

我要学漫画

[身体动作篇]



C·C动漫社 编著



我要学漫画

[身体动作篇]

C·C动漫社 编著



法律声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-50856028

E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

我要学漫画。身体动作篇 / C·C 动漫社编著。—北京：中国青年出版社，2015.8

ISBN 978-7-5153-3492-9

I. ①我… II. ①C… III. ①漫画—绘画技法 IV. ①J218.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 160561 号

我要学漫画：身体动作篇

C·C 动漫社 编著

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电话：(010) 50856188 / 50856199

传真：(010) 50856111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：张海玲

封面制作：邱 宏

印刷：北京盛彩捷印刷有限公司

开本：787×980 1/16

印张：7

版次：2015 年 12 月北京第 1 版

印次：2015 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-3492-9

定价：25.00 元



本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 50856188 / 50856199

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

前言

漫画创作是一件很有趣的事，同时漫画创作也是一种全面性的技巧哦！学会绘画是开启漫画创作的一把钥匙，而学会画出生动有趣、造型丰富的人物则是其中的重点之一。

漫画人物并不是真实的人物，是漫画家们用心观察、仔细思考后创作出来的虚幻人物形象，这些人物也能随意地通过各种夸张的表情、动作来表现出自身的魅力所在。但是最重要的一点别忽视了，那就是：漫画也是来源于生活，是现实生活的夸张体现。

本书从写实的人体入手，逐步讲解漫画人体动作造型的知识。通过学习了解写实人体的结构与动作规律，再灵活地运用到漫画人物中去，你便能画出动作自然、造型优美的漫画人物。



那这本书具体是通过
对哪些内容的讲解来
教会我们画出自然又
优美的人物动作呢？

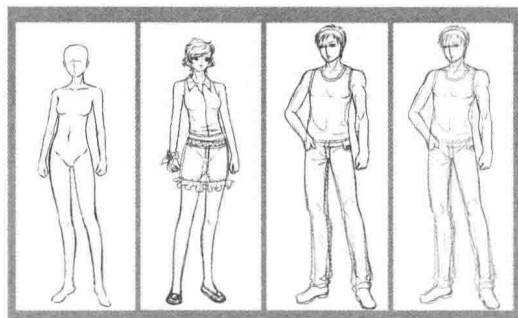


别急，现在就来为大家介绍一下本书的具体内容。

本书的第一章讲解人体的构成元素，具体包括人体的骨骼、肌肉以及男女身体的突出特点。第二章主要讲述身体的表现，不同的人物、不同的头身比例在身体的表现方法上是各不相同的。第三章的内容非常重要，是对身体运动知识的讲解，也就是对对人体运动起着重要作用的各大关节的讲解，了解它们的位置与运动规律。最后一章的内容就是身体动作的表现了，其中对人体透视、人体的常见动作和连续动作等知识进行了简单的讲解。

通过这四个章节的内容安排，我们对人物身体动作的知识做了初步的讲解。希望大家阅读了本书之后能学到一些知识，更重要的是能从中得到一些启发，总结出自己的一套绘画方法哦！

目录



LESSON 1 身体的构成元素

一、骨骼与肌肉6

1. 人体骨骼模型 6
2. 人体肌肉模型 7
3. 体表能看到的肌肉线条 8

二、身体的特点9

1. 男性身体特点 9
2. 女性身体特点 10
3. 范例 11



LESSON 2 身体的表现方法

一、人体的头身比例14

1. 头身比例的基础知识 14
2. 从8头身到2头身的人物比例 16

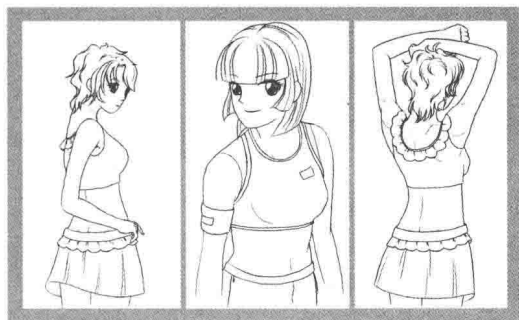
二、人物的绘制过程19

三、真实人物与理想人物 的区别23

四、理想人物的体型24

1. 男性理想人物的体型 24
2. 女性理想人物的体型 29





LESSON 3 身体的运动元素

- 一、身体的运动关节.....34
- 二、脖子的运动.....35
- 三、肩膀的运动.....39
- 四、腰部的扭转.....45
- 五、四肢的表现.....49
 - 1. 手臂的表现.....49
 - 2. 腿部的表现.....55
- 六、手与脚的表现.....61
 - 1. 手的结构与动作.....61
 - 2. 脚的结构与动作.....70



