

Aandachtspunten bij het maken van Indoor sport- en Dansfoto's

Sipke Wadman

Fotograferen van indoor sporters in een sporthal of dansers in een theater zijn ogenschijnlijk heel verschillend maar ze hebben een aantal speciale problemen gemeenschappelijk. Bewegingen zijn snel, de afstand is vaak groot en de verlichting is niet erg helder (ca 500 lux in een sporthal; daglicht is 100 x zo sterk) of onregelmatig verdeeld. Alles moet dus gefotografeerd worden met beschikbaar licht, iets waarop de fotograaf geen invloed heeft. Zeker op het toneel kunnen de lichtomstandigheden erg donker zijn en zeer snel wisselen. Deze omstandigheden maken het nodig om een goede SLR camera te gebruiken met goede lenzen en ze dwingen de camera naar de grenzen van zijn mogelijkheden. Je moet daarom de gebruiksaanwijzing van je camera zeer goed kennen; je moet hem in het donker kunnen bedienen.

Veel sporters zijn er niet per definitie van gediend om op de foto te gaan. In elk geval moet je afspraken hierover maken: waarom wil je die foto's maken, wat doe je er mee, hoe en hoe snel stel je ze aan de sporters ter beschikking (zeer belangrijk om dat te doen; mijn beste ervaringen zijn via Picasaweb) enzovoort. Vraag instructie waar je wel en niet mag lopen en hou je er dan ook aan. Het helpt ook enorm om af en toe terug te komen; je bouwt dan een vertrouwensrelatie op. Ze raken aan je gewend en je wordt een graag geziene gast want iedereen vindt een heldhaftige sportfoto van zichzelf leuk om te krijgen. Voorbereiding en volhouden is alles!

Licht en lichtverdeling



In sporthallen is vaak een groot aantal TL balken of lampen aanwezig die een min of meer gelijkmatige lichtverdeling geven zonder zware schaduwen. Je kunt wel last ondervinden bij omhoog fotograferen waarbij de lampen in beeld komen. Je kunt daardoor flare in beeld krijgen (uitvegen van lichten) en je belichtingsmeting kan helemaal fout lopen zoals in de foto hiernaast. Ter voorkoming van flare is het altijd goed een zonnekap te gebruiken. Kwiklampen hebben daarnaast ook geen beste kleurweergave, vooral zichtbaar op huid.

In een theater kunnen spots worden gebruikt die de persoon sterk uitlichten met zware slagschaduwen en een donkere omgeving. Je moet hierbij oppassen voor overbelichting van de helderste delen. Je kunt ook last hebben van gekleurd licht of van strobe effecten.

Gebruik van een flitser in zo'n omgeving is een doodzonde omdat het het lichtplan op het toneel bederft en daardoor de dieptewerking door schaduwen in de foto's verloren gaat. Ook stoort het de sporters (en het publiek), omdat plotselinge verblinding hun oriëntatie in gevaar kan brengen. Dit geldt ook voor Autofocus hulplichtjes op camera's, die ook erg fel kunnen zijn. Ook die moeten dus worden uitgeschakeld.

Op verschillende internetfora wordt weliswaar gesproken over welke flitsers moeten worden gebruikt maar het is gewoon *not done*, je loopt de kans dat je er uit gegooid wordt of minstens niet meer terug mag komen.

Sluittijden



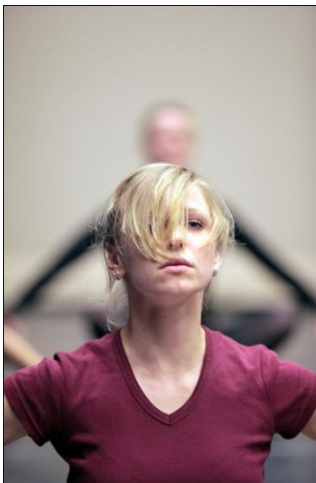
Vaak bestaan er snelle bewegingen tussen momenten van relatief weinig beweging zoals bij de afzet en de top van een sprong. Momenten en bewegingen hebben verschillende eisen m.b.t. bewegingsonscherpte en het is handig je te concentreren op één ervan. Momenten kunnen heel kort zijn maar kun je met relatief lange sluitertijden vastleggen (1/30 - 1/100 sec), wat je de ruimte geeft voor lagere ISO instelling of een grotere scherptediepte.

