

E-BOOK ZÁKLADNÍ PÓZY VE FOTOGRAFII



1. Póza ve fotografii

Samotná fotografie je složena z řady detailů, které utvářejí celek. Fotografie má dar zmrazit čas, dává tak nezapomenout momentu, ale také zvýraznit chyby.

Fotografie lidí, je hodně podobná focení architektury, s tím rozdílem, že zde si musíte svou budovu postavit sami. Pokud nefotíte profesionální modelky, musíte si napózovat model sám(a).

Lidské dělo je složeno z končetin, hlavy a trupu – dohromady tvoří jeden celek a vy jste architekt.

Pózy ve fotografii dávají fotce její charakter, výraz a náladu. Fotka je složena z řady detailů a póza je jedna z nejdůležitějších věcí, které lidské oko vnímá.

Při pózování fotografie je podstatné vnímat tělo jako geometrický útvar a tak s ním také pracovat. Vybírat správnou pózu (geometrický útvar) k prostředí, typu člověka a také oblečení. Vše spolu úzce souvisí a jedná se o cit nebo-li feeling.

Feeling se nedá naučit jinak, než sbíráním inspirace. Je podstatné zaměřit se na jeden styl a poté sledovat podobné fotografie, kteří takto fotí.

Tento e-book Vás naučí základní pózy pro focení normálních lidí. Tak aby i jste s neprofesionálními modely dokázali vytvořit kvalitní fotografie.

2. Výběr modelu a komunikace s ním.

Výběr

Vždy si musíte uvědomit, za jakým účelem fotíte. Pokud fotíte zakázku (cizí lidi) neovlivníte to, jak daný člověk vypadá. Pokud ovšem fotíte fotografie do svého portfolia, měli by jste si dát na každém datailu co nejvíce záležet.

Portfolio fotografa by mělo být složeno jen s těch nejlepších fotografií. Proto pokud vybíráte model, musíte si vždy uvědomit, jaký styl fotky tvoříte a k němu přiřadit.

Např. když budete fotit fashion/portrét/beauty fotografie, měli by jste vybrat co nejideálnější model, který má skvělou postavu a také tvář.

Druhým nezbytným bodem je komunikace s modelem.

a) musí znát myšlenku - záměr fotky

Model musí předem vědět jaký typ fotografie se bude fotit, co má fotografie vyjadřovat a za jakým účelem se fotografie fotí.

b) Vysvětlení focení

Modelům se také musí říci, co na fotce dělat nemají, co nevypadá hezky. Musí se na ně neustále mluvit popř. jim ukazovat přímo náhledy fotek, tak aby přesněji věděli čeho chcete dosáhnout.

c) Průběh focení - modelka

Při focení je vždy potřeba dostat model do požadovaných póz. Nikdy se nesmí model stavět jako figurína a nechat ji křečovitě v dané póze stát.

Ty nejlepší pózy vycházejí ze samotných lidí.

Fotograf by se měl vždy rozhýbat model, postavit jej do základních póz, ty mu vysvětlit a poté tyto pózy opakovat. Mezi jednotlivými pózami by se měl model vždy úplně uvolnit a poté pózu opět opakovat.

Správné pózování vypadá v taktech nějak takto.

UVOLNĚNÍ > PÓZA > UVOLNĚNÍ > PÓZA > UVOLNĚNÍ > PÓZA > UVOLNĚNÍ

A v profesionálním modelingu poté vypadá nějak takto

UVOLNĚNÍ > 1 PÓZA > 2 PÓZA > 3 PÓZA > 4 PÓZA > 5 PÓZA > UVOLNĚNÍ

d) Cesta k póze

Při pózování je vždy zapotřebí zvolit správnou cestu k póze. Nezkušeným modelům není možné říci „takhle se postavte“, ale je zapotřebí je do pózy postupně dostat. Je to jako se stavěním domu – vše se musí pózovat postupně (od základů). Všechny kroky si vždy vysvětlíme u základních póz.

Např. k dosažení fotky č.3 je zapotřebí dvou dalších pohybů.

1. Rozkročit se
2. Vysunout bok na stranu
3. Vytočit levou nohu do strany



1.



2.



3.

