



Atlas póz

1040 inspiracji do fotografii osób

Portrety • pary • sesje ciążowe • rodziny i grupy • studio i moda • plener • śluby i wydarzenia • kadry kreatywne








Krótka podpowiedź do każdego kadru.
Wybieraj, łącz i dopasowuj do osoby przed obiektywem.

Jak wybierać pozę





Zacznij od celu zdjęcia: pokaż emocję, relację, sylwetkę, ruch albo detal. Wybierz kartę, która pasuje do miejsca i charakteru sesji.



Traktuj miniaturę jako początek, nie sztywną regułę. Zaproponuj jeden ruch, pokaż go własnym gestem lub poproś o wygodną wersję. Zostaw miejsce na naturalne odchylenia.



Zapytaj o komfort i granice. Uwzględnij ubranie, mobilność, samopoczucie i to, jak osoba chce być pokazana. W razie wątpliwości zmień pozycję albo zrób przerwę.

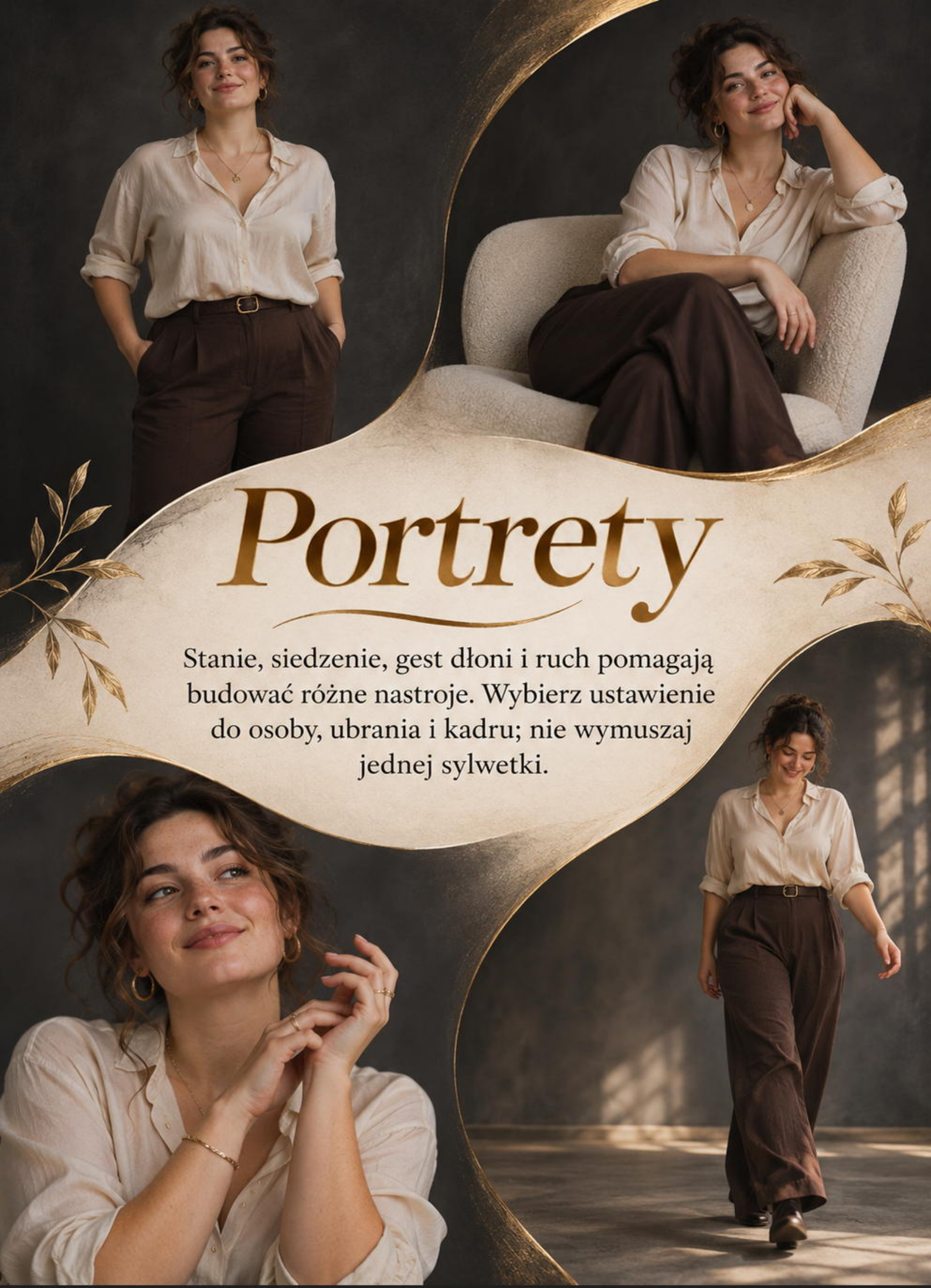


Jak prowadzić bez sztywności

Podawaj krótkie instrukcje, po jednej na raz: „oprzyj dłoń”, „spójrz nad obiektyw”, „zrób spokojny krok”. Unikaj ogólników i poprawiania kilku części ciała naraz.

Po ustawieniu poproś o małą zmianę: przeniesienie ciężaru, obrót głowy, oddech lub spojrzenie. Fotografuj pomiędzy gestami — tam często pojawia się najbardziej swobodny kadr.

Pokaż zdjęcie tylko wtedy, gdy pomaga w rozmowie. Zamiast oceniać wygląd, opisuj kierunek: „spróbujmy więcej miejsca nad ramieniem”. Zatrzymaj ruch, jeśli ktoś traci równowagę lub czuje dyskomfort.



Portrety

Stanie, siedzenie, gest dłoni i ruch pomagają budować różne nastroje. Wybierz ustawienie do osoby, ubrania i kadru; nie wymuszaj jednej sylwetki.

Sesje dla par

Bliskość może być spokojna albo pełna ruchu. Ustal, jak para chce okazywać czułość; proponuj gesty dostępne i naturalne dla obu osób.



Sesje ciążowe

Różne sylwetki, etapy ciąży i sposoby poruszania się wymagają elastycznego prowadzenia. Zapytaj o wygodę; wybieraj stabilne podpory i pomijaj każdy gest, który wywołuje napięcie.



Rodziny i grupy

Buduj układ od stabilnych pozycji dorosłych, potem zapraszaj dzieci do prostych gestów. Uwzględniaj różny wzrost, wiek i mobilność; małe dzieci fotografuj przy opiekunie.



Studio i fotografia *modowa*

Linie, ubranie, rekwizyt i przestrzeń kadru mogą prowadzić wzrok. Zmieniaj jeden element naraz; pokaż różne sylwetki i pozostaw osobie swobodę ruchu.



Światło naturalne *i sesje plenerowe*



Wybieraj równe, bezpieczne miejsca i kierunek światła, który nie utrudnia widzenia. Dostosuj gesty do pogody, podłoża oraz tempa fotografowanej osoby.

Fotografia ślubna i eventowa

Ważne chwile dzieją się szybko. Proponuj proste, dyskretne ustawienia, pozostawiając miejsce na emocje, gości i przebieg wydarzenia.





Schematy kreatywne i zaawansowane

Cień, odbicie i wieloplanowość tworzą bardziej umowne kadry. Najpierw zadbaj o stabilność, czytelny gest i bezpieczne ustawienie; efekt ma służyć osobie, nie odwrotnie.

Portrety: Stanie frontalnie



001
Stań przodem, rozluźnij barki.



002
Przenieś ciężar na prawą nogę.



003
Oprzyj dłoń lekko na biodrze.



004
Złącz dłonie swobodnie przed sobą.



005
Opuść ręce, unieś podbródek.



006
Skrzyżuj kostki, zostaw luz w kolanach.



007
Ustaw stopy szerzej niż biodra.



008
Unieś jedną dłoń do kołnierza.



009
Spójrz prosto, potem lekko w bok.



010
Odwróć tułów, pozostając twarzą do aparatu.



011
Złap krawędź marynarki dwoma palcami.



012
Wsuń jedną dłoń do kieszeni.



013
Oprzyj palce o pasek, bez napinania.



014
Ustaw ręce asymetrycznie przy bokach.



015
Zrób pół kroku w stronę aparatu.



016
Stań wygodnie, pozwól dłoniom opaść.

Portrety: Ustawienie bokiem



017 Ustaw biodra bokiem, spójrz przez ramię.



018 Odwróć tylko głowę ku aparatowi.



019 Przesuń bark bliżej obiektywu do przodu.



020 Skieruj nos w stronę światła.



021 Zostaw dalszą dłoń widoczną przy talii.



022 Oprzyj przedramię o własny bok.



023 Unieś brodę, wydłuż kark bez napięcia.



024 Spójrz za krawędź kadru.



025 Obróć tułów o ćwierć obrotu.



026 Złącz dłonie luźno za plecami.



027 Oprzyj palce o ramię marynarki.



028 Przenieś ciężar na dalszą nogę.



029 Zegnij przednie kolano o kilka centymetrów.



030 Stań bokiem, dłonią dotknij włosów.



031 Odwróć się w stronę aparatu w półruchu.



032 Zakończ skręt spojrzeniem poza kadr.

Portrety: Siedzenie na krześle



033
— Usiądź na brzegu krzesła, stopy oprzyj.



034
— Oprzyj plecy, skrzyżuj luźno kostki.



035
— Ustaw krzesło ukośnie, spójrz przez ramię.



036
— Oprzyj łokieć na oparciu.



037
— Połóż dłonie na udach, jedna wyżej.



038
— Oprzyj przedramiona o kolana, zachowaj wygodę.



039
— Usiądź bokiem, stopy skieruj w stronę światła.



040
— Przesuń się do tyłu, oprzyj ramię.



041
— Ułóż dłonie na podłokietniku bez ścisku.



042
— Skrzyżuj nogi tylko w wygodnym zakresie.



043
— Odwróć tułów ku aparatowi, zostań siedząc.



044
— Zajrzyj w dół, popraw mankiet.



045
— Usiądź na skraju, oprzyj jedną stopę.



046
— Połóż dłoń na oparciu, drugą na kolanie.



047
— Zmień wysokość brody, zachowaj miękką szczękę.



048
— Wstań z krzesła i zatrzymaj się w półruchu.

