



BONUS 02 PRZEWODNIK PO KADROWANIU FOTOGRAFICZNYM

STRONA

01



Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

PLAN SZEROKI

Plan szeroki pokazuje klienta w jego otoczeniu, ujawniając scenerię i opowiadając historię.

Jest idealny do przekazania kontekstu, wolności i przestronności.



KIEDY UŻYWAĆ

- Pokazanie scenerii i otoczenia
- Sesje plenerowe (plaża, wieś, miasto, natura)
- Zdjęcia z podróży
- Sesje par
- Zdjęcia, które opowiadają historię



UWYDATNIA

- Otoczenie i scenerię
- Historię i kontekst
- Uczucie wolności i przestronności
- Wiąż klienta z miejscem



UNIKAJ

- Zagracone i chaotyczne tło
- Zbyt mała sylwetka klienta w kadrze
- Zostawianie zbyt dużej ilości wolnej przestrzeni nad klientem
- Utrata koncentracji na tym, co naprawdę ważne



SZYBKIE WSKAZÓWKI



Ustaw klienta tak, aby wzrok miał gdzie odpocząć.



Wykorzystaj elementy scenerii, aby dodać głębi.



Wykorzystaj naturalne światło otoczenia, aby uwydatnić scenerię i klienta.



Uwzględnij odpowiednią ilość otoczenia, aby opowiedzieć historię, ale nie za dużo.



PAMIĘTAJ

Plan szeroki nie dotyczy odległości. Chodzi o **KONTEKST** i **WIĘŻ**.



ZŁOTA ZASADA

Jeśli sceneria jest częścią historii, zasługuje na to, aby znaleźć się w kadrze.



Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

PLAN AMERYKAŃSKI

Plan amerykański kadruje w przybliżeniu na wysokości ud.

Pokazuje klienta w pełnej postaci, nie tracąc otaczającego go tła.



IDEALNY DO

- Sesje modowe
- Portrety korporacyjne
- Profesjonalne zdjęcia
- Sesje osobiste
- Zdjęcia w stylu miejskim



PODKREŚLA

- Ubrania i styl
- Postawę i mowę ciała
- Ruchy i gesty
- Kontekst bez konkutowania z klientem
- Ekspresję i postawę



UNIKAJ

- Zagracone lub zbyt krzykliwe tło
- Cięcie w okolicy stawów (kolana, łokcie)
- Zostawianie klienta zbyt centralnie
- Zbyt niskie kąty, które zniekształcają ciało



JAK TO DZIAŁA NA CIELE



Cięcie następuje
w przybliżeniu
na wysokości ud.

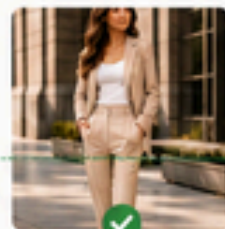
PRZYKŁADY KADROWANIA



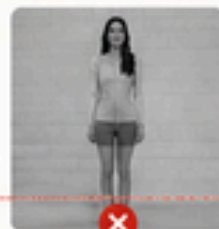
Zbyt wysoko
(traci efekt)



Cięcie w kolanie
(unikaj cięt w stawach)



Prawidłowy plan
amerykański
(do wysokości ud)



Cała postać
(pokazuje zbyt dużo
otoczenia)



WSKAZÓWKA PROFESJONALNA

Użyj planu amerykańskiego, gdy chcesz pokazać klienta i otoczenie w odpowiednich proporcjach, tworząc równowagę między obecnością a kontekstem.



PAMIĘTAJ

Dostosuj swoją odległość i obiektyw, aby zachować naturalne proporcje.



Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

PLAN ŚREDNI

Plan średni pokazuje klienta od pasa w górę, równoważąc ekspresję, gesty i część ciała.

Jest idealny do portretów, mediów społecznościowych i personal branding.