Om bewegingen te stoppen gebruik je kortere tijden (1/250 - 1/1000 sec). Een vuistregel voor uit de hand fotograferen zonder veel bewegingsonscherpte is een sluitertijd te nemen die het omgekeerde is van de brandpuntsafstand van de lens (dus 1/200 sec voor 200 mm) of sneller, tenzij je een erg vaste hand hebt.

Wanneer je in staat bent de camera met de

beweging mee te trekken is het soms wel mogelijk met langere belichtingstijden een acceptabel resultaat te krijgen zoals in dit plaatje waarbij toevallig de ogen min of meer scherp worden afgebeeld. Of dit resultaat is wat je wilt is de keus van de fotograaf.

Details en compositie



Het is natuurlijk een kwestie van smaak wat men van een compositie vindt. Niettemin kan het vaak heel interessant zijn een foto van een detail te maken door een bestaande foto anders te kaderen en vergroten, of door de foto meteen zo te maken. Een paar voorbeelden staan hier naast. Eenvoud is het sleutelwoord hierbij. Verder helpt het om duidelijke symmetrie in de foto te hebben, of duidelijke zichtlijnen, duidelijke

verdelingen in lichte en donkere vlakken, vlakken met texturen, enzovoort.

Onduidelijke context

Het kan een foto erg interessant en geheimzinnig maken wanneer je niet direct ziet wat er gaande is, of wat het onderwerp is.



In veel gevallen kan dit opgaan wanneer alleen details in beeld zijn, maar het kan ook op grotere schaal zoals in deze foto's wordt getoond.

De timing van Het Moment

Het is een duidelijk feit dat bij fotografie van snel bewegende sporten de timing van de foto essentieel is. Het helpt om kennis te hebben van de afwikkeling van de sport of bij dans van een choreografie. Het beste is zonder twijfel om beslissende momenten te zien aankomen en op het juiste moment af te drukken.



Het juiste moment



Te laat

Alternatief is een zogenoemde sportstand op de camera, waarbij met maximale snelheid een reeks foto's wordt gemaakt. Ik ben niet zo'n voorstander hiervan omdat het maar afwachten is of de juiste timing er tussen zit en omdat het je met veel meer foto's opzadelt dan je nodig hebt. Ik prefereer het onderwerp continu te volgen door de camerazoecker en af te drukken op momenten die ik juist acht.

Diafragma instelling

In de meeste gevallen zal het diafragma helemaal open worden gebruikt. Dit geeft een kleine scherptediepte die het object los maakt van de achtergrond, en het laat kortere sluitertijden toe. De scherptediepte hangt hoofdzakelijk af van de F/ instelling en van de brandpuntsafstand van de lens. Hoe langer de brandpuntsafstand, hoe kleiner de scherptediepte. Bij sommige lenzen kan er bij volle opening wat vervaging of onscherpte ontstaan, vooral in de beeldhoeken. De meeste lenzen geven de beste beelden bij F/8 en F/11.

ISO Gevoeligheid

Het gebrek aan licht dwingt ons vaak tot gebruik van hoge ISO instellingen, soms tot 5000 ISO of nog meer. In het film-tijdperk was dit volkomen onmogelijk. Hoge ISO instellingen geven wel meer ruis in de beelden, minder dynamiek en een slechtere kleurweergave. Dit is sterk apparatuur-afhankelijk; de meeste goede camera's geven acceptabele foto's tot 800 of 1600 ISO. Hoe lager hoe beter, maar soms gaat het om het verschil tussen een minder goede foto of helemaal geen foto.

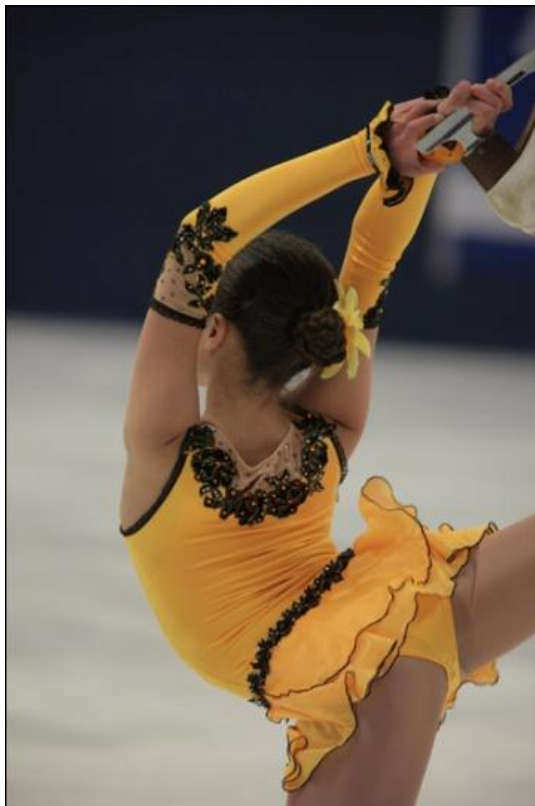
Waar ga je staan?



