

Therése Asplund, Camilla Grönbladh & Eva Sjöberg



64 POSERINGAR FÖR PORTRÄTT

Yrkesfotografens alla knep för snygga porträtt

Innehåll

64 poseringar för porträtt

Porträttfotografens knep för att posera för porträtt

Copyright © 2020 Moderskeppet

Författare: Therese Asplund, Camilla Grönbladh och Eva Sjöberg

Parbilder: Therese Asplund

Illustrationer av parbilder: Elin Jonsson

Foto: Filip Pilthammar

Layout: Mattias Karlsson Sjöberg och Elisabeth Poopuu

Moderskeppet.se

Pixondu AB

Järnväggsgatan 3

553 15 Jönköping

E-boksutgivning, första versionen

ISBN: 978-91-89159-13-6

64 poseringar för bättre porträtt	4
Komplettera boken med poseringsark i A4	5
Så använder du boken	6
Avsätt tid och träna på en vän	8
Stöd din porträttfotografering	10
64 poseringar för porträtt som verkligen fungerar	12
Om författarna	78
Detta är Moderskeppet	79



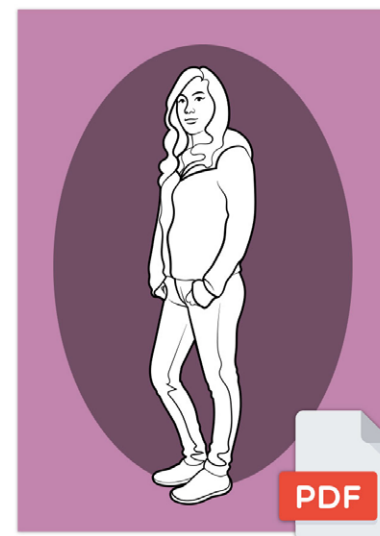
64 poseringar för bättre porträtt

Den du fotograferar behöver din hjälp och dina instruktioner för att posera på ett sätt som passar på bild. Våra illustrationer hjälper dig.



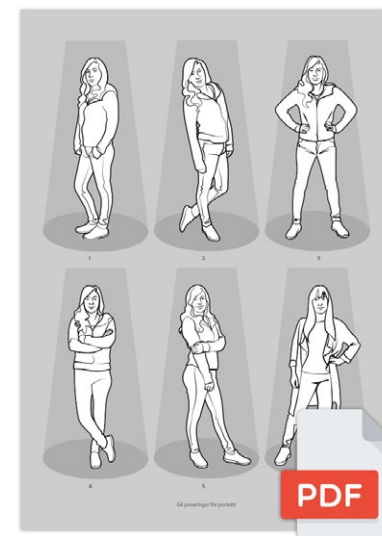
Komplettera boken med poseringsark i A4

Du hittar poseringsark som pdf i A4 på [Moderskeppet.se](https://moderskeppet.se). Skriv ut på papper eller använd en surfplatta.



Poseringsark

64 ark med en illustration per ark. Du kan visa den du fotograferar en posering i taget. Skriv gärna ut arken som löslblad eller i plastfickor i en pärm. Dina favoriter kanske du vill ha i A3 på ett staffli.



Översikt

Flera illustrationer per ark. Perfekt att använda för att välja (ingen orkar bli fotad i 64 olika poseringar) samt som checklista. Så skriv ut till varje person, kanske några dagar före om möjligt.

Ladda ner på: moderskeppet.se/singelark

Så använder du boken

När du fotograferar porträtt är det du som skapar trygghet framför kameran. Du är sällan välsignad med någon som redan kan posera på ett skickligt sätt – istället har du troligtvis en lite klumpig nybörjare som behöver dina vänliga men tydliga instruktioner.

Du måste ta kontroll över hållning, händer och ansiktsuttryck. En bra posering har många små detaljer.

En professionell fotograf vet av erfarenhet vilka poseringar som blir bra på bild, och ger personen instruktioner för att nå dit. Det skapar trygghet, och gör att hen slappnar av.

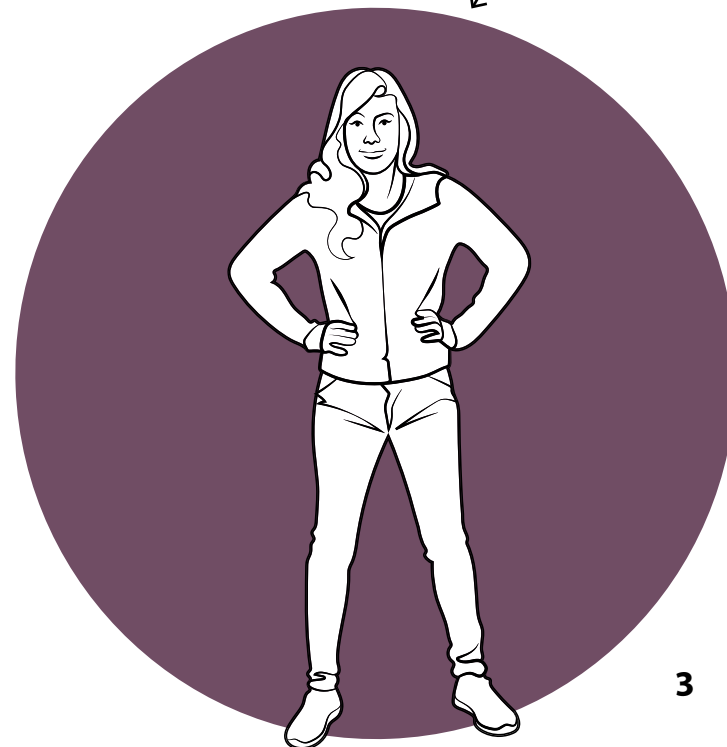
Vi har illustrerat 64 av yrkesfotografernas mest populära poseringar och förklarat dem åt dig. Det är klassiska poseringar som arbetats fram genom hela fotografins historia. Du kan studera, träna och lära dig dina favoriter.

Använd illustrationerna vid fotograferingen. Du ska inte hemlighetshålla ditt stöd för den du fotograferar. Tvärtom, de är ett verktyg för ert gemensamma uppdrag. Låt hen vara aktiv i val av posering.

Vi har inte satt Moderskeppets namn på de ark du skriver ut och visar upp. Så att de blir ditt verktyg, inte vårt.

Lycka till med din porträttfotograferingar.

POSERINGEN ILLUSTRERAD SÅ TYDLIGT
SOM MÖJLIGT



Hand mot axeln

En hand försiktigt mot axeln strax över hjärtat ger ett mycket kärleksfullt uttryck. En harmonisk och lekfull posering.

Genom att den kortare personen lyfter upp sitt ena ben blir bilden mer dynamisk, eftersom det lyfter hela kroppen och ansiktena söker varandra.

För att inte intrycken ska bli för många, så är det bra att försök att se till att den längre personen håller sin hand kring den kortare så pass långt ner att den inte syns mot ryggen.

TIPS OCH FÖRKLARINGAR TILL DIG SOM FOTOGRAF
KRING POSERINGENS UTMANINGAR

POSERINGENS
NUMMER, SÅ ATT DU
BEHÅLLER KOLL
MELLAN BOK OCH
OLIKA UTSKRIVNA ARK



Avsätt tid och träna på en vän

Hjälp en vän att flytta och kvittera ut gentjänsten genom en porträttfotografering. Då får du utvecklas och får värdefull egen träning.

Var tydlig med din vän att det är först och främst för din träning. Om personen även vill ha fantastiska bilder så boka in ett uppföljande besök några veckor senare för det.

Träna metodiskt

Du behöver posera en beståndsdel i taget. Börja med att få ordning på hela kroppen – var står personen och hur?

Träna på att vara konkret i dina instruktioner: *”Åsa, lyft din högra arm och sätt den i midjan med din hand framåt...”* samtidigt som du är motiverande *”...för då ser du mer bestämd ut.”*

Du behöver en mental checklista så du inte glömmer detaljer. Den här ramsan exempelvis: *”Huvud, axlar, knä och tår.”* Sist tar du händerna, eller åtminstone gör en extra kontroll av dem. Händerna kan du faktiskt behöva kontrollera ofta, eftersom människor ändrar dem konstant, kollar klockan och mobilen eller ”pratar” med dem till dig.

Utvärdera direkt

Skillnaden mellan att aktivt träna samt *bara* göra något många gånger skarpt, ligger i möjligheten att stanna upp och utvärdera. Det är därför det är så värdefullt att träna på vänner. De har tålamod.

Bryt därför fotograferingen många gånger och jämför dina precis tagna bilder med illustrationerna. Satte du poseringen? Hur blev det? Har du missat något? Var något klurigt?

Skriv ner de detaljer som du upplever svåra att få till eller som du ofta glömmer. På så vis kan du senare fokusera på just de detaljerna en extra gång.

Träna och öva ofta

Träning är när du upprepat försöker lära dig något nytt. Det är både mentalt och fysiskt ansträngande. Träna ofta och mycket.

Övning är när du tillämpar något du redan kan på ett upprepat sätt. Det gör dig tryggare i skarpt läge. Öva ofta och mycket. Välj ut poseringar du behärskar och öva på dem i vardagen. Be en vän ställa sig i en posering, även när du bara ska ta en vanlig mobilkamerabild.





Stöd din porträttfotografering

Det är skarpt läge. Du ska fotografera ett porträtt. Du har tränat och känner dig trygg.

Nu är det dags att omsätta det du har lärt dig i praktiken. Så här tar du hjälp av illustrationerna vid planeringen och under fotograferingen.

Ladda ner poseringsarken och ha med dem

Du kan givetvis spara alla poseringsarken digitalt för att alltid ha dem nära till hands – i telefonen eller surfplattan.

Utskrivna illustrationer fungerar dock bäst. Då kan du jobba med dem på ett mer aktivt sätt, både inför och under ditt fotograferande.

Översikten, med flera illustrationer per sida, är ett perfekt anteckningsmaterial för den du ska fotografera. Ha ett litet lager redo.

Låt personen bläddra och välja

Visa illustrationerna för personen och låt hen välja ut sina favoriter. Vilka poseringar vill just den här personen bli fotade i? *”Kanske nummer ett till sju och sen 39 och 45... och givetvis nummer 25, för att det ser kul ut!”*

Låt det ta lite tid. Nu får personen sätta ord på sina egna önskningar. Du kan lyssna när hen bläddrar och pekar. Sätt en tydlig bock med grön penna i översiktsmaterialet, så att du kan fånga upp de poseringarna när det är dags (de har samma nummer i alla guider).



Visa en posering i taget

När det är dags att fotografera är du förberedd med utskrifter av de poseringar som valts. Ett A4 eller A3 för varje posering. Klart och tydligt.

