Światło w kadrze

Ponad 100 schematów oświetlenia dla fotografów



Zdjęcie końcowe • plan z góry • sprzęt • ustawienia • wskazówki • poziom trudności

Zacznij od efektu końcowego

Każda karta pokazuje rezultat, plan ustawienia, sprzęt, ekspozycję startową i wskazówki do korekty.





Ustaw osobę oraz lampę zgodnie z planem. Zrób zdjęcie próbne i porównaj cień, jasność twarzy oraz tło.

Zmieniaj jeden element naraz: kierunek, odległość, wysokość albo moc. Dzięki temu łatwiej rozpoznać, co zmieniło efekt.

Wartości na karcie są punktem wyjścia. Dopasuj je do aparatu, lampy, modyfikatora i fotografowanej osoby.

Plan pokazuje położenie, nie wysokość



Aparat fotografuje osobę z przodu. Lampa i blenda są oznaczone nazwami; strzałki wskazują kierunek światła.

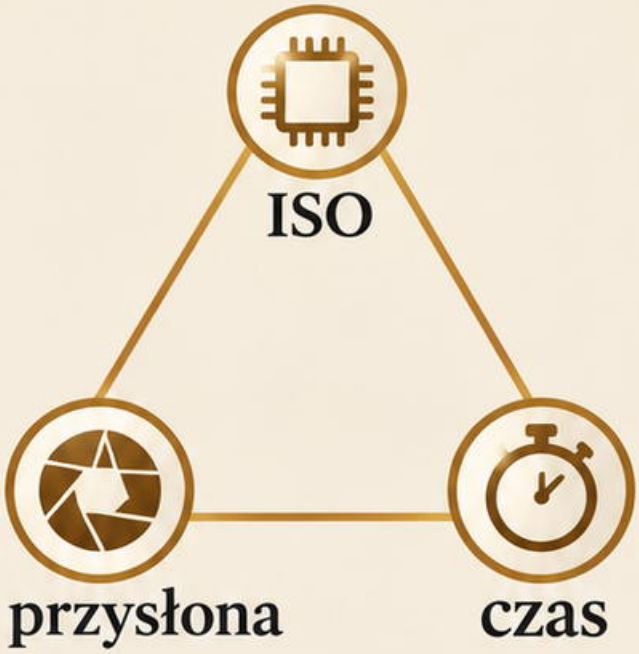
Strzałka ciągła oznacza światło z lampy. Jaśniejsza strzałka pokazuje światło odbite od blendy.

Kąt licz od osi aparat–osoba. Odległość mierz od przedniej krawędzi modyfikatora do osoby; tło mierz od osoby.

Plan z góry nie pokazuje wysokości. Ustawienie lampy nad linią oczu lub niżej znajdziesz w opisie karty.

Najpierw wykonaj próbę





ISO, przysłona i czas na karcie tworzą zestaw startowy dla opisanej sceny. Nie gwarantują identycznego zdjęcia z inną lampą lub modyfikatorem.

Ustaw wartości z karty, a następnie zrób próbny kadr. Sprawdź jasność skóry i szczegóły w najjaśniejszych partiach.

W trybie manualnym moc błysku ustawisz na lampie lub zgodnym sterowniku. Zmień moc, jeśli twarz wymaga korekty.

Czas migawki musi mieścić się w zakresie synchronizacji aparatu i lampy. Przed zdjęciem sprawdź ich instrukcje.

Zachowaj relacje, koryguj szczegóły



Jeśli nie masz identycznego modyfikatora, wybierz podobną wielkość i kształt źródła. Zachowaj kierunek, a potem dopasuj odległość.

Wielkość źródła, jego odległość i kierunek wpływają na jasność oraz wygląd cieni. Zmieniaj je pojedynczo i obserwuj efekt.

Sprawdź, czy wyzwalacz i lampa współpracują z aparatem. Nie przekraczaj limitu synchronizacji podanego dla używanego zestawu.

Gdy światło z lampy jest zbyt mocne, zmniejsz jej moc. Po każdej zmianie wykonaj zdjęcie próbne.







Portrety

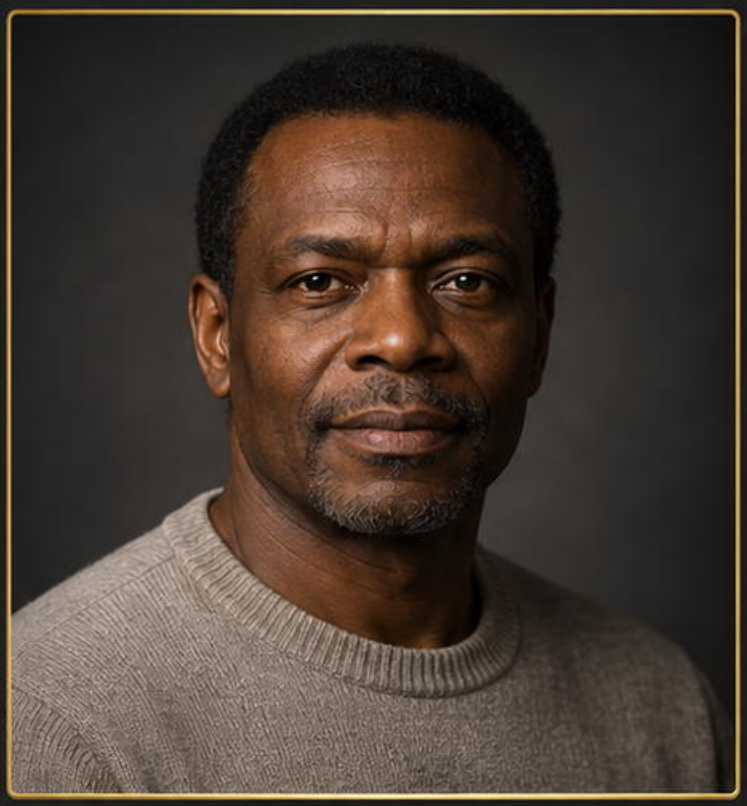


Trzynaście schematów prowadzi od miękkiego światła do wyrazistego światłocienia.

Porównaj kierunek, kontrast i wypełnienie — od okna po kilka źródeł.

Zrób zdjęcie próbne; ustawienie dopasuj do sprzętu i fotografowanej osoby.

Portret klasyczny z jedną lampą





Efekt końcowy	Spokojny portret z równym światłem i łagodnym cieniem modelującym twarz.
Sprzęt	Jedna lampa błyskowa, softbox 90 cm, statyw i neutralne tło.
Plan z góry	Aparat: około 2 m od osoby. Osoba: 1,5 m od tła. Lampa: 1,2 m od osoby, 35° w lewo od osi aparatu.
Ustawienia startowe	ISO 100 · f/8 · 1/125 s
Synchronizacja	Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wyłącznie wartością startową.

Wskazówka 1
Zacznij od lampy nieco powyżej oczu i skieruj ją w stronę twarzy.

Wskazówka 2
Jeśli tło jest zbyt jasne, zwiększ odstęp osoby od tła.

Poziom trudności: początkujący

Rembrandt z blendą





Efekt końcowy

Światło modeluje twarz; na zacienionym policzku pozostaje mały trójkąt światła.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, duży softbox, biała blenda i statyw oświetleniowy.

Plan z góry

Zacznij od lampy około 1 m od osoby, 45° z boku i nieco powyżej. Blendę ustaw około 1 m od osoby, po przeciwnej stronie i poza kadrem.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

To punkt wyjścia. Dopasuj moc lampy do odległości i softboxu; sprawdź synchronizację aparatu z lampą.

Wskazówka

Przesuń lampę, aż cień nosa połączy się z cieniem policzka. Odsuń blendę, jeśli cień zanika.

Poziom trudności: początkujący

Miękkie światło pętlowe



Plan z góry



Efekt końcowy

Miękki portret z krótkim cieniem nosa skierowanym ukośnie ku kacikowi ust.

Osoba stoi 1,5 m od tła. Ustaw softbox 1 m od osoby, 30° z boku aparatu; aparat około 2 m od osoby.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 90 cm, statyw i jasne tło.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/5,6 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wyłącznie wartością startową.

Wskazówka 1

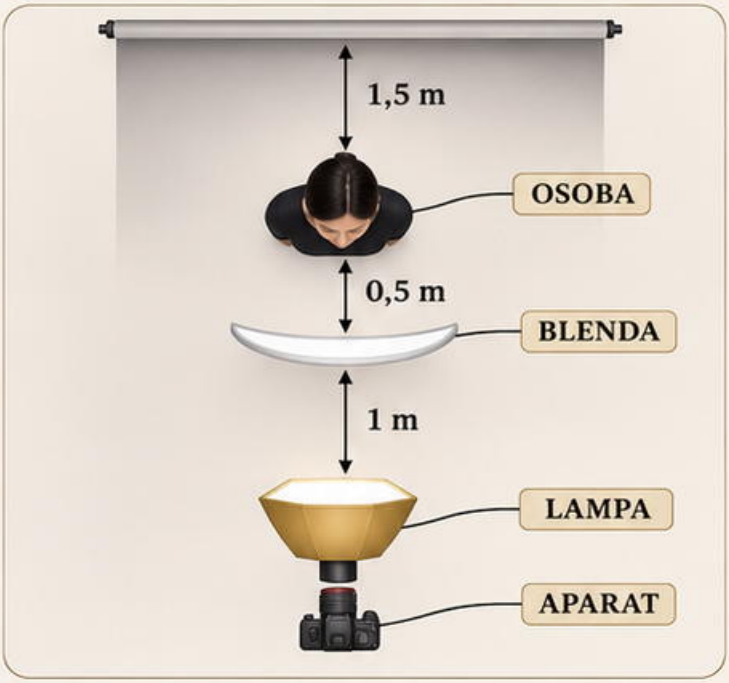
Ustaw softbox nieco powyżej oczu. Przesuwaj go po łuku, aż cień nosa będzie krótki i nie połączy się z policzkiem.

Wskazówka 2

Przybliż softbox, jeśli chcesz uzyskać łagodniejsze przejście światła.

Poziom trudności: początkujący







Oświetlenie motylkowe

Efekt końcowy

Symetryczne światło na twarzy i mały cień przypominający motyla pod nosem.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 90 cm, statyw i biała blenda.

Plan z góry

Osoba: 1,5 m od tła. Lampa: 1 m od osoby, na osi aparatu. Blenda: 0,5 m przed osobą, poniżej twarzy.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wyłącznie wartością startową.

Wskazówka 1

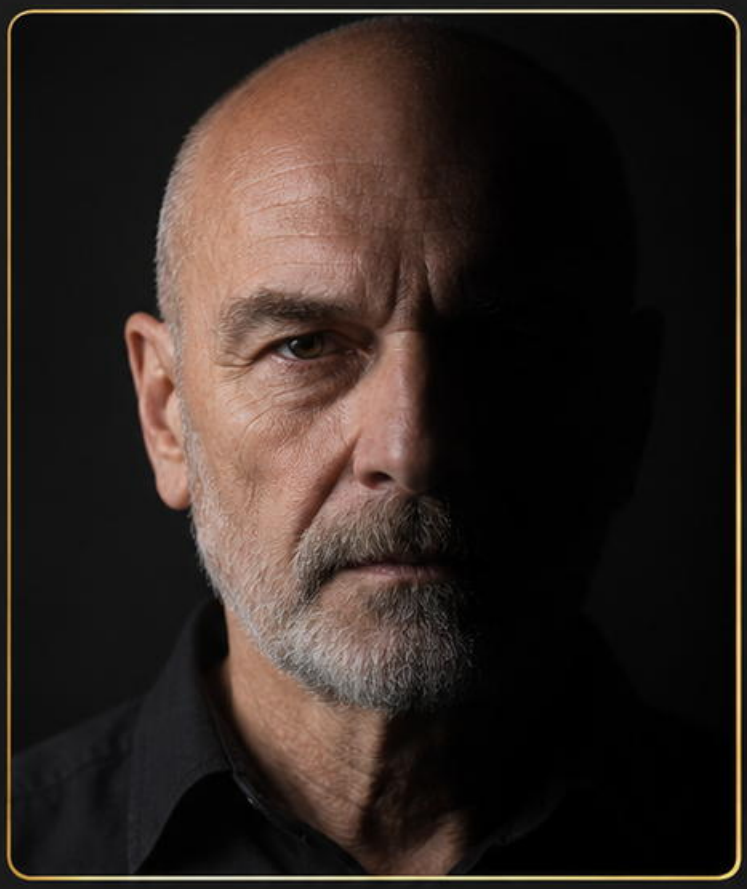
Podnieś lampę nad obiektyw, aż cień pod nosem będzie wyraźny, lecz krótki.