Belangrijk is de achtergrond: probeer een plek te vinden waar de achtergrond van de sporter/ danser niet te onrustig is van kleur en structuur of op een andere manier veel aandacht trekt bijvoorbeeld omdat er nog meer sporters, decor of apparaten aanwezig zijn. Een egale wand op afstand is ideaal, maar ook een volle tribune kan nog wel. Houd ook rekening met waar je kunt en mag staan; het is bijvoorbeeld bij turnwedstrijden zo dat je nooit voor het vrije zicht van de jury mag staan! Soms is de omgeving erg storend, vaak is dat het geval bij trainingen in simpele gymzaaltjes zoals in de foto hiernaast. Dat komt nooit meer goed. Schuin omhoog of schuin omlaag fotograferen (bijvoorbeeld vanaf een tribune) wil ook wel eens helpen. Op een toneel kunnen de coulissen als achtergrond gebruikt worden. Sportevenementen en

dansvoorstellingen zijn frontaal gericht op een jury resp. het publiek: houd daar rekening mee.

Brandpuntsafstand



Wat voor vergroting je nodig hebt hangt natuurlijk sterk af van wat je fotografeert. Overzichten, groepen en personen ten voeten uit waar je dichtbij kunt komen doe je meestal met brandlengtes tussen ca 20 en 50 mm voor een APS-formaat camera, details neem je met 70 - 200 mm. Wanneer je ingezoomd hebt en de sporter komt in een beweging of verplaatsing opeens heel snel dichtbij, dan sta je soms voor de verrassing dat je niet snel genoeg kun reageren zodat het beeld wordt 'overvuld' en niet meer op gecontroleerde manier gecentreerd zoals in dit voorbeeld.

Voor toneelfoto's zijn vaak iets langere brandpunten nodig dan voor turners waar je soms dichterbij kunt komen. Zoomlenzen met een soepele instelbaarheid zijn erg handig. Nog langere brandpunten zijn in het algemeen meer van belang bij buitensport waarbij de afstanden groter zijn (maar waar er ook meer licht is).

Andere camera instellingen

Er zijn nog talloze andere instellingen van camera's waarvan de volgende wel interessant zijn. Wat het beste werkt hangt deels af van persoonlijke voorkeur van de fotograaf. Een greep hieruit:

Belichtingsmeting: gebruik als standaard een globale meting met nadruk op het midden. Bij gebruik van



dit vereist spotmeting

volgspots in het theater is soms een spotmeting beter maar dit vereist goed opletten op de plaatsing van de meetspot in het beeld.

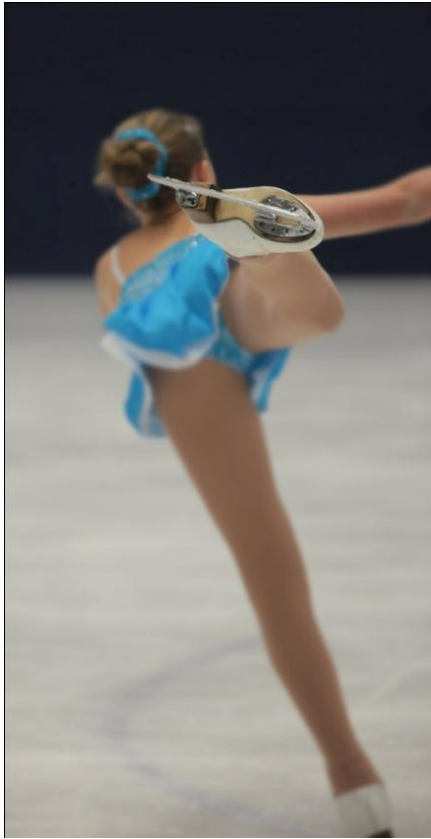
Kwaliteit: hoeveel megapixels sla je op? Dit is instelbaar. 6 - 10 Mpix in hoge kwaliteit JPG (weinig compressie) is meestal voldoende voor dit soort foto's. Het voordeel is vermindering van ruis en opslagruimte.