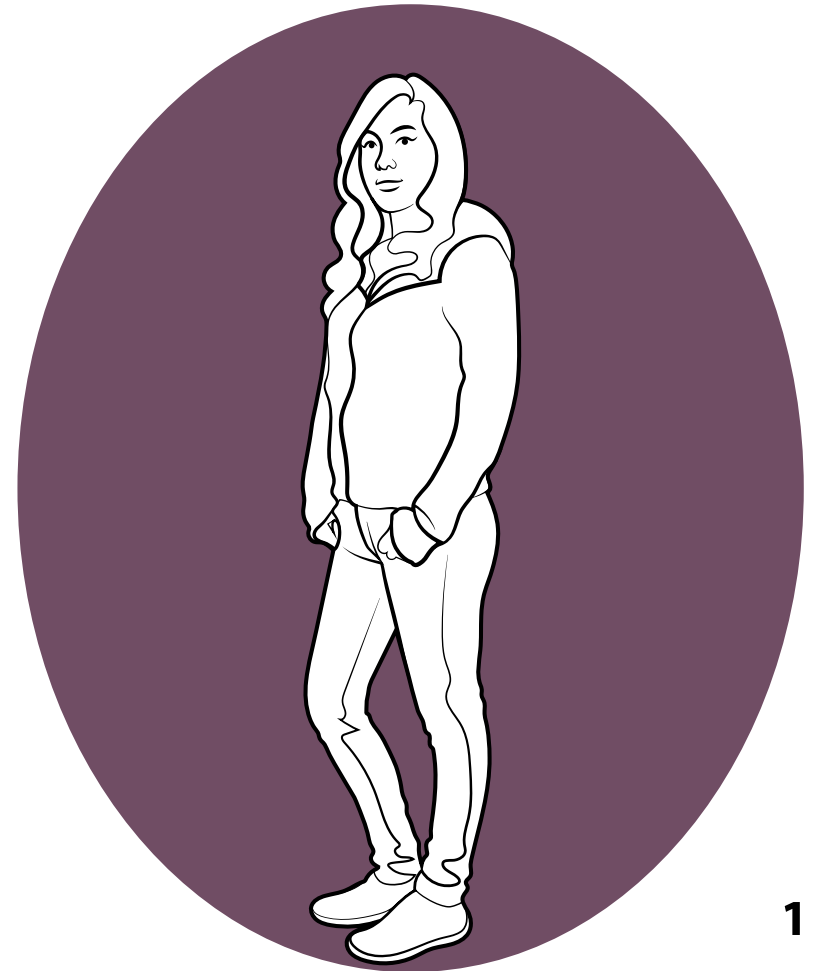
Visa upp illustrationen igen och dirigera fram porträttet. På så sätt vet inte bara du som fotograf vad ni ska göra härnäst. Båda blir inblandade.

Se till att ha urvalet nära till hands så att du själv kan kontrollera att alla poseringar blir fotograferade.



64 poseringar för porträtt som verkligen fungerar

Ett tips som gäller alla poseringar: Du kan gå fram och rätta till kragen, stryka bort en skrynkla eller rätta till håret. Det kan vara finjusteringar som bara är till för att lugna personen och visa att du har koll.



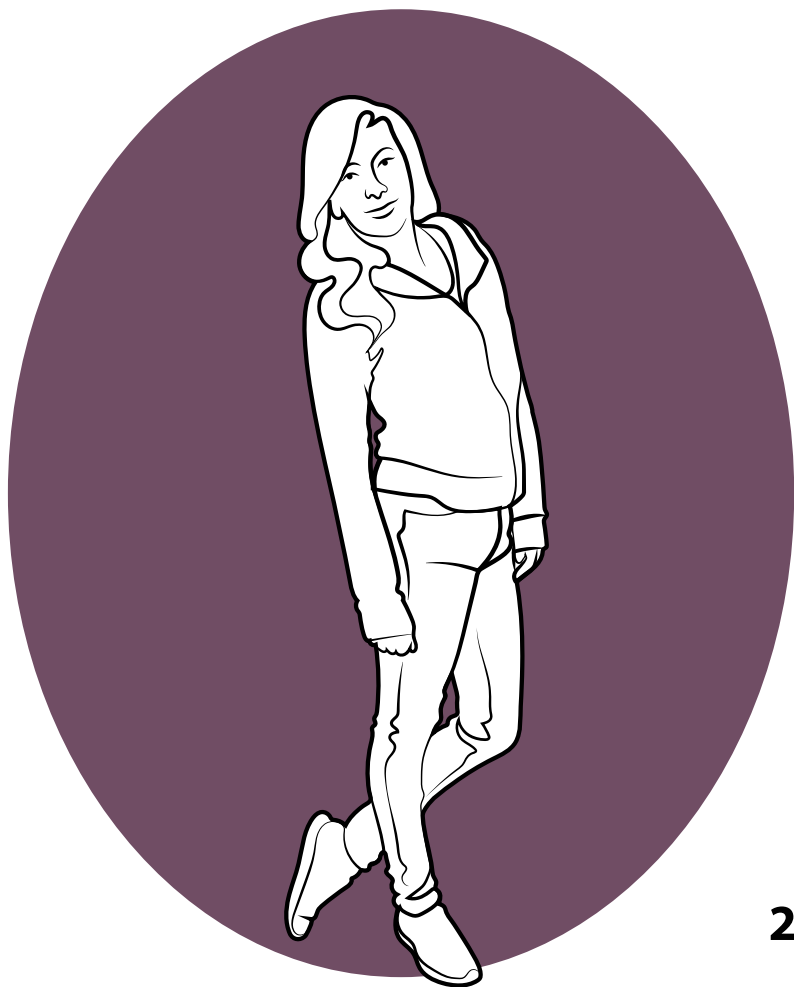
1

Väntar 1

En posering med stolt hållning samtidigt som kroppen är avslappnad.

Be personen att stå med den mesta delen av vikten på det främre benet.

Det andra benet böjs en aning. Låt personen ha tummarna i fickorna och axlarna och armarna får slappna av.



2

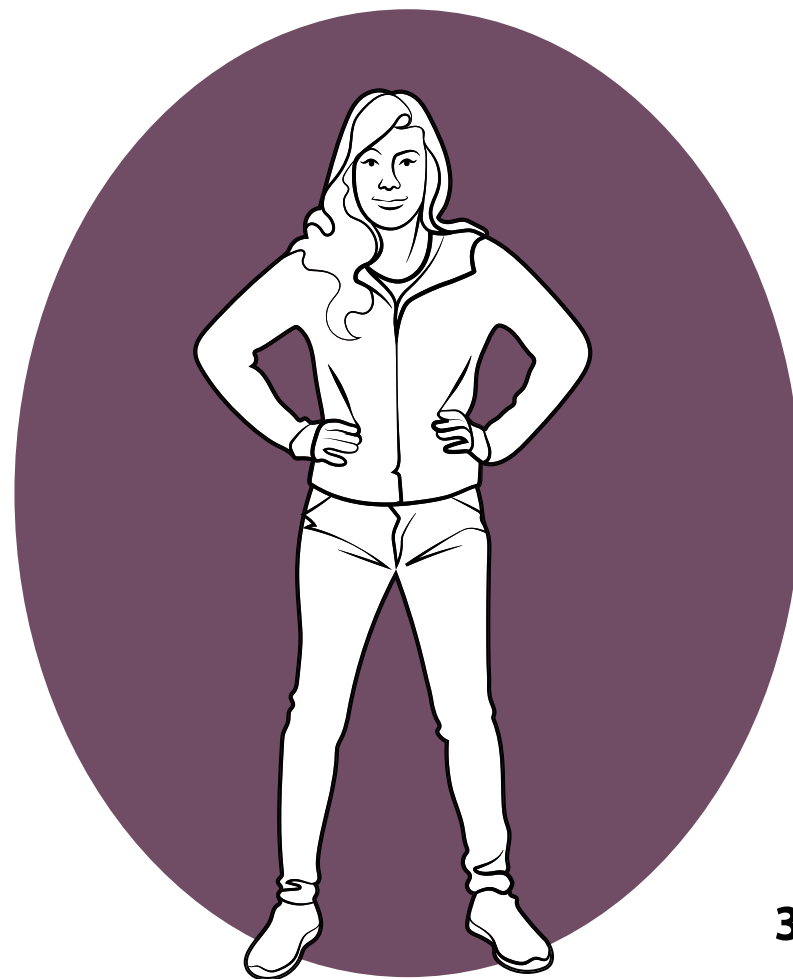
Lite nonchalant

Låt hen ställa sig med ena axeln lite mer åt ditt håll. Vikten är på det främre benet som är rakt. Det bakre benet korsar det främre benet bakom. Låt personen luta sig lite framåt.

Tänk på att båda händerna syns på bilden. Påminn även om att hen sänker

axlarna så det blir ett avslappnat intryck.

Den här poseringen kan vara bra att öva på några gånger. Om du har en helkroppsspegel kan personen öva framför den.



3

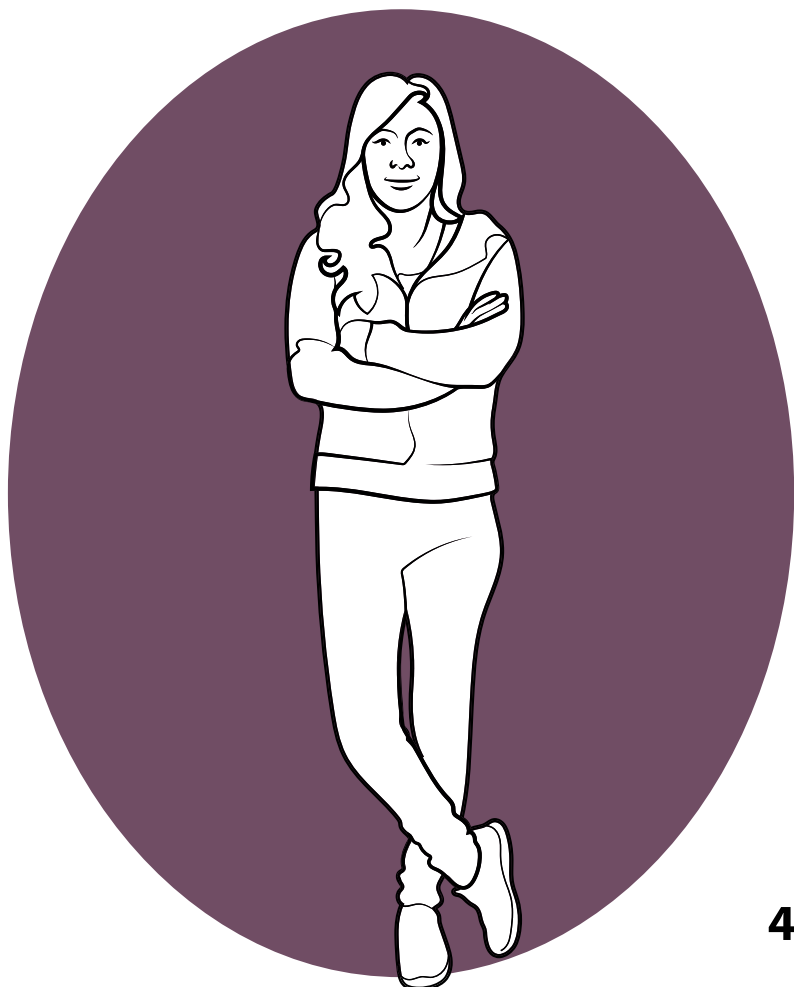
Här är jag!

I denna självsäkra posering står personen med fötterna axelbrett isär.

Händerna i midjan ger ett bestämt intryck. Håll extra koll på att alla fingrar syns.

Du kan be personen att variera att le och vara allvarlig i denna posering.

Påminn om att axlarna ska sjunka ner så de inte kommer upp till öronen.



