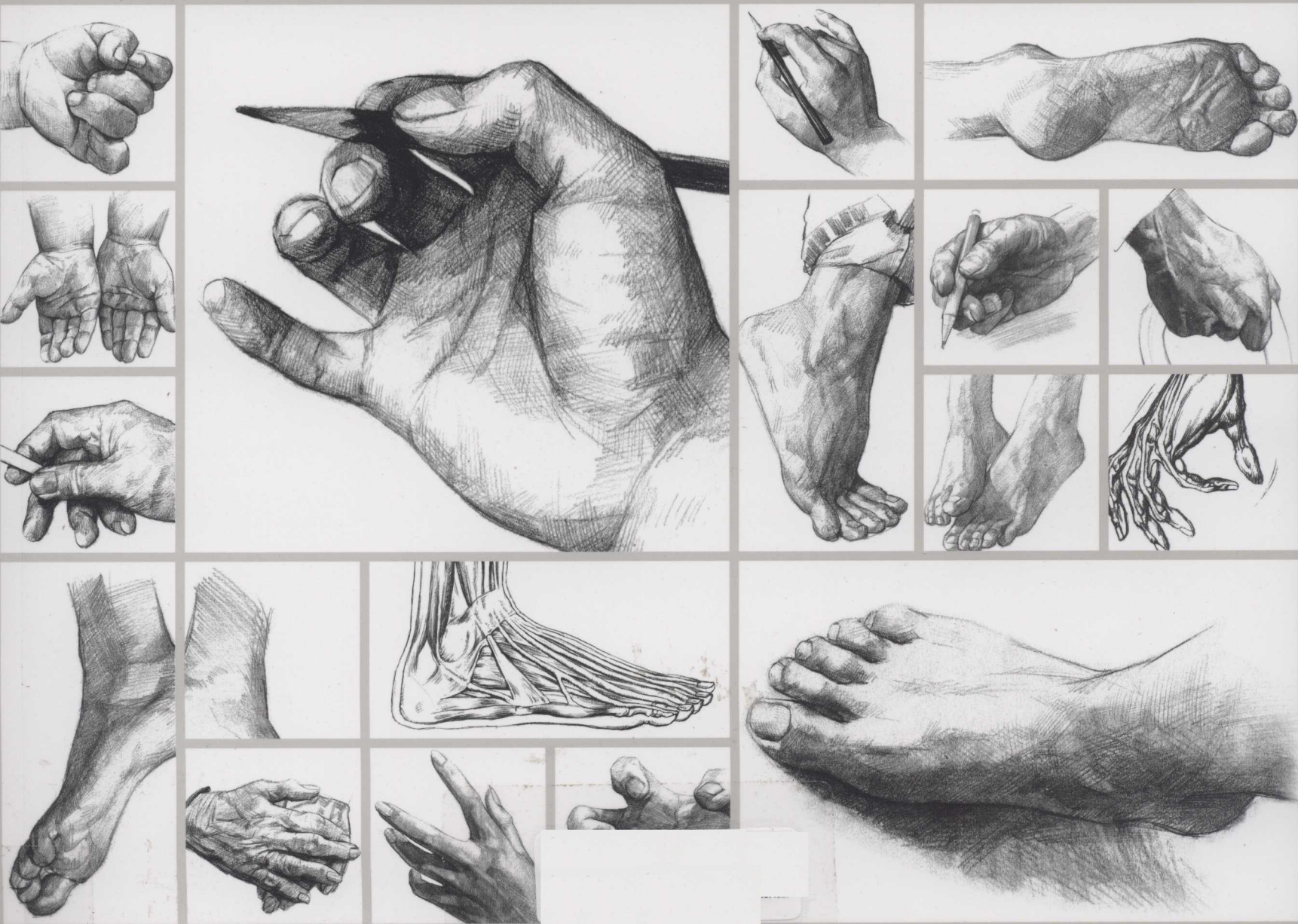




SHOUYU ZUSUMIAO XUNLIAN JIAOCHENG



上海人民美術出版社



手与足素描 训练教程

编绘：朱 玺

编绘：朱 玺 策划：乐明祥 装帧：曹 杨 桑麟康

手与足素描训练教程

SHOUYUZU SUMIAO XUNLIAN JIAOCHENG



上海人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手与足素描训练教程 / 朱玺 绘. —上海: 上海人民美术出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5322-6625-8

I. ①手… II. ①朱… III. ①手—素描—技法 (美术) —
教材IV. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第231830号

手与足素描训练教程

编 绘 : 朱 玺

策 划 : 乐明祥

责任编辑 : 乐明祥

装帧设计 : 桑麟康 曹 杨

技术编辑 : 杜廷华

出版发行 : 上海人民美术出版社
(上海市长乐路672弄33号)

印 刷 : 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本 : 635X965 1/8

印 张 : 6

版 次 : 2010年3月第1版

印 次 : 2010年3月第1次印刷

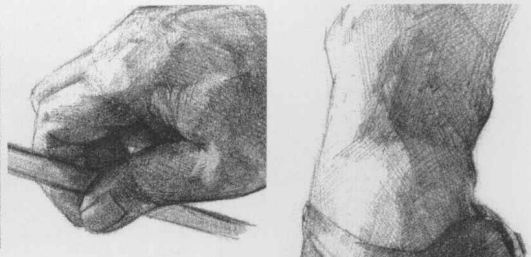
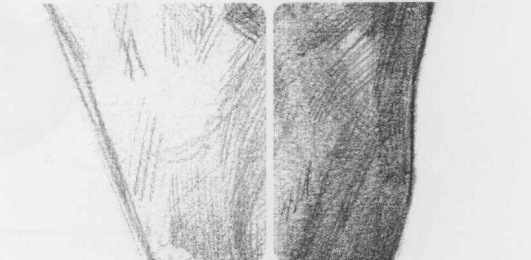
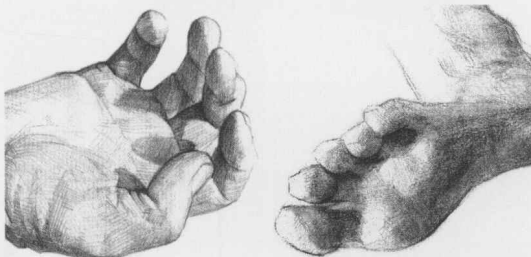
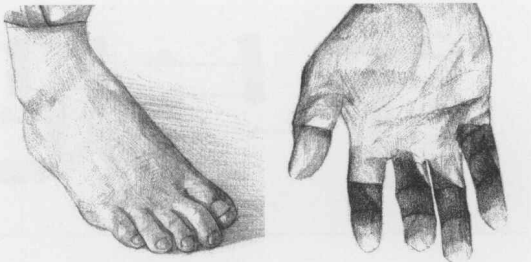
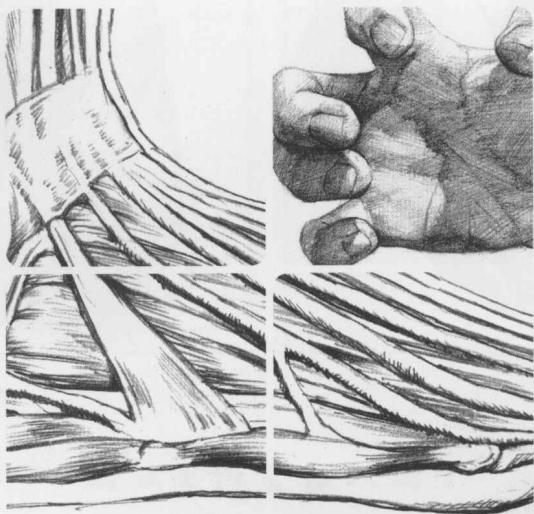
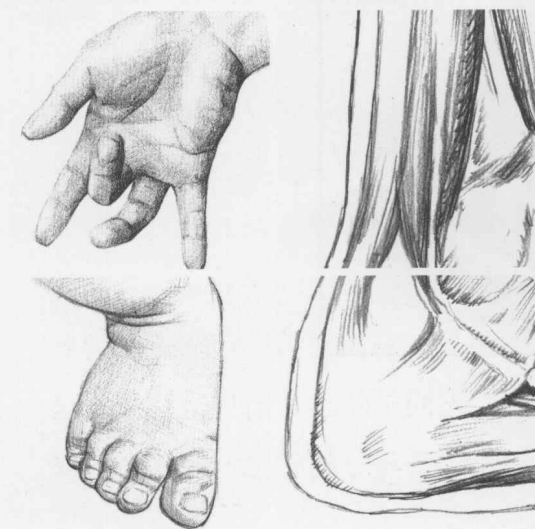
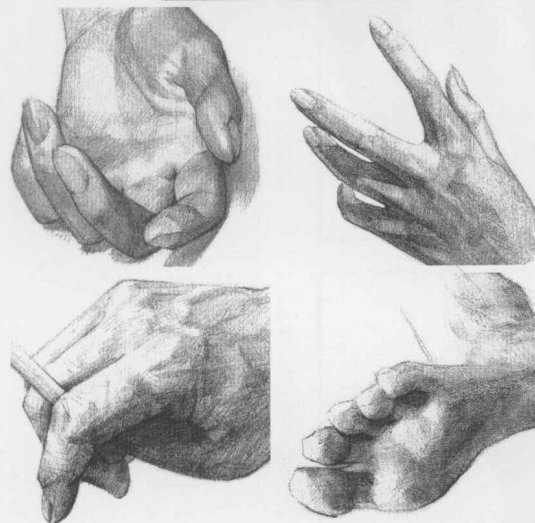
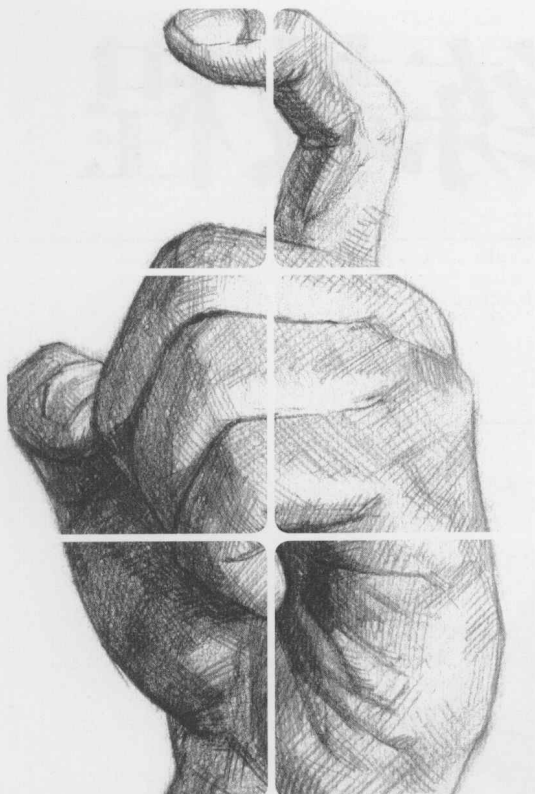
印 数 : 0001-4250

