



FOTOGRAFWANIE  
MĘŻCZYZN

500

KREATYWNYCH  
UJEĆ

Michelle Perkins

Helion



Tytuł oryginalny: 500 Poses for Photographing Men: A Visual Sourcebook  
for Digital Portrait Photographers

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-246-3971-7

Copyright © 2011 by Michelle Perkins.  
All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form  
or by any means, electronic, mechanical, photocopied, recorded or otherwise,  
without prior written consent from the publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.  
All rights reserved.

Front cover photographs by Allison Earnest.  
Back cover photograph by Beth Forester.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości  
lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.  
Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie  
książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie  
praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi  
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte  
w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej  
odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne  
naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION  
nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe  
z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)  
WWW: <http://helion.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://helion.pl/user/opiniefotmez>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

**Z**nalezienie najlepszego sposobu na upozowanie modela — sposobu, przy którym będzie on wyglądał najkorzystniej, a zarazem odpowiedniego do sytuacji i atrakcyjnego pod względem estetycznym — może być jednym z najtrudniejszych zadań w aranżacji portretu.

Dobór odpowiedniej pozy odgrywa szczególną rolę w przypadku portretów mężczyzn, zwłaszcza że „reguły” pozowania są w tym przypadku stosowane w dość oszczędny sposób. Z tego względu zróżnicowanie ujęć i uzyskanie oczekiwanego efektu wymaga o wiele subtelniejszych zmian i zabiegów. Ponadto, mężczyźni są zwykle bardziej niechętni pozowaniu niż kobiety, to zaś ma dwojakie konsekwencje. Po pierwsze, większość portrecistów ma mniej okazji do fotografowania mężczyzn, a co za tym idzie — mniejsze doświadczenie w rozwiązywaniu rozmaitych problemów z pozowaniem, jakie można wówczas napotkać. Po drugie, wielu fotografów twierdzi, że sesje z mężczyznami często są znacznie krótsze niż z kobietami, jako że większość mężczyzn nie ma cierpliwości do pozowania lub nie jest tym szczególnie zainteresowana. To zaś oznacza, że fotograf musi być przygotowany do zrealizowania założeń sesji w stosunkowo ograniczonym czasie.

Niniejszy album został opracowany z myślą o ułatwieniu rozwiązywania tego typu problemów. Znajdziesz w nim zdjęcia wykonane przez zawodowych, cenionych fotografów mody, portrecistów i fotografów reklamowych, które mogą być inspiracją dla ambitnych adeptów sztuki fotografowania, szukających ciekawych środków wyrazu do wykorzystania we własnej pracy. Nie wiesz, jak poprowadzić sesję z klientem, zastanawiasz się, jak zaaranżować ujęcie z konkretnym rekwizytem? Przejrzyj przykładowe fotografie, wybierz interesujące motywy i zaadaptuj je. Szukasz pomysłów na urozmaicenie prac nowymi pozami? Poszukaj aranżacji, które przypadną Ci

do gustu, i pomyśl nad ich samodzielnym przygotowaniem lub zaczerpnij z nich interesujące Cię elementy.

Dla wygody portrety zostały pogrupowane w zależności od tego, jak duża część sylwetki modela została ujęta w kadrze. I tak, album rozpoczyna się od ujęć do ramion, bezpośrednio po nich znajdziesz podobne fotografie, lecz z uwzględnieniem jednej lub dwóch dłoni. W dalszej kolejności zamieszczone są zdjęcia od pasa w górę, czyli takie, które obejmują głowę, ramiona, ręce i dłonie, a także przynajmniej część klatki piersiowej. Kolejną grupę stanowią portrety trzy czwarte, przedstawiające modela do wysokości połowy ud lub do łydek. Znaczną część książki zajmują portrety całych postaci — najtrudniejsze do poprawnej realizacji ze względu na konieczność zatroszczenia się o każdy detal sylwetki. Zarówno ujęcia trzy czwarte, jak i całej postaci zostały podzielone na pozy stojące i siedzące.