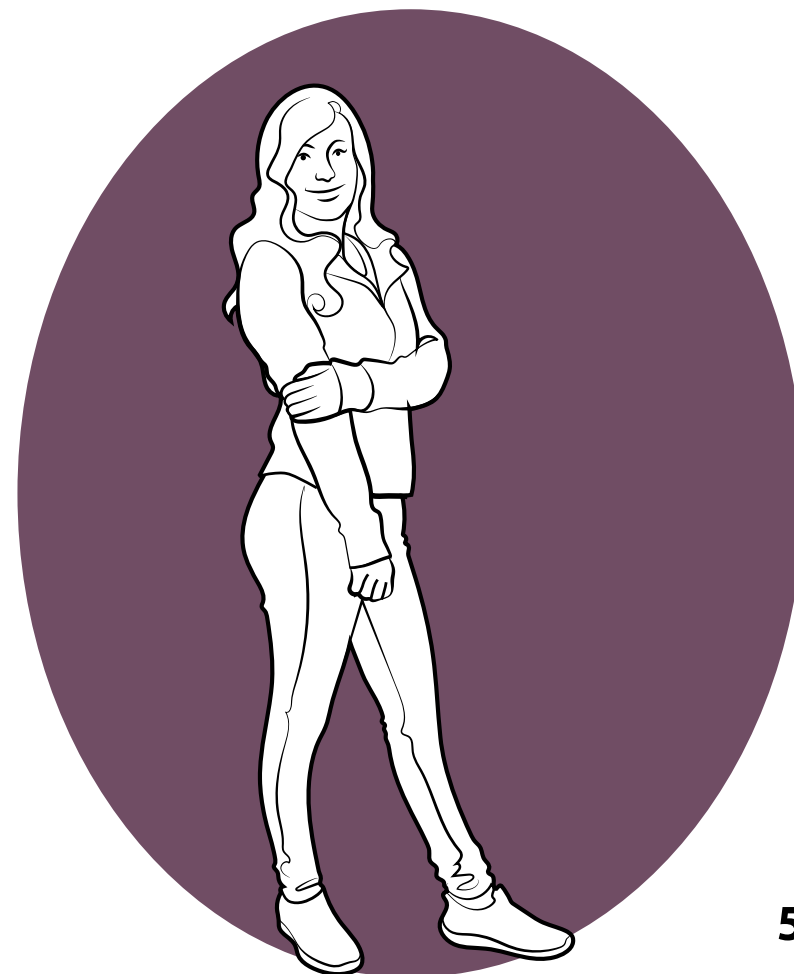
4

Mig lurar du inte!

Kroppsspråket är bestämt i denna posering. Då armarna är i kors blir det även en lite avvaktande känsla.

Be hen att stå med den mesta delen av vikten på ena benet. Låt personen korsa ett ben framför det andra och sätta i tårna i marken.

Du får påminna hen om att bara trycka armarna lite försiktigt, inte så hårt som det ser ut. Annars är det lätt att över- och underarmar förstoras och även bröstet. Om det inte är det som är tanken förstås.



5

Hålla om armen

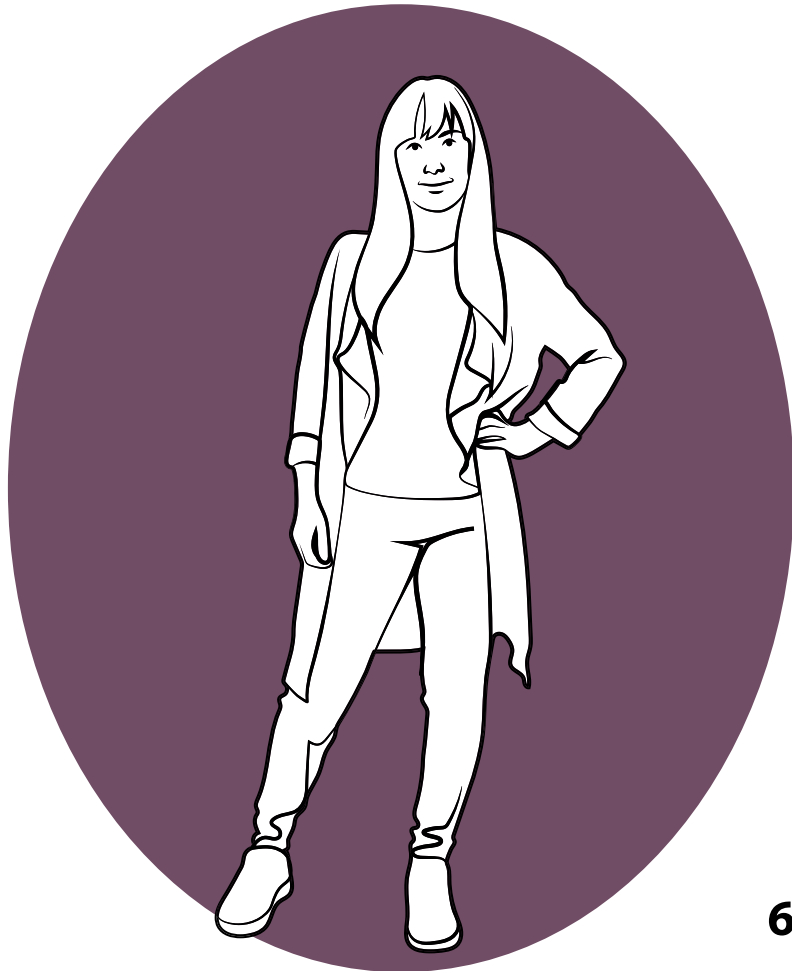
Låt personen ställa sig med ena axeln lite mer åt ditt håll.

Vikten är på det främre benet som är rakt. Det bakre benet är ett steg ut från kroppen.

Den bakre handen håller om den

främre armen vid armbågen. Här är det viktigt att påminna om att hålla handen löst om armbågen. Då blir det en fin form.

Påminn även om att hålla ner axlarna och andas för att få en naturlighet i bilden.



6

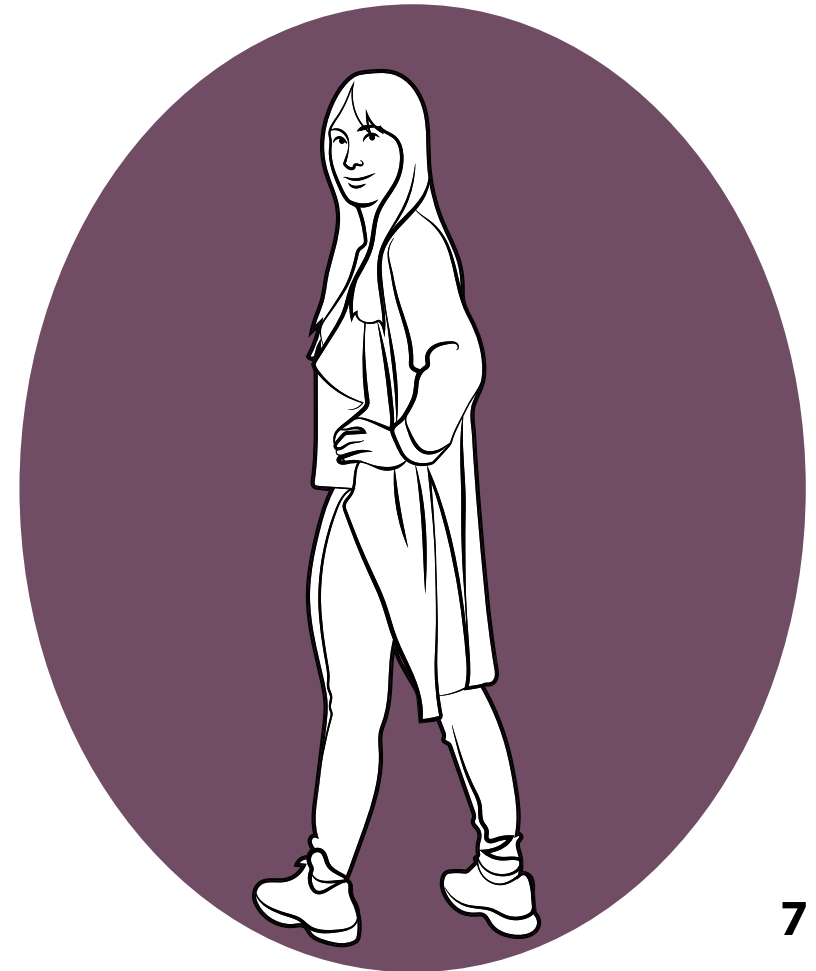
Gunget

Be personen stå rakt mot dig med fötterna höftbrett isär. Se till att vikten är på ena benet som är lite böjt. Det andra benet är utsträckt.

Låt hen placera handen i midjan på den sidan där benet är lite böjt. Fingrarna,

inte tummen, ska vara framåt.

Den andra armen hänger ledigt ner längs med kroppen. Ett tips är att låta personen gunga lite på höften så kommer hen lättare in i poseringen.



7

Titta över axeln 1

I denna posering startar du med att personen står med ryggen mot dig. Benen är axelbrett isär.

Låt personen sätta en hand i midjan och låt den andra armen hänga fritt. Nu är det dags för rörelsen. Låt hen vrida

fötterna ett kvarts varv mot dig och även den sidan av överkroppen som har en hand i midjan vänds mot dig.

Tänk på att hen slappnar av i axlarna och nacken.



8

Inåtvänd

Låt personen stå med ena sidan riktad mot dig.

Personen står med händerna i fickorna och tittar på dig över axeln. Huvudet är

riktat lite snett nedåt. Det bakre benet är en aning böjt.

Påminn personen om att slappna av i axlarna och vara mjuk i kroppen.



9

Ett steg fram

Be personen att ställa sig med kroppsvikten på den främre foten.

Det andra benet är lite böjt och den andra foten är placerad bakom den främre foten. Låt hen sätta händerna i

fickorna så att bara tummarna sticker fram.

Ett tips är att låta personen gunga lite fram och tillbaka så kommer hen lättare in i poseringen.



10

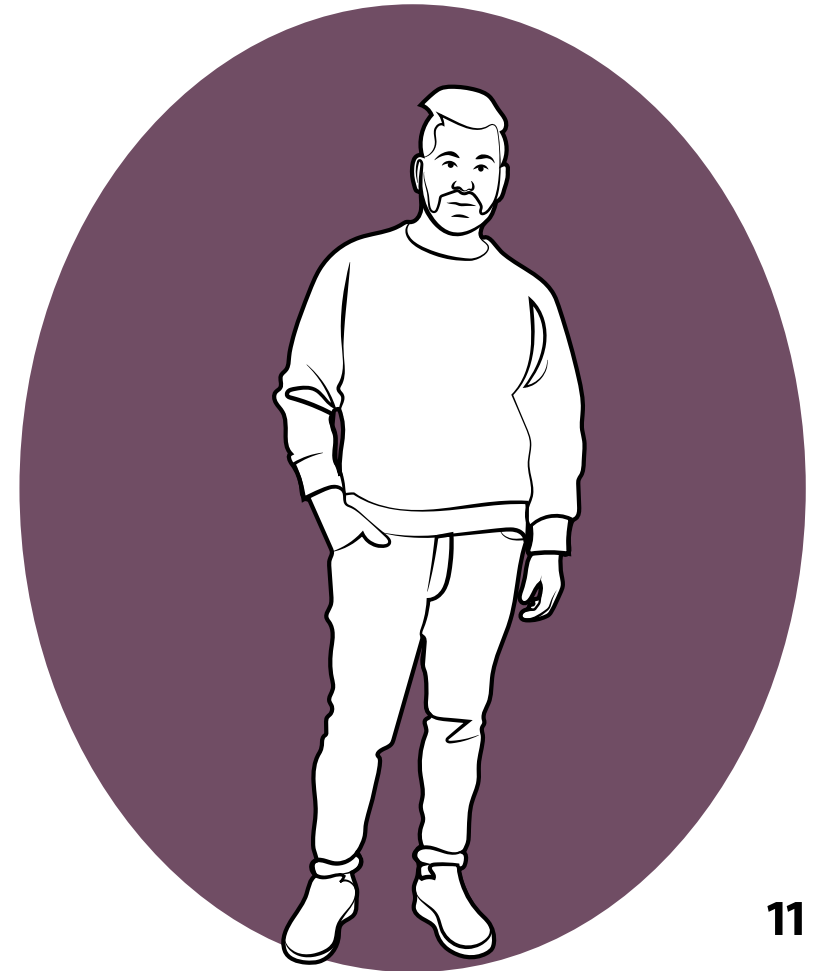
Här är jag! 2

En posering som verkligen utstrålar stort självförtroende.