书 号 : ISBN 978-7-5322-6625-8

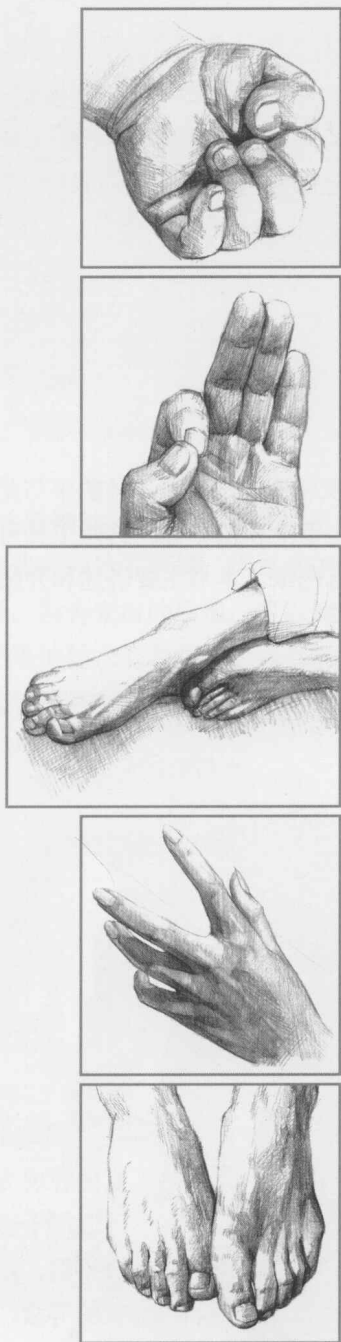
定 价 : 18.00元

目录

序	/ 1
学习建议、工具和表现形式	/ 2
手的简单解剖与基本结构	/ 4
足的简单解剖与基本结构	/ 6
手与足的简形图	/ 8
手与足的外观形态与比例	/ 10
手与足的关节与运动	/ 13
手与足的姿态与动作	/ 15
成年男性的手与足	/ 24
成年女性的手与足	/ 30
老年人的手与足	/ 36
儿童的手与足	/ 42



序



在素描、油画或雕塑学习中，人体部分的手与足（尤其是手部）常常被认为是最难描绘的，很多初学者能够较为正确地判断脸部的神态和比例，但在面对如何完成带手与足的习作时常常会感到困难，这是因为它们各种各样的姿势所具有的复杂性所决定的。然而，只要我们科学、概要地了解 and 观察手与足的基本结构，并掌握正确的观察方法和作画步骤，问题一定能得到解决。

艺术学习重在观察，人的手与足存在着千差万别的细微变化，没有两只手或足是完全相同的。有的手足纤细，有的手足粗短，有的手足扁平，有的手足圆润，有的手足软弱，有的手足强壮。即使是指甲或趾甲的形状也千变万化。在同一个人身上，因左右手或足承担的不同活动量能，也不可能有完全对称的相同的外形。仔细体会和认真辨别这些微妙的差别，有利于素描习作的整体把握与深入刻画。

艺术大师为我们留下了许许多多完美的艺术杰作，在达·芬奇、丢勒、伦勃朗、罗丹等西方艺术家的创作中，都可以找到精湛演绎人类手与足丰富表情的不朽典范。在艺术学习的过程中，经常翻阅或临摹这些大师的作品，也一定能使初学者的技艺水平得到长足的进步。

本书主要采用罗列大量不同姿态的手与足素描范图的方式编辑，意图是给初学者了解和描绘手与足写实的基本造型，留下一个较为强烈和正确的视觉印象。初学者可以根据书中所讲述的要点和方法进行稳步训练或临摹。与此同时，我也极力主张和热忱鼓励初学者在本书的指导和借鉴下多画不同性别、不同年龄、不同身份对象的速写和素描，只有这样，素描手与足的学习才能扎实地取得成果。

学习建议、工具和表现形式

学习建议

自己的手与足是初学者研究的好对象。最好准备一面或多面镜子，看看你的手与足在镜子中的形象，努力寻找一些基本的、普遍的特征，以此来研究各种不同动作形态下的手与足的透视、光线和色调关系。