* U modelů, kteří nemají příliš ideální propozice těla, se může stát, že některé pózy mohou v jejich případě vypadat velice nepřírodně, až nehezky. Není proto vždy potřeba stavět model do všech póz, ale stačí pouze do těch mu přirozených.

d) Tón komunikace

Komunikace s modelem musí být přátelskou formou – rovnocenná. Nesmí se na něj pokřikovat ani nijak dávat najevo méněcennost. Komunikace by měla být formou slušných požadavků.

Je vždy dobré model povzbudit, více se tak uklidí, opadne z něj nervozita.

*„Dejte si prosím levou ruku v bok, více se s ní opřete do boků a zkuste to několikrát opakovat. „
„Děkuji“, „skvěle“; „takhle to vypadá dobře, zkuste to ještě jednou“*

Nikdy nemluvit v negacích „*tohle Vám nejde*“; „*vypadáte hrozně*“....., ale naopak se musí model uklidňovat.
„*Nic se neděje, pojdme to zkusit ještě jednou*“

Model musí z focení odcházet s dobrou náladou a vědomím, že vlastně focení není nic těžkého.

e) Názorná ukázka

Je vždy dobré nezkušeným modelům na sobě názorně ukázat, jak by pózy nebo cesta k póze měla vypadat. Fotograf tak sám dokáže lépe pochopit a především vysvětlit i jinak než pouze slovy.

4. Základy pózování

Z každého focení je podstatné odnést si min. 1 dobrou fotografii. U každého focení je proto důležité použít pár základních póz a mít jistotu, že z fotek něco bude. Poté se může experimentovat.

Řídit se pravidlem: „**raději mít dobrou fotku s obyčejnou pózou, než nepovedený experiment**“. Zároveň je dobré při začátku focení používat základní pózy pro rozhýbání modelu.

Před tím, než si ukážeme základní pózy, si vysvětlíme si základní pravidla pózování a také jaké řezy fotografie jsou u focení lidí vhodné.

a) Základy pózování

Pózování je jako stavění domu. Vždy je nutné začít od nohou (základu), které tvarují zbytek těla. Poté se pokračuje tvarováním pánve, trupu a také ramen.

V druhé fázi se teprve pózuje ruce a hlava a také výraz obličeje.

Jamile takto napózuje model, nechte jej uvolnit a celou pózu zopakovat. Póza se stane pro model více přirozená.

b) S-shape

Je křivka v podobě S, která dodává póze větší dynamiky.

Opět se začíná u nohou, které tvoří základ a opírá se o ně zbytek těla. Vytočení kotníku nebo kolen způsobí vykřivení pánve. (Vytažení, vyšpulení boků).

Pánev je propojená páteří až k hlavě, proto jakýkoliv pohyb pánve tvaruje zbytek těla.

Páteř dále tvaruje ramena a jejich výšku.

Na fotografiích vždy působí lépe, když nejsou ramena v jedné linii.

V poslední fázi se pózuje hlava.

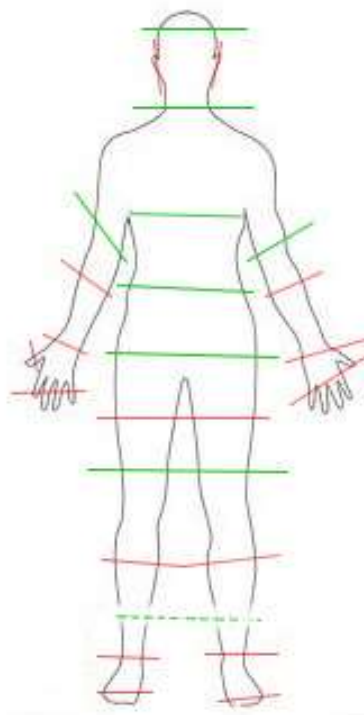


Na této fotografii můžete vidět křivku S –shape, ke které se došlo základním postupem.

NOHY > PÁNEV > ZÁDA > RUCE > HLAVA

5. Řezy modelů na fotografii.

Fotografie lidí má své pravidla, jak je vhodné řezat model na fotografii. Vhodnou pomůckou je tento model:



Řezy fotografie se proto dělí na:

a) Celá postava



Postava by vždy měli mít dostatečný prostor pod a nad sebou, tak aby nepůsobila stísněně, ale naopak do prostředí skvěle zapadala.

