

JESSICA SASAKI FOTOGRAFIE

# ELTERN-FOTOKURS WORKBOOK-WOCHE 2



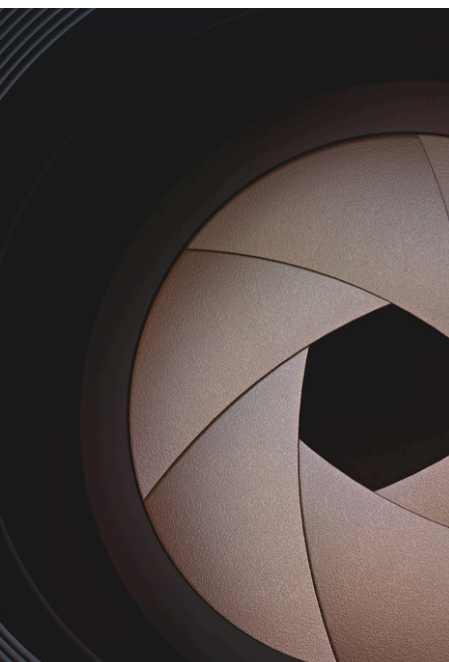
DEIN WORKBOOK ZUM KURS

[WWW.JESSICA-SASAKI.COM](http://WWW.JESSICA-SASAKI.COM)



# INHALT

- 01 BILDKOMPOSITION -MITTIG
- 02 BILDKOMPOSITION - DRITTELREGEL
- 03 BILDKOMPOSITION -DER GOLDENE SCHNITT
- 04 LICHT LESEN LERNEN
- 05 LEBENDIGE BILDER DURCH CATCH LIGHTS
- 06 GOLDENE STUNDE
- 07 BLAUE STUNDE
- 08 FOTOGRAFIEREN IN DER SONNE
- 09 WECHSELNDES LICHT
- 10 SCHWACHES LICHT
- 11 STIMMUNG MIT LICHT ERZEUGEN



"WER SEHEN KANN, KANN AUCH  
FOTOGRAFIEREN. SEHEN LERNEN  
KANN ALLERDINGS DAUERN.

- LEICA -"



# LEKTION 01

## BILDKOMPOSITION - MITTIG

SUCHE UND AKTIVIERE DAS GITTERNETZ IN DEINEM MENÜ



NOTIZEN

# LEKTION 02

## BILDKOMPOSITION - DRITTELREGEL



Die Drittelregel ist eine grundlegende Kompositionsregel, die häufig angewendet wird, um interessante und ausgewogene Bilder zu erstellen. Sie besagt, dass das Bild in neun gleichgroße Quadrate unterteilt wird, indem zwei horizontale und zwei vertikale Linien gezogen werden. Die wichtigen Elemente des Bildes solltest du entlang dieser Linien oder an ihren Schnittpunkten platzieren. So entsteht eine harmonische und ansprechende Komposition. Diese Regel hilft dir dabei, das Auge des Betrachters durch das Bild zu führen und ihm eine klare Struktur zu geben.