报刊杂志、电视荧屏、电脑网络上每天都有大量人物形象的图片图像，收集和研究它们，并持之以恒地把这些形象记录在自己的速写本里，同样也有助于提高你的绘画技能。

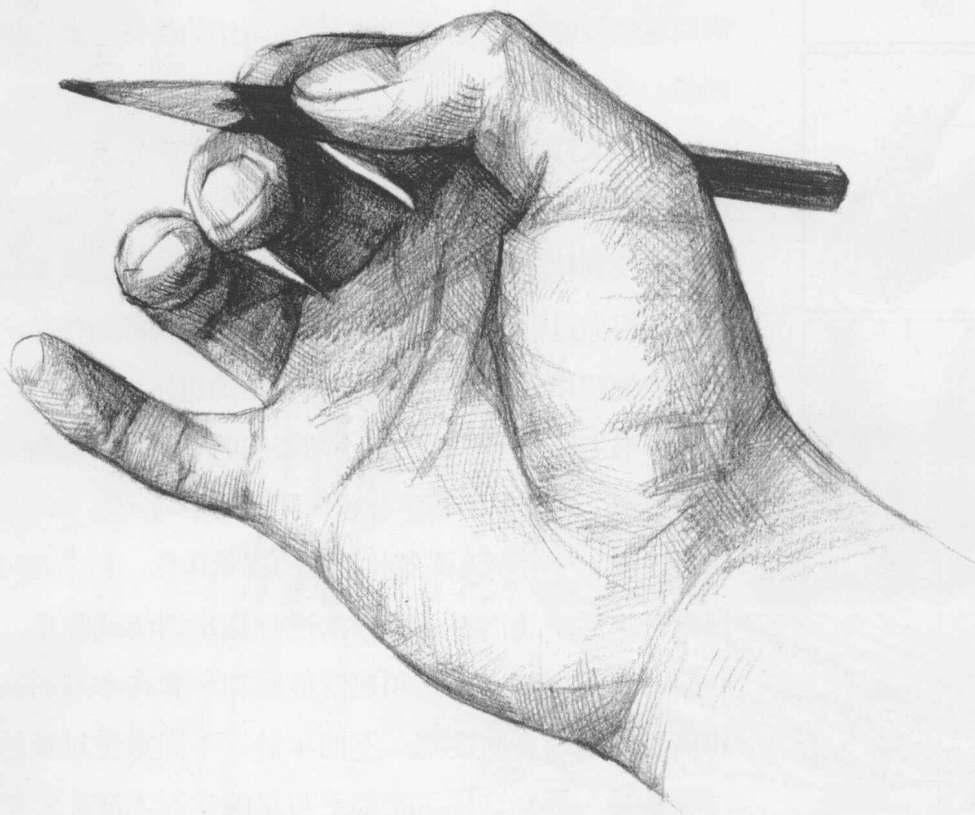
在单独观察和研究手与足的表现时，不要忘记结合肖像和人物整体关系来表现它们。特别是手部的刻画，手可以反映一个人的经历和思想，它同人的脸一样有丰富的表情和情绪。

骨骼和肌肉解剖关系的理性研究对正确表现手与足有重要意义，但同时不要忘记艺术是一种感性的活动。请带着审美的眼光，去观察、理解和描绘形形色色的人物以及他们的手与足。

技能的提高离不开数量的累积，每天写生、临摹或者默写一只手或足，长期坚持，一定能有可喜的收获。

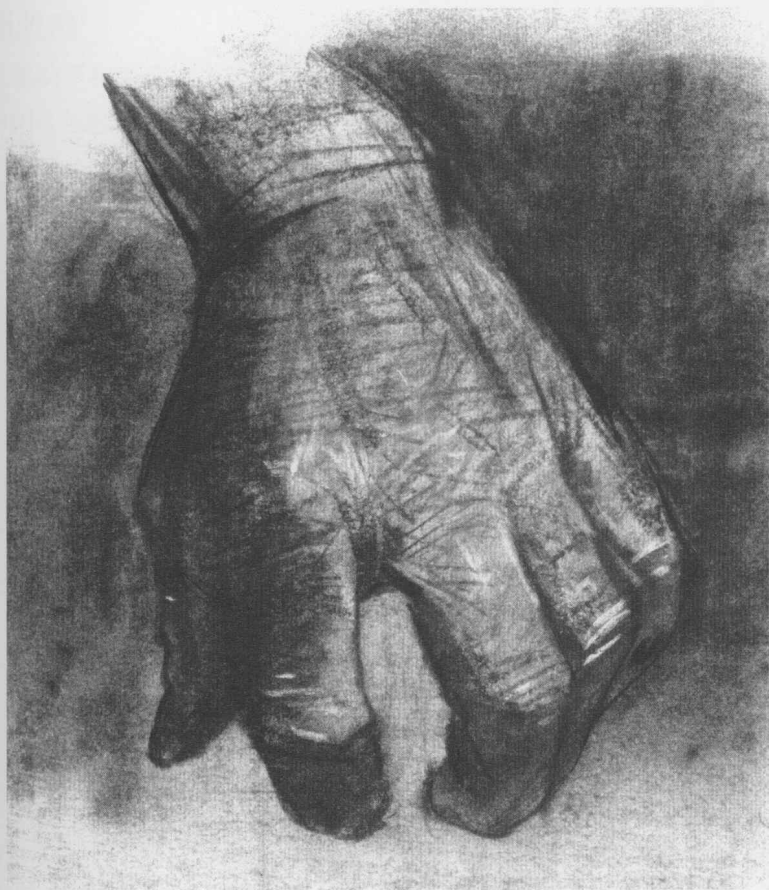
工具和表现形式

不同的绘画工具会产生不同的画面效果和表现形式，描绘人体的手与足或其他形象，最简单和最常见的工具仍然是铅笔、炭笔（炭条）以及色粉笔、钢笔和毡笔等。这些工具可以画在不同的纸质载体上，不论是光滑的纸、粗糙的纸，还是卡纸、白纸或有色纸。本书主要讲述和介绍以下几种西洋绘画传统的素描工具和表现形式。



铅笔

铅笔是最方便最常用的工具，它有丰富的表现力，既可以用于深入地刻画，也可以用于速写和绘制草图，又能方便地修改错误。最初起稿时，可以采用较深较柔软的等级，如4B等铅笔，但要尽量画得轻和淡一些。随着步骤的深入，可以逐渐用到较硬等级，如2H等铅笔。



钢笔

除了通常意义上的普通钢笔外，它还可以包括圆珠笔、毡笔、弯头钢笔、喷笔、曲线笔和竹签笔等。用这些工具在光滑的纸面上作画是不错的选择，因为光滑的质地，可以避免表面磨损和不规则地吸收墨水。钢笔加墨水能产生较为强烈的对比效果，如果要表现色调层次，就需要用排列线条密度的方法来解决。

炭条

炭条能快速地刻画明暗色调和体积感，比较容易产生生动的效果，它也能表现非常清晰的细节。市场上有木炭条和压缩的炭条（炭精条）供应，也可以使用现成的炭笔。炭条在纸上所画的线条，只要用手指、橡皮或纸卷轻轻擦一下，就会融合在一起，产生丰富的过渡层次和色调。它的缺点是较难保存，完成的画面需要喷上胶液才能固定。



其他技法

很多艺术家喜欢使用各种不同的绘画工具来创作一张素描，比如用丙烯颜料加上钢笔和墨水，用蛋彩颜料加上水彩、炭条或铅笔等，纸张也使用光滑的、粗糙的、有色的或者暗色的等，各种工具和材料的混合使用，往往能产生一种出乎意料和令人耳目一新的效果，并且还能有一种较强的现代感。但是初学者使用各种技法时要小心地加以控制，过度迷恋它反而会使画面缺乏美感变得混乱。