Portrety: Oparcie o ścianę



049
Oprzyj łopatkę o ścianę, stopy wysuń.



050
Stań bokiem, dotknij ściany opuszkami.



051
Oprzyj ramię o mur, ustaw jedną stopę przed drugą.



052
Ustaw jedno ramię przy ścianie, drugie opuść.



053
Przesuń bark po ścianie, spójrz w dół.



054
Oprzyj dłoń wysoko, bez unoszenia barku.



055
Stań blisko rogu, zwróć twarz ku światłu.



056
Zostaw odstęp, oprzyj tylko dłoń.



057
Przenieś ciężar na nogę dalej od ściany.



058
Oprzyj tył głowy tylko, jeśli wygodnie.



059
Obróć tułów ku aparatowi, biodra pozostaw bokiem.



060
Zrób mały krok od ściany.



061
Dotknij ściany ramieniem, popraw rękaw.



062
Usiądź przy ścianie na stabilnym siedzisku.



063
Spójrz przez ramię, dłoń zostaw na murze.



064
Odepchnij się lekko i odejdź od ściany.

Portrety: Ręce przy twarzy



065
Oprzyj brodę na luźno złożonych dłoniach.



066
Dotknij policzka opuszkami, nie naciskaj.



067
Ułóż dłoń przy skroni, łokieć rozluźnij.



068
Odsuń włosy za ucho.



069
Zatrzymaj palce przy linii żuchwy.



070
Oprzyj kciuk pod brodą, resztę dłoni rozluźnij.



071
Zasłoń fragment policzka otwartą dłonią.



072
Przyłóż palce do czoła, spójrz w bok.



073
Unieś dłoń nad głowę, bark pozostaw nisko.



074
Złap delikatnie końcówkę włosów.



075
Popraw zausznik okularów jednym palcem.



076
Ułóż obie dłonie asymetrycznie przy twarzy.



077
Oprzyj policzek na zewnętrznej stronie dłoni.



078
Złącz opuszki pod brodą.



079
Przesuń dłoń od skroni ku włosom.



080
Opuść ręce, utrzymaj miękki wyraz twarzy.

Portrety: Portret w ruchu

081
Przejdź powoli obok aparatu.



082
Zrób krok naprzód i obejrzyj się.



083
Ruszaj rękawem, potem opuść dłoń.



084
Zrób spokojny obrót na stabilnych stopach.



085
Idź ku światłu, patrz przed siebie.



086
Zatrzymaj krok na znak fotografa.



087
Popraw kołnierz w trakcie przejścia.



088
Zrób krok w tył, przenieś wzrok.



089
Podejdź, niosąc kurtkę na ramieniu.



090
Strząśnij włosy z twarzy jednym ruchem.



091
Przenieś książkę z dłoni do dłoni.



092
Obróć się i wróć spokojnym krokiem.



093
Omiń stołek, nie odrywając wzroku od rozmówcy.



094
Zatrzymaj się i oprzyj ciężar na jednej nodze.



095
Podnieś rękę w geście powitania.



096
Zakończ ruch naturalnym wydechem.



Portrety: Pozycja przy stole



097

Usiądź przy stole, oprzyj przedramiona.



098

Oprzyj dłoń na blacie, drugą na kolanie.



099

Stań przy stole, oprzyj biodro lekko.



100

Przesuń filiżankę bliżej, spójrz poza kadr.



101

Przeglądaj notes, zatrzymaj dłoń na stronie.



102

Oprzyj łokieć, podtrzymaj skroń luźną dłonią.



103

Usiądź bokiem, dłonie połóż na brzegu.



104

Odchyl się od stołu, zachowaj kontakt wzrokowy.



105

Podaj kartkę fotografowi, spójrz w jej stronę.



106

Złóż ręce na blacie, nie zaciskaj palców.



107

Oprzyj nadgarstek o krawędź, rozluźnij bark.



108

Stań obok stołu, dotknij oparcia krzesła.



109

Obróć krzesło ukośnie i usiądź wygodnie.



110

Zapisz jedno słowo, potem spójrz w górę.



111

Oprzyj dłonie o blat, wysuń jedną stopę.



112

Odsuń krzesło i wstań w półruchu.

Portrety: Portret z rekwizytem

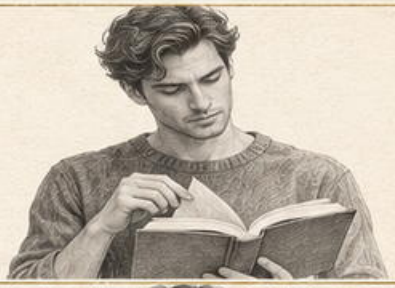
— 113 —

Trzymaj aparat przy boku, nie zasłaniaj twarzy.



— 114 —

Przewróć stronę książki w połowie gestu.



— 115 —

Oprzyj dłoń o aparat, wzrok skieruj w dal.



— 116 —

Unieś kubek na wysokość klatki piersiowej.



— 117 —

Obejmij kwiat łagodnie, bez ściskania łodygi.



— 118 —

Zarzuć płaszcz na ramię, popraw jego brzeg.



— 119 —

Przytrzymaj kapelusz, spójrz spod ronda.



— 120 —

Oprzyj parasol o podłogę obok stopy.



— 121 —

Zawiąż szalik, pozostaw twarz odsłoniętą.



— 122 —

Przytrzymaj szkicownik przy biodrze.



— 123 —

Przesuń palcem po winylowej płycie.



— 124 —

Oprzyj dłoń na statywie, zachowaj luz.



— 125 —

Złap pasek torby, drugą rękę opuść.



— 126 —

Ustaw obiektyw na stole, spójrz na aparat.



— 127 —

Zdejmij okulary i zatrzymaj je przy piersi.



— 128 —

Odłóż rekwizyt, zatrzymaj gest pustej dłoni.



Portrety: Gesty dłoni



129

Otwórz dłoń ku światłu, palce rozdziel lekko.



130

Oprzyj kciuk o pasek, resztę dłoni rozluźnij.



131

Złącz dłonie przy talii, jedna nad drugą.



132

Przesuń palcem po mankiecie.



133

Ułóż ręce w kieszeniach bez wypychania materiału.



134

Oprzyj dłonie o biodra, łokcie opuść.



135

Złóż ręce na klatce piersiowej bez ściskania.



136

Rozprostuj palce na udzie.



137

Zatrzymaj jedną dłoń w geście wskazania.



138

Oprzyj opuszki na krawędzi krzesła.



139

Złącz kciuki, pozwól pozostałym palcom opaść.



140

Pokaż dłonie od strony profilu.



141

Przytrzymaj nadgarstek drugiej ręki.



142

Ułóż palce w delikatny łuk przy ramieniu.



143

Wykonaj mały gest powitania.



144

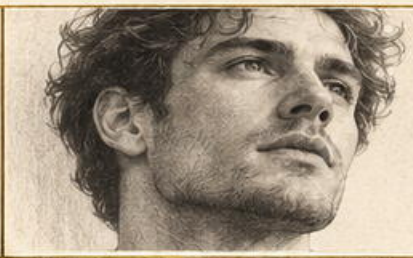
Opuść dłonie, zrób krótką pauzę.

Portrety: Zbliżenie i profil



145

Ustaw profil, skieruj wzrok w dal.



146

Obróć twarz o kilka stopni ku światłu.



147

Przymknij oczy, unieś brodę odrobinę.



148

Spójrz tuż obok obiektywu.



149

Oprzyj policzek o dłoń poza kadrem.



150

Pokaż linię nosa, rozluźnij usta.



151

Odwróć głowę w stronę cienia.



152

Patrz w dół, unieś tylko oczy.



153

Zostaw fragment włosów na jednym policzku.



154

Odsłoń ucho i spójrz przez ramię.



155

Zbliż dłonie do brody, nie dotykaj twarzy.



156

Pokaż linię barku w ciasnym zbliżeniu.



157

Ustaw spojrzenie poza lewą krawędzią.



158

Obróć głowę w połowie oddechu.



159

Wróć wzrokiem do obiektywu.



160

Zakończ profil delikatnym uśmiechem.

Sesje dla par: Pierwsze ustawienia pary



161 — Stańcie obok siebie, barki ustawcie ukośnie.



162 — Zostawcie mały odstęp, splećcie dłonie.



163 — Jedna osoba stoi, druga siedzi stabilnie.



164 — Oprzyjcie skronie, patrzcie w różne strony.



165 — Stańcie plecami, odwróćcie głowy ku sobie.



166 — Ustawcie stopy równolegle, rozluźnijcie ramiona.



167 — Jedna osoba trzyma płaszcz, druga poprawia mankiet.



168 — Stańcie po dwóch stronach drzwi, spójrzcie na siebie.



169 — Ustawcie się w półprofilu, dłonie swobodnie.



170 — Jedna osoba opiera ramię o ramię drugiej.



171 — Usiądźcie obok siebie na stabilnej ławce.



172 — Zróbcie krok razem, zachowajcie wspólny rytm.



173 — Stańcie blisko, czoła pozostawcie osobno.



174 — Jedna osoba obejmuje partnera za ramię.



175 — Patrzcie w obiektyw, dłonie połączcie nisko.



176 — Odsuńcie się o krok, utrzymajcie kontakt wzrokowy.

Sesje dla par: Bliskość i spojrzenie



177 — Spójrzcie sobie w oczy, nie zmieniajcie pozycji.



178 — Jedna osoba mówi szeptem, druga słucha.



179 — Oprzyjcie czoła, zamknijcie oczy na chwilę.



180 — Jedna osoba spogląda w obiektyw, druga na nią.



181 — Zbliżcie policzki, pozostawiając wygodny oddech.



182 — Uśmiechnijcie się do wspólnego wspomnienia.



183 — Jedna osoba odgarnia partnerowi włosy po uzgodnieniu.



184 — Zamieńcie spojrzenia i role w tym kadrze.



185 — Spójrzcie w tę samą stronę poza obiektyw.



186 — Oprzyjcie skronie, dłonie połóżcie na własnych ramionach.



187 — Jedna osoba przyciąga drugą gestem dłoni.



188 — Patrzcie na splecione dłonie, twarze pozostawcie blisko.



189 — Uśmiechnijcie się po krótkiej rozmowie.



190 — Odwróćcie się ku sobie, głowy pozostawcie na wysokości.



191 — Jedna osoba zamyka oczy, druga patrzy w dal.



192 — Zakończcie ujęcie spojrzeniem prosto w obiektyw.

Sesje dla par: Spacer i ruch

193
Idźcie obok siebie, rozmawiając.



194
Zróbcie trzy kroki za ręce, zwolnijcie razem.



195
Jedna osoba idzie pół kroku z przodu.



196
Zamieńcie strony podczas spokojnego spaceru.



197
Zatrzymajcie się, nie puszczając dłoni.



198
Obróćcie się do siebie po wspólnym kroku.



199
Przejdźcie przez kadr w przeciwnych kierunkach.



200
Jedna osoba odwraca się na zawołanie partnera.



201
Idźcie wolno, pozwólcie ubraniu poruszyć się naturalnie.



202
Zróbcie krok w tył i wymieńcie uśmiech.



203
Przejdźcie pod uniesionymi połączonymi dłońmi.



204
Idźcie obok siebie, patrząc na otoczenie.



205
Jedna osoba prowadzi, druga dopasowuje tempo.



206
Zatrzymajcie krok, oprzyjcie ramiona blisko.



207
Obejdźcie ławkę i wróćcie do siebie.



208
Zakończcie marsz krótkim, spokojnym objęciem.



Sesje dla par: Siedzenie razem

209

Usiądźcie obok siebie, stopy oprzyjcie stabilnie.