Pokud se jedná o zajímavé prostředí, je možné fotit také na šířku

b) Řez části postavy



Při focení půlky těla, by se vždy mě zachovávat dvě pravidla. Buďto se model řeže nad koleny nebo poté nad pasem.

Opět by se měl zanechávat menší prostor nad hlavou, tak aby model v řezu nepůsobil stísněně.

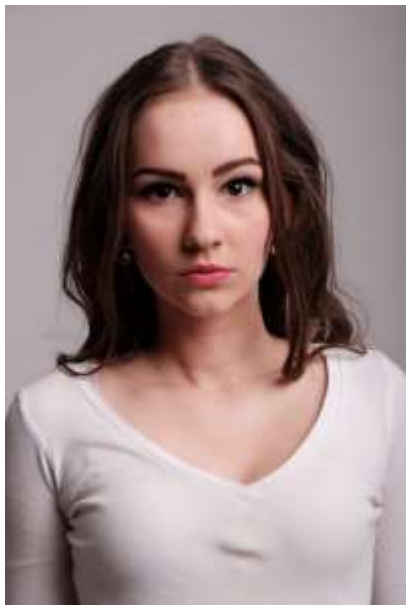


Je také možné focení na šířku, které dodávat fotografii větší vzdušnosti.



V profesionální fotografii se také občas objevují i tyto možnosti řezu modelů. Jedná se vždy však profesionální fotografové, kteří vědí jaká póza a jaké prostředí je k těmto řezům vhodná.

c) Řez obličeje



Klasickou portrétní fotografií je takzvaný "řez hrudi".

Model se řeže většinou, tak aby na fotce byly viditelná prsa (větší část hrudníku).

Je zde zapotřebí si dávat pozor, aby model měl buďto ramena lehce seříznutá nebo u obou mít lehký prostor.



Druhou klasickou variantou portrétní fotografie je řez nad hrudníkem.

Je zde zapotřebí nechávat kolem hlavy menší prostor, tak aby model nepůsobil stísněně.

Pokud má osoba např. náhrdelník, není dobré používat tuto variantu.



Méně často se poté používá přímý řez obličeje. Kdy je zapotřebí mít hezký obličej a kvalitní líčení.

Tento příklad se využívá především pro focení kosmetiky či šperků.



Při focení portrétu je možné také použít focení na šířku, které je v dnešní době velice populární a moderní. Model více zapojuje do prostředí.

6. Základní pózy

Nyní už tedy víme, jak přemýšlet na fotografii, ještě před tím než vznikne. Jaký model správně vybrat a také jak s ním správně komunikovat. Známe základní pravidla jak na pózovat model a jak jej podle základních fotografických pravidel fotit nebo-li řezat.

V poslední části vy ukážeme základní pózy. Ty nám zaručí, že z každého focení vzniknout fotografie, které budeme moci zařadit do našeho portfolio.

Základní pózy si rozdělíme na ženy a muže.

Základní pózy žena

a) ve stoje



1. Základní póza, na které se vždy začíná nepoužívá se k focení.



2.A „Koleno přes druhé“

Jedná se o jednoduchou pózu, která působí elegantně a zároveň krásně vytvoří ideální křivky ženě.

Občas mohou být chodidla lehce od sebe, aby se dole vytvořil menší trojúhelník.



2.B „Zašlápnutí“

Jedna z nohou se dá na špičku boty lehce za sebe, tak aby obě nohy byly dobře viditelné a zároveň se opticky nespojovaly.



1. „Rozkročené nohy“
jednoduchá základní póza,
která se často nepoužívá.

Póza působí tvrdě.



2. „Vysunutý bok“
Velice často používána póza u
žen. Póza utváří modelkám
pěkné křivky a s další prací
rukou je možné tuto pózu
kombinovat do nespočtu
variant.
Póza působí elegantně.



3. „Vysunutý bok – vytočená
noha“

Další z variant vysunutého
boku, opět je možná řada
variant a práce rukou.

Póza působí u žen
dominantněji.



Zašlápnutí - z bočního
pohledu



Koleno přes - z bočního
pohledu

Všechny pózy je možné tvořit z různých pohledů, čímž se nám mění tvar těla.



Noha před- z předního pohledu.



Koleno lehce vytočené do strany.



Zadní noha napnutá a položená na špičku.



Lehce překřížené nohy do X.