手的简单解剖与基本结构

手部骨骼

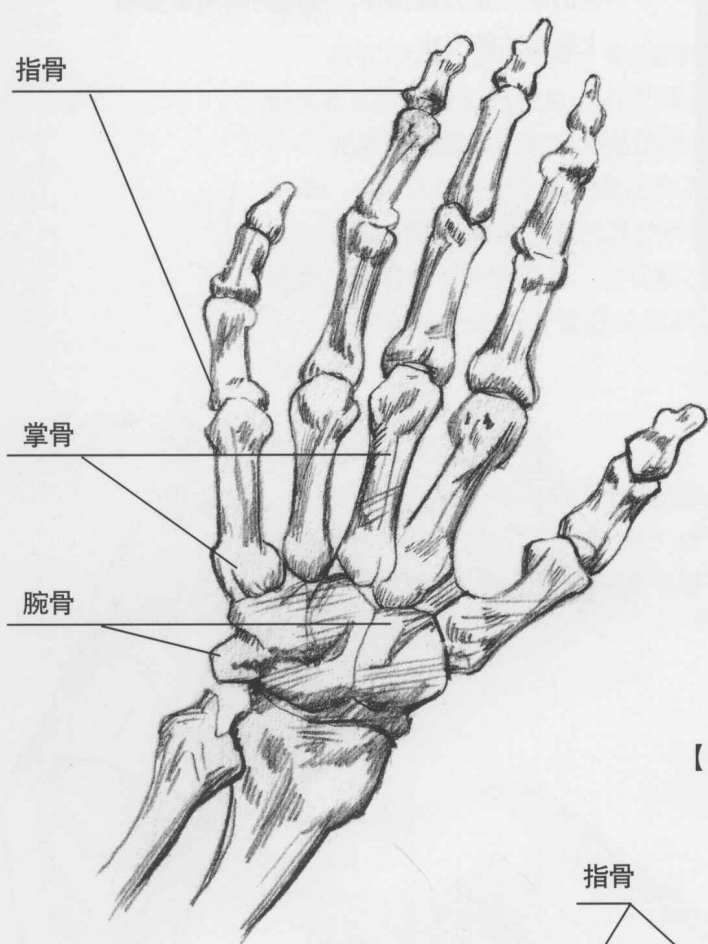
手由腕、掌、指三部分组成，它是人体上肢最远的终端，呈扁平的扇面辐射状。

腕部由8块小的腕骨构成，它们犹如桥梁，是手部与前臂重要的连接和过渡。

掌部由5根弓形的掌骨构成，它们分别对应着上面的指骨。

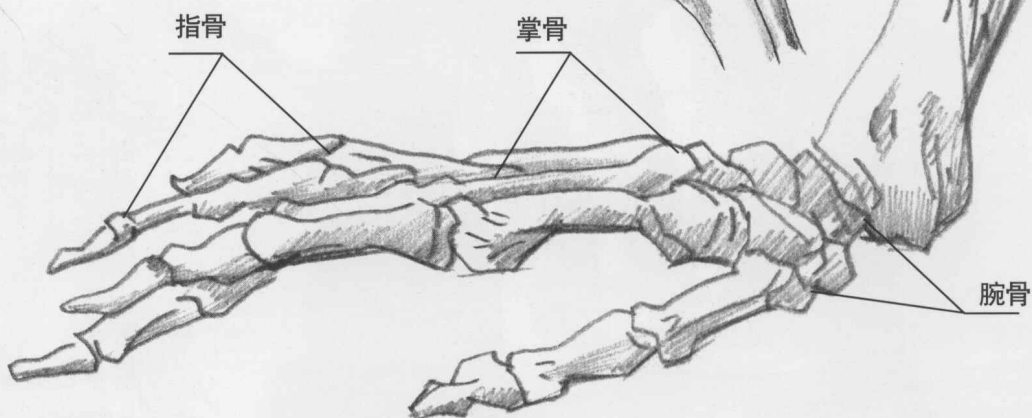
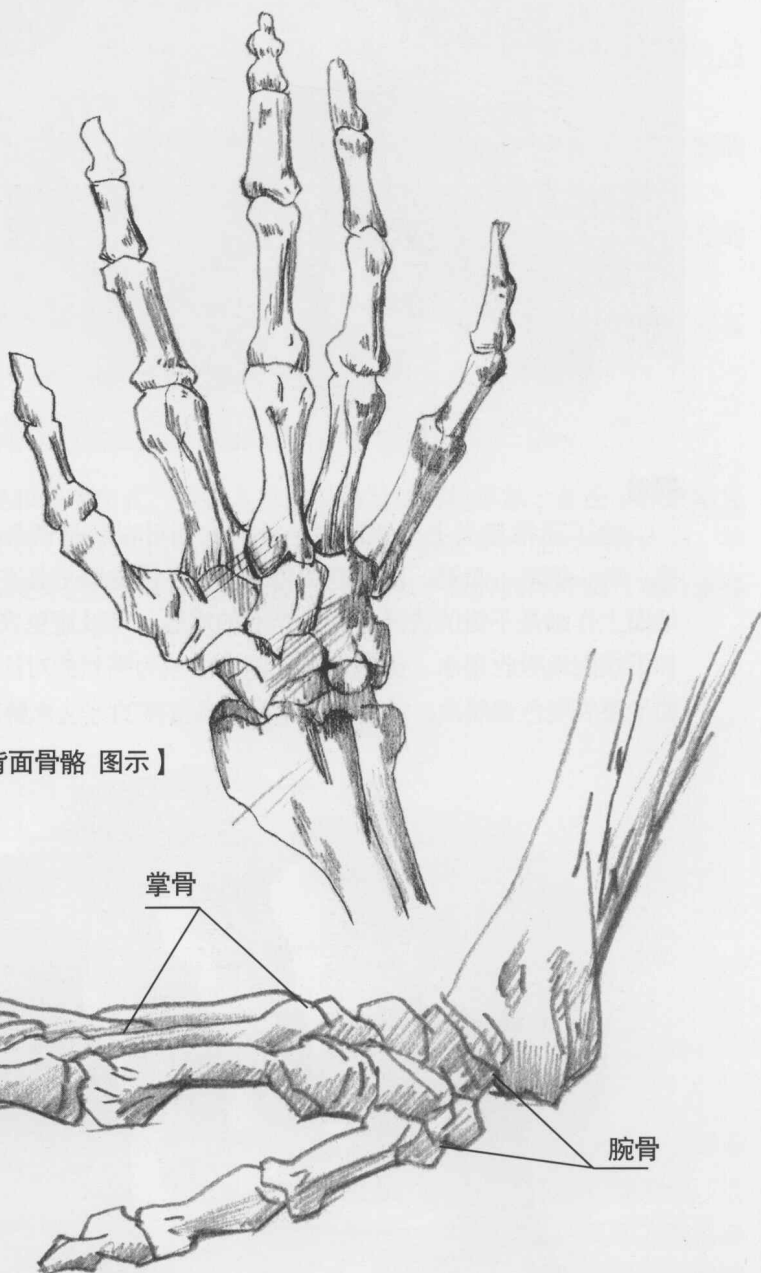
手指由5组近似圆柱形的指骨构成，除了大拇指是两根指骨外，其他4根手指都有3根指骨。每根指骨的两端大，中间小。关节呈方形，略呈三角形的指尖上有坚硬角质状的指甲。

