

Checkliste für Model

1. Kleidung

1.1 Mehrere Outfits mitbringen

Verschiedene Outfits erhöhen die Flexibilität und führen im Ergebnis zu differenzierteren Bildern. Themenvorschläge wären beispielsweise: sportlich, legere, elegant, schlicht, sexy, verspielt, Business. Natürlich sollten die Outfits zu den gewünschten Bildern und Motiven passen, die im Vorgespräch abgesprochen wurden.

1.2 Farbvarianten

Verschiedene Farbvarianten eines Outfits können ein Bild stark beeinflussen. Die Farben sollten je nach Art des Shootings ausgewählt werden, Variationen (hell, dunkel, Mitteltöne, unifarbene, gemustert, etc.) lassen mehr Spielraum bei der Auswahl des Hintergrundes und der Lichtsetzung.

1.3 Komplett Outfits

Bring zu jedem Thema oder besprochenem Motiv ein komplettes Outfit mit. Ist beispielsweise ein Business-Shooting geplant, so sollten zu einem Anzug auch die entsprechenden Schuhe vorhanden sein. Sandalen wären bei diesem Motiv unter Umständen ein interessantes Stilmittel, sind jedoch nicht zielführend. Als Frau solltest Du nach Möglichkeit immer Schuhe mit Absätzen mitbringen, da diese vielen Posen unterstützen und das Shooting vereinfachen.

1.4 Kleidung sollte vor dem Spiegel zusammengestellt werden

Grundsätzlich solltest Du bei einem Shooting Outfits anziehen, die Du auch genau in der Zusammenstellung zu anderen Gelegenheiten tragen würdest. Dabei hilft es, die Kleidung vor dem Shooting schon zu Hause vor dem Spiegel zusammengestellt zu haben, um eventuelle Unstimmigkeiten im Vorfeld festzustellen.

2. Körperpflege

2.1 Nagelpflege

Finger- und Fußnägel sollten gepflegt sein. Diese Selbstverständlichkeit kann in der Hektik vor einem Shooting gerne mal in Vergessenheit geraten und sei daher an dieser Stelle kurz erwähnt. Gleiches gilt für eine saubere Rasur oder Haarentfernung, da auch Haarstoppeln bei Nahaufnahmen klar zu erkennen sind.

2.2 Haarentfernung und Augenbrauen

Männer sollten ihr Gesichtshaar am Tag des Shootings entweder trimmen oder einige Stunden vorher rasieren um der Haut Zeit zu geben, sich zu beruhigen. Bei Frauen sollte eine Rasur wenigstens einen Tag vor dem Shooting erfolgen. Die Augenbrauen sollten auch - wenn möglich - nicht am Tag des Shootings gezupft werden. Eine Haarentfernung durch Wachs sollte bei Männern und Frauen wenigstens zwei Tage vor dem Shooting erfolgen, da dies bei vielen zu Hautirritationen und roten Stellen auf der Haut führt.

2.3 Haare

Sollten die Haare vor Ort von einem Stylisten gemacht werden, diese bitte am Vortag das letzte Mal waschen. Des Weiteren solltest Du vor dem Styling auf Haarfestiger oder ähnliche Produkte verzichten, da diese das Haar schon im Vorfeld belasten und es dann vor dem Shooting schwieriger zu stylen ist.

2.4 Make-up

Sollten Makeup vor Ort gemacht werden, so solltest Du Dich am Tag des Shootings vorher noch nicht geschminkt haben. Die Entfernung des Makeups kann die Haut reizen und zu rötlichen Flächen auf dieser führen.

2.5 Eigenes Make-up

Insofern Du Dich selber schminken willst, solltest Du Dein gesamtes eigenes Makeup mitbringen. Dies ist natürlich auch möglich, wenn Du vor Ort gestylt wirst, und dabei die eigenen Produkte verwendet haben möchtest. Dabei solltest Du darauf achten, dass das Make-up, besonders der Lippenstift, keine Glanzpartikel enthält. Es sei denn, das Shooting erfordert dies. Auf jeden Fall solltest Du vor dem Shooting, wie nach der Haarentfernung, auf allen sichtbaren Hautpartien eine pflegende Hautcreme oder -lotion auftragen, die leicht einzieht und nicht fettet!