Jedna noha položená výše. Je vhodné nohu umisťovat do úrovně kolena druhé nohy, ne výše.



Model lehce otočený zády s vytočenými rameny zpět a povolenou levou nohou.

b) v sedě



Základní póza – nepoužívá se k focení.

Z předního pohledu se pózy v sedě moc nepoužívají.



Noha přes nohu- základní póza vsedě.



Základní póza

Pózy v sedě se převážně fotí z boku nebo lehce z boku.



Noha přes nohu- pohled z boku

Póza dává možnost kombinovat více varianta různě umísťovat ruce.



Elegantní sezení – model sedí na kraji a celou váhu drží na levé noze. Pravou (přední) uvolní a dá na špičku.



Při sezení na zemi, je vždy vhodnější fotit z boku nebo mírného boku. U předních pohledů jsou v popředí nohy a fotky nepůsobí hezky



Základní póza v sedě – na zemi, se kterou se dále pracuje.

Je možné fotit již přímo tuto pózu a měnit pouze položení rukou.



Založení jedné nohy pod koleno.

Je zapotřebí dávat pozor, aby nešlo vidět chodidlo položené nohy.



Zadní ruku je možné přeložit přes koleno dopředu.

c) v leže



Ležení na loktu – přední pohled na stejné úrovni jako model.

U této pózy je možné udělat také řez od pasu



Ležení na boku – přední pohled na stejné úrovni jako model.

Spodní rukou by si měl model lehce podpírat hlavu. Ruka by nijak neměla zasahovat do tváře.

U této pózy je možné udělat také řez od pasu



Ležení na zádech – focení ze shora

Jedná se o náročný typ focení, kdy je zapotřebí mít správné světlo a poté naleznou dobrý úhel pohledu.

Model hlavu lehce předkloněnou dopře.

d) Ruce

Ruce je zapotřebí na fotografii vždy na pózovat tak, aby působili v souladu s celým tělem a nebyl tam navíc.



Základní pózou pro ruce je "v bok"

Je zapotřebí, aby ruce byly o boky opřeny a bylo lehce zalomené zápěstí.

U těchto póz také vypadá dobře, když jsou ramena v různých výškách.

Je možné tuto pózu různě kombinovat např. nechat v bok jednu ruku a další dát do kapsy, volně,....

-ŠPATNĚ-

Častou chybou při póze ruce v bok, je, když model nezalomí zápěstí. Často se také stává, že jsou příliš prsty od sebe.

Je také lepší dávat ruce do různých výšek.



Chytnutí rukou – u některých póz je možné si ruce lehce chytnout.

Ruku je zapotřebí chytat u loktu nebo pod ním.

Mnohdy je možné nechat ruce volně dolů.

Fotka působí přirozeně. Musí se k tomu však vybrat vhodná póza.



Ruce je možné také jednoduše schovat, za záda, do kapes. Je zapotřebí si však dávat pozor aby někde nevylézaly kousky prstů nebo ruka nepůsobila, že je uřezaná.



Ruce v kříž

Ruce v kříž je další možnou variantou pózy. Příliš často se u ženských fotek nepoužívá.

Prsty by v tomto případě vždy měly být zcela schovány nebo by měly být lehce napnuty.



Často používána póza rukou. Do vrchní ruky lze uchytit předměty.

Překřížení rukou – má několik možností a variant.



-ŠPATNĚ-

Častou chybou bývá, když je loket vrchní ruky položen příliš na středu a také když je dlaň otočená směrem k objektivu.



Prsty by vždy měly tvořit jakousi postupku a zápěstí by mělo být pouze lehce povolené. Na pravé fotografii, si můžete všimnout špatného příkladu.



Při pózách „ruka za hlavu“ je možné lehce natáčet bradu do stran



-ŠPATNĚ-

Loket a zápěstí by nikdy neměly být na stejné úrovni, iako ie to v tomhle případě. Ruka poté působí zkráceně.



Ruku za hlavu, je vždy dobré dát „decentně“ tak aby nijak na hlavu netlačila a zároveň šlo lehce vidět i zápěstí.



Pohled přes rameno vždy stačí pouze lehce, tak ať to působí přirozeně.



-ŠPATNĚ-

Pokud se ruka schová za hlavu úplně, může na fotce působit useknutá.