Wskazówka 2

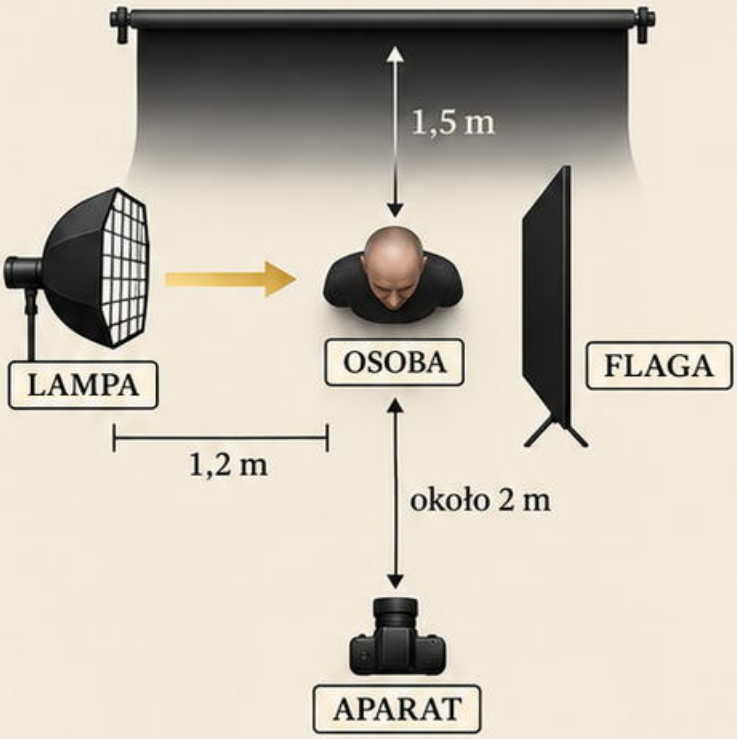
Unieś blendę, jeśli oczodoły pozostają zbyt ciemne.

Poziom trudności: początkujący

Portret dzielony światłem



Plan z góry



Efekt końcowy

Wyraźny podział twarzy: jedna połowa jasna, druga pozostaje w głębokim cieniu.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 60 cm z plastrem miodu, statyw i ciemne tło.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wyłącznie wartością startową.

Wskazówka 1

Ustaw lampę dokładnie z boku i dopasuj obrót twarzy, by granica cienia przebiegała przez nos.

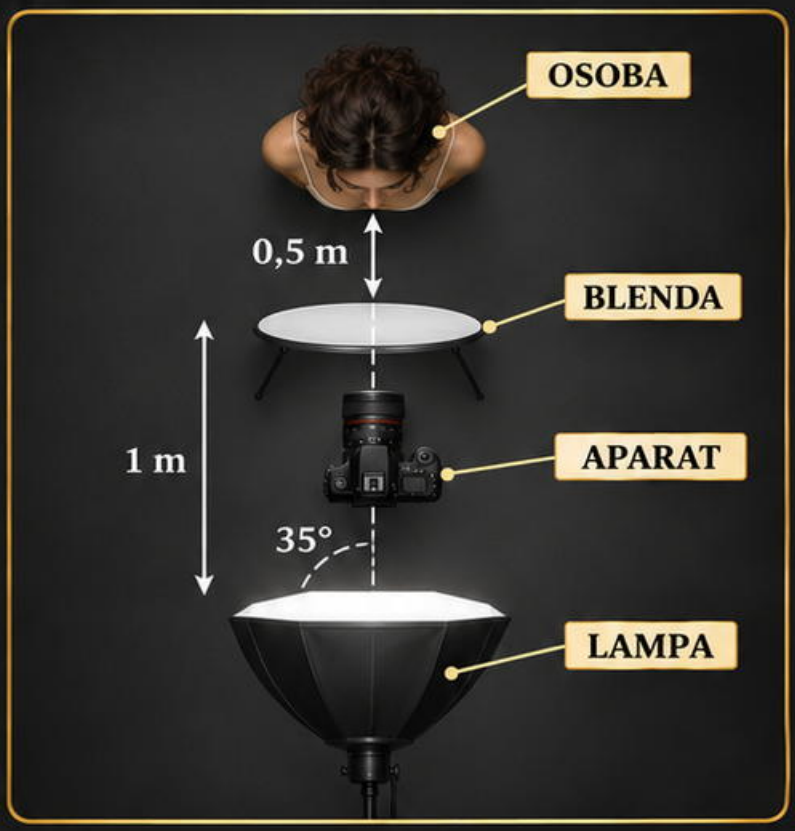
Wskazówka 2

Ogranicz odbicia od jasnych ścian, jeśli cień staje się zbyt jasny.

Poziom trudności: średni

Światło muszlowe





Efekt końcowy

Jasny portret beauty z delikatnym wypełnieniem cieni od dołu.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 90 cm, statyw i biała blenda.

Plan z góry

Lampa: 1 m od osoby, na osi aparatu i 35° nad linią oczu. Blenda: 0,5 m od osoby, poniżej twarzy.

Ustawienia startowe

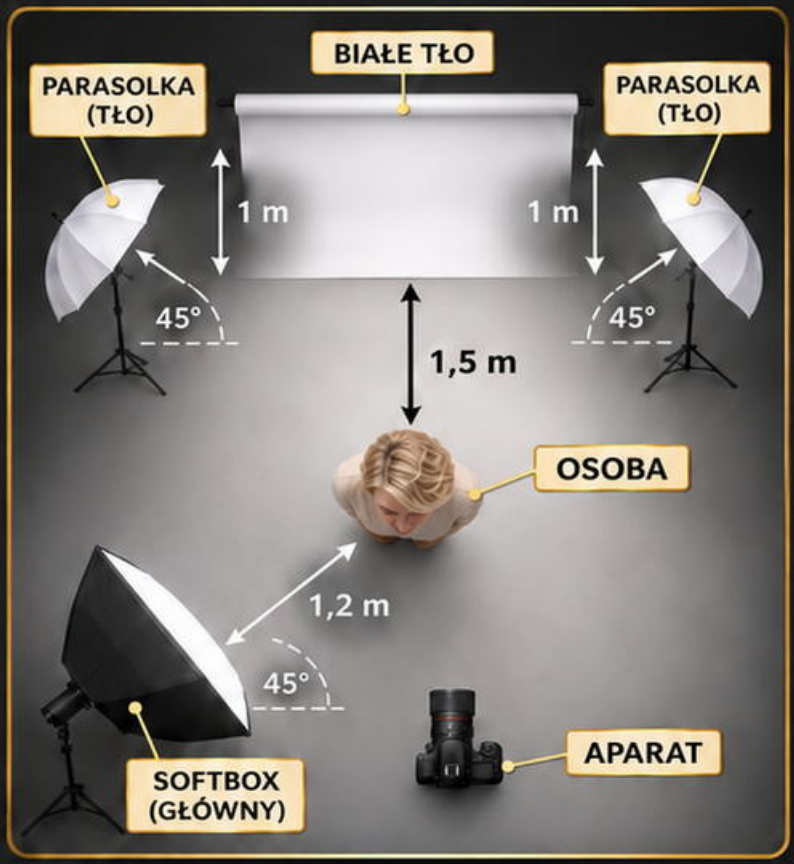
ISO 100 • f/8 • 1/125 s

Synchronizacja	Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wyłącznie wartością startową.
Wskazówka 1	Ustaw lampę nad aparatem, aby cień nosa opadał w dół.
Wskazówka 2	Odsuń blendę, jeśli cienie pod brodą i nosem znikają całkowicie.

Poziom trudności: początkujący

Portret w wysokim kluczu





Efekt końcowy

Jasny portret na białym tle, z zachowanym rysunkiem skóry i ubrania.

Sprzęt

Trzy lampy błyskowe, duży softbox dla osoby, dwie parasolki dla tła, białe tło i statywy.

Plan z góry

Osoba stoi 1,5 m od tła. Softbox ustaw 1,2 m od osoby, pod kątem 45° i nieco powyżej oczu. Dwie lampy tła stoją po bokach, 1 m od tła; skieruj je na nie pod kątem 45°.

Ustawienia startowe

ISO 100 • f/8 • 1/125 s

Synchronizacja

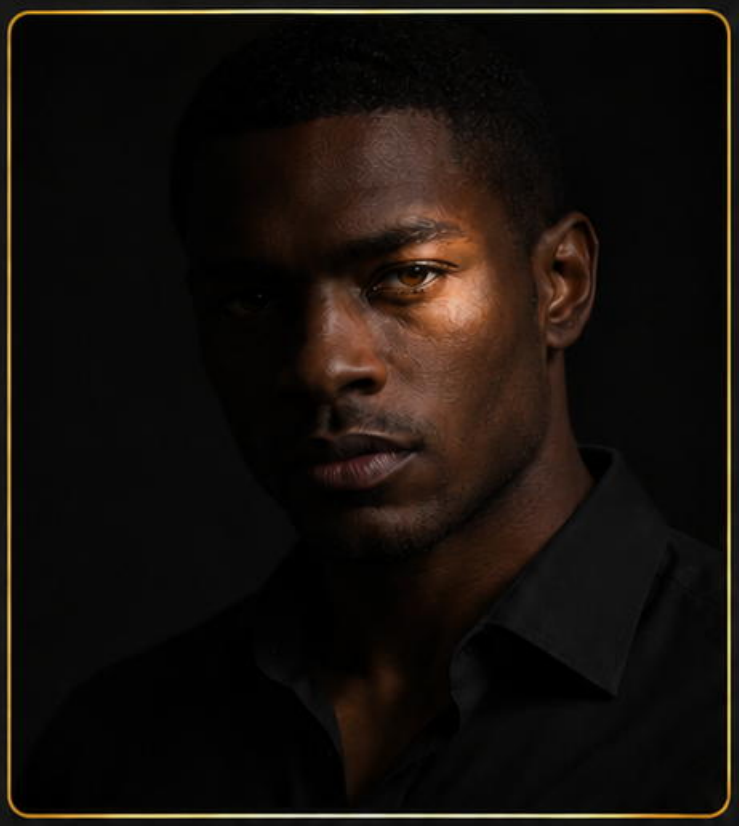
Sprawdź synchronizację aparatu z lampami i wykonaj próbę wszystkich źródeł.

Wskazówka 1 | Ustaw softbox nieco nad oczami. Najpierw dopasuj jasność twarzy, potem rozjaśnij tło do bieli.

Wskazówka 2 | Skieruj lampy tła na tło, aby ograniczyć niepożądane światło na osobie.

Poziom trudności: średni

Portret w niskim kluczu





Efekt końcowy

Portret o głębokich cieniach, z kontrolowanym światłem tylko na wybranej części twarzy.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 60 cm z plastrem miodu, czarna flaga i ciemne tło.

Plan z góry

Odsuń osobę 2 m od tła. Lampę ustaw 1,2 m od osoby, 45° z boku aparatu; flagę po przeciwnej stronie, blisko osoby.

Ustawienia startowe

ISO 100 • f/8 • 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wyłącznie wartością startową.

Wskazówka 1

Ustaw softbox nieco powyżej oczu i skieruj go na twarz, a nie na tło.

Wskazówka 2

Zasłoń lampę flagą, jeśli światło odbija się od ściany lub obiektywu.

Poziom trudności: średni

Kontur włosów na ciemnym tle





Efekt końcowy

Jasna krawędź oddziela włosy i ramiona od ciemnego tła.

Sprzęt

Dwie lampy błyskowe, softbox 90 cm do światła głównego, strumienica lub softbox z plastrem miodu do konturu, czarna flaga.

