

Einbeinstativ

Englisch: Monopod

KAMERA

Ein Bein statt drei — stabilisiert Bewegungen, bleibt mobil. Für Interviews, Reportage und schnelle Standwechsel ohne Dolly.

Ein Stativ mit nur einem Bein — klingt improvisiert, ist aber eine der präzisesten Lösungen für dokumentarisches Arbeiten und Live-Situationen. Der Einbeinstativ funktioniert als Kompromiss zwischen freier Hand und vollständiger Stabilisierung. Die Kamera wird mit Kopf und Bein gegen den Körper gelehnt, das Gewicht verteilt sich über Schulter und Stand. Das Ergebnis: Micro-Bewegungen verschwinden, Zoom bleibt scharf, die volle Mobilität für Schnitte und Neu-Rahmung bleibt erhalten. Die praktische Stärke liegt in der Geschwindigkeit. Bei Interviews im Feld — ob Straße, Fabrik oder Baustelle — steht das Gerät in drei Sekunden, der Fokus sitzt, und wenn der Interviewpartner sich bewegt, geht die Kamera mit. Ein Dreibeinstativ zwingt zu planen, zu messen, zu nivellieren. Das Einbeinstativ ist das richtige Werkzeug, wenn die Location spontan ist und die Lichtsituation sich ändert. Viele Dokumentaristen halten es in einer Hand, während die andere Zoom oder Fokus bedient — besonders bei Run-and-Gun-Drehs. Technische Details: Das Bein muss stabil genug sein, um Kameras bis etwa 4–5 kg ohne Wackeln zu halten. Bei leichten Digitalkameras oder kompakten Dokumentationskits funktioniert das tadellos. Oben gehört ein Kugelkopf oder Fluid Head — nichts, das zu träge ist, denn Schwenks müssen intuitiv sitzen. Der Nachteil: Vertikale Fahrten sind schwierig. Muss die Kamera während der Aufnahme angehoben werden, arbeitet das gegen die Statik-Physik. Deshalb wird das Monopod eher für statische oder parallele Bewegungen eingesetzt. Die Beinverriegelung verdient Aufmerksamkeit. Billige Modelle verschleißen schnell, und ein lockeres Bein unter Last ist ein Set-Killer. Empfehlenswert sind Modelle mit Twist-Lock oder soliden Gummibeschichtungen. Am Set selbst gilt: Den Fokus übernimmt eine zweite Person oder es wird pre-focus gearbeitet, denn die freie Hand liefert nicht dieselbe Präzision wie beim Dreibein. Das Einbeinstativ verlangt klare Entscheidungen — Zögern beim Ausrichten kostet das Bild. Im Vergleich zum Handheld bietet es genug Stabilität für lange Takes und Teleaufnahmen, ohne die Agilität zu opfern. Für Interviews, Reportagen und schnelle Ortswechsel ist es das Bindeglied zwischen Kamera-auf-der-Schulter und Fixed-Position-Dreh.