Na této fotografii můžete také vidět přitažení ramena k bradě, které špatně zakrývá tvář a působí s hlavou velice nepřírozeně.

Základní pózy muž

Mužské pózy jsou oproti ženským výrazně lehčí. Muž má na fotografii působit přirozeně „mužsky“ a jeho pózy mají vyjadřovat mužsko osobitost.

Při pózování se vychází z toho, jak se muž sám přirozeně staví. Někdy se tomu říká pózy, když se „čeká na zastávce na autobus“.

a) Ve stoje



Základní pózy, kdy muž stojí rovně. Ruce má svěšené dolu.

U hodně hubených lidí nebo u lidí, kteří se hrbí, nemusí póza působit hezky.



Základní pózu je možné muže lehce vytočit do boku, čímž póza získá opět jiný rozměr.

Ruce se dají kombinovat. Jedna či obě v kapsách, chytnutí opasku,....



Základní póza více uvolní, když muž lehce zvedne patu zadní nohy či jen povystrčí koleno dopředu. Pánev a záda by měl mít stále stejně pevnou.

Častou a přirozenou pózou jsou ruce v kříž.

b) V sedě



Základní póza muže v sedě. Rovné bederní záda, ale uvolnění ramena.

Ruce složené přes sebe.



Póza při které se muž opře lokty o kolena. Opět by měl mít rovná záda.



Loket opřený o jednu nohu – druhá ruka se opírá dlaní o stehno. Při póze je muž více napřímený.



V případě focení muže na schodech nebo židli se schůdkem, se může opřít zadní nohou. Na zvýšené koleno je poté možné položit loket či dlaň ruky.



Při focení muže na zemi, je nevhodnější tento sed. Kdy má přední nohu pokrčenou – slouženou k tělu pod druhé koleno. O vrchní koleno se muž může opřít. Případně se může muž opřít jednou či dvěma rukama o zem.

d) Ruce



Dlaně u pózy „ruce v kříž“ je možné schovat obě.

Je potřeba dát pozor, aby nešly vidět vyčuhující prsty.



Pokud má muž bundu nebo sako. Muže chytnout jeho konce, tak aby byly zápěstí rovná a prsty pokrčené.



Jedna z mála póz, při které muži přikládají ruce k obličeji je tzv. „zamyšlená póza“.

UPOZORNĚNÍ: Nejčastější chyby u pózování mužů je experimentování, kdy si muži dávají ruce k hlavě, za hlavu, lehají si na zem – pózy působí zženštile a nepřirozeně.

Základní pózy páry

Pózování páru je skládání základních póz muže a ženy dohromady. Opět zde platí základní pravidlo začít pózovat člověka od nohou.

Při pózování páru se musí mluvit na každého zvlášť. Při pózování páru je větší možnost práce s rukou, kdy modelové mohou objímat či držet své partnery.

Při pózování párů se může kombinovat nespočet póz, které se vždy odráží od těch základních.

Zde si uvedeme tři příklady a jejich možné změny.



Partneři čelem u sebe

Možné změny:

a) Nohy – lehce pokrčené, partnerka vytočená více zády, oba vytočení více do objektivu.

b) Ruce – Žena může objímat muže či položit ruce na jeho hrud'. Také si může dát ruce v bok nebo do kapsy.

Muž má položené ruce na boku partnerky nebo si může dát přední ruku do kapsy.

c) pohledy – na sebe, do objektivu nebo jeden do objektivu a druhý na partnera



Partnerka je zády

Možné změny:

a) Nohy – lehce pokrčené koleno, vysunutý bok, nohy překřížené....

b) Ruce – Žena může ruce položit na ruce partnera, dát si je do kapes, v bok, ...

Muž, může dát ruce na boky partnerky, do kapes...

c) pohledy – na sebe, do objektivu nebo jeden do objektivu a druhý na partnera



Vedle sebe

Možné změny:

a) Nohy – Všechny kombinace základních póz. A různé varianty vytočení partnerů.

b) Ruce – Žena může mít ruce opřené o partnera nebo se o něj opírat pouze bokem...

Muž, může dát ruce na boky partnerky, v kříž, do kapes...

c) pohledy – na sebe, do objektivu nebo jeden do objektivu a druhý na partnera

UPOZORNĚNÍ: Lidé se mají často ve zvyku hrbít při objímání partnera. Také pozor, aby si partneři navzájem nezakrývali obličej či se jeden za druhého neschovával.

