

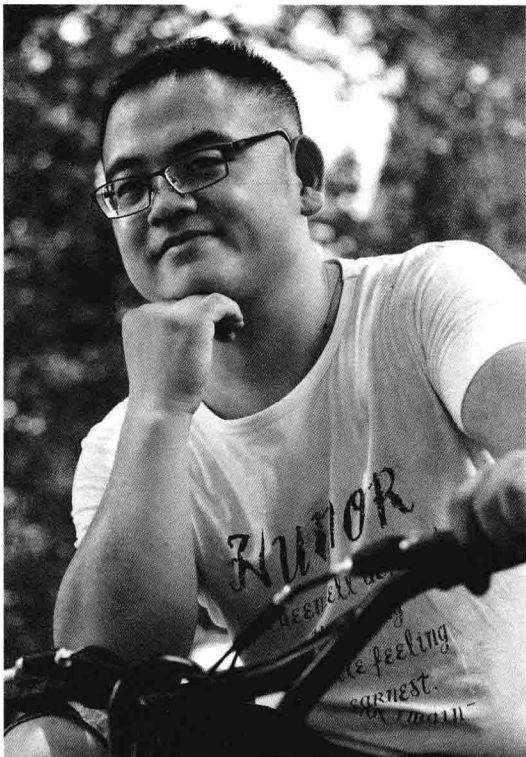
「描摹」速写

- ★ 1:1 比例等大范画临摹
- ★ 蒙纸描摹透析绘画方法
- ★ 经典范例攻克三姿难点

李家友·主编 丛羿霖·著

重庆出版集团 重庆出版社





丛羿霖

04届鲁迅美术学院雕塑系毕业，从事美术教育10多年，有丰富的教学和临考经验。培养了大量学生考入清华、央美等理想中的美术院校，深受广大学生和家长们的好评。今特以此书献给奋战在美考一线的学子们，望学子们美考成功，金榜题名。

图书在版编目（CIP）数据

人物速写. 2/丛羿霖著. —重庆：重庆出版社，2013. 9
（敲门砖系列美术丛书/李家友主编）
ISBN 978-7-229-06703-8

I. ①人… II. ①丛… III. ①人物画—速写技法—高等学校—入学考试—自学参考资料 IV. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137254号

人物速写. 2

RENWU SUXIE. 2

李家友 主编 丛羿霖 著

出 版 人：罗小卫
本书策划：李家友 邹 颇 吴 倩 郑文武
责任编辑：郑文武 张 跃
封面设计：吴 倩
责任校对：廖应碧



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路205号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>
重庆出版集团印务有限公司印制
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452
全国新华书店经销

开本：889mm×1194mm 1/8 印张：32
2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
ISBN 978-7-229-06703-8
定价：69.00元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