Trudno być pomysłowym i kreatywnym dzień po dniu, rok po roku, lecz niekiedy wystarczy drobna sugestia, iskra, by przełamać brak weny. W tej książce znajdziesz mnóstwo inspirujących przykładów, które mogą Ci w tym pomóc.

## Spis treści

|                                                     |                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------|
| O książce .....                                     | strona 3          |
| Ujęcia do ramion.....                               | zdjęcia 1 – 127   |
| Ujęcia od pasa w górę.....                          | zdjęcia 128 – 203 |
| Ujęcia trzy czwarte — pozy siedzące.....            | zdjęcia 204 – 263 |
| Ujęcia trzy czwarte — pozy stojące.....             | zdjęcia 264 – 393 |
| Ujęcia całych postaci — pozy siedzące.....          | zdjęcia 394 – 446 |
| Ujęcia całych postaci — pozy stojące.....           | zdjęcia 447 – 507 |
| Dodatek. Najważniejsze informacje o pozowaniu ..... | strona 120        |
| Fotografowie .....                                  | strona 122        |
| Spis odsyłaczy .....                                | strona 125        |



1. Autorką zdjęcia jest Beth Forester



2. Autorką zdjęcia jest Beth Forester

*„W trakcie sesji z młodym modelem zrób kilka zdjęć w stylu macho, gdyż zapewne właśnie w taki sposób lubi sobie sam siebie wyobrażać. Jeśli potem zasugerujesz, że dziewczętom spodobałaby się trochę łagodniejsza mimika i gestykulacja, zapewne »wynegocjujesz« sympatyczny uśmiech”<sup>1</sup>. — J. D. Wacker*



3. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



4. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



5. Autorem zdjęcia jest Paul D. Van Hoy II



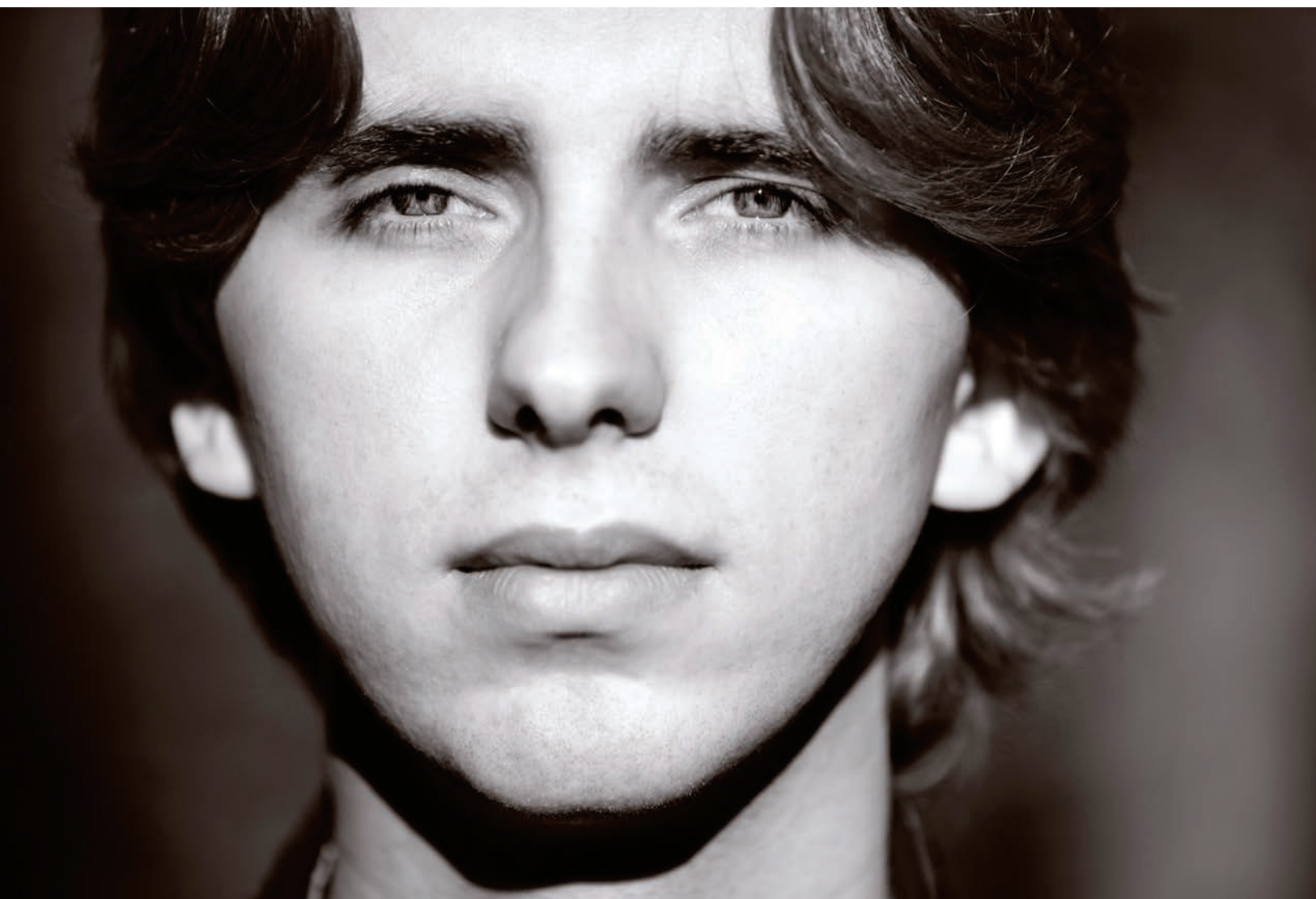
6. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



7. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



8. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



9. Autorem zdjęcia jest Paul D. Van Hoy II



10. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



11. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



12. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



13 (po lewej). Autorem zdjęcia jest Christopher Grey

14 (powyżej). Autorem zdjęcia jest Christopher Grey

**15 (poniżej).** Autorką zdjęcia jest Beth Forester

**16 (po prawej).** Autorką zdjęcia jest Tracy Dorr



**17.** Autorką zdjęcia jest Tracy Dorr



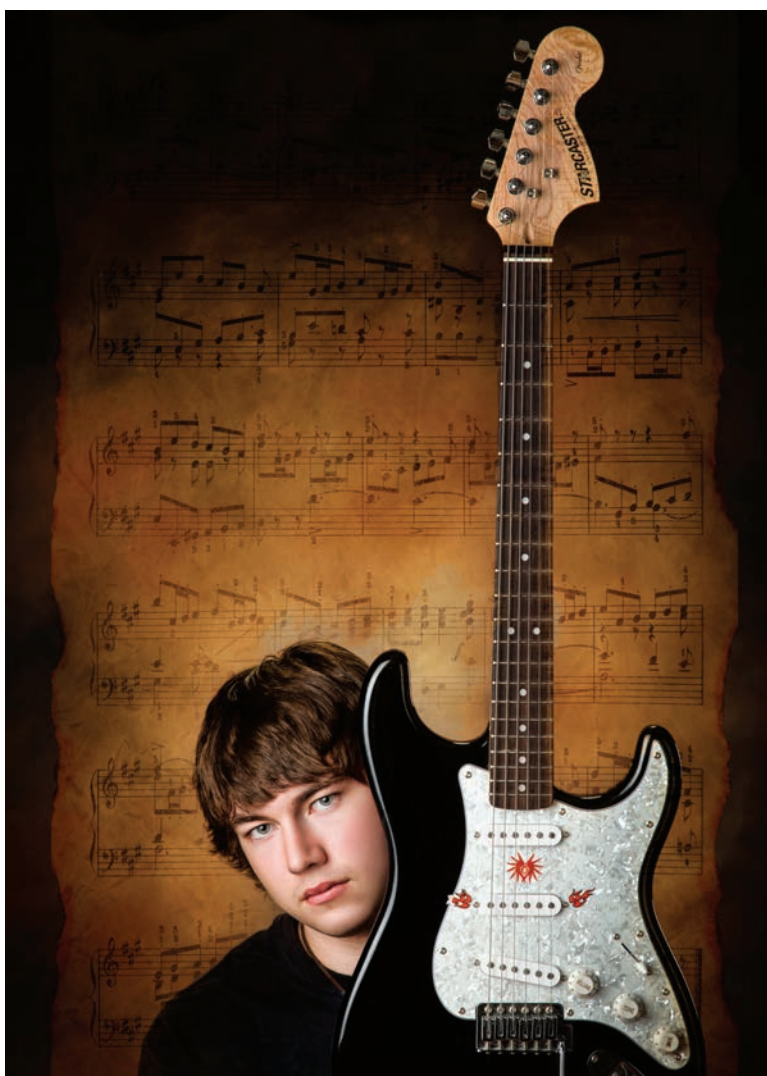
**18.** Autorką zdjęcia jest Tracy Dorr



**19.** Autorką zdjęcia jest Tracy Dorr



20. Autorką zdjęcia jest Beth Forester



21. Autorem zdjęcia jest Tim Schooler

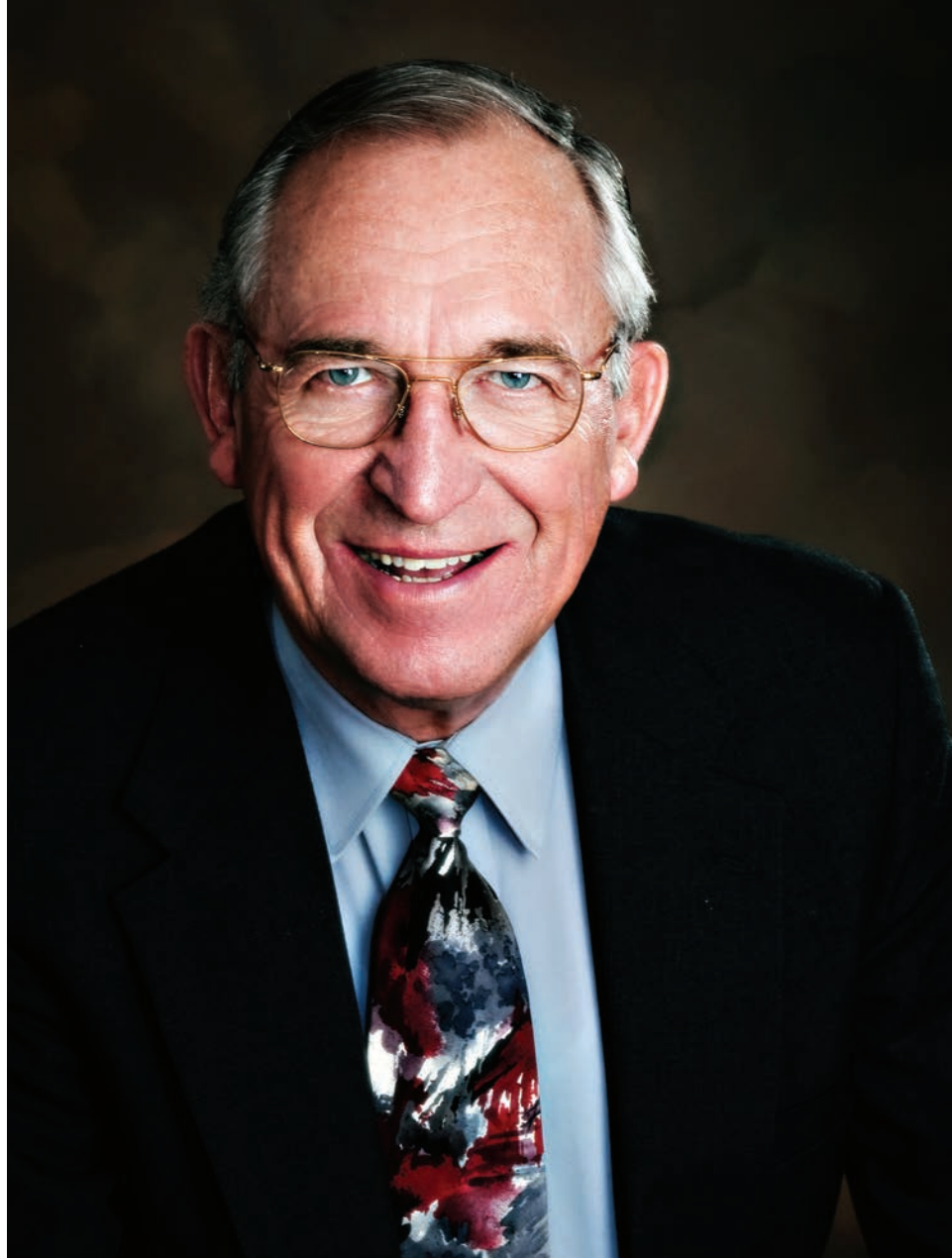


22 (powyżej). Autorem zdjęcia jest Tim Schooler

23 (po lewej). Autorką zdjęcia jest Beth Forester

**24 (poniżej).** Autorką zdjęcia jest Allison Earnest

**25 (po prawej).** Autorką zdjęcia jest Allison Earnest



**26.