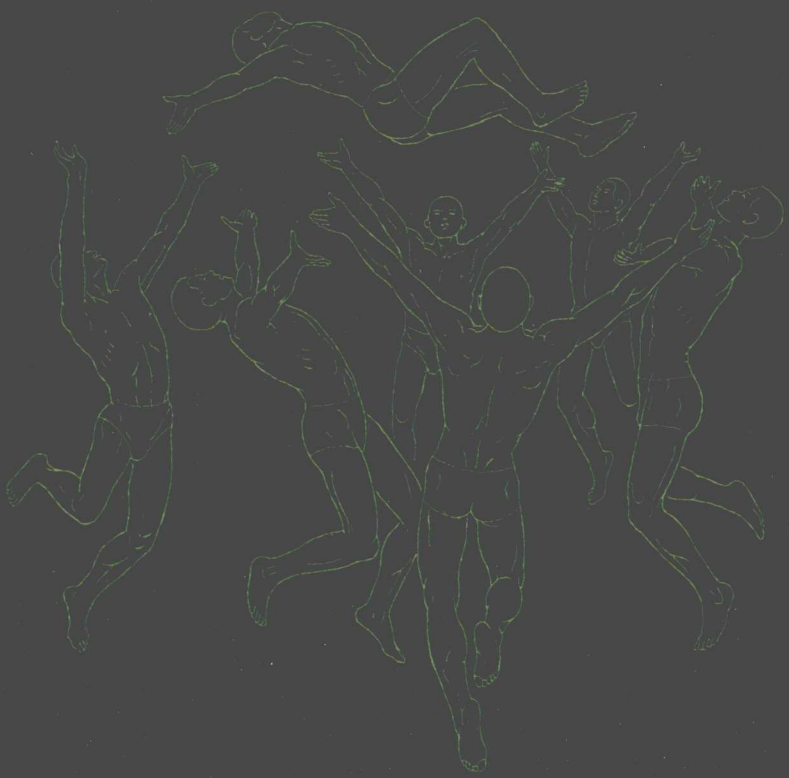
怎样画人体动态

盛程万　编绘



金盾出版社

怎样画人体动态

盛程万　编绘

金盾出版社

内容提要

这是一本专门介绍人体动态画的实用美术参考资料。书中通过简明扼要的文字与生动活泼的作品，讲授了各种人体动态的基本画法及入门技巧。全书共设计和汇集了千余个日常生活中最常见的劳动、体育、舞蹈等人体动作，以供读者学习参考。本书内容丰富，技法实用，不仅可供美术院校师生和广大美术爱好者阅读使用，对于连环画创作与工艺美术设计等也很有参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

怎样画人体动态/盛程万编绘. —北京：金盾出版社，2010. 1
ISBN 978-7-5082-6161-4

Ⅰ. ①怎… Ⅱ. ①盛… Ⅲ. ①人物画—技法(美术) Ⅳ. ①J211.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 235810 号

金盾出版社出版、总发行
北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码：100036 电话：68214039 83219215
传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn
封面印刷：北京印刷一厂
正文印刷：北京凌奇印刷有限责任公司
装订：科达装订厂
各地新华书店经销

开本：787×1092 1/16 印张：10
2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数：1～10 000 册 定价：22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

一般初学画者对画运动中的人体总感到棘手，甚至有无从下笔之感。因运动中的人体各部分的透视变化很复杂，难于掌握。为此，本书介绍了一些画人体动态的方法，同时还收集和设计了千余个平时最常见的劳动、体育、舞蹈等人体动作，并用简单而统一的线条加以描绘，组成这本书的参考图谱。初学画者可通过对这些人体画的分析，了解人在运动中的大体结构以及线条与线条之间的关系。

我们认为，一个人在学习绘画的过程中，写生与默写应同步进行，画静止的东西和画运动的东西也应同步进行。只有多画想象画和记忆画，你的写生才会有事半功倍的效果，你画的运动人体才会真实而生动。不要有这样的想法：待我把写生搞“好”了再去搞默写，静止的东西画“好”了再画运动的东西。实践证明，前者愈搞得“好”，后者愈难进行，愈感到不习惯。

无论是画记忆画还是画想象画，都应从最简单的轮廓入手，然后再逐步复杂。你可以自己设计一个个动作，再通过写生或看参考资料加以补充和修正。最初画出来的东西肯定是难

看的，但只要你有恒心，自然会越来越进步。等积累到一定的时候，你会发现自己比以前得心应手多了，到那时你就会信心更足，兴趣更浓了。

本书对连环画、漫画、插图的创作以及工艺美术设计等，也有一定的参考价值。其中的部分人体动态图已被清华大学出版社出版的普通高等教育“十一五”国家级规划教材所采用。

由于作者水平有限，本书无疑还存在诸多不足之处，恳望读者批评指正，作者十分愿意与同人共同探讨运动人体的画法及科学的教学方法。

作　者

目　录

第一部分　人体动态绘画基础知识 …… (1)

一、默写的重要性 …… (1)

二、“线状骨架画法”的基本程序 …… (2)