# LEKTION 02

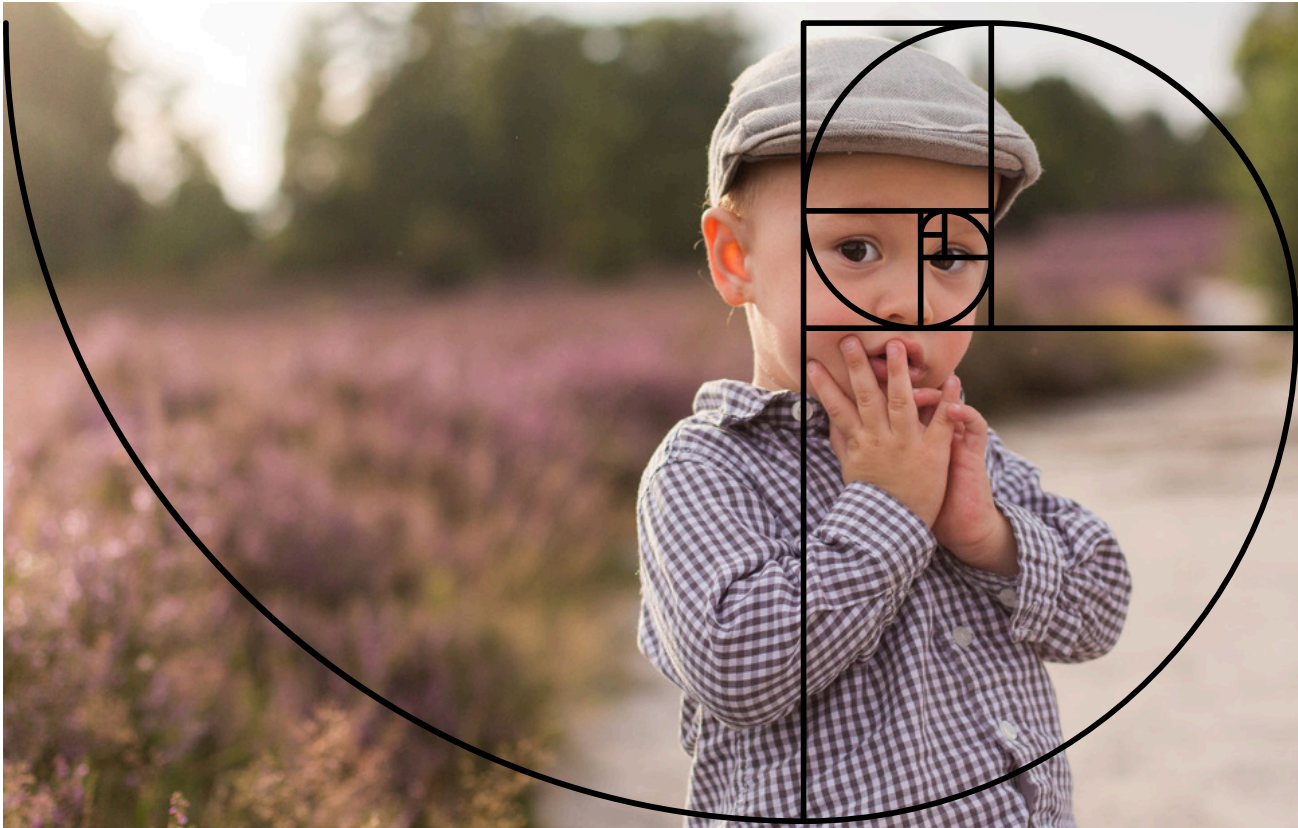
BILDKOMPOSITION - DRITTELREGEL



NOTIZEN

# LEKTION 03

## BILDKOMPOSITION - DER GOLDENE SCHNITT

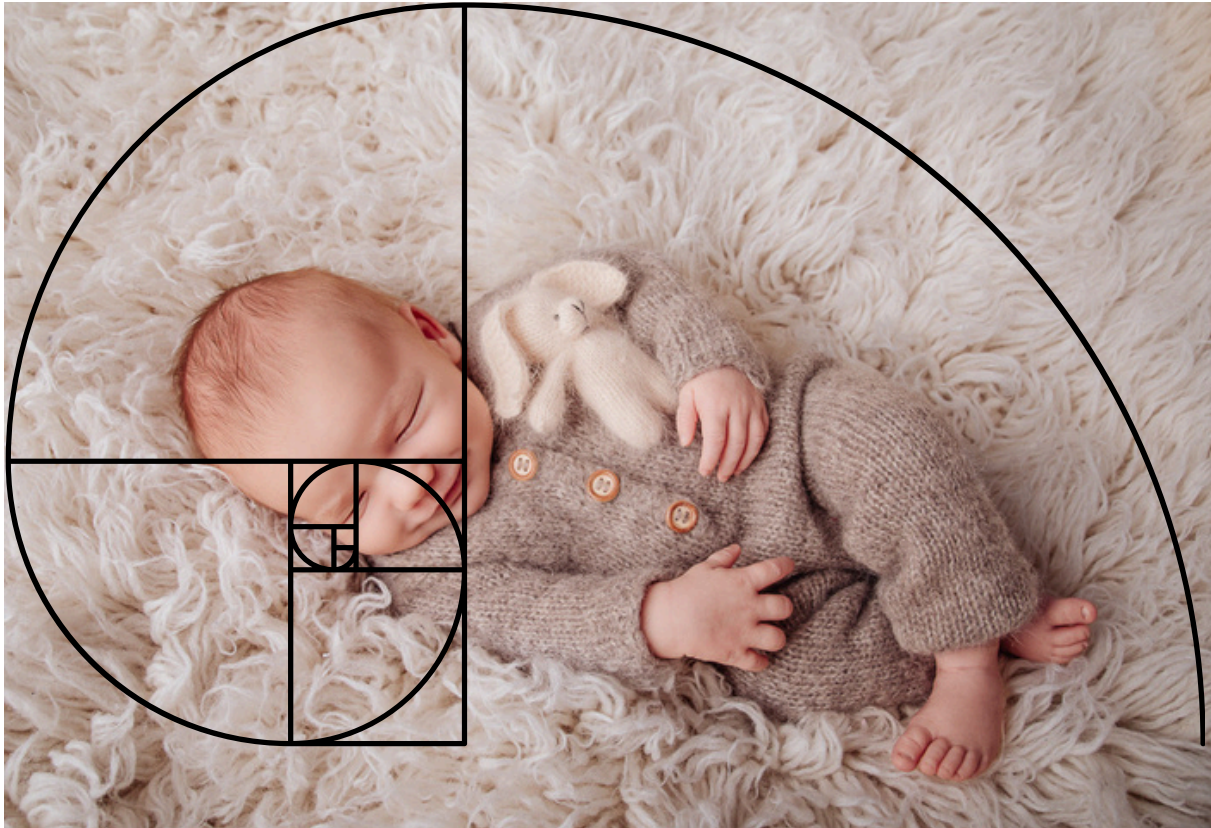


Der goldene Schnitt ist eine Fotografieregeln, die auf dem Prinzip der harmonischen Proportionen basiert. Bei dieser Technik wird das Bild in bestimmte Verhältnisse unterteilt, um eine ästhetisch