Händerna är placerade i midjan medan personen sträcker fram ett ben och en axel mot dig. Se till att handryggen,

inte tummen är framåt. Håll lite koll på fingrarna.

Hen lutar sig även lite framåt. Ett bestämt uttryck med vikten på bakre foten.



11

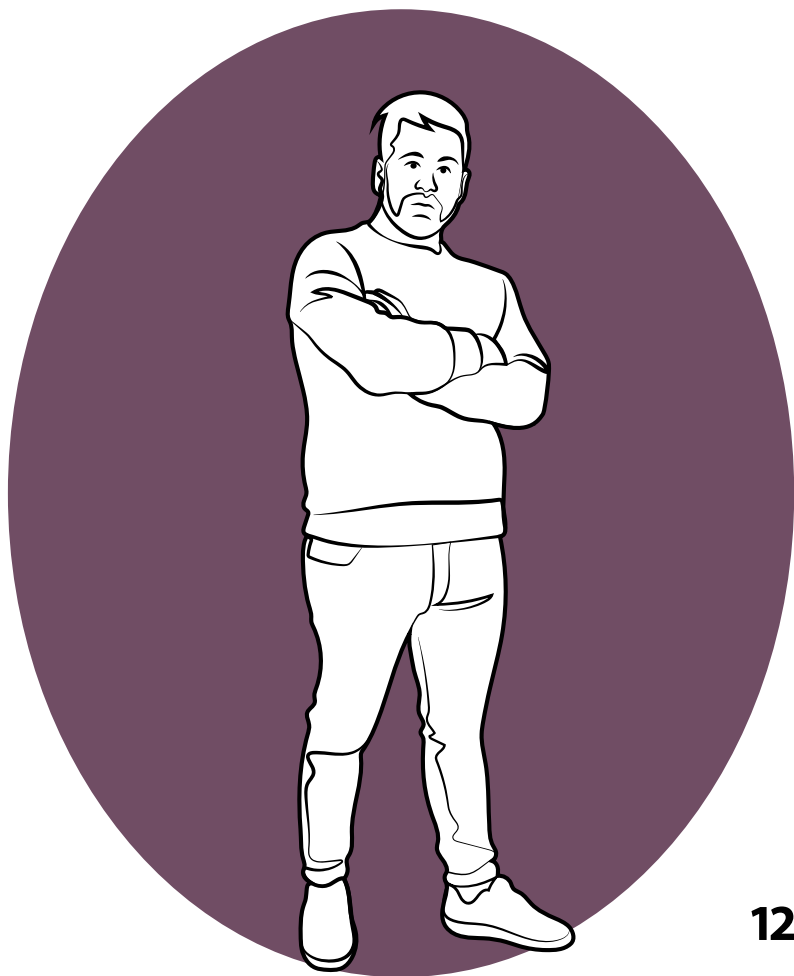
Väntar 2

En avslappnad öppen posering.

Be personen att ställa sig rakt framför dig och ha den mesta kroppsvikten på ena benet. Det andra benet sträcks

fram en aning medan handen vilar i byxfickan så bara tummen sticker fram.

Den andra handen hänger fritt längs med benet, utan knuten näve.



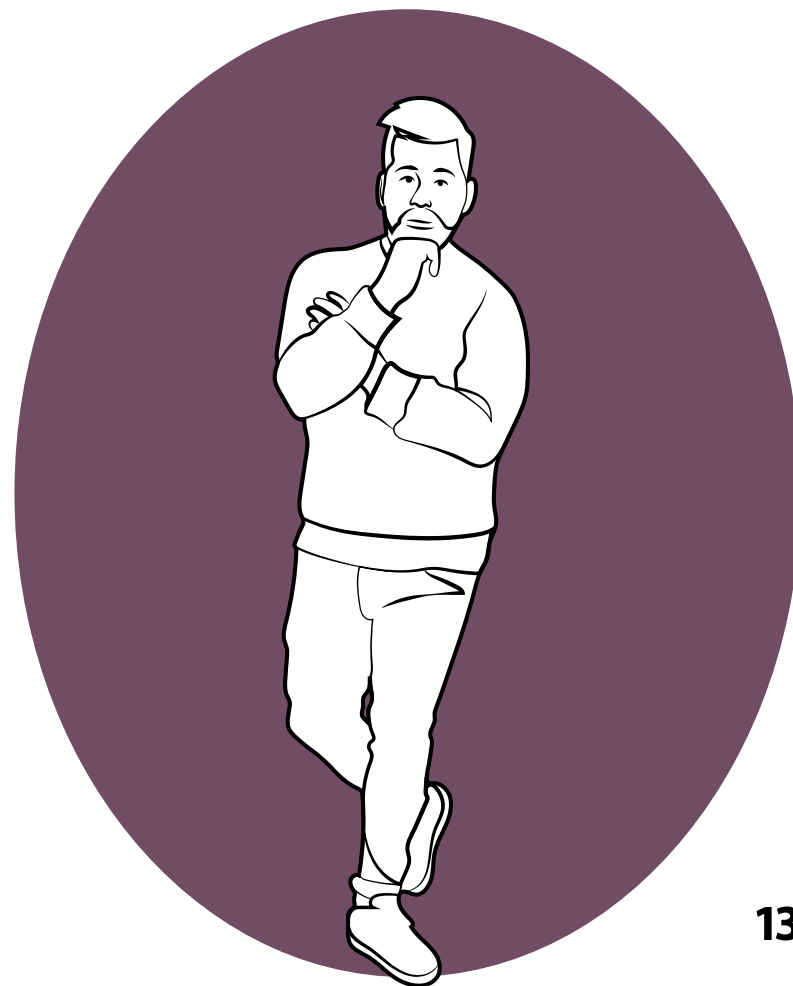
12

Mig lurar du inte! 2

Kroppsspråket i den här poseringen är bestämt. Då armarna är i kors blir det även en lite avvaktande känsla.

Be hen att stå lite snett mot dig med den mesta delen av vikten på det bakre benet. Låt personen vinkla ut den bakre foten litegrann.

Du får påminna personen om att trycka ihop armarna ganska försiktigt. Mindre än man gör när man är bestämd "på riktigt". Annars är det lätt att över- och underarmar förstoras och även bröstet. Om det inte är det som är önskat förstås.



13

En funderare 1

Den här poseringen kan personen behöva öva på för att få till naturligt.

Be personen att ställa sig rakt framför dig. Det främre benet har foten riktad lite utåt. Det andra benet är böjt så att tån är i marken bakom den främre foten. Armen som är på samma sida

som det främre benet är böjd och handen är på bröstet.

Den andra armen är böjd och hakan lutar mot handen.

Det är några saker att tänka på men inte så svårt efter övning.



14

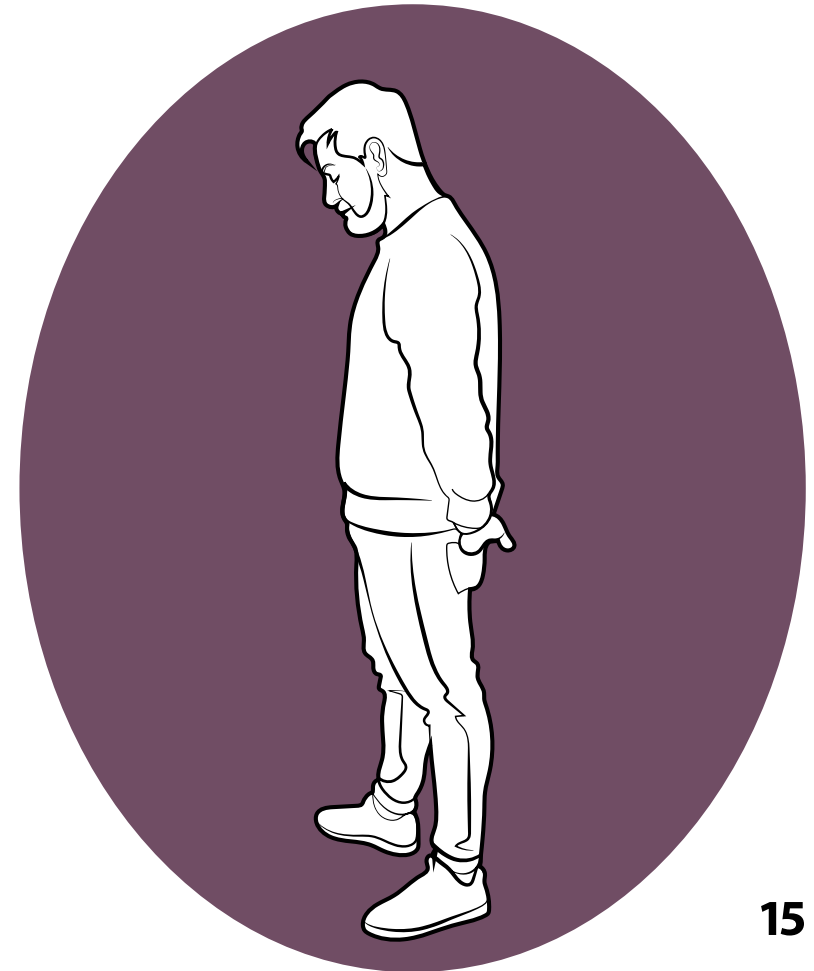
Mig lurar du inte! 3

Låt personen stå i profil och hålla armarna i kors med handen om armbågen. Se till att handen syns.

Låt foten på det främre benet riktas lite utåt mot dig. Det öppnar upp poseringen lite.

Be personen att även rikta huvudet en aning mot dig.

I denna posering bestämmer du om personen ska ha mjuka armar i kors eller spända muskler/armar. Det ger olika effekt.



15

Inåtvänd 2

Den här poseringen liknar nummer 8. Låt personen stå med ena sidan riktad mot dig.

Personen står med händerna i bakfickorna och tittar snett nedåt.

Kroppsvikten är på det främre benet och foten på det bakre benet är riktad en aning utåt.

Påminn personen om att låta tummarna sticka ut från fickorna.



