

敲门砖
临摹系列美术丛书

李家友·主编
何玉凯 江程 强力·著



临摹

[速写：全动态]

COPY & SKETCH 站姿/坐姿/蹲姿/场景/16种运动形式
DYNAMIC+SCENARIO 同类型动态绘画技巧+考前场景临摹

重庆出版集团 重庆出版社



强力

曾以宁夏第一名的好成绩考入四川美术学院雕塑系。在校期间多幅作品被留校收藏。2006年开始从事美术高考教育。2011年加入重庆艺考美术培训学校，担任速写主教。其教学方法独特、细致，为各大美院输送了大量人才，深受学生与家长的喜爱。



何玉凯

1982生于四川广安。毕业于四川美术学院雕塑系，在校期间多部作品留校，并获得多部奖项，其中于2008年获首届曾竹韶奖学金二等奖。2003年创办重庆艺考美术培训学校（前身为重庆荷马美术培训），该学校是以九大美院和全国211大学为主要培养方向的美术培训学校。



江程

生于四川成都，2003年入读四川美术学院雕塑系，同年开始从事美术高考教育。2004年至今任教重庆艺考美术学校，现任重庆艺考美术学校副校长、教研室主任。从教至今培养出了5位四川美术学院状元、6位地方联考状元，并且学生中有15人考入清华美院，24人考入中央美术学院。

图书在版编目(CIP)数据

速写：全动态/何玉凯，江程，强力著. —重庆：重庆出版社，2013.9
(临摹系列美术丛书/李家友主编)
ISBN 978-7-229-06801-1

I. ①速… II. ①何… ②江… ③强… III. ①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170179号

速写：全动态

SUXIE: QUANDONGTAI

李家友 主编 何玉凯 江程 强力 著

出版人：罗小卫
本书策划：李家友 邹 颖 吴 倩 郑文武
责任编辑：郑文武 张 跃
装帧设计：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>
重庆市金雅迪彩色印刷有限公司印制
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：720mm×1020mm 1/8 印张：19
2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
ISBN 978-7-229-06801-1
定价：75.00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

CONTENTS目录

THREE KINDS OF POSTURES+SCENARIO

CHAPTER ONE STANDING 站姿

01 轮廓—02

观察人体轮廓

02 比例—03

人体比例的各种标准

从三个角度观察人体比例

03 运动—04

体块的分布与形状

体块的运动

常见的运动状态有哪些

状态一：站姿VS放松站姿06

状态二：站姿VS扭转站姿60

状态三：站姿VS脊柱弯曲68

状态四：站姿VS伸展、运动78

CHAPTER TWO SITTING 坐姿

01 比例—94

站姿到坐姿的转换

坐姿比例示意图

02 轮廓—95

03 运动—96

状态一：坐姿VS普通坐姿96

状态二：坐姿VS坐在高板凳上102

状态三：坐姿VS重心较低104

状态四：坐姿VS重心前倾106

状态五：坐姿VS重心后倾110

CHAPTER THREE SQUATTING 蹲姿

蹲姿—124

CHAPTER FOUR SCENARIOS AND COMBINATION 场景 与组合

01 组合—126

绘制人物组合的几个重点

人物组合的素材性

组合素材

02 场景—135

构图

视平线

画面分割

注意事项

场景范画

CONTENTS目录

THREE KINDS OF POSTURES+SCENARIO

CHAPTER ONE STANDING 站姿

01 轮廓—02

观察人体轮廓

02 比例—03

人体比例的各种标准

从三个角度观察人体比例

03 运动—04

体块的分布与形状

体块的运动

常见的运动状态有哪些

状态一：站姿VS放松站姿06

状态二：站姿VS扭转站姿60

状态三：站姿VS脊柱弯曲68

状态四：站姿VS伸展、运动78

CHAPTER TWO SITTING 坐姿

01 比例—94

站姿到坐姿的转换

坐姿比例示意图

02 轮廓—95

03 运动—96

状态一：坐姿VS普通坐姿96

状态二：坐姿VS坐在高板凳上102

状态三：坐姿VS重心较低104

状态四：坐姿VS重心前倾106

状态五：坐姿VS重心后倾110

CHAPTER THREE SQUATTING 蹲姿

蹲姿—124

CHAPTER FOUR SCENARIOS AND COMBINATION 场景 与组合

01 组合—126

绘制人物组合的几个重点

人物组合的素材性

组合素材

02 场景—135

构图

视平线

画面分割

注意事项

场景范画

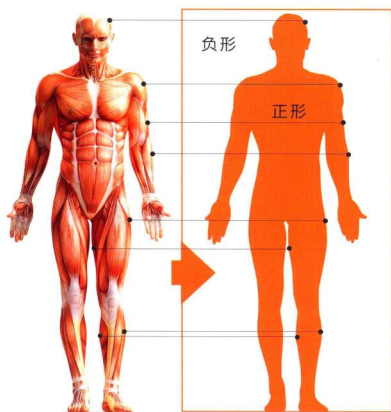
CHAPTER ONE 站姿

STANDING

01 「轮廓」

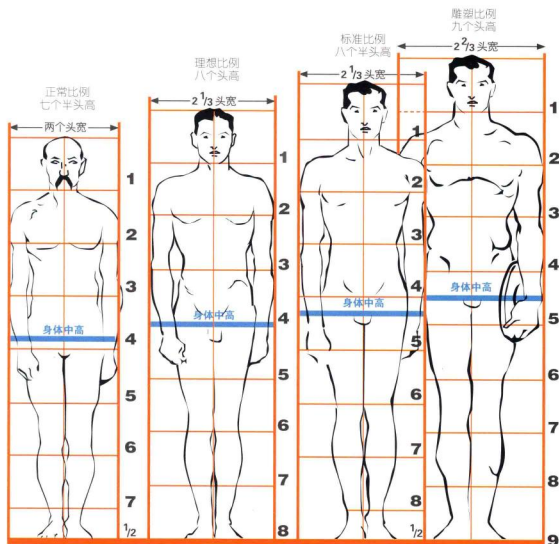
观察人体轮廓

人体结构与造型复杂，建议初学者先将人体看作一个由轮廓曲线围成的剪影。轮廓线上凸出或凹下的位置是人体重要的骨骼与肌肉，需要熟悉与记忆。由于观察角度不同，人体轮廓线所展现出的起伏也不同。从正面来看，人物被分为基本对称的左右两侧，只需记住其中一侧的起伏即可。从侧面来看，左右两侧的轮廓不同，需要分开记忆。



从上往下看，人体正面凸出的重要结构为：①颅骨 ②三角肌 ③肱三头肌 ④肘部 ⑤腰 ⑥臀中肌 ⑦腓肠肌 ⑧腓骨长肌 ⑨腓肠肌

从上往下看，人体侧面凸出的重要结构为：①顶骨 ②三角肌 ③胸大肌 ④肘部 ⑤腰 ⑥臀大肌 ⑦股直肌 ⑧半腱肌 ⑨腓骨 ⑩腓肠肌



◀ 人体比例的各种标准

人的比例不可能全都达到近乎完美的理想标准。人体高度从较矮小的七个头长到高大的九个头长都存在于现实生活中。

在头长单位固定的情况下，人越高则小腿越长（耻骨以上的比例基本保持四个头长左右），身体越宽。从左侧四个高度不同的人体来看，他们的身体中高都落在耻骨附近。中线的确定无疑能够帮助我们在绘画时快速地估算出高度各异的人体比例。

在现实生活中，七个半头长比例的人物居多，但很多艺术家在绘画时喜好将人物比例增至八个头长，使其更有美感。

◀ 从三个角度观察人体比例

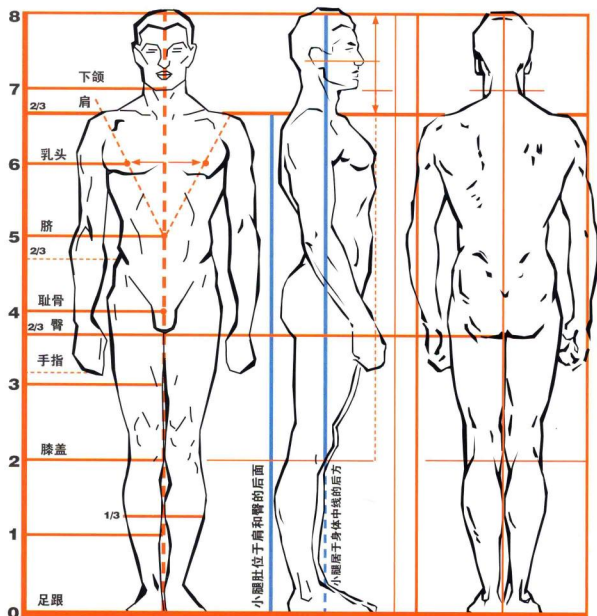
人体是由各部分形体，按照一定比例结合构成的。各部分结构的划分通常是在关节衔接处。

正面的人体比例

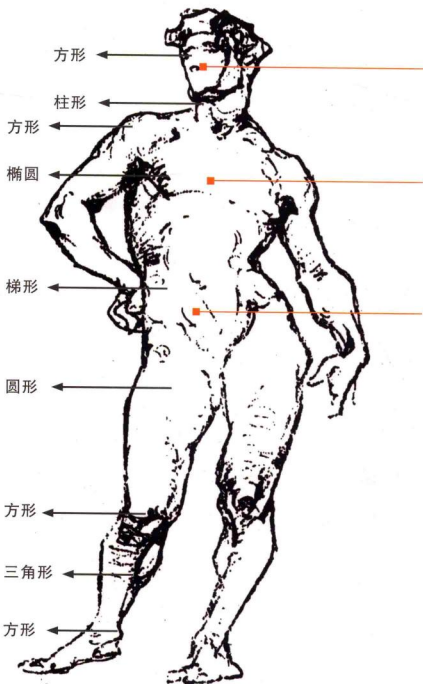
理想的男性身高为8个头长的长度，但各部分结构的“起点”并不一定刚好在八等分的划分线上。观察右侧人体，小腿的中部为第二段头长的三分之一处，臀部高度为第四段头长的三分之二处，腰部为第五段头长的三分之二处，肩部为第七段头长的三分之一处。

侧面的人体比例

从侧面来看，身体高度的比例与正面的高度比例相同。从宽度的比例来看，人体的小腿肚位于肩和臀的后面，而小腿前侧居于身体中线的后方。



03「运动」



◀ 体块的分布与形状

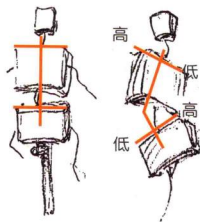
人体由多个局部组成。颈、胸、腹、背部和腰组成了躯干；肩、上肢、肘关节、前臂、腕关节、手组成了上肢；髋、大腿、膝关节、小腿、踝关节、足组成了下肢；脑颅和面颅组成了头部。由这些复杂的小形组成的造型是人体的整个结构。因此这些契合在一起的小形轮廓特征便是人体的轮廓特征。

从正面来看，头部可概括为方形的体块，位于颈部之上。颈部的圆柱造型接入方形的两肩中间。方形的肩部下面是椭圆形的胸廓，向下为梯形的盆腔。在盆腔两侧为腰部，与圆润的大腿相连。然后是呈三角形的小腿与方形的膝盖相连，方形的脚踝与小腿相连，组成了人体的下肢。

人体活动的组块主要有头部、胸部、盆腔三个部分。三个组块都有高度、厚度与宽度。将三个块看作立方体，头部大约为20.32厘米高，19.05厘米厚，15.24厘米宽。胸部为30.48厘米高，20.32厘米厚，25.4厘米宽。盆腔为20.32厘米高，15.24厘米厚，25.4厘米宽。

三个部分通过脊柱相连，向不同的方向倾斜、旋转，能做出不同的动作。

◀ 体块的运动



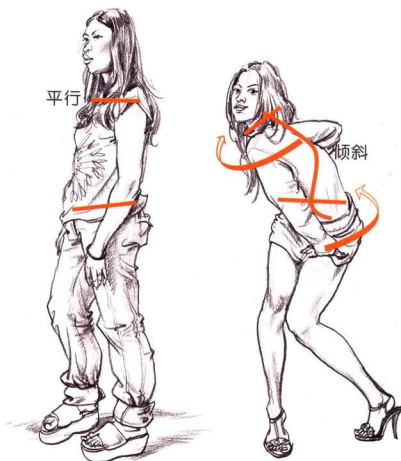
体块的运动决定着人物大的剪影特征及运动状态。如果头、胸、胯体块彼此处于平行和对称的情况时，人体是僵直的；相反，当这三个体块向不同方向旋转、扭动时，人体是带有动势的。

人体动态正是以这三个体块与四

肢的协调动作作为核心。当体块间的倾斜与扭转角度越大，人的动态则越明显，反之，人的动态越僵硬。

从正面来看，当身体扭转时，胸廓体块与盆腔体块的倾斜方向始终是相反的。表现在速写中则为左肩高则左臀低，右肩高则右臀低。

从侧面来看，这种倾斜关系并不像正面时这么明显，主要是通过处于不同透视关系中两肩与两臀的位置来展现的。



A.重心在中间

该动态为学生初学时最易接受的动态，人物身体两侧较为对称。

B.重心在一侧

进一步接触到站姿重心的确立原则以及两体块倾斜关系的表现。

C.手背在身后

上肢产生动态，带动躯干两组块或前或后位移的动态。



这种动态动感十足，往往能起到很强的视觉冲击，是默写时备受推崇的动态形式之一。



这种动态在生活中非常常见，如拾取物品、起跑、系鞋带、搬抬重物、锯木等都可以被归纳到该类动态中。

人在进行这种动作时，身体各部分都为舒展，除重心稳定以外，很多方面都与运动中的动态相似。常见的有指向远方、招手、晾衣物、伸懒腰等。

运动动态在近几年的考题中越来越常见，如果不能掌握它的表现规律，是很难通过熟记几十种运动动态来获得高分的。



D.背面角度

人体背面结构造型的表现与“两横”的表现是这类动态的关键。

E.揣兜

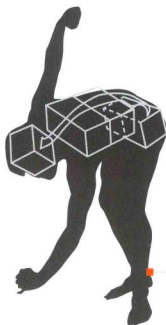
上肢产生弯曲动态，其高低与肩部连线的倾斜角度相符。

F.双手环抱

正面角度时，上臂因透视变短，侧面角度时，前臂因透视变短。

G.叉腰

肩、肘关节的运动与整体动态的协调性是这个动态的关键。



常见的运动状态有哪些

在站姿动态中，人的动作变化主要是通过躯干的运动达成的。分析躯干动态，也是在分析脊柱中颈椎和腰椎在运动中所形成的姿态。这些姿态包括躯干的扭转、前屈、侧移、回旋等。绝大多数站姿动态都能被囊括其中，而每种类型的动态都有着规律可循。因此我们将站姿动态的形式分门别类，帮助大家理解与拓展。

1 放松站姿

为最常见和最基础的站姿形式之一，其特点为胸廓与盆腔体块的倾斜角度较小。从该类动态入手，是为了方便学生理解重心的表现方法与四肢的运动形式，初步掌握站姿动态的表现能力。

2 腰部扭转站姿

该类站姿形式的特点为，胸廓与盆腔体块间的倾斜角度较大，并且朝向不同。学习该类动态是为了让学生拥有将体块当作独立个体分析的能力。

3 脊柱弯曲站姿

腰部弯曲是通过胸廓体块的前屈达成的。这类动态中，对象高度变短，个别体块会产生透视缩变的现象，并且形体间重合、遮挡的情况较多。

4 伸展站姿

伸展的姿势需通过四肢的伸展动作来配合完成，其整个身体的高度比例也有着变化。在这种运动形式下，学生要能有力估算因存在位置不同而有所区别的四肢长度。

5 运动状态站姿

运动状态的姿势都较夸张，胸廓、盆腔体块的扭动、错位、倾斜角度都达到了极致，并且多为躯干扭转、弯曲、伸展形式的组合。



状态1

站姿VS放松站姿

「重心在中间」

动态特点

从正面角度来看，重心在中间的站姿造型与初学者印象中的人物造型较接近，都是身体两侧较为对称，局部动态较小。正是因为这个原因，该类动态是很容易掌握的。

动态难点

1. 比例。
2. 重心。
3. 人物局部造型特征。
4. 避免动态僵硬感。

同类型动态作画规律

比例

人物站立时，以一个头长为单位，身体高度约为7-9个头长之间。高度的二分之一在耻骨附近。

重心

正面站姿的重心确立原则为，从人物颈窝作垂线。在该类动态中，一般垂线并不会精准地将人物分为完全对称的两侧。

人物局部造型特征

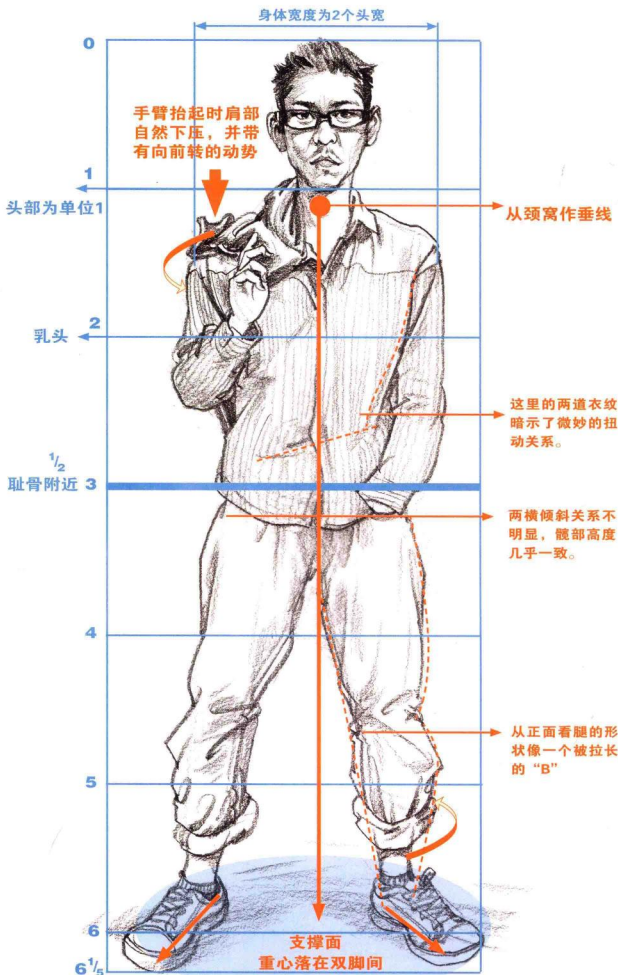
从正面角度观察，腿的形状像一个被拉长的字母“B”。内侧为字母“B”的直线，它包括从耻骨到膝盖到踝骨的大块肌肉。腿外侧轮廓为“B”的弯曲部分。当踝骨突出于脚的轮廓线外时，都可以用字母“B”来表现。

整体动态分析

这张作品中，如果将对象看作剪影，他的轮廓是一个等边三角形，给人一种很稳的感觉。

模特的头、胸廓、胯、腿都没有明显的扭动关系。为了避免动态的僵直感，作画时，稍稍将重心往右侧移动了一些。从腿的动态来看，左

侧的脚要靠前一些，右侧的靠后一些。右侧的脚带动右腿向后转，与左侧手臂搭衣服在肩上的动态相呼应，形成了可以几乎忽略不计的扭动关系。但也正是因为这一点，才使整个动态显得生动自然。





3.10.10





「重心在一侧」

动态特点

人在绝大多数情况下，重心都是自然地落在身体一侧。在重心偏向明显的情况下，会直接影响到肩、胯两横的倾斜关系，从而产生较为明显的动态。

动态难点

1. 重心。
2. 两横的倾斜关系。
3. 两腿的造型。

同类型动态作画规律 /

重心

当重心偏向一侧时，从颈窝作垂线，垂线穿过吃力脚的内侧。通过这个原则，可确定出头部与受力腿在画面中的位置。

两横的倾斜关系

一般来说，都是吃力较多一侧的腿胯部向上顶，而另一侧向下压。

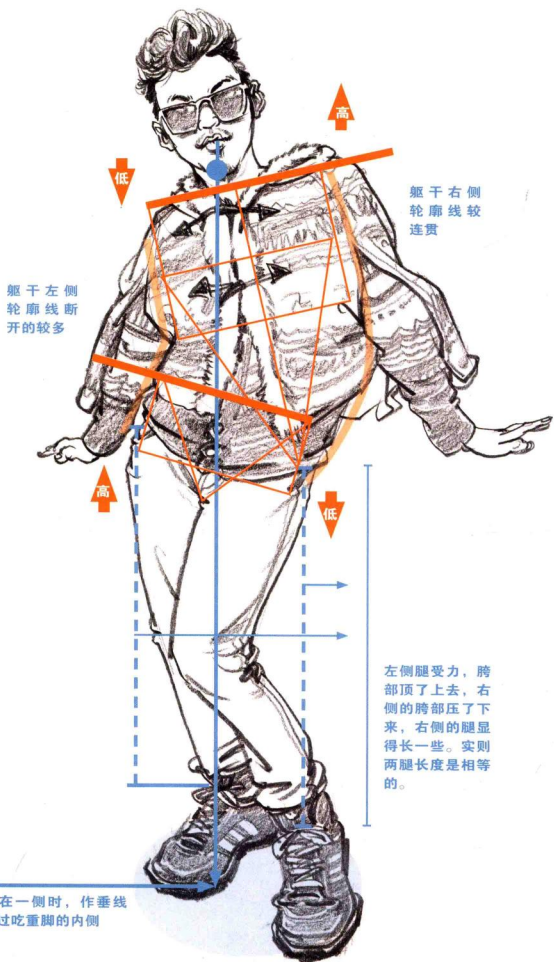
由于胯部连线与肩部连线的倾斜方向始终是相反的，上顶一侧的胯部对应的同侧肩部是下压的，下压一侧胯部对应的肩是向上的。

两腿的造型

受力一侧的腿部承载了身体大部分重量，直立与地面，很少有关节弯曲的情况。而受力较少的一条腿就显得放松多了。这也是因为该侧的胯压了下去，与地面间的距离不如受力一侧那么长。但两条腿的长度始终是相等的，受力较小的腿只有通过弯曲来缩短与地面间的距离，从而保持平衡。

这张作品将重心落在左脚的姿态表现得非常到位。模特左侧的腿吃力较多，将左侧的胯顶上去，右边的胯压下去，与之对应的肩部连线右高左低，两横的倾斜关系非常明显。

在这个动态中，躯干左侧的衣物受胸廓体块与盆腔体块挤压，显示出转折较多的边缘轮廓。而另一侧，胸与胯都向这个方向顶了过去，显示出非常饱满的轮廓特征。



重心在一侧时，作垂线后穿过吃力脚的内侧

左侧腿受力，胯部顶了上去，右侧的胯部压了下来，右侧的腿显得长一些。实则两腿长度是相等的。

躯干右侧轮廓线较连贯

躯干左侧轮廓线断开的较多

低

高

高

低





张
2012