210

Jedna osoba siedzi, druga opiera dłoń na oparciu.



211

Usiądźcie naprzeciw, kolana zostawcie w wygodnym odstępie.



212

Oprzyjcie ramiona, patrząc w stronę okna.



213

Jedna osoba pochyla się do rozmowy.



214

Usiądźcie bokiem, zwróćcie twarze ku sobie.



215

Połączcie dłonie na wspólnym podłokietniku.



216

Zostawcie jedną wolną przestrzeń między sylwetkami.



217

Oprzyjcie się o stabilne oparcie, rozluźnijcie szczęki.



218

Jedna osoba siedzi wyżej na schodku, jeśli bezpiecznie.



219

Pochylcie się ku sobie, zachowując wygodę pleców.



220

Jedna osoba patrzy na dłonie, druga na nią.



221

Siedźcie blisko, skręćcie tułów w stronę obiektywu.



222

Oprzyj głowę o ramię tylko za zgodą.



223

Zmieńcie ustawienie rąk, pozostając na miejscu.



224

Wstańcie razem, spójrzcie na siebie w półruchu.



Sesje dla par: Dłonie i detale

225
Połączcie małe palce, resztę dłoni rozluźnijcie.



226
Ułóżcie dłonie obok siebie na płaszczu.



227
Jedna dłoń podaje drugiej kwiat.



228
Pokażcie obrączki na splecionych dłoniach.



229
Oprzyjcie dłonie na wspólnym kubku.



230
Przesuńcie palcami po rękawie partnera.



231
Złapcie się pod ramię, idąc powoli.



232
Jedna osoba poprawia mankiet drugiej.



233
Połóżcie dłonie na poręczy obok siebie.



234
Złączcie dłonie na wysokości talii.



235
Zostawcie widoczny zegarek i delikatny dotyk.



236
Jedna dłoń spoczywa na ramieniu, nie zaciska się.



237
Wymieńcie się kluczem lub małym listem.



238
Oprzyjcie dłonie o siebie, nie splatając palców.



239
Zbliżcie dłonie do światła, twarze zostawcie w tle.



240
Opuśćcie ręce, pokażcie gest po rozłączeniu.



Sesje dla par:

TANIEC I OBRÓT

241 — Zacznijcie od prostego kroku w bok.



242 — Jedna osoba prowadzi obrót w wolnym tempie.



243 — Trzymajcie dłonie nisko, obróćcie się razem.



244 — Zakończcie obrót spojrzeniem przez ramię.



245 — Kołyszcie się lekko, bez podnoszenia partnera.



246 — Zatrzymajcie taneczny krok na wspólny znak.



247 — Jedna osoba obraca się pod uniesioną dłonią.



248 — Wykonajcie półobrót i stańcie twarzami do siebie.



249 — Zróbcie krok naprzód, partner cofa się spokojnie.



250 — Obróćcie się, pozostając na pewnym podłożu.



251 — Ułóżcie dłonie jak do tańca, bez sztywnego chwytu.



252 — Tańczcie obok siebie, patrząc na siebie krótko.



253 — Przenieście ciężar z nogi na nogę.



254 — Zbliżcie się po obrocie, zachowajcie własną równowagę.



255 — Jedna osoba klaszcze w rytm, druga obraca się.



256 — Usiądźcie po tańcu i wymieńcie uśmiech.



Sesje dla par: Śmiech i rozmowa



257 — Opowiedzcie sobie krótką anegdotę.



258 — Jedna osoba mówi, druga reaguje spojrzeniem.



259 — Wymieńcie się żartem poza obiektywem.



260 — Zróbcie krok ku sobie po wspólnym śmiechu.



261 — Uśmiechnijcie się do siebie, nie do aparatu.



262 — Udawajcie poważną minę, potem puśćcie ją.



263 — Jedna osoba pokazuje coś w telefonie partnerowi.



264 — Rozmawiajcie, idąc ramię w ramię.



265 — Zareagujcie na cichy komplement.



266 — Uśmiechnijcie się po krótkiej pauzie.



267 — Jedna osoba patrzy w obiektyw, druga się śmieje.



268 — Wymieńcie spojrzenie po odwróceniu głów.



269 — Powiedzcie sobie coś miłego, zachowując dystans.



270 — Oprzyjcie skronie po zakończeniu rozmowy.



271 — Zatrzymajcie śmiech w spokojnym, miękkim kadrze.



272 — Pożegnajcie się gestem, potem wróćcie do siebie.

Sesje dla par: Ujęcia z góry i z boku



273 — Stańcie obok siebie, spójrzcie ku obiektywowi z góry.



274 — Połóżcie się na plecach tylko na stabilnej macie.



275 — Usiądźcie na podłodze, oprzyjcie plecy o siebie.



276 — Z boku pokażcie splecione dłonie na ławce.



277 — Jedna osoba patrzy w obiektyw z profilu.



278 — Stańcie wzdłuż ścieżki, twarze zwróćcie do siebie.



279 — Z góry ułóżcie dłonie w otwarty krąg.



280 — Usiądźcie ukośnie, zostawcie wyraźne miejsce w kadrze.



281 — Z boku pokażcie wspólny krok przez światło.



282 — Stańcie na różnych planach, utrzymajcie kontakt wzrokowy.



283 — Z góry skierujcie twarze ku sobie.



284 — Oprzyjcie się o balustradę, jeśli jest stabilna.



285 — Jedna osoba siedzi, druga stoi obok w półprofilu.



286 — Rozmawiajcie bokiem do aparatu, spokojnym głosem.



287 — Stańcie w półprofilu, jedna osoba bliżej drugiej.



288 — Zakończcie ujęciem z góry na połączone dłonie.

Sesje ciążowe: Profil i dłonie



289 — Ustaw wygodny profil, dłonie oprzyj lekko na brzuchu.



290 — Połóż jedną dłoń nad, drugą pod brzuchem.



291 — Zwróć twarz ku światłu, barki rozluźnij.



292 — Spójrz w dół na dłonie, bez pochylania pleców.



293 — Oprzyj palce o bok brzucha, nie uciskaj.



294 — Stań przy stabilnym oparciu, ustaw ciało w półprofilu.



295 — Zostaw jedną dłoń w kieszeni, drugą przy brzuchu.



296 — Usiądź wygodnie i obróć tułów tylko odrobinę.



297 — Unieś wzrok nad obiektyw, utrzymaj swobodny oddech.



298 — Zmień wysokość dłoni, zachowując podparcie ciała.



299 — Połóż dłoń na sercu, drugą na brzuchu.



300 — Pokaż profil twarzy i linię ramienia.



301 — Oprzyj dłoń o poręcz, drugą ułóż na brzuchu.



302 — Usiądź bokiem, stopy oprzyj płasko o podłoże.



303 — Spójrz przez ramię bez skręcania całego tułowia.



304 — Zakończ ujęcie spokojnym spojrzeniem w aparat.

Sesje ciążowe: Pozycje siedzące



305 — Usiądź na stabilnym krześle, oprzyj całe stopy.



306 — Oprzyj plecy, dłonie połóż luźno na brzuchu.



307 — Usiądź przy oknie, spójrz w stronę światła.



308 — Oprzyj przedramię o podłokietnik, rozluźnij bark.



309 — Usiądź bokiem, stopy ustaw na podnóżku.



310 — Połóż dłonie na udach, jedną przesuń ku brzuchowi.



311 — Oprzyj się na poduszkach w wygodnej pozycji.



312 — Skieruj kolana lekko w bok, tylko bez napięcia.



313 — Usiądź przy łóżku, oprzyj plecy o zagłówek.



314 — Spójrz w dół na książkę trzymaną na kolanach.



315 — Zmień ułożenie dłoni, nie zmieniając stabilnego siedzenia.



316 — Oprzyj łokcie na poduszce, jeśli tak wygodniej.



317 — Usiądź przodem, stopy rozstaw dla równowagi.



318 — Obróć głowę ku osobie towarzyszącej.



319 — Oprzyj dłoń na brzegu krzesła, drugą na brzuchu.



320 — Wstań powoli z pomocą stabilnego podparcia.

Sesje ciążowe: Stanie i linia sylwetki



321 — Stań przy krześle, oprzyj dłoń dla równowagi.



322 — Przenieś ciężar wygodnie, nie blokuj kolan.



323 — Ustaw stopy stabilnie, dłonie połóż na brzuchu.



324 — Zwróć biodra lekko bokiem, barki zostaw rozluźnione.



325 — Oprzyj się o ścianę, jeśli daje komfort.



326 — Skieruj twarz w stronę miękkiego światła.



327 — Zrób mały krok w bok, z asekuracją partnera.



328 — Oprzyj dłoń na poręczy, ustaw profil do aparatu.



329 — Unieś rękę tylko do wygodnej wysokości.



330 — Stań blisko krzesła, dłonią dotknij oparcia.



331 — Ustaw się w trzech czwartych, zachowaj naturalny oddech.



332 — Pokaż sylwetkę na tle zasłony, stopy oprzyj stabilnie.



333 — Spójrz ponad ramię bez wymuszonego skrętu.



334 — Zmień kierunek wzroku, pozostając w wygodnym ustawieniu.



335 — Przesuń stopę o pół kroku, nie zmieniaj podparcia.



336 — Wybierz pozycję siedzącą, jeśli stanie męczy.

Sesje ciążowe: Para z przyszłym rodzicem



337

Stańcie obok siebie, wspólnie oprzyjcie dłonie na brzuchu.



338

Partner obejmuje ramiona tylko za zgodą.



339

Spójrzcie na siebie, stopy ustawcie stabilnie.



340

Usiądźcie obok siebie, dłonie oprzyjcie na kolanach.



341

Partner podaje dłoń, bez ciągnięcia ani podnoszenia.



342

Zostańcie w półprofilu, wymieńcie spokojne spojrzenie.



343

Jedna osoba siedzi, druga stoi blisko stabilnego krzesła.



344

Partner poprawia kołnierz po wcześniejszym uzgodnieniu.



345

Połączcie dłonie na wysokości brzucha.



346

Oprzyjcie skronie, jeśli pozycja jest wygodna.



347

Partner stoi za osobą fotografowaną z wolną przestrzenią.



348

Pochylcie głowy ku sobie, bez ucisku na brzuch.



349

Usiądźcie naprzeciw i wymieńcie krótki uśmiech.



350

Jedna osoba wskazuje imię zapisane w notesie.



351

Wspólnie spójrzcie w stronę okna.



352

Zakończcie kadrem dłoni, twarze zostawcie miękko w tle.

