



Przewodnik  
fotograficznych technik

# POZOWANIA MODELI

Niezbędnik dla początkujących  
fotografów portretowych



Szymon Zduńczyk  
AGENCJA FOTOKO

# Przewodnik fotograficznych technik **pozowania** modeli

Niezbędnik dla początkujących fotografów portretowych

Szymon Zduńczyk

AGENCJA **FOTO** OKO

[Kup książkę](#)

Przewodnik fotograficznych technik pozowania modeli  
Niezbędnik dla początkujących fotografów portretowych  
Szymon Zduńczyk

ISBN: 978-83-63660-20-8 (e-book)  
Wydanie pierwsze.

Tytuł serii: Żle - dobrze

Wydawca:  
Agencja Foto Oko  
ul. Porębskiego 68/7  
80-180 Gdańsk  
agencja@foto-oko.pl  
Agencja Foto Oko: [foto-oko.pl](http://foto-oko.pl)  
Kursy Foto Oko: [kursy.foto-oko.pl](http://kursy.foto-oko.pl)  
Akademia Foto Oko: [akademia-foto-oko.pl](http://akademia-foto-oko.pl)

© Szymon Zduńczyk 2022  
[youtube.com/SzymonZdunczyk](https://youtube.com/SzymonZdunczyk)  
[facebook.com/Kursy.Foto.Oko](https://facebook.com/Kursy.Foto.Oko)

Zdjęcie na okładce:  
przód, prawa strona: Zuzanna Kacprzak,  
tył: Patrycja Witkowska

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.

Autorzy oraz wydawnictwo 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 i autorskich oraz za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartej w książce.

Autorzy zdjęć:  
Szymon Zduńczyk s. 1-10, 12-122, 149-150

Marta Garbacz s. 135-136, 142  
Magdalena Karpacka s. 137 p.  
Zuzanna Kacprzak s. 129, 133, 137 l.  
Mateusz Malanowski s. 128 r; 132 r; 145 l.  
Michał Meszka s. 128 l.  
Paulina Myszka s. 130-132 l; 134, 139-140  
Adam Ościłowski s. 11  
Mateusz Owczarczyk s. 144  
Adam Piasecki s. 123-127  
Patrycja Witkowska s. 145 p.  
Filip Żylak s. 141, 143

Projektantka sukni:  
Laura Gabryjczyk - zdjęcia na okładce, s. 122-146

Autor czcionki Roboto na licencji Apache 2.0:  
Christian Robertson

Dziękuję Sandrze Orzechowskiej za zgodę na opublikowanie zdjęć z Jej wizerunkiem:  
s. 9, 10, 55, 56, 149-150

Właścicielem tego egzemplarza jest:  
Jakub Malinowski





# DEDYKACJA

Publikację tę poświęcam wszystkim swoim uczniom od których również dużo się nauczyłem, a w szczególności absolwentom mojej internetowej szkoły fotografii Akademii Foto Oko, których pragnę wymienić z imienia i nazwiska oraz wyróżnić przez zamieszczenie zdjęcia z wizerunkiem.



Jan Florczyk



Heronima Pietrzak



Ewa Lemke



Elżbieta Majkowska



Rafał Mieczkowski



Bogdan Jaremczak



Barbara Cieszyńska



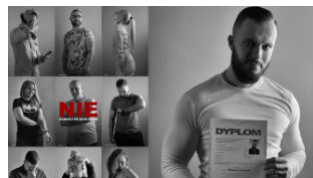
Karol Janicki



Anna Maria Fardella



Paweł Kowaliszyn



Wojciech Jakóbczyk



Joanna Widzisz





# SPIS TREŚCI

O MNIE	11
PRZEDMOWA	13
RĘCE	22
GŁOWA	38
NOGI	56
SYLWETKA	64
PRAKTYKA	78
ROZLUŻNIENIE MODELA	86
PLANY FILMOWE	102
WZORCE	122













# O MNIE

Cześć, tu Szymon Zduńczyk. Pod szyldem Kursy i Akademia Foto Oko szkolę miłośników fotografii od blisko 20 lat. Przeszkoliłem tysiące osób. Moi uczniowie są laureatami w konkursach fotograficznych. Wiele z nich przekształciło pasję w zawód. Czerpią zyski bawiąc się przy tym. Liczne grono polepszyło jakość życia, komponując doskonałe zdjęcia. Są nawet osoby, które odnalazły radość, a nawet sens życia w oparciu o fotografię. W licznych, szczerych wywiadach uczniowie, słuchacze, studenci mówią o tym wprost do kamery. Jestem dumny ze swoich podopiecznych, wiele z nich przerosło mnie w fotografii, przez co czuję się spełniony.



## BIOGRAFIA

Absolwent Fotografii w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi i Politechniki Gdańskiej. W 2004 roku założył AGENCJĘ FOTO OKO i został fotografem zawodowym. Od 2012 roku jest wydawcą kursów fotografii w formie video. Założyciel Akademii Foto Oko, internetowej szkoły fotografii w 2013 roku.





