



**JONAS WAHLIN**

**JONAS MODELLGUIDE**

# JONAS MODELLGUIDE

Jonas Modellguide är din guide till att bli en bättre modell och ger handfasta tips och hur du kan gå tillväga. Den inriktar sig till dig som vill stå framför kameran som fotomodell. Både för killar och tjejer, ung som gammal och alla kroppstyper!

## INNEHÅLL

1. Vad är en modell
2. Kategorier inom modellfoto och upphovsrätt
3. TFP/test och hur du hittar en Fotograf
4. En seriös Fotograf
5. Din Portfolio
6. Exempel portfolio
7. Att bli bra på bild
8. Övningar framför spegeln
9. Risker med modellfoto
10. Checklista inför fotografering

**JONAS WAHLIN**

[www.JonasWahlin.com](http://www.JonasWahlin.com)

## VAD ÄR EN MODELL

En modell är en person som står framför kameran och blir avbildad. Inget annat. Sen kan man dela in det i undergrupper:

**Fashion/Catwalkmodell** – person som jobbar som modell halv eller heltid med reklam och mode, samt går catwalk. Fashion/Catwalk modeller är generellt sett representerade av en Agentur/Agent. Längdkraven för tjejer är att de ska vara mellan 173-179 cm och killar mellan 183-189, men detta kan variera och andra utseenderelaterade saker kan väga in. Vissa agenturer har ett bredare utbud som kallas People eller Talent där andra kriterier gäller.

**Hobbymodell** – person som fotograferar för att det är roligt, men kanske gör lite jobb här och där. En hobbymodell kan se ut precis hur som helst. Vem som helst kan bli hobbymodell. Det finns inga begränsningar gällande ålder, längd eller vikt. Du blir hobbymodell genom att hitta fotografer att plåta med på Tfp/test-basis. Beroende på hur du ser ut, vart du bor och vad du väljer att fotografera (teman du är intresserad av) så kan det vara lättare eller svårare att få till fotograferingar. Det kan vara en bra idé att anlita en duktig fotograf de första fotograferingarna för att få en bra start.

**Betalmodell** – person som generellt tar betalt/kräver betalt för att fotas, en betalmodell är generellt sett egenföretagare och jobbar direkt mot fotografer som vill få bilder till sin portfolio eller åt en uppdragsgivare. Betalmodell – Kan också se ut precis hur som helst. Du blir betalmodell genom att någon vill betala dig för att stå modell. En betalmodell är ofta inriktad på ett speciellt område, ofta ett område som de som modell passar in utseende/kroppsmässigt och som är efterfrågat av fotografer/uppdragsgivare. Du marknadsför dig själv. De flesta betalmodeller började som hobbymodell eller är delvis hobbymodeller fortfarande.

**Instagram modell/Influencer** – person med stor följarskara på Instagram eller annan social plattform, och använder den för att marknadsföra produkter åt företag. En instagram modell är oftast en egen företagare som är både modell och marknadsföringskanal. Många av instagram modeller kallar sig influencer, för att kan påverka eller styra konsumtionsbeteende.





## KATEGORIER INOM MODELLFOTO

Dessa är de vanligaste typer av kategorier eller undergrupper som finns inom modellfoto.

**Porträtt** – Oftast vanliga bilder i studio eller utomhus, med fokus på ansikte.

**Mode** – Mode bilder är att visa upp kläder eller accessoarer.

**Fitness** – Träningsrelaterade bilder i träningskläder i Studio eller träningsmiljö.

**Glamour** – Sexiga bilder i underkläder eller liknande outfit.

**Fine art (fine art nude)** – Konstnärliga bilder utan kläder där ibland intima delar syns. Ofta svartvitt.

**Skönhet** – Fokus på modell och dess smink och hår, även naglar, hud, tänder.

Det kan vara svårt att veta vad man själv passar till. Du får helt enkelt pröva dig fram med det som du tycker är roligt, det finns inget rätt eller fel oavsett din längd, vikt eller utseende. Du kan hitta inspirationsbilder (inspo) på instagram/facebook/google sökningar, spara på datorn och planera.

Det är viktigt är att endast ta bilder som du själv vill ta och som du känner dig bekväm med. Är du under 18 år bör du inte ta avklädda bilder samt berätta för målsman vad du ska ta för typ av bilder och vem fotografen är, ännu bättre är att någon av dina föräldrar följer med.

