

Przewodnik
fotograficznych technik

POZOWANIA MODELI

Niezbędnik dla początkujących
fotografów portretowych

Szymon Zduńczyk

AGENCJA FOTO OKO

Przewodnik fotograficznych technik pozowania modeli

Niezbędnik dla początkujących fotografów portretowych

Szymon Zduńczyk

Przewodnik fotograficznych technik pozowania modeli
Niezbędnik dla początkujących fotografów portretowych
Szymon Zduńczyk

ISBN: 978-83-63660-20-8 (e-book)
Wydanie pierwsze

Tytuł serii: Źle - dobrze

© Szymon Zduńczyk
youtube.com/SzymonZdunczyk
facebook.com/Kursy.Foto.Oko

Zdjęcie na okładce:
przód, prawa strona: Zuzanna Kacprzak,
tył: Patrycja Witkowska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym, lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych i autorskich oraz za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartej w książce.

Autorzy zdjęć:
Szymon Zduńczyk s. 1-10, 12-122, 149-150

Marta Garbacz s. 135-136, 142
Magdalena Karpacka s. 137 prawa strona
Zuzanna Kacprzak s. 129, 133, 137 lewa strona
Mateusz Malanowski s. 128 p; 132 p; 145 l.
Michał Meszka s. 128 l.
Paulina Myszka s. 130-132 l; 134, 139-140
Adam Ościłowski s. 11
Mateusz Owczarczyk s. 144
Adam Piasecki s. 123-127
Patrycja Witkowska s. 145 p.
Filip Żylak s. 141, 143

Projektantka sukni:
Laura Gabryjączyk - zdjęcia na okładce, s. 122-146

Autor czcionki Roboto na licencji Apache 2.0:
Christian Robertson

Dziękuję Sandrze Orzechowskiej za zgodę na opublikowanie zdjęć z Jej wizerunkiem:
s. 9, 10, 55, 56, 149-150



DEDYKACJA

Publikację tę poświęcam wszystkim swoim uczniom od których również dużo się nauczyłem, a w szczególności absolwentom mojej internetowej szkoły fotografii Akademii Foto Oko, których pragnę wymienić z imienia i nazwiska oraz wyróżnić przez zamieszczenie zdjęcia z wizerunkiem.



Jan Florczyk



Heronima Pietrzak

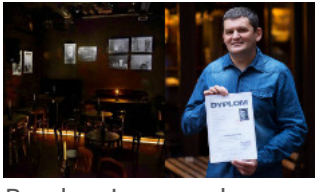


Ewa Lemke



Elżbieta Majkowska

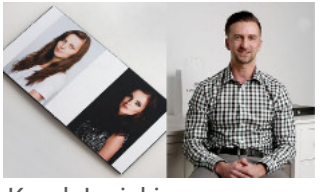

Rafał Mieczkowski

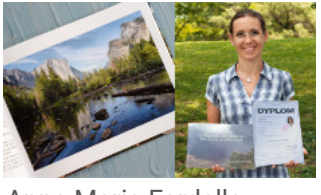


Bogdan Jaremczak

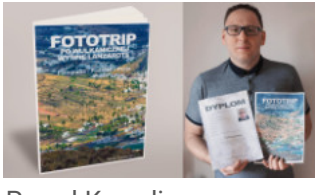


Barbara Cieszyńska


Karol Janicki



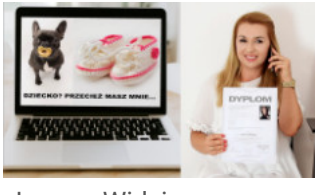
Anna Maria Fardella



Paweł Kowaliszyn



Wojciech Jakóbczyk



Joanna Widzisz



SPIS TREŚCI

O MNIE	11
PRZEDMOWA	13
RĘCE	22
GŁOWA	38
NOGI	56
SYLWETKA	64
PRAKTYKA	78
ROZLUŹNIENIE MODELA	86
PLANY FILMOWE	102
WZORCE	122









O MNIE

Cześć, tu Szymon Zduńczyk. Pod szyldem Kursy i Akademia Foto Oko szkolę miłośników fotografii od blisko 20 lat. Przeszkoliłem tysiące osób. Moi uczniowie są laureatami w konkursach fotograficznych. Wiele z nich przekształciło pasję w zawód. Czerpią zyski bawiąc się przy tym. Liczne grono polepszyło jakość życia, komponując doskonałe zdjęcia. Są nawet osoby, które odnalazły radość, a nawet sens życia w oparciu o fotografię. W licznych, szczerych wywiadach uczniowie, słuchacze, studenci mówią o tym wprost do kamery. Jestem dumy ze swoich podopiecznych, wiele z nich przerosło mnie w fotografii, przez co czuje się spełniony.



BIOGRAFIA

Absolwent Fotografii w Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi i Politechniki Gdańskiej. W 2004 roku założył AGENCJĘ FOTO OKO i został fotografem zawodowym. Od 2012 roku jest wydawcą kursów fotografii w formie wideo. Założyciel Akademii Foto Oko, internetowej szkoły fotografii w 2013 roku.