16

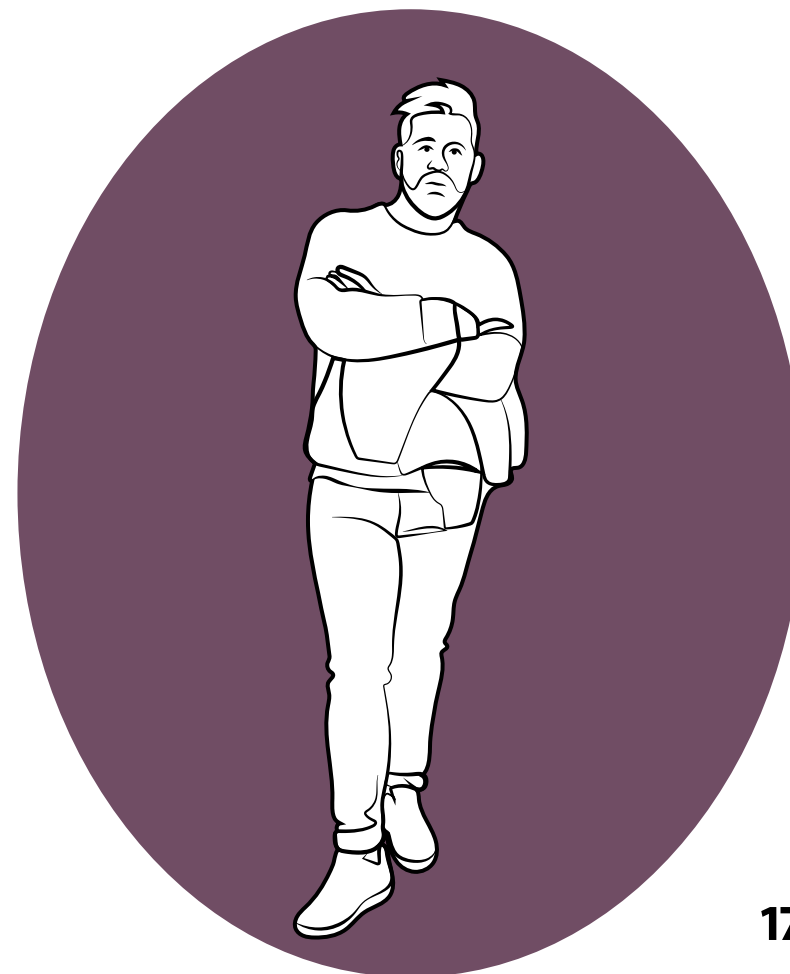
Jackan över axeln

En posering med lite nonchalant känsla. Låt personen stå framför dig med fötterna axelbrett isär. Jackan är slängd över ena axeln.

Låt jackan hänga i ett finger. Tänk dock på att fingret snabbt ändrar färg om jackan är tung.

Den andra armen är avslappnad längs med sidan. Testa att låta handen vila i fickan.

Håll lite koll så att båda händerna är avslappnade.



17

Mig lurar du inte! 4

Kroppsspråket är bestämt. Då armarna är i kors blir det även en lite avvaktande känsla.

Be personen att stå framför dig med den mesta delen av vikten på det bakre benet. Låt hen vinkla ut den främre foten litegrann.

Du får påminna personen om att pressa armarna ganska försiktigt om jackan. Annars är det lätt att över- och underarmar förstoras och även bröstet. Om det inte är det som är tanken förstås.



18

Väntar 2

Ett halvporträtt på personen. Låt den ena armen lägga sig över magen.

Personen stödjer sin armbåge mot handen på magen. Påminn om att händerna ska vara mjuka och

avslappnade. Det går att variera denna posering med att växla vilken arm som är över magen. Kanske är det så att personen är mer bekväm med en variant.



19

Hallå där!

I denna posering drar du nytta av att personen har glasögon.

Låt personen leka med dessa och ta tag i bågen med ena handen medan den andra handen håller i midjan.

Det går att göra denna posering rolig genom att be personen ta på och av glasögonen snabbt. Ett enkelt sätt att lätta upp fotograferingen och få fram spontana skratt.



20

Tack snälla!

Ett halvporträtt med mycket värme och kärlek. Låt personen stå framför dig.

Personen för sina två händer till ena

kinden. Händerna håller om varandra mjukt. Prova att växla vilken kind som händerna vilar mot för att se om det blir någon skillnad.



21

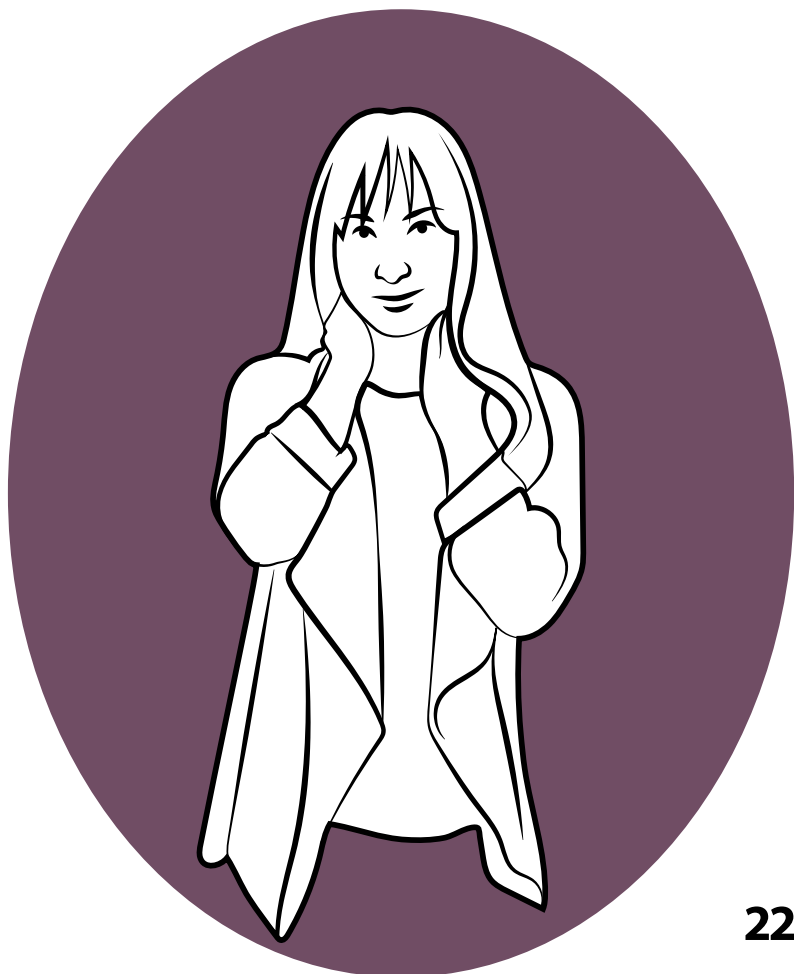
Något på tröjan

Låt personen stå framför dig med ena armen längs med sidan.

Låt den andra armen lägga sig snett över bröstet. Fingrarna är avslappnade

och ser ut som om de greppar tag om en tråd på tröjan.

Ett halvporträtt som går att variera med vilken arm som korsar bröstet.



22

Nackmassage

I denna posering håller personen händerna runt nacken med mjuka händer.

Se till att armarna är avslappnade och att de ligger lätt mot kroppen.

Fingrarna kan stryka längs med nacken och halsen för att variera hur mycket du ser av fingrarna.

Ett halvporträtt med massage som bonus.



23

En funderare 2

Den här poseringen i halvporträtt kan personen behöva öva på för att få till naturligt.

Be personen att ställa sig snett framför dig med ena axeln åt ditt håll.

Armen som är närmast dig som

fotograf ska vara böjd och hakan lutar lätt mot fingrarna.

Den andra armen är böjd och handen är ett stöd åt armbågen.

Det är några saker att tänka på men inte så svårt efter övning.



24

Hålla i kragen

Det kan vara svårt att veta vad personen ska göra av händerna på ett naturligt sätt.

I den här poseringen håller personen i

kragen på jackan eller skjortan. Påminn personen om att hålla armarna löst mot kroppen så formen på armarna eller bröstet inte blir påverkat.



25

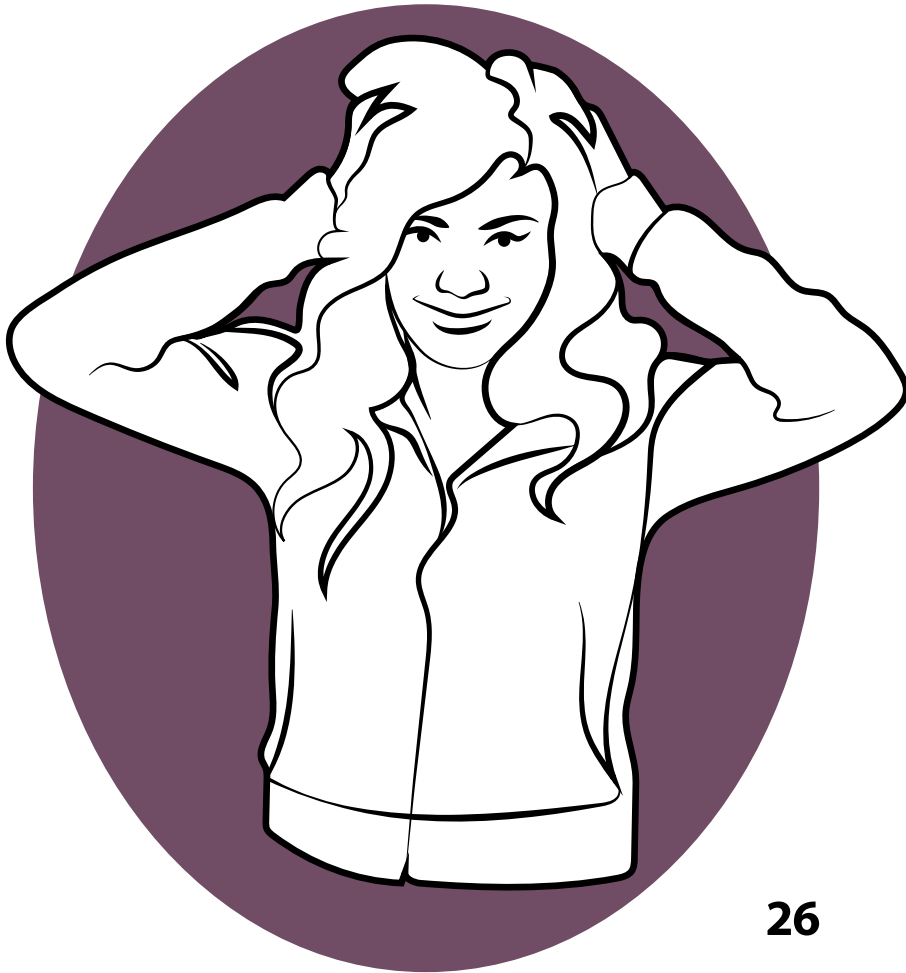
Något i håret

I denna posering står personen lite snett mot dig. Den ena armen ska vara lite böjd uppåt.

Handen närmast dig är i kontakt med håret som för att rätta till något. Den andra armen hänger längs med sidan.

Du kan variera vilken arm som hen böjer för att se om det blir någon skillnad.

Personen kan känna sig mer säker på ena sidan. Testa dig fram.



26

Burret

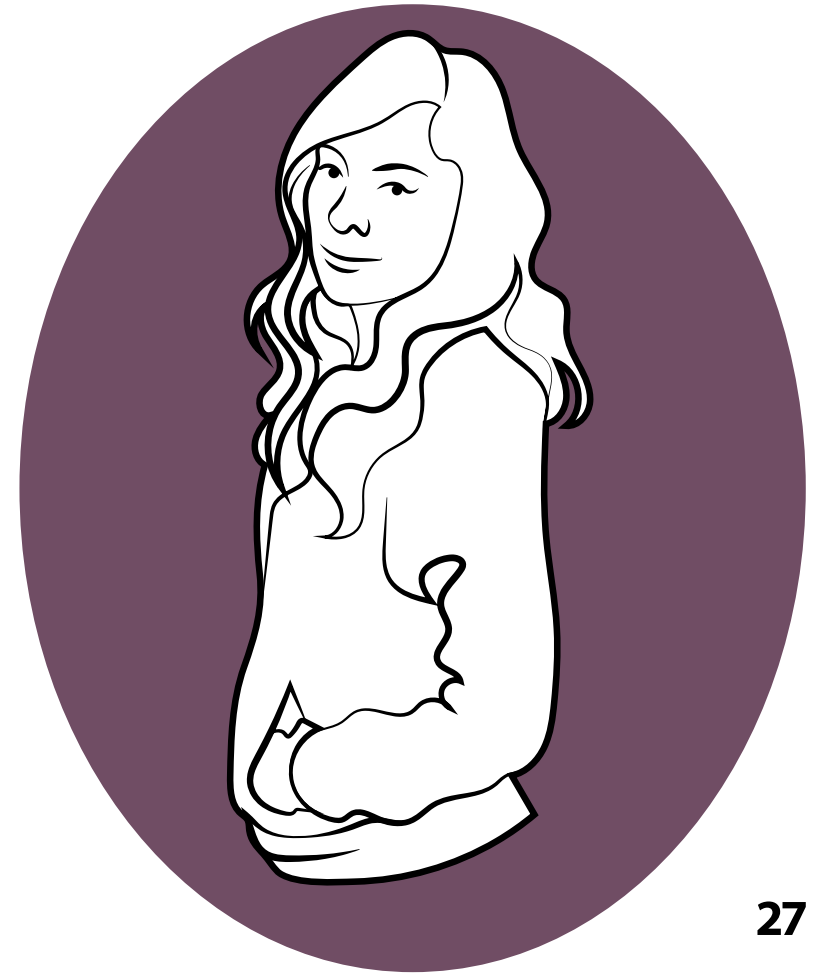
Ett halvporträtt med humor och lekfullhet. Låt personen fluffa upp håret med båda händerna på huvudet.