LESSON 4 身体动作的表现

- 一、使人体立体化.....78
 - 1. 头部的立体化.....78
 - 2. 全身的立体化.....80
- 二、人体的透视.....83
 - 1. 仰视.....84
 - 2. 俯视.....91
- 三、人物动作造型.....98
 - 1. 常见情节动作.....98
 - 2. 常用的人物造型.....105
- 四、人物连续动作.....110
 - 1. 泼水.....110
 - 2. 披衣物.....111

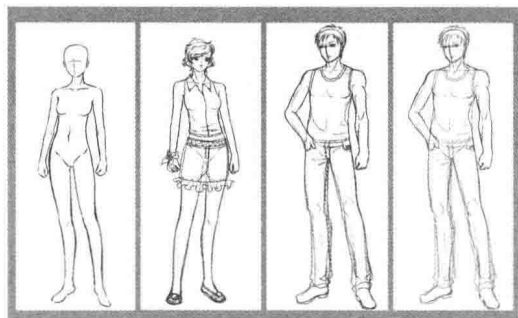
我要学漫画

[身体动作篇]

C·C动漫社 编著



目录



LESSON 1 身体的构成元素

一、骨骼与肌肉6

1. 人体骨骼模型 6
2. 人体肌肉模型 7
3. 体表能看到的肌肉线条 8

二、身体的特点9

1. 男性身体特点 9
2. 女性身体特点 10
3. 范例 11



LESSON 2 身体的表现方法

一、人体的头身比例14

1. 头身比例的基础知识 14
2. 从8头身到2头身的人物比例 16

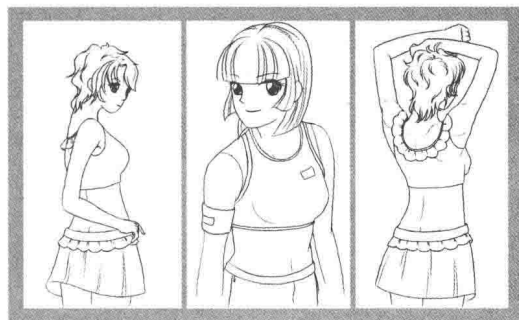
二、人物的绘制过程19

三、真实人物与理想人物 的区别23

四、理想人物的体型24

1. 男性理想人物的体型 24
2. 女性理想人物的体型 29





LESSON 3 身体的运动元素

- 一、身体的运动关节 34
- 二、脖子的运动 35
- 三、肩膀的运动 39
- 四、腰部的扭转 45
- 五、四肢的表现 49
 - 1. 手臂的表现 49
 - 2. 腿部的表现 55
- 六、手与脚的表现 61
 - 1. 手的结构与动作 61
 - 2. 脚的结构与动作 70



LESSON 4 身体动作的表现

- 一、使人体立体化 78
 - 1. 头部的立体化 78
 - 2. 全身的立体化 80
- 二、人体的透视 83
 - 1. 仰视 84
 - 2. 俯视 91
- 三、人物动作造型 98
 - 1. 常见情节动作 98
 - 2. 常用的人物造型 105
- 四、人物连续动作 110
 - 1. 泼水 110
 - 2. 披衣物 111

前言

漫画创作是一件很有趣的事，同时漫画创作也是一种全面性的技巧哦！学会绘画是开启漫画创作的一把钥匙，而学会画出生动有趣、造型丰富的人物则是其中的重点之一。

漫画人物并不是真实的人物，是漫画家们用心观察、仔细思考后创作出来的虚幻人物形象，这些人物也能随意地通过各种夸张的表情、动作来表现出自身的魅力所在。但是最重要的一点别忽视了，那就是：漫画也是来源于生活，是现实生活的夸张体现。