Sesje ciążowe: Tkanina i ruch

353 — Przytrzymaj lekki szal na wysokości ramion.



354 — Przesuń tkaninę po przedramieniu w spokojnym tempie.



355 — Usiądź, pozwól materiałowi ułożyć się na kolanach.



356 — Odsuń zasłonę z pomocą partnera, bez sięgania wysoko.



357 — Porusz końcem szala przy wydechu.



358 — Stań obok tkaniny, dłoń oprzyj o stabilną poręcz.



359 — Wybierz płaszcz, który swobodnie układa się na ramionach.



360 — Odłóż tkaninę, pokaż dłonie przy brzuchu.



361 — Zrób mały ruch nadgarstkiem, resztę ciała ustabilizuj.



362 — Usiądź bokiem i popraw brzeg lekkiej narzutki.



363 — Poproś partnera o ułożenie tkaniny bez jej napinania.



364 — Obejdź krzesło powoli, trzymając się oparcia.



365 — Ułóż szal na ramionach, nie zasłaniając twarzy.



366 — Zatrzymaj ruch materiału i spójrz w obiektyw.



367 — Wybierz gest dłoni zamiast obrotu całego ciała.



368 — Zakończ spokojnym bezruchem w wygodnej pozycji.



Sesje ciążowe: Ujęcia przy oknie



369 — Usiądź bokiem do okna, stopy oprzyj stabilnie.



370 — Stań przy parapecie, dłonią dotknij go lekko.



371 — Spójrz przez szybę, pozostając w wygodnym podparciu.



372 — Partner ustawia się poza smugą światła.



373 — Połóż dłonie na brzuchu, twarz zwróć ku oknu.



374 — Oprzyj plecy o krzesło, obserwuj światło na zasłonie.



375 — Usiądź przy oknie, dłonie połóż na miękkiej poduszce.



376 — Stań półprofilem, nie wyciągaj ręki do szyby.



377 — Zmień spojrzenie z okna na osobę towarzyszącą.



378 — Odsuń się od przeciągu i wybierz stabilne miejsce.



379 — Usiądź na łóżku przy oknie, jeśli materac jest pewny.



380 — Oprzyj poduszkę za plecami, ułóż się swobodnie.



381 — Pokaż odbicie w szybie z bezpiecznej odległości.



382 — Obróć głowę ku światłu, nie wyginając karku.



383 — Zamknij oczy na chwilę, dłonie zostaw rozluźnione.



384 — Zakończ ujęcie spokojnym profilem przy zasłonie.

Sesje ciążowe: Portrety z partnerem



385 — Usiądźcie obok siebie, partner trzyma dłoń na własnym kolanie.



386 — Stańcie blisko, zostawiając miejsce na swobodny oddech.



387 — Partner mówi do brzucha z wygodnego siedzenia.



388 — Wymieńcie spojrzenie, dłonie połączcie na wysokości talii.



389 — Stańcie ramię w ramię, patrzcie w różne strony.



390 — Partner poprawia poduszkę za plecami.



391 — Oprzyj głowę na ramieniu tylko, jeśli jest wygodnie.



392 — Usiądźcie naprzeciw siebie z podpartymi stopami.



393 — Partner obejmuje dłoń, nie całe ciało.



394 — Pokaźcie wspólny śmiech po krótkiej rozmowie.



395 — Jedna osoba spogląda w aparat, druga na nią.



396 — Oprzyjcie dłonie na brzuchu bez nacisku.



397 — Stańcie po dwóch stronach krzesła, zachowajcie kontakt wzrokowy.



398 — Zróbcie krok ku sobie z pełnym podparciem stóp.



399 — Usiądźcie wygodnie, twarze zwróćcie w stronę światła.



400 — Zakończcie ujęciem splecionych dłoni i profili.

Sesje ciążowe: Warianty bezpiecznego podparcia



401 — Oprzyj dłoń o stabilny blat, sprawdź wysokość.



402 — Usiądź z poduszką za plecami i stopami na podłodze.



403 — Stań przy poręczy, nie opieraj się o nią całym ciężarem.



404 — Usiądź na krześle z podłokietnikami.



405 — Połóż poduszkę pod przedramieniem, rozluźnij bark.



406 — Oprzyj plecy o ścianę, stopy rozstaw pewnie.



407 — Wybierz stabilny taboret z asekuracją, jeśli jest wygodny.



408 — Pozostań przy krześle podczas krótkiego półobrotu.



409 — Oprzyj łokieć na poduszce, dłoń połóż na brzuchu.



410 — Usiądź bokiem z podpartymi kolanami.



411 — Zmień ułożenie nóg bez wstawania.



412 — Trzymaj dłoń partnera jako kontakt, nie punkt podnoszenia.



413 — Ustaw krzesło blisko ściany, by się nie przesuwało.



414 — Zrezygnuj z pochylenia, jeśli napina plecy.



415 — Poproś o przerwę i wygodniejszy wariant.



416 — Zakończ w pozycji, którą fotografowana osoba wybiera sama.

Rodziny i grupy: Rodzice i dziecko



417 — Rodzic trzyma niemowlę pewnie na wysokości klatki piersiowej.



418 — Usiądźcie obok siebie, dziecko między opiekunami.



419 — Rodzic pokazuje dziecku obrazek poza kadrem.



420 — Oprzyjcie policzki blisko, dziecko pozostaje podparte.



421 — Stańcie w półkolu, najmłodsze dziecko na rękach.



422 — Usiądźcie na podłodze, dziecko między dorosłymi.



423 — Jeden rodzic czyta, drugi obejmuje dziecko ramieniem.



424 — Pokażcie dłonie rodzica i małą dłoń dziecka.



425 — Usiądźcie przy stabilnej kanapie, dziecko na kolanach opiekuna.



426 — Rodzic podaje dziecku zabawkę z miękkiego materiału.



427 — Spójrzcie na dziecko, pozostając w wygodnych pozycjach.



428 — Ustawcie sie przy ścianie, dorosły trzyma niemowlę.



429 — Dziecko siedzi na podłodze między nogami opiekuna.



430 — Zróbcie spokojny krok, dziecko idzie za rękę dorosłego.



431 — Rodzic poprawia kocyk, druga osoba uśmiecha się do dziecka.



432 — Zakończcie wspólnym spojrzeniem w obiektyw.

Rodziny i grupy: Rodzeństwo



433 — Usiądźcie ramię w ramię, dłonie połóżcie na udach.



434 — Starsze dziecko podaje młodszemu książkę.



435 — Ułóżcie klocki razem na podłodze.



436 — Stańcie przy rodzicu, obejmijcie się za ramiona.



437 — Wymieńcie spojrzenie nad otwartą książką.



438 — Usiądźcie plecami do siebie na miękkim dywanie.



439 — Młodsze dziecko siedzi przy opiekunie, starsze klęka obok.



440 — Zróbcie krok w stronę aparatu, trzymając się za ręce.



441 — Uśmiechnijcie się do wspólnego żartu.



442 — Pokażcie dłonie układające puzzle.



443 — Jedno dziecko czyta, drugie wskazuje ilustrację.



444 — Stańcie na różnych wysokościach przy bezpiecznym stopniu.



445 — Usiądźcie na ławce, zostawcie miejsce między łokciami.



446 — Przybijcie sobie piątkę nad poduszką.



447 — Starsze rodzeństwo pomaga młodszemu wstać z podłogi.



448 — Zakończcie portretem każdego dziecka osobno.

Rodziny i grupy: Rodzina na podłodze



449 — Usiądźcie w kręgu na miękkim dywanie.



450 — Oprzyjcie plecy o kanapę, dzieci pozostają przy opiekunie.



451 — Połóżcie dłonie na wspólnym kocu.



452 — Ułóżcie się w półkolu, nikt nie leży na innym.



453 — Zbudujcie wieżę z klocków w centrum kadru.



454 — Usiądźcie po turecku tylko, jeśli wygodnie.



455 — Oprzyjcie się na poduszkach, stopy zostawcie na podłożu.



456 — Rodzice siedzą, dziecko opiera się o ich kolano.



457 — Pokażcie wspólne czytanie z książką na podłodze.



458 — Usiądźcie na macie w wygodnym półkolu.



459 — Zmieńcie kierunek spojrzeń, pozostając na miejscu.



460 — Złączcie dłonie w środku koła.



461 — Dziecko rysuje, dorośli siedzą obok i obserwują.



462 — Oprzyjcie głowy o poduszki, nie o siebie nawzajem.



463 — Wstańcie z dywanu razem, każde we własnym tempie.



464 — Zakończcie spokojnym ujęciem z wysokości oczu dziecka.

Rodziny i grupy: Rodzina w dwóch rzędach

465 — Dorośli stoją z tyłu, dzieci siedzą z przodu.



466 — Ustaw dwa stabilne rzędy przy ścianie.



467 — Wyższe osoby stoją po bokach, niższe pośrodku.



468 — Jedna osoba siedzi na krześle, reszta ustawia się obok.



469 — Zostaw widoczny kontakt dłoni między rzędami.



470 — Przesuń głowy tak, by nikt nie zasłaniał twarzy.



471 — Dziecko siedzi przy opiekunie, nie na wysokim oparciu.



472 — Ustaw rodzinę po łuku zamiast w prostej linii.



473 — Poproś pierwszy rząd o spojrzenie w aparat.



474 — Drugi rząd spogląda na siebie przez ramię.



475 — Zamień miejsca osób o podobnym wzroście.



476 — Użyj ławki, sprawdź jej stabilność przed siadaniem.



477 — Ustaw krzesło bliżej centrum dla osoby siedzącej.



478 — Spójrzcie na najmłodsze dziecko, zachowując wygodny układ.



479 — Poproś o naturalny uśmiech po wspólnym oddechu.



480 — Zmień perspektywę na wysokość twarzy środkowego rzędu.



Rodziny i grupy: Pokolenia razem



481 — Usiądźcie obok siebie, najstarsza osoba wybiera miejsce.



482 — Dziadek trzyma wnuka za rękę podczas siedzenia.



483 — Babcia czyta dziecku, rodzic słucha obok.



484 — Ustaw trzy pokolenia po łuku przy stabilnych siedziskach.



485 — Pokażcie dłonie ułożone jedna obok drugiej.



486 — Dziecko podaje dziadkowi rodzinne zdjęcie.



487 — Stańcie blisko, zostawiając każdemu własną przestrzeń.



488 — Usiądźcie przy stole, seniorom zapewnij wygodne krzesła.



489 — Jedna osoba wspomina, pozostali słuchają jej spojrzenia.



490 — Oprzyjcie dłonie na ramionach tylko za zgodą.



491 — Zróbcie osobne portrety dwóch pokoleń obok wspólnego.



492 — Dziecko stoi przy dorosłym, który trzyma jego dłoń.



493 — Spójrzcie na siebie, nie wszyscy w obiektyw.