PRZEDMOWA

Jak wygląda typowa sesja zdjęciowa z modelem? Pustka w głowie, nerwowość, przyśpieszone bicie serca, jąkanie się, brak pomysłów, chęć zakończenia sesji jak najszybciej. Przecież fotografowanie miało być przyjemnością, a stało się koszmarem. Tak dzieje się jeśli nie uzbroimy się w niezbędną wiedzę. Sesja zdjęciowa bez przygotowania to skok z samolotu bez spadochronu. Wyposażony w konkretne informacje o fotografowaniu postaci ludzkiej możesz spokojnie czekać na twoją kolej na pokładzie aeroplanu. Poznanie właściwych ustawień sylwetki ludzkiej działa uspokajająco podczas wykonywania zdjęć, a doświadczenie wzmacnia ten stan. Fotografując postać ludzką nie zdajesz sobie sprawy z całej masy zasad panujących w świecie technik pozowania modeli. Liczy się tylko ładny uśmiech. Popełniasz tym samym





niezliczone błędy skutkujące zniekształceniem sylwetki. W efekcie fotografowana osoba odbierana jest negatywnie. A przecież zależy nam na jak korzystniejszym przedstawieniu modela. Po przeanalizowaniu tej książki będziesz miał chęć spalenia dotychczas wykonanych swoich zdjęć – tak dużo błędów dostrzeżesz w swoich kadrach.

Bez względu na to czy fotografujesz ładną dziewczynę, dziecko, czy masz aspiracje wykonywania portretów biznesowych na zlecenie – zasady ustawienia dobrej pozy są takie same. Różnice są tylko w sposobie nawiązania kontaktu z portretowaną osobą.

Ta publikacja pomoże ci rozróżnić dobrą pozę od złej, dobre ustawienie poszczególnych części ciała od złych. Plansze książki są wykonane w prosty sposób na zasadzie nie - tak, źle - dobrze. Plansza jest opatrzona krótkim komentarzem uzupełniającym







zestawione zdjęcia. Pomoże ci to w ułamku sekundy ocenić, czy wykonane zdjęcie jest poprawne.

Poruszane są tutaj takie zagadnienia jak poprawne ustawienia rąk, nóg, stóp, głowy, bioder i pośladków i w końcu całej sylwetki. W poradniku znajdziesz rozwiązania problemów podczas fotografowania osób z krzywym i orlim nosem, zezem, odstającymi uszami, tęgimi sylwetkami. W dalszej części książki poznasz podstawowe pozy ślubne i te stosowane w fotografii biznesowej. Zapoznasz się z przykładami póz dedykowanych początkującej modelce, ustawień na stojąco, w pozie siedzącej/leżącej.

Dowiesz się jakie triki stosować by optycznie niwelować niedoskonałości budowy ludzkiego ciała. Kilka sprawdzonych technik rozluźnienia modela pomoże ci wprawić fotografowaną osobę w dobry nastrój.






DAC

Do tych technik załączone są graficzne kody QR. Po wprowadzeniu ich do smartfona otrzymasz link do krótkiego materiału wideo uzupełniającego zobrazowaną technikę. Jeśli jeszcze nie słyszałeś o planach filmowych w fotografii to w książce znajdziesz przejrzyste przykłady i sposoby ich wykorzystania w praktyce. Na koniec publikacji prezentuję kilkadziesiąt wzorcowych póz kobiecych.

Zapraszam wszystkich początkujących miłośników fotografii, którzy myślą o dobrych zdjęciach postaci ludzkiej. Pamiętaj, bez względu na to, czy masz smartfona czy lustrzankę zasady technik pozowania są uniwersalne i obowiązkowo trzeba je poznać aby nie doznać rozczarowania podczas sesji zdjęciowej. Dla bardziej zaawansowanych fotografów książka będzie powtórką i odświeżeniem dotychczas zdobytej wiedzy.





RĘCE





Ręce lokuj wzdłuż ciała



Nie pokazuj wnętrza dłoni



Nie zaciskaj pięści

Pokazuj najlepsze kadry modelowi podczas sesji zdjęciowej



Obejrzyj instrukcję:
https://youtu.be/HmvL8MVcCtU



Wydrukuj ściągawkę przed sesją zdjęciową







Jeśli myślisz o fotografowaniu postaci ludzkiej lub choćby tylko portretowaniu, to powinieneś poznać reguły rządzące tym światem. Bez tego zdjęcia są najczęściej zbiorem błędów, a fotografowana osoba wygląda karykaturalnie. Najgorsze jest to, że ty o tym nie wiesz.

Ten poradnik pozwoli ci na wdrożenie zasad poprawnej pozy, bez względu na to czy fotografujesz modelkę, czy dziecko. W książce znajdziesz prawidła dobrego ustawienia dłoni, rąk, nóg, głowy i całej sylwetki. Dowiesz się jak rozluźnić fotografowaną osobę.

Poradnik jest zrealizowany w prosty i obrazowy sposób na zasadzie zestawienia złego i dobrego zdjęcia. Ta forma dociera w błyskawiczny sposób do świadomości i zapada w pamięci bardzo głęboko. Książka jest esencją technik pozowania. Nie zakopiesz się w natłoku wiedzy.

W zawartości znajdziesz przykłady z komercyjnej fotografii modowej, ślubnej i dziecięcej. Pomocą w zrozumieniu trudniejszych zagadnień staną się materiały wideo dostępne pod kodem QR lub linkiem. Na koniec poradnika umieściłem kilkadziesiąt przykładów wzorowych póz modelki w pełnej stylizacji.

Książka jest przeznaczona dla początkujących miłośników fotografii. Dla średnio zaawansowanych fotografów będzie to solidna powtórka lub uzupełnienie dotychczasowej wiedzy. Porzuć stres, niepewność, strach na sesji zdjęciowej i zacznij czerpać przyjemność z fotografowania będąc uzbrojony w wiedzę!



ISBN 978-83-63660-20-8

9 788363 660208