Ruis onderdrukking: bij hoge ISO instellingen vervaagt het beeld een beetje maar het kan het best in de camera al gebeuren.

RAW/JPG: RAW heeft altijd meer informatie. Individueel geoptimaliseerd omzetten van RAW beelden naar de gangbare JPG bestanden is erg veel werk en dat zul je dus alleen voor de belangrijkste foto's willen. Sommige camera's kunnen beide formaten tegelijk opslaan. Veel fotografen slaan alleen JPG files op, anderen zweren bij RAW.

Contrast: In verschillende beeldstijlen zijn scherpte, lichtheid, contrast en kleurverzadiging instelbaar. Gebruik 'Neutraal' met zo laag mogelijk contrast en ingeschakelde hooglicht prioriteit. Dit geeft in JPG een maximaal dynamisch bereik dat niet zoveel voor RAW onderdoet.

Diafragma en Tijd voorkeur: Hiermee kun je het diafragma helemaal open houden. Tijdvoorkeur gebruik je als je zeker wilt zijn van een korte belichtingstijd. Soms heeft het de voorkeur helemaal op handbediening over te stappen, waarbij je de juiste belichting via de histogrammen controleert.



Autofocus: gebruik van de dynamische servo instelling, ingesteld op de middelste AF-sensor. Je stelt dan scherp op het dichtstbijzijnde deel van het onderwerp, ook als het beweegt. One-shot kan ook maar dan moet de fotograaf heel goed opletten, en het kost iets meer tijd. Soms kun je ook op handbediening overgaan als je precies weet op welke afstand je een foto wilt maken. Je hoeft dan niet op de autofocus te wachten; het is dus sneller.

Heel gemeen is het feit dat een servo-instelling van een autofocus voortdurend scherpstelt op het dichtst bijzijnde punt van het onderwerp, zelfs als het onderwerp door het beeld beweegt van AF punt naar AF punt. Wat je dan kunt krijgen is in dit uitgesneden voorbeeld te zien: de schaats is mooi scherp en de rijdster niet.

Belichtingscompensatie: als er erg veel contrast is, met helder licht en donkere schaduwen kan het nodig zijn dit op -1 of zelfs -2 stops in te stellen om lokaal overbelichten te voorkomen. Controleer het histogram! Bij schaatssters op wit ijs is het tegenovergestelde aan de hand: je wilt daar een stop meer belichting geven anders wordt de foto te donker.

Witbalans: als bekend is welk licht gebruikt wordt (bv. gloeilampen of kwiklampen) kun je dit instellen op de camera, anders kun je beter de automatische stand gebruiken. Als het

mogelijk is, is het goed om van te voren voor de heersende verlichting een 'custom' witbalans in te stellen met een grijskaart.

Stabilizers: hebben weinig nut bij bewegende onderwerpen!

Statief: Veel fotografen gebruiken een eenbeenstatief. Dat draagt het gewicht van camera en lens maar ik kan er niet mee omgaan. Ik gebruik een gewone driepoot waarop ik een kop met een V-vormig plankje heb gezet, waarin ik de zonnekap van de lens afsteun. Je kunt dan vrij bewegen terwijl de lens ondersteund wordt, en je hoeft maar een deel van het gewicht te dragen. Met 200 mm gebruik ik zelden een statief.

Postprocessing

Er ontstaan verschillende soorten artefacten die een foto ontsieren. Sommige ervan kunnen in de camera al worden bestreden, andere via postprocessing in Photoshop. Het gaat voornamelijk om ruis, onderverdeeld in luminantieruis, kleurnuis, gepatroneerde ruis en achtergrond. Luminantieruis en kleurnuis kunnen elk apart worden verminderd door vervagen van de betreffende kanalen in de Lab kleuruimte. Gepatroneerde ruis kan worden verminderd door van het beeld aftrekken van een op het zelfde moment gemaakte donkere opname met dezelfde instellingen (een zgn. dark frame). Egale achtergrond kan via een simpele histogrambewerking worden verminderd. Met het oog op compositie is het vaak nodig uitsneden uit foto's te maken, en vaak is het ook goed om het histogram uit te vullen om het contrast op peil te krijgen (bij laag-contrast instelling van de camera). Pas hierbij op voor rare verkleuringen.