



# Jij staat beter op de foto door deze tips

ROBINOTOF



# Hi, ik ben Robin

Poseren voor foto's kan een uitdaging zijn, vooral als je niet gewend bent om voor de camera te staan. Dit E-book is bedoeld om je te helpen je poseervaardigheden te verbeteren en zelfverzekerder te worden wanneer je wordt gefotografeerd. We bespreken technieken, tips en trucs om je te helpen op je best uit te zien op de foto.

Met mijn creatieve kijk en geduld, neem ik ruimschoots de tijd om het gewenste eindresultaat te creëren. Als fotograaf geloof ik in het belang van echt contact met mijn klanten, waarbij ik niet alleen een camera hanteer, maar ook luister naar hun verhaal en de sfeer van het moment. Het gaat om het vastleggen van emoties, het vertalen van gevoelens naar beelden en het vasthouden van betekenisvolle momenten. Ik wil een verhaal vertellen met elke foto die ik maak. Mijn stijl is niet enkel gebaseerd op technische vaardigheden, maar op het vermogen om de unieke van elk onderwerp naar voren te brengen, of het nu gaat om een bedrijfsevenement of een huwelijksviering. Het draait allemaal om het vastleggen van het onvergetelijke in iets schijnbaar alledaags.



# Uiterlijk

## Haar

Deze tip is voor vrouwen met lang haar. Let goed op hoe het haar valt. Als het haar op de schouders rust, wordt dit doorgaans als minder open ervaren. Bovendien hangt dit af van de gekozen pose en natuurlijk het type haar. Daarom is het een goed idee om tijdens de fotosessie te experimenteren met verschillende haarstijlen. Je kunt ervoor kiezen om het haar volledig naar achteren te kammen, over een schouder te laten vallen, naar voren te brengen of zelfs in een staart of knot naar achteren te binden. De laatstgenoemde optie benadrukt meestal het gezicht het beste.

## Gezichtsuitdrukkingen

Je gezichtsuitdrukking is cruciaal voor een goede foto. Experimenteer met verschillende glimlachen, fronsen en neutrale gezichtsuitdrukkingen om te zien welke het beste bij je past voor verschillende situaties.



# Kleding

De keuze van kleding voor een fotoshoot is van cruciaal belang, omdat het de algehele uitstraling en boodschap van de foto's sterk kan beïnvloeden. Het juiste kledingstuk kan de sfeer van de foto bepalen en de boodschap die je wilt overbrengen versterken. Hier zijn enkele overwegingen om in gedachten te houden bij het selecteren van kleding voor een fotoshoot, afhankelijk van de stijl, kleur en gelegenheid:

## Style

**Casual:** Als de fotoshoot een ontspannen en informele sfeer heeft, kun je kiezen voor comfortabele, alledaagse kleding. Denk aan jeans, T-shirts, truien en sneakers. Deze stijl is perfect voor gezinsfoto's.

**Formeel:** Bij formele gelegenheden, zoals bruiloften, verlovings of professionele portretten, is het essentieel om te kiezen voor nette en elegante kleding. Voor mannen zijn dat bijvoorbeeld pakken en dassen, terwijl vrouwen voor jurken, rokken of goed passende broeken met blouse kunnen kiezen.

**Thema:** Als de fotoshoot een specifiek thema heeft, zorg er dan voor dat je kleding dat thema weerspiegelt. Bijvoorbeeld, voor een vintage-stijl fotoshoot, kun je retro-kleding dragen die past bij de tijdperk dat je wilt oproepen.

## Kleur

**Lichte kleuren:** Lichte kleuren zoals wit, pastelkleuren of zachte tinten kunnen een gevoel van zachtheid en onschuld overbrengen.

**Heldere kleuren:** Levendige, felle kleuren kunnen de aandacht trekken en zorgen voor een energieke uitstraling. Dit is ideaal voor foto's die positieve emoties en levendigheid willen uitstralen.

**Neutrale kleuren:** Neutrale kleuren zoals zwart, grijs, en beige zijn tijdloos en passen goed bij zowel formele als informele fotoshoots. Ze zorgen voor een tijdloze uitstraling en leggen de nadruk op de persoonlijkheid van de geportretteerde.

**Accessoires:** Als je van patronen houdt, kun je ervoor kiezen om patronen in accessoires te verwerken, zoals sjaals, stropdassen, of hoeden. Hierdoor kun je subtiel wat visuele interesse toevoegen zonder de hele outfit te overweldigen.



# Kleding

## Patronen

Kies eenvoudige patronen: Als je van plan bent om patronen te dragen, kies dan voor eenvoudige en subtiele ontwerpen.

Vermijd contrasterende kleuren: Als je kiest voor kleding met patronen, zorg er dan voor dat de kleuren niet te sterk contrasteren.

Beperk het aantal patronen: Less is more.

Overweeg de achtergrond: Bedenk welke achtergrond je hebt voor de fotoshoot. Als de achtergrond al druk is, vermijd dan kleding met te veel patronen, zodat de aandacht niet wordt afgeleid van het onderwerp.

Kies kleding die past bij de gelegenheid: Het type fotoshoot en de boodschap die je wilt overbrengen, moeten bepalen welke kleding en patronen geschikt zijn.