Slovník základních frází s modelem

Jedná se o základní fráze, které se nejčastěji používají při pózování. Když pózujete člověka – hýbete s jeho částmi těla. Ty stačí vždy správně označit a říci modelovi, co s ní má udělat.

Nejlепším pózováním je ukázka na sobě samém. Ušetří vám čas a model si pózu hned lépe představí.

NOHY

Poprosím vás, zkuste lehce rozkročit nohy....

Dejte prosím nohy k sobě,...

Zkuste dát prosím lehce jednu nohu na špičku,....

Vytočte prosím pravou nohu lehce do boku,...

Dejte prosím jedno koleno před to druhé,...

Zkuste zašlápnout pravou nohou lehce dozadu a chodidlo dejte na špičku,...

Dejte si prosím nohu přes nohu,...

PÁNEV – BOKY

Vytočte prosím pánev lehce do strany,...

Zkuste více vyšpulit bok na stranu,...

Klidně se ještě více opřete do boků, na fotce to vypadá lépe,..

PÁTEŘ – ZÁDA

Zkusme prosím lehce narovnat záda, tím že vytáhneme hrudní kost dopředu,...

Vypněte ještě více prsa dopředu,...

RAMENA

Vytočte prosím na mne pravé rameno,...

Zkuste levé rameno více uvolnit, jak kdybyste na ruce měla závaží a táhlo to rameno dolů,...

Vytáhněte rameno lehce dopředu,...

RUCE

Dejte si ruku v bok a lehce na ní zatlačte,...

Zkuste se prosím ještě více opřít rukou do boků,...

Dejte si prosím ruce v kříž, tak aby nešly vidět konečky prstů,..

Dejte si ruce do kapes a více je uvolněte,...

Opřete si loket o druhou ruku / koleno,...

Zkuste prsty více pokrčit/uvolnit,...

HLAVA

Vytočte prosím bradu lehce do leva,...

Zkuste prosím lehce narovnat hlavu s krkem,... - je dobré ukázat na vztyčeném prstu, jak má člověk hlavu křivě...

Dejte lehce bradu dolů/ nahoru,...

Vytočte bradu lehce k rameni,...

DOPORUČENÍ: Během celého focení model chvalte a ujišťujte, že je vše v pořádku.

Zde si uvedeme pár příkladů, jak komunikovat s modelem během pózování.



*Postavte se prosím rovně
čelem ke mně.*

*Nohy dejte úplně k sobě a ruce
uvolněte dolů.*



Verze 1.

*Nyní dejte prosím pravé
koleno dopředu přes to druhé.*



Verze 2.

*Položte prosím vaši pravou
nohu na špičku dozadu za tu
druhou nohu.*

Děkuji



*Postavte se prosím rovně
čelem ke mně.*

Nyní se více rozkročte.

Děkuji.



*Nyní přeneste váhu na pravou
nohu.*

Nebo

*Zkuste prosím vystrčit bok na
pravou stranu.*



*Vytočte prosím ještě lehce
vaše levé koleno do strany.*



Vytočte se prosím do boku a dejte vaší pravou nohu na špičku.



Postavte se prosím vedle bílé židle.

Vytočte se čelem ke mně.

Položte prosím vaší pravou nohu na střed židle a kolenem směřujte do bodu...

Narovnejte více záda.



Vytočte se prosím více do rohu (zády ke mně).

Zkuste se více rozkročit.

Nyní přeneste váhu na pravou nohu a levou nohu uvolněte na špičku, tak abyste měla kolena u sebe....

Skvěle, děkuji



Vytočte se prosím na židli celá do boku (směrem k...)

Nohy dejte vedle sebe. A nyní vaší pravou nohu přisuňte blíže k sobě a položte ji na špičku.

Levou ruku položte dlaní na pravé koleno a pravou položte na ni.

CHYBY V PÓZÁCH

Chyby v pózách – bez linií



Chyby v pózách – brada dole



Chyby v pózách – dotek



Chyby v pózách – kombinace linií



Chyby v pózách – vystrčený loket



Chyby v pózách – natočit se!