494 — Ustaw niższe siedzisko dla osoby, która go potrzebuje.



495 — Połączcie ręce w centrum, bez wyciągania ramion.



496 — Zakończcie wspólnym uśmiechem w naturalnym układzie.

Rodziny i grupy: Grupa przy stole



497 — Usiądźcie wokół stołu, zachowując wolne przejście.



498 — Podajcie miskę z owocami wzdłuż blatu.



499 — Jedna osoba nalewa wodę, reszta rozmawia.



500 — Oprzyjcie łokcie lekko, nie zasłaniając twarzy.



501 — Dziecko siedzi przy opiekunie na bezpiecznym krześle.



502 — Ustaw różne wysokości głów wokół stołu.



503 — Wspólnie kroicie miękki owoc pod nadzorem dorosłego.



504 — Spójrzcie na osobę opowiadającą historię.



505 — Zbliżcie dłonie do wspólnego półmiska.



506 — Stańcie za siedzącymi, zostawiając twarze widoczne.



507 — Przesuńcie filiżanki w stronę środka blatu.



508 — Uśmiechnijcie się podczas toastu bez szkła przy dzieciach.



509 — Zróbcie kadr z końca stołu, pokażcie relacje.



510 — Połóżcie serwetki, dzieci pozostają przy opiekunie.



511 — Odsuńcie krzesła, by każdy siedział stabilnie.



512 — Zakończcie zdjęciem rozmowy po posiłku.

Rodziny i grupy: Dzieci w ruchu

513 — Podskoczcie na miejscu, jeśli podłoże jest równe.



514 — Przejdźcie powoli przez wyznaczony, wolny korytarz.



515 — Rzućcie miękką piłkę do dorosłego z bliska.



516 — Zatrzymajcie się po biegu i pomachajcie opiekunowi.



517 — Zatańczcie przy spokojnej muzyce obok rodzica.



518 — Obróćcie się w miejscu, stopy trzymajcie na macie.



519 — Idźcie gęsiego, dorosły prowadzi grupę.



520 — Przenieście poduszkę między wyznaczonymi punktami.



521 — Zróbcie krok przez narysowaną linię na podłodze.



522 — Pokażcie, jak wiatr porusza lekkim szalem.



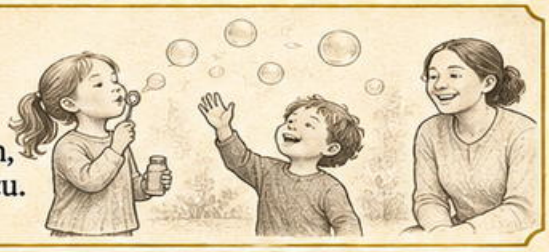
523 — Zagrajcie w klaskanie z dorosłym poza kadrem.



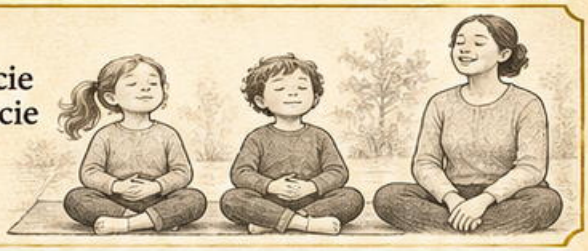
524 — Podejdźcie do opiekuna po jego spokojnym sygnale.



525 — Bawcie się bańkami w bezpiecznym, pustym miejscu.



526 — Zatrzymajcie ruch i złapcie wspólny oddech.



527 — Wymieńcie się rolami w zabawie bez pośpiechu.



528 — Zakończcie odpoczynkiem na ławce przy opiekunie.



Rodziny i grupy: Ujęcia z bliska



529 — Zbliżcie twarze, pozostawcie wygodną przestrzeń.



530 — Pokażcie dłonie dorosłego i dziecka obok siebie.



531 — Dziecko opiera policzek o ramię opiekuna.



532 — Złapcie spojrzenie ponad brzegiem książki.



533 — Ustaw twarze na różnych planach, bez zasłaniania oczu.



534 — Skadruj uśmiechy po wspólnej rozmowie.



535 — Zbliżenie na splecione dłonie całej rodziny.



536 — Rodzic poprawia włosy dziecka po zapytaniu.



537 — Pokaż detal rodzinnego naszyjnika lub zegarka.



538 — Usiądźcie przy sobie, spójrzcie w jedną stronę.



539 — Zostaw kadr na wysokości oczu najmłodszej osoby.



540 — Stańcie kolejno na tym samym tle, patrząc w obiektyw.



541 — Oprzyj czoła blisko, nie dotykając ich.



542 — Dziecko pokazuje rysunek trzymany przy klatce piersiowej.



543 — Ułóżcie dłonie na miękkim kocu.



544 — Zakończcie portretem twarzy zwróconych ku sobie.

Rodziny i grupy: Ujęcia na spacerze



545 — Idźcie obok siebie po równej, znanej ścieżce.



546 — Dziecko trzyma dłoń dorosłego, który idzie jego tempem.



547 — Zatrzymajcie się przy drzewie, nie wchodźcie na mur.



548 — Idźcie parami, rozmawiając po drodze.



549 — Pokażcie plecy i odwrócone ku sobie spojrzenia.



550 — Usiądźcie na stabilnej ławce w cieniu.



551 — Zbierzcie liście z ziemi, dzieci zostają w zasięgu opiekuna.



552 — Przejdźcie przez bramę, zachowując wolne przejście.



553 — Ustaw rodzinę przy szerokiej ścieżce, poza ruchem rowerów.



554 — Obejrzyjcie wspólnie mapę trzymaną przez dorosłego.



555 — Dziecko wskazuje kwiat z bezpiecznej odległości.



556 — Zróbcie pauzę na wodę i spokojny portret.



557 — Idźcie w stronę miękkiego światła, bez pośpiechu.



558 — Opiekun niesie najmłodsze dziecko na rękach.



559 — Zatrzymajcie się przy ławce i wymieńcie uśmiech.



560 — Zakończcie kadrem całej grupy na szerokiej alejce.

Studio i fotografia modowa: Pełna sylwetka



561 — Stań w lekkim rozkroku, jedną stopę wysuń.



562 — Oprzyj ciężar na dalszej nodze, barki rozluźnij.



563 — Schowaj dłonie do kieszeni, wysuń jedną stopę.



564 — Ustaw stopy równolegle, palce skieruj lekko na zewnątrz.



565 — Oprzyj dłonie na biodrach bez unoszenia barków.



566 — Ustaw ciało po skosie, głowę zwróć do obiektywu.



567 — Zrób krok w tył i zatrzymaj ubranie w ruchu.



568 — Zostaw jedną rękę luźno przy boku.



569 — Załóż marynarkę na ramiona, nie wkładając rąk w rękawy.



570 — Zegnij jedno kolano, utrzymując stabilne podparcie.



571 — Ustaw sylwetkę przy pionowej linii tła.



572 — Obróć biodra, pozostaw barki bardziej frontalnie.



573 — Spójrz ponad ramieniem w szerokim kadrze.



574 — Oprzyj dłoń o ścianę na wygodnej wysokości.



575 — Zrób krok w bok, pokaż linię płaszcza.



576 — Zakończ ujęciem frontalnym w naturalnej postawie.

Studio i fotografia modowa: Siedzące pozy w stylu magazynowym

577 — Usiądź na stabilnym krześle, tułów ustaw ukośnie.



578 — Oprzyj przedramię o oparcie, dłonie rozluźnij.



579 — Usiądź na brzegu, stopy oprzyj na podłodze.



580 — Skrzyżuj kostki, jedną dłoń połóż na kolanie.



581 — Oprzyj plecy, wyciągnij jedną nogę wygodnie w kadr.



582 — Usiądź bokiem, spójrz w przeciwną stronę.



583 — Połóż płaszcz na kolanach, wygładź jego brzeg.



584 — Oprzyj łokieć na podłokietniku, drugą dłoń opuść.



585 — Usiądź na niskiej ławie, sprawdzonej pod względem stabilności.



586 — Oprzyj jedną stopę na niskim podnóżku.



587 — Zwróć ramiona do obiektywu, kolana ustaw ukośnie.



588 — Podtrzymaj brodę luźną dłonią, łokieć oprzyj.



589 — Siedź prosto, dłonie połóż po przeciwnych stronach siedziska.



590 — Zsuń się wygodnie w fotelu, oprzyj głowę.



591 — Odwróć krzesło o ćwierć obrotu, usiądź przodem.



592 — Wstań z siedziska, zatrzymaj się w półruchu.



Studio i fotografia modowa: Ruch ubrania



593 — Otwórz poły płaszcza podczas spokojnego kroku.



594 — Obróć się, pozwalając spódnicy opaść naturalnie.



595 — Unieś brzeg lekkiej tkaniny tylko na wygodną wysokość.



596 — Przesuń rękaw po przedramieniu jednym gestem.



597 — Zrób krok, pozwól marynarce poruszyć się za tobą.



598 — Zatrzymaj się, gdy materiał opadnie.



599 — Odsuń kołnierz, pokaż jego fakturę.



600 — Ułóż szal na ramieniu, potem odwróć głowę.



601 — Przejdź obok aparatu, płaszcz trzymaj otwarty.



602 — Wygładź materiał na biodrze bez napinania pozy.



603 — Podrzuć lekki szal nisko, z dala od twarzy.



604 — Zrób półobrót na pewnym podłożu.



605 — Złap mankiet w trakcie zakładania kurtki.



606 — Oprzyj się o ścianę, popraw zapinany guzik.



607 — Zatrzymaj ruch dłonią przy kieszeni.



608 — Zakończ spokojnym kadrem nieruchomej tkaniny.