✓ IDEALNE DO

- Portrety i szersze ujęcia głowy (headshoty)
- Zdjęcia do mediów społecznościowych
- Marka osobista i wolne zawody
- Wideo i treści (content)
- Sesje codzienne i lifestyle

★ PODKREŚLA

- Mimikę twarzy
- Gesty dłoni
- Mowę ciała
- Wzгляд z widzem
- Naturalność i lekkość

✗ UNIKAJ

- Zostawiania zbyt dużej ilości wolnej przestrzeni nad głową
- Cięcia dłoni bez intencji
- Zbyt scentralizowanej sylwetki
- Tła z elementami konkurującymi z twarzą



☀ Szybkie Wskazówki

-  Zostaw oddech nad głową, ale bez przesady.
-  Użyj dłoni, aby opowiedzieć coś dopełniającego ekspresję.
-  Ustaw klienta nieznacznie poza centrum.
-  Podejdź wystarczająco blisko, aby uchwycić detale i więź.
-  Użyj obiektywu o ogniskowej od 35 mm do 85 mm (full frame), aby uzyskać naturalne rezultaty.

PRZYKŁADY ZASTOSOWANIA



Marka osobista
i profesjonalści



Media społecznościowe
i lifestyle



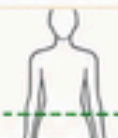
Portrety
korporacyjne



Treści
i wideo

✓ PRAWIDŁOWO

Cięcie na wysokości pasa lub nieco poniżej.



✗ NIEPRAWIDŁOWO

Zbyt wysoko (tnie ramiona i ważne gesty).



✗ NIEPRAWIDŁOWO

Zbyt nisko (staje się planem amerykańskim).



ZŁOTA ZASADA

Jeśli celem jest więź, plan średni jest jednym z najpotężniejszych. Przybliża, nie tracąc naturalności.



PAMIĘTAJ

Ważniejszy niż kadrowanie jest zamiar. Wybierz to, co najlepiej przekazuje komunikat zdjęcia.



KADROWANIU FOTOGRAFICZNYM

Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

ZBLIŻENIE (CLOSE-UP)

Zbliżenie przybliża widza i uwydatnia emocje, mimikę oraz detale.

Jest idealne do przekazania intensywności, piękna i więzi.



IDEALNE DLA

- Zdjęcia pełne emocji i uczuć
- Sesje beauty i makijażu
- Portrety profesjonalne i edytorskie
- Podkreślenie oczu i ekspresji
- Zdjęcia o dużej sile wyrazu i storytelling



UWYDATNIA

- Oczy i mimika twarzy
- Tekstura skóry i makijaż
- Autentyczne emocje
- Detale (włosy, akcesoria, skóra)
- Więź i intymność



UWAŻAJ

- Nie obcinać ważnych części bez intencji
- Unikać zniekształceń przez zbyt szerokie obiektywy (np. 16–24 mm zbyt blisko)
- Nie obcinać brwi ani podbródka
- Sprawdzić ostrość na oczach



SZYBKIE WSKAZÓWKI



Zawsze ostrość na oczy.
To one budują więź.



Miękkie światło boczne
uwydatnia tekstury i głębię.



Poproś o lekkie i naturalne
wyrazy twarzy.



Sprawdź kadrowanie przed
każdym zdjęciem.



Użyj przysłony w przedziale
od f/1.4 do f/2.8, aby
rozmyć tło i wyróżnić obiekt.

GDZIE CIĄĆ (A GDZIE NIE CIĄĆ)



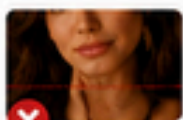
PRAWIDŁOWO
Cięcie powyżej czoła
i poniżej podbródka.



NIEPRAWIDŁOWO
Obcięto czoło.
Zaburza harmonię.



NIEPRAWIDŁOWO
Obcięto podbródek.
Wywołuje wrażenie
niekompletności.



NIEPRAWIDŁOWO
Obcięto szyję.
Może wyglądać
niekomfortowo.



PRAWIDŁOWO
Zostaw „oddech”
w kierunku wzroku
i wokół twarzy.

POLECANE OBIEKTYWY DO ZBLIŻEŃ



85 mm
Naturalna
perspektywa, brak
zniekształceń.
Idealny do portretów.



50 mm
Uniwersalny i zbliżony
do ludzkiego wzroku.
Świetny do sesji.



70–135 mm
Większa kompresja
i piękne rozmycie tła.
Idealny do detali.

PRZYKŁADY ZASTOSOWANIA



Beauty
i makijaż



Portrety
emocjonalne



Detale
akcesoriów



Editorial i
kreatywne treści



ZŁOTA ZASADA

Zbliżenie to **WIĘŻ**.
Przybliż, aby zbliżyć uczucia.