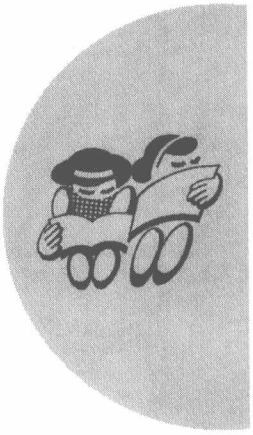
1. 画人的线状骨架 …… (2)

2. 画人体的外轮廓线 …… (5)

3. 对人体动态图进行深入描绘 …… (8)

三、“逐步精确画法”的基本程序 …… (12)

第二部分　人体动态参考图谱 …… (15)



第一部分　人体动态绘画基础知识

一、默写的重要性

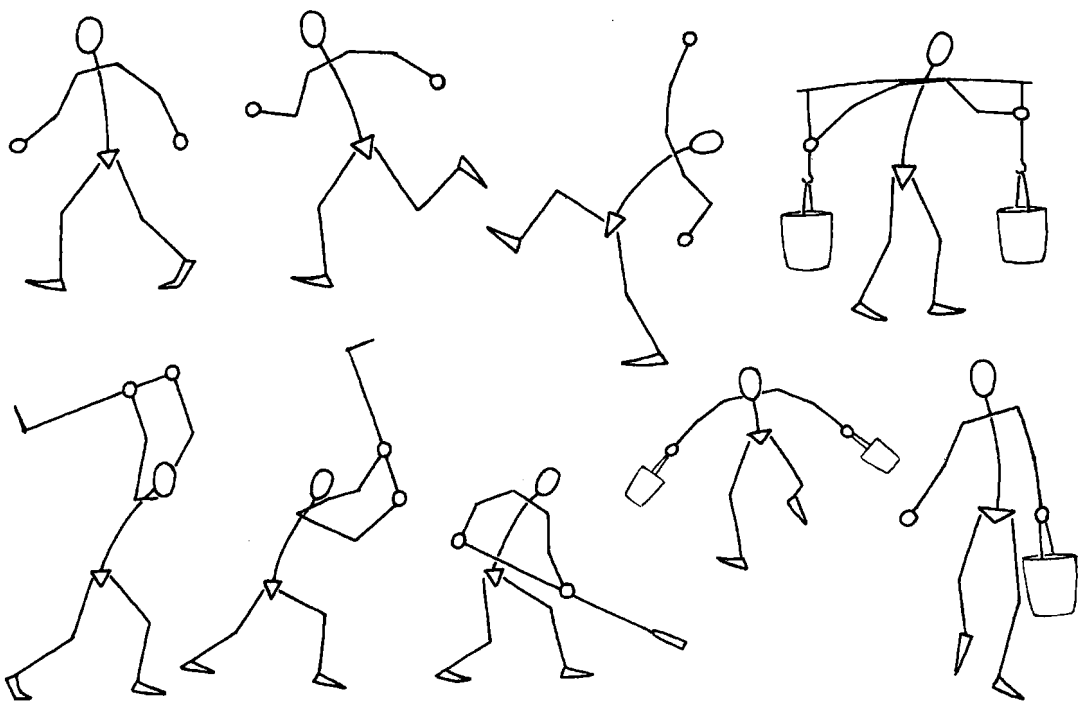
学习画人体动态，要立足于通过记忆和想象画人体的简单轮廓。动态的东西往往是瞬间就变化了，不可能有一个运动着的姿态停留在那里，让你慢慢地去写生。凭记忆和想象进行绘画叫默写。要画好人体动态，必须具有默写的功夫。默写看似很难，其实不然。我们每个人头脑中都储存了无数人的动态和静态的形象。当我们看见一张人物画，之所以一眼就能判断是不是画得好，结构是否准确，比例是否对，就是我们将看到的形象与头脑中储存的正确形象进行对比，然后得出的结论。我们绘画默写的过程就是利用头脑中储存的形象的过程。默写得越多，头脑中的形象跳出来帮助你的机会就越多。这种训练达到一定的程度，你就可以将平时看到的走、跑、跳、飞跃等运动姿态，随意在笔端描绘出来，而且越来越准确。