Studio i fotografia modowa: Dłonie i dodatki



609
Zapnij jeden guzik marynarki.



610
Przytrzymaj pasek luźno, nie zaciskaj dłoni.



611
Ustaw okulary przy twarzy, nie zasłaniaj oczu.



612
Zdejmij rękawiczkę i zatrzymaj ją w dłoni.



613
Oprzyj zegarek o mankiet, pokaż nadgarstek.



614
Złap uchwyt torby na wysokości biodra.



615
Popraw kolczyk po sprawdzeniu komfortu.



616
Oprzyj palce na rondzie kapelusza.



617
Zawiąż apaszkę przed lustrem.



618
Podtrzymaj małą kopertówkę obiema dłońmi.



619
Wsuń jedną dłoń do kieszeni, drugą pokaż pierścionek.



620
Oprzyj palce o metalową klamrę paska.



621
Trzymaj notes przy boku, kciukiem zaznacz stronę.



622
Załóż bransoletkę, patrząc na własną dłoń.



623
Podaj rekwizyt fotografowi, nie wychodząc z pozy.



624
Odłóż dodatek, pozostaw dłonie w naturalnym geście.

Studio i fotografia modowa: Pozy geometryczne

625
Ustaw łokcie w różnych wysokościach.



626
Ułóż ramiona w miękką linię ukośną.



627
Stań przy trójkątnym fragmencie światła.



628
Ustaw jedno kolano lekko przed drugim.



629
Oprzyj dłoń o pion, biodra skieruj po skosie.



630
Złóż przedramiona w otwarty kąt.



631
Ustaw sylwetkę między dwiema równoległymi liniami.



632
Zegnij rękę nad głową, nie napinaj barku.



633
Oprzyj się o okrągłe siedzisko z boku.



634
Zostaw kwadrat negatywnej przestrzeni przy sylwetce.



635
Ustaw stopy w literę V, kolana rozluźnij.



636
Unieś jedną dłoń, drugą oprzyj o biodro.



637
Spójrz w prostokątne lustro ustawione obok ciebie.



638
Ułóż sylwetkę w łagodny łuk, bez wyginania pleców.



639
Zmień kierunek głowy względem linii barków.



640
Zakończ prostą, symetryczną pozycją frontalną.



Studio i fotografia modowa: Ustawienia na planie

641 — Stań na taśmie wyznaczającej kadr, stopy ustaw wygodnie.



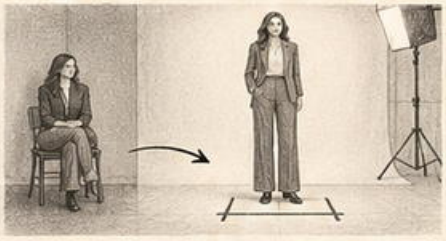
642 — Spójrz na fotografa, zanim przyjmiesz kolejną pozycję.



643 — Oprzyj dłoń na stabilnym rekwizycie studyjnym.



644 — Usiądź poza światłem, potem wejdź w oznaczone miejsce.



645 — Skieruj palce stóp ku kamerze ustawionej nisko.



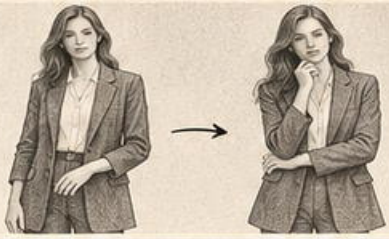
646 — Stań obok statywu, nie dotykając sprzętu.



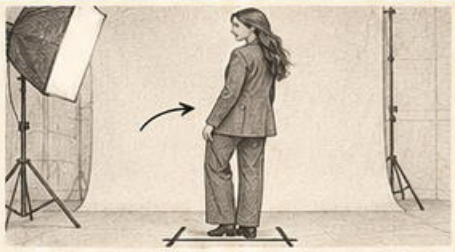
647 — Obejrzyj podgląd wspólnie z fotografem.



648 — Zmień ustawienie dłoni po jednym sygnale.



649 — Odwróć się do światła i zatrzymaj na znaku.



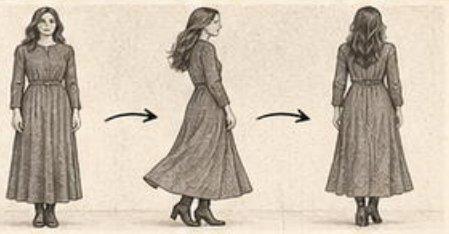
650 — Przejdź za osłonę, wróć z nowym dodatkiem.



651 — Ustaw się między lampami, zachowując bezpieczny dystans.



652 — Wykonaj półobrót na czystej, wolnej podłodze.



653 — Oprzyj płaszcz na wieszaku obok planu.



654 — Popraw włosy przed rozpoczęciem kolejnej serii.



655 — Stań przy tle, zostaw miejsce dla cienia.



656 — Zakończ, odchodząc spokojnie od oznaczonej pozycji.



Studio i fotografia modowa: Pozycje z krzesłem



657 — Usiądź bokiem na stabilnym krześle.



658 — Oprzyj przedramię na oparciu, głowę skieruj do światła.



659 — Stań za krzesłem, dłonie połóż na górnej krawędzi.



660 — Usiądź przodem, kolana rozsuń tylko wygodnie.



661 — Oprzyj jedną stopę na podnóżku przy krześle.



662 — Odwróć krzesło lekko, spójrz przez ramię.



663 — Usiądź na skraju, oprzyj dłonie o uda.



664 — Oprzyj plecy i skrzyżuj luźno kostki.



665 — Stań obok krzesła, dłoń oprzyj na oparciu.



666 — Połóż kurtkę na siedzisku, popraw jej rękaw.



667 — Usiądź ukośnie, jedną rękę oprzyj o bok.



668 — Ustaw krzesło przy ścianie, zachowaj stabilną pozycję.



669 — Oprzyj brodę na dłoni podpartej o oparcie.



670 — Zmień wysokość wzroku, pozostając na siedzeniu.



671 — Wstań, prowadząc dłoń po oparciu.



672 — Odstaw krzesło na bok, zachowaj podobny układ ciała.

Studio i fotografia modowa: Gesty do portretu beauty



673 — Dotknij policzka opuszkami, pozostaw skórę bez nacisku.



674 — Oprzyj palce przy skroni, łokieć trzymaj nisko.



675 — Ułóż dłoń pod linią żuchwy.



676 — Odsuń pasmo włosów od oka.



677 — Pokaż paznokcie obok twarzy, bez zasłaniania ust.



678 — Dotknij obojczyka otwartą dłonią.



679 — Oprzyj nadgarstek pod brodą.



680 — Ułóż palce przy szyi, zostaw luźny gest.



681 — Unieś podbródek, dłoń zatrzymaj przy uchu.



682 — Pokaż profil dłoni przy skroni.



683 — Delikatnie popraw rzęsę tylko na polecenie fotografa.



684 — Oprzyj palce o brodę, oczy skieruj w bok.



685 — Ułóż obie dłonie w ramę wokół twarzy.



686 — Zasłoń fragment czoła, nie oko.



687 — Opuść dłonie, pozostaw spojrzenie na obiektywie.



688 — Zakończ z naturalnie ułożonymi rękami poza kadrem.

Światło naturalne i sesje plenerowe: Spacer w parku



689 — Idź alejką, patrząc na drzewa.



690 — Zatrzymaj się przy ławce i oprzyj dłoń.



691 — Przejdź przez plamę cienia spokojnym krokiem.



692 — Obróć się ku osobie wołającej z boku.



693 — Usiądź na suchej ławce, stopy oprzyj na ziemi.



694 — Podnieś liść znaleziony na ścieżce.



695 — Złap promień słońca między liśćmi spojrzeniem.



696 — Idź pod osłoną parasola obok fotografa.



697 — Oprzyj się o pień tylko przy stabilnym podłożu.



698 — Zatrzymaj krok przy krzewie, nie wchodź w rabatę.



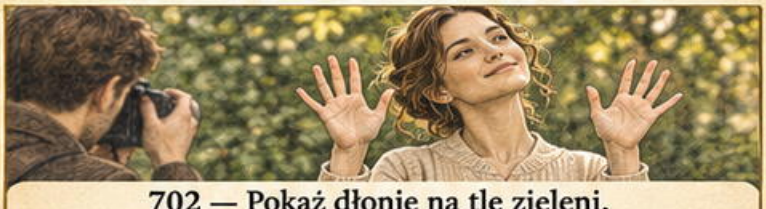
699 — Spójrz przez ramię w stronę alei.



700 — Przestaw torbę na drugie ramię.



701 — Rozmawiaj, idąc obok fotografa.



702 — Pokaż dłonie na tle zieleni.



703 — Usiądź na kocu, jeśli ziemia jest sucha.



704 — Zakończ spojrzeniem ku miękkiemu światłu.

Światło naturalne i sesje plenerowe: Pozy przy murze



705 — Oprzyj ramię o niski, stabilny mur.



706 — Stań przed fakturą cegły, dłonie opuść swobodnie.



707 — Dotknij ściany opuszkami na wysokości barku.



708 — Usiądź obok muru na bezpiecznym siedzisku.



709 — Ustaw profil, patrz w stronę jasnego przejścia.



710 — Przesuń się wzdłuż ściany krótkim krokiem.



711 — Oprzyj plecy, stopy trzymaj na równym chodniku.



712 — Zostaw cień na murze za swoim ramieniem.



713 — Zajrzyj za narożnik, nie wychodząc na jezdnię.



714 — Oprzyj dłoń o tynk, drugą trzymaj przy boku.



715 — Stań w otwartym cieniu przy jasnej ścianie.



716 — Zmień ułożenie dłoni, twarz zostaw w cieniu.



717 — Oprzyj torbę o mur, nie opieraj na niej ciała.



718 — Spójrz w dół na linię chodnika.



719 — Zrób krok od ściany i zatrzymaj się.



720 — Wybierz szeroki kadr z widocznym rytmem cegieł.

Światło naturalne i sesje plenerowe: Siedzenie w cieniu



721 — Usiądź na ławce w równym cieniu.



722 — Oprzyj stopy o ziemię, dłonie połóż na kolanach.



723 — Usiądź na kocu z podparciem pleców.



724 — Zwróć twarz ku jasnemu otwarciu cienia.



725 — Oprzyj łokieć o podłokietnik, nie zasłaniaj twarzy.



726 — Usiądź bokiem, spojrzenie skieruj za aparat.



727 — Rozłóż notes na kolanach i zapisz krótką uwagę.



728 — Przesuń się w cień, gdy słońce oślepia.



729 — Oprzyj dłonie o krawędź siedziska.



730 — Usiądź na niskim stopniu tylko przy pewnym podparciu.



731 — Spójrz na plamę światła przy swoich stopach.



732 — Oprzyj głowę o ścianę, jeśli powierzchnia jest czysta.



733 — Ułóż ręce luźno, zamknij oczy na chwilę.



734 — Wstań z ławki powoli, patrząc w bok.



735 — Przenieś ciężar na jedną stronę siedziska.



736 — Zakończ portretem w otwartym cieniu.

Światło naturalne i sesje plenerowe: Ruch na otwartej przestrzeni



737 — Przejdź po równej ścieżce w stronę aparatu.



738 — Rozłóż ramiona, zatrzymaj je przed granicą komfortu.



739 — Obróć się na miejscu, stopy pozostaw na podłożu.



740 — Idź po trawie, wybierając widoczne, równe miejsce.



741 — Unieś kapelusz na chwilę, osłoń oczy od słońca.



742 — Zrób krok w bok, patrząc na horyzont.



743 — Zatrzymaj się po krótkim truchcie na otwartej drodze.



744 — Poruszaj szalem blisko ciała.



745 — Podnieś dłonie do światła, nie patrz prosto w słońce.



746 — Przejdź obok fotografa, włosy zostaw w naturalnym ruchu.



747 — Rzuć miękką piłkę do partnera z bezpiecznej odległości.