# Houding

Een goede houding is essentieel voor een geslaagde pose. Sta rechtop met je schouders ontspannen en je borst iets naar voren. Dit geeft je een zelfverzekerde uitstraling en maakt je langer en slanker. Verander je houding na elke foto. Draai je lichaam, let op de stand van je hoofd, en je armen. Ik ga je hierbij helpen tijdens de shoot.

## Hoofd

Wanneer een camera op ons gericht is, hebben we vaak de neiging om ons hoofd onbewust naar achteren te trekken, wat kan resulteren in een dubbele kin. Wil je deze dubbele kin vermijden? Probeer dan je voorhoofd naar voren te bewegen in de richting van de camera en kantel je kin licht naar beneden. In het begin kan deze houding een beetje ongewoon aanvoelen, maar oefen dit voor de spiegel en je zult verrast zijn hoe je op een eenvoudige manier een scherpere kaaklijn kunt tonen. Voor afwisseling in de foto's kun je je hoofd draaien, of ietwat scheef te houden of eens opzij te kijken.





### Dit ben jij!

Laat zien wat jou bijzonder maakt! Omarm de dingen die jou uniek maken op foto's, zoals sproeten, een spleetje tussen je tanden, kuiltjes in je wangen, moedervlekken of aparte haren. Dat is wat jou maakt. In plaats van ze te verbergen, laat ze zien met leuke poses. Een zelfverzekerde houding maakt de foto's prachtig.

### Rustig aan

Het is echt niet fijn als je je niet goed voelt op de dag van je fotoshoot. Als je ziek bent, is het oké om de fotoshoot af te zeggen en een andere dag te plannen. Als fotograaf zou ik je ook aanraden om dat te doen. Zelfs als je erg gestrest bent, is het soms beter om de fotoshoot te verplaatsen. Het is belangrijk om goed uit te rusten, en je kunt overwegen om je haar en nagels te laten verzorgen en kleding en make-up te dragen waarin je je prettig voelt.

### Bril

Als je een bril draagt, heb je misschien gemerkt dat er soms lichtreflecties op je brillenglazen verschijnen wanneer je een foto maakt. Ontspiegelde glazen kunnen dit verminderen, maar als er tijdens het fotograferen toch reflecties zijn van de flits, ik ga daar op letten tijdens de shoot.

Zorg er ook voor dat je bril goed schoon is voordat je foto's maakt, om te voorkomen dat vlekken of vuil zichtbaar zijn op je bril.



## Armen

Houd armen iets losjes van je lichaam (til je armen iets op) en laat ruimte bij je taille. Niet tegen je lichaam aanlijmen, dat maakt je breed. Dit laat zien waar je lichaam eindigt. Houdt ook je handen los en flexibel en toon zijkanten van je hand.

Houd altijd minstens een arm (al is maar klein beetje) gebogen. Hetzelfde geldt voor je benen.

Wanneer je één arm aan de voorkant van je taille of langs je lichaam laat rusten, creëer je een natuurlijke houding. De andere arm kun je omhoog in de richting van je gezicht brengen of langs je lichaam laten hangen. Let er bij deze pose wel op dat je je schouders niet gaat aanspannen.

Het klinkt misschien raar, maar deze houding werkt heel goed voor foto's! Breng je handen richting je navel (of gesp als je een riem draagt) en begin aan je nagels te friemelen alsof er nagellak opzit dat je eraf wilt krabben. Deze pose is ideaal voor mensen die zich niet comfortabel voelen bij een pose waarbij je bijvoorbeeld één hand op je heup plaatst. Om deze pose er succesvol uit te laten zien op foto's is het belangrijk om goed rechtop te staan, je armen losjes langs je taille te laten hangen en je ellebogen en/of schouders iets naar achter te trekken. Een klein detail: als de deze pose op de juiste manier uitvoert, lijkt je langer én slanker op de camera.

Ook met deze houding sta jij zelfverzekerd op de foto. Het fijne aan deze houding is dat je er eigenlijk altijd goed mee op de foto staat. Wel is het belangrijk om je arm (die je niet in je heup plaatst) niet té strak/stijfjes langs je lichaam laat hangen, anders zie je er heel onnatuurlijk uit. Zorg ervoor dat je ontspannen staat en je schouders naar beneden hangen, dan ben jij verzekerd van een prachtige foto!





## Kies een geschikte plek

Het is belangrijk om de locatie goed te kiezen. Een plek die interessant is om foto's te maken. Denk aan plaatsen zoals parken, strand of gewoon buiten in de natuur. Dit zijn vaak de eerste gedachten die bij mensen opkomen. Maar vergeet niet dat gebouwen en andere structuren ook interessante achtergronden kunnen bieden. Denk aan deuren, ramen, muren, trappen, of pilaren. Ze kunnen op hun eigen manier iets speciaals toevoegen aan je foto's.

Kies een plek die niet te druk is. Een rustige omgeving. Denk eraan dat het stand bijvoorbeeld druk kan zijn in de zomer. Of een event waar je nog niet aan had gedacht

## Als laatste

Ontspan en Wees Jezelf  
Misschien wel de belangrijkste tip van allemaal: wees jezelf. Ontspan en laat je echte persoonlijkheid stralen.  
Authentieke foto's zijn vaak de mooiste.

## Zeewolde strand



## Zeewolde bos



## Zeewolde tulpeiland



Laten we er samen wat moois van maken!

Fijne dag, Robin.

## Zeewolde haven