PAMIĘTAJ

Mniej znaczy więcej. Dobre zbliżenie coś ujawnia,
ale nie wszystko. Zostaw przestrzeń dla wyobraźni.



KADROWANIE FOTOGRAFICZNYM

Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

CAŁA POSTAĆ

Pokazuje klienta od stóp do głów, ujawniając postawę, ruch i relację z otoczeniem.

Idealny do przekazania elegancji, wertykalności i obecności.



JAK POZYCJONOWAĆ

- Zostaw wolną przestrzeń nad głową.
- Zostaw wolną przestrzeń pod stopami.
- Zachowaj proste linie pionowe.
- Daj „oddech” ciele w kadrze.
- Ustaw klienta w zrównoważony sposób.
- Traktuj scenę jako część historii.



UNIKAJ

- Obcinanie części ciała (stopy, dłonie, głowa).
- Zostawianie klienta przyklejonego do krawędzi.
- Używanie obiektywu szerokokątnego zbyt blisko, co zniekształca ciało.
- Zagrażone tło, które odciąga uwagę.



PRZESTRZENIE IDEALNE

PRZESTRZEŃ NAD GŁOWĄ

Zostaw od 1/8 do 1/5 całkowitej wysokości zdjęcia.



PRZESTRZEŃ POD STOPAMI

Zostaw od 1/8 do 1/5 całkowitej wysokości zdjęcia.



ODDECH PO BOKACH

Zostaw przestrzeń po bokach, aby ciało mogło „oddychać” w kadrze.



CO TEN KADR UWYDATNIA



Postawa i mowa ciała



Ubrania i styl



Relacja klienta z otoczeniem



Uczucie wolności i ruchu



Opowiedzenie pełnej historii

KIEDY STOSOWAĆ

- ✓ Sesje plenerowe (plaża, miasto, wieś, natura)
- ✓ Zdjęcia modowe i lifestyle
- ✓ Pary spacerujące lub wchodzące w interakcję
- ✓ Zdjęcia opowiadające historię
- ✓ Przestronne otoczenia i piękne sceny
- ✓ Pokazanie ruchu (chodzenie, obracanie się, skakanie)

OBIEKTYWY ZALECANE



24 mm – 35 mm

Do przestronnych wnętrz i większego kontekstu.



35 mm – 50 mm

Naturalna i uniwersalna perspektywa.



50 mm – 85 mm

Aby skompresować tło i uwydatnić klienta.

PRZYKŁADY ZASTOSOWANIA



Moda i lifestyle



Podróże



Pary



Historie i narracje



WSKAZÓWKI PROFESJONALNE

Jeśli scenariusz jest ważny dla historii, daj jej więcej przestrzeni. Jeśli w centrum uwagi jest klient, podejść trochę bliżej.



PAMIĘTAJ

Dobrze wykonana cała postać przekazuje obecność, pewność siebie i elegancję. Zwróć uwagę na pionowe wyrównanie aparatu, aby uniknąć zniekształceń.



KADROWANIU FOTOGRAFICZNYM

Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

GDZIE NIGDY NIE OBCINAĆ

Cięcia ciała w punktach stawowych mogą wyglądać amatorsko i zaburzać harmonię zdjęcia.

Szanuj naturalne linie ciała i wykonuj cięcia w odpowiednich miejscach.

❌ UNIKAJ OBCINANIA W:



KOLANA



ŁOKCIE



KOSTKI



NADGARSTKI



SZYJA



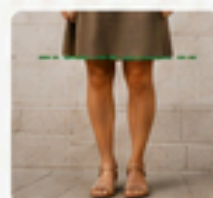
CZUBEK GŁOWY



PAMIĘTAJ

Zawsze, gdy to możliwe, zostaw przestrzeń na stawy lub wykonaj cięcie powyżej lub poniżej nich.

✅ TNIJ W ODPowiedNIch MIEJSZACH:



POWYŻEJ KOLANA



PONIŻEJ ŁOKCI



POWYŻEJ KOSTEK



POWYŻEJ NADGARSTKÓW



PONIŻEJ SZYI



PONIŻEJ CZUBKA GŁOWY

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE

PRZY OBCIĘCIU W KOLANACH
ZDJĘCIE TRACI PŁYNNOŚĆ.