下面介绍两种画人体动态的方法：一种叫“线状骨架画法”，一种叫“逐步精确画法”。

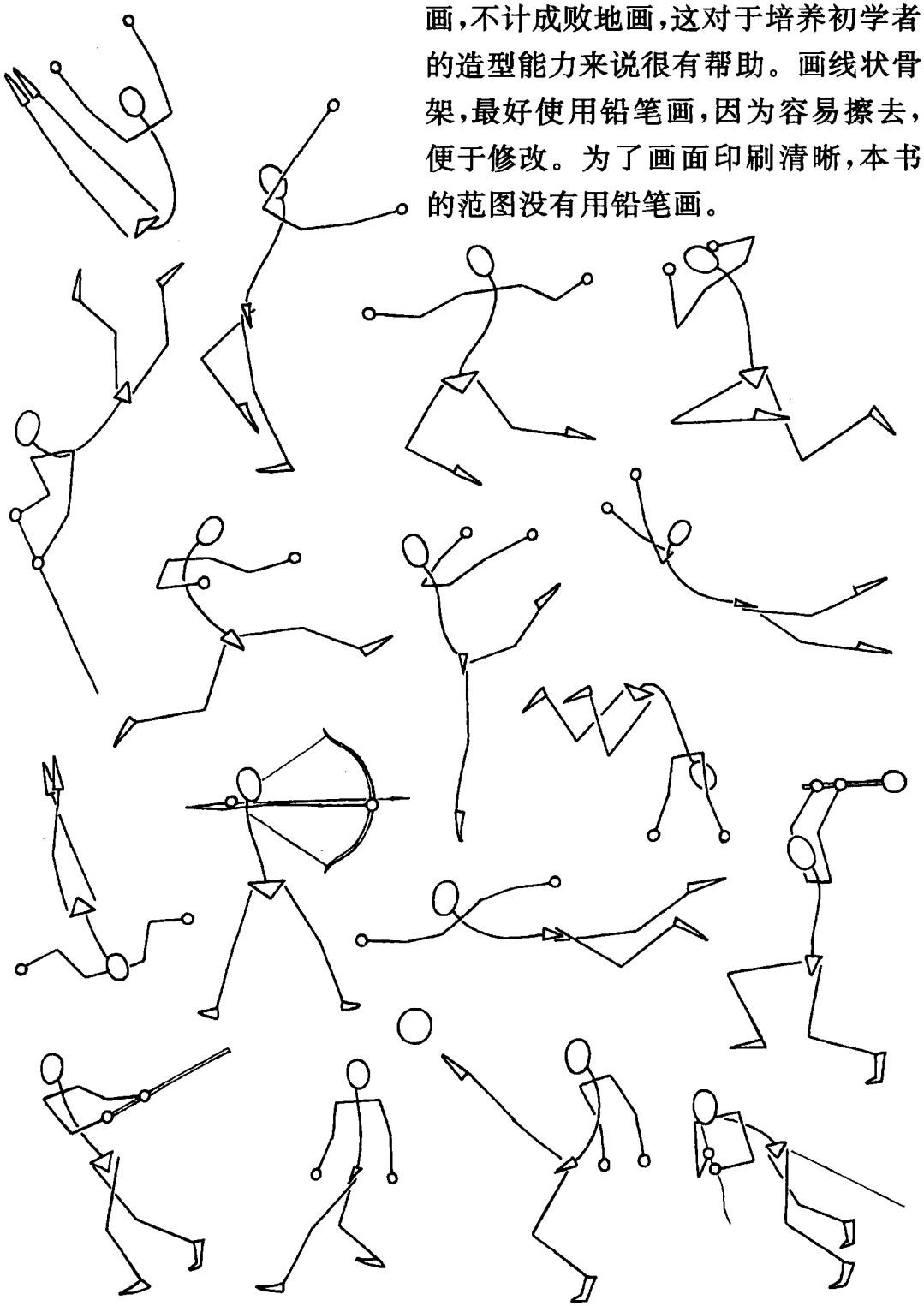
二、“线状骨架画法”的基本程序

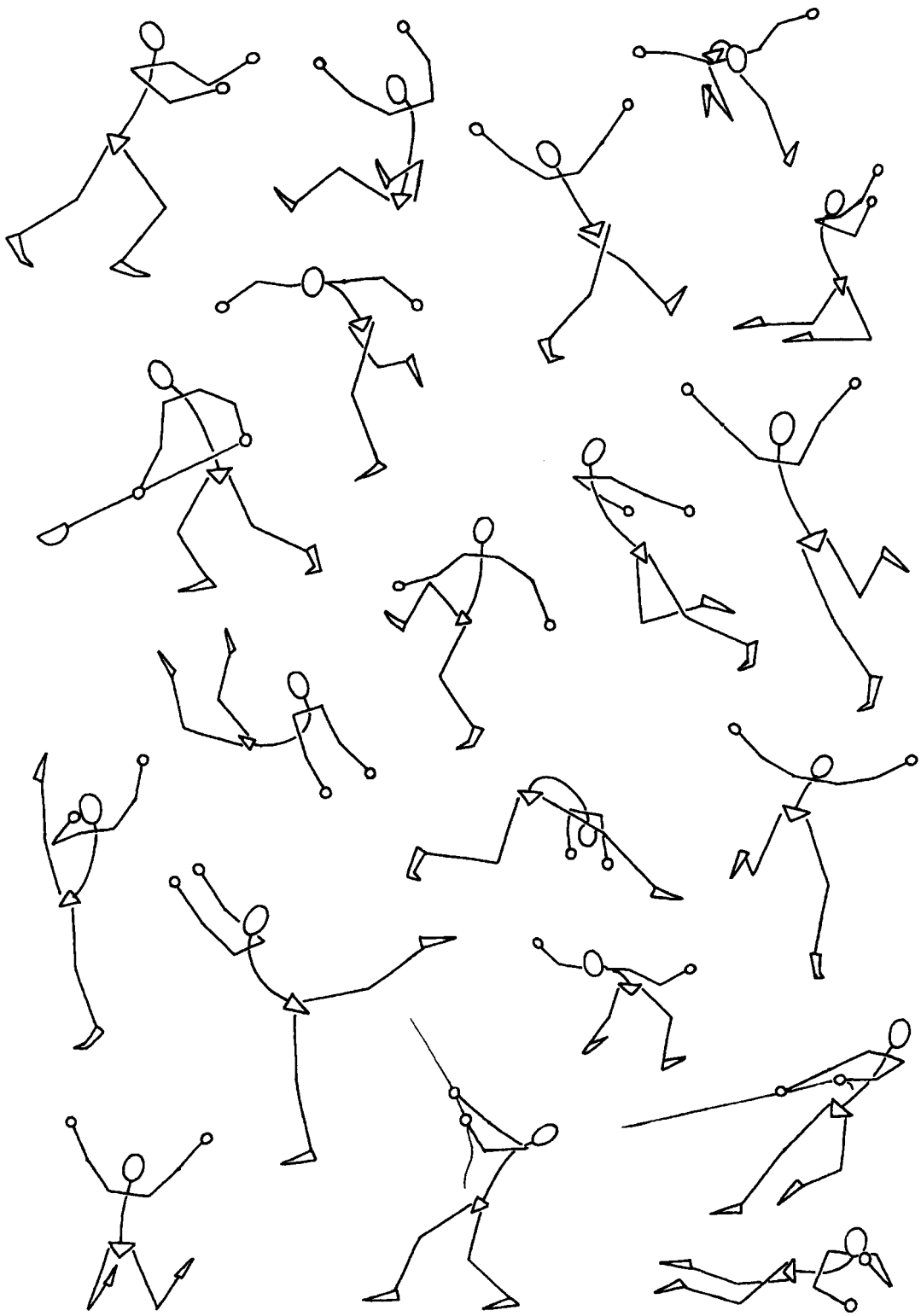
1. 画人的线状骨架

人的骨架是很复杂的，我们可以将其简化成线状骨架，也就是火柴棍似的骨架。由于线状骨架比较简单，初学者容易设计动作，也容易掌握身体各部位大体的比例关系。



这种线状骨架应当成百上千副地画，不计成败地画，这对于培养初学者的造型能力来说很有帮助。画线状骨架，最好使用铅笔画，因为容易擦去，便于修改。为了画面印刷清晰，本书的范图没有用铅笔画。