Plan z góry

Osoba stoi 1,5 m od tła. Światło główne ustaw 1,2 m od osoby, 45° od aparatu. Lampę kontrową umieść 0,7 m za osobą, pod kątem 135° do osi aparatu i wysoko nad włosami.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji obu lamp i aparatu; przed sesją zrób próbne zdjęcie.

Wskazówka 1

Zacznij od małej mocy lampy kontrowej i zwiększaj ją do uzyskania subtelnej krawędzi.

Wskazówka 2

Osłoń obiektyw, aby kontur nie powodował flary ani nie trafiał w twarz.

Poziom trudności: średni

Światło szerokie i krótkie







Efekt końcowy

Dwa warianty portretu: światło szerokie podkreśla większą część twarzy, krótkie — węższą.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 90 cm, statyw i neutralne tło.

Plan z góry

Lampa: 1,2 m od osoby, 45° z lewej strony aparatu.
Aparat: około 2 m od osoby.
Nie zmieniaj pozycji lampy między ujęciami.

Ustawienia startowe

ISO 100 • f/8 • 1/125 s

Synchronizacja

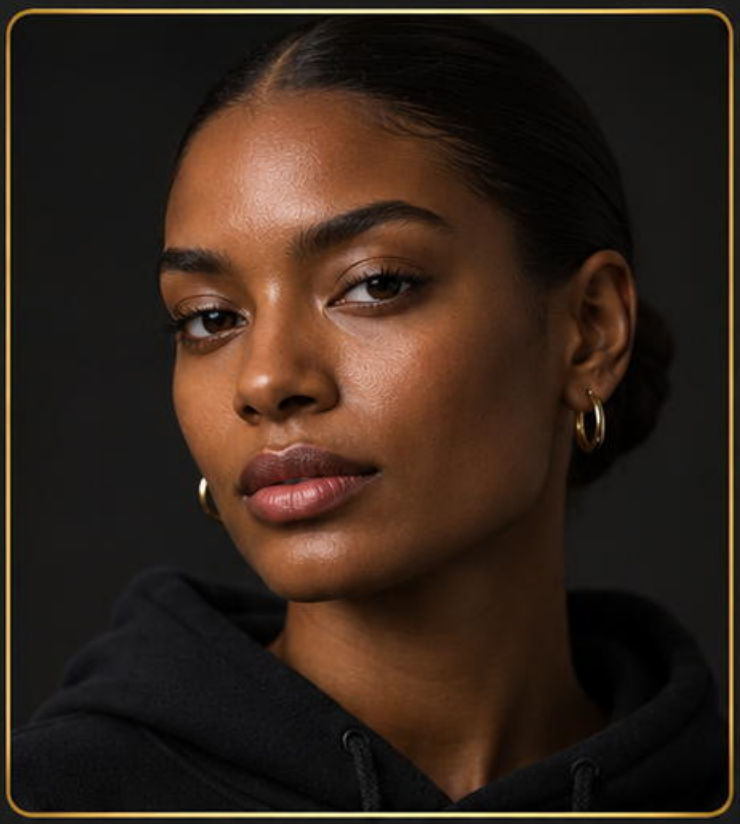
Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wyłącznie wartością startową.

Wskazówka 1 | Ustaw twarz ku źródłu; pokaż aparatowi szerszą, oświetloną stronę twarzy.

Wskazówka 2 | Odwróć twarz od źródła i porównaj kadr bez przesuwania lampy.

Poziom trudności: początkujący

Czasza beauty z wypełnieniem





Efekt końcowy

Wyrazisty portret beauty z kontrolowanym połyskiem i łagodniejszym cieniem po stronie wypełnienia.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, czasza beauty 55 cm, biały reflektor i statyw.

Plan z góry

Czasza: 1 m od osoby, 20° od osi aparatu i 35° nad twarzą.
Reflektor: 0,6 m od osoby, po stronie cienia.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wyłącznie wartością startową.

Wskazówka 1

Obróć czaszę, aż odbicie w oczach będzie równe i nie zasłoni szczegółów skóry.

Wskazówka 2

Odsuń reflektor, jeśli wypełnienie osłabia modelowanie twarzy.

Poziom trudności: średni

Światło okienne z odbiciem





Efekt końcowy

Miękkie światło z boku podkreśla twarz; blenda delikatnie rozjaśnia cień.

Sprzęt

Duże okno z rozproszonym światłem, biała blenda lub jasna płyta.

Plan z góry

Zacznij od ustawienia osoby 0,8 m od okna. Blendę umieść około 1 m od osoby, po stronie cienia.

Ustawienia startowe

ISO 400 · f/2,8 · 1/250 s

To punkt wyjścia; dostosuj ekspozycję do jasności okna i ruchu fotografowanej osoby.

Wskazówka

Wybierz światło bez ostrego słońca. Dopasuj odległość do okna; kontroluj jasne partie i cień.

Poziom trudności: początkujący

Portret z barwnym tłem





Efekt końcowy

Osoba pozostaje oświetlona neutralnie, a tło otrzymuje wyraźny kolor z lampy z filtrem.

Sprzęt

Dwie lampy błyskowe, softbox 90 cm, filtr barwny do lampy tła, statywy i neutralne tło.

Plan z góry

Osoba stoi 1,5 m od tła. Światło główne ustaw 1,2 m od osoby, 45° od aparatu i nieco powyżej oczu. Lampę z filtrem ustaw 0,8 m od tła, pod kątem 45° do jego powierzchni.

Ustawienia startowe

ISO 100 • f/8 • 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź synchronizację obu lamp z aparatem; wykonaj próbę przed zdjęciem docelowym.

Wskazówka 1 | Skieruj lampę z filtrem na tło i ogranicz jej światło flagą, aby nie zabarwić skóry.

Wskazówka 2 | Dopasuj moc lampy tła, aż kolor będzie czytelny bez utraty faktury tła.

Poziom trudności: średni

Sesje dla par



Trzynaście układów do portretów bliskich, naturalnych i pełnych ruchu.

Ustaw światło tak, by obejmowało obie osoby. Sprawdź twarze, dłonie i odstępy między sylwetkami.

Przy ruchu skróć czas migawki albo użyj błysku; zawsze wykonaj próbę.

Miękkie światło dla pary stojącej





Efekt końcowy

Miękkie światło obejmuje obie twarze, a para pozostaje blisko siebie.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 120 cm, statyw i jasne tło.

Plan z góry

Para stoi 1,5 m od tła. Softbox ustaw 1,3 m od środka pary, 35° od aparatu. Aparat: około 2,5 m od pary.

Ustawienia startowe

ISO 100 · *f*/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest wartością startową.

Wskazówka 1	Ustaw twarze na podobnej wysokości i skieruj softbox tak, by obejmował obie osoby.
Wskazówka 2	Odsuń parę od tła, jeśli cień staje się zbyt wyraźny.

Poziom trudności: początkujący

Krzyżowe światło przy objęciu





Efekt końcowy

Dwie twarze są czytelne podczas objęcia, bez płaskiego światła z przodu.

Sprzęt

Dwie lampy błyskowe, dwa softboxy 90 cm i statywy.

Plan z góry

Para stoi 1,5 m od tła. Dwa softboxy ustaw po przeciwnych stronach, każdy 1,5 m od środka pary i 45° od osi aparatu. Rozpocznij od małej mocy.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja	Sprawdź zgodność obu lamp z aparatem i wykonaj test przed ujęciem.
Wskazówka 1	Ustaw lampy symetrycznie, aby cień jednej osoby nie zasłaniał twarzy drugiej.
Wskazówka 2	Zmniejsz moc, jeśli skóra traci fakturę w jasnych partiach.

Poziom trudności: średni

Kontur dla pary na tle miasta





Efekt końcowy

Delikatna krawędź oddziela sylwetki od miejskiego tła o zmierzchu.

Sprzęt

Dwie lampy błyskowe, softbox 90 cm, lampa z gridem i statywy.

Plan z góry

Para stoi 2 m od tła. Światło główne: 1,5 m od pary i 45° od aparatu. Lampę kontrową ustaw za parą, 1 m od niej, poza osią obiektywu.

Ustawienia startowe

ISO 400 · f/4 · 1/160 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i obu lamp; wykonaj próbę przy zastanym świetle.

Wskazówka 1	Najpierw ustaw ekspozycję miasta, potem dodaj błysk na twarze.
Wskazówka 2	Osłoń obiektyw, aby lampa kontrowa nie powodowała flary.

Poziom trudności: średni

Para przy oknie





Efekt końcowy

Miękkie światło z okna rozjaśnia obie twarze, a jasna płyta wypełnia cienie.

Sprzęt

Duże okno z rozproszonym światłem, biała blenda i aparat.

Plan z góry

Ustaw parę 0,8 m od okna. Aparat skieruj wzdłuż ściany; blendę umieść 1 m od pary po stronie cienia.

Ustawienia startowe

ISO 800 · f/2,8 · 1/250 s

Synchronizacja

Bez błysku; dostosuj czas do ruchu i dostępnego światła.

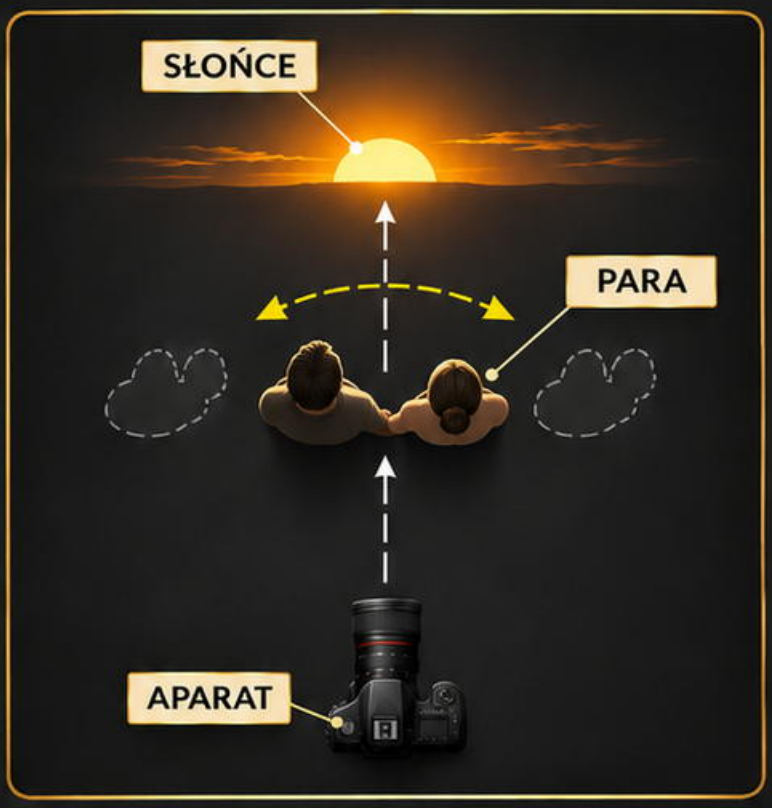
Wskazówka 1 Ustaw osoby jedna za drugą o pół kroku, jeśli okno nie oświetla równomiernie obu twarzy.

Wskazówka 2 Odsuń blendę, gdy cień staje się zbyt jasny.

Poziom trudności: początkujący

Sylwetka o zachodzie





Efekt końcowy

Zachodzące słońce rysuje sylwetki, a niebo zachowuje kolor.

Sprzęt

Aparat i stabilne podparcie; bez lampy błyskowej.

Plan z góry

Ustaw parę między aparatem a niskim słońcem. Zmień pozycję o kilka kroków, aż promień światła nie zasłoni twarzy.

Ustawienia startowe

ISO 200 • f/4 • 1/1000 s

Synchronizacja

Bez błysku; ustaw ekspozycję na jasne niebo i zrób próbę.

Wskazówka 1 Poproś parę o prosty gest, który zachowuje czytelny kontur obu osób.

Wskazówka 2 Nie prześwietlaj nieba; sylwetki mogą pozostać ciemne.

Poziom trudności: początkujący

Taniec w sali z lampą odbitą





Efekt końcowy

Zatrzymany błyskiem ruch i miękkie światło odbite od jasnego sufitu.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa na aparacie z ruchomą głowicą; jasny sufit.