** Autorką zdjęcia jest Allison Earnest



**27.** Autorką zdjęcia jest Allison Earnest



**28.** Autorką zdjęcia jest Allison Earnest



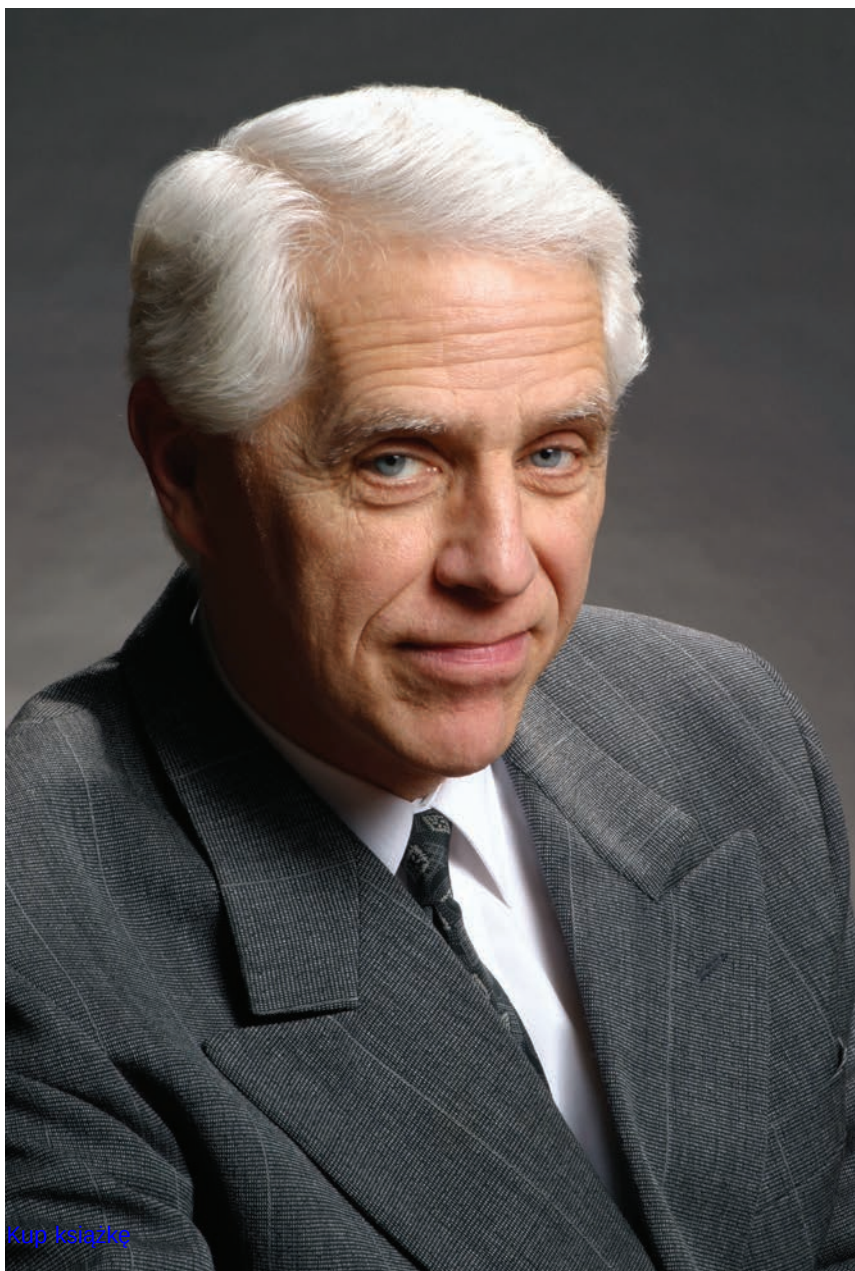
29. Autorem zdjęcia jest Don Marr



30. Autorem zdjęcia jest Don Marr



31. Autorem zdjęcia jest Don Marr



32 (po lewej). Autorem zdjęcia jest Christopher Grey

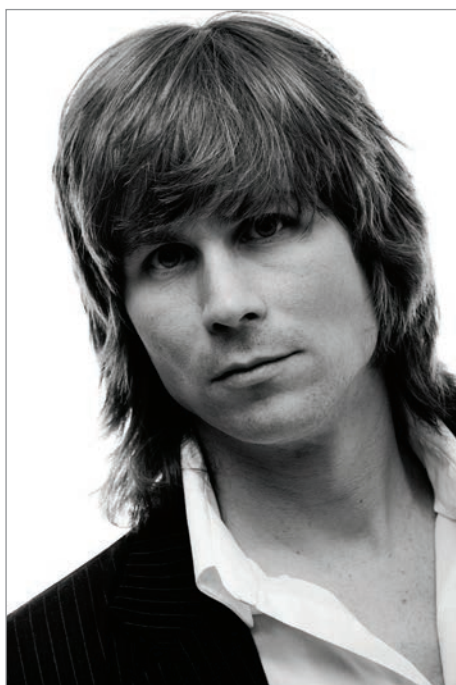
33 (powyżej). Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



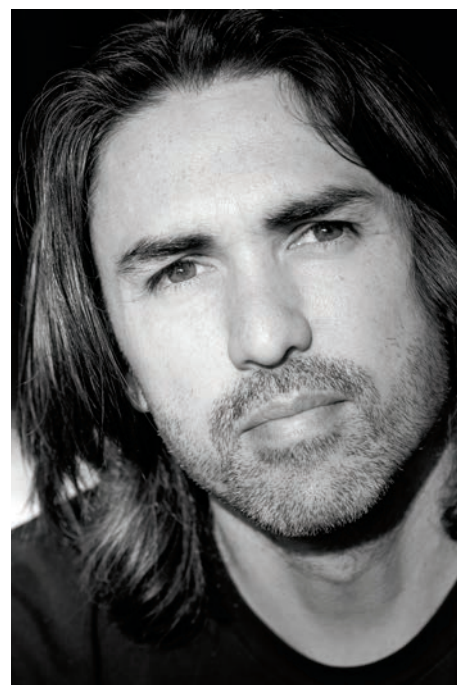
**34.** Autorem zdjęcia jest Paul D. Van Hoy II