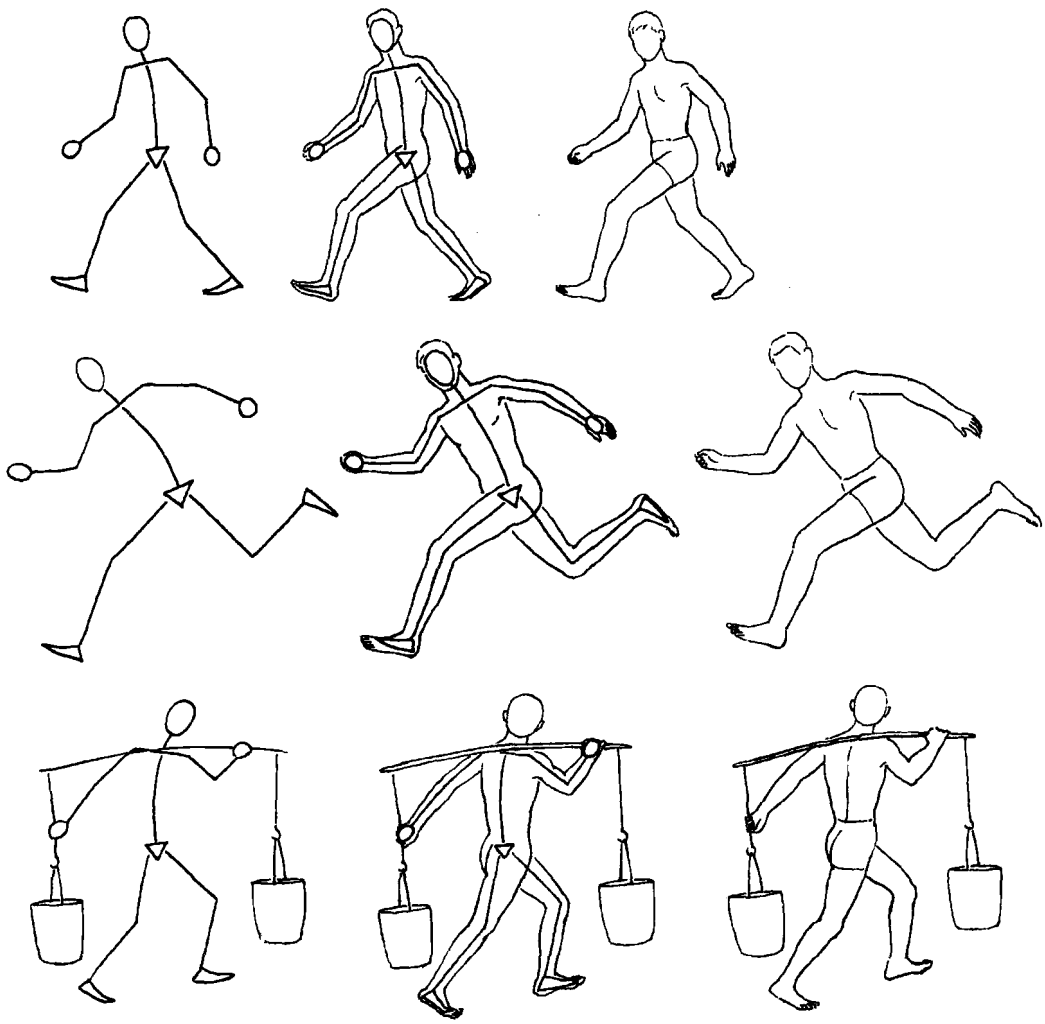


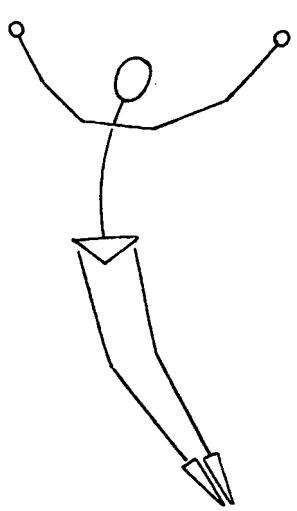


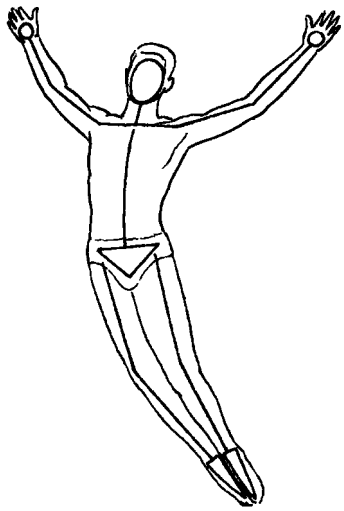
此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

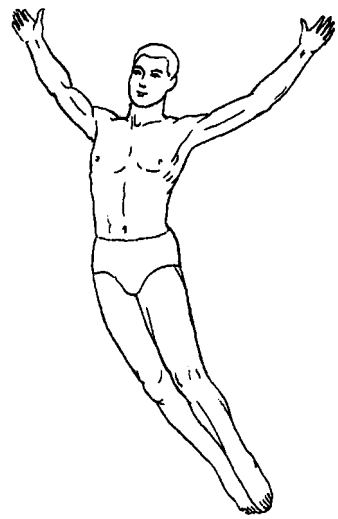
2. 画人体的外轮廓线

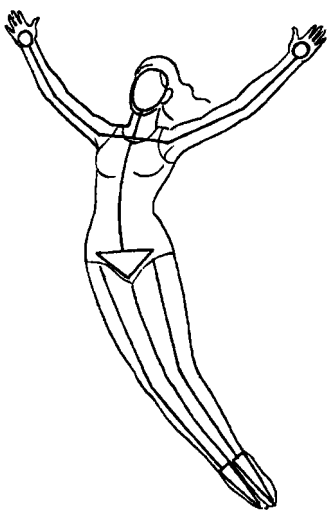
对于初学者来说，有了线状骨架作依托，画人体的外轮廓线就相对容易了。你不妨把自己画的所有线状骨架都添上外轮廓线，添上外轮廓线后，一个个人体动态图就会出现在你眼前。尽管画得很不成熟，但毕竟是你通过想象创造出来的东西，既没有临摹，也没有写生，这是你在默写的道路上迈出了极有意义的一步。只要坚持下去，就一定能成功。人的手脚比较难画，开始时能画成什么样就画什么样，不要因此而犯难，后面还要专门讲如何画手脚的问题。