Plan z góry

Fotografuj z odległości 2–3 m. Obróć głowicę ku jasnemu sufitowi za fotografem; unikaj odbijania od kolorowej ściany.

Ustawienia startowe

ISO 800 · f/4 · 1/160 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji i działanie automatyki błysku dla używanego zestawu.

Wskazówka 1 | Zacznij od krótkiej serii prób i sprawdź ostrość twarzy.

Wskazówka 2 | Jeśli sufit jest wysoki lub ciemny, skieruj światło bezpośrednio z dużym modyfikatorem.

Poziom trudności: średni

Portret narzeczeński w plenerze





Efekt końcowy

Twarze pozostają czytelne, a rozmyty plener buduje głębię.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa z softboxem 90 cm, statyw i wyzwalacz.

Plan z góry

Para stoi 2 m od tła. Softbox ustaw 1,5 m od pary, 45° od aparatu i nieco powyżej twarzy.

Ustawienia startowe

ISO 200 • f/4 • 1/200 s

Synchronizacja

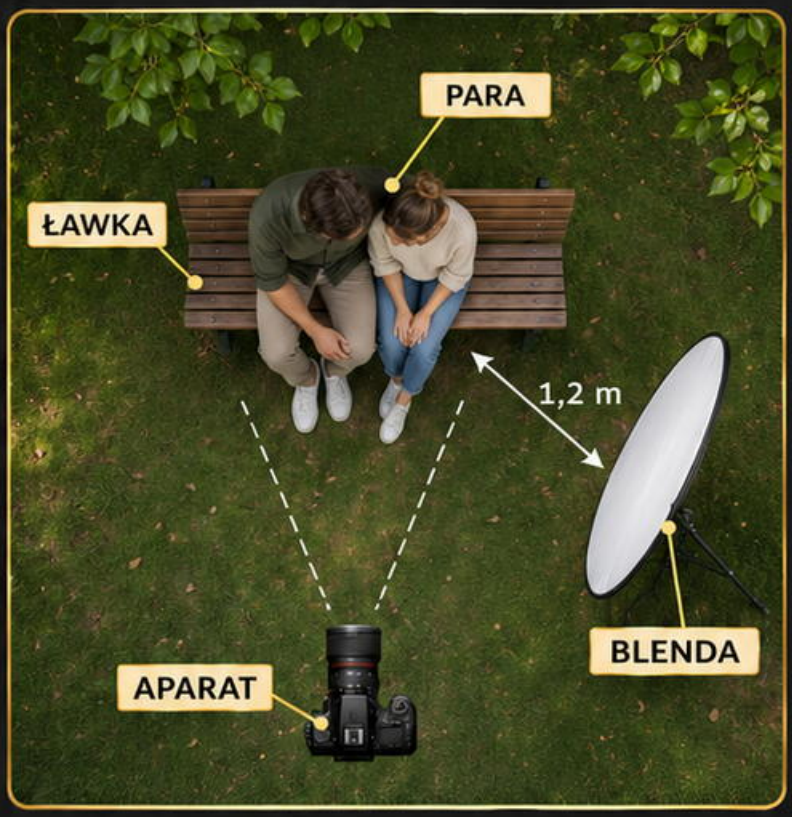
Sprawdź limit synchronizacji; jeśli 1/200 s go przekracza, dobierz bezpieczniejszy czas.

Wskazówka 1	Ustaw ekspozycję tła przed dodaniem błysku na parę.
Wskazówka 2	Zostaw odstęp między osobami, by światło docierało do obu twarzy.

Poziom trudności: średni

Para na ławce w parku





Efekt końcowy

Spokojny portret siedzącej pary w otwartym cieniu.

Sprzęt

Biała blenda 100 cm lub jasna ściana; światło naturalne.

Plan z góry

Ustaw ławkę w cieniu otwartym, twarzami ku jasnej przestrzeni. Blendę umieść 1,2 m od pary po stronie cienia.

Ustawienia startowe

ISO 400 • f/3,5 • 1/500 s

Synchronizacja

Bez błysku; sprawdź ostrość obu twarzy po próbnym kadrze.

Wskazówka 1 | Ustaw ramiona pod lekkim kątem, aby ograniczyć nakładanie się sylwetek.

Wskazówka 2 | Wybierz tło bez jasnych plam tuż za głowami.

Poziom trudności: początkujący

Dwie twarze w jednym cieniu





Efekt końcowy

Jedno miękkie źródło obejmuje obie twarze, a cień pozostaje kontrolowany.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 120 cm, statyw i czarna flaga.

Plan z góry

Para stoi 1,5 m od tła. Softbox ustaw 1 m od środka pary, 30° od aparatu; czarną flagę umieść po przeciwnej stronie.

Ustawienia startowe

ISO 100 • f/8 • 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; 1/125 s jest punktem wyjścia.

Wskazówka 1	Ustaw twarze blisko tej samej płaszczyzny ostrości.
Wskazówka 2	Zbliż flagę, jeśli jasne ściany wypełniają cienie zbyt mocno.

Poziom trudności: średni

Para z mocnym światłem tylnym





Efekt końcowy

Jasna krawędź oddziela parę od tła, a delikatne wypełnienie zachowuje rysy twarzy.

Sprzęt

Dwie lampy błyskowe, softbox 90 cm i lampa z gridem.

Plan z góry

Światło główne ustaw 1,5 m od pary, 30° od aparatu. Lampę tylną umieść 1 m za parą i skieruj na plecy, nie na obiektyw.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/5,6 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji obu lamp z aparatem; wykonaj próbę mocy.

Wskazówka 1

Zacznij od słabego światła tylnego i dodawaj je stopniowo.

Wskazówka 2

Osłoń obiektyw i sprawdź, czy kontur nie przepala włosów.

Poziom trudności: średni

Romantyczny portret przy lampkach





Efekt końcowy

Ciepłe punkty tła tworzą nastrój, a twarze pozostają czytelne.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa z małym softboxem, lampki dekoracyjne i statyw.

Plan z góry

Ustaw parę 2 m przed lampkami. Softbox umieść 1,2 m od pary, 45° od aparatu; lampki pozostają w tle.

Ustawienia startowe

ISO 800 • *f*/2,8 • 1/160 s

Synchronizacja

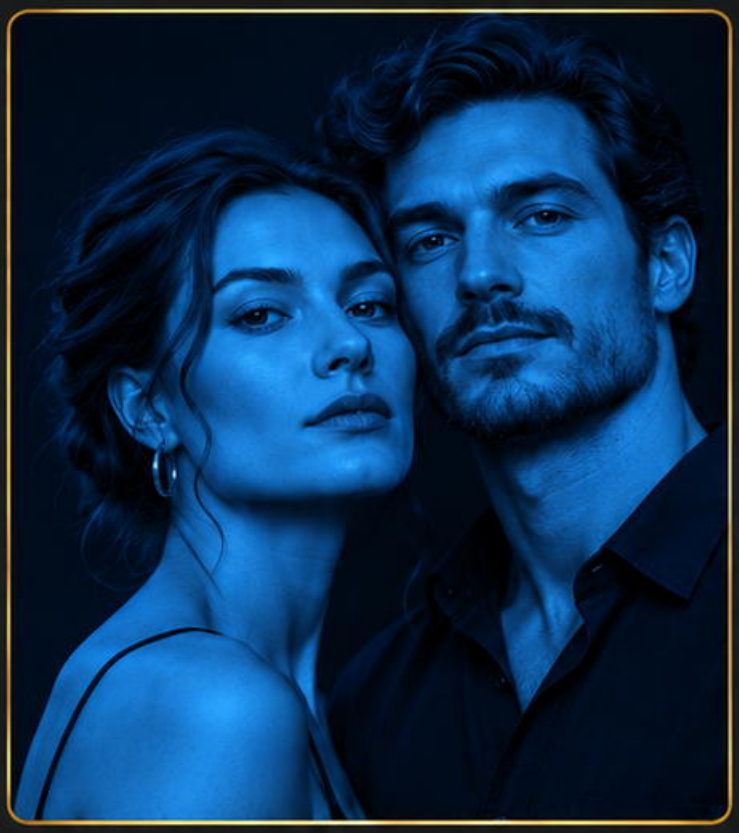
Sprawdź limit synchronizacji; krótki błysk zamrozi niewielki ruch.

Wskazówka 1 | Ustaw lampki w nieostrym tle i wykonaj próbę ich jasności.

Wskazówka 2 | Dobierz balans bieli tak, by skóra nie przejęła całego pomarańczowego odcienia.

Poziom trudności: początkujący

Para w monochromatycznym świetle





Efekt końcowy

Jedna barwa światła porządkuje kadr, a neutralne tło zostaje ciemne.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 90 cm i filtr barwny.

Plan z góry

Para stoi 1,5 m od tła. Lampę z filtrem ustaw 1,2 m od pary, 45° z boku aparatu; skieruj ją tak, by obie twarze otrzymały podobną barwę.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/5,6 · 1/125 s

Synchronizacja

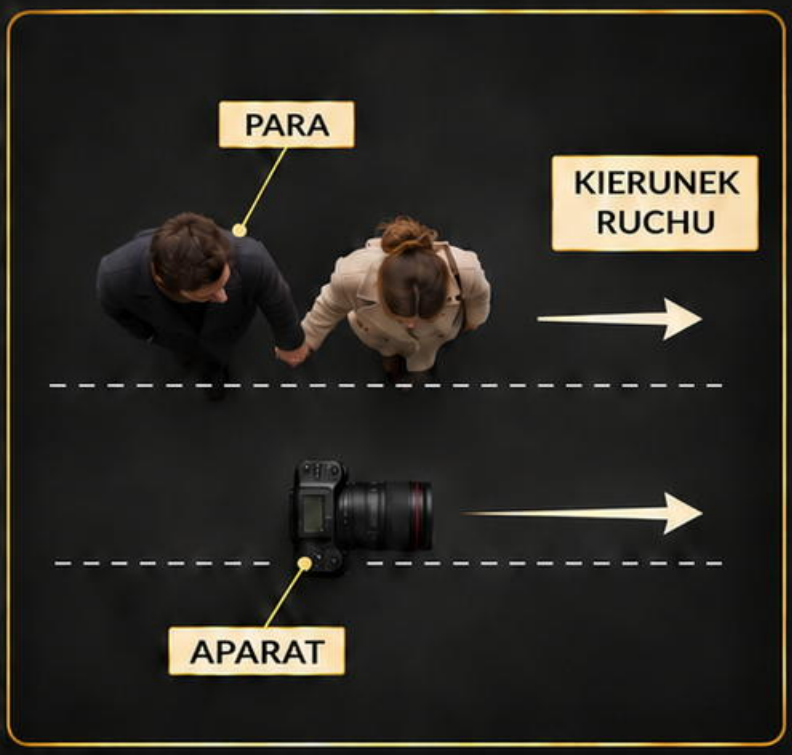
Sprawdź limit synchronizacji; wykonaj test koloru i ekspozycji.

Wskazówka 1	Zacznij od małej mocy, aby zachować szczegóły skóry.
Wskazówka 2	Ogranicz odbicia od kolorowej ściany, jeśli twarze mają różne odcienie.

Poziom trudności: średni

Spacer z rozmyciem ruchu





Efekt końcowy

Ruch tła tworzy dynamikę, a para pozostaje możliwie czytelna.

Sprzęt

Aparat z możliwością stabilnego panoramowania; opcjonalna lampa błyskowa.

Plan z góry

Ustaw parę 3 m od tła. Idź równolegle do niej i prowadź aparat ruchem zgodnym z kierunkiem spaceru.

Ustawienia startowe

ISO 200 • f/8 • 1/15 s

Synchronizacja

Bez błysku w przykładzie; przy użyciu lampy sprawdź tryb synchronizacji i wykonaj serię prób.

Wskazówka 1 | Poproś parę o spokojny, równy krok i powtórz ujęcie kilka razy.

Wskazówka 2 | Wykonaj próbę przy 1/30 s; w razie potrzeby wydłużaj czas stopniowo do około 1/15 s, kontrolując rozmycie twarzy.

Poziom trudności: średni

Sesje ciążowe



Trzynaście układów dla portretów, detali i wspólnych kadrów.