## UPPHOVSRÄTT

I Sverige och resten av världen så gäller upphovsrätten, det är lagar som bestämmer vem som äger bilder och rättigheterna att använda dem. Fotografen har alltid upphovsrätten.

Vid ett tffp-samarbete kan ni alla inblandade parter använda de färdiga bilderna, du som modell har då nyttjanderätt och kan publicera bilder På t ex facebook, instagram, din blogg osv, men du måste skriva ut fotografens namn. En Tffp/Test är ett avtal och ingen part kan inte i efter hand säga att de andra parterna inte kan använda bilderna.

Du äger inte bilderna även om de är på dig.

Anlitar du en fotograf är dina bilder privata . Du bestämmer själv vad du vill göra med dem och om du vill publicera dem online.

## TFP/TEST

Tfp står för Time for print (även kallat test). På svenska Tid för bilder, eller tid i utbyte mot bilder. Ett samarbete helt enkelt, där man får bilder. Bilder som man kan använda på sociala medier och i en portfolio.

Tfp är oftast mellan en fotograf och en modell, men kan också inkludera make up artist (MUA), hårstylist, klädstylist, retuscherare. Olika fotografer har olika rutiner för Tfp. Vanligtvis får du som modell ett antal färdiga bilder några veckor efter fotograferingen. Hur många bilderna det blir brukar variera. Ett rimligt antal är 2-4 retuscherade bilder per tema/stil. Varken du eller någon annan i samarbetet har användning för fler från samma tema.

## HUR HITTAR JAG EN FOTOGRAF FÖR SAMARBETE

Du kan hitta en fotograf eller så hittar en fotograf dig. En viktig fråga är att titta på fotografens bilder och fråga dig själv om du skulle vilja ha bilder i den stilen på dig. Fotografer brukar oftast fota ungefär samma stil på olika plåtningar.

Många fotografer är inriktade på en stil eller bildkategori som är den kan fotografera, andra fotografer har varierande stil.

Det är bra att komma med förslag på teman och skicka inspobilder som du vill göra! Skicka gärna med en länk till din portfolio.

[www.Facebook.com](http://www.Facebook.com) är lättaste platsen att hitta fotograf eftersom många är med. På facebook finns flera grupper som inriktar sig på modellfoto. De stora i Sverige är 'Modeller & Fotografer – Sverige'. Lättast är att först bli medlem och sedan göra ett inlägg där man skriver ungefär: "Hej jag heter \_\_\_\_, jag bor i \_\_\_\_ och är \_\_ år. Jag vill hitta fotografer för att ta \_\_\_\_\_ bilder tfp." (skriv in vad du vill ta för bilder). Samt lägg upp en tydlig bild på dig, bild från mobilkamera fungerar.

**Instagram** - mobilapp sök på taggar #fotograf #Modell eller platser #Stockholm och leta efter fotografer du gillar.



## EN SERIÖS FOTOGRAF

Det finns flera saker som gör att du avgöra om en fotograf är seriös:

1. I kontakt med fotografen pratar den om saker relaterat till foto och plåtningen med dig. Självklart kan man prata om annat också, rent allmänt fråga hur det är eller om andra intressen. Men inte om hur sexig och fin du är eller om du är singel.
2. Fotografen kan visa upp bilder från tidigare fotograferingar den har gjort i sin portfolio eller på facebook. Bilder på husdjur räknas inte.
3. Fotografen kan ge referenser från personer den har jobbat med tidigare. Alltså att den ger dig namnet på några av de senaste modeller den fotograferat. Du skriver sen helt enkelt till den andra modellen och frågar om fotografen. Det går också att kolla referenser indirekt - vilket vanligtvis är bättre. Detta gör du genom att leta upp bilder som fotografen har postat online där modellens namn syns eller modellen är taggad, som du då kan skriva till.

På fotografering gäller följande saker (oavsett kön på fotograf och modell):

1. Fotografen rör dig inte utan tillstånd. Om det behövs så får den fråga först, t ex 'Kan jag flytta på håret framför ansiktet'. Din personliga integritet är väldigt viktig.
2. Fotografen låter dig byta om i avskilt område utan att titta på.
3. Fotografen kommer inte med sexuella förslag eller komplimanger, t ex 'Vad sexig du/valfrikroppsdel\*', eller ska vi ta en glas vin för att mjuka upp stämningen'.
4. Fotografen tvingar dig inte att göra teman med mindre kläder än ni har diskuterat eller saker som känns obekväma. Säg ifrån!

