOGRAPHER &

CONCEPT

MEHMET EYGI

FEMALE MODEL

JULIJA STOFFERSEN

FEMALE MODEL EROTIC

FAUVE LEX

MALE MODE

NILS BARKOW

CREATIV SUPPORT

JOHANNES BICHMANN

DESIGN SUPPORT

PAUL PREUSSER

MARKETING SUPPORT

THOMAS MEDORI

POWERED BY

SEDCARD24.DE

Das PoseBook ist das erste Buch einer Posing Triologie. Die neuste Version wird mittlerweile in drei Sprachen und zehn ländern vertrieben.

Wenn Dich das Thema interessiert, suche bei Amazon einfach nach "POSEN!" von Mehmet Eygi.

BEI FRAGEN, ANLIEGEN UND SONSTIGEN ANREGUNGEN

Mail: info@sedcard24.com

Web: www.sedcard24.de

POSEBOOK

LICENSE INFORMATIONEN

Bitte lesen Sie Aufmerksam die Lizenzinformationen.

Das PoseBook ist ein kostenloses Urheberrechtlich geschütztes eBook.

Wenn Sie das PoseBook auf Ihrer Webseite oder Ihrem Blog zum Download anbieten möchten, verfassen Sie bitte eine kurze E-Mail an **eygi@sedcard24.com**. Das PoseBook wird Ihnen dann kostenlos zur Verfügung gestellt.

Sie dürfen das PoseBook, unter der Voraussetzung das Sie einen Backlink zu **<https://sedcard24.de>** setzen, auf Ihrer Webseite kostenlos zum download anbieten. Dieser Link muss, solange Sie das PoseBook in irgendeiner Form verwenden, auf der Webseite bestehen bleiben.

Sie dürfen das PoseBook nicht verkaufen.

Sie dürfen das PoseBook in keinster Weise verändern. Das betrifft auch die Werbeseiten.

Sie dürfen das PoseBook verwenden, um Ihre Newsletter-Anmeldung zu steigern.

Sie dürfen Auszüge (maximal 5 Seiten aus dem PoseBook) für Blogartikel und ähnliches verwenden. Hier gilt ebenfalls die Backlinkpflicht.

Bei unsachgemäßer Verwendung behalten wir uns die Geltendmachung von Schadensersatzansprüchen ausdrücklich vor.

Das neue Posen Lexikon



Bei Amazon kaufen

Ob Sie Fotograf sind oder Model, ob Sie ein festes Ziel haben oder sich kreativ treiben lassen möchten: Dieses Buch ist immer richtig! Sie erhalten einen frischen Posen-Katalog und Posing-Ratgeber – mit neuen Ideen, einem neuen Look und dem Blick für unterschiedliche Models und fotografische Ziele. Machen Sie was draus!

Deine Sedcard jetzt gestalten



Jetzt Sedcard erstellen

Sedcard24.com ist seit Jahren die erste Anlaufstelle für alle die Model werden möchten oder bereits sind. Mit unserem einzigartigen Sedcard-Designer kann jeder spielend leicht eine Setcard erstellen, drucken lassen und auf Knopfdruck bei dutzenden Agenturen bewerben. Ganz gleich ob Männer, Frauen, Plus Size, Best Ager, People, Kinder, Schauspieler, Promoter, Hostessen, Tänzer oder Komparsen. Wir vermitteln Models an namenhafte Modelagenturen aus ganz Deutschland.