748 — Zrób pauzę i rozluźnij ramiona po ruchu.



749 — Idź pod wiatr, jedną dłonią przytrzymaj włosy.



750 — Rozłóż płaszcz, stojąc na stabilnym podłożu.



751 — Wykonaj dwa kroki i zatrzymaj się na znak.



752 — Zakończ spokojnym spojrzeniem przez otwartą przestrzeń.

Światło naturalne i sesje plenerowe: Ujęcia przy oknie



753 — Stań z boku okna, oprzyj dłoń o parapet.



754 — Usiądź blisko szyby, twarz skieruj ku światłu.



755 — Spójrz na odbicie własnej sylwetki w oknie.



756 — Odsuń zasłonę, stojąc na równym podłożu.



757 — Oprzyj plecy o ścianę obok okna.



758 — Połóż książkę na parapecie, wskaż jej stronę,



759 — Usiądź na krześle, okno pozostaw z boku.



760 — Obróć twarz od szyby ku wnętrzu.



761 — Pokaż profil na tle delikatnej zasłony.



762 — Oprzyj przedramię o parapet tylko, jeśli jest niski.



763 — Zostań kilka kroków od otwartego okna.



764 — Trzymaj kubek przy piersi, wzrok skieruj na zewnątrz.



765 — Spójrz na fotografa zza krawędzi zasłony.



766 — Zrób kadr odbicia bez zbliżania się do szyby.



767 — Oprzyj dłonie na kolanach, siedząc bokiem do światła.



768 — Zakończ spojrzeniem w stronę jasnego wnętrza.

Światło naturalne i sesje plenerowe: Pozy z parasolem



769

Trzymaj parasol nisko przy boku.



770

Oprzyj parasol o chodnik, stań na równej powierzchni.



771

Idź pod parasolem, patrząc na partnera.



772

Unieś parasol nad ramieniem, nie nad twarzą.



773

Obróć uchwyt w dłoni, pozostań w miejscu.



774

Złóż parasol i trzymaj go za rękojeść.



775

Spójrz spod krawędzi, zachowaj widoczne oczy.



776

Usiądź pod osłoną, parasol połóż obok.



777

Podaj zamknięty parasol fotografowi.



778

Trzymaj parasol nad dwiema osobami, jeśli wiatr jest łagodny.



779

Obejdź kałużę, parasol trzymaj przy boku.



780

Oprzyj nadgarstek o uchwyt, drugą dłoń opuść.



781

Przejdź przez kadr z parasolem złożonym.



782

Oprzyj się o stabilną ścianę, parasol trzymaj pionowo.



783

Zamknij parasol i otrzep go poza kadrem.



784

Zakończ spokojnym ujęciem po ustaniu deszczu.

Światło naturalne i sesje plenerowe: Portrety przy zachodzie



785 — Stań bokiem do niskiego słońca, nie patrz w nie.



786 — Odwróć twarz ku otwartemu cieniowi.



787 — Zrób półprofil z jasnym konturem włosów.



788 — Usiądź na ławce, słońce zostaw za plecami.



789 — Spójrz poza kadr, osłoń oczy dłonią.



790 — Przesuń się, by cień nie przecinał twarzy.



791 — Przytrzymaj kapelusz, zachowaj widok na oczy.



792 — Idź wzdłuż horyzontu po równym terenie.



793 — Ustaw się w cieniu, pokaż ciepłe światło w tle.



794 — Złap spojrzenie partnera przy miękkim blasku.



795 — Rozłóż lekki szal, nie zasłaniaj nim twarzy.



796 — Zwróć twarz ku jasnej ścianie, dłonie opuść.



797 — Obróć się od słońca, skieruj wzrok ku fotografowi.



798 — Oprzyj dłonie o pasek torby.



799 — Zatrzymaj ruch, gdy światło zmięknie za chmurą.



800 — Zakończ sylwetką na tle jasnego nieba.

Światło naturalne i sesje plenerowe: Warianty w małym wnętrzu



801 — Stań przy jasnej ścianie, zostaw przejście za sobą.



802 — Usiądź na krześle przy oknie, stopy oprzyj.



803 — Oprzyj się o framugę bez blokowania drzwi.



804 — Zajmij kąt pokoju, ramiona ustaw ukośnie.



805 — Usiądź przy stole, twarz zwróć do okna.



806 — Otwórz drzwi i pokaż głębię korytarza.



807 — Usiądź przy oknie na stabilnym krześle, stopy oprzyj.



808 — Stań obok zasłony, dłonią popraw jej brzeg.



809 — Oprzyj dłonie o blat i spójrz w górę.



810 — Pokaż odbicie w lustrze bez zastawiania przejścia.



811 — Usiądź na podłodze przy ścianie z poduszką.



812 — Wykonaj mały obrót między oknem a tłem.



813 — Spójrz przez otwarte drzwi na osobę towarzyszącą.



814 — Ustaw ramiona przy wąskim pasie światła.



815 — Zrób krok w głąb pokoju, pozostawiając okno z boku.



816 — Zakończ kadrem z prostym, spokojnym gestem.

Fotografia ślubna i eventowa: Para przed ceremonią



817 — Stańcie obok siebie, dłonie połączcie nisko.



818 — Spójrzcie na siebie przed wejściem do sali.



819 — Jedna osoba poprawia mankiet partnera.



820 — Zatrzymajcie się przy drzwiach, zostawcie je wolne.



821 — Usiądźcie na ławce, bukiet połóżcie między sobą.



822 — Oprzyjcie czoła, jeśli obie osoby tego chcą.



823 — Stańcie w półprofilu, spojrzenie skierujcie ku oknu.



824 — Pokażcie dłonie z obrączkami obok bukietu.



825 — Jedna osoba odsuwa się o krok, druga ją przywołuje.



826 — Złapcie spojrzenie przez odbicie w lustrze.



827 — Poprawcie welon lub marynarkę po uzgodnieniu.



828 — Przejdźcie obok fotografa do miejsca ceremonii.



829 — Zatrzymajcie się przy rodzinie, wymieńcie spokojny uśmiech.



830 — Stańcie obok świadka, zachowując naturalny dystans.



831 — Zróbcie wspólny oddech przed rozpoczęciem.



832 — Zakończcie ujęciem portretowym w cichym miejscu.

Fotografia ślubna i eventowa: Wymiana obrączek

833 — Pokaż obrączkę na dłoni, nie zasłaniaj twarzy.



834 — Unieś dłoń partnera na wygodną wysokość.



835 — Ułóż obrączki na otwartej dłoni świadka.



836 — Wymieńcie obrączki powoli, patrząc na gest.



837 — Oprzyjcie dłonie obok bukietu.



838 — Pokaż detal palców po ceremonii.



839 — Połączcie dłonie, obrączki skierujcie ku światłu.



840 — Przytrzymajcie dłonie nad stołem, bez napięcia.



841 — Świadek podaje pudełko z boku kadru.



842 — Otwórz pudełko na stabilnej powierzchni.



843 — Wykonaj zbliżenie z obu dłońmi na planie.



844 — Jedna osoba zapina guzik, druga pokazuje obrączkę.



845 — Spójrzcie na dłonie, potem na siebie.



846 — Przytrzymajcie kwiaty poniżej linii rąk.



847 — Zróbcie kadr obrączek przy splecionych palcach.



848 — Zakończcie ujęciem dłoni w naturalnym geście.



Fotografia ślubna i eventowa: Portrety w ruchu



849 — Przejdźcie przez salę po wolnym przejściu.



850 — Obróćcie się ku gościom po wejściu.



851 — Idźcie obok siebie, bukiet trzymaj stabilnie.



852 — Zatrzymajcie krok, gdy partner poda dłoń.



853 — Przejdźcie przez korytarz w spokojnym tempie.



854 — Obejdźcie stół, nie zahaczając o krzesła.



855 — Uśmiechnijcie się do gości podczas przejścia.



856 — Wykonajcie półobrót na parkiecie, nie podnoście partnera.



857 — Zatrzymajcie się przy oknie i spójrzcie na siebie.



858 — Zróbcie krok w stronę fotografa po sygnale.



859 — Przejdźcie pod łukiem trzymanym przez dorosłych gości.



860 — Złączcie dłonie i odejdźcie w głąb kadru.



861 — Zatrzymajcie ruch, poprawcie ubranie bez pośpiechu.



862 — Zamieńcie miejsca podczas spaceru, nie puszczając dłoni.



863 — Przejdźcie do spokojniejszej części sali.



864 — Zakończcie ujęciem po wspólnym zatrzymaniu.

Fotografia ślubna i eventowa: Rodzina i goście

865 — Ustaw rodzinę w półkolu przy wolnej ścianie.



866 — Para wita gościa krótkim uściskiem dłoni.



867 — Usiądźcie obok seniorów, zapewnijcie stabilne krzesła.



868 — Dziecko stoi przy opiekunie, trzymając jego dłoń.



869 — Zróbcie portret pary z rodzicami po obu stronach.



870 — Goście składają życzenia, para słucha każdej osoby.



871 — Ustaw świadków za parą, twarze pozostaw widoczne.



872 — Wymieńcie uśmiech z osobą przy stole.



873 — Dorośli wznieście kieliszki, dzieci trzymają własne kubki.



874 — Usiądźcie z gośćmi na stabilnej ławie.



875 — Pokażcie dłonie seniora i nowożeńców obok siebie.



876 — Zbierzcie małą grupę w ciasnym, ale wygodnym półkolu.



877 — Zostaw przejście dla obsługi poza kadrem.



878 — Ustaw dzieci z opiekunami, nie na stołach.



879 — Spójrzcie na parę, zostawiając jej swobodną przestrzeń.



880 — Stańcie w półkolu, twarze zwróćcie ku obiektywowi.



Fotografia ślubna i eventowa: Pierwszy taniec



881

Zacznijcie od stabilnego ustawienia dłoni.



882

Kołyszcie się lekko w miejscu.



883

Zróbcie prosty krok w przód i w tył.



884

Obróccie się powoli, nie tracąc równowagi.



885

Jedna osoba prowadzi ruch otwartą dłonią.



886

Zatrzymajcie taniec na wspólny sygnał.



887

Spójrzcie na siebie przy spokojnym obrocie.



888

Unieś złączone dłonie tylko do wygodnej wysokości.



889

Zróbcie krok w bok, bukiet odłóżcie wcześniej.



890

Przenieście ciężar na zmianę, stopy pozostaw na parkiecie.



891

Zatrzymajcie się w półprofilu do obiektywu.



892

Obróć partnera bez szarpania dłonią.



893

Uśmiechnijcie się po krótkim, bezpiecznym obrocie.



894

Zakończcie taniec stojąc obok siebie.



895

Wymieńcie spojrzenie w ciszy po muzyce.



896

Poproście o prosty wariant bez obrotów.