Viktigt: Oavsett vem du tror du pratar med, ska du aldrig skicka nakenbilder eller visa upp dig i webcam för varken fotografer eller till de som påstår sig vilja ge dig jobb - eller säger att de jobbar för ett känt företag. Det är med största säkerhet en bluff! Skicka länk till din onlineportfolio istället!

# DIN PORTFOLIO

En portfolio (eller arbetsbok) är ett sätt att visa upp dig och dina egenskaper som modell. Lättast är att ha en onlineportfolio som du kan visa fotografer och uppdragsgivare. Det går också bra att ha en 'print' portfolio på en padda om man ska till en casting.

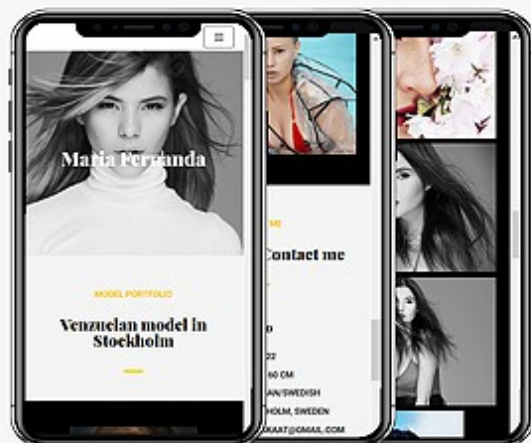
En portfolio är dina bästa bilder. Det är bra att ha färre men bättre bilder än fler av lägre kvalitet. Undvik att alla bilder ser likadana ut. Uppdatera ofta (lägg till nya bilder och ta bort äldre eller tråkigare bilder).

Ha varierade bilder för att visa på bredd som modell. Antalet bilder bör vara cirka 10-20 st. Du bör endast ha bilder i portfolion inom de kategorier du vill plåtas inom.

En onlineportfolio kan du ha på följande platser: Facebook.com – Skapa en sida som du döper till t ex 'Swedish Model \_\_\_\_\_' (ditt namn). Modelmayhem.com – skapa en profil gratis. Instagram - skapa separat konto med modellbilder. Instagram - skapa ett konto för dig som modell.

Tänk på att du blir **bedömd av din svagaste bild**, så sortera hänsynslöst. Ta bort bilder som inte är tillräckligt bra - där du inte ser bra ut eller är tråkiga.

Du kan också ha din onlineportfolio hos [ModellFotografStockholm.com](http://ModellFotografStockholm.com) En professionell webbsida med dina bästa bilder och en kort beskrivning av dig som fungerar på både dator och smartphone.



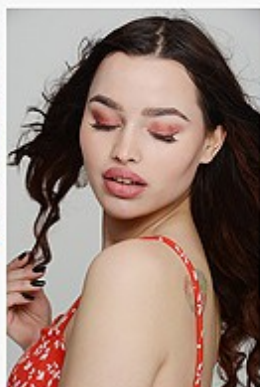
MARIA



FRIDA



LETICIA



HADDY



DENICE





# ATT BLI BRA PÅ BILD

Att bli bra på bild beror mest på ditt utseende, men också din vilja, erfarenhet och möjlighet att leva dig in i en roll (och ja ljussättning, smink och liknande påverkar också).

