

Úvod 8

Začněte odshora!

Kreslení hlavy 10

Pan Vajíčko: Základní tvar hlavy 12

Vymodelujte hlavu 13

Přirozené kontury tváře 14

Stínování tváře 15

Oči 16

Nos a ústa 18

Uši 20

Tvary čelistí 22

Brada (ano, je to sval) 23

Přirozené úhly krku 24

Zkontrolujte si proporce! 25

Idealizovaná tvář 26

Výrazy 27

Rozeberte to!

Hlavy krok za krokem 28

Pohled zepředu 30

$\frac{3}{4}$ pohled zprava 36

$\frac{3}{4}$ pohled zleva 40

Profil 44

Zpět k základům!

Kreslení těla 47

Normální vs. idealizované postavy 48

Kreslení hrudního koše 49

Pohled zepředu 50

Pohled ze strany 54

Pohled zezadu 58

Konstrukční pozice 62

Vyjádřete se!

Dynamika těla 71

Nakloněná ramena a boky 72

Přirozený postoj 75

Ohýbání 76

Nošení váhy 78

Další pózy 79

Řeč těla 80

Pózu prosím!

Kreslíme ženy 83

Baletní póza 84

Introvertní póza 86

Atletická póza 88

Ladná póza 90

Ruce na hlavě 92

Opřená o zed' 94

Postoj z $\frac{3}{4}$ pohledu 96

Pohled přes rameno 98

V pohybu 100

Koleno na stoličce 102

Pozice $\frac{3}{4}$ vsedě 104

Vsedě s propletenýma nohama 105

Vsedě na kolenou 106

Opřená o stěnu vsedě 108

Vsedě s nataženýma nohama 109

Vsedě na stoličce 110

Zaujměte pozice!

Kreslíme muže 113

Klasická pozice vstoje 114

Pohled zezadu s rukama nad hlavou 116

Vstoje z profilu 118

Ruce v kapsách 120

Hrdinská póza 122

Pozice vsedě z perspektivy 124

Vstoje s rukama za zády 126

Zamyšlená póza 128

Olympijský postoj 130

Ohnout se a protáhnout 131

Na koleni 132

Spolupráce svalů 134

Vstoje s rukama od těla (pohled ze strany) 136

Uvolněná postava (pohled ze strany) 138

Bonus pro čtenáře 140