Kan locka till skratt och nya frisyrier. För att få känslan så naturlig som möjligt be personen att slänga med

håret från sida till sida mellan varven.

Uttrycket ska vara glatt och lite busigt.

Tänk på att efter poseringen är utförd vill personen troligtvis titta sig i en spegel för att känna sig trygg igen.



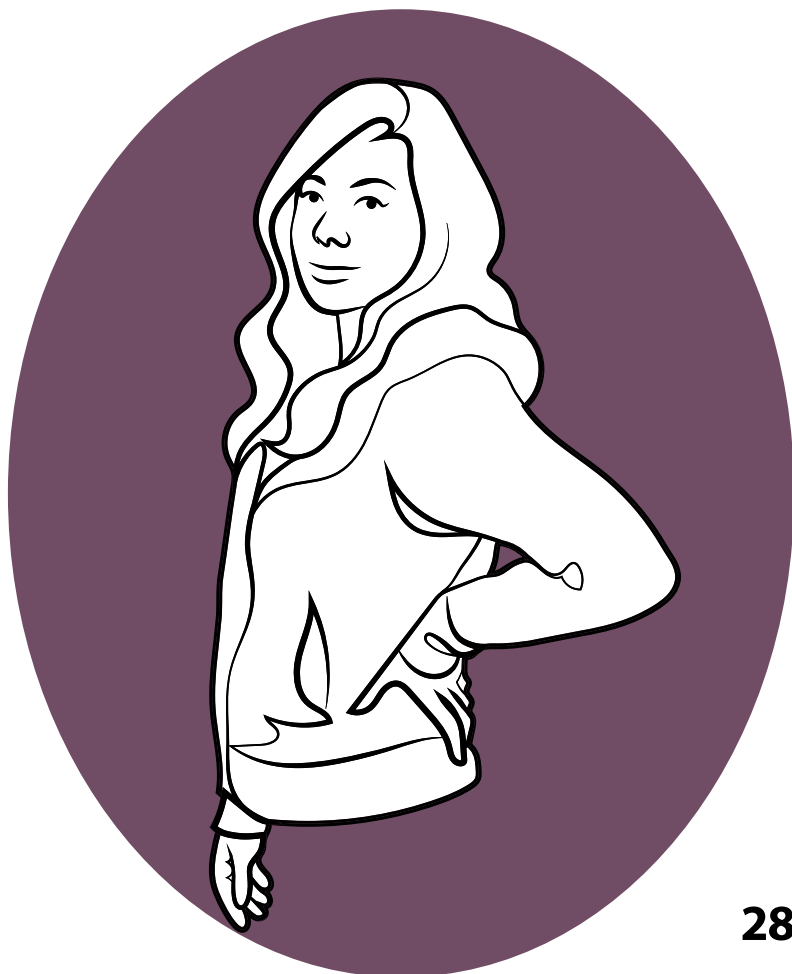
27

Handen i fickan

I denna posering låter du personen ställa sig med ena axeln riktad mot dig.

Handen är i fickan på tröjan. Påminn

personen om att sänka axeln så den inte åker upp. En posering som kan kännas avslappnad då handen göms i fickan.



28

Titta över axeln 2

Här startar du med att personen står i profil mot dig.

Låt personen sätta handen närmast dig i midjan med tummen fram. Låt den andra armen hänga fritt.

Nu är det dags för rörelsen. Be personen att vrida sig lite åt ditt håll.

Båda händerna ska synas på bilden. Tänk på att påminna personen om att slappna av i axlarna och nacken.



29

Tystnad

Ett halvporträtt med eftertänksamhet i fokus.

Personen står framför dig med ena handen i midjan. Den andra armen är böjd och pekfingeret vilar mot läpparna

medan tummen stödjer hakan.

Tänk på att fingrarna är avslappnade och ansiktsuttrycket avspänt så att poseringen inte ser onaturlig ut.



30

Sittande grodan 1

Blicken ska vara fokuserad rakt in i kameran i den här coola, avslappnade och lätt distanstagande poseringen.

De korsade händerna är i fokus. Påminn den du fotograferar att fingrarna ska vara avslappnade men utsträckta.

Ryggen är rak. Kroppens tyngd vilar inte mot stolsryggen utan den är mest där som rekvisita.

Håll koll så att axlarna inte råkar åka upp. Det gör att personen ser obekvämt ut.



31

Sittande grodan 2

En posering som gör att personen ser intresserad och lyssnande ut.

Armarna skapar fina former så ta tid att justera om du behöver.

Ena armbågen stödjer sig mot kanten av stolen och handen stödjer hakan lätt.

Den andra armen ligger längs med stolens kant. Handen hänger ner avslappnad och mjuk.

Håll lite koll på att fötter och knän linjerar med varandra.



32

Sittande grodan 3

En cool, avslappnad posering där allt hänger på att du som fotograf får till snygga vinklar och linjer på armar och ben.

Det är inte alla som känner sig bekväma i den här poseringen, så stäm av med den du fotograferar.

Testa att byta vilken arm som ska vila ner över stolsryggen och vilken som ska hålla om överarmen.

Snyggast komposition får du om personen tittar i åt det håll som den böjda armen "pekar" åt.



33

Stol i profil 1

En avslappnad och öppen posering som får personen att upplevas som trygg i sig själv.

Här vilar ryggen lätt mot stolen, samtidigt som armen hänger lite nonchalant över kanten. Håll koll på

att den vilande armen och det korsade benet är riktat mot dig som fotograf.

Är de vända från dig upplevs poseringen istället som mycket avståndstagande.



34

Stol i profil 2

Det är inte alla som graciöst kan sitta med benen i kors. För den som kan är det här en avslappnad posering.

För dig som fotograf gäller det att framförallt hålla koll på att korsande ben och korsande arm linjerar på ett snyggt sätt.

Den vilande handen ligger lätt mot övre låret med utsträckta fingrar.

Den andra handen ska endast lätt nudda vid kinden. Be gärna personen att hålla isär de böjda fingrarna en aning så att alla utom tummen skymtar i bild.



35

Stol i profil 3

Du får oftast en mer graciös och vacker hållning på den du fotograferar om du ber personen att sitta långt ut på stolskanten.

Det ger ett alert och energiskt uttryck fastän personen sitter ner.

I den här poseringen sitter personen med korsade armar och benen vända ifrån dig. Det ger ett reserverat uttryck.

Jobba därför med att få personen att se glad, nyfiken och intresserad ut, så får du en spännande kontrast.



36

Stol i profil 4

En posering som passar extra bra för den som känner sig obekväm framför kameran. Personen kan luta sig lätt mot stolen och känna sig trygg.

De korsade benen ger fina linjer i bilden, liksom det lutade huvudet.

Personen står avslappnad och den vilande armen hänger löst ner.

Håll lite koll så att handen inte råkar bli knuten – det är lätt hänt om personen känner sig lite osäker.



37

Stol i profil 5

Här vill du ha en stolt och rak hållning. Det lätt utsträckta benet i vinkel ger en elegant linje.

Håll koll på att båda armarna syns och be personen att vrida ansiktet mot kameran.

Stolar är perfekta hjälpmedel för posering men det är viktigt att stolen inte är för låg eller för hög.

En för hög stol ger uppskjutna axlar, och böjda armar. En för låg gör att ryggen lätt blir böjd.



38

Framåtvänd stol 1

I den här poseringen får fingrarna en central roll så var extra uppmärksam på att de inte spretar för mycket. Alla ska vara fullt synliga och att tummarna ligger fint på baksidan av stolsryggen.

Det är faktiskt lätt att glömma bort fingrarna när du fotograferar porträtt.

Be personen att inte vila sin vikt mot stolen. Hen ska stå rak i ryggen med avslappnade axlar. Händerna vilar alltså bara mot stolen.

Är stolsryggen för hög kan den lutas lätt mot personen för att på så sätt sänkas en aning.



39

Framåtvänd stol 2

En lyssnande och intresserad posering.

Här är det viktigt att huvudet inte vilar för hårt mot handens knogar så att ansiktet ”knölas till”. Handen ska bara mot hakan. Vikten ligger istället på de stödjande armbågarna.

För att poseringen ska fungera är det

viktigt att stolen personen sitter på inte är för hög. Knäna bör ha 90 graders vinkling, annars blir det lätt för mycket lutning framåt.

Håll koll på hållningen så att personen inte faller ihop för mycket – ryggen ska fortfarande vara rak och inte kutad.



40

Framåtvänd stol 3

En öppen och aktiv posering som utstrålar att personen är på bettet. Passar alla åldrar.

Genom att personen sitter ner kan du lägga tid på att slipa detaljerna – som hur händerna ska vara knäppta.

Personen kommer inte att bli trött i kroppen.

Experimentera med hur långt fram personen sitter på stolen för att få fram en posering som är skön och avslappnad..



41

Framåtvänd stol 4

En reserverad posering som utstrålar viss pondus. Med den bakåtlutande hållningen och det korsade benet kan kroppsspråket uppfattas som både kaxigt och arrogant.

Lyckas du som fotograf få till precis rätt dos av allt brukar poseringen bli

jättebra på bild. Tänk dock på att den kan kännas i höften då rörligheten är olika där.

Händerna är löst knäppta och placerade på ena fotens häl. Du kan också testa att be personen låta händerna vila över varandra.



42

Bakåtvänd stol 4

En självsäker posering som utstrålar trygghet och bestämdhet. Stolen brukar få personer att känna sig lite mer avslappnade – de har något att hålla.

Armarna är i kors och håller ledigt om stolsryggen. Påminn personen om att

sitta rak i ryggen och inte lägga hela sin vikt mot stolen. Det ger ett starkare uttryck och en finare hållning.

Håll koll så att fingrarna är synliga – en detalj som är lätt att missa.



43

Bollen 1

En avslappnad posering som kräver viss vigör men som passar utmärkt för den som känner sig lite ovan vid posering.

Här sitter personen på rumpan med knäna upp mot bröstet. Armarna vilar lätt mot knäna. Håll koll på att händerna och fingrarna inte är hårt

knutna, det är lätt hänt om personen känner sig nervös.

Fötterna ska helst ligga tätt intill varandra.

Axlarna vara avslappnade – kolla så att de inte åker upp mot öronen.