ansprechende Komposition zu erzeugen. Indem du das Motiv entsprechend platziert und den Bildausschnitt sorgfältig wählst, kannst du die Aufmerksamkeit des Betrachters lenken und ein ausgewogenes Gesamtbild schaffen.



# LEKTION 03

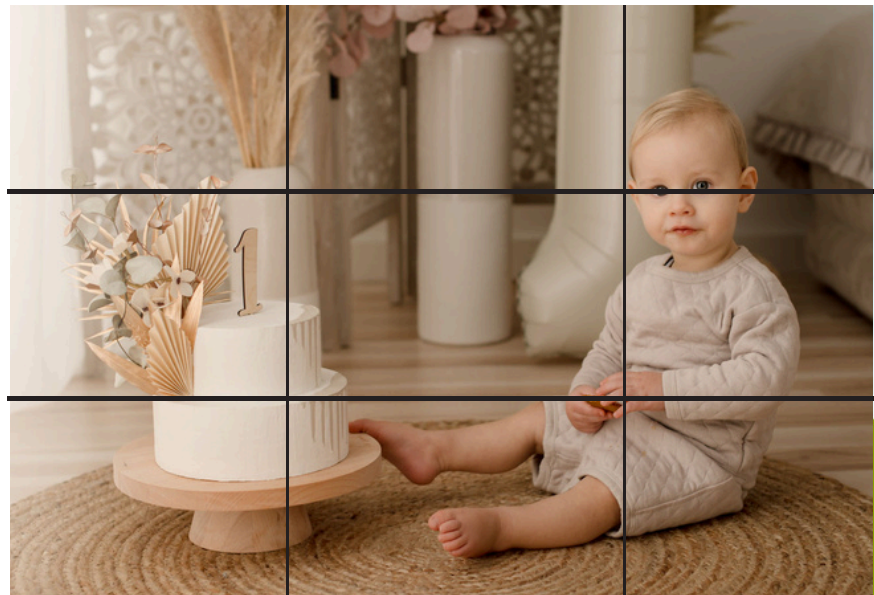
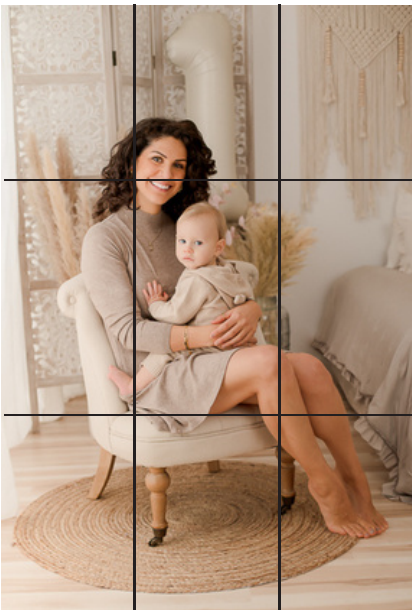
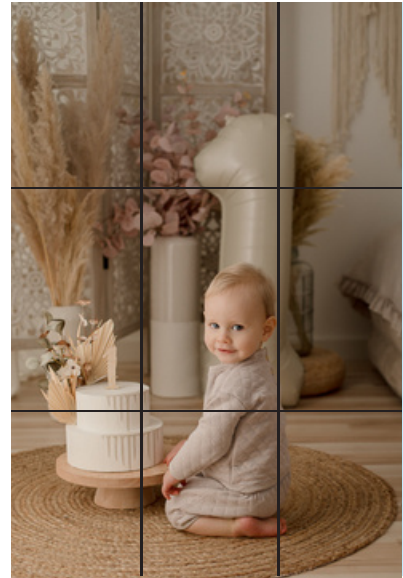
BILDKOMPOSITION - DER GOLDENE SCHNITT



NOTIZEN

# LEKTION 1-3

QUIZ - WELCHE REGEL SIEHST DU?



NOTIZEN



# LEKTION 01 - 03

Aufgabe: Übe den Bildaufbau anhand des Bildrasters. Werte die Bilder anschließend aus und überprüfe für dich, was dir am Besten gefällt. Am Ende ist wichtig, dass du mit deinem Ergebnis zufrieden bist. Alles ist erlaubt und Regeln sind da um gebrochen zu werden!



## NOTIZEN



# LEKTION 4

## LICHT LESEN LERNEN

Das Licht ist der wohl wichtigste Aspekt, wenn es um Fotografie geht. In Sachen Licht gibt es einiges zu beachten. Was das ist, erfährst du in diesem Kapitel.

### NOTIZEN



# LEKTION 4

## LICHT LESEN LERNEN

### Hartes Licht

- bei Mittagssonne oder direktem Blitzlicht
- Starker Kontrast
- Harte Schatten
- Für Kinder- oder Familienbilder nicht so schön

### Weiches Licht

- Im Schatten, am Morgen oder am Abend
- geringerer Kontrast
- weiche Schatten
- Perfekt für Kinder- und Familienbilder

Aufgabe: Experimentiere mit hartem und weichem Licht. Was gefällt dir besser?

## NOTIZEN

# LEKTION 4

## LICHT LESEN LERNEN

Hartes Licht



Weiches Licht



Starke Kontraste

Der Schatten bildet eine  
harte Kante

Weniger Kontraste

Der Schatten bildet eine  
weiche Kante



# LEKTION 4

## LICHT LESEN LERNEN

### DIE LICHTRICHTUNG

- Licht von oben, Licht von unten und frontales Licht solltest du, nach Möglichkeit, vermeiden
- Seitliches Licht, oder Licht von Hinten erzeugt eine schöne Lichtstimmung
- Wenn sich direktes Sonnenlicht nicht vermeiden lässt, sollte das Gesicht im Schatten (also mit dem Rücken zum Licht) sein

Aufgabe: Dein Kind spielt gerade im Garten oder möchte auf den Spielplatz? Perfekt! Nehm die Kamera mit und fotografieren aus unterschiedlichen Richtungen. Was fällt dir auf?

### NOTIZEN



# LEKTION 5

## LEBENDIGE BILDER DURCH CATCHLIGHTS

Kinderbilder sind ja meistens sowieso lebendig. Kinder bewegen sich viel und wo Bewegung ist, da ist Leben. Aber manchmal möchtest du ja vielleicht auch nur ein schönes Porträt machen. Damit Portraits oder Bilder im Sitzen schön ausgeleuchtet sind und lebendig wirken, solltest du auf die sogenannten Catch Lights in den Augen achten. Diese entstehen immer dann, wenn das Licht in einem bestimmten Winkel in das Auge fällt. Damit du sehen kannst wie das Licht fällt und am schönsten Reflektiert, gibt es 2 Möglichkeiten.

1. Kind auf den Arm nehmen und langsam im Kreis drehen
2. Murmel in die Faust legen und die Reflektion in der Murmel beobachten

Mit der Zeit wirst du ein Gefühl dafür bekommen, wie du die schönsten Lichtreflektionen bekommst. Übung macht den Meister.



# LEKTION 6

## GOLDENE STUNDE



85 mm, Blende 2.0, Belichtungszeit 1/200, ISO 200



85 mm, Blende 2.0, Belichtungszeit 1/200, ISO 200

Widmen wir uns nun meinem Lieblingsthema, wenn es um die Outdoorfotografie geht, der goldenen Stunde. Wir alle lieben doch Sonnenuntergänge, oder?

Die goldene Stunde gibt es 2x am Tag. Morgens nach Sonnenaufgang und am Abend vor Sonnenuntergang. Vorausgesetzt natürlich die Sonne hat sich nicht hinter dicken Wolken versteckt.

Wenn du ein Shooting zur goldenen Stunde planst, solltest du ca. eine halbe Stunde vorher an deiner Wunschlokation sein. Je nach Umgebung kann es nämlich sein, dass die Sonne schneller hinter den Bäumen verschwindet als dir lieb ist. Wann genau das ist, hängt natürlich von der Jahreszeit ab. Du kannst einfach Google fragen oder einige Apps geben auch Auskunft darüber. Wichtig! Goldene Stunde ist nicht = Sonnenuntergang. Mit dem Sonnernuntergang geht nämlich die goldene Stunde in die blaue Stunde über, aber darüber sprechen wir im nächsten Kapitel.

# LEKTION 6

## GOLDENE STUNDE



Alle Bilder: Festbrennweite 85 mm, Blende 2.8, Belichtungszeit 1/320, ISO 400

Für schöne Bilderergebnisse zur goldenen Stunde ist der Lichteinfall und die korrekte Belichtung wichtig. Um die Sonne mit im Bild zu haben, musst du gegen das Licht fotografieren. Im Automatikmodus oder auch mit ISO Auto wird dein Bild unterbelichtet sein. Für die korrekte Einstellung deiner Kamera kannst du entweder den Live-View Modus nutzen oder du machst 1-2 Testbilder und passt deine Belichtung an, falls du mit dem Ergebnis unzufrieden bist.

Je nachdem, wie hell oder dunkel du dein Bild haben möchtest, solltest du 1-2 Blenden über +/- 0 fotografieren.



# LEKTION 6

## GOLDENE STUNDE



85 mm, Blende 3,5,  
Belichtungszeit 1/400, ISO 400



85 mm, Blende 3,2,  
Belichtungszeit 1/400, ISO 640



85 mm, Blende 3,5,  
Belichtungszeit 1/400, ISO 400

Bei bewegten Bildern denke an deine Belichtungszeit. Diese sollte nicht zu lang sein. 1/250 - 1/500 Sekunde, je nach Schnelligkeit der Bewegung. Am Abend haben wir weniger Licht, als am Tag. Wir brauchen hier also in der Regel einen etwas höheren ISO. Gerade bei bewegten Bildern empfehle ich dir nicht unter eine Blende 2.8 zu gehen.

Wenn du ein Zoomobjektiv hast, zwinge dich dazu, dich auch mal zu bewegen. Eine veränderte Standposition macht viel mit der Lichtwirkung.

Aufgabe: Mache Bilder zur goldenen Stunde. Fotografiere aus verschiedenen Winkeln zur Sonne und beobachte den Lichteinfall.

# 07/ BLAUE STUNDE

“

**"DIE SONNE KRAFT DES ABENDS WEICHT, UND AN DIE NACHT NUN ÜBERREICHT. AN WERTIGKEIT DIE ZEIT GEWINNT, DIE BLAUE STUNDE ZART BEGINNT"**

Ganz früh am Morgen vor dem Sonnenaufgang und am Abend nach Sonnenuntergang gibt es noch ein Zeitfenster, dass sich blaue Stunde nennt. Wie der Name schon sagt, wird das Licht blau. In dieser Zeit brauchst du auf jeden Fall ein lichtstarkes Objektiv. Da die Uhrzeit für Kinder aber ohnehin außer Frage steht, wird das für dich wahrscheinlich nicht relevant sein. Ich wollt es nur der Vollständigkeit halber erwähnen.



Blende 1.4, Belichtungszeit: 1/250 ISO 1000



# LEKTION 8

## FOTOGRAFIEREN IN DER SONNE

AN SONNIGEN TAGEN SOLLTEST DU SO FRÜH WIE MÖGLICH AM MORGEN ODER ERST AM SPÄTEN NACHMITTAG/ABEND FOTOGRAFIEREN, WENN DU SCHÖNES SANFTES LICHT HABEN MÖCHTEST. DOCH WAS WENN DEIN EVENT IN DER MITTAGSZEIT IST?

- Fotografiere nach Möglichkeit im Schatten
- Sonne im Hintergrund ist schön, Sonne direkt auf einer Person nicht
- Wenn kein Schatten da ist, achte darauf, dass dein Kind mit dem Rücken zur Sonne steht.
- Wähle die Belichtung lieber etwas dunkler um ausgebrannte Stellen zu vermeiden.



# LEKTION 8

## FOTOGRAFIEREN IN DER SONNE

Die liebe Sonne ist Freud und Leid zugleich. Auf der einen Seite ist Sonne natürlich toll. Sonne macht gute Laune und mit Sonne auf Bildern verbinden wir positive Gefühle. Sonne ist immer auch Stückchen Urlaub, auch wenn er nur im eigenen Garten oder auf dem Spielplatz ist. Auf der anderen Seite, ist so richtig praller Sonnenschein leider auf Bildern problematisch. Denn...

- sie erzeugt harte Schatten
- entweder sind die Personen geblendet oder der Fotograf ist geblendet
- unter Bäumen können unschöne Licht-Schatten-Muster entstehen
- helle Töne, insbesondere auch die Haut, können schnell ausbrennen
- mit kleinen Kindern solltest du dich generell nicht zu lange in der direkten Sonne aufhalten



**DER PERFERKTE MOMENT IST WICHTIGER ALS DAS PERFEKT BILD! DENN AM ENDE GEHT ES IN DER FAMILIENFOTOGRAFIE UM DIE EMOTIONEN!**

# 09/ WECHSELNDES LICHT



Wechselndes Licht ist eine ziemlich nervige Sache, wenn du im manuellen Modus fotografierst. Die Einstellungen der Kamera sind im manuellen Modus fix. Wenn sich das Licht ändert, wird dein Bild also heller oder dunkler. An Tagen mit Sonne-Wolken-Mix in Kombination mit Wind nutze ich die ISO Auto-Funktion. Da ich im RAW-Format fotografiere lassen sich die Bilder in der Nachbearbeitung verlustfrei bearbeiten, wenn doch mal ein Bild zu hell oder zu dunkel sein sollte.

Aufgabe: Wenn du einen Tag mit wechselndem Licht erwischst, mach ein paar Bilder im manuellen Modus und beobachte, wie sich die Bilder bei wechselndem Licht verändern. Stelle dann um auf ISO Auto und vergleiche deine Ergebnisse. Alternativ kannst du zwischen drinnen und draußen wechseln.

## NOTIZEN



# 10 / FOTOGRAFIEREN BEI SCHWACHEM LICHT

Wenig Licht, ist eine Herausforderung. Insbesondere wenn du ein Kit-Objektiv in Kombination mit einer Einsteigerkamera verwendest. Bei wenig Licht kann ein Stativ helfen, aber auch nur solange, die Kinder sich wenig bis gar nicht bewegen. Sobald Bewegung im Spiel ist, benötigen wir eine kurze Belichtungszeit. Wenn du jetzt ein Objektiv hast, dass nicht Lichtstark ist oder du die Blende nicht so weit öffnen möchtest, weil du einen größeren Schärfereich abbilden möchtest, bleibt dir nur noch der ISO. Der ISO ist dein Lichtverstärker. Er kann sozusagen Licht ins Dunkel bringen, verstärkt aber auch das Bildrauschen. Bis zu welchem ISO du ein rauschfreies Bild bekommst, ist Modellabhängig. Der Schlüssel ist hier der Kamerasensor. Je besser der Kamerasensor, desto besser das Rauschverhalten.



50 mm Festbrennweite  
Blende 1.4, Belichtungszeit: 1/160, ISO 200



85 mm Festbrennweite,  
Blende 2.8, Belichtungszeit: 1/250, ISO 100

# 10 / FOTOGRAFIEREN BEI SCHWACHEM LICHT

Aufgabe: Mache Bilder am Abend. Suche dir unterschiedlich starke Lichtquellen. Stehlampe, Lichterkette, Kerzen...  
Stelle deine Kamera auf TV oder im Manuellen Modus auf ISO AUTO.  
Verändere deine Belichtungszeit und mache Bilder mit unterschiedlich starken Lichtquellen. Mache nach Möglichkeit Portraits/Nahaufnahmen und Bilder die eine Szene abbilden.

Werte nun deine Bilder aus:

Was ist der maximale ISO Wert deiner Kamera?

Bis zu welchem ISO Wert ist das Bildrauschen für dein Empfinden akzeptabel?

Ab welchem ISO-Wert verschwimmen die Details?

## NOTIZEN

# LEKTION 11

## STIMMUNG MIT LICHT ERZEUGEN

Licht ist unser Freund in Sachen Fotografie. Ohne Licht kein Bild. Das weißt du schon! Du kannst Licht aber auch ganz gezielt nutzen um eine bestimmte Stimmung zu erzeugen. Hier ein paar Beispiele:

1. Kerzenlicht:  
romantisch,  
gemütlich, verspielt



2. Lichterketten:  
gemütlich,  
weihnachtlich



3. Direktes  
(Blitz-)Licht oder  
Scheinwerfer:  
dramatisch,  
spannend, cool



4. Indirektes Licht/  
Blitzlicht: sanft,  
verspielt





# LEKTION 11

## STIMMUNG MIT LICHT ERZEUGEN

### Exkurs: Weißabgleich

Der Weißabgleich deiner Kamera ist aller Wahrscheinlichkeit nach auf AUTO oder AWB eingestellt -> Bedeutet automatischer Weißabgleich. In den meisten Fällen funktioniert der automatische Weißabgleich auch sehr gut. Solltest du mal das Gefühl haben, dass deine Farben im Bild komisch aussehen mache folgendes:

Farben zu gelb -> Weißabgleich auf Kunstlicht/Glühbirne einstellen  
Farben zu blau-> Weißabgleich auf Bewölkt einstellen

Die Einstellung "Bewölkt" funktioniert auch sehr gut, wenn die Hauttöne blass sind und du die Haut etwas aufwärmen möchtest. Alternativ kannst du auch den komplett manuellen Weißabgleich nutzen.

# KONTAKT



## JESSICA SASAKI FOTOGRAFIE

 jessicasasakifotografie

 Jessica Sasaki Fotografie

 Jessica Sasaki Fotografie

*Let's  
connect!*

[WWW.JESSICA-SASAKI.COM](http://WWW.JESSICA-SASAKI.COM)



## DER ELTERN-FOTOKURS

## JESSICA SASAKI FOTOGRAFIE

Veröffentlichung: März 2024

Autorin: Jessica Sasaki

E-Mail: [info@jessica-sasaki.com](mailto:info@jessica-sasaki.com)

Website: [www.jessica-sasaki.com](http://www.jessica-sasaki.com)

### Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

### Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

---