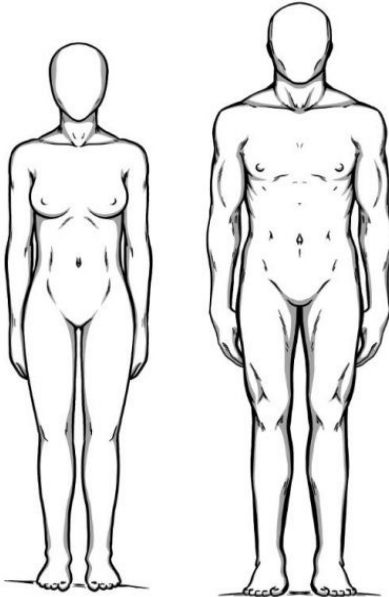


Grundsätzliche Proportionen

Bevor wir mit der eigentlichen Übung loslegen, schauen wir uns zunächst die **Form des menschlichen Körpers** etwas genauer an. Versuch dabei den menschlichen **Körper so abstrakt wie möglich zu sehen**. In diesem Schritt sollst du nur verstehen, welche **Proportionen jeweils typisch** sind. Schau dir dazu die folgende Abbildung der Körper einer Frau und eines Mannes etwas genauer an.

Betrachte die Körper zunächst völlig neutral und schau dir die einzelnen Unterschiede an. Bitte übe an dieser Stelle keine Wertung oder Kritik hinsichtlich Körpergröße oder Körperform. Aktuell **beschäftigen wir uns lediglich mit den typischen Proportionen** und gehen später auf die unterschiedlichen Größen und Formen ein.

Du erkennst, dass die Männer oft mit etwas ausgeprägteren Muskeln dargestellt werden. Frauen hingegen werden oft etwas zierlicher dargestellt. Das kann sich jedoch bei jedem einzelnen Menschen unterscheiden. Denn die **Proportionen des Körpers einer Frau oder eines Mannes** sind **von der Lebensweise der jeweiligen Person abhängig**. So hängen diese sehr stark vom Training und der Ernährung der Person ab. Dazu aber später mehr.



Kopfhöhe als Maß für die Körperproportionen

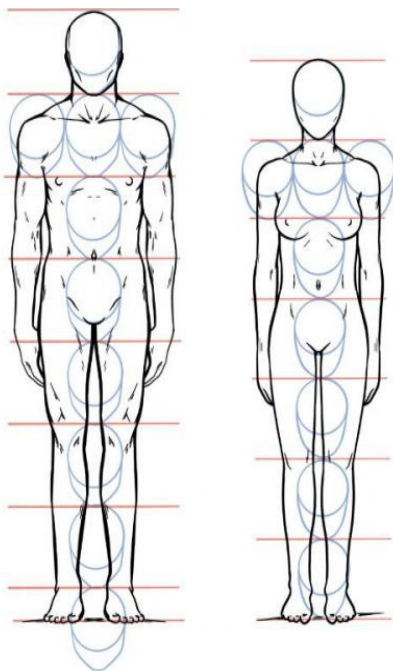
Beim Zeichnen wird gerne der **Kopf oder die Kopfhöhe eines Menschen als ein Maß für die Körperproportionen** verwendet. Wie du auf der nächsten Zeichnung siehst, kann man den menschlichen Körper ausgehend vom Kopf in mehrere Bereiche einteilen.

Der **männliche Körper** ist meist etwas größer, weswegen hier ausgehend vom Kopf etwa **sieben bis acht Kopfhöhen** benötigt werden. Für den **Frauenkörper** werden hingegen meist **sieben Kopfhöhen** benötigt.

Für die **Körperbreite** beider Geschlechter brauchen wir etwa **drei Kopfbreiten**, wobei dies auch von der Schulterbreite des jeweiligen Menschen abhängt.

Nimm diese **Angaben lediglich als Richtwert** und passe sie je nach Körper entsprechend an. Dies ist nur eine Maßeinheit, um uns die Größen und Längen einzelner Körperteile einzuprägen. In der Zeichnung kannst du sehen, wo die einzelnen Partien aufhören und welche Hilfslinien wir uns ziehen können.

Als **Übung** kannst du hier entweder dem **Tutorial im Video** folgen oder dir einfach das **Übungsblatt herunterladen**. Zeichne hier den Körper eines Mannes und einer Frau mit den dazu passenden Proportionen. Achte darauf, wo die einzelnen Bereiche genau beginnen und wo sie aufhören.