我们不必记住每一骨块的名称，但对于手部骨骼的整体形状，位置的认识和了解是十分必要的。

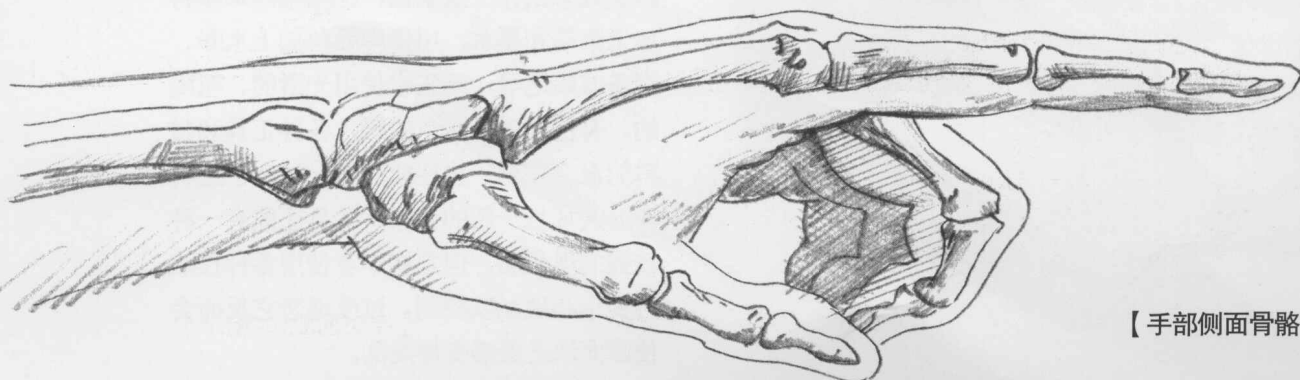


【手部正面骨骼 图示】

【手部背面骨骼 图示】

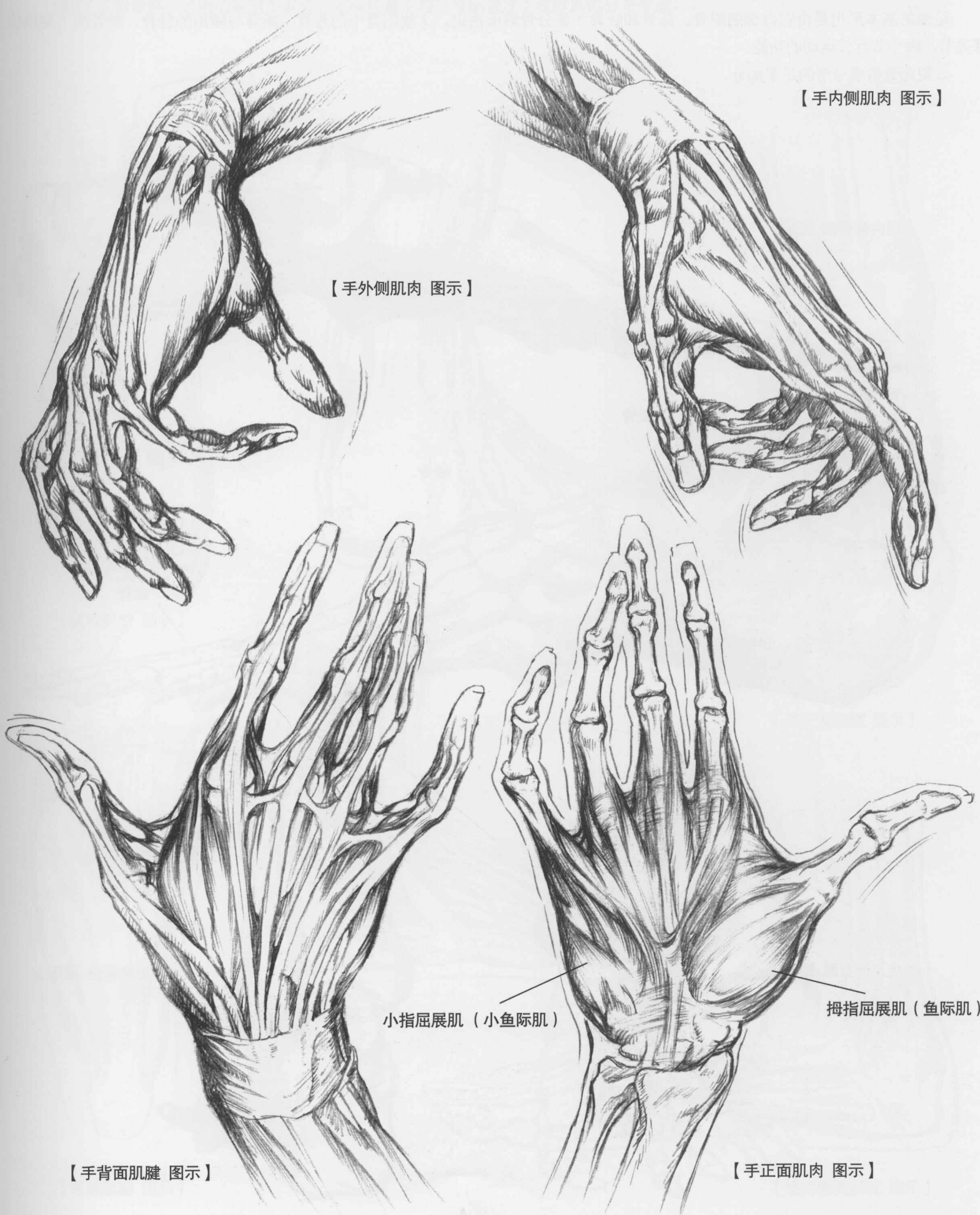


【手部侧面骨骼 图示】



手部肌肉

影响手部外形的主要肌肉是构成拇指侧的鱼际肌和构成小指侧的小鱼际肌，它们形成手掌两边一高一低近似卵形的肌肉组织，使手掌中间由此而产生轻微凹陷的低谷。手背部分的肌腱呈放射状，手的伸张或紧握等运动状态，由前臂的肌腱通过腕部来传递。



足的简单解剖与基本结构

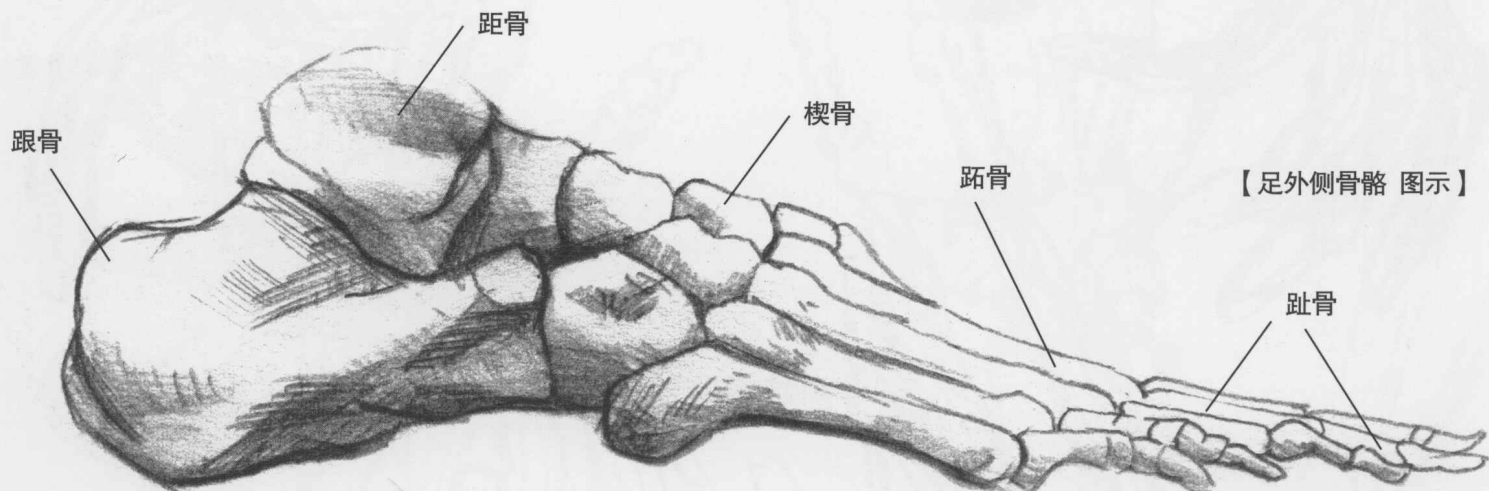
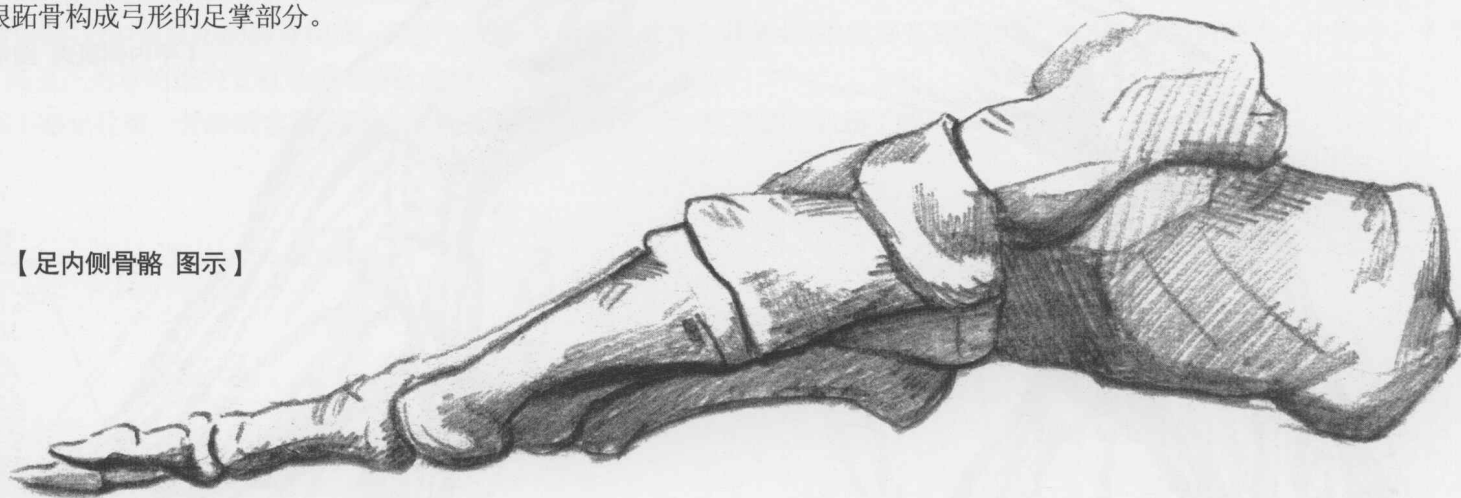
足部骨骼