本书从写实的人体入手，逐步讲解漫画人体动作造型的知识。通过学习了解写实人体的结构与动作规律，再灵活地运用到漫画人物中去，你便能画出动作自然、造型优美的漫画人物。



那这本书具体是通过
对哪些内容的讲解来
教会我们画出自然又
优美的人物动作呢？

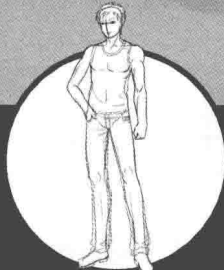


别急，现在就来为大家介绍一下本书的具体内容。

本书的第一章讲解人体的构成元素，具体包括人体的骨骼、肌肉以及男女身体的突出特点。第二章主要讲述身体的表现，不同的人物、不同的头身比例在身体的表现方法上是各不相同的。第三章的内容非常重要，是对身体运动知识的讲解，也就是对对人体运动起着重要作用的各大关节的讲解，了解它们的位置与运动规律。最后一章的内容就是身体动作的表现了，其中对人体透视、人体的常见动作和连续动作等知识进行了简单的讲解。

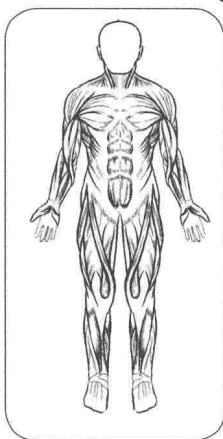
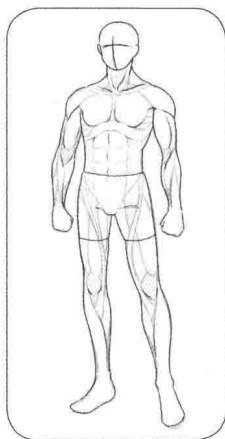
通过这四个章节的内容安排，我们对人物身体动作的知识做了初步的讲解。希望大家阅读了本书之后能学到一些知识，更重要的是能从中得到一些启发，总结出自己的一套绘画方法哦！





LESSON 1

身体的构成元素



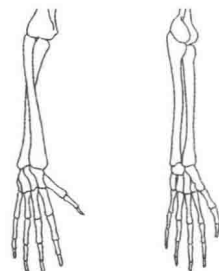
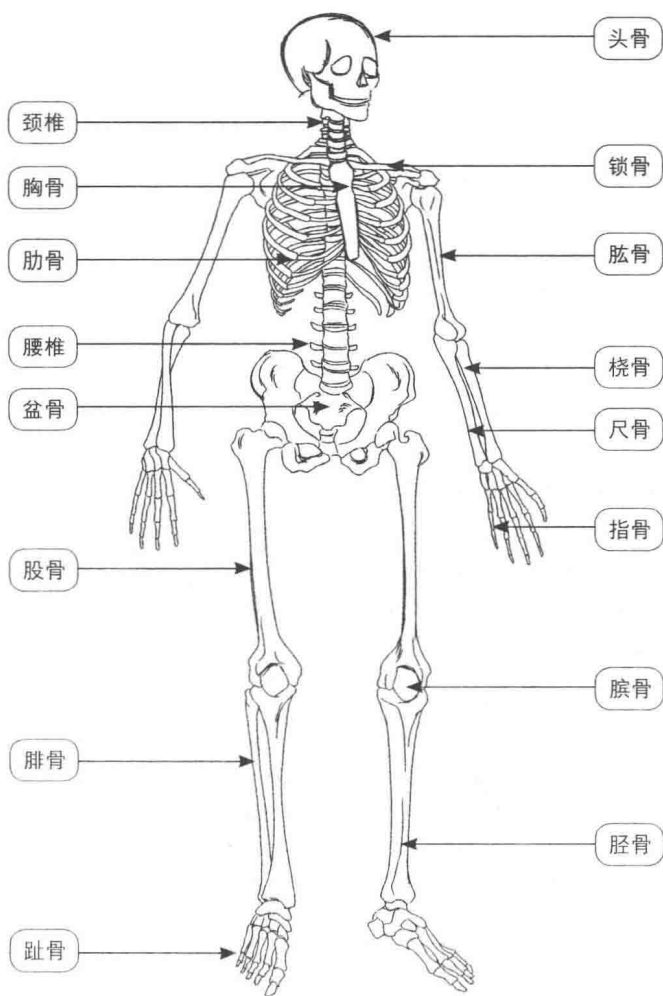
Hi, 大家好！我是阿八。现在我来为大家讲解身体的构成元素。