44

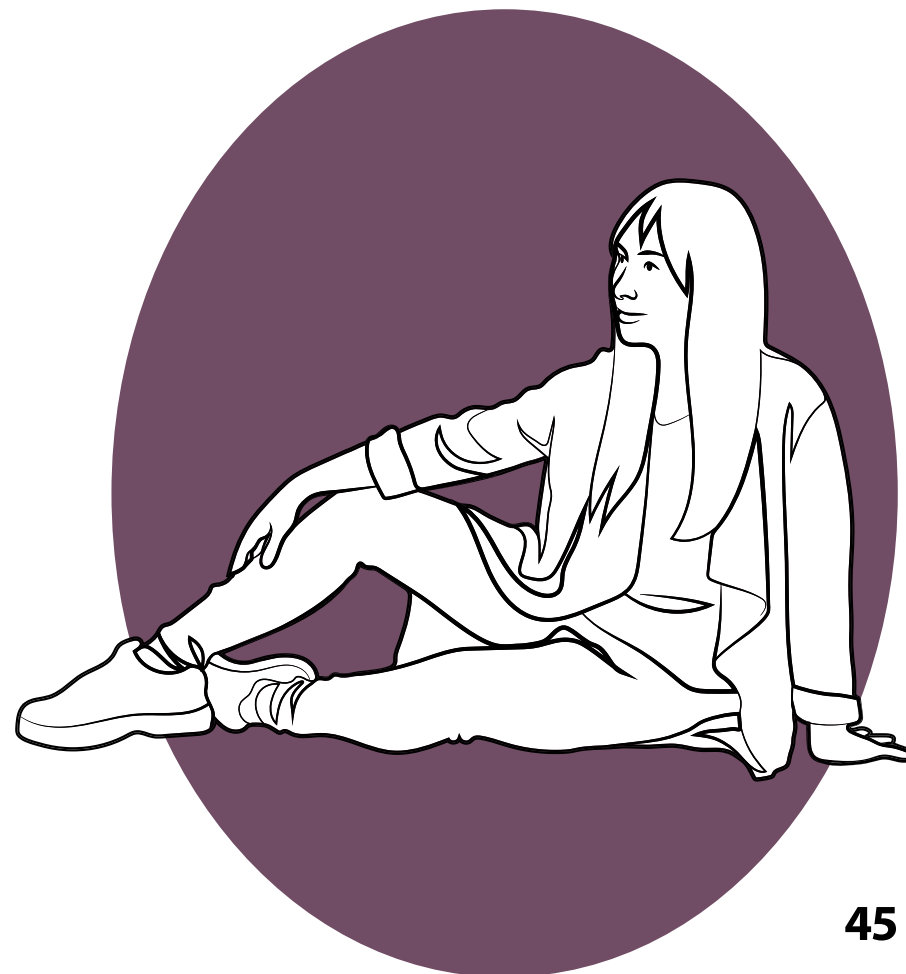
Grodan

En humoristisk posering som kan ge ett annorlunda och lite roligt uttryck. Men, den passar inte alla, inte minst för att den ställer ett visst mått av vighet.

Sätt dig själv i poseringen och visa hur den ser ut – stäm av med personen om hen känner sig bekväm. Den

kan upplevas som utlämnande för vissa. För andra kan den vara en bra uppvärmning som väcker mycket skratt.

För att poseringen ska fungera behövs också rätt kläder – shorts och kjolar fungerar mindre bra.



45

Strandposering

Den här poseringen ska se avslappnad ut så ge den lite tid. Att på kommando se avslappnad ut kan upplevas som en ganska svår utmaning.

Många vuxna har en favoritsida av sitt ansikte som de upplever blir bäst på bild. Fråga personen om hen har en sida som hen föredrar att ha vänd mot

dig och fotografera den.

Som fotograf behöver du hålla koll på att kläder faller snyggt och att båda händer och båda fötter är synliga.

Låt personen omväxlande blicka bort och in i kameran med både glad och lite drömmande min.



46

Lätt distanserad

Korsade armar och ben gör sig riktigt bra på bild då du får till snygga linjer och en bra komposition.

Hela kroppen kommer med på en liten yta. Men, var aktsam för poseringen kan upplevas som avståndstagande. Kroppsspråket visar på integritet.

En viktig detalj för dig att hålla koll på är händerna.

Se till att armarna inte är helt korsade. Den ena armen ska vila mjukt över den andra och hela fingerlängden får gärna synas.



47

Skräddaren

Den här poseringen utstrålar öppenhet och ger ett vilsamt, harmoniskt uttryck. De som är tillräckligt viga upplever den som mycket bekväm.

Be personen att sätta sig i skräddarställning med ena handen vilande längs med det ena benen.

Den andra handen vilar lätt mot huvudet – gärna i en position där det ser ut som att den håller på att rätta till ett örhänge. Den låtsasrörelsen hjälper att få den rätta vänliga vinkeln på huvudet.



48

Kaxig

En posering som upplevs som kaxig och full av attityd på ett nonchalant men positivt sätt. Den säger "mucka inte med mig".

Armarna hänger ner framför kroppen och är i kontakt med knäna och

personen sitter lätt på tå, redo att närhelst resa sig upp.

Axlarna ska vara avslappnade och för extra effekt kan du be personen titta rakt in i kameran och se allvarlig ut.



49

Tänkaren

En posering som upplevs som filosofisk och drömmande.

Ena armen hänger ner för kroppen och är i kontakt med knäna. Den andra är placerad lätt under hakan. Personen sitter lätt på tå.

Axlarna ska vara avslappnade och personens blick ska leta sig bort i fjärran..

Se till att händerna inte blir knutna.



50

Jag är redo

En aktiv posering som passar den som vill utstråla avslappnad målmedvetenhet. Eftersom den kräver viss spänst passar den oftast bäst på yngre personer

De korsade armarna är viktiga

för kompositionen – de får också personen att se avspänd ut på ett lagom nonchalant sätt.

Påminn om att axlarna inte ska vara spända och att händerna gärna får vila mjukt.



51

Sjöjungfrun

En något reserverad posering där de korsade armarna och benen ger en intressant komposition samtidigt som det stärker signalerna av stor personlig integritet.

Passar den som känner sig lite osäker framför kameran, här får hen en

chans att skyla sig med armarna. Men personen kommer ändå att behöva din hjälp för att kunna slappna av.

Ett säkert sätt att locka fram ett leende är att berätta att poseringen kallas *Lilla Sjöjungfrun*.



52

Startklar

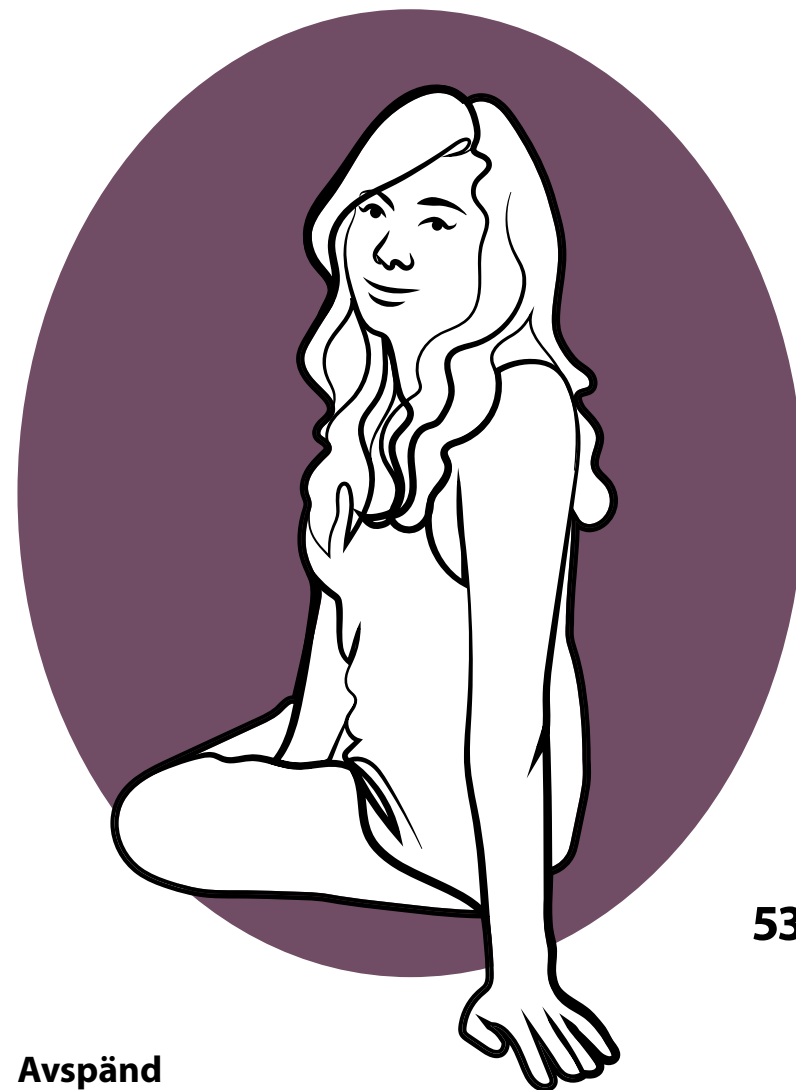
En posering som trots att den är sittande signalerar energi och framåtrörelse.

Kräver ganska stor smidighet från den som ska avporträtteras. Passar inte den som har stel kropp eller stor mage.

De vinklade benen ger fin form: Den

som är tillräckligt vig brukar känna sig bekväm med att veta exakt var händerna ska placeras, men håll lite koll så att fingrarna inte ser oavsiktligt amputerade ut.

Håll också koll på att båda benen och båda armarna syns.



53

Avspänd

En fin posering som fungerar både ute och inne.

Nyckeln till att den ska göra sig bra i bild är att personen sitter rak i ryggen och inte lägger för mycket tyngd på den främre armen.

Du vill få fram en avslappnad, icke-poserande känsla.

Håll koll så att fingrarna spretar lagom, och att huvudet ligger lätt på sned – det ger finare linjer i din bild.



54

Liggande på mage 1

En eftertänksam, lyssnande posering som i bild ter sig mer avslappnad ut än vad den är.

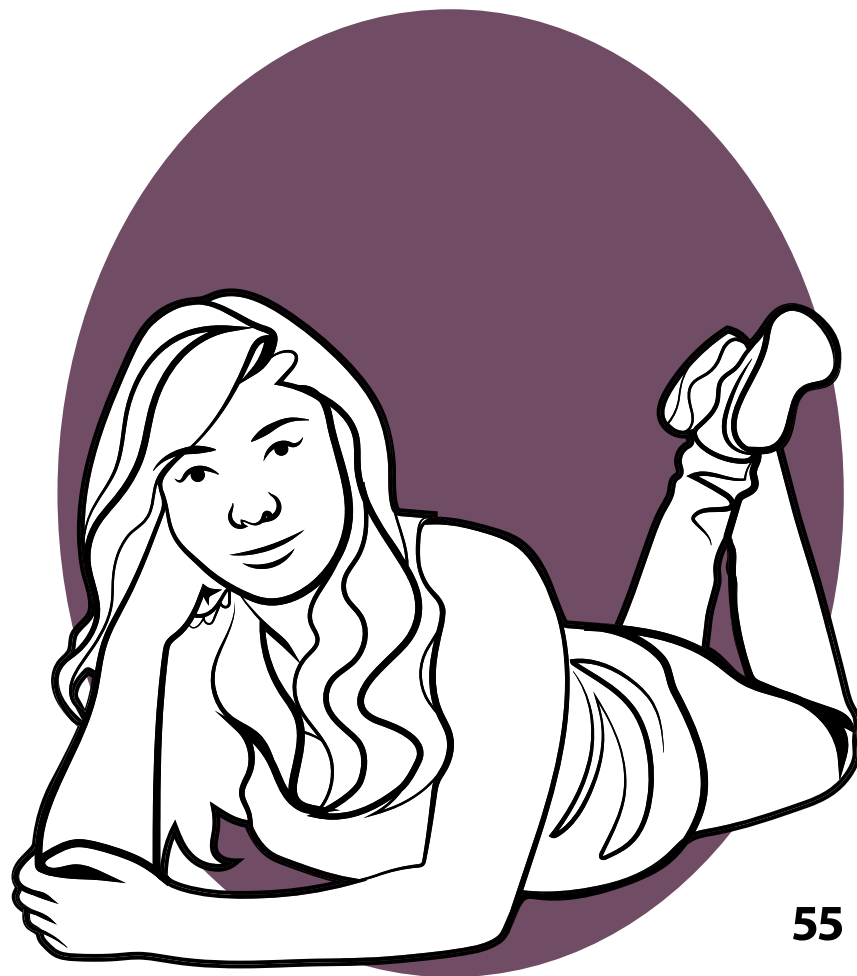
Huvudet ser ut att vila mot händerna, men i själva verket ska de bara nudda undersidan av hakan.