足由踝、跟、背、趾4部分组成，它们承担了人体行走的功能和全部重量。

足部的基本形也是由它内部的跗骨、跖骨和趾骨3部分骨骼所决定，7块跗骨中的跟骨、距骨与腿部的胫骨、腓骨的下端组成踝关节，踝关节行使运动的功能。

5根跖骨构成弓形的足掌部分。

【足内侧骨骼 图示】



【足外侧骨骼 图示】

【足正面骨骼 图示】



【足后背骨骼 图示】



足部肌肉

影响足部外形的主要肌肉包括趾长伸肌、胫股前肌腱、背侧骨间肌、拇趾长屈肌腱等肌群，它们紧紧附着于相应的骨骼，不是非常明显地显露于足的外形。

（除了了解骨骼、肌肉的解剖要素外，还应注意手与足背部表皮下浅静脉的分布形态。）



【足背肌腱 图示】



【足后面肌腱 图示】



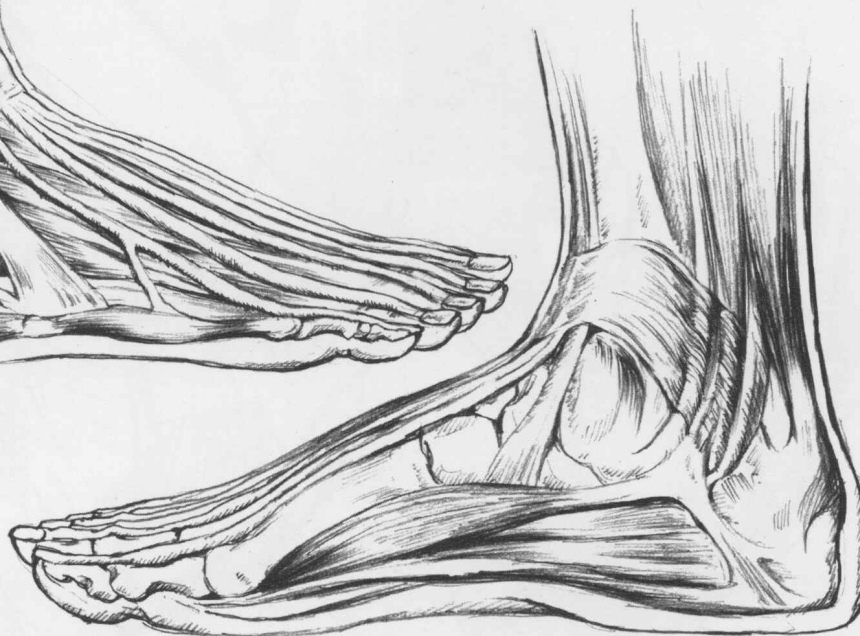
【足正面肌腱 图示】



【足底肌腱 图示】



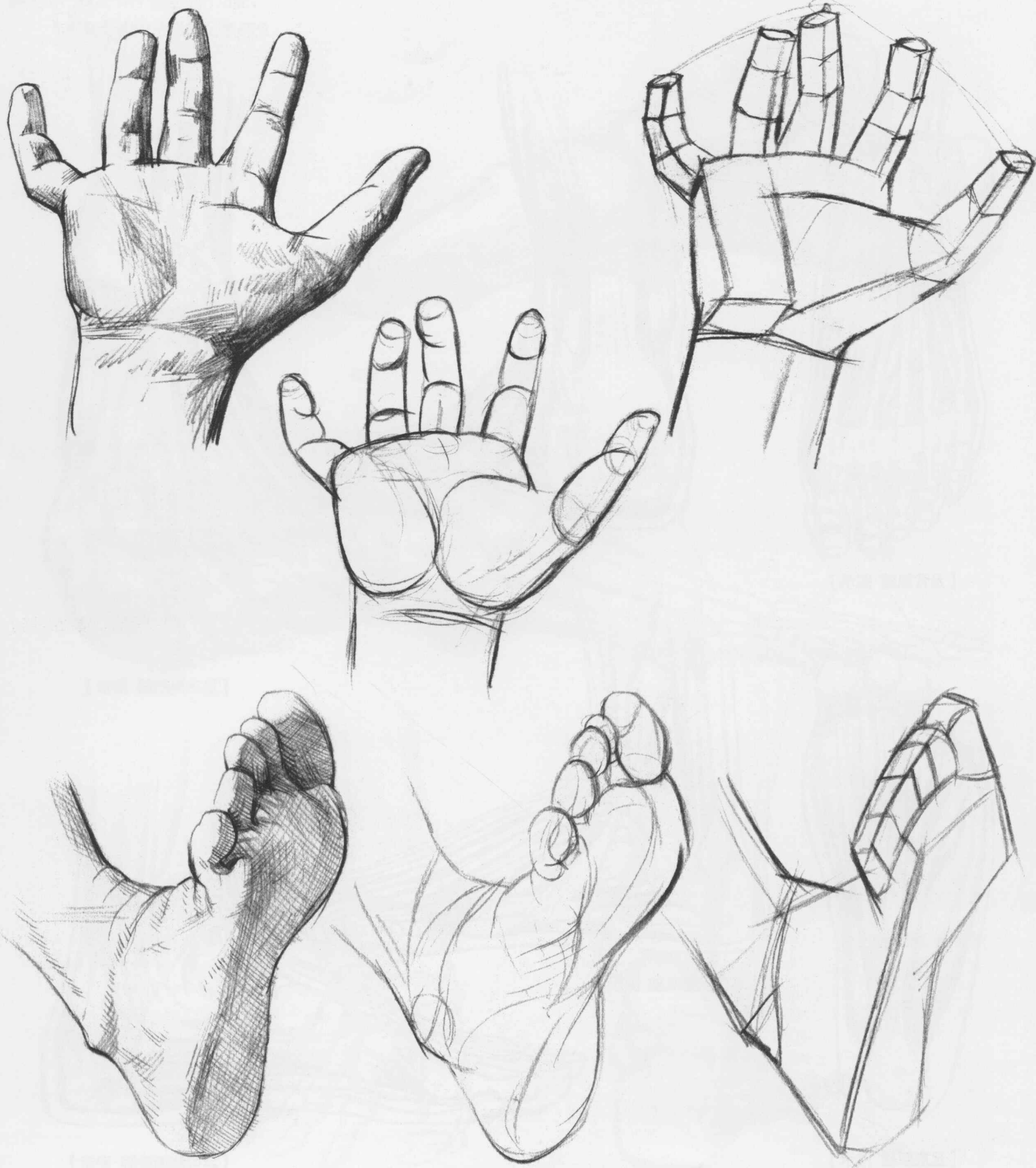
【足外侧面肌腱 图示】