人体中骨骼与肌肉是很重要的，想要准确地画出好看的人物，首先就要了解骨骼与肌肉的基础知识，掌握其中重要的部分。下面就让我们来边学边练吧。

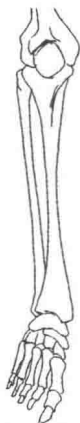


1. 人体骨骼模型

骨骼是人体重要的结构组成部分之一，支撑着整个人体。
让我们先来了解人体的部分重要骨骼吧。



注意小臂的骨头是两根，当手腕转动的时候这两根骨头会跟着转动并出现交叉的状态。



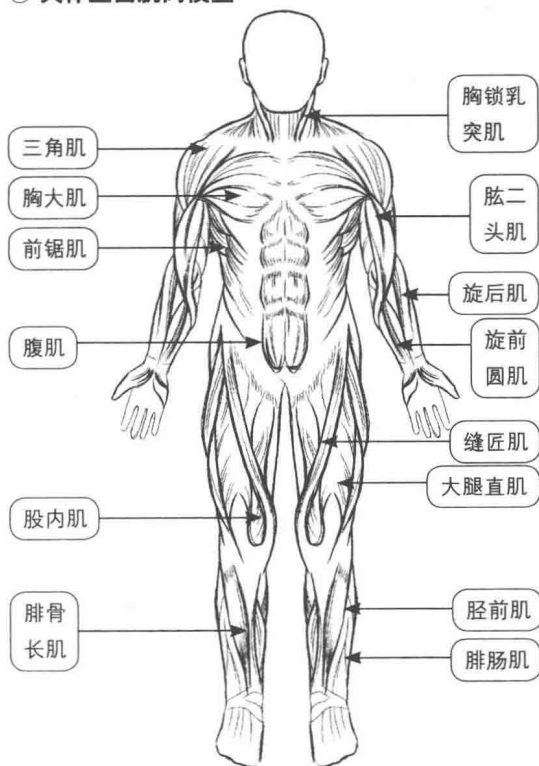
小腿的骨头与小臂的类似，同样是两根。虽然在绘制漫画时几乎完全忽略这些细节，不过这是一定要了解的人体骨骼知识。

2. 人体肌肉模型

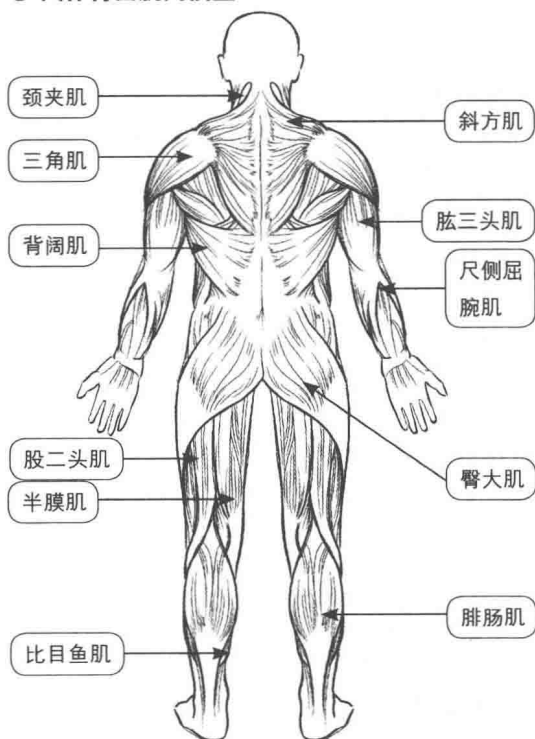
人体外轮廓线条的形态与内部各大肌肉的形状有着密切的联系。了解这些肌肉的形态和分布才能更准确地画出人体的外轮廓。



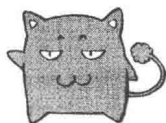
● 人体正面肌肉模型



● 人体背面肌肉模型



人体背后的肌肉同样重要，不能忽视它们哦！



3. 体表能看到的肌肉线条

部分比较发达的肌肉使人体表面的皮肤凸起，同时也体现出人物身体的结实。

下面就来看看人体表面容易看到的肌肉。



不管是强壮的人还是瘦弱的人，他们的锁骨都很明显，很突出。

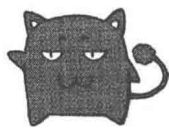
三角肌与肱二头肌之间的凹陷是很明显的肌肉块与肌肉块的交接处，肌肉稍微发达的人都能清楚地看到这个交接部位。

腓骨的凸起与缝匠肌、胫前肌的相交位置的线条。绘制出来能表明膝盖的位置与腿部的立体感。

胸锁乳突肌是人体脖颈上最重要也最突出的肌肉，脖子扭转的时候它的形状也有所改变，体表能轻易地看到胸锁乳突肌。

手肘关节处内侧是旋后肌与旋前圆肌的相交位置。由于手臂时常做弯曲运动，所以这条肌肉线比较明显，绘制出来能体现出人物结实硬朗的感觉。

通常情况下，男性的身体肌肉比较发达，能看到肌肉的凸起。



二、身体的特点

1. 男性身体特点

男性的身体比较结实，肌肉比较发达，肌肉块也很明显，给人一种硬朗可靠的感觉。



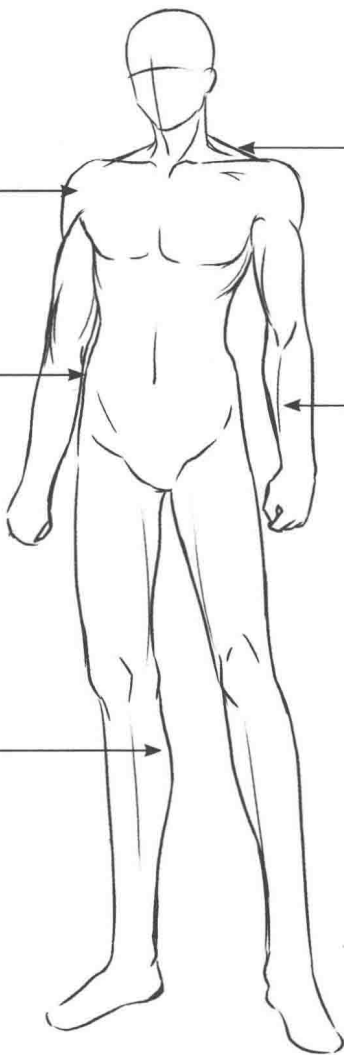
男性的三角肌很发达，所以男性的肩膀显得比女性要宽很多。

由于男性体内的脂肪很少，所以男性的腰部轮廓能体现出骨骼的凸起，轮廓线条并不像女性那样圆润优美。

腿部的肌肉块也很明显，特别是小腿上的腓肠肌很凸出。而腿部的整体轮廓也能很清晰地体现出重要肌肉的形状。

男性的斜方肌很发达，很凸出，即使从正面看也能清楚地看到，它使男性的脖子与肩膀呈一个斜坡状。

男性的手臂强劲有力。手臂是男性身体中肌肉块最为明显的部位之一，外轮廓线条的高低起伏，概括出肌肉的形状。



2. 女性身体特点

女性的身体骨骼细小、肌肉不发达，但是线条很流畅，体现出女性的柔美。



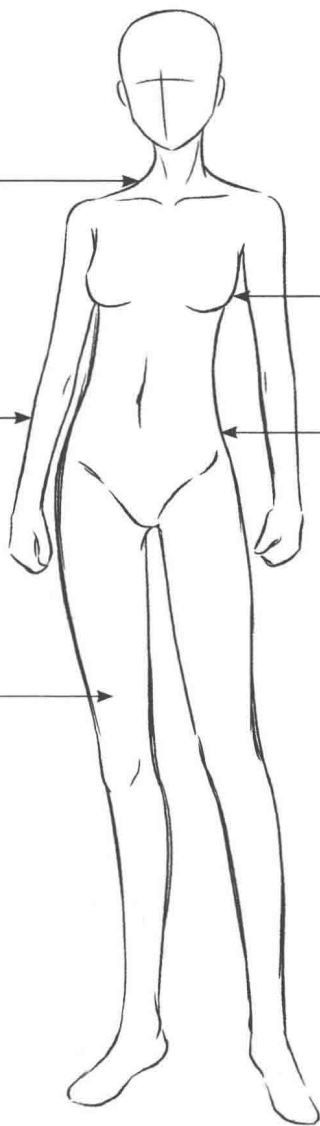
女性的肩膀很瘦弱，肌肉不发达，所以几乎看不到斜方肌的凸起。三角肌也很小，所以从脖子到肩膀是很优美的曲线。

女性的手臂很纤细，不像男性那样能看到凸起的肌肉块。

腿部的轮廓线很优美，关节细小，整个腿部的线条很流畅。

胸部的隆起是女性从外形上区别于男性的最大特征。

由于女性皮肤下脂肪比男性多很多，再加上整体骨骼细小，所以腰部的线条特别圆润柔美，看不到盆骨的凸出。



3. 范例



在练习的时候同样也要注意男性与女性身体的特点，画的时候也要体现出这些特点哦。