Istället bärs vikten upp genom att

personen lyfter upp bröstkorgen och skjuter bak axlarna.

Ansiktet får gärna bara lätt framtålutat så att ögonen blir mer framträdande.

Be personen att växla mellan allvar och leende beroende på vad du vill att bilden ska uttrycka.



55

Relaxad 1

En klassisk posering som kan upplevas som både ungdomlig och drömmande. Kanske för att den kräver viss vigör hos den du fotograferar.

Personen ligger på mage med fötterna

i kors. Huvudet vilar mot ena handens knogar, den andra handen vilar mot den stödjande armbågen.

Experimentera med att låta blicken vara riktad åt olika håll.



56

Liggande på sidan

Ihop med ett brett leende är det här en posering som signalerar stort självförtroende. De böjda armarna ger bilden en fin komposition.

Be personen att bekvämt lägga sig på sidan. Huvudet vilar mot den stödjande armen.

Den andra armen vilar vinklad över bröstet med handen vilande mot golvet.

Håll koll på att handen är mjuk och fingrarna utsträckta. En knuten näve upplevs nervös. Den kan också se hotfull ut.



57

Liggande på magen 2

Poseringar där personen ligger på golvet är vanliga inom babyfotografering, därför kan de upplevas som en väldigt lekfulla och ungdomliga.

Här blir det en kontrast mot det lekfulla

med genom att ben och armar är korsade, händerna undångömda.

Om du ber personen ta fram sina händer och vila fingrarna mot överarmarna så får du en bild som upplevs som mer öppen.



58

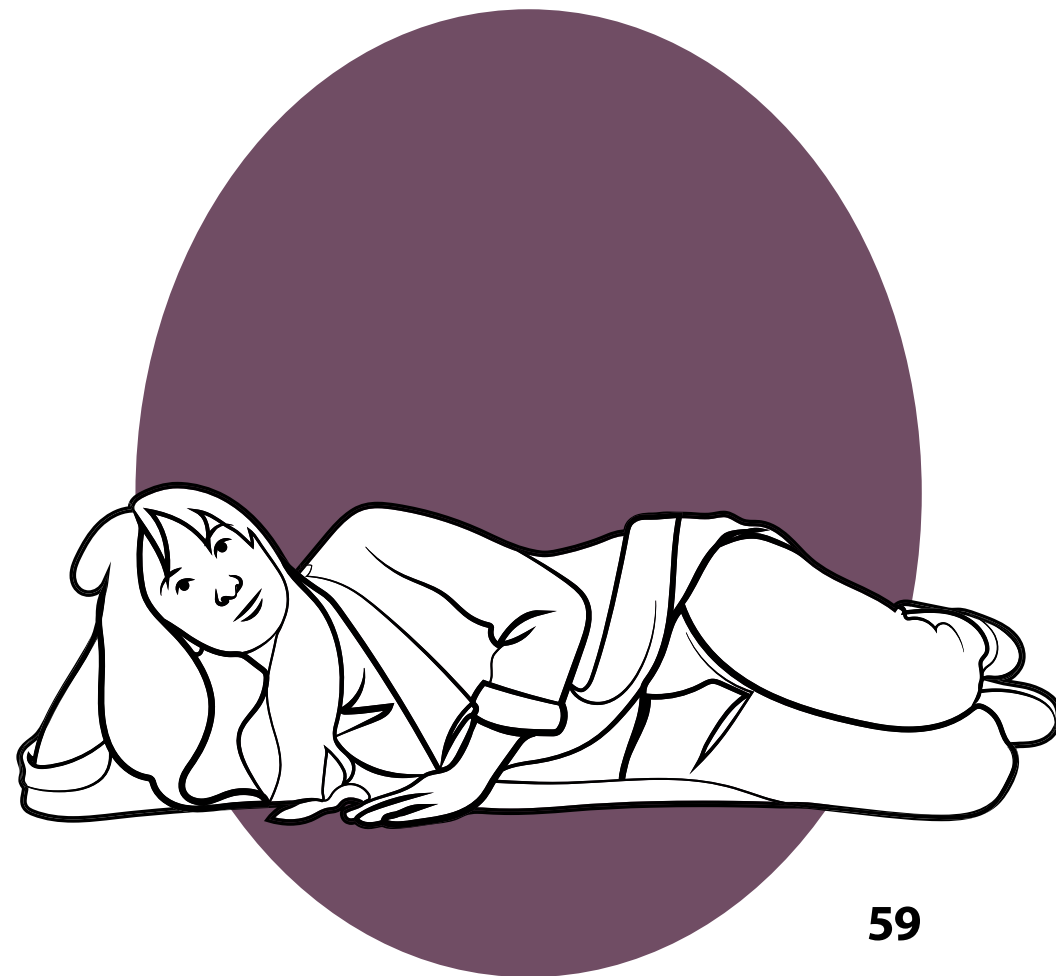
Nöjd

En posering som signalerar nöjdhet och framgång.

Låt gärna personen sitta mot en stol med ryggstöd som hen avslappnad kan luta sig bak mot.

Alternativt låter du personen ligga på rygg medan du fotograferar ovanifrån.

Poseringen kräver att du håller extra koll på kläderna – speciellt om personen bär en skjorta där knappar kan gå upp och fläckar lätt blir synliga.



59

Paus

En posering som är harmonisk. Och kräver vighet från dig eftersom den är fotograferad lite underifrån, trots att personen ligger på golvet.

Se till att personen böjer benen bakåt,

så att hen inte bli utsträckt till sin fulla längd.

Här får du tänka mycket på hur kläder faller. En del plagg sitter snyggt på ren tyngdlag, som nu blir fel. .



60

Svan-arm

En mjuk, romantisk posering som fungerar bra studio.

Personen ligger på sidan med den undre armen utsträckt och den andra armen vilande över bröstet.

För att bilden ska bli bra är det viktigt

att handen ligger mjukt och att fingrarna är graciöst utsträckta. Håll även koll på att fingrarna på handen som är placerad vid huvudet är synliga.

Var uppmärksam på kläderna. Har personen uringning kan poseringen upplevas som vågad



61

Liggande på mage 3

En posering som ger stolt och fin hållning, men som ser mer avslappnad ut än vad den är.

För att den ska funka krävs att personen håller upp huvudet och skjuter bak axlarna. Samtidigt som att armarna ska

vara mjuka och avslappnade. Det kan kännas ansträngande för ryggen, någon som då syns i ansiktsuttrycket.

Om det blir för ansträngt – be personen ta en paus där hen vilar pannan mot sina händer.



62

Relaxad 2

En lekfull posering som kan uppfattas som ungdomlig. Det gäller att personen känner sig bekväm.

Armarnas vinklar och de korsade fötterna ger poseringen dynamik

Håll koll på att axlarna inte är för

uppdagna, och att personen befinner sig i en vinkel där hela kroppen syns.

Fingrarna är en detalj som är lätt att missa. Se till att de är avslappnade och att de är i en position där de inte ser avkapade ut.



63

Armen över huvudet

En posering som kräver rätt attityd från den som porträtteras, annars kan den upplevas som forcerad. Personen står lite snett riktad mot dig. Den

bortre armen är böjd över huvudet och handen ligger mjukt på håret. Den främre armen hänger avslappnat längs med sidan.



64

Håller om mig själv

En posering som kan utstråla både styrka och skörhet, beroende på vilket ansiktsuttryck den avporträtterade personen har.

Därför är det viktigt att du får personen att känna sig trygg och avspänd när hen tittar in i kameran.

Be personen att ställa sig bekvämt i profil och hålla händerna om armbågarna.

Axlarna ska vara avslappnade, är de uppdragna kan ser personen stel och otrygg ut. Handen ska ligga mjukt, håll koll på att alla fingrar syns.

Om författarna

Therese Asplund

Therese är en av Sveriges främsta studiofotografer, med porträtt som specialitet. Therese har tagit fram de poseringar som finns i boken.

www.linslusen.com

Camilla Grönbladh

Camilla är utbildad multijournalist och arbetar som lärare och marknadsförare på Moderskeppet.

moderskeppet.se/om/camilla/

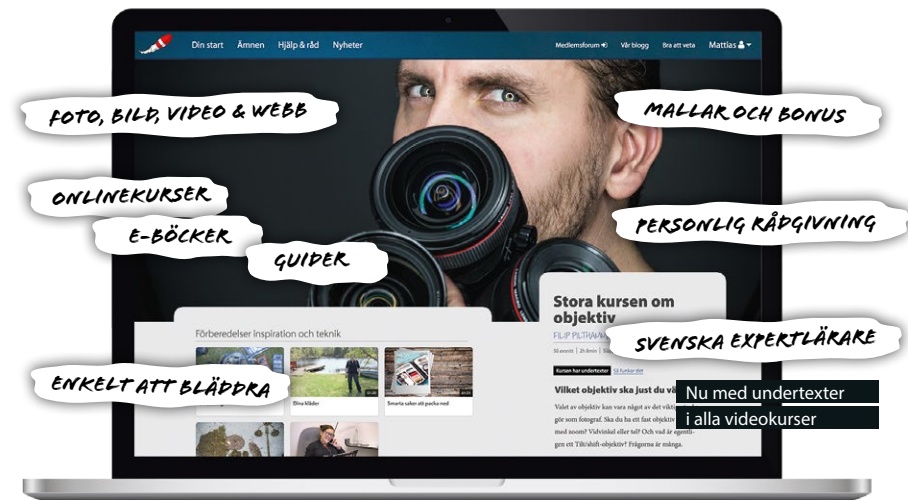
Eva Sjöberg

Eva är en erfaren familjefotograf. Hon är även författare och har givit ut boken Fotografera ditt barn som finns på Moderskeppet.

www.storalilla.se

Detta är Moderskeppet

Hundratals kurser och böcker i foto, bildbehandling, video och design. Som medlem på Moderskeppet har du en samlad plats att lära dig på.



På Moderskeppet finns hundratals onlinekurser och e-böcker skapade svenska experter. Du får direkt tillgång till alla med ditt medlemskap.

Ibland behöver du stöd eller råd för lyckas. Därför får du även personlig hjälp och rådgivning från ämnesexperter.

För att förstärka ditt lärande finns tusentals fristående textguider samt mallar, exempel och stöd som du kan ladda ned.

Moderskeppet har lärare med stor erfarenhet, som vet hur kurser och böcker ska skapas för att du ska lära dig.