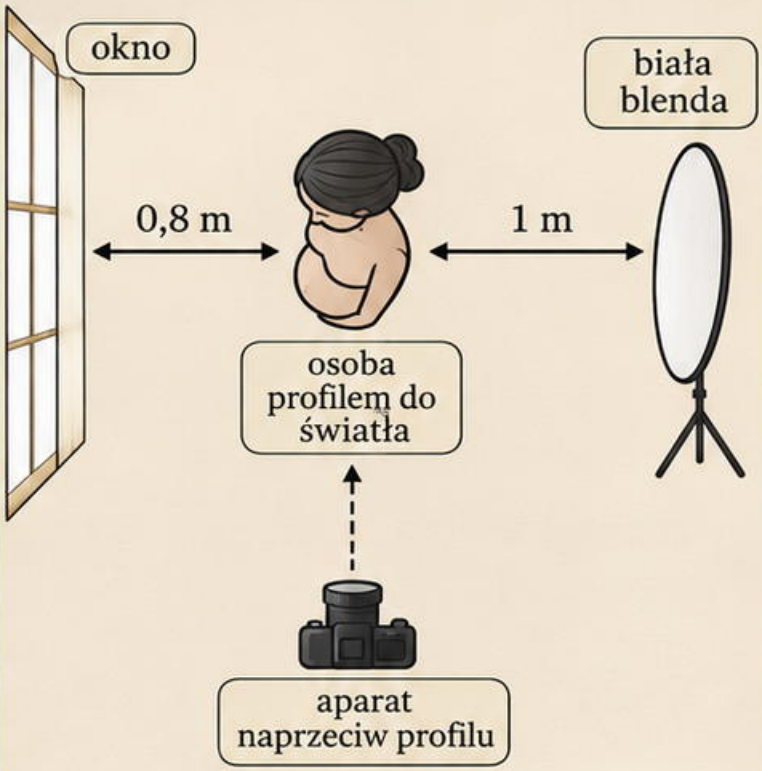
Planuj swobodną przestrzeń. Pytaj o komfort i tempo, zanim zmienisz pozycję lub ustawienie.

Dopasuj światło do sylwetki, tkaniny i tła; wykonaj próbę przed każdą zmianą.

Profil ciążowy przy oknie



Schemat z góry



Efekt końcowy

Miękkie światło z boku podkreśla profil i linię brzucha.

Sprzęt

Duże okno z rozproszonym światłem, biała blenda i aparat.

Plan z góry

Ustaw osobę 0,8 m od okna, profilem do światła. Blendę umieść 1 m od osoby po stronie cienia.

Ustawienia startowe

ISO 800 · f/2,8 · 1/250 s

Synchronizacja

Bez błysku; dobierz czas do ruchu i jasności okna.

Poziom trudności

początkujący

Wskazówka 1

Poproś o wygodny, naturalny obrót; nie wymuszaj napięcia dłoni.

Wskazówka 2

Kontroluj jasne partie sukni i skóry na zdjęciu próbnym.

Sylwetka na jasnym tle



Plan z góry



Efekt końcowy

Czytelny kontur profilu odcina się od jasnego tła.

Sprzęt

Duże okno lub białe tło podświetlone dziennym światłem; aparat.

Plan

Ustaw osobę 1,5 m przed jasnym tłem i fotografuj pod światło. Zmień kąt, by ograniczyć flarę.

Ustawienia startowe

ISO 200 · f/5,6 · 1/500 s

Synchronizacja

Bez błysku; zmierz światło na tło i zrób próbę.

Wskazówka 1

Ustaw ekspozycję tak, by tło było jasne, ale kontur pozostał widoczny.

Wskazówka 2

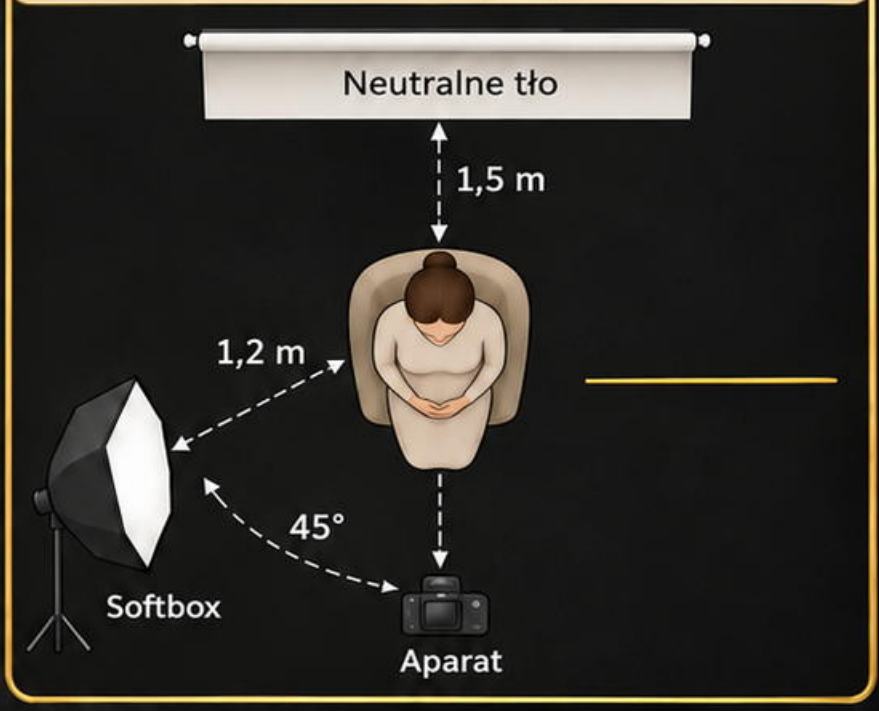
Odsuń obiektyw od bezpośredniego promienia, jeśli pojawia się flara.

Poziom trudności: początkujący

Miękki portret siedzący



Plan z góry



Efekt końcowy

Spokojny, równomierny portret z miękkim cieniem modelującym twarz.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 120 cm, statyw i neutralne tło.

Plan

Osoba siedzi 1,5 m od tła. Softbox ustaw 1,2 m od niej, 45° z boku aparatu i nieco powyżej oczu.

Ustawienia startowe

ISO 100 • f/8 • 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; wykonaj zdjęcie próbne.

Wskazówka 1

Wybierz stabilne, wygodne siedzisko i pozostaw miejsce na swobodną zmianę pozycji.

Wskazówka 2

Przesuń softbox bliżej, jeśli przejście światła jest zbyt ostre.

Poziom trudności | **początkujący**

Portret z partnerem przy oknie





Efekt końcowy

Jedno miękkie okno oświetla obie osoby w naturalnym bliskim kadrze.

Sprzęt

Duże okno z rozproszonym światłem, biała blenda i aparat.

Plan z góry

Ustaw parę 0,8 m od okna. Osoba fotografowana stoi pół kroku bliżej światła; blendę umieść po stronie cienia.

Ustawienia startowe

ISO 800 · f/2,8 · 1/250 s

Synchronizacja

Bez błysku; sprawdź ostrość obu twarzy po próbnym kadrze.

Wskazówka 1

Poproś partnera o delikatny kontakt dłonią, jeśli obie osoby czują się z tym swobodnie.

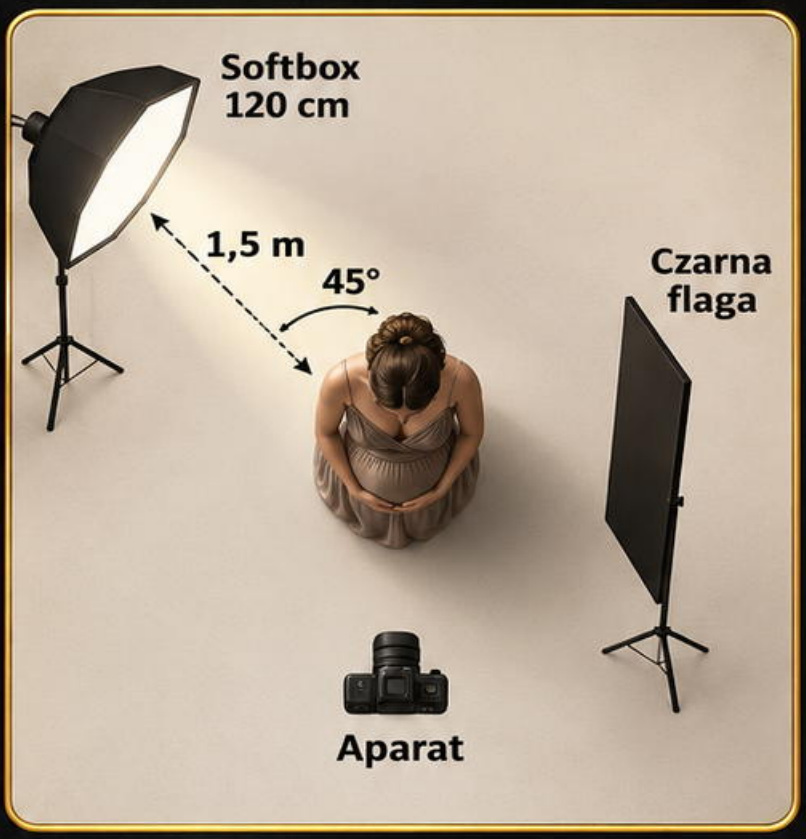
Wskazówka 2

Ustaw twarze na podobnej wysokości i sprawdź, czy żadna nie wpada w cień.

Poziom trudności: początkujący

Suknia z połyskiem i światło piórkowe





Efekt końcowy

Boczne światło podkreśla fakturę sukni i pozostawia kontrolowany połysk.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 120 cm, czarna flaga i statyw.

Plan z góry

Ustaw softbox 1,5 m od osoby, 45° z boku. Skieruj krawędź światła w stronę sukni; flagę ustaw po przeciwnej stronie.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji i wykonaj test jasnych partii materiału.

Wskazówka 1

Obróć softbox, aż światło przejdzie wzdłuż tkaniny, a nie prosto w obiektyw.

Wskazówka 2

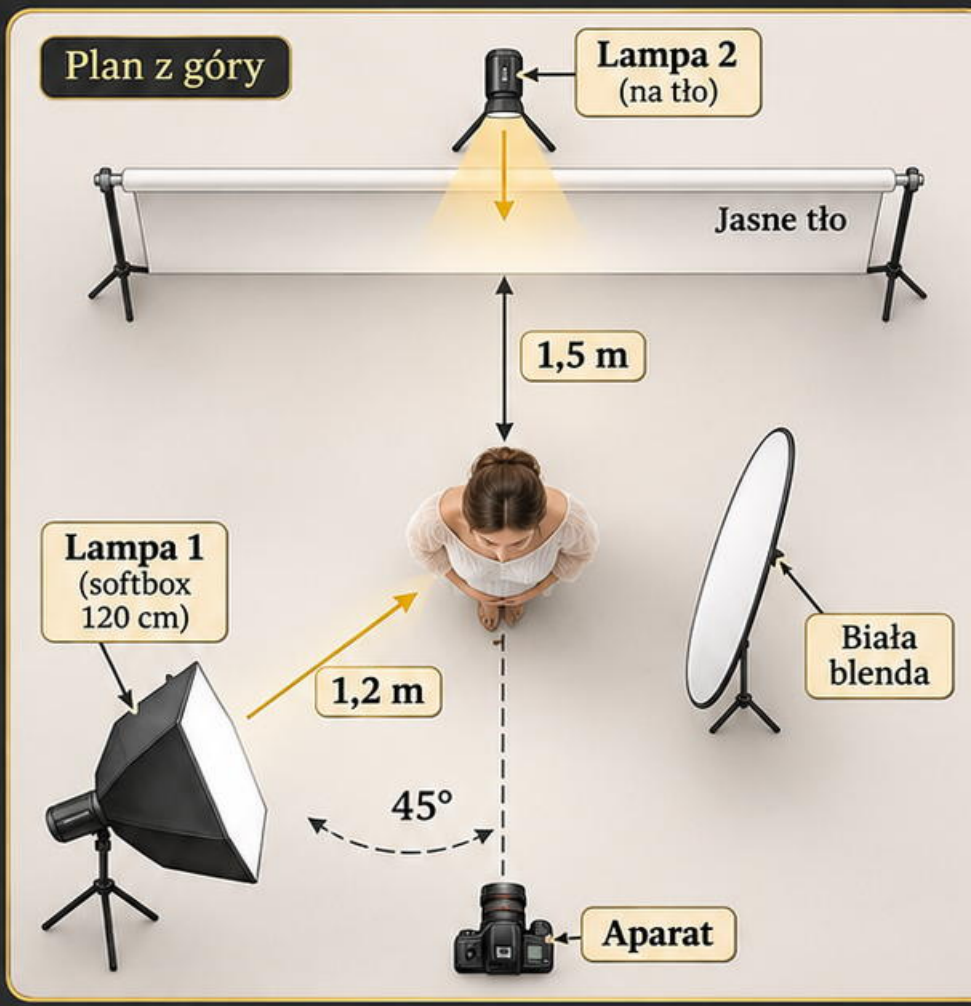
Zmniejsz moc, jeśli połysk traci szczegóły.