Orientiere dich dabei an den folgenden Punkten:

1. Kopf
2. Kinn und Hals bis Brustwarzen
3. Brustwarzen bis Bauchnabel
4. Bauchnabel bis Mitte Oberschenkel
5. Mitte Oberschenkel bis zu den Knien
6. Knie bis Mitte Unterschenkel
7. Mitte Unterschenkel bis zu den Fußsohlen

Menschlichen Kopf und Gesicht zeichnen

Lerne mit den menschlichen Kopf und Gesicht mit den richtigen Proportionen zu zeichnen

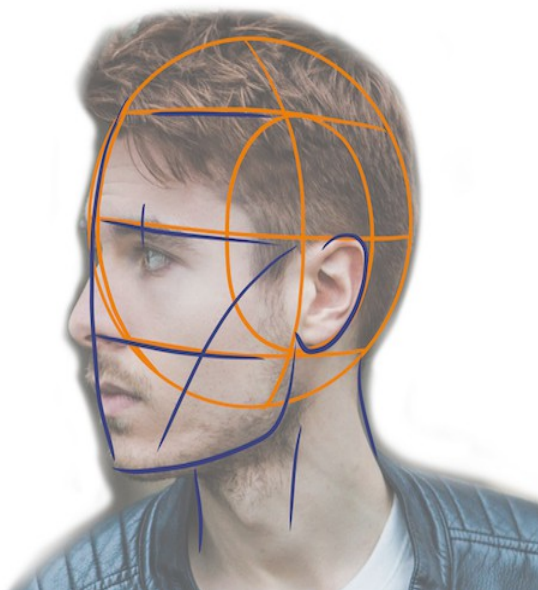
Jeder menschliche Kopf und jedes Gesicht ist auf einige wenige Unterschiede proportional sehr ähnlich aufgebaut. Die Proportionen lassen sich mit Hilfe weniger Kreise und Linien sehr einfach abbilden. In einer Zeichenübung gehen wir gemeinsam die richtigen **Proportionen des menschlichen Kopfes und des Gesichts** Schritt für Schritt durch. Zusätzlich dazu gibt es ein komplettes Video, ein Übungsblatt und einen umfangreichen **Masterkurs**, die dich beim zeichnen lernen von Menschen begleiten.

Proportionen von Kopf und Gesicht

Der **menschliche Kopf ist fast symmetrisch** aufgebaut. Auch wenn sich beide Gesichtshälften minimal unterscheiden, werden wir hier mit einem symmetrischen Grundgerüst für den Kopf und das Gesicht arbeiten.

Auch soll es hier nicht darum gehen, dir die komplette Anatomie des Gesichtes oder Kopfes zu erklären, sondern dir die **passenden Proportionen beizubringen** und den kürzesten Weg aufzeigen, wie du einen Kopf oder ein Gesicht zeichnen kannst.

Der Kopf kann **basierend auf einer Kugel** sehr einfach aufgebaut werden. Damit lässt sich dieser auch aus unterschiedlichen Perspektiven zeichnen. Im Bild siehst du ein Beispiel für dieses Grundgerüst und wie es aus einer bestimmten Perspektive angewendet werden kann. Dieses werden wir im nächsten Schritt üben.



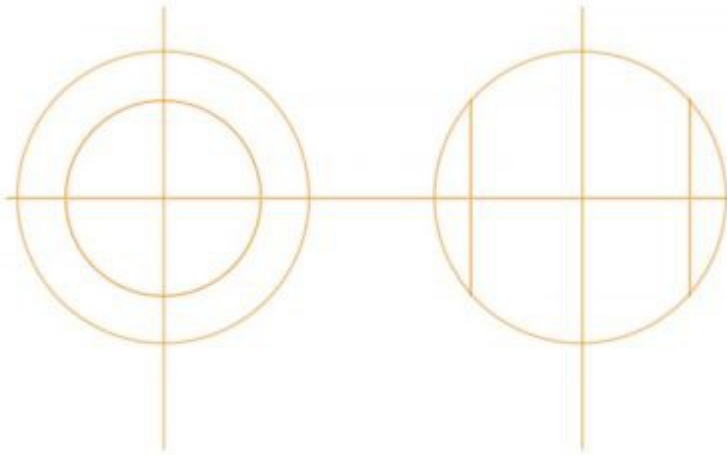
Als Voraussetzung solltest du bereits das Zeichnen von **zweidimensionalen und dreidimensionalen Geometrien** mal geübt haben, damit du lernst die das im Folgenden behandelte Grundgerüst Freihand im Raum zu zeichnen.

Kopf mit Kreisen und Linien skizzieren

Du kannst den **menschlichen Kopf auf Basis einer Kugel** und mit Hilfe **weniger Hilfslinien** skizzieren. Hierbei verwenden wir mehrere Kreise (Orange) für die eigentliche Kopfform.

Der äußere Kreis gibt die Form des Kopfes vor und der innere definiert die Flächen, in denen der Schädel etwas abflacht.

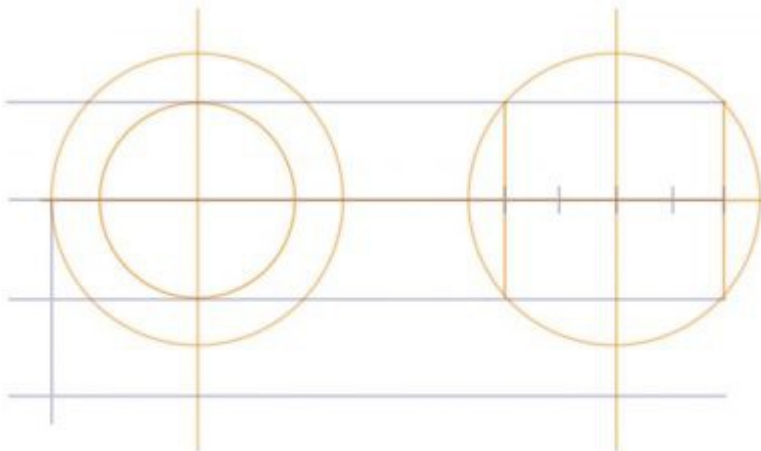
Von vorne betrachtet ist der zweite Kreis eine Linie, die man dann auf beiden Seiten einzeichnet.