Chyby v pózách – pytlové oblečení



Chyby v pózách – špatné držení těla



Chyby v pózách – tvar bez linií



Chyby v pózách – linie



Chyby v pózách – zdůraznění obličeje



Chyby v pózách – špatný úhel



Komunikace s modelem – pět jazyků lásky (Gary Chapman)

Slova ujištění

Pozornost

Přijímání darů

Skutky, služby

Fyzický kontakt

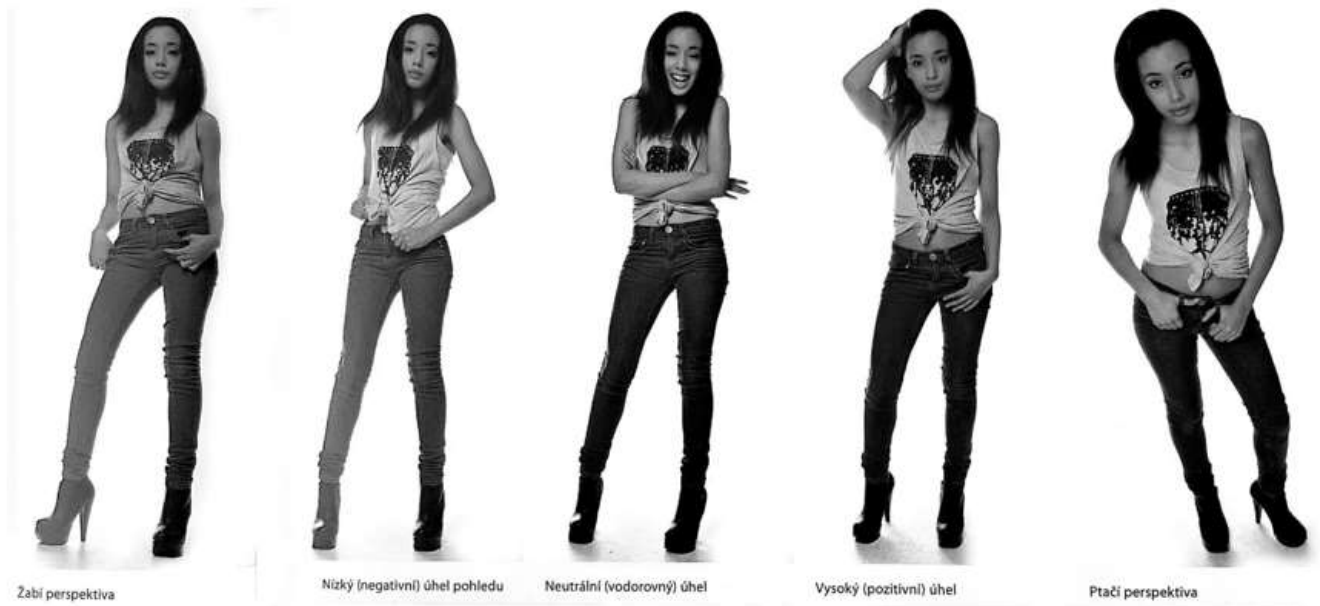
Úhel pohledu

([Eliot Siegel](#) - 1000 dokonalých póz)



Úhel pohledu

(Eliot Siegel - 1000 dokonalých póz)



- **Žabí perspektiva**

Výrazně módní vzhled – snímky z nejlepších časopisů, nejdražších katalogů, sluší večernímu oblečení, plavkám, spodnímu prádlu.

Skvělé řešení, jak docílit toho, aby levné oblečení vypadalo luxusněji

- **Nízký úhel pohledu**

Sluší snímkům téměř všech typů katalogů a všech typů oblečení, především však kancelářskému oblečení, oblekům

Dochází zde jen k minimálnímu či téměř žádnému zkreslení postavy

- Vysoké úhly pohledu

se používají především pro snímky zachycující horní polovinu těla, protože je zdůrazněna linie čelisti a brady. A protože i pohled obvykle směřuje vzhůru, je zde malé riziko vzniku dvojité brady.

Většina obálek časopisů je focena pod tímto úhlem, protože většině obličejů přidává na kráse.

- Ptačí perspektiva

je vynikající pro focení modelek ležících na podlaze, protože při tomto úhlu nedochází k perspektivnímu zkreslení.

Pro focení celé postavy se však používá výjimečně, např. pro focení „cool“ džínů a triček.