Poziom trudności

średni

Delikatne światło w jasnej tonacji





Efekt końcowy

Jasny portret zachowuje szczegóły skóry, tkaniny i białego tła.

Sprzęt

Dwie lampy błyskowe, softbox 120 cm, biała blenda i jasne tło.

Plan z góry

Osoba stoi 1,5 m od tła. Softbox ustaw 1,2 m od niej, 45° od aparatu; drugą lampę ustaw przy tle i skieruj na nie, a blendę umieść po stronie cienia.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i obu lamp; wykonaj próbę twarzy i tła.

Wskazówka 1

Najpierw dopasuj jasność twarzy, a następnie rozjaśnij tło.

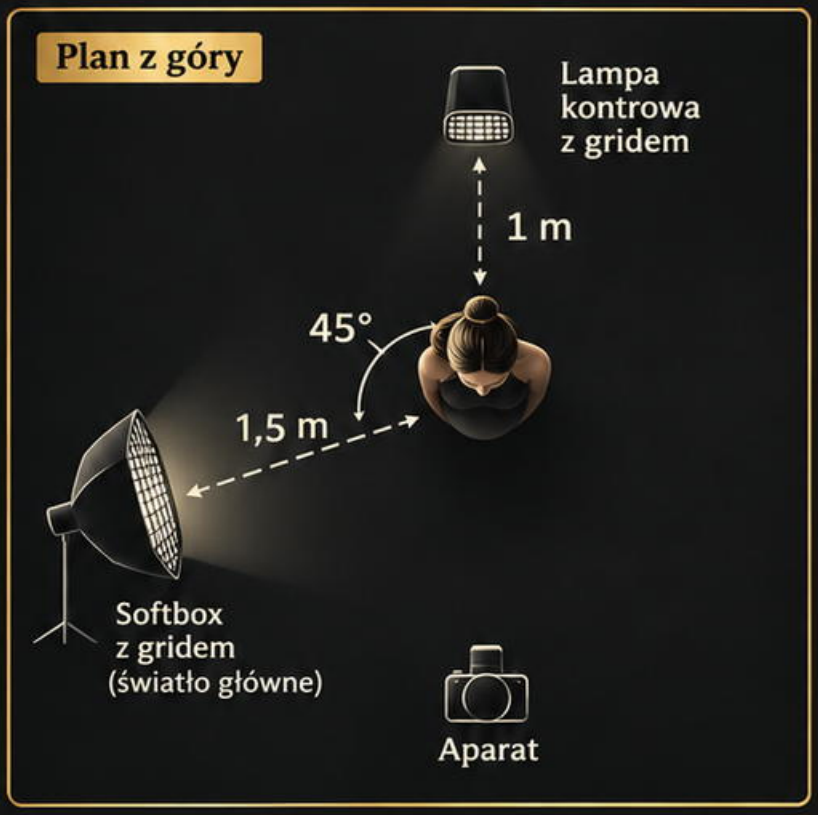
Wskazówka 2

Nie usuwaj wszystkich cieni; delikatny kontrast zachowuje kształt.

Poziom trudności: średni

Niski klucz z krawędzią





Efekt końcowy	Ciemny portret z wąską krawędzią światła oddzielającą sylwetkę od tła.
Sprzęt	Dwie lampy błyskowe, softbox z gridem, lampa kontrowa z gridem i ciemne tło.
Plan z góry	Światło główne ustaw 1,5 m od osoby, 45° z boku. Lampę kontrową umieść 1 m za nią, poza osią aparatu.
Ustawienia startowe	ISO 100 · f/8 · 1/125 s
Synchronizacja	Sprawdź limit synchronizacji obu lamp z aparatem.
Wskazówka 1	Ustaw niewielką moc światła kontrowego i sprawdź, czy nie trafia w obiektyw.
Wskazówka 2	Zostaw w cieniu detal tkaniny i twarzy; nie zaciemniaj całej sylwetki.
Poziom trudności	**średni**

Sesja ciążowa w plenerowym cieniu





Efekt końcowy
Równomierny portret bez ostrych plam słońca na skórze.

Sprzęt
Biała blenda lub jasna ściana; światło naturalne.

Ustawienia startowe
ISO 400 · f/3,5 · 1/500 s

Plan z góry
Ustaw osobę w otwartym cieniu, twarzą ku jasnej przestrzeni. Blenda znajduje się 1,2 m od niej po stronie cienia.

Synchronizacja
Bez błysku; zrób próbę i sprawdź jasne partie sukni.

Wskazówka 1
Wybierz miejsce z równym cieniem i bez jasnych plam na tle.

Wskazówka 2
Ustaw blendę dalej, jeśli odbicie jest zbyt mocne.

Poziom trudności: początkujący

Kontrastowe światło z okna





Efekt końcowy
Wąski pas światła podkreśla sylwetkę, a cień zostaje głęboki.

Sprzęt
Okno z kierunkowym światłem, ciemna zasłona lub flaga i aparat.

Plan z góry
Ustaw osobę **1 m** od okna, bokiem do światła. Ogranicz szerokość pasa zasłoną; aparat skieruj z ciemniejszej strony.

Ustawienia startowe
ISO 400 · f/4 · 1/500 s

Synchronizacja
Bez błysku; kontroluj ekspozycję na jasnej skórze i materiale.

Wskazówka 1
Przesuń osobę, aż światło obejmie twarz i linię sukni.

Wskazówka 2
Użyj flagi, gdy odbicia od ścian spłycają cień.

Poziom trudności: średni

Ciepłe światło zachodu z błyskiem

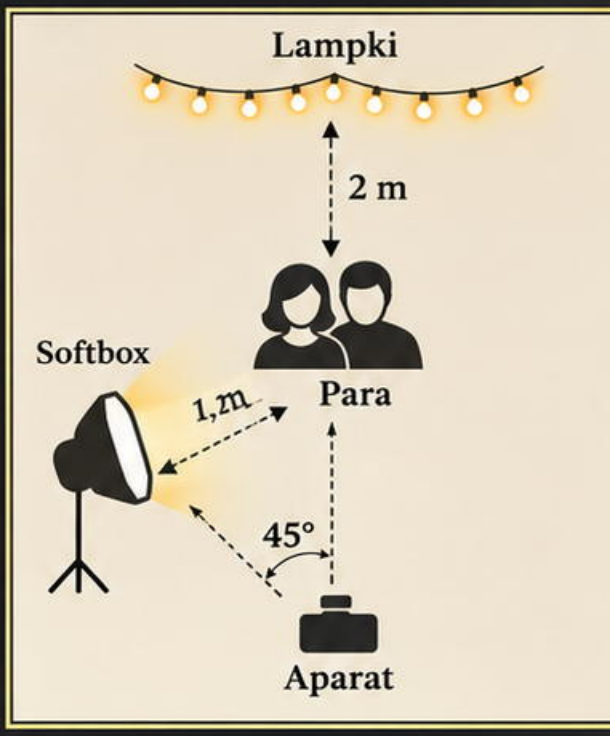




Efekt końcowy	Ciepłe światło zachodu pozostaje widoczne, a delikatny błysk rozjaśnia twarz.
Sprzęt	Jedna lampa błyskowa z softboxem 90 cm, statyw i wyzwalacz.
Plan z góry	Ustaw osobę pod światło słońca. Softbox umieść 1,5 m od niej, 45° z boku; rozpocznij od małej mocy.
Ustawienia startowe	ISO 200 · f/4 · 1/200 s
Synchronizacja	Sprawdź limit synchronizacji; jeśli 1/200 s go przekracza, wybierz bezpieczniejszy czas.
Wskazówka 1	Najpierw ustaw ekspozycję nieba, potem dodaj błysk na twarz.
Wskazówka 2	Nie kieruj lampy prosto w obiektyw; osłoń ją w razie flary.
Poziom trudności	**średni**

Dwie osoby i tło z lampkami





EFEKT KOŃCOWY

Delikatne światło na parze współgra z ciepłymi punktami w tle.

SPRZĘT

Jedna lampa błyskowa z softboxem, lampki dekoracyjne i statyw.

PLAN Z GÓRY

Ustaw parę 2 m przed lampkami. Softbox umieść 1,2 m od osób, 45° od aparatu.

USTAWIENIA STARTOWE

ISO 800 · f/2,8 · 1/160 s

SYNCHRONIZACJA

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; wykonaj zdjęcie próbne.

WSKAZÓWKA 1

Ustaw lampki w nieostrym tle i pozostaw przestrzeń wokół pary.

WSKAZÓWKA 2

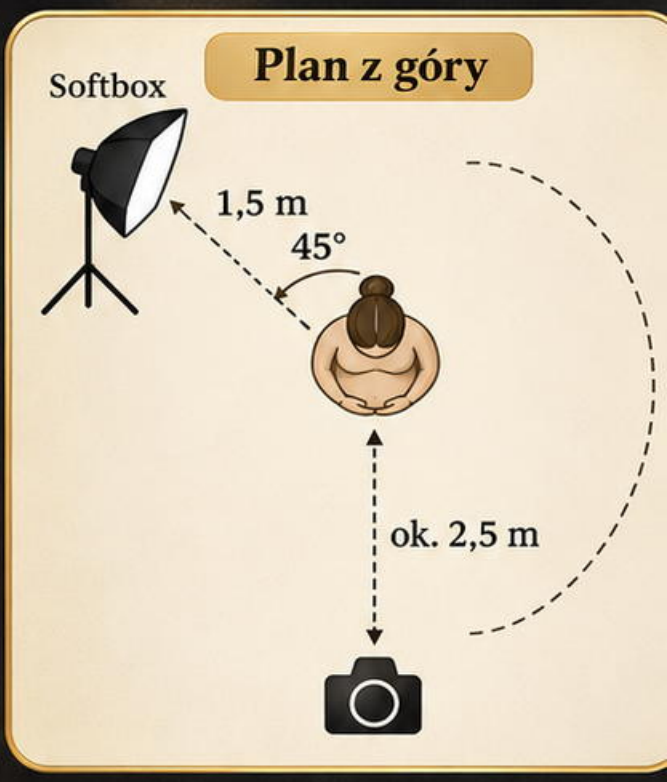
Sprawdź, czy światło na twarzach nie tłumi ciepłego tła.

TRUDNOŚĆ

Poziom trudności: **średni**

Portret z tkaniną w ruchu





Efekt końcowy

Ruch tkaniny jest czytelny, a twarz pozostaje ostra.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa z softboxem, statyw i lekka tkanina.

Plan z góry

Softbox ustaw 1,5 m od osoby, 45° z boku. Fotografuj z około 2,5 m; usuń z planu przeszkody.

Ustawienia startowe

ISO 100 · *f*/5,6 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji i wykonaj próbę błysku przy ruchu.

Wskazówka 1

Poruszaj tkaniną delikatnie i powtarzaj ujęcie między podmuchami.