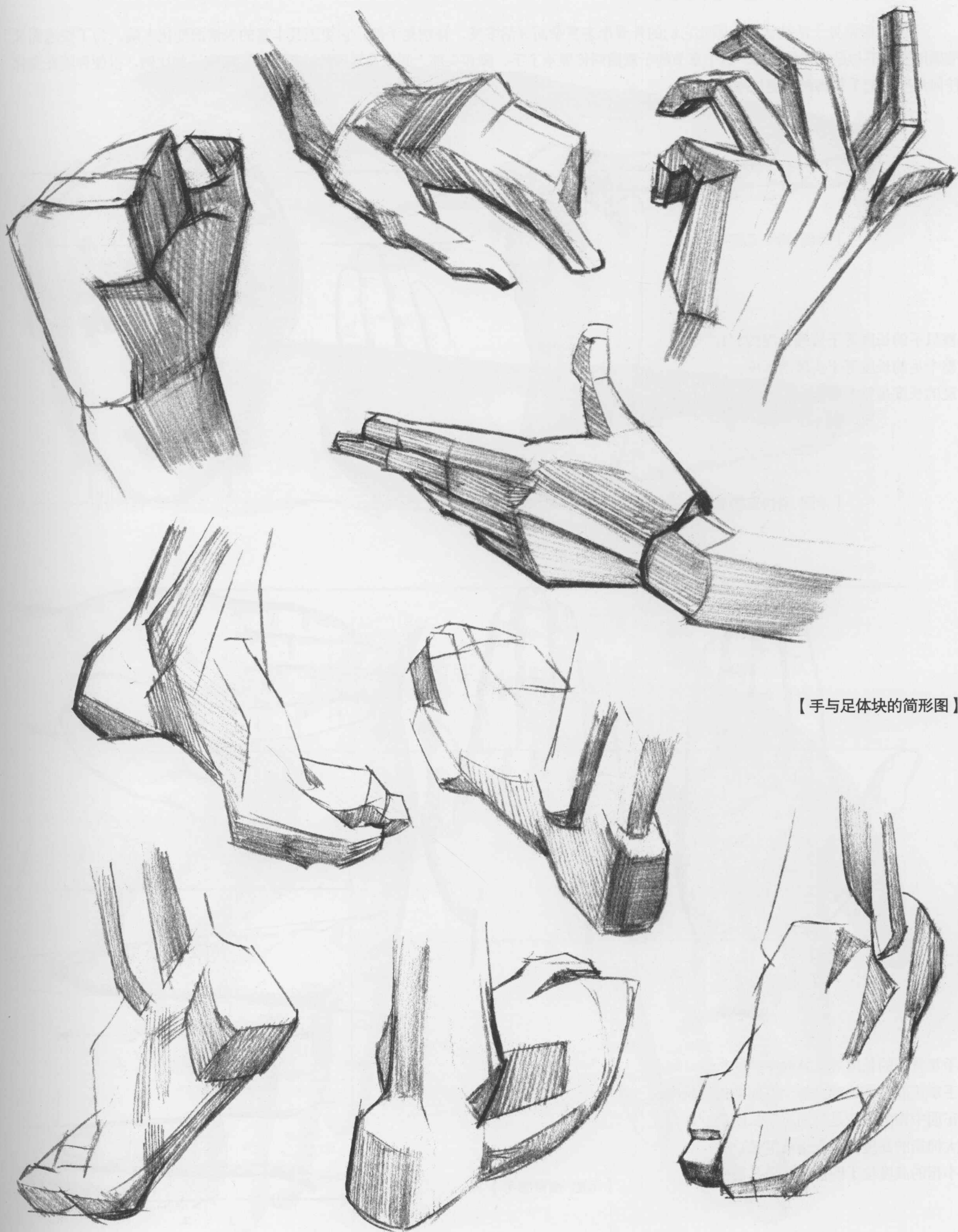


【足内侧面肌腱 图示】

手与足的简形图

手与足的外形和结构较为复杂，缺乏经验的初学者常常会感到难以准确把握。其实，整体观察和分析的原则同样也适用手与足的表现。把琐碎的、局部的指、腕、掌、趾、踝等结构部件，用整理、概括和统一的观察方法，可以变成容易入手近似矩形、三角形、梯形等简单的几何形。一旦把这些大的基本形的比例关系确定下来，局部的细节刻画就能顺利地完成了，也能取得良好的效果。

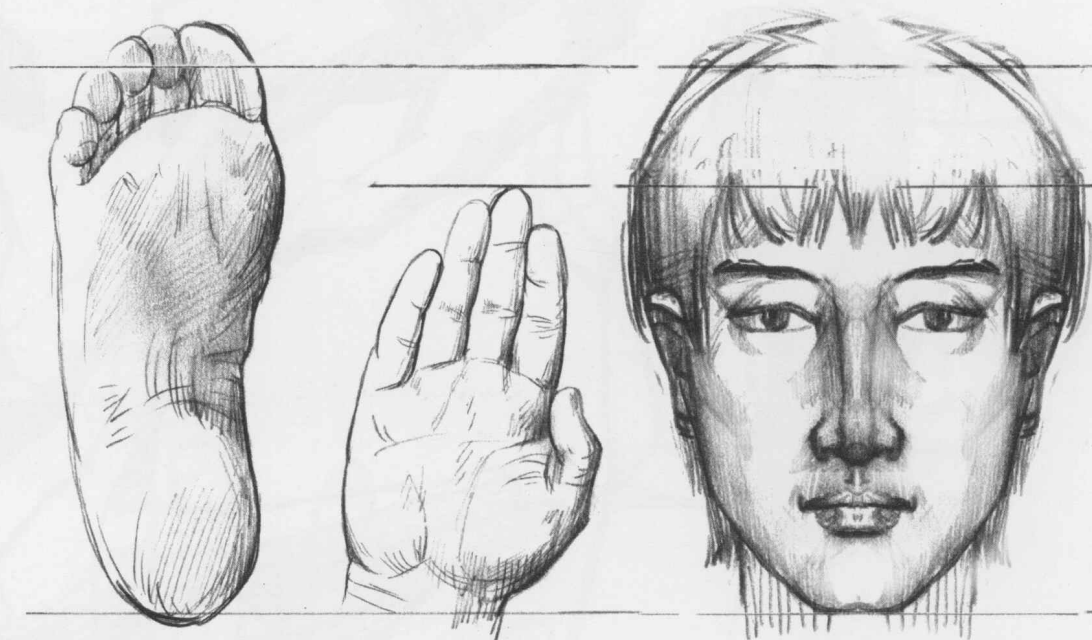




【手与足体块的简形图】

手与足的外观形态与比例

手与足经常处于活动状态，因此它们的外观形态复杂而灵活多变，特别是手部，它更因其丰富的表情而变化多端。为了快速而又准确地表现手与足的各种形态，这个章节的示意图向你展示了手、脚和头部之间以及手部的比例关系，研究这些比例，以便你能在变化任何角度时把手与脚画得更加准确。



整只手的长度等于头颅长度的 $\frac{3}{4}$ 。

整个足的长度等于头颅的长度。

趾的长度是整个足的 $\frac{1}{4}$ 。



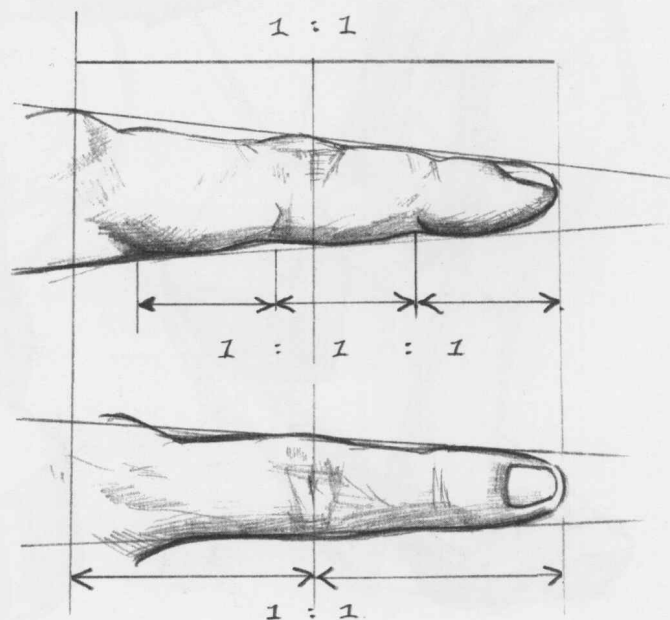
手掌背面的长度等于背面中指的长度。

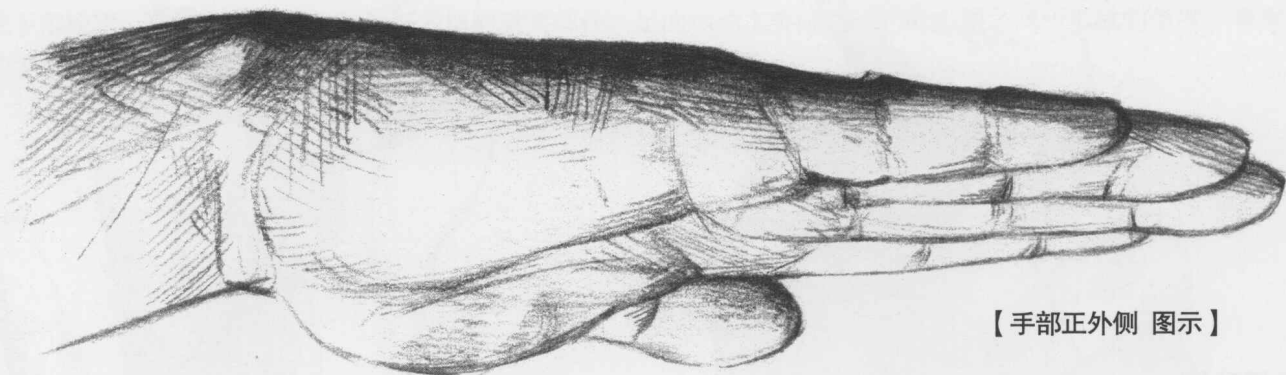
手掌正面手掌的宽度等于正面中指的长度。

正面中指的长度是正面手掌长度的 $\frac{3}{4}$ 。

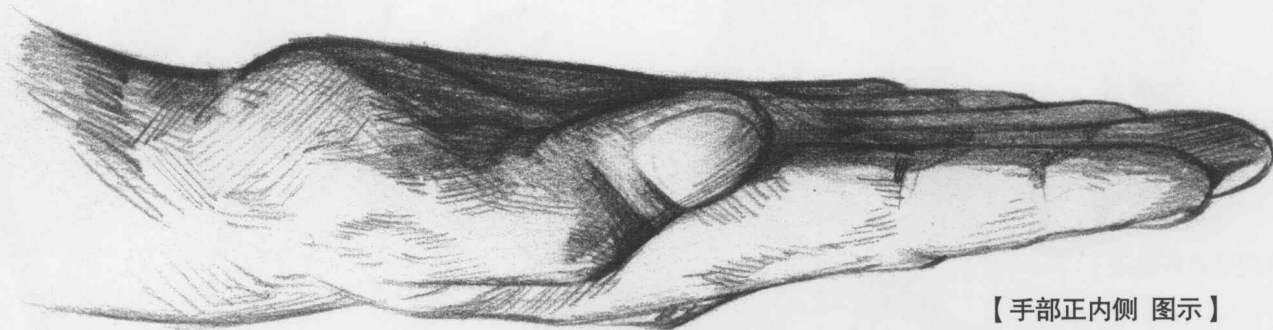
大拇指的高度位于食指基节的 $\frac{1}{2}$ 处。

小指的高度位于四指第一节的弯折处。





【手部正外侧 图示】



【手部正内侧 图示】



【手部掌心 图示】

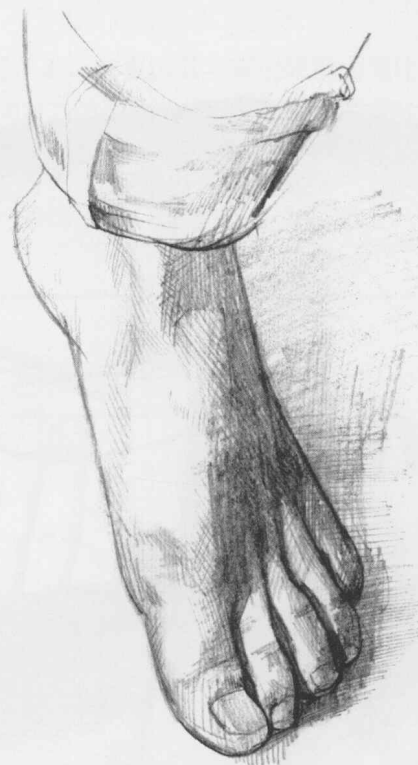


【手部背面 图示】

【左足正面 图示】



【右足正面 图示】



【足外侧 图示】



【足内侧 图示】



【右后跟 图示】

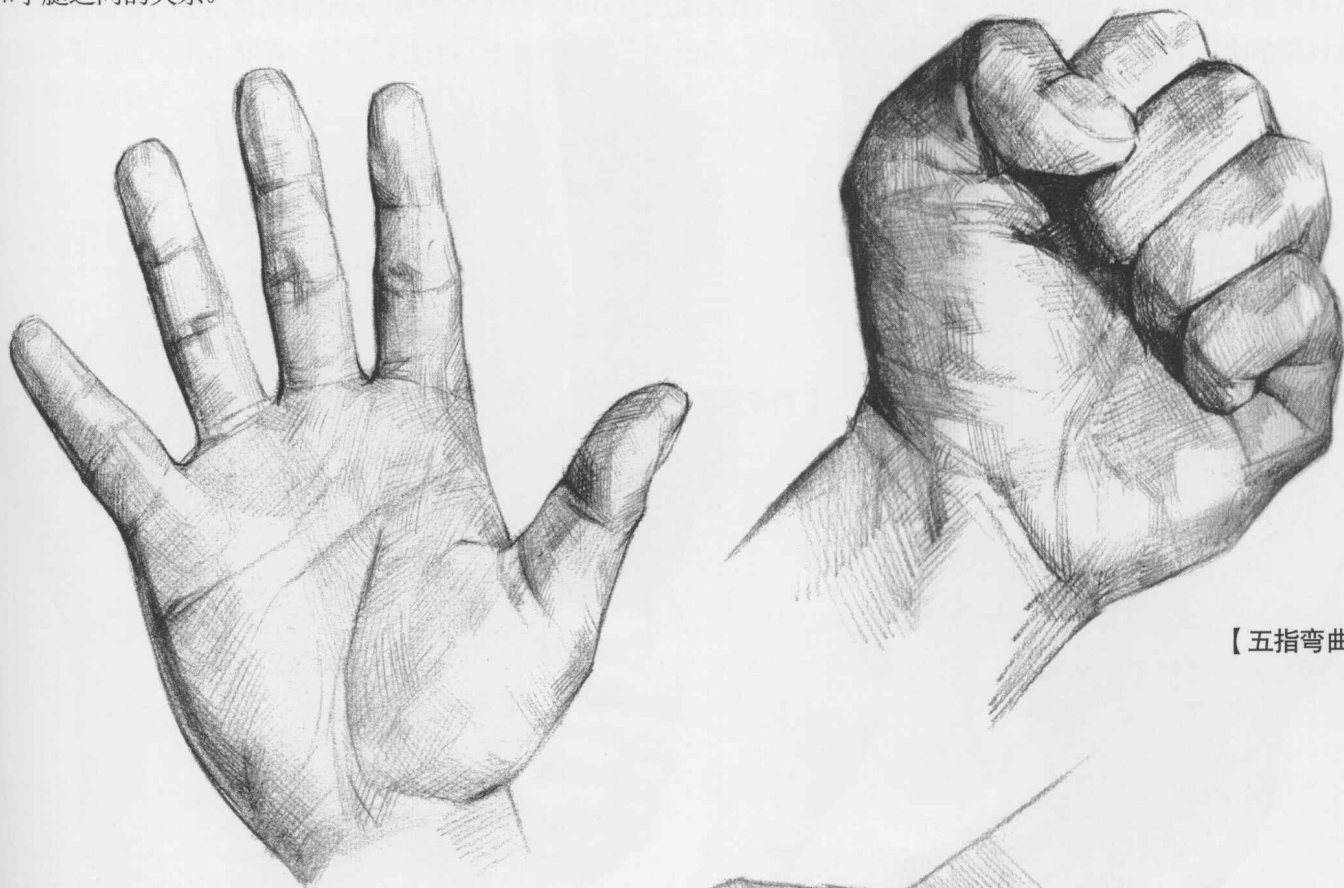


【足底 图示】



手与足的关节与运动

初学者要有这样的概念：手的运动不仅仅是手部本身关节和肌肉运动的结果，应该特别注意它与前臂尺骨和桡骨连接处腕部的关系，它是表现手部松紧、翻转、伸缩等各种姿态表情的重要部件。足的运动主要是通过它与小腿之间所形成的角度，着重观察足与踝和小腿之间的关系。



【五指弯曲呈握拳状态 图示】

【五指张开呈自然状态 图示】



【手指关节的弯曲和伸展会呈现无穷个生动的形态 图示】