# PRZEDMOWA

Jak wygląda typowa sesja zdjęciowa z modelem? Pustka w głowie, nerwowość, przyspieszone bicie serca, jękanie się, brak pomysłów, chęć zakończenia sesji jak najszybciej. Przecież fotografowanie miało być przyjemnością, a stało się koszmarem. Tak dzieje się jeśli nie uzbroimy się w niezbędną wiedzę. Sesja zdjęciowa bez przygotowania to skok z samolotu bez spadochronu. Wyposażony w konkretne informacje o fotografowaniu postaci ludzkiej możesz spokojnie czekać na swoją kolej na pokładzie aeroplanu. Poznanie właściwych ustawień sylwetki ludzkiej działa uspokajająco podczas wykonywania zdjęć, a doświadczenie wzmacnia ten stan. Fotografując postać ludzką nie zdajesz sobie sprawy z całej masy zasad panujących w świecie technik pozowania modeli. Liczy się tylko ładny uśmiech. Pełniasz tym samym









niezliczone błędy skutkujące zniekształceniem sylwetki. W efekcie fotografowana osoba odbierana jest negatywnie. A przecież zależy nam na jak korzystniejszym przedstawieniu modela. Po przeanalizowaniu tej książki będziesz miał chęć spalenia dotychczas wykonanych swoich zdjęć – tak dużo błędów dostrzeżesz w swoich kadrach.

Bez względu na to czy fotografujesz ładną dziewczynę, dziecko, czy masz aspiracje wykonywania portretów biznesowych na zlecenie – zasady ustawienia dobrej pozy są takie same. Różnice są tylko w sposobie nawiązania kontaktu z portretowaną osobą.

Ta publikacja pomoże ci rozróżnić dobrą pozę od złej, dobre ustawienie poszczególnych części ciała od złych. Plansze książki są wykonane w prosty sposób na zasadzie nie - tak, źle - dobrze. Plansza jest opatrzona krótkim komentarzem uzupełniającym





zestawione zdjęcia. Pomoże ci to w ułamku sekundy ocenić, czy wykonane zdjęcie jest poprawne.

Poruszane są tutaj takie zagadnienia jak poprawne ustawienia rąk, nóg, stóp, głowy, bioder i pośladków i w końcu całej sylwetki. W poradniku znajdziesz rozwiązania problemów podczas fotografowania osób z krzywym i orlim nosem, zezem, odstającymi uszami, tęgimi sylwetkami. W dalszej części książki poznasz podstawowe pozy ślubne i te stosowane w fotografii biznesowej. Zapoznasz się z przykładami póz dedykowanych początkującej modelce, ustawień na stojąco, w pozie siedzącej/leżącej.

Dowiesz się jakie triki stosować by optycznie niwelować niedoskonałości budowy ludzkiego ciała. Kilka sprawdzonych technik rozluźnienia modela pomoże ci wprawić fotografowaną osobę w dobry nastrój.









Do tych technik załączone są graficzne kody QR. Po wprowadzeniu ich do smartfona otrzymasz link do krótkiego materiału wideo uzupełniającego zobrazowaną technikę. Jeśli jeszcze nie słyszałeś o planach filmowych w fotografii to w książce znajdziesz przejrzyste przykłady i sposoby ich wykorzystania w praktyce. Na koniec publikacji prezentuję kilkadziesiąt wzorcowych póz kobiecych.

Zapraszam wszystkich początkujących miłośników fotografii, którzy myślą o dobrych zdjęciach postaci ludzkiej. Pamiętaj, bez względu na to, czy masz smartfona czy lustrzanek zasady technik pozowania są uniwersalne i obowiązkowo trzeba je poznać aby nie doznać rozczarowania podczas sesji zdjęciowej. Dla bardziej zaawansowanych fotografów książka będzie powtórką i odświeżeniem dotychczas zdobytej wiedzy.