Der äußere Kreis lässt sich dann mit Hilfe des Innenkreises in drei Bereiche unterteilen (Blau). Diese drei Bereiche geben die Höhe der Haare, der Augenbrauen und der Nase vor.

Zieht man unterhalb der letzten Linie noch eine weitere Hilfslinie im gleichen Abstand, so erhält man die Höhe des Kinns.

Wenn man das Grundgerüst von vorne betrachtet, gibt die Mitte zwischen dem äußeren Kreis und der Linie für den Innenkreis die Position der Augen vor.

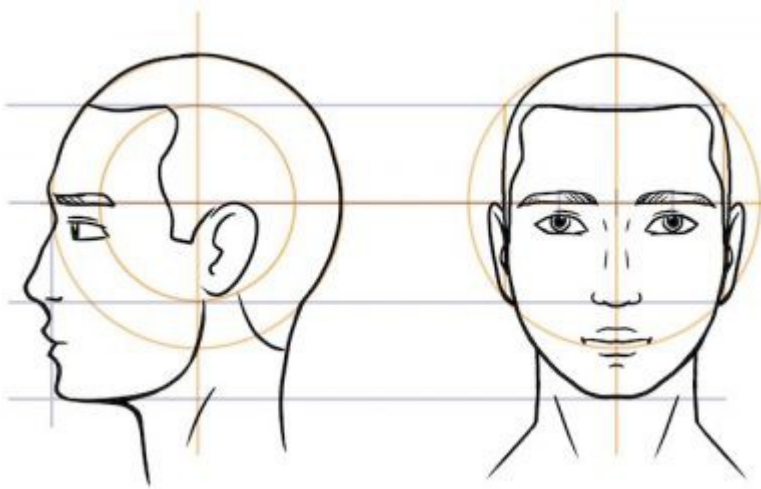


Kopf und Gesicht zeichnen

Hat man das Grundgerüst gebildet, können nun die **Konturen des menschlichen Kopfes und anschließend das Gesicht** eingezeichnet werden.

Anhand des Grundgerüsts kann man nun genau bestimmen, an welchen Stellen welche Gesichtspartien gezeichnet werden müssen. In der Abbildung siehst du die genauen Position der Ohren, der Augen, der Nase oder des Mundes.

Halte dich nun an die Abbildung und zeichne das Gesicht jetzt in deine Skizze ein.



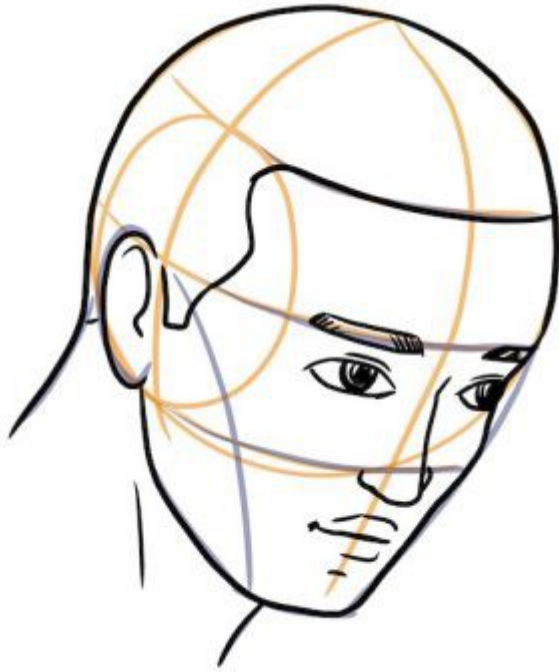
Kopf und Gesicht frei im Raum drehen

Das Grundgerüst ist dir jetzt bekannt, daher können wir nun anfangen dieses frei im Raum zu drehen. In der Abbildung siehst du, wie sich der Kopf dreidimensional drehen und entsprechend zeichnen lässt.

Das hier gezeigte 3D-Grundgerüst findest du auch in unserem **Menschen zeichnen Masterkurs**. Dieses kannst du dann frei im Raum drehen, um eine Person zu zeichnen.

©





Du kannst das dreidimensionale Grundgerüst auch dazu nutzen, um den **Kopf und das Gesicht eines Menschen frei im Raum zu zeichnen**.

Verwende also die oben beschriebenen Schritte und baue zunächst das Grundgerüst dreidimensional auf. Zeichne nun die Konturen des Kopfes und dann der einzelnen Gesichtspartien ein.

Damit bist du nun in der Lage den menschlichen Kopf und das Gesicht auf Basis eines einfachen Grundgerüsts zu zeichnen.