❌ BŁĘDNI

✅ PRAWIDŁOWO



PRZY OBCIĘCIU W ŁOKCIACH
RĘKA WYGLĄDA NA „ŁUŻNĄ”.

❌ BŁĘDNI

✅ PRAWIDŁOWO



PRZY OBCIĘCIU W KOSTKACH
NOGI WYGLĄDAJĄ NA „CIĘŻKIE”.

❌ BŁĘDNI

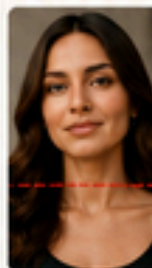
✅ PRAWIDŁOWO



PRZY OBCIĘCIU NA SZYI
ZDJĘCIE STAJE SIĘ NIEKOMFORTOWE.

❌ BŁĘDNI

✅ PRAWIDŁOWO



SZYBKA WSKAZÓWKA

- ✓ Zwróć uwagę na stawy ciała przed kadrowaniem.
- ✓ W razie wątpliwości zostaw więcej przestrzeni. Zawsze możesz przyciąć później.
- ✓ Użyj wizjera aparatu lub trybu live view, aby sprawdzić cięcia.
- ✓ Wyrównaj klienta ze scenerią, aby stworzyć harmonijną kompozycję.



ZŁOTA ZASADA

Gdy cięcie uwydatnia ciało,
zdjęcie uwydatnia osobę.



ĆWICZ

Trenuj swój wzrok, obserwując linie ciała i wyobrażając sobie, gdzie będzie ostateczne cięcie.



PAMIĘTAJ

Dobry kadr zaczyna się zanim naciśniesz spust migawki: zaczyna się od Twojej dbałości o detale.



KADROWANIU FOTOGRAFICZNYM

Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

PIONOWE × POZIOME

Orientacja aparatu bezpośrednio wpływa na kompozycję, odbiór zdjęcia oraz sposób kierowania uwagi.

Wybierz odpowiednią orientację, aby lepiej przekazać swój komunikat.



WSKAZÓWKĄ PROFESJONALNA

Nie ma „poprawnej” ani „błędnej” orientacji. Najważniejsze jest użycie tej, która najlepiej uwydatni klienta i przekaże pożądany komunikat.



ZAWSZE SKUPIONY NA CELU

Przed podniesieniem aparatu zadaj sobie pytanie: Jaką historię chcę opowiedzieć tym zdjęciem?



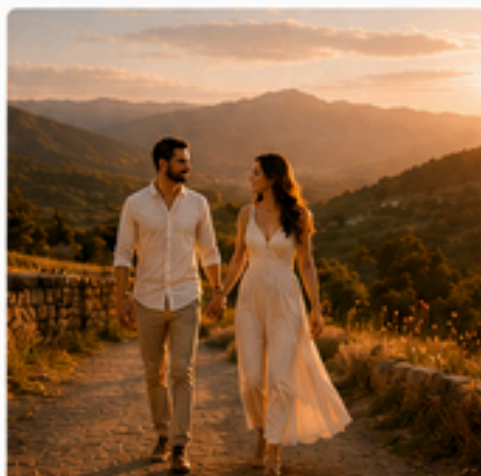
PIONOWA (PORTRET)



- ✓ Wydłuża sylwetkę
- ✓ Podkreśla wysokość i wertykalność
- ✓ Idealna do mediów społecznościowych (Instagram Stories, Reels, TikTok, Pinterest)
- ✓ Idealna do portretów indywidualnych, całej sylwetki i pionowych detali



POZIOMA (KRAJOBRAZ)

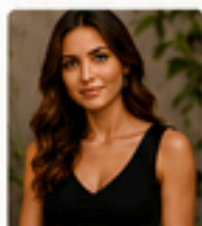


- ✓ Uwydatnia szerokość sceny
- ✓ Pokazuje więcej scenerii i kontekstu
- ✓ Idealna do sesji par, rodzinnych, krajobrazów i edytoriali
- ✓ Przekazuje poczucie przestrzeni i storytellingu

KIEDY UŻYWAĆ KAŻDEJ ORIENTACJI?



PORTRETY INDYWIDUALNE



Użyj pionowej, aby podkreślić ekspresję, twarz i proporcje ciała.



CAŁA POSTAĆ I MODA



Użyj pionowej, aby wydłużyć sylwetkę i uwydatnić układ ubrań.