3. Verschiedenes

3.1 Schlaf und Entspannung

Einer der wichtigsten Faktoren vor einem Fotoshooting sind genügend Schlaf und Entspannung. Zum einen werden Zeichen der Ermüdung wie beispielsweise Augenringe vermieden, zum anderen ist ein Fotoshooting eine nicht zu unterschätzende körperliche Anstrengung. Aus diesem Grund werden bei jedem Fotoshooting Getränke und Snacks angeboten.

3.2 Essen und Trinken

Am besten ist es, zum Shooting genug zu trinken und gesättigt - aber nicht vollgestopft - zu erscheinen. Optimal fängt man schon am Vortag an, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dies führt zu einer glatteren und dehnungsfähigeren Haut.

3.3 Solarium

Solltest Du vor dem Shooting noch ein Solarium besuchen wollen, so sollte dieser Besuch mindestens zwei Tage vor dem Shooting liegen. Ein exzessiver Besuch eines Solariums oder ein intensives Sonnenbad sollten - abgesehen von den gesundheitlichen Gründen - vermieden werden. Selbst eine leichte Rötung der Haut kommt auf den Fotos besonders zur Geltung, ebenso sind Bikiniabdrücke zu vermeiden.

3.4 Unterhaltung

Bekanntlich geht mit Musik vieles besser. Aus diesem Grund kannst Du gerne Deine eigene Musik auf einem MP3-Player mitbringen. Sie wird Dir helfen, die Anspannung abzubauen und das Shooting relaxt und souverän anzugehen.

4. Aufnahmen im Akt- oder Dessous-Bereich

Vor einem Shooting mit Akt- oder Dessous- Aufnahmen solltest Du in jedem Fall weite Kleidung tragen. Bei zu enger Kleidung kommt es leicht zu Druckstellen auf der Haut, welche sich auf Bildern störend bemerkbar machen. Das gilt auch für Socken, die gerne am Gummizug zu Streifen an den Beinen führen und zu engem Schuhwerk. Für Frauen ist es angeraten, vor dem Shooting einen weiten oder nach Möglichkeit gar keinen BH zu tragen, da Druckstellen der Träger beispielsweise auf Bildern mit schulterfreien Oberteilen zu sehen sind.

4.1 Strümpfe, Nylons oder Halterlose

Standardmässig empfiehlt es sich, ein schwarzes Dessous-Set und Nylonstrümpfe ohne Laufmaschen mitzubringen. Diese Kombination allein ermöglicht schon eine Vielzahl an Motiven.

4.2 Passende Sets

Die Wichtigkeit der oben schon genannten Auswahl von passenden Outfits gilt natürlich auch im Dessous-Bereich. Im Alltag mag ein rosafarbener BH zum blauen Slip nicht auffallen, für ein Foto ist es aber ein grundsätzliches No-Go. Unterwäsche solltest Du aufeinander abstimmen, eine Erweiterung des Outfits mit anderen Bekleidungsstücken, Schmuck oder Accessoires ist natürlich immer möglich.

4.3 Passendes Schuhwerk

Sollte es im Bereich der Business-, Portrait- und Beautyfotografie noch möglich sein, Ballerina zu tragen, so sind im Bereich Akt- und Dessous-Fotografie High-Heels Pflicht! Da bei diesen Aufnahmen viel Haut und Muskeln zu sehen sind, kommt hier es enorm auf die Körperhaltung beim Shooting an. Durch das Tragen von High-Heels wird dabei nicht nur das Bein optisch verlängert, es kommt auch zur Straffung der Muskulatur und automatisch zu einem geraden, aufrechten Stand.

4.4 Zwischen den Shoots

Leider lassen sich Pausen, sei es bedingt durch den Set-Umbau oder auch zur Erholung nicht vermeiden. Für diese Zwischenzeiten ist es ratsam, bequemes Schuhwerk (Puschen, Badelatschen) zu haben und auch etwas Warmes zum Überziehen dabei zu haben.