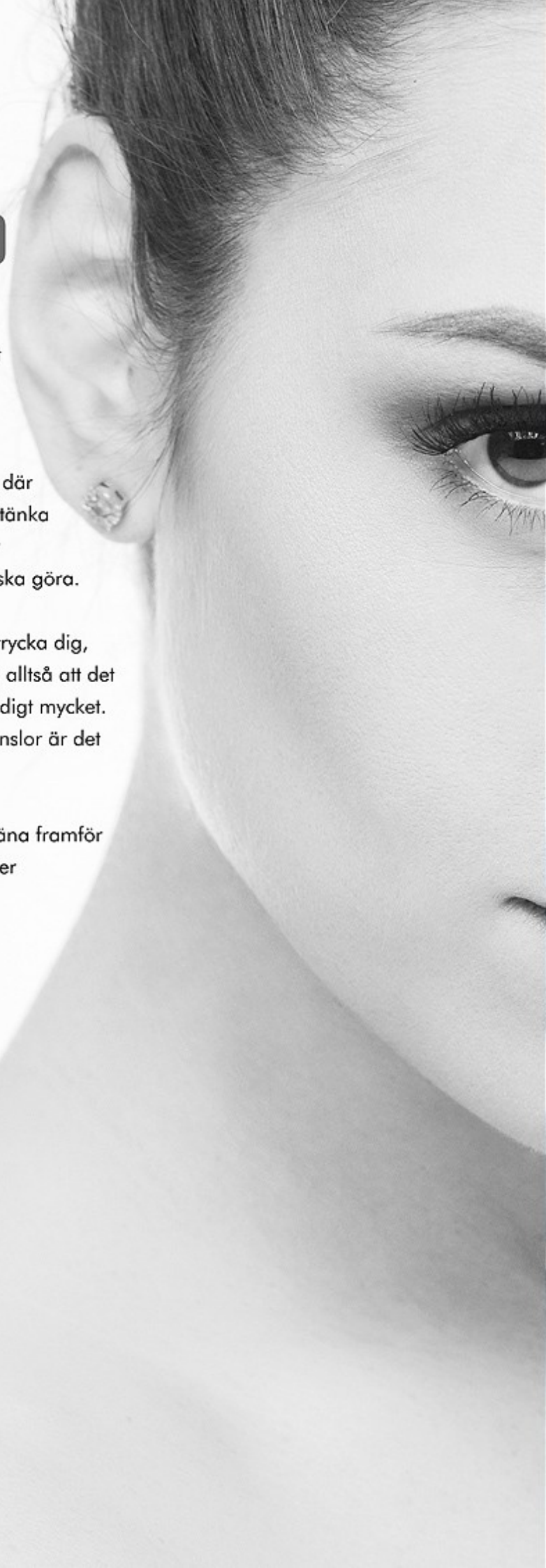
Är du oerfaren kan du lätt komma i en situation där du inte vet vad du gör eller ska göra. Du börjar tänka och detta syns, detta beror på att du inte känner självsäkerhet i hur du ser ut och inte vet vad du ska göra.

Viktigaste inom modellfoto är att Våga. Våga uttrycka dig, våga visa känslor, våga ha kul. "Våga vara ful", alltså att det känns som att du kanske överdriver minerna väldigt mycket. Men det är okej, till och med bra. Att få fram känslor är det som gör bra bilder, och dig till en bra modell.

Du kan bli bättre framför kameran genom att träna framför spegeln i badrummet. Målet är att få kontroll över ansiktets olika delar och bli bekväm.

Känslor i ansiktet förmedlas nästan uteslutande med ögonen (inklusive ögonbryn) och munnen. Små ändringar ger stora variationer i uttryck.

Under en fotografering behöver du inte röra på dig mellan varje bild. Små, små förändringar är bäst. Håll kvar varje pose ett par bilder och lek med miner! Räkna långsamt 1-2-3 sen gör en liten ändring.





## ÖVNINGAR FRAMFÖR SPEGELN

Som utgångspunkt ha bra hållning (viktigt!), sträck på dig, bak och ned med axlar, ut med bröstet. Slappna av. Spänn inte, det ska se naturligt ut. Gör alla miner kontrollerat (Rör/skaka inte på huvudet medans du gör dem). Lev dig in i rollen, känn känslan och våga leka med den. Tveka inte och gör minerna fullt ut! Överdriv!

Träna på minspel hemma framför spegeln. Du kan gå igenom minspelen på två olika sätt, a) gå igenom hela listan, håll varje min ca 2 sekunder - ta sedan nästa. Upprepa. b) håll en min i ca 4 sekunder, titta bort och slappna av och ta den sedan igen.