**35.** Autorem zdjęcia jest Paul D. Van Hoy II



**36.** Autorem zdjęcia jest Paul D. Van Hoy II



**37.** Autorem zdjęcia jest Don Marr



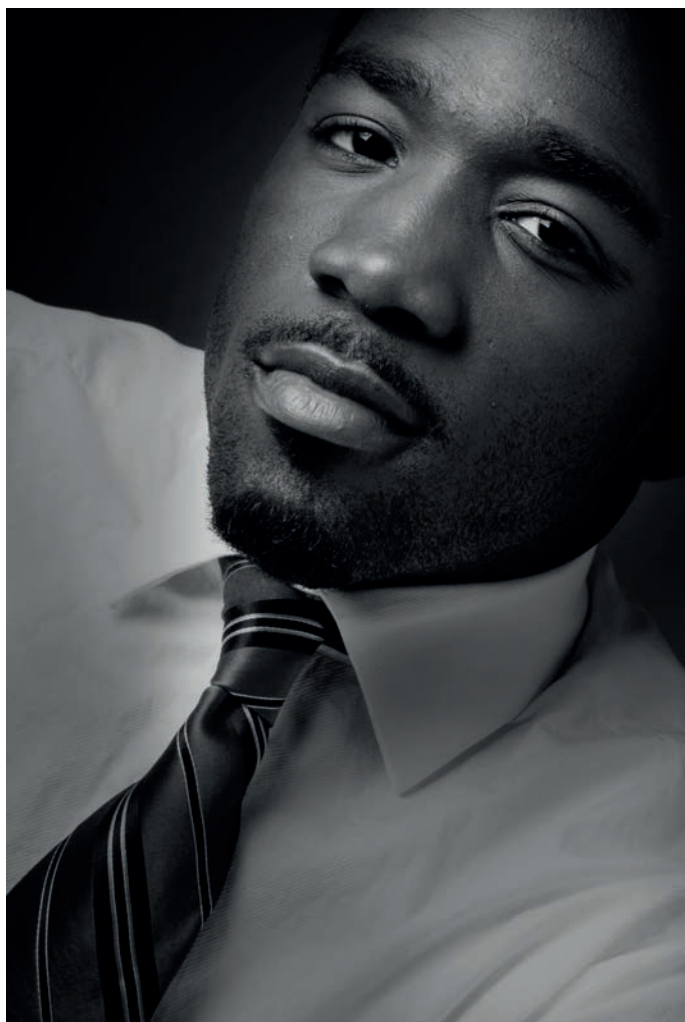
38. Autorką zdjęcia jest Beth Forester



39. Autorem zdjęcia jest J. D. Wacker



40. Autorem zdjęcia jest Tim Schooler



41. Autorem zdjęcia jest Christopher Grey



42. Autorem zdjęcia jest Tim Schooler

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



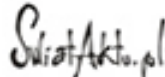
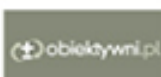
## WYJĄTKOWY ZBIÓR FOTOGRAFII MĘŻCZYZN!

Czy są dni, kiedy cierpisz na brak weny? Nie masz pomysłu na zdjęcie, nie wiesz, od czego zacząć, a fotografowanie nie sprawia Ci przyjemności? Nie martw się. Zdarza się to każdemu! Trudno być pomysłowym i kreatywnym dzień po dniu, rok po roku, lecz czasem wystarczy drobna sugestia — jedna iskra, która pomoże przełamać brak weny. W tej książce znajdziesz mnóstwo przykładów, które pomogą Ci ją wykrzesać!

Ten album to jedyna w swoim rodzaju pozycja na polskim rynku wydawniczym. Znajdziesz w nim 500 niezwykłych zdjęć, które porwą Cię swoim urokiem. Jego motywem przewodnim są zdjęcia mężczyzn. Ich fotografowanie okazuje się nie lada wyzwaniem. Mężczyźni pozuja

znacznie mniej chętnie niż kobiety. Znalezienie najlepszego sposobu na najkorzystniejsze, a zarazem odpowiednie do sytuacji i atrakcyjne pod względem estetycznym zdjęcie może być jednym z najtrudniejszych zadań w aranżacji portretu. Dobór pozy odgrywa w tym przypadku szczególną rolę, a zróżnicowanie ujęć i uzyskanie oczekiwanego efektu wymaga wielu subtelnych zabiegów. Dzięki wskazówkom zawartym w książce zgłębisz ten temat, a Twoje zdjęcia staną się jeszcze lepsze! Zachęcamy Cię również do sięgnięcia po albumy poświęcone fotografii par (*Fotografowanie par. 500 kreatywnych ujęć*), kobiet (*Fotografowanie kobiet. 500 kreatywnych ujęć*) oraz panien młodych (*Fotografowanie panien młodych. 500 kreatywnych ujęć*).

PATRONAT MEDIALNY



**Amherst Media**  
PUBLISHER OF PHOTOGRAPHY BOOKS

Cena:  
39,90 zł

W katalogu: 8732

Księgarnia Internetowa:  
<http://helion.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900

0 601 339900

**helion.pl**  
księgarnia  
internetowa

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://helion.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://helion.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://helion.pl/nawosci>



Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)  
<http://helion.pl>

sięgnij po WIĘCEJ



KOD KORZYŚCI



Informatyka w najlepszym wydaniu