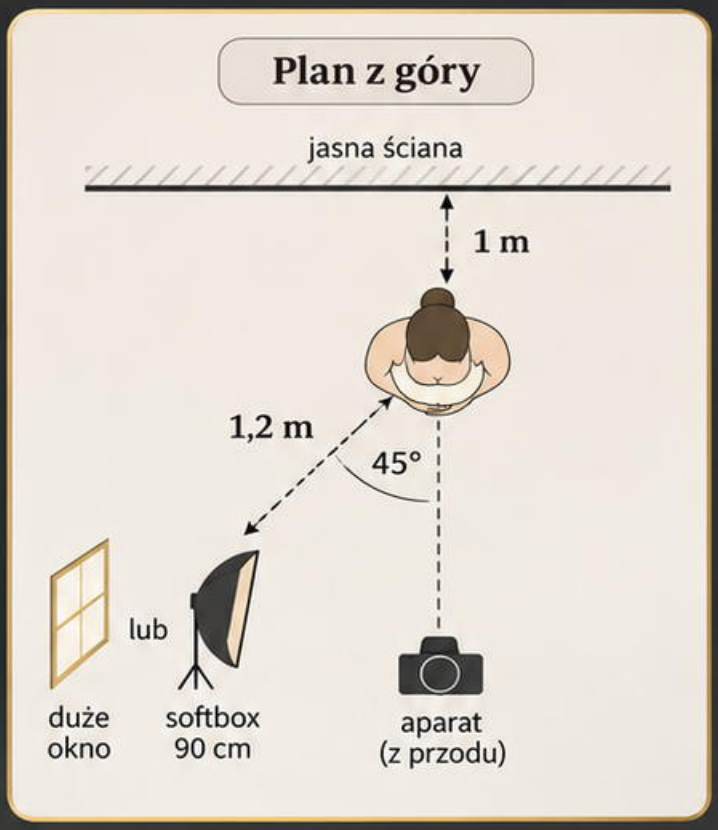
Wskazówka 2

Ostrość ustaw na twarzy przed rozpoczęciem ruchu.

Poziom trudności: średni

Minimalistyczny portret na jasnej ścianie





Efekt końcowy

Prosty portret z miękkim światłem i czystą kompozycją.

Sprzęt

Duże okno lub jedna lampa z softboxem 90 cm; biała ściana.

Plan z góry

Ustaw osobę 1 m od jasnej ściany. Światło umieść 1,2 m od niej, 45° z boku; ogranicz liczbę rekwizytów.

Ustawienia startowe

ISO 400 · f/4 · 1/250 s

Synchronizacja

Przy świetle naturalnym bez błysku; przy lampie sprawdź jej limit synchronizacji.

Wskazówka 1

Zostaw pustą przestrzeń po stronie spojrzenia.

Wskazówka 2

Sprawdź, czy jasna ściana nie odbija światła zbyt mocno.

Poziom trudności: początkujący

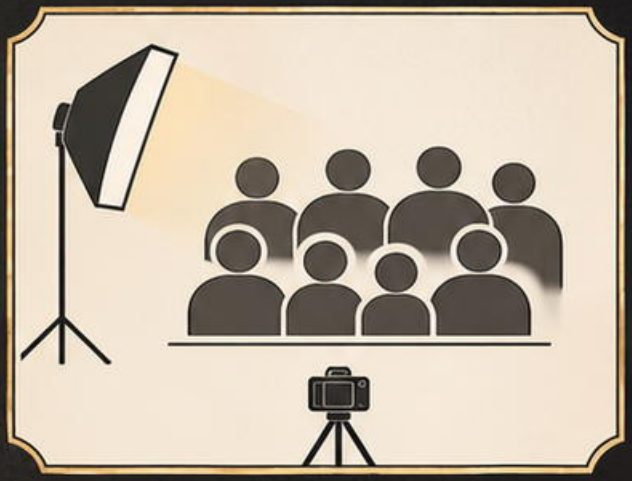
Rodziny i grupy



Trzynaście układów dla małych rodzin, rodzeństwa i większych zespołów.

Najpierw ustaw wysokości i odstępy; potem sprawdź ostrość wszystkich twarzy.

Przy większej grupie domknij przysłonę i wykonaj próbę z całym ustawieniem.



RODZINA TRZYOSOBOWA W JEDNYM RZĘDZIE



Efekt końcowy

Trzy twarze są podobnie jasne i mieszczą się w jednej płaszczyźnie ostrości.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 120 cm, statyw i neutralne tło.

Plan z góry

Rodzina stoi 1,5 m od tła. Softbox ustaw 1,5 m od środka grupy, 45° od aparatu; aparat około 3 m od rodziny.



Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji aparatu i lampy; wykonaj próbę z trzema osobami.

Wskazówka 1

Ustaw twarze na podobnej wysokości i zostaw niewielkie odstępy.

Wskazówka 2

Sprawdź ostrość każdej osoby przed zmianą ustawienia.

Poziom trudności: początkujący

RODZICE Z DZIECKIEM NA KOLANACH



Efekt końcowy

Bliski kadr zachowuje kontakt między rodzicami a dzieckiem i miękkie światło.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, duży softbox 120 cm, stabilne siedzisko i statyw.

Plan z góry

Rodzice siedzą obok siebie, dziecko na stabilnych kolanach opiekuna. Softbox ustaw 1,5 m od nich, 45° od aparatu.



Ustawienia startowe

ISO 100 · f/5,6 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji; wykonaj próbne zdjęcie całego układu.

Wskazówka 1

Poproś opiekuna o pewne podtrzymanie dziecka; nie zostawiaj go bez asekuracji.

Wskazówka 2

Ustaw twarz dziecka w świetle i sprawdź ostrość przed serią.

Poziom trudności: początkujący

RODZINA CZTEROOSOBOWA W DWÓCH RZĘDACH



Efekt końcowy

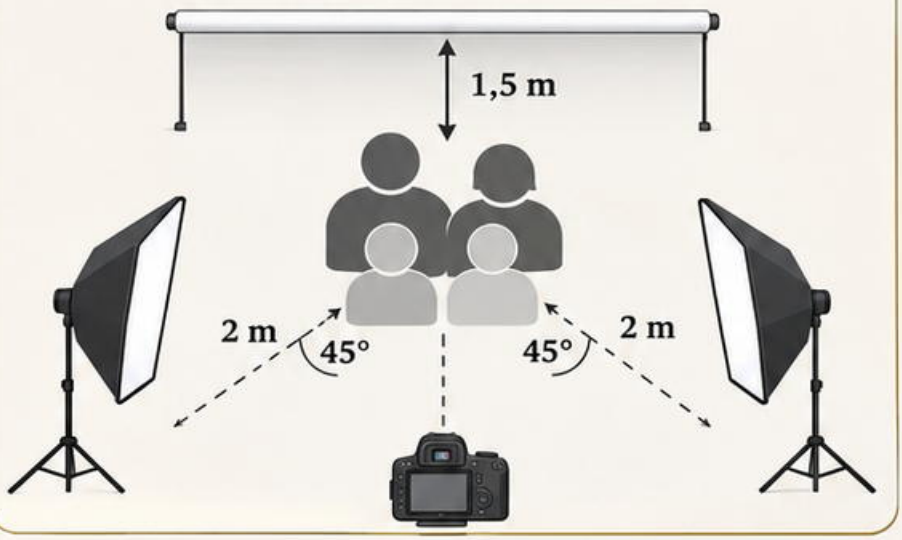
Cztery twarze mają równą ekspozycję, a dwa rzędy pozostają ostre.

Sprzęt

Dwie lampy błyskowe, dwa softboxy 120 cm, statywy i jasne tło.

Plan z góry

Ustaw osoby w dwóch rzędach, z odstępem 1,5 m od tła. Softboxy umieść symetrycznie 2 m od grupy, po 45° z obu stron.



Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź synchronizację obu lamp; wykonaj próbę z domkniętą przysłoną.

Wskazówka 1

Ustaw twarze z drugiego rzędu w przerwach między osobami z przodu.

Wskazówka 2

Oceń jasność skrajnych osób; w razie różnic przybliż słabszą stronę.

Poziom trudności: średni

GRUPA PIĘCIU OSÓB W ŁUKU



Efekt końcowy

Pięć twarzy jest czytelnych, a lekki łuk nadaje grupie naturalny rytm.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, duży softbox 150 cm, statyw i neutralne tło.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji i wykonaj próbę z pełną grupą.

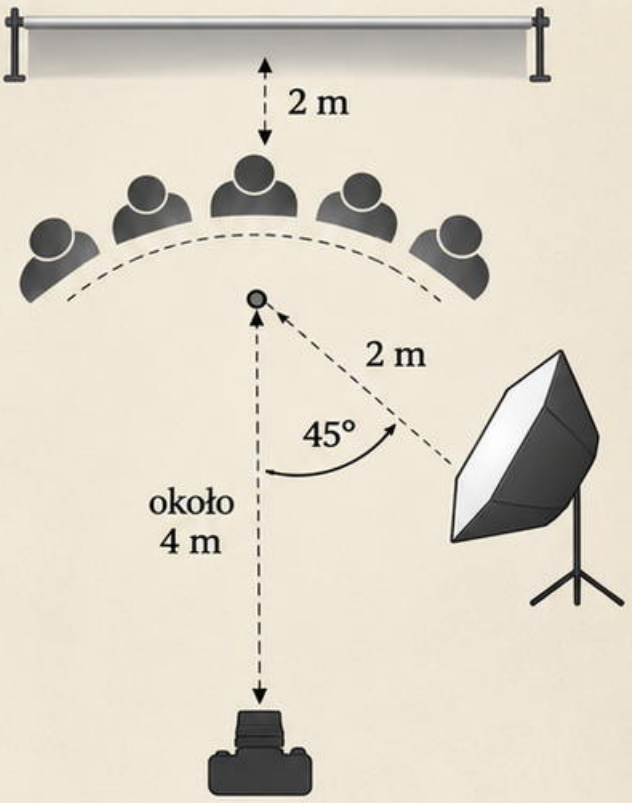
Wskazówka 1

Skieruj twarze lekko ku środkowi, pozostawiając wygodne odstępy.

Wskazówka 2

Sprawdź skrajne twarze; przesuń lampę, jeśli światło wyraźnie słabnie.

Plan z góry



Ustaw grupę w łuku 2 m od tła. Softbox umieść 2 m od środka łuku, 45° od aparatu; aparat około 4 m od grupy.

Poziom trudności: średni

PORTRET RODZEŃSTWA SIEDZĄCEGO



Efekt końcowy

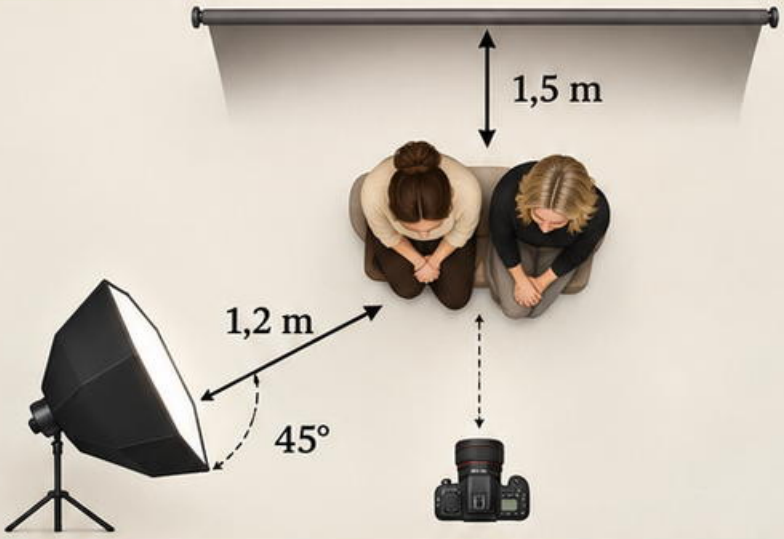
Rodzeństwo siedzi swobodnie, a światło łagodnie łączy oba portrety.

Sprzęt

Jedna lampa błyskowa, softbox 90 cm, niski stabilny stołek i statyw.



Plan z góry



Ustaw rodzeństwo obok siebie 1,5 m od tła. Softbox umieść 1,2 m od osób, 45° z boku aparatu.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/5,6 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji; ostrość ustaw na twarzach obu osób.

Wskazówka 1

Pozwól rodzeństwu wybrać wygodny kontakt dłoni lub ramion.

Wskazówka 2

Zostaw miejsce na swobodny ruch i sprawdź, czy żadna twarz nie zasłania drugiej.