Fotografia ślubna i eventowa: Ujęcia przy stole



897 — Usiądźcie obok siebie, dłonie połóżcie na blacie.



898 — Para słucha przemowy, wzrok kieruje ku gościowi.



899 — Podajcie sobie kawałek tortu na talerzyku.



900 — Oprzyjcie dłonie obok kieliszków, nie unosząc ich.



901 — Rozmawiajcie przy stole, iwarze zwróćcie ku sobie.



902 — Odetnijcie kawałek tortu wspólnie, bez nachylania się nad świecą.



903 — Zróbcie kadr obrączek na serwetce.



904 — Stańcie za krzesłami, dłonie połóżcie na oparciach.



905 — Zwróćcie się do fotografa po zakończeniu przemowy.



906 — Wymieńcie spojrzenie nad bukietem na stole.



907 — Usiądźcie z seniorami na stabilnych krzesłach.



908 — Pokażcie reakcję pary podczas toastu.



909 — Przesuńcie talerze, by odsłonić dłonie.



910 — Połóżcie menu obok obrączek.



911 — Podnieście kieliszki tylko, gdy szkło jest bezpiecznie trzymana.



912 — Zakończcie spokojnym kadrem po posiłku.

Fotografia ślubna i eventowa: Gesty reportażowe



913 — Świadek poprawia przypinkę po zapytaniu.



914 — Gość składa życzenia, para słucha bez patrzenia w obiektyw.



915 — Pokaż dłoń klaszczącą tuż po przemowie.



916 — Odwróćcie głowy ku wchodzącej bliskiej osobie.



917 — Uchwyć śmiech przy stole z boku.



918 — Zatrzymaj wzrok na detalu bukietu trzymanego przez parę.



919 — Uchwyć krótkie objęcie za zgodą obu osób.



920 — Rozmawiajcie przy wejściu, pozostawiając wolne przejście.



911 — Pokaż gościa wręczającego kartkę z życzeniami.



922 — Zarejestruj ruch dłoni podczas toastu.



923 — Tańczcie przy skraju parkietu, zostawiając wolną przestrzeń.



924 — Pokaż spojrzenie pary po zakończonej ceremonii.



925 — Złap gest podziękowania skierowany do gości.



926 — Zrób szeroki kadr reakcji całej grupy.



927 — Zapisz chwilę odpoczynku w spokojnym kącie sali.



928 — Zakończ detalem dłoni po zakończeniu wydarzenia.

Schematy kreatywne i zaawansowane: Sylwetki i kontur

929 — Stań między źródłem konturu a ciemnym tłem.



930 — Ustaw ręce wzdłuż ciała, zostaw czytelną linię.



931 — Unieś ramię, tworząc otwartą przestrzeń przy głowie.



932 — Obróć profil ku światłu za sylwetką.



933 — Rozstaw stopy stablinie, dłonie oprzyj o biodra.



934 — Zrób krok w bok, odsłoń linię płaszcza.



935 — Złącz dłonie nad głową bez blokowania łokci.



936 — Ustaw twarz w cieniu, kontur pozostaw na ramieniu.



937 — Odsuń rękę od tułowią, rozdziel kształty.



938 — Usiądź na niskim, stabilnym siedzisku w profilu.



939 — Odwróć się przez ramię ku światłu konturowemu.



940 — Zostaw odstęp między nogami, nie krzyżuj ich.



941 — Pokaż zarys kapelusza na jasnym tle.



942 — Oprzyj dłoń na ramieniu, łokieć skieruj na zewnątrz.



943 — Odwróć profil ku światłu, barki opuść swobodnie.



944 — Zakończ statycznym profilem na ciemnym tle.



Schematy kreatywne i zaawansowane: Ruch z tkaniną

945 – Przesuń lekki materiał wzdłuż ramienia.



946 – Zrób krok, szal niech podąża za ruchem.



947 – Unieś końce tkaniny do wysokości łokci.



948 – Obróć się powoli, pozostając na pewnym podłożu.



949 – Przytrzymaj materiał jedną dłonią przy biodrze.



950 – Puść szal z małej wysokości, poza twarzą.



951 – Usiądź i rozłóż tkaninę na kolanach.



952 – Owiń ramiona lekką tkaniną, dłonie pozostaw widoczne.



953 – Zatrzymaj ruch, gdy materiał opadnie.



954 – Poproś asystenta o delikatne uniesienie końca materiału.



955 – Przenieś tkaninę nad głową tylko w wygodnym zakresie.



956 – Przejdź obok aparatu z szalem złożonym przy boku.



957 – Złap materiał przy krawędzi, nie owijaj szyi.



958 – Zrób krótki gest nadgarstkiem, tułów pozostaw stabilny.



959 – Zmień kierunek tkaniny, zachowując bezpieczny odstęp.



960 – Zakończ ujęciem spokojnego opadania materiału.



Schematy kreatywne i zaawansowane: Pozy z cieniem

961 — Stań obok cienia okiennej ramy.



962 — Przesuń twarz, by cień nie zasłaniał obu oczu.



963 — Ułóż dłoń w cieniu na ścianie.



964 — Zrób profil z cieniem biegnącym za barkiem.



965 — Usiądź przy wzorzystym cieniu na stabilnym krześle.



966 — Przenieś ciężar tak, by cień zmienił kształt.



967 — Spójrz w stronę jasnego fragmentu kadru.



968 — Zostaw cień na tle, twarz pokaż w świetle.



969 — Ustaw palce poza cieniem twarzy.



970 — Oprzyj plecy o ścianę, obserwuj linię światła.



971 — Wykonaj mały obrót głowy względem cienia.



972 — Połóż dłoń na sercu w ciemniejszym fragmencie.



973 — Zrób kadr z cieniem liści na ubraniu.



974 — Stań w otwartym cieniu, nie mruż oczu.



975 — Opuść ręce, sprawdź czy twarz pozostaje czytelna.



976 — Zakończ spokojnym spojrzeniem przez światłocień.



Schematy kreatywne i zaawansowane: Odbicia i lustra



977 — Stań obok lustra, pokaż profil bez dotykania tafli.



978 — Spójrz w odbicie, fotografuj z boku.



979 — Usiądź przed lustrem, stopy oprzyj stabilnie.



980 — Pokaż twarz w odbiciu, dłoń zostaw poza szkłem.



981 — Stań obok lustra na stabilnym stojaku, nie opieraj się.



982 — Unieś dłoń przy kołnierzu, obserwując jej odbicie.



983 — Stań za krawędzią lustra, zachowaj widoczny kontakt wzrokowy.



984 — Obejrzyj odbicie ramienia z bezpiecznej odległości.



985 — Spójrz w odbicie ponad ramieniem.



986 — Usiądź obok tafli, nie opieraj się o nią.



987 — Pokaż odbicie tylko jednej dłoni.



988 — Skieruj wzrok na odbitą linię światła.



989 — Skieruj twarz ku wąskiemu fragmentowi odbicia.



990 — Spójrz w małe, stabilne lusterko trzymane nisko.



991 — Ustaw drugą osobę poza kadrem, widoczną w tafli.



992 — Zakończ bezpośrednim portretem obok lustra.

Schematy kreatywne i zaawansowane: Rekwizyt i geometria



993 — Oprzyj koło rekwizytu na podłodze przed sesją.



994 — Stań wewnątrz widocznej ramy, stopy ustaw pewnie.



995 — Trzymaj papierowy kształt przy boku.



996 — Ustaw dłonie wzdłuż krawędzi prostokątnego rekwizytu.



997 — Usiądź obok lekkiego sześcianu, nie na nim.



998 — Zajrzyj przez otwór w stabilnej ramie.



999 — Przesuń rekwizyt do linii barku.



1000 — Stań na tle łuku namalowanego na ścianie.



1001 — Oprzyj papierowy wachlarz na otwartej dłoni.



1002 — Ustaw trójkątny rekwizyt przy biodrze.



1003 — Oprzyj palce o krawędź geometrycznego elementu na stole.



1004 — Zmień kierunek głowy względem linii tła.



1005 — Złap płaski rekwizyt za brzegi, nie zasłaniaj twarzy.



1006 — Stań między dwoma lekkimi, zabezpieczonymi panelami.



1007 — Usiądź przy rekwizycie ustawionym na podłodze.



1008 — Zakończ prostym gestem bez dodatkowego przedmiotu.

Schematy kreatywne i zaawansowane: Ruch wieloplanowy

1009 — Stań w pierwszym planie, partner pozostaje dalej.



1010 — Przejdź za półprzezroczystą zasłoną, nie dotykając lamp.



1011 — Usiądź z przodu, druga osoba wykonuje spokojny krok w tle.



1012 — Przenieś wzrok z bliskiego rekwizytu na dalszą postać.



1013 — Wykonaj mały obrót, asystent przesuwa się za tobą.



1014 — Przejdź z cienia na pierwszy plan po wyznaczonej ścieżce.



1015 — Zatrzymaj dłoń blisko obiektywu bez dotykania go.



1016 — Stań za ramą, twarz pozostaw w wolnym polu.



1017 — Usiądź na bliższym siedzisku, spójrz ku drugiemu planowi.



1018 — Spójrz przez ramię na osobę stojącą dalej.



1019 — Przesuń się obok statycznego rekwizytu na podłodze.



1020 — Oprzyj dłoń o ścianę, drugi plan zostaw pusty.



1021 — Zrób jeden krok ku aparatowi, tło pozostaje nieruchome.



1022 — Ustaw partnerów na różnych planach, zachowaj kontakt wzrokowy.



1023 — Zatrzymaj ruch na granicy światła i cienia.



1024 — Pozostań w miejscu, gdy partner mija cię w tle.



SCHEMATY KREATYWNE I ZAAWANSOWANE

Ekspresja i abstrakcja



1025
Zamknij oczy, unieś twarz ku miękkiemu światłu.



1026
Otwórz dłoń przed obiektywem, nie dotykając go.



1027
Odwróć głowę, pozostaw usta w spokojnym wyrazie.



1028
Przesuń palce przez pas światła na ścianie.



1029
Spójrz poza kadr, ciało pozostaw nieruchome.



1030
Wykonaj wydech i pozwól barkom opaść.



1031
Ustaw twarz za cieniem dłoni.



1032
Zmień wyraz od skupienia do lekkiego uśmiechu.



1033
Pokaż fragment twarzy za ramieniem.



1034
Oprzyj głowę o własne przedramię, jeśli wygodnie.



1035
Zamień kierunek spojrzenia po jednym sygnale.



1036
Stań nieruchomo, pozwól fotografowi zmienić kąt.



1037
Zasłoń jedno oko przezroczystą tkaniną trzymaną luźno.



1038
Unieś brwi, potem rozluźnij całą twarz.



1039
Wybierz gest, który samodzielnie wydaje ci się naturalny.



1040
Ułóż dłonie swobodnie, patrz w wybranym kierunku.