REÇE

# REÇE





## Ręce lokuj wzdłuż ciała





**Nie pokazuj wnętrza dłoni**



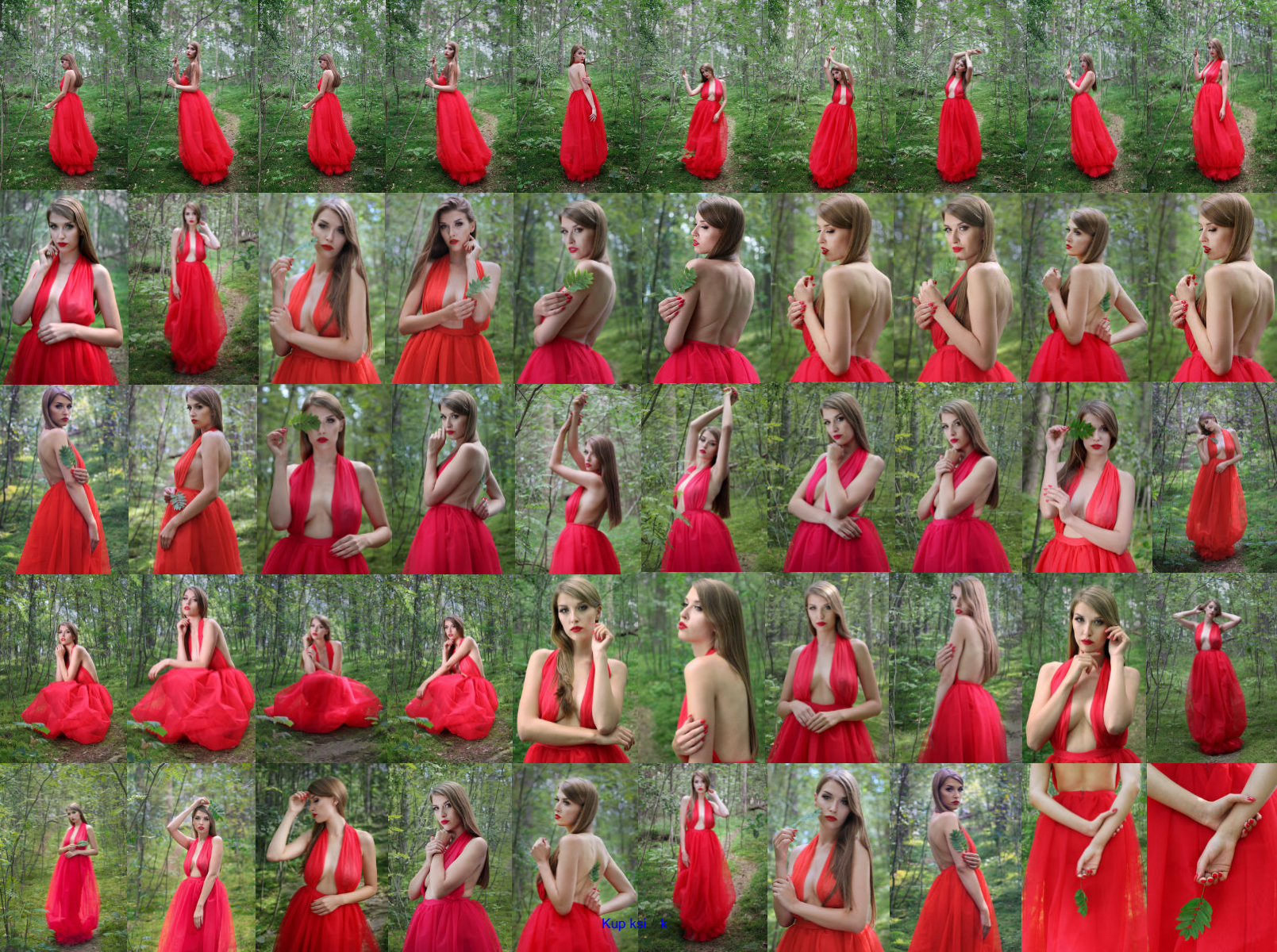
## Nie zaciskaj pięści

# Pokazuj najlepsze kadry modelowi podczas sesji zdjęciowej.



Obejrzyj instrukcję:  
<https://bit.ly/3x3lsbK>





**Wydrukuj ściągawkę  
przed sesją zdjęciową**











Jeśli myślisz o fotografowaniu postaci ludzkiej lub choćby tylko portretowaniu, to powinieneś poznać reguły rządzące tym światem. Bez tego zdjęcia są najczęściej zbiorem błędów, a fotografowana osoba wygląda karykaturalnie. Najgorsze jest to, że ty o tym nie wiesz.

Ten poradnik pozwoli ci na wdrożenie zasad poprawnej pozy, bez względu na to czy fotografujesz modelkę, czy dziecko. W książce znajdziesz przepisy dobrego ustawienia dłoni, rąk, nóg, głowy i całej sylwetki. Dowiesz się jak rozluźnić fotografowaną osobę.

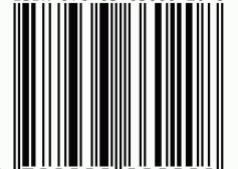
Poradnik jest zrealizowany w prosty i obrazowy sposób na zasadzie zestawienia złego i dobrego zdjęcia. Ta forma dociera w błyskawiczny sposób do świadomości i zapada w pamięci bardzo głęboko. Książka jest esencją technik pozowania. Nie zakopiesz się w natłoku wiedzy.

W zawartości znajdziesz przykłady z komercyjnej fotografii mody, ślubnej i dziecięcej. Pomocą w zrozumieniu trudniejszych zagadnień staną się materiały wideo dostępne pod kodem QR lub linkiem. Na koniec poradnika umieściłem kilkadziesiąt przykładów wzorowych póz modelki w pełnej stylizacji.

Książka jest przeznaczona dla początkujących miłośników fotografii. Dla średnio zaawansowanych fotografów będzie to solidna powtórka lub uzupełnienie dotychczasowej wiedzy. Porzuć stres, niepewność, strach na sesji zdjęciowej i zacznij czerpać przyjemność z fotografowania będąc uzbrojony w wiedzę!



ISBN 978-83-63660-20-8



9 788363 660208