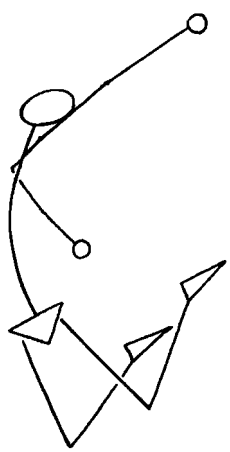


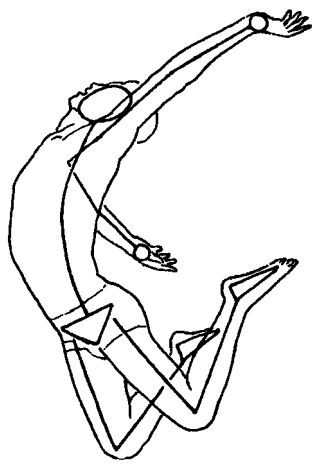


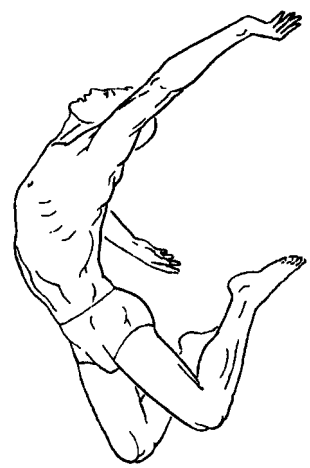


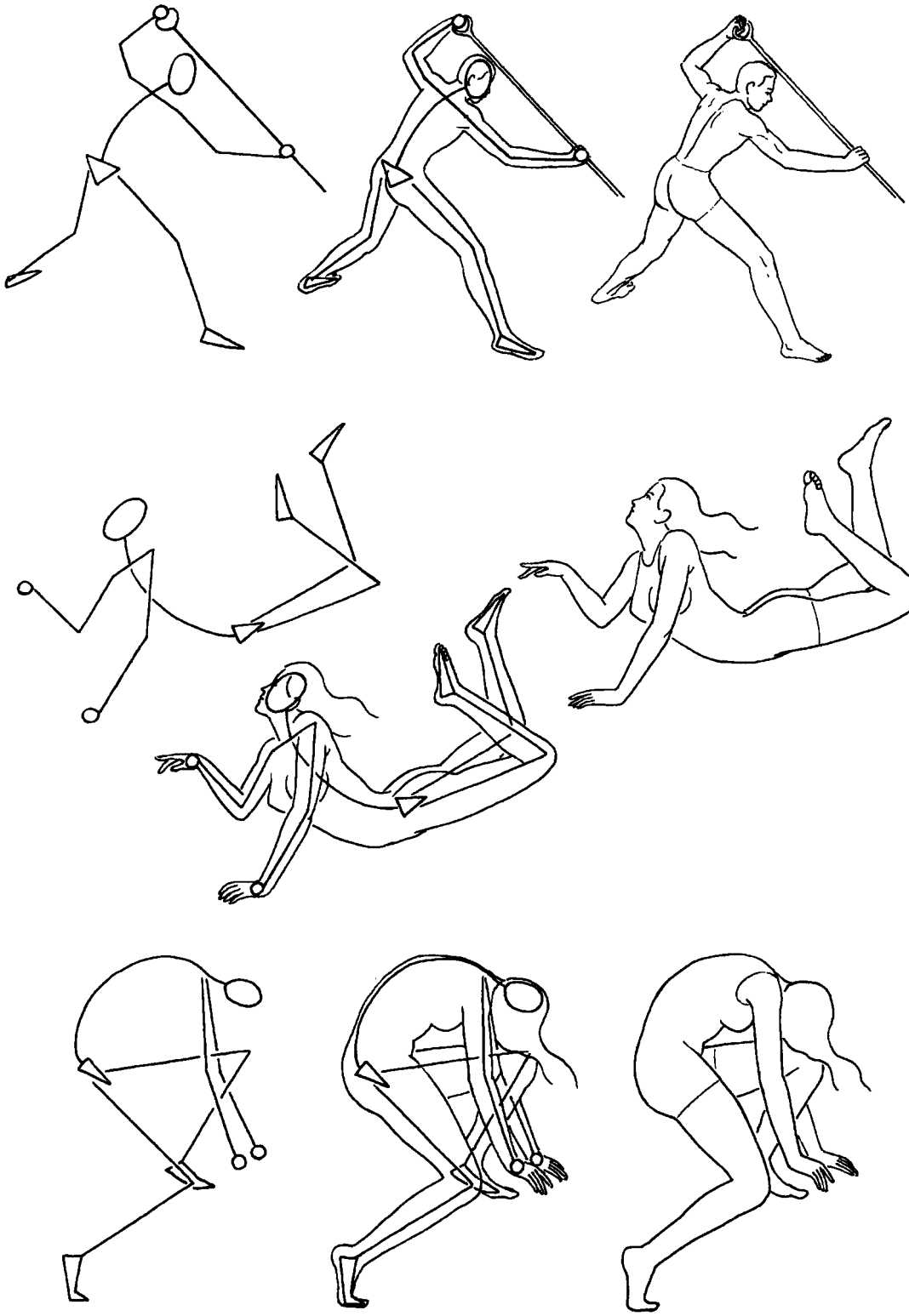
要注意男女人体的区别。相对而言，女人的肩部较窄，臀部较宽；男人的肩部较宽，臀部较窄。