1. Oskuldsfull: avslappnat ansikte, stora ögon, blick igenom kamera, öppna upp munnen lite, andas med mun.
2. Själsäker: ner med näsan, öppna ögon, ner med ögonbrynen utan att rynka, diskret leende utan tänder.
3. Skrattet: Skratta med mun och ögon. Överdriv/gör ljud.
4. Sur: kisa med ögon, ner med ögonbryn, puta med läppar
5. Belåtet lugn (nästan som att vara jätte mätt) avslappnad, man kan ta upp ögonbrynen i mitten lite grann. Ta ett djupt andetag.
6. Tvivlande, upp med ögonbryn mellan ögonen, kläm ihop munnen på tvären lite nästan som om du ska säga "men..".
7. Skojar du eller (positivt chockerad) litet leende, öppna upp mun, stora ögon.
8. Redo att anfälla (aggressiv-grr) Bit ihop lätt och fokusera hårt framåt, ha ögon öppna och ner med ögonbryn.
9. "Menstruationssmärta", Upp högt med hakan, öppna munnen och kisa ihop med ögonen.

Du bör efter ett tag "känna" hur du gör minerna och kunna göra dem även när du inte ser dig själv i spegeln. Träna seriöst flera gånger per dag tills du kan det bra.

## RISKER MED MODELLFOTO

För de allra flesta så är att modellera ett kul fritidsnöje. Det kan också skapa nya möjligheter, träffa nya människor, lära dig nya saker samt ge bekräftelse och förstärka din självkänsla. Men det finns även risker. Dessa kan sammanfattas i kroppsfixering, klickberoende, relationsproblem och bildångest.

**Kroppsfixering** och osund relation till träning eller kost. En del kan känna sig pressade att uppnå utseenderelaterade mål och träna eller äta destruktivt (för lite eller ensidigt) när de börjar modellera. Detta kan i längden leda till anorexia och depression. Att modellera kan också få dig att börja störa dig saker med dig egen kropp och detta kan leda till självhat.

**Klickberoende** är att bygga ens värde på hur många uppskattar ens bilder på sociala medier. Även att du är villig att gå långt för att förfina och visa upp en tillrättalagt yta där. Du kan känna dig ledsen och värdelös om du inte får den uppmärksamheten hela tiden. Detta kan även driva en till att ta mer utmanande bilder och acceptera dåligt beteende mot dig, t ex att du tolkar sexistiska och nedsättande kommentarer som något positivt (All uppmärksamhet är inte bra uppmärksamhet).

**Relationsproblem** Människor i din omgivning, t ex familj kan ogilla att du modellerar eller den typen av bilder du tar och detta kan skapa problem. Det är vanligt problem att en persons partner (pojkvän eller flickvän) har negativa åsikter kring vad du gör. Detta är många gånger relaterat till osäkerhet samt kontrollbehov hos partnern. Viktigt att poängtera att du som vuxen måste ta dina egna beslut och sätta gränser. Även mot familj. Detta kan vara svårt ibland men det är det enda sättet att vara glad.

**Bildångest vid TFP-samarbete eller publicering** av bilder är när du helt enkelt ångrar bilder du tagit i ett samarbete, eller är rädd för vad de bilderna ska hamna. Att ta bort publicerade bilder kan vara väldigt svårt. Både för människor kan ha sparat ner bilder från Internet och också för att fotograf vill kunna fortsätta använda bilderna. Du kan alltid fråga fotograf men i många fall måste man acceptera den överenskommelsen man gjort. Anlitar du en fotograf har du inte detta problem.



## CHECKLISTA

Att tänka på inför en fotografering.

1. Bestäm i förväg vad ni ska fotografera.
2. Svara på meddelanden/e-mail och sms, även om det bara är en bekräftelse att du läst.
3. Gå inte ut och festa dagen innan.
4. Sminka dig och fixa hår hemma i förväg, om inget annat bestämts.
5. Ta med en liten resväska med olika outfits, glöm inte skor.
6. Kom i tid. Om du är sen, ring, tänk på att andras tid också är värdefull.
7. Om du vill ta med en kompis på fotograferingen, meddela i förväg.
8. Glöm inte att äta och dricka den dag du ska fotografera, det blir inte bra utan energi.



## OM JONAS MODELLGUIDE

Jonas Modellguide är skriven av Fotograf Jonas Wahlin. Jonas Jobbar som fotograf i Stockholm och fotograferar människor i alla åldrar och storlekar. Både nybörjare och erfarna modeller. I studio, on-location inomhus och utomhus. Se fler av hans bilder på [www.ModellFotografStockholm.com](http://www.ModellFotografStockholm.com)