Poziom trudności: początkujący

RODZINA NA KANAPIE W SALONIE



Efekt końcowy

Domowy portret zachowuje naturalną atmosferę i spokojne cienie.

Sprzęt

Duże okno z rozproszonym światłem i biała blenda; bez błysku.

Ustawienia startowe

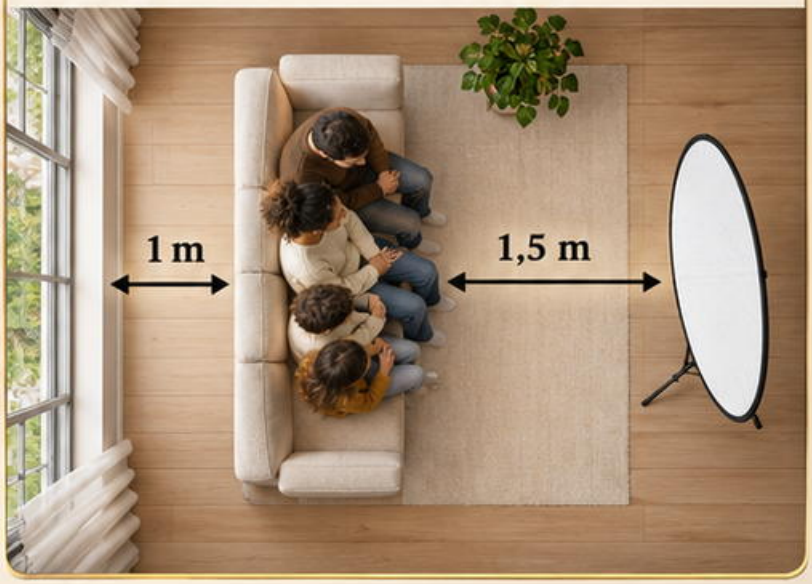
ISO 800 · f/3,5 · 1/250 s

Synchronizacja

Bez błysku; sprawdź ostrość każdej twarzy po próbie.

Plan z góry

Ustaw kanapę bokiem do okna. Rodzinę posadź 1 m od niego; blendę umieść po przeciwnej stronie, 1,5 m od osób.



Wskazówka 1

Zostaw odstęp od oparcia, aby światło z okna docierało także do twarzy położonych dalej od szyby.

Wskazówka 2

Usuń z kadru elementy, które odciągają uwagę od rodziny.

Poziom trudności: początkujący

GRUPA W WYSOKIM KLUCZU



Efekt końcowy
Jasne tło i równe twarze zachowują szczegóły ubrań i skóry.

Sprzęt
Trzy lampy błyskowe, softbox 120 cm dla grupy, dwie parasolki do tła i białe tło.

Ustawienia startowe
ISO 100 · f/8 · 1/125 s

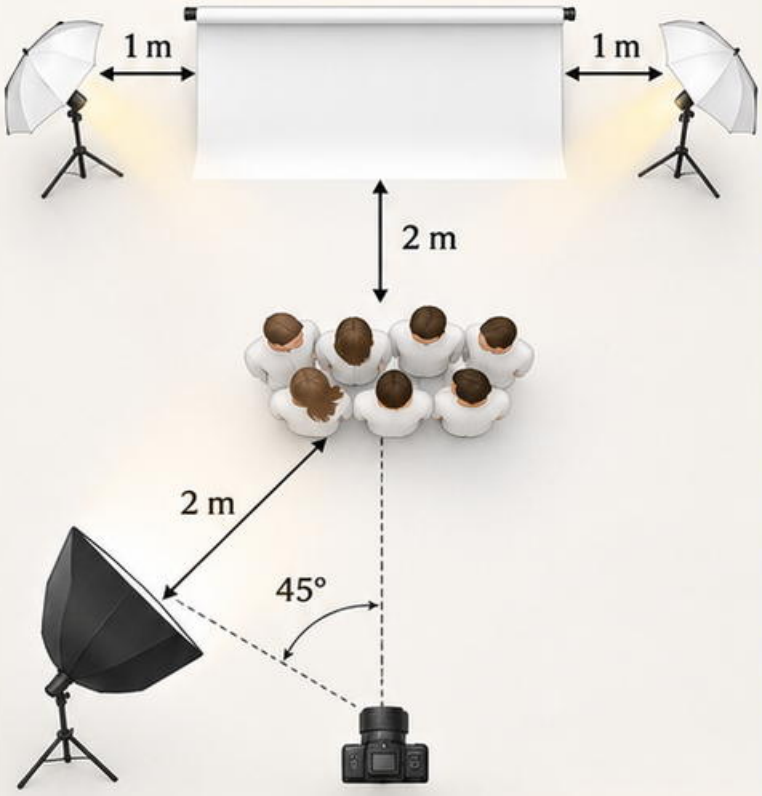
Synchronizacja
Sprawdź synchronizację trzech lamp; test wykonaj z całą grupą.

Wskazówka 1
Najpierw dopasuj twarze, potem rozjaśniaj tło osobnymi lampami.

Wskazówka 2
Ustaw lampy tła tak, aby nie świeciły bezpośrednio na osoby.

Plan z góry

Grupa stoi 2 m od tła. Softbox ustaw 2 m od środka grupy, 45° od aparatu. Lampy tła umieść po bokach 1 m od tła.



Poziom trudności: zaawansowany

GRUPA W NISKIM KLUCZU



Efekt końcowy

Ciemne tło pozostaje spokojne, a światło porządkuje kilka twarzy.

Sprzęt

Dwie lampy błyskowe, dwa softboxy 90 cm z gridami i ciemne tło.

Plan z góry



Ustaw grupę 2 m od tła. Softboxy umieść po przeciwnych stronach, 1,5 m od grupy, pod kątem 45°.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji obu lamp i wykonaj próbę twarzy.

Wskazówka 1

Zmniejsz moc, jeśli jasne partie skóry tracą szczegóły.

Wskazówka 2

Ogranicz odbicia od ścian, aby tło nie stało się szare.

Poziom trudności: zaawansowany

PORTRET POKOLENIOWY PRZY OKNIE



Efekt końcowy

Miękkie światło okienne obejmuje kilka pokoleń bez ostrego kontrastu.

Sprzęt

Duże okno, biała blenda i aparat; bez lampy błyskowej.

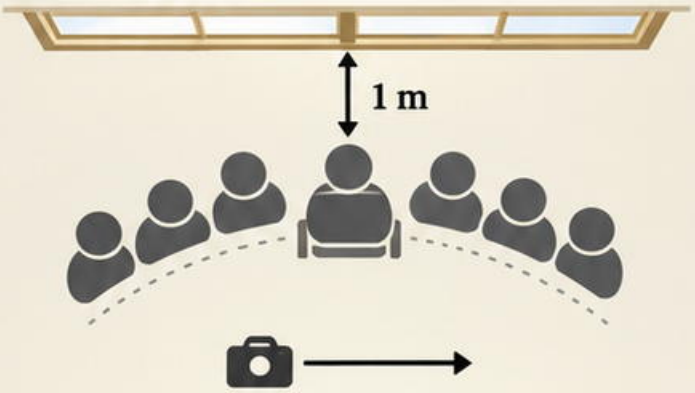
Ustawienia startowe

ISO 800 · f/4 · 1/250 s

Synchronizacja

Bez błysku; sprawdź ostrość osób po próbnym kadrze.

Plan z góry



Ustaw rodzinę w łagodnym półkolu 1 m od okna. Najstarszą osobę posadź bliżej środka; aparat skieruj wzdłuż okna.

Wskazówka 1

Ustaw osoby po łuku tak, by twarze znalazły się możliwie blisko jednej płaszczyzny ostrości.

Wskazówka 2

Ustaw blendę dalej, jeśli strona cienia staje się zbyt jasna.

Poziom trudności: **średni**

DZIECI W RUCHU NA JASNYM TLE



Efekt końcowy

Jasna scena zatrzymuje krótki gest dzieci i zachowuje czytelne twarze.

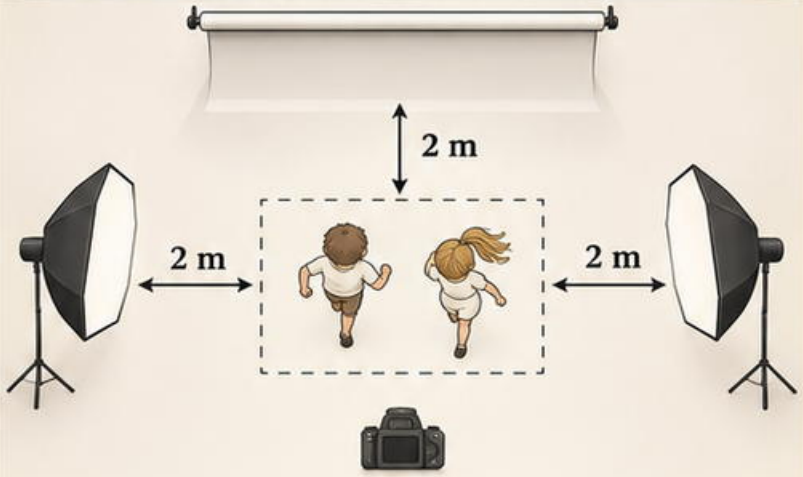
Sprzęt

Dwie lampy błyskowe z dużymi softboxami, jasne tło i bezpieczna wolna przestrzeń.

Ustawienia startowe

ISO 100 · f/8 · 1/125 s

Plan z góry



Ustaw dzieci 2 m od tła. Softboxy umieść po bokach, 2 m od strefy ruchu, poza przejściem.

Synchronizacja

Sprawdź limit synchronizacji. Ogranicz światło zastane, jeśli błysk ma zatrzymać ruch; wykonaj próbę.

Wskazówka 1

Wybierz jeden prosty ruch i usuń przeszkody ze strefy zdjęć.

Wskazówka 2

Użyj krótkich serii i kontroluj ostrość po każdym ujęciu.

Poziom trudności: średni

DUŻA GRUPA FIRMOWA W STUDIO



Efekt końcowy

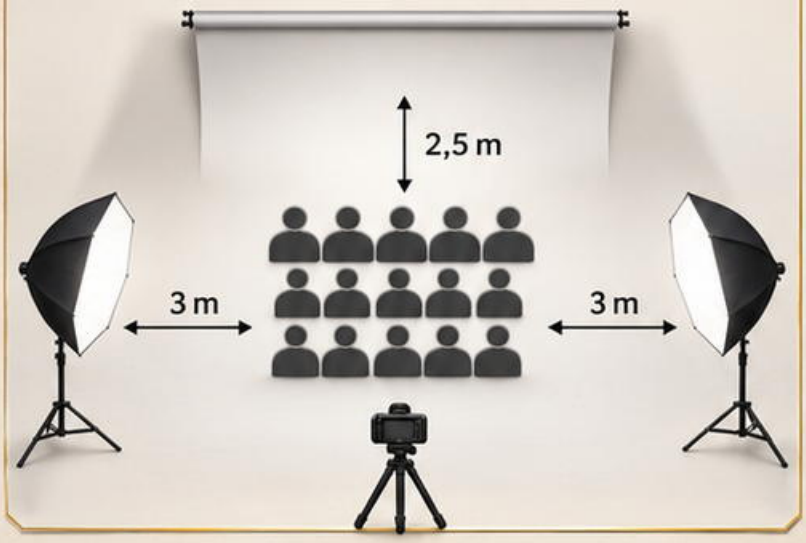
Duży zespół jest równomiernie oświetlony, a wszystkie rzędy pozostają ostre.

Sprzęt

Dwie duże parasolki lub softboxy, dwie lampy błyskowe, statywy i jednolite tło.

Plan z góry

Ustaw zespół w dwóch lub trzech rzędach 2,5 m od tła. Źródła ustaw symetrycznie 3 m od skrajów grupy.



Ustawienia startowe

ISO 100 · f/11 · 1/125 s

Synchronizacja

Sprawdź synchronizację obu lamp i wykonaj próbę całego ustawienia.

Wskazówka 1

Ustaw ostrość na środkowym rzędzie; sprawdź skrajne osoby.

Wskazówka 2

Zabezpiecz statywy i nie ustawiaj sprzętu w przejściu.

Poziom trudności: zaawansowany