COPY 1:1

目录 CONTENTS

PART ONE 002

临摹技法

阶段一/教你4招蒙纸手法 002-005

阶段二/教你6招表现技巧 006-009

阶段三/学会融合自身风格 010

PART TWO 010

造型基础

难点一/临摹VS人体结构 010-011

难点二/临摹VS人体比例 012

难点三/教你3招临摹人体动态 012-013

难点四/教你临摹多角度范画 014-016

PART THREE 017

蒙纸临摹 1:1

站姿 017-029

坐姿 030-073

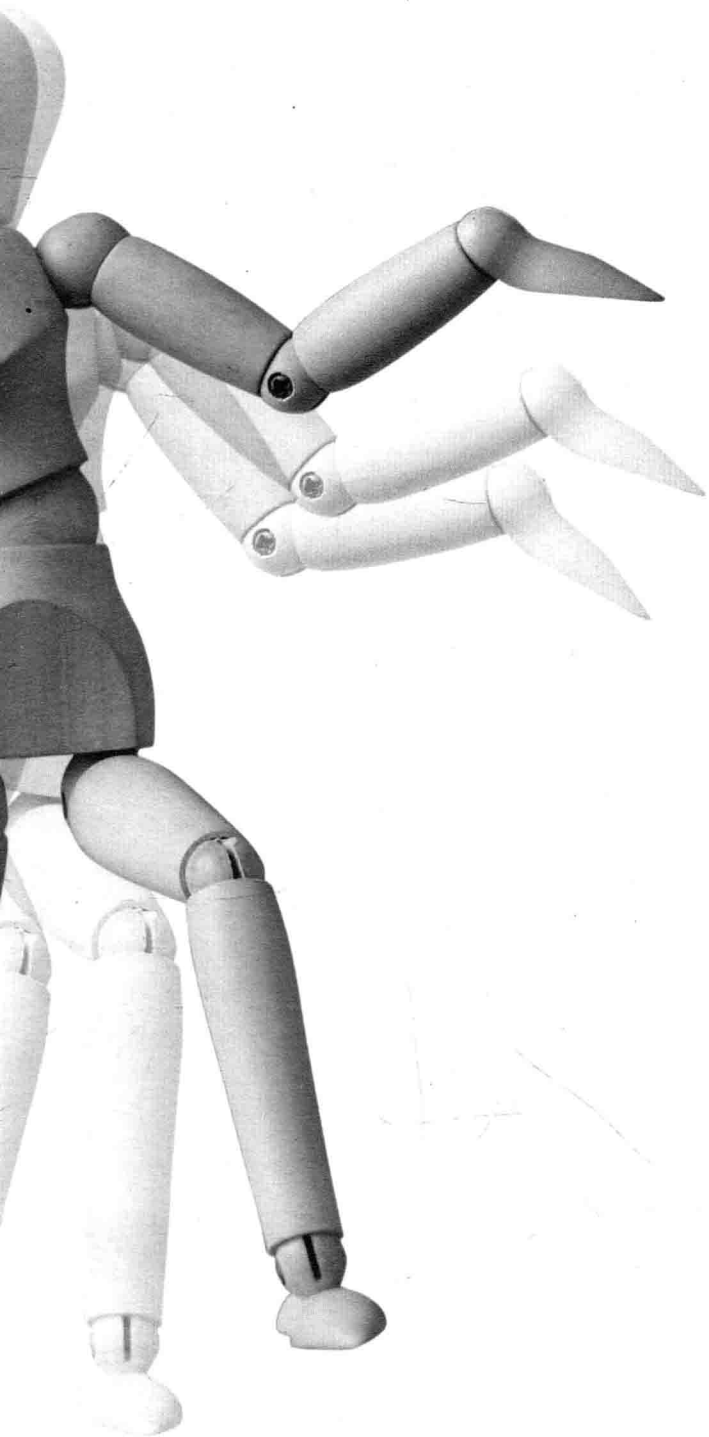
蹲姿 074-080

PART FOUR 081

站姿动态多角度

PART FIVE 105

坐姿动态多角度



COPY 1:1

目录 CONTENTS

PART ONE 002

临摹技法

阶段一/教你4招蒙纸手法 002-005

阶段二/教你6招表现技巧 006-009

阶段三/学会融合自身风格 010

PART TWO 010

造型基础

难点一/临摹VS人体结构 010-011

难点二/临摹VS人体比例 012

难点三/教你3招临摹人体动态 012-013

难点四/教你临摹多角度范画 014-016

PART THREE 017

蒙纸临摹 1:1

站姿 017-029

坐姿 030-073

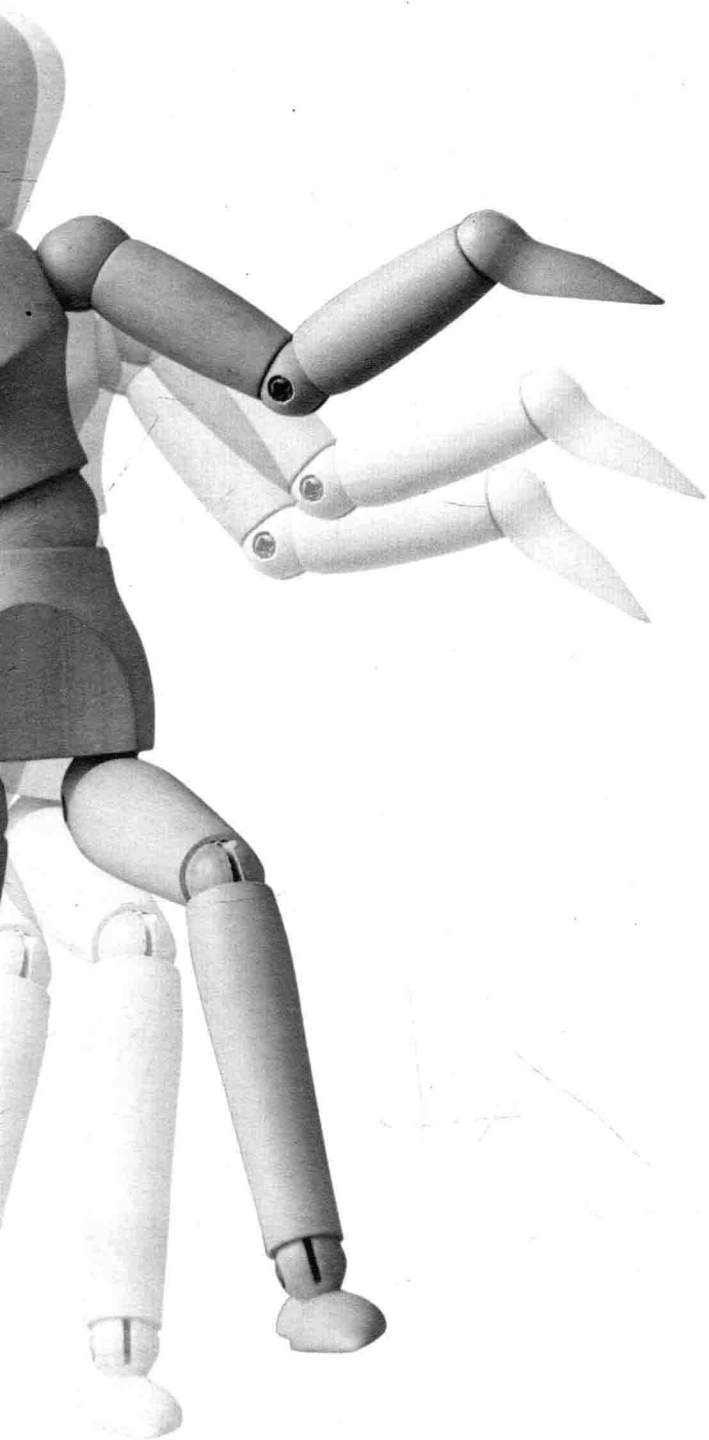
蹲姿 074-080

PART FOUR 081

站姿动态多角度

PART FIVE 105

坐姿动态多角度



PART ONE

临摹技法

LIMOJIFA

人物的形体特征、动态最终都需要以一套有效的手法来实现。如果缺乏表现手法，就像写字没有笔、钓鱼没有鱼竿、拍照没有相机一样，你无法通过最直观的方式达到目的，那么即使你写得一手好字，钓鱼的技术神乎其技又能怎么样呢？在本章节，我们将速写的表现手法分为三个阶段来学习。第一个阶段为接触表现手法，学习必不可少的表现手段；第二个阶段为借用表现技巧，在众多优秀作品中学习与借鉴灵活与主观的表现技法；第三个阶段为升华表现手法，即结合自身风格，感悟表现技巧。

阶段1

教你4招蒙纸手法

在第一个阶段的学习中，学生对于一切表现手法都是非常陌生的。在该阶段应注重学生对新事物的接受能力。我们采取了“蒙纸”的方式，希望学生能在优秀的作品中感受到必须掌握的表现手法。

我们挑选出4种基本的、有固定规律可循的且必须掌握的表现手法作为主要讲解的内容。它们分别为线的虚实、线的软硬、线的方圆、线的包裹与穿插的原理。

NO.1

如何画出线的虚实

训练目的

让学生感受到何为虚实，并将该手法通过具体的用笔方式有理可循地带入速写绘画中。

训练要点

- ①虚实产生的原理及在画面中出现的位置。
- ②如何用具体的方式画出有虚实感的线条。
- ③虚实在画面中的对比效果。
- ④范画示范，感受虚实。

原理

虚实是表现画面空间感与对象形体感的重要手法之一。通常虚实的产生有以下三点为依据：

1. 近实远虚。2. 上实下虚。3. 衣物与肌肉贴合的部分实，有空隙的部分虚。

用笔方式

实/用笔肯定，画速较快，力道较大。

虚/用笔锋绘画，画速较慢，力道较小。

对比关系

虚实两者在画面中互相补充，轻则虚，重则实，有实必有虚。

虚实的表现手法主要是为了表现出画面的空间关系/

范画示范

画面中的虚实关系主要是通过下面几个方面达成的。

●在该角度与动态中，模特骨骼、肌肉与衣物贴合的位置用▲表示，与衣物形成空隙的位置用▲表示。贴合处用线实，有空隙处用线虚。

凸出的主要骨点有肘部、膝部、踝。凸出的肌肉主要有肱二头肌、臀大肌、腓肠肌、股外肌。向内收与衣物形成空隙的部位有腰腹部、上下肢关节弯曲的内侧等。

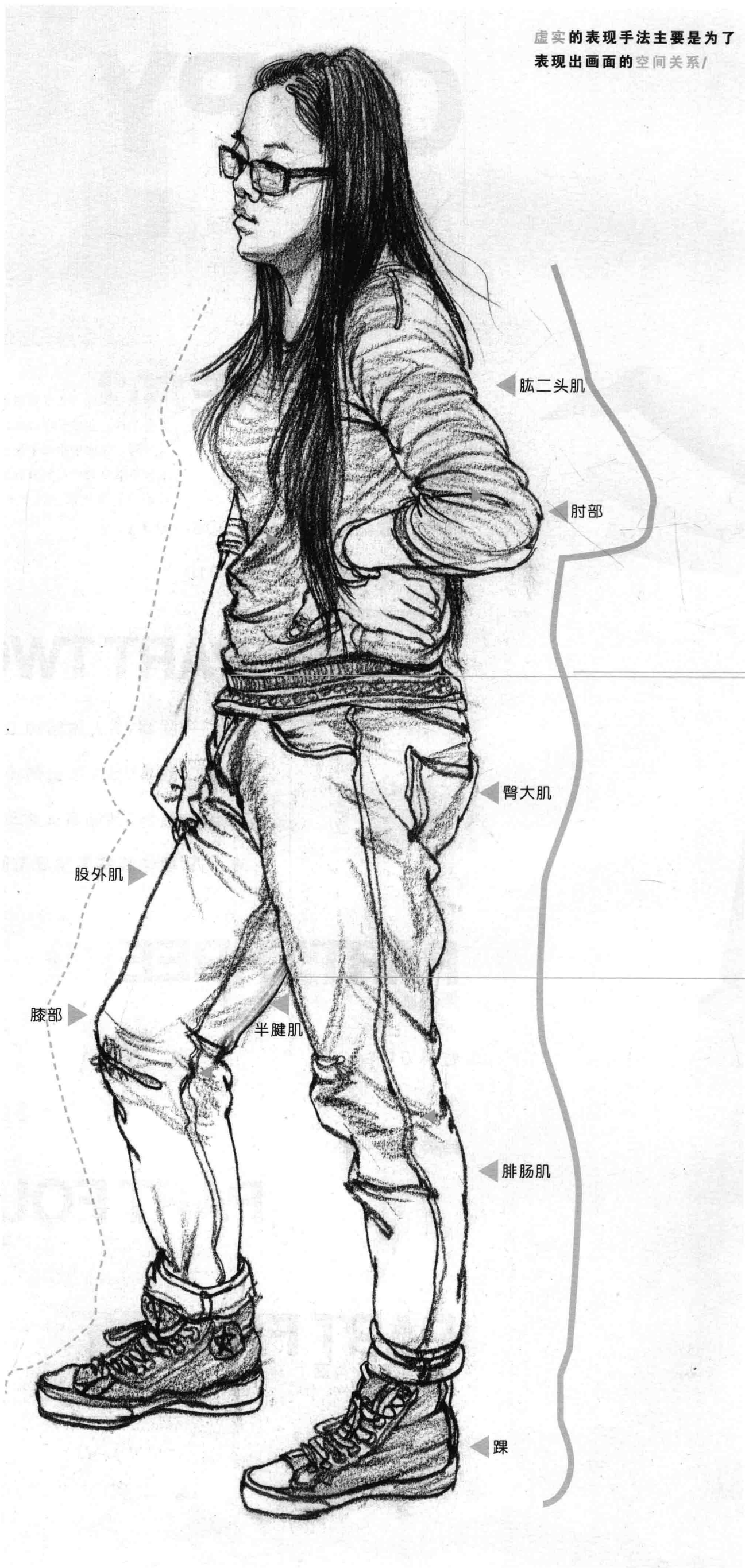
●模特处于四分之三侧面角度，身体两侧轮廓线形成前后空间关系，继而形成虚实对比关系。离我们近的一侧轮廓线用线较实，远处的较虚。

●模特的腿一只在前一只在后，上面一只腿的轮廓线与下面一只腿的轮廓线为上下叠压关系。因此上面的轮廓线比下面的实。

虚实

小提示

在处理较虚的线条时，不一定全部用单线表现。有时，可将两至三根用笔锋画出的较粗的线条并列在一起，虚的感觉能更加柔和、不唐突。



NO.2

如何画出线的软硬

训练目的/

线的软硬对比是速写绘画中非常重要的一点。如果将硬的线处理到位，那么这些线条能给人“敲到结构的节骨眼儿上”的感觉。但若是画面中的硬线太多，反而弱化了这种感觉，因此需要较软的线来调节。

由于较软的线与较硬的线所出现的位置在画面中是比较固定的，学生可以通过熟悉这些位置，在绘画过程中主动地画出有软硬对比的线条。

训练要点/

- ① 软硬线条产生的原理及在画面中出现的位置。
- ② 如何用笔具体画出有软硬感的线条。
- ③ 如何实现软硬线条在画面中的对比效果。
- ④ 范画示范，感受软硬。

原理

通常软硬线条的产生以以下几点为依据：

1. 硬的线出现在能暗示人体结构的外轮廓线上。这些位置是人体重要的骨点与凸出的肌肉所在，需要牢牢记住。
2. 能暗示人体内在结构的衣物褶皱用线较硬，次要的衣褶用线较软。
3. 衣料的质感不同，所产生的轮廓线、内在褶皱的用线软硬也不相同。衣料硬则用线硬，但不能超过轮廓线上骨点的硬度。

用笔方式

硬/用笔肯定，力道较重，多用笔尖作画。
软/用笔锋绘画，力道较小，线的转折角度较圆润。

对比关系

正是软硬线条富有层次的对比关系，让速写画面充满了张力。软与硬的对比常常出现在轮廓线与内部衣褶线上。但将轮廓线与褶皱分开来看，轮廓线依然有软硬对比，衣褶也是如此。

软硬的表现手法主要是为了暗示出人体的结构关系/

范画示范/

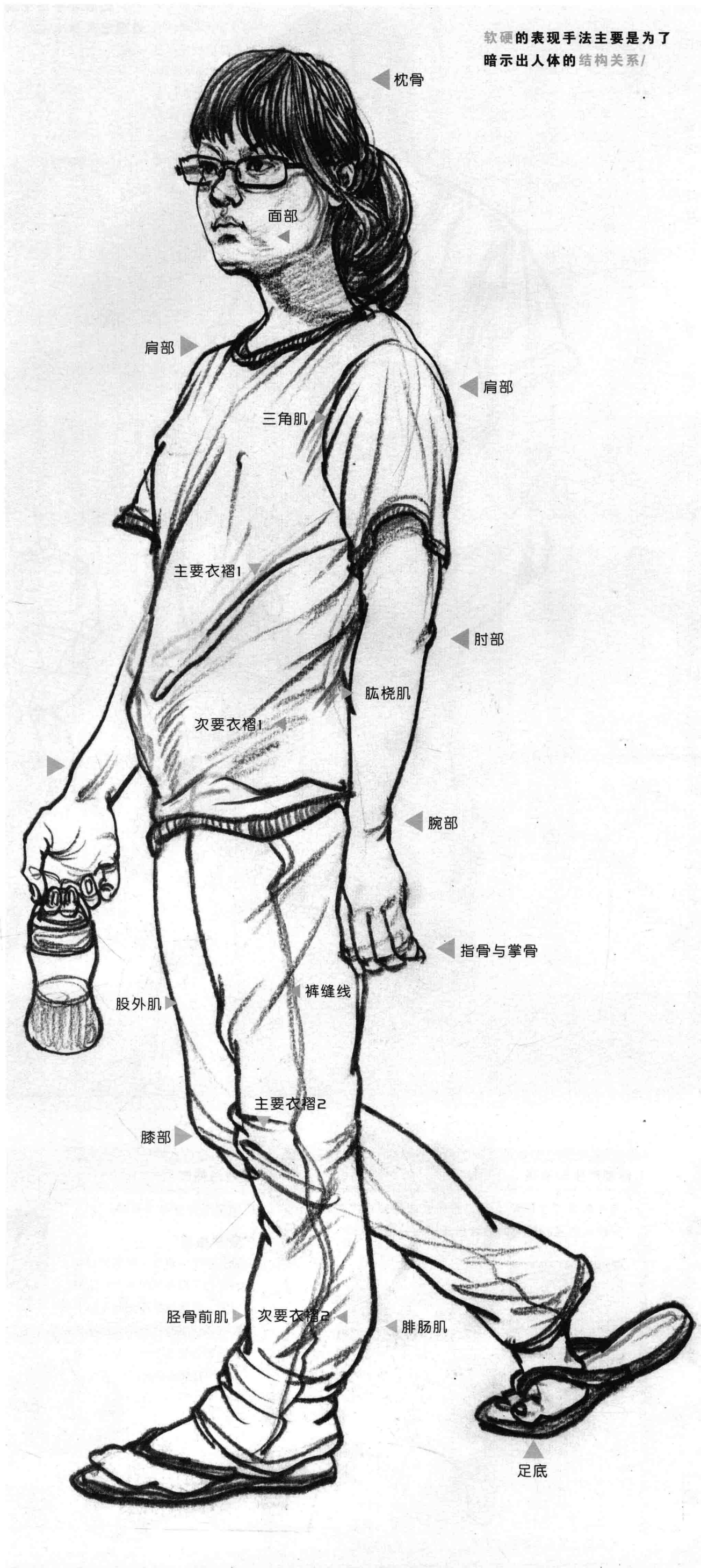
画面中的软硬对比主要是通过下面几个方面达到的。

●画面中用较硬的线表现的位置用▲标注。次硬的位置用▲标注。较软的位置用▲标示。

用线最硬的位置有枕骨处、肩部、肘部、腕部、指骨与掌骨、膝部、足底。

用线次硬的有三角肌、主要衣褶1、主要衣褶2、肱桡肌、胫骨前肌、腓肠肌等位置。

用线较软的有面部、次要衣纹1、次要衣纹2、裤缝线等位置。



小提示

主要衣褶出现在两个体块间产生夹角的内侧，一般用两至三根线条表现即可。次要衣纹主要出现在主要衣纹附近，数量上要多一些。

NO.3

如何画出线的方圆

训练目的/

人体的外轮廓在人们的印象中是一条不规则的曲面。因此，很多人在初接触速写时，容易将所有线条习惯性地画得很圆。而这种画法是错误的，人的轮廓线上存在很明显的方圆变化。

训练要点/

- ①方圆线条产生的原理及在画面中出现的位置。
- ②如何用笔具体画出有方圆感受的线条。
- ③如何实现方圆线条在画面中的对比效果。
- ④范画示范，感受方圆。

原理

线的方圆对比是暗示人体内在造型特征的重要方式之一，线的方圆对比主要是通过以下几个原则来确立的：

- 1. 人体的膝盖、肘部、肩胛骨等凸出的骨骼转折处是方形的，表现时，应用转折较方的线条表现。
- 2. 内部衣褶的方圆与衣料的质感相关。

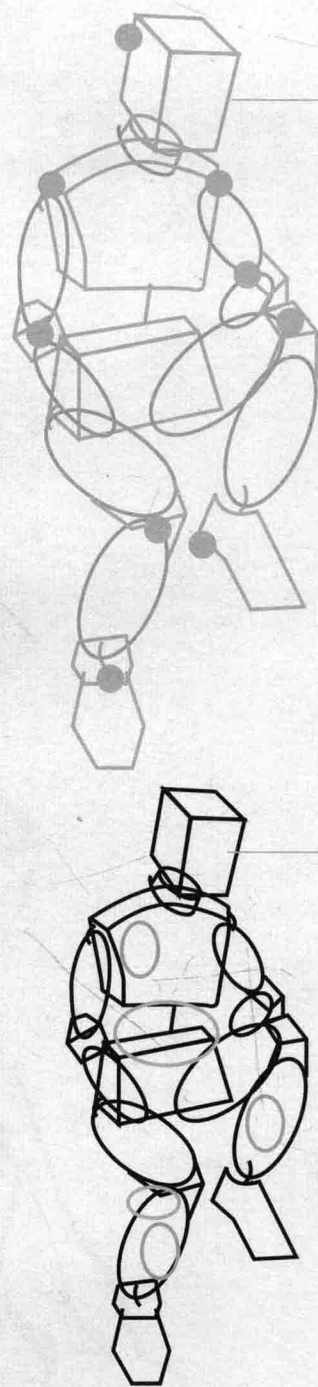
用笔方式

方是指线的转折角度，同时与线的软硬相关。

对比关系

除肌肉凸起处以外，一般线硬的位置用较方的线表现，反之用较圆的线表现。

方圆的表现手法主要是为了表现出人体内在结构的方圆特征/



范画示范/

画面中的方圆变化主要是通过下面几个方面达成的。

● 人体本来就自带方圆变化，绘画时，要将这一内部造型特征反应到画面中去。在左侧动态中，能看见的较方的结构用黄线与黄点标注，较圆润的结构用红线标注。

用线较方的位置为肩部两侧关节、肘部、膝部、足跟。

较圆润的位置为颈部与四肢。

● 除人体结构造型以外，内部的衣褶也带有方圆变化。通常来说，横向的衣褶用较方的线处理得较多，竖向、斜向的用较圆的线处理得较多。这是因为，横向的衣褶是由两个体块间的挤压形成的，为主要的需要强调的内部结构线。

横向的衣褶区域用黄线标注，竖向的褶皱用红线标注。

NO.4

线条包裹VS穿插

训练目的/

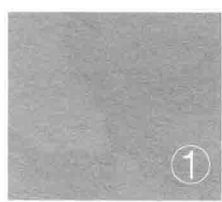
弄清人体内部线条与外部轮廓穿插的原理以及基本的穿插形式。让学生有主动分析线条穿插的能力。

训练要点/

- ①褶皱产生的原理。
- ②褶皱的类型。
- ③内部褶皱与外轮廓线的具体穿插形式。
- ④因运动产生的不同穿插形式的规律。

① 褶皱产生的原理

当布料覆盖在形体上时，布料会根据形体产生被支撑和被悬挂的效果，最终形成不同的褶皱形状。



布料平铺在地上时是没有形状的。



给它一个支撑点后变成了伞的形状。



支撑面上是没有褶皱产生的。



给它两个支撑点后变成了拉伸形状。

② 褶皱的类型

褶皱类型与支撑点有关。

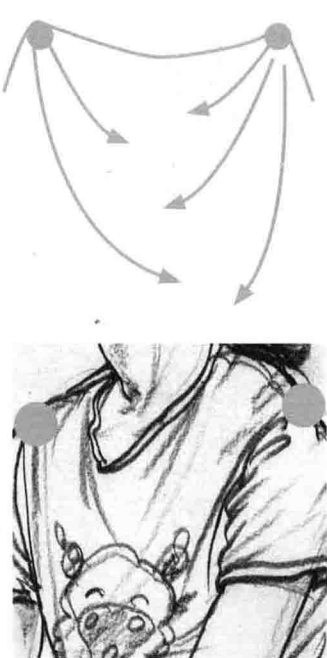
管状褶皱/

当衣物单点悬挂，其余部分受到重力下拉垂落时会产生这种褶皱。其褶皱方向类似于一个圆锥体。这种褶皱常出现在坐姿动态的膝盖下方以及站姿动态中模特穿长裙时。



悬垂褶皱/

悬垂褶皱是一系列悬挂于两点的管状褶皱，在中间由于重力作用自然垂落形成的弧形形式。由于衣物悬挂于两个固定点，仔细观察可以看到两个类似于圆锥形的管状褶皱相互拉伸。当对象穿较轻薄的衣物时，在双肩处易形成这种褶皱。或是当对象穿长裙坐着时，双膝间易形成这种褶皱。



螺旋褶皱/

螺旋褶皱是由一系列褶皱组成的，这些折痕环绕包裹着衣物下面的形体。螺旋褶皱的方向与压力的方向垂直。这种褶皱常出现在上衣与下肢部位。



之字褶皱/

这种褶皱是一种混合型的褶皱，同时受到压力和张力。当衣物一部分被悬挂，另一部分又相互挤压时，就会出现如“之”字形状的褶皱。它的褶皱方向多为横向，但不会完全折叠在一起。速写绘画中，当衣物上堆时，会出现之字褶皱，常出现在裤脚位置。



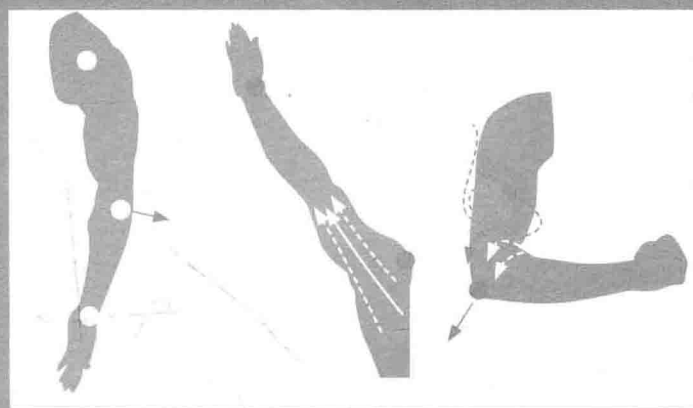
A 线条在上肢的常见穿插形式

上肢是人体中最灵活的部分，它包括上臂、前臂和手掌三个部分。上臂和前臂间的连接关节为肘关节，使上肢能够弯曲运动。肩关节能带动整个手臂作旋转运动和前后运动。腕关节能作上下运动与旋转运动。当它旋转时，其旋转方向与肘部的相反。当三个关节带动上肢运动时，在关节内侧易出现衣纹褶皱。

运动状态



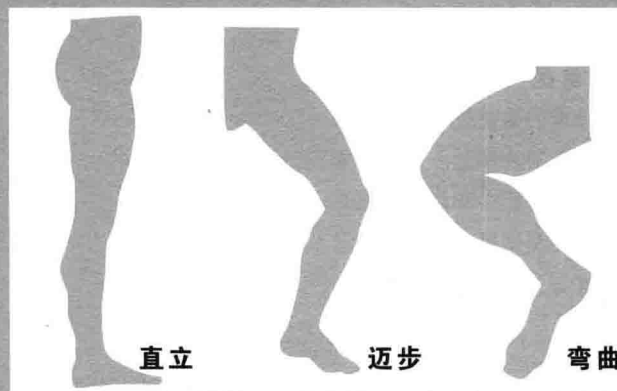
穿插形式



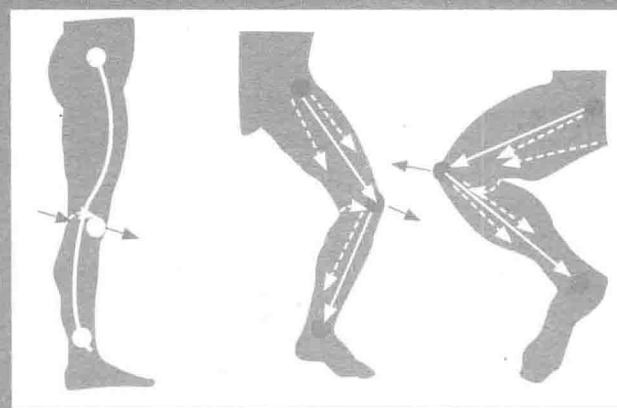
B 线条在下肢的常见穿插形式

下肢分大腿、小腿和足三部分。大腿从盆骨延伸到膝，小腿从膝延伸到足。它们通过髋关节、膝关节、踝关节连接在一起，作出各种运动。髋关节能带动腿部作迈出运动，膝关节能带动腿部作弯曲运动。

运动状态



穿插形式

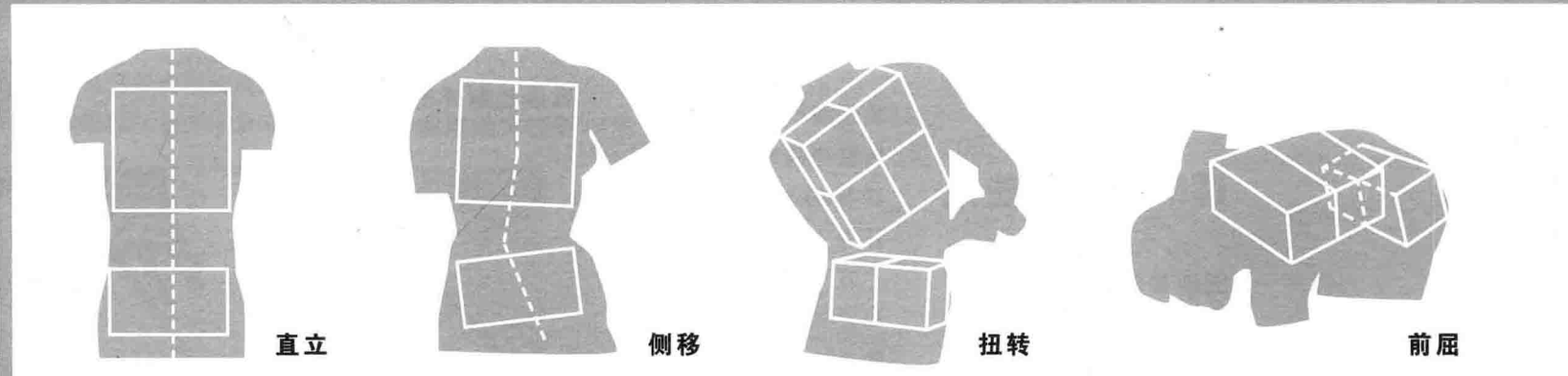


虚线箭头代表褶皱方向 实线箭头代表受力方向

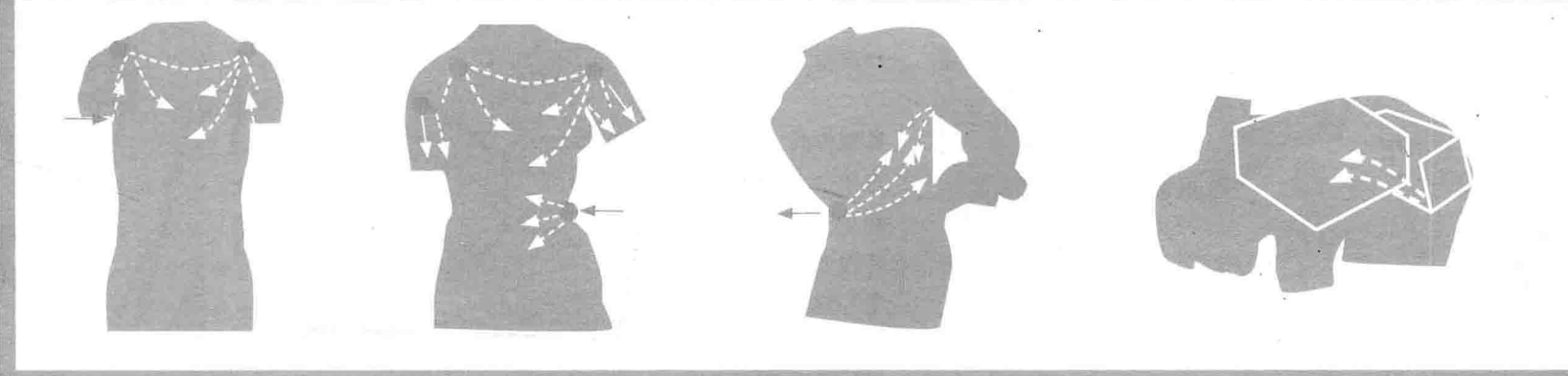
C 线条在躯干的常见穿插形式

躯干是人体全身动态的关键。它由胸部、腹部以及之间的腹上部组成。我们可以将胸部和腹部看作两个单独的体块，这两个体块是固定不动的，中间的部分是活动的。

运动状态



穿插形式



阶段2

教你6招表现技巧

在第二个阶段的学习中，学生对于基本的手法有了一定的认识。在该阶段，我们总结了一些较为灵活与主观的表现技法，供学生迅速优化画面效果。

NO.1

主观上的疏密处理

训练目的/

疏密处理的重要性体现在由临摹到写生的转换上。有的学生在写生时不能主动地控制画面的疏密节奏，最后画出的速写处处平淡，毫无亮点可言。

训练要点/

- ①疏密产生的原理。
- ②疏与密在画面中的节奏感与对比关系。
- ③范画示范，感受画面中的疏密关系。

疏密产生的原理

在一幅画面中疏密分为客观处理与主观处理两个部分。

客观处理的依据是，关节运动的内侧会产生许多衣褶，这些能暗示结构的线条不能丢去，则自然产生密的效果。而在胸、胯、上臂、下臂、大腿、小腿等独立的大体块上，衣物包裹、依附在上面，很少会产生褶皱，则自然形成疏的效果。

在主观处理疏密时，则会以明暗关系或衣物固有色为主，选择性地选择疏密出现的位置。

节奏关系

疏与密是相辅相成出现的，在疏的周围一定会出现密的东西，在密的周围也一定会出现疏的东西。



范画示范/

●头发是固有色较重的地方，应用线条作密的处理。由于头发画得细致，那么面部与五官就需作简单处理，与之形成对比。

●在画裸露在外的胳膊、小腿等位置时，概括出的轮廓线条一定要干净、利落。这几个部位大面积留白，在视觉上会有稀疏而松弛的感觉。

●由于对象的手臂、外衣都作了疏的处理，绘画时，可主观将里面的衣服画得密一些，与周围的疏形成对比。

●较密的线条集中在对象上身，下身的线条作了疏的处理。除膝关节内侧的衣褶以外，其他部分作大面积留白处理。

●画速写时，我们通常会让鞋带一点装饰效果，使之与其他线条密集的地方呼应，避免头重脚轻的情况发生。

NO.2

适时断开某些线

训练目的/

很多同学在用硬的、实的线表现关节和骨点时，始终达不到想要的强化效果。将某些线断开处理，是另一种强化结构的方法。如果在画面中合理运用，会产生很好的效果。

训练要点/

- ①线断开的原理。
- ②如何具体用笔实现线的断开。
- ③局部示范，感受线断开后的画面效果。

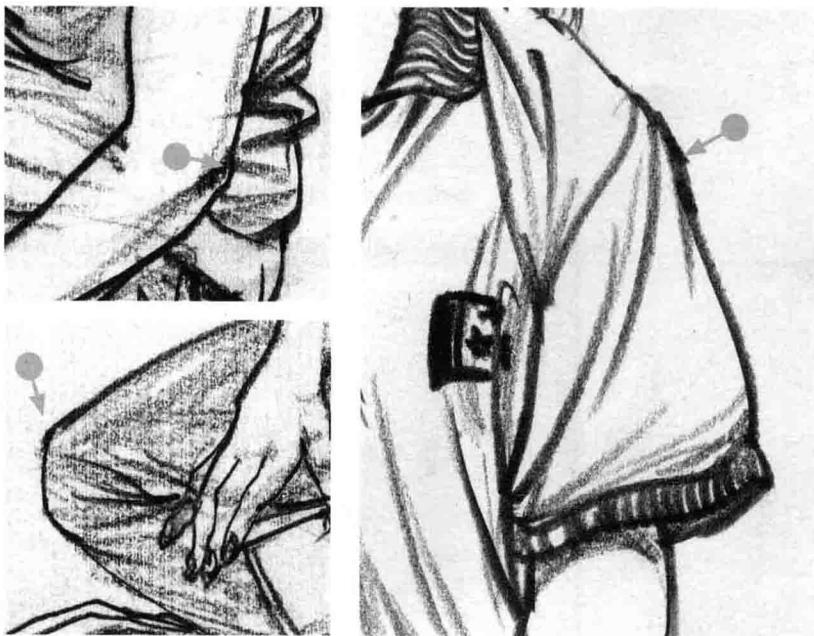
将线断开表现的原理

断开的线常出现在关节转折的轮廓线处。断开是为了强调转折的“方”与“硬”。当方和硬达到一定强度后，就会给人锋利得快要断开的感觉，继而强调出关节与骨点在结构中的“转折”作用。

用笔方式

这里的断开是形断意不断的。用笔时，可让两根段开的线条作“人字”穿插表现。或是断开线条相接的两头，要保持力度相近。

线最易断开的位置



NO.3

画出线条的流畅性

训练目的/

画面中的长线能让速写拥有一种流畅性与张力感。但很多同学不敢画长线。这是因为长线具有极高的概括性，能精准地表现出边缘结构。但很多同学并不具备“一笔成形”的自信，习惯于用短线拼凑边线，暴露出结构上的弱点。因此，想要通过结构得高分就一定不能忽略对画长线的训练。

训练要点/

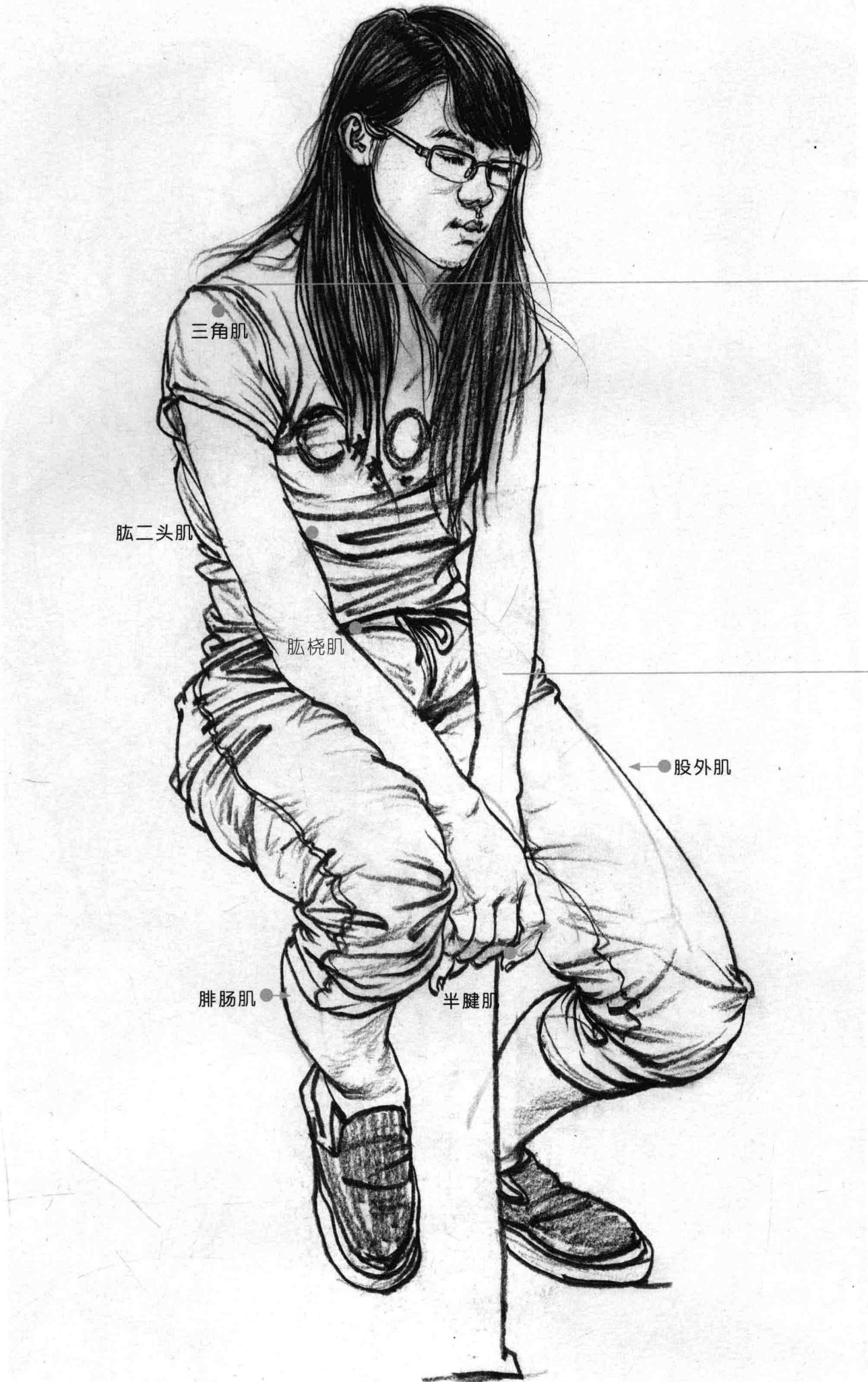
- ①长线产生的原理。
- ②如何具体用笔实现长线在画面中的效果。
- ③范画示范，感受长线给画面带来的流畅感受。

长线产生的原理

人体可以说是一副由多块骨骼、肌肉契合而成的绝妙机器，它们由关节连接在一起，充满着近乎完美的杠杆原理。这些组块各有各的形状，其中胸廓、盆腔、胳膊、下肢的造型较整体，关节不会将这些位置分成小块小块的形状，因此它们也拥有连贯的较长的边缘线。

用笔方式

画长线时要肯定，用“拉”的手法表现，并且需注意画出线的轻重变化、缓急变化。



●人物穿着短袖上衣，手臂裸露在外面，除关节转折处的用线可适时断开以外，其余位置用长线概括。这条长线起伏的弧度与肌肉有关。手臂上主要凸起的肌肉有三角肌、肱二头肌、肱桡肌等。绘画时以此为参照。

●对象左腿处用的短线较多，因此右腿用非常连贯的线来表现，与之形成对比。腿部凸起的肌肉有股外肌、半腱肌、腓肠肌等。这几个位置的用线要连贯。

NO.4

主观上的长短处理

训练目的/

长短线的学习是制造画面疏密节奏感的补充。疏密的关键是长短线的对比与线排列的远近情况。一般来说，较长的线出现在外轮廓上，较短的线出现在内部结构转折处，两者相对比，形成疏密关系。

训练要点/。

- ①长短线在画面中的节奏感与对比关系。
- ②局部范画示范。

长短线的对比关系

长线一般用于外轮廓的表现，当外轮廓的长线显得简单时，则在内部转折的地方用短线补充。而短线常出现在结构转折的内侧，建议初学的同学在绘画时尽可能地画长线，再以短线作为辅助。

同时，长短线的处理也存在一定的主观意识。与疏密关系的处理一致，可将人体分为上下、左右两部分，选择其一来分配较多的长线或短线，使其形成节奏对比。

长短线在画面中的运用方法



NO.5

让线带点面的感觉

训练目的/

用纯线画速写固然能精确地表现出人物的结构和造型，但有时画面中需要保留一点固有色去“破掉”单薄的感觉。对于画面中会存在一些结构错误的考生来说，面也能遮挡一些线交代得不够精确的地方。

训练要点/

- ①面产生的原理。
- ②如何具体用笔实现面在画面中的效果。
- ③面在画面中的节奏处理。
- ④范画示范，感受面与线的关系。

面产生的原理

面是线的汇集。在速写绘画中，面一般会以大面积的线交织的情况出现在画面中，如模特的头发、衣裤的固有色、花纹等。除此之外，面的出现也与光影效果有关，处于暗部的衣褶线可带一点面的感觉，能让整个形体显得扎实、耐看。

用笔方式

用笔锋绘画，轻扫画面，使其连接成色块，力道较小。

节奏关系

绘画时一定要控制好面的数量，如果上衣上有大面积的面，那么，裤子上的面就应弱化处理，如果里层的衣服上有面，那么外衣就应作简化处理。



范画示范/

画面中的面的节奏主要是通过下面几个方面实现的。

●头发的固有色较重，密集的线条交织在一起形成了面。在里面，我们同时也能找到线，绘画时需注意疏密处理，受光处的面中所含的线较少。

●这幅作品中上衣处理得较简单，只是将处于腋下和腹部的衣褶带了一点面的感觉。这里的面还是保持着衣纹的形状，同样很好地暗示了对象的内在结构。

●手臂作了大面积的留白处理，只在明暗交界线处带了点面的感觉。整条手臂都更立体了。

●画面中最大的面集中在对象下身表现。绘画时，面的方向需跟着结构走。由于腿类似于圆柱体，面的重色集中在裤缝处表现，暗示出了腿的造型特点。

NO.6

学会用线装饰画面

训练目的/

在学会让线带有面的意识后，我们要想办法让这些面变得精彩，使之成为画面中的看点。除了平涂形式以外，面能以多种带有装饰意味的形式出现在画面中，如将线交叉在一起便成了格子，并列在一起则成了条纹。

训练要点/

- ①有哪些装饰效果。
- ②装饰与形的关系。
- ③装饰与黑白灰的关系。

常见的装饰效果

常见的布纹装饰效果有方格状、条纹状、字母状、平涂状、图章状、元素状等。常见的道具装饰效果有帽子、围巾、包、小玩具等。

装饰与形体的关系

装饰性的线条强度不能强过交代结构的线条。特别是大面积的装饰线一定要走在结构上。如腿部的造型像一个圆柱体，依附在上面的线条中间的颜色浅一些。线与线之间会根据近大远小的透视规律形成间距变化。而线的朝向与透视始终与所处的结构走势保持一致。

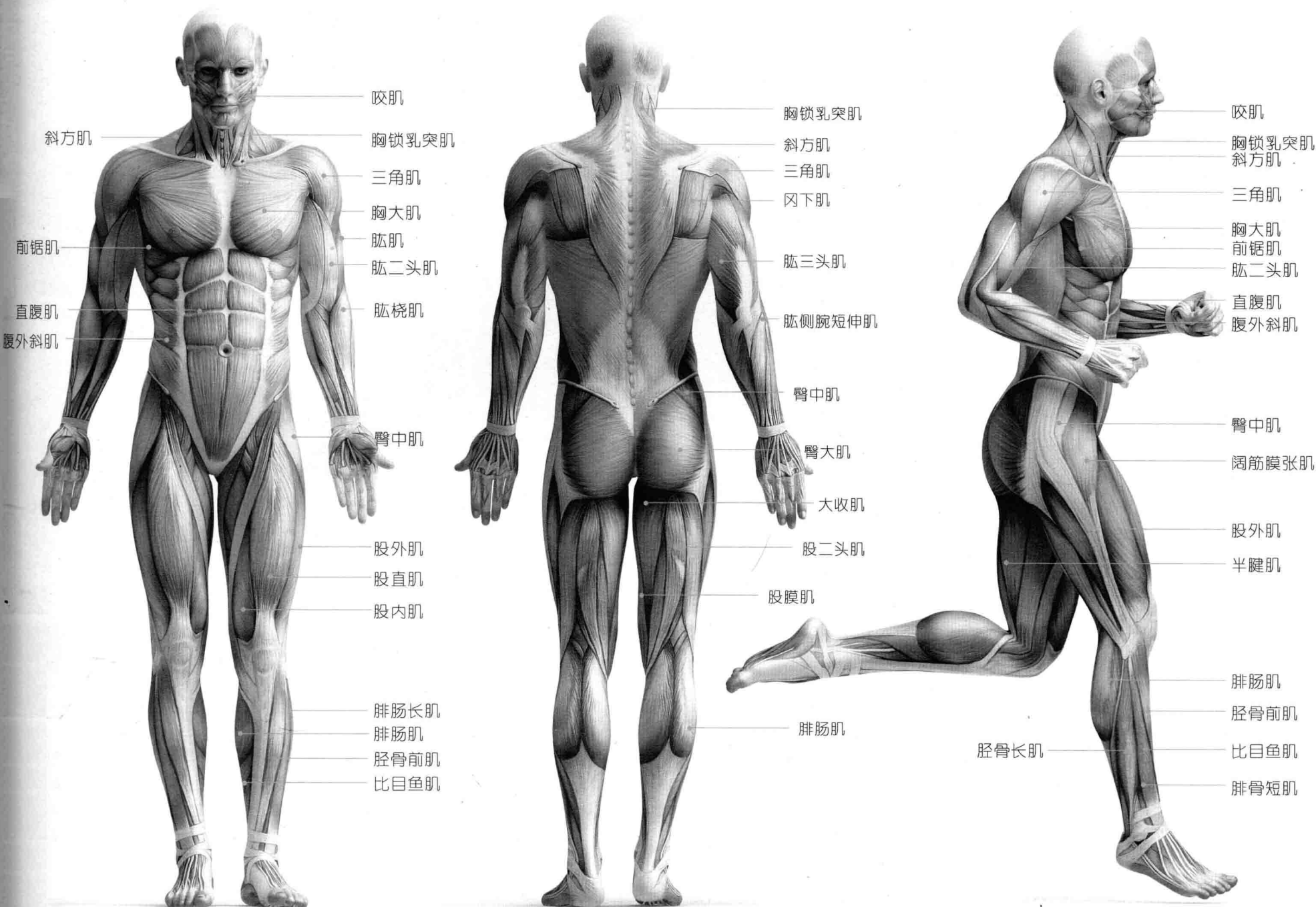
装饰与黑白灰的关系

有装饰线的位置形成了画面中的面，它的处理方式与面的处理方式一致，都要在灵活处理的同时遵守基本规律。即考虑到画面的疏密关系。带有装饰的位置为密，其余的为疏。疏的地方理解为白，密的地方为理解为黑。黑白相辅相成，用灰色补充。

装饰的常见形式







教你1招分清各部分的形状特征

人体外形一般分为头部、躯干、上肢和下肢四个部分，每个部分又可以分成几个小的部分。躯干由颈部、胸部、腹部、背部以及腰部五个部分组成；上肢分为肩、上臂、肘关节、前臂、腕关节、手几个部分；下肢可分为髋、大腿、膝关节、小腿、踝关节、足几个部分。

这些小的部分各有各的形状特征。学生只有在熟悉了身体各个形体的特点之后，才能轻松而有根据地完成人体造型的绘画，以及空间透视改变后的各部分形状变化。

人的身体中包含三种形体

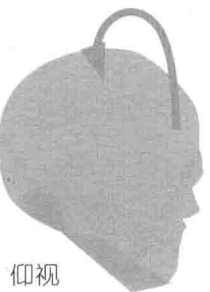
1. 卵形——包括蛋状、球状以及桶状体块。
2. 圆柱形——包括圆筒状和圆锥状体块。
3. 方形——包括箱盒状、厚板状体块。

头部的形状

头部是球状体和楔状体的组合，脑颅为球状，面颅为楔状。球形的头盖骨通常被认为与脸不是等大的，但当观察角度发生变化后，两者组合在一起的形状特征会发生很大的改变。



平视



仰视

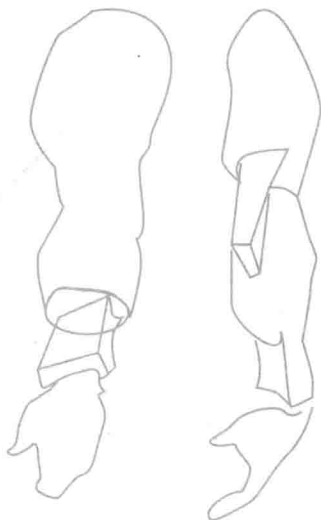


俯视

腿、臂的形状

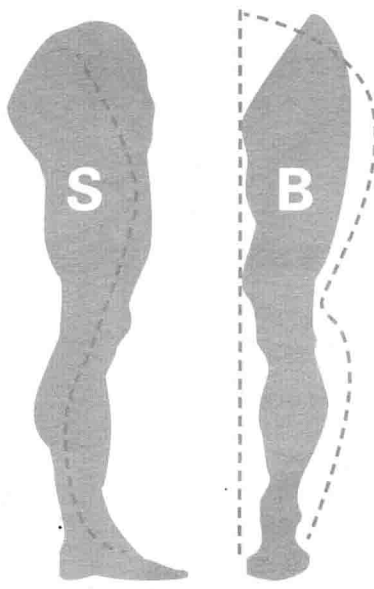
手臂和腿的形状相似，它们都由两个部分组成，每一截肢体都具有圆柱体特征。

手臂 / 从前面看，胳膊向下楔进肘部下方的前臂。当大拇指转离身体时，前臂块面是椭圆形的，当前臂交叉时，它变为圆形的。与手腕对应的块面，其宽度是厚度的两倍。



正面的手臂VS背面的手臂

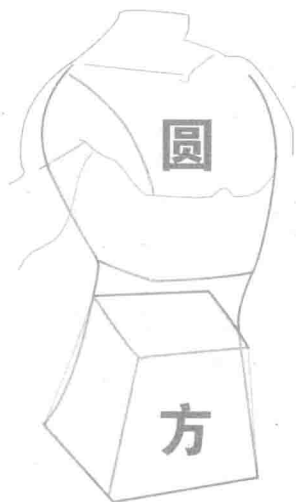
腿 / 腿有前视和侧视两种结构模式，两者在形状上有明显的区别。从侧面看，腿的外形像一个S。这个S形曲线从高处臀部前面开始，在膝部转弯，最后向后延着小腿肚下行。从正面看，腿的形状像一个拉长的B。



侧面的腿VS正面的腿

躯干的形状

躯干分为胸腔和盆腔两个单独的体块。胸腔为桶状，是整个身体中最大的单个形体。盆腔为楔形，与胸腔的圆润形成鲜明的对比。它是仅次于胸腔的人体中的第二大体块。这个楔形上窄下宽，由逐渐缩小的腰腹肌肉衔接到胸腔的桶状体块下面。



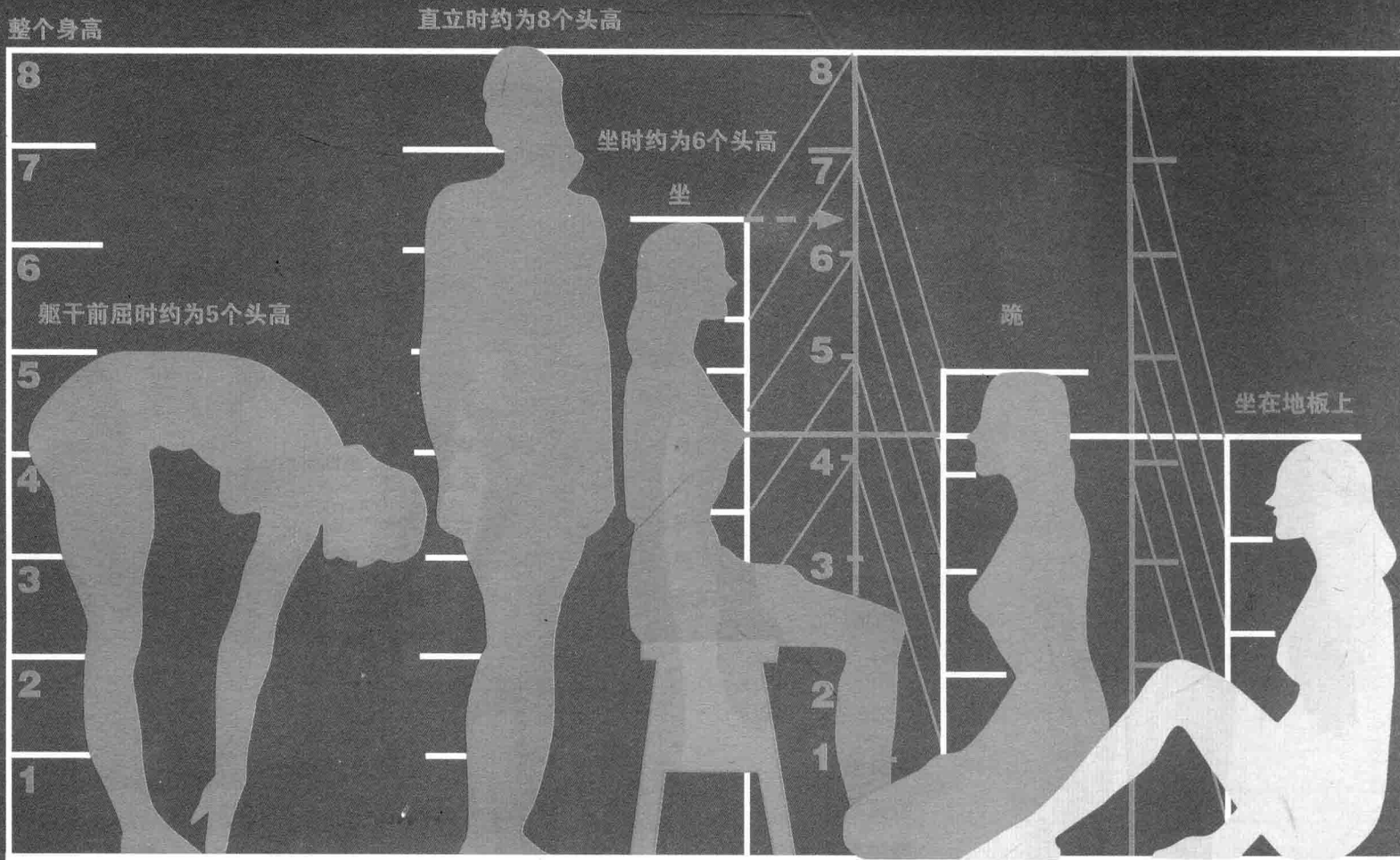
难点2

临摹VS人体比例

人体比例是指人体或人体各部分之间度量的比较，它是人们认识人体在三度空间中存在形式的重要依据。我们通常用头高作为度量来计算人体比例。

NO.1

三姿高度比例数值



1

站姿/

头长为整个身体的1/7~1/8左右，其中上半身占2份、臀部占1份、下半身占3份、手臂占2.5份。人的身高越高则小腿越长。

2

坐姿/

人在端坐时，等同于大腿由立面向平面抬起，与躯干形成夹角。大腿抬起后，人体的整个高度由站立时的7~8头身向5~6头身缩短。正坐时约为6个头长，其中从头顶到坐平面约为4个头长。坐姿的比例还与坐姿重心的高度相关。坐在地面时约等于4个多头长。

3

蹲姿/

人在蹲姿状态下，身体高度一般为三个半到四个头长长度。从侧面来看，模特腰腹与大腿贴得越紧，则整个身体长度越短；腰腹与大腿距离越远，则身体长度显得越长。当身体越往前倾，则下颌距离膝盖越远。

难点3

教你3招临摹人体动态

人体的动态表现有一定的规律可循。我们从下面三个方面来研究如何临摹人物动态：

1. 体块与运动。
2. 如何夸张动态。
3. 运动与重心。

NO.1

用概括的眼光看体块

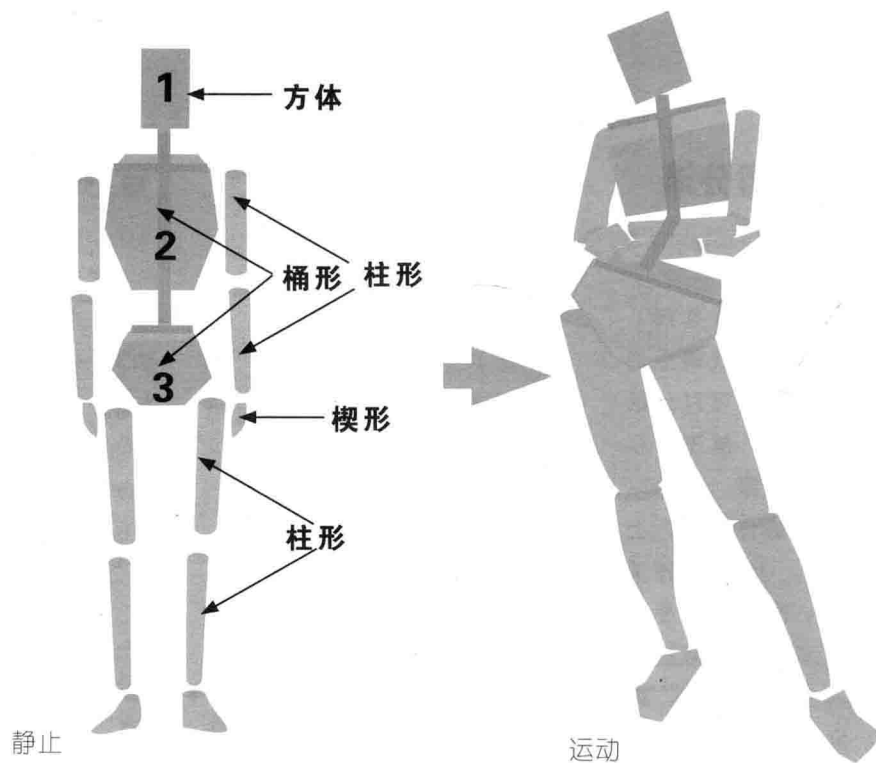
为了便于观察人体动态，我们可以把头部理解成一个球体或方体；颈部理解为一个柱体；胸部和臀部理解成两个楔形；四肢看作是圆柱体和截锥体。在这些造型中，脊柱连接头、胸、臀（三体积）。脊柱的弯曲、旋转能让这三个部分形成

倾斜与运动。

在肩胛骨和盆骨带作横向辅助线，能明确地显示出胸部和盆骨两大体块的平行、倾斜、扭动、旋转等变化。

体块与运动/

如果这些体块是彼此处于平行和对称的情况下，人体是静止的；相反，当这些体块向前后左右屈伸、旋转、扭动时，它们的变化就产生了人体的动作。



NO.2

如何让动态美起来

很多同学在初学时，画出的动态非常僵硬，这是因为当三体积的扭动、倾斜关系不明显时，动态会处于静止状态，显得趋于僵直。为了画出动感十足的动态，我们通常会将三体积的“错位”关系进行夸张。

让动态夸张起来/

想要做到这一点要从以下几个方面出发：

1. 拉开三体积朝向上的不同。
2. 使两横的倾斜关系更明确一些。
3. 让腿部体块与躯干体块朝向不同能形成由上至下的扭动关系。
4. 选择能最大限度展现空间感与重心位置的角度进行表现。
5. 让四肢也带有动态。



NO.3

站姿重心反应在画面中的特点

如何定位运动重心

重心改变将直接影响到肩、胯两横的倾斜变化。在站姿中，重心所在的一条腿，因受力会将这一侧的胯部顶起来。由于胯部连线与肩部连线的倾斜角度始终是相反的，人体的动态就此产生。

重心的确立在速写中还有一个作用，就是确定头部与受力一侧的腿在画面中的位置。在站姿重心的确立中，有这样一个原则，人体正面站姿重心的确立以颈窝作垂线，单脚吃力情况下，重心线会贯穿吃重脚的内脚趾骨。根据这个原则，就不难定出受力足的位置了。



1 在双腿不产生前后关系的正面或背面角度之下，受力的腿总是比未受力的腿显得短且直。

2 无论从上面角度观察，在颈窝作垂线，垂线总是穿过受力足的内脚趾骨附近。



难点4

教你临摹多角度范画

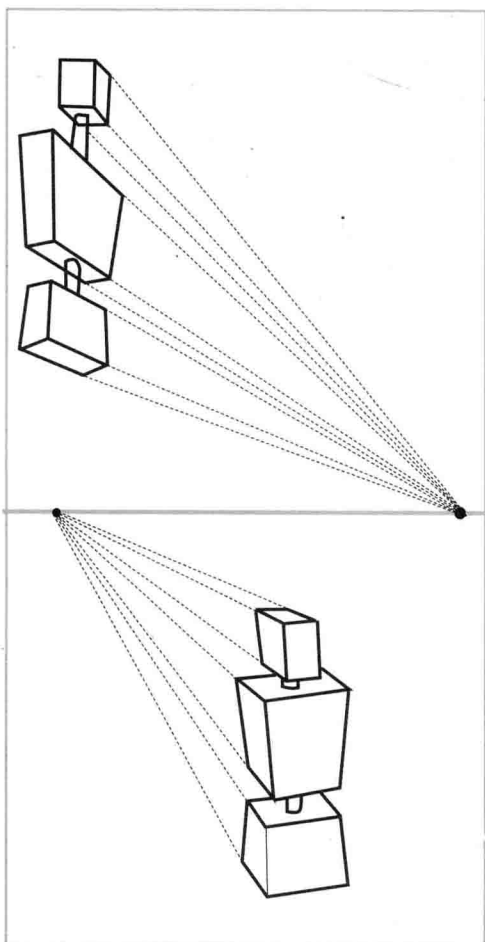
NO.1

关注人体透视关系

人是立体的，因此以头高、头长、头宽构成的头部立方体为测量单位，能更直观地测出人体各肢体的长度、厚度。如果说以头高为一个单位的度量方法是从平面的角度观察人体，那么几何体观察法便是从三维的角度观察人体。

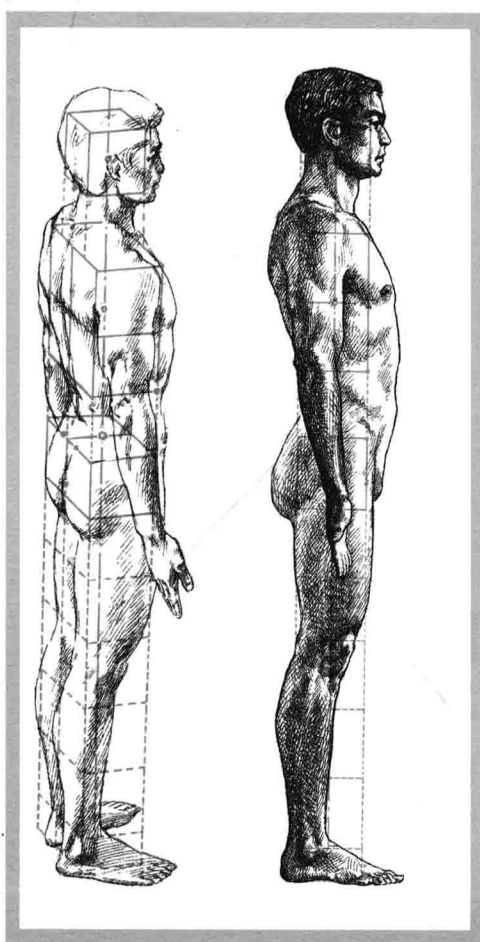
当观察角度改变时，人的厚度、宽度也应与几何体一样存在着透视缩变。透视变化直接影响了人体的外轮廓与各部分的形状特征。如果不能以科学的方法理解透视，就很难凭直觉画准各角度下的人体造型。

A 俯视与仰视



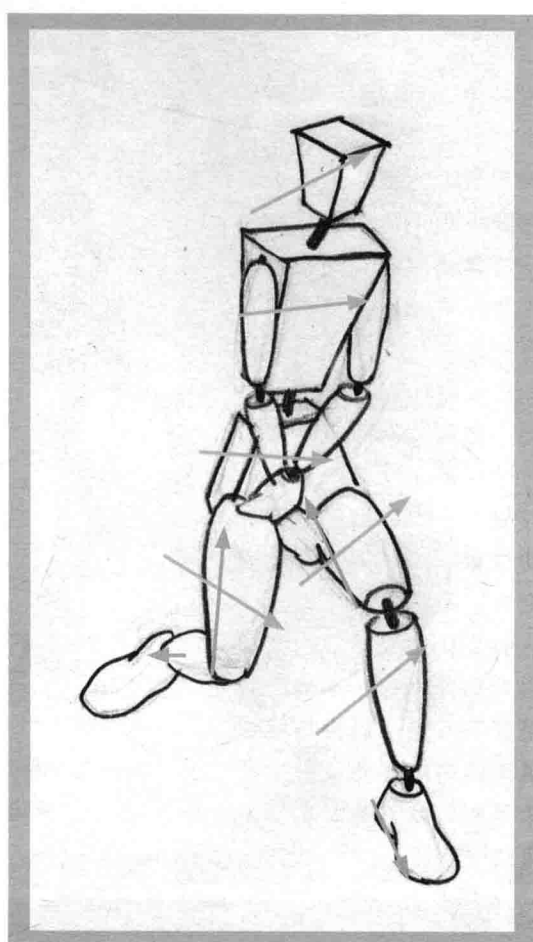
视高是人体各部位透视变化的先决因素，在临摹时，我们经常会遇见俯视、仰视角度。为了便于分析，可以把各部分概括为简单的形体。单纯从人体的高度讲，在平视视觉中，各部位高度保持原比例。人物超出平视线，则为俯仰角度，人物各部位高度则要体现近长远短的变化。

B 人体整体透视关系



将人看作一个整体，将其概况到一个方体中。当人体处于半侧面角度且能看见头顶时，为三点透视。正侧面直立的人体，各体块处于平行关系，人物的两肩连线、衣服下摆等都可以看作是相互平行的水平线，只产生向后延伸的透视缩变，为两点透视。

C 人体局部透视关系



人体可分解为许多的体块，诸如头、胸、骨盆、大腿、小腿、上臂、下臂等，都有一定的基本形，并由连动轴（关节、脊柱）加以连接。这些轴是活动的因素，体块在肌肉的作用下，通过轴的扭转错位，可以改变彼此的方位关系，影响整个人体的透视变化。这些体块的透视有两组，一是画面横向空间的透视缩变，二是深度空间的透视缩变。

D 圆柱体定位法

教你确定透视缩变后单个柱状体块的大小

在表现有纵深感的动态时，那些歪歪倒倒的形体主要是手臂或者双腿。这两组对称的人体结构可以用圆柱体来概括。

众所周知，圆柱体在侧面可看为一个长方形，从顶面可看为一个圆面。在上述方位有任意偏移后，则会显示出长方形与圆面结合的情况。



在任何角度下，只要有圆柱体的曲、直面结合，就总会有透视缩短的现象。当视点越趋于顶端或底端，圆面就越接近正圆。在画一条指向纵深空间的腿时，只需要将其当作圆柱体来处理，就容易得多了。



在画圆柱状的人体形体透视时，如果保持圆面直径相等，即使其柱体长度改变，这个形体的大小也是一样的。也就是说，在肢体伸直或弯曲时，其长度可改变，但宽度不变。