女性的手掌要窄一些，手指要纤细一些。





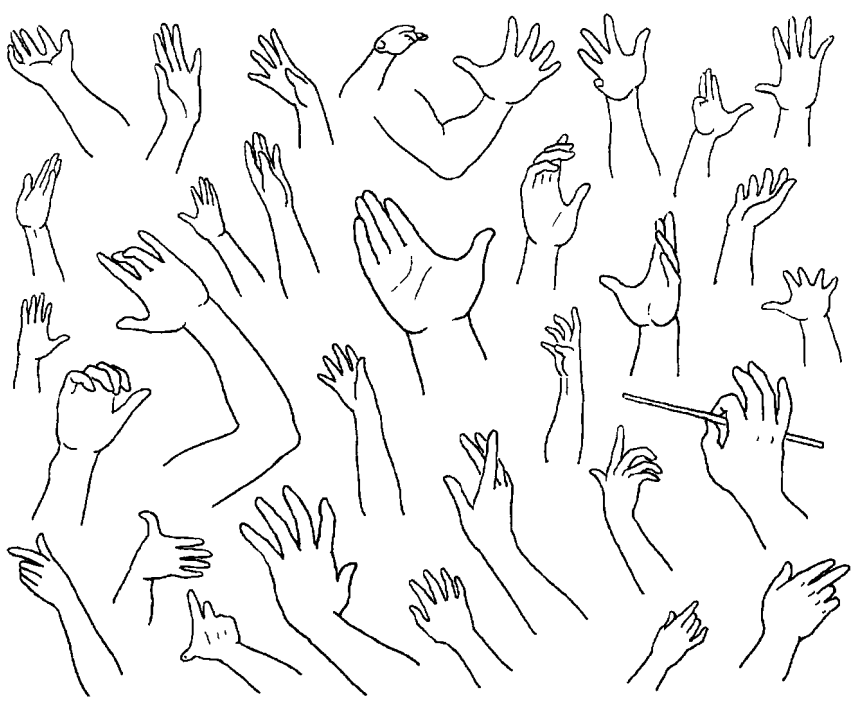




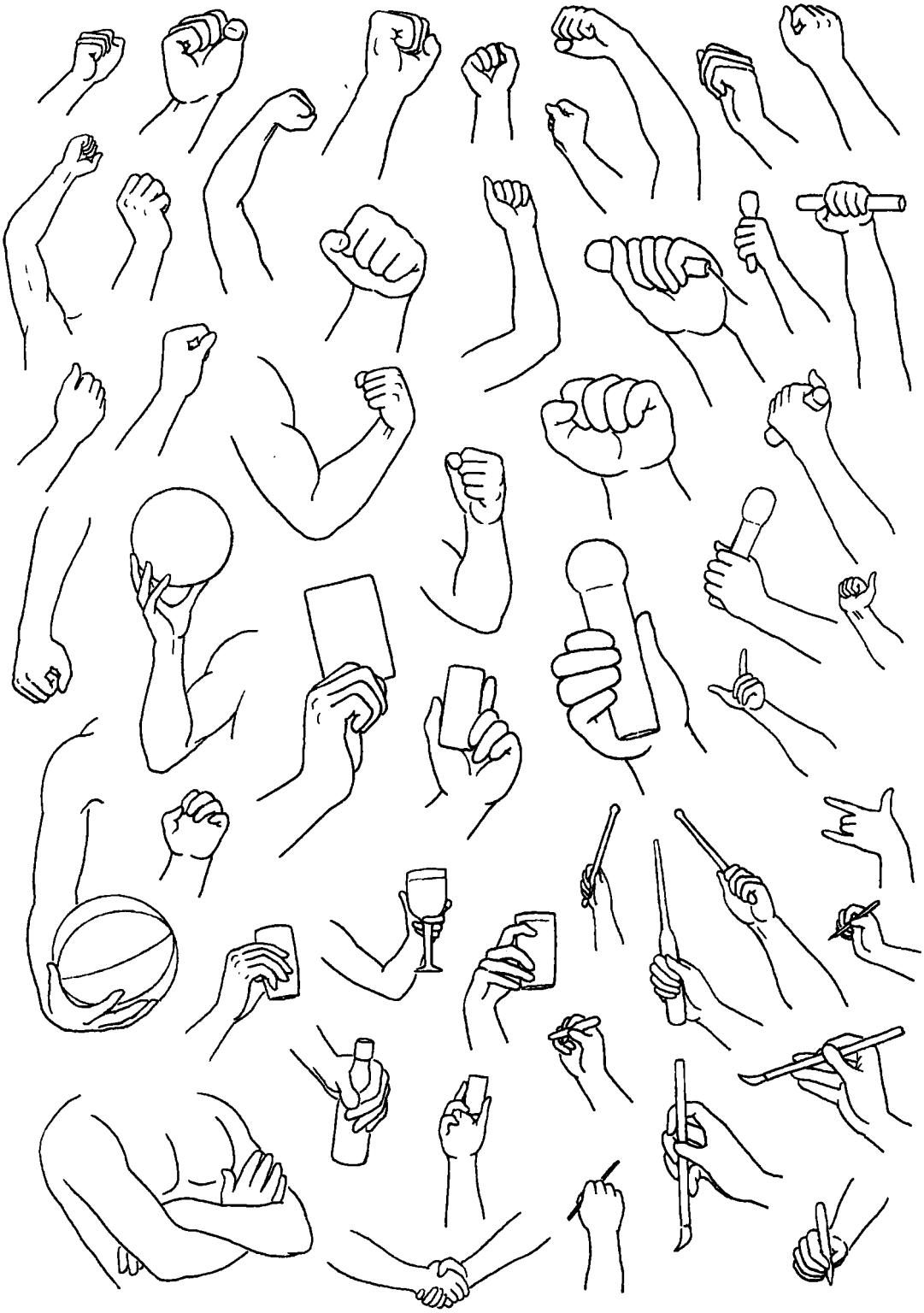
3. 对人体动态图进行深入描绘

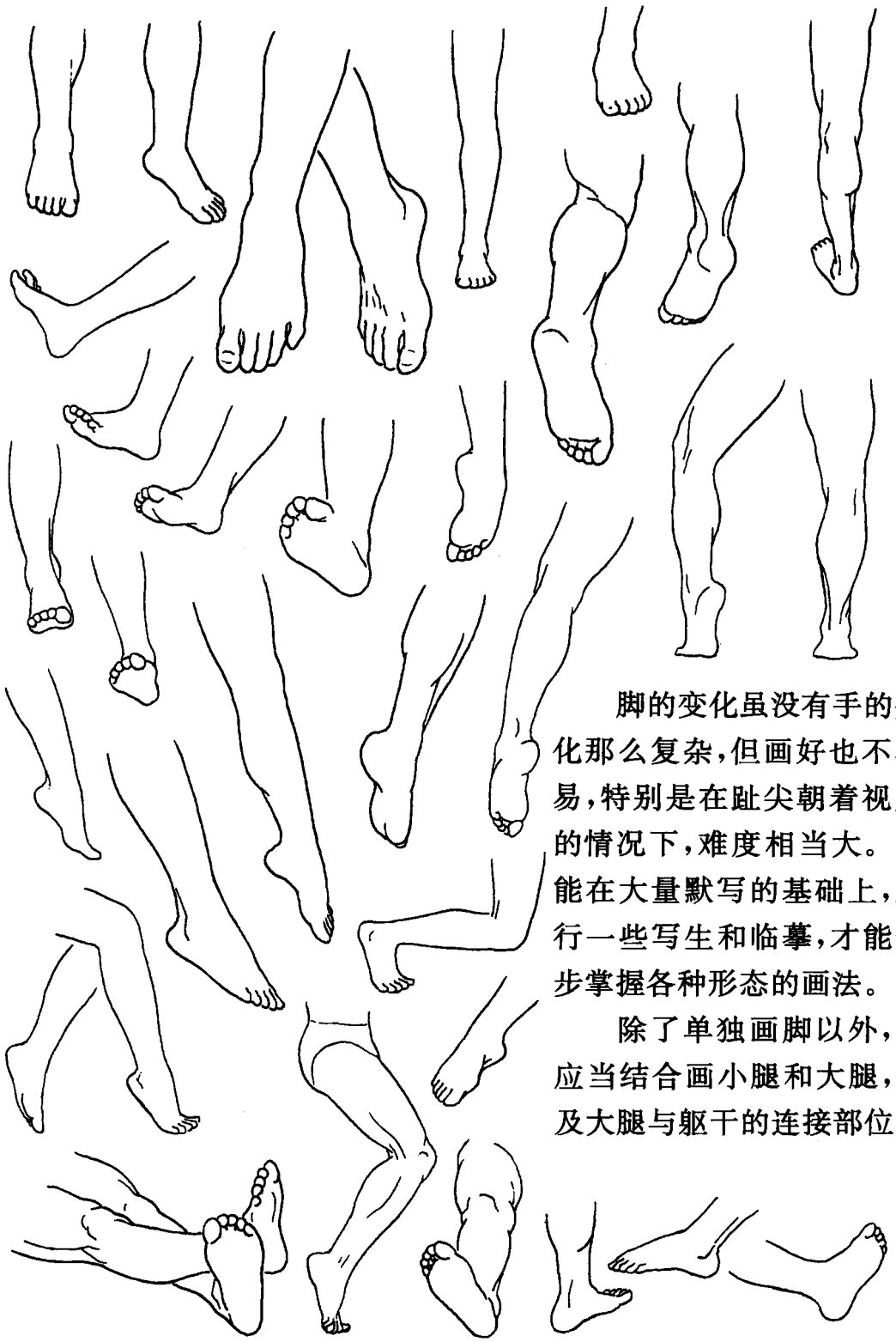
外轮廓线画出来以后，首先擦去用铅笔画的线状骨架，然后完善外轮廓线以内的其他线条，例如胸肌线、肩胛骨线、脊柱线等。此外，还要将五官、手、脚等部位画清楚。发现有比例不对的地方，比如手臂过短、腿部过长、腹部过于粗大等，都应进行调整。在深入描绘的过程中，往往会有一些部位感到不怎么好画，总是画不好。此时可根据需要进行人体的局部写生，比如肩部画不好，就对肩部进行写生，不过视角应与画面所需的视角保持一致。

手脚是最难画的。当画手脚遇到困难时，就应当进行手脚的写生。这种写生比较方便，可以用右手画左手，还可以对着镜子画。画人体动态必须要画手脚，不可能每次都要写生，写生过多势必造成绘画的速度很慢。所以平日要进行画手脚的训练。训练的方法应以默写为主，写生为辅，默写与写生交替进行。要尽可能多地画平时很少画的动作，会画的动作越多越好。同一个动作，我们又可以从不同的视点进行观察，进行默写和写生。视点越多，默写出来的数量就越多，从而对结构的理解就更深。另外，还可以将图片上的手脚临摹下来，分类保存，必要时可以派上用场。



民间有一种说法：“画人难画手”。这话一点不假。但是民间还有一种说法叫“熟能生巧”。只有多练，才能熟，只有熟，才能做到意到笔随。





脚的变化虽没有手的变化那么复杂，但画好也不容易，特别是在趾尖朝着视点的情况下，难度相当大。只能在大量默写的基础上，进行一些写生和临摹，才能逐步掌握各种形态的画法。

除了单独画脚以外，还应当结合画小腿和大腿，以及大腿与躯干的连接部位。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com