

Shooting Checkliste

Vor einem Shooting gibt es einige Dinge zu beachten. Diese Liste soll es dem Model (und natürlich mir) erleichtern, das Shooting entspannt „zu überstehen“.

Die Tage vor dem Shooting

Tage vorher

- Ein paar Tage vorher keine Lebensmittel mehr essen die Hautunreinheiten verursachen könnten. Fast jeder kennt seine „Problem-Lebensmittel“.
- Die Augenbrauen sollten entsprechend in Form gezupft sein.
- Gesichts- und evtl. Ganzkörperpeeling machen.
- Bodylotion benutzen, damit die Haut nicht trocken ist.

Ein Tag vor dem Shooting

- Am Abend vor dem Shooting am besten auf Alkohol verzichten. Dieser dehydriert und führt zu fahler Haut und Augenringen.
- Am Abend vorher Rasieren damit sich über Nacht evtl. entstehende Hautirritationen noch beruhigen können (Beine, Axeln, evtl. Bikinizone, je nach Aufnahmebereich).
- Haare waschen. Bitte nicht am Shootingtag die Haare waschen, da sich die Haare frischgewaschen nicht so gut frisieren lassen.

Am Tag des Shootings

Morgens

- Ausschlafen und gut frühstücken. Ein Shooting dauert ca. 2 Stunden und ist sehr anstrengend für Körper und Geist. Da kann es schnell mal passieren, dass die Konzentration nachlässt und der Kreislauf abbaut.
- Bitte nicht schminken sondern nur eine gute Feuchtigkeitscreme auftragen.
- Die Fingernägel sollten nach Absprache frisch lackiert sein. Es gibt nichts unschöneres wie abgeplatzter Nagellack.
- Tasche für das Shooting packen.

Direkt vor dem Shooting

- Je nach Aufnahmebereich bitte keine enganliegende Kleidung, die Abdrücke verursachen kann, anziehen (Skinny Jeans). Sachen anziehen in denen man sich wohlfühlt (z.B. Joginganzug). Evtl. auch keinen BH bzw. einen trägerlosen BH anziehen, damit keine Abdrücke durch die Träger entstehen.
- Rechtzeitig losfahren. Es kann immer sein, dass es Staus oder Umleitungen gibt.
- Genügend trinken damit man nicht dehydriert. Im Studio halte ich natürlich Getränke bereit.
- Die Telefonnummer von mir sollte im Handy gespeichert sein. Es kann immer mal was unvorhergesehenes passieren.

Was muss/sollte in die Tasche?

Je nachdem um welchen Aufnahmebereich es geht, benötigt man bestimmte Kleidungsstücke und Dinge die eingepackt werden müssen/sollten. Dabei sollten immer Kleidungsstücke gewählt werden in denen man sich auch wohl fühlt. Es nützt nichts wenn es irgendwo zwickt und man sich unwohl fühlt. In der Regel werden die Kleidungsstücke für den jeweiligen Aufnahmebereich vorher abgesprochen.

Kleidung

- Jeans, Hosen, Röcke
- verschiedene Oberteile (Pullis, Blusen, Hemden, Shirts...)
- Strümpfe, Strumpfhosen, Strapse
- passende Unterwäsche (Dessous)
- Kleider
- Mantel
- Hotpants
- Bikini
- Bademantel (falls es in den Shootingpausen kalt wird)

Accessoires

- Gürtel
- Schmuck (Ringe, Ketten, Ohrringe)
- Tücher
- Hüte
- Handtasche
- Armbanduhr
- Brille
- Haarreife

Schuhe

- Schuhe in verschiedenen Farben
- Highheels (geben einen besseren Stand und formen die Figur)
- geputzte Schuhe
- Hausschuhe oder Sandalen (Birkenstock) für die Shootingpausen.

Kosmetik und Haare

- Lieblingslippenstift mit Konturstift
- Nagellack, falls die Nägel noch nicht lackiert sind
- Haargummis
- Babyöl (bei Akt- oder Teilaktaufnahmen)
- Handtuch und Duschgel (bei Bodypainting oder Extrem-Make-up Aufnahmen)