

# Lichtsetup, Posing & Kommunikation



Ein Model in Szene setzen

# Inhalte & Ziele des Workshops

1. Einführung in entfesseltes Blitzen
2. Lichtstimmung setzen
3. Wichtige Punkte bei Kommunikation mit Models
4. Grundlagen von Posen
5. Bilder mit Emotionen

# Ablauf des Workshops

Aufteilung in 3er Gruppen → jede Gruppe bekommt ein Lichtsetup

Interaktiver Workshop mit mehreren Phasen aus Theorie und Praxis

1. **Theorie** - Basic Light Setup (ca 20 Minuten)
2. **Praxis** - Erste Bilder mit Portraits (ca 20 Minuten)
3. **Theorie** - Light Modifier und Lichtstimmung  
+ Einführung Posing (ca 30 Minuten)
4. **Praxis** - Light Modifier und Posing (ca 30 Minuten)
5. **Theorie** - Emotionen (ca 20 Minuten)
6. **Praxis** - Freies Fotografieren

# Theorie

## Basic Light Setup

# Entfesseltes Blitzen - Notwendiges Equipment

- Blitzgerät
- Lampenstativ (inklusive Schirmhalter) oder Voice Activated Light Stand (VAL)
- Auslöser für Blitz:
  - Funkauslöser (zB. Yongnuo) - bestehend aus Sender und Empfänger
  - Slave Modus oder herstellereigene Lösungen wie Nikon CLS
  - Sync Kabel

# Belichtung beim Blitzen - Kameraeinstellungen

- **Blende:**
  - Menge an Licht (Blitz und Umgebung) was auf den Sensor fällt
  - Je kleiner die Blende, desto weniger Licht  
→ umso mehr Blitzleistung wird benötigt
- **ISO:**
  - Empfindlichkeit des Sensors gegenüber sämtlichem Licht
  - Je höher der ISO Wert, desto empfindlicher
- **Belichtungszeit**
  - Empfindlichkeit des Sensors gegenüber Umgebungslicht
  - Blitz blitzt innerhalb 1/1000 Sekunde vollständig
  - länger → mehr Umgebungslicht kommt zum Blitzlicht dazu
  - reguliert Verhältnis zwischen Blitz und Umgebungslicht
  - Ausnahme: Limitation durch Blitzsynchronzeit

<https://cdn.photographylife.com/wp-content/uploads/2016/11/triangle-960x469.jpg>

# Exkurs Blitzsynchronzeit

<https://cdnslantedlens-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/07/Camera-Shutter-with-Normal-Flash.jpg>

# Belichtung beim Blitzen - Blitzeinstellungen

- Absolute Blitzleistung kann durch Wattsekunden (WS) oder Leitzahl beschrieben werden (Leitzahl =  $A * B$  bei ISO)
- **Blitz Power** - in relativen Abstufungen
  - 1/1 - 1/2 - 1/4 - 1/8 - 1/16 - 1/32 - 1/64 - 1/128
  - Jede Abstufung halbiert die Menge des Lichts und entspricht damit einer Blende
- Blitz Zoom - wie konzentriert ist der Lichtkegel?
  - 24mm, 28mm, 35mm, 50mm, 70mm, 80mm, 105mm



# Exkurs Inverse Square Law

<https://petapixel.com/2016/06/02/primer-inverse-square-law-light/>

$$\text{intensity} = 1/\text{distance}^2$$

# Blitzpower, Recycle Time & Overpowering the Sun

- Blitzpower von gewöhnlichen Hotshoe Blitzen ist stark limitiert
- Volle Leistung benötigt deutliche längere Recycle Time → Gefahr der Überhitzung
- Mit genügend Power kann man trotzdem im freien gegen die Sonne ankommen

# Praxis

## Basic Light Setup

Lichtsetup aufbauen

Kamera korrekt einstellen

Modifier hinzufügen

Erste Fotos mit Blitz



# Theorie

## Licht formen und Lichtstimmung

# Einflussfaktoren

Grundlegende Eigenschaften von Blitzlicht in Fotos

- Härte (hart - weich)
- Räumliche Ausleuchtung (gering - viel)
- Richtung

Entscheidende Faktoren dafür sind

- Art (Schirm, Softbox, Beauty Dish, Grid)
- Größe der Lichtquelle
- Distanz
- Position / Orientierung

# Mehr als ein ein Licht - OneLight or nLight(s) ?

- Generell gilt die Regel: Ein Licht nach dem anderen aufbauen und den Einfluss separat feststellen
- Wofür zweites, drittes ... Licht?
  - Als Fill Light (auch mit Reflektor möglich)
  - Als Akzentlicht
  - Als Hintergrundlicht
  - Als Effektlicht (zB. Mit Farbfolien)

# Theorie Timing & Kommunikation

# Timing & Kommunikation

- Model nicht berühren
- ständig in Kommunikation bleiben
- Seiten für Model umdenken (rechts - links)
- Stimmung am Set beeinflusst Stimmung im Bild
  - Stimme anpassen
  - passende Musik laufen lassen



# Timing & Kommunikation - Ablauf

- Model Ablauf erklären
- Light Setup aufbauen & abstimmen
- Einstellungen finden
- Model thematisch einstimmen (auch Beispielbilder zeigen)
- Fotografieren
  - positives Feedback geben & Fotos zeigen
  - “technische Pausen” kommunizieren
- Abschluss (kurze Besprechung)

# Theorie Posing

# Posing-Regeln

- Regeln sind Hilfen & keine Grenzen
- Regeln zu brechen, kann dem Ziel eines Bildes dienen
- Posen können in Realität schrecklich, aber im Bild genial wirken.

# Posing beginnt bei der Kamera

- Perspektive
  - näher an der Kamera → wirkt größer
  - Blickwinkel von
    - oben macht Personen kleiner
    - unten macht Personen größer
- Brennweite
  - Weitwinkel betont Entfernung
  - Tele versteckt Entfernung
- Crop
  - mit Vorsatz
  - keine Gelenke schneiden

# Haltung

- ausgewogene Körperspannung
- Körper aufrichten
- Nase innerhalb der Gesichtslinie
- keine platten Füße

# Posing-Fixes

- Doppelkinn - Ohren nach vorne
- asymmetrisches Gesicht - asymmetrische Pose
- breite Arme & Beine - leicht anheben
- Körperbreite reduzieren durch
  - negativen Raum
  - Rotation
  - Perspektive
- zu viel Bauch - Arm davor

# maskulin & feminin

	feminin	maskulin
	kommunikativ	selbstbewusst
	feinfühlig	wetteifernd
	lieb	furchtlos
	hübsch	mächtig
	sinnlich, verführerisch	präsent

Bitte kurz Posen dazu ausprobieren =)

# maskulin & feminin

**feminin**

weiche Kurven

viel Rotation & Neigung

Perspektive leicht von oben

**maskulin**

Gerade Linien & Dreiecke

Standfestigkeit

Perspektive leicht von unten



# Praxis

Light Setup & Basic Posing

Verschiedene Lichtsetups  
ausprobieren

Posen, Posen, Posen



# Emotionen & Ausdruck

# Die 5 Basisemotionen

- Angst „Das ist fürchterlich.“
- Freude „Das ist richtig.“
- Traurigkeit „Das ist traurig.“
- Wut „Das ist falsch.“
- Scham „Ich bin falsch.“

# Die 6 Urgebärden

"kontextunabhängig" Emotionen zeigen

- Deuten Standpunkt, Entschiedenheit
- Fließen Zuneigung, Mitgefühl, Hingabe
- Wegschleudern (Stoppen) Distanz, Abgrenzung, Auseinandersetzung
- Innehalten Beobachtung, bei sich sein, Stille
- Rollen (hin & her) Polarität, Suche, (innerer) Konflikt
- zu sich stehen Selbstbewusstsein, Erdung

# Urgebärden

## Bewegungscharaktere

- unabhängig von Kultur & Kontext
- unterschiedlich starke Ausprägungen einer Gebärde
  - verschiedene Emotionen
- kombinierbar mit maskuliner & femininer Haltung

# Praxis

Emotion erzeugen  
mit Ausdruck & Licht

zusammen Emotionen ausprobieren

Licht passend setzen



# Fragen & Feedback

# Praxis

On Location

Idee: Gemeinsames Gruppenfoto mit  
möglichst vielen Blitzern

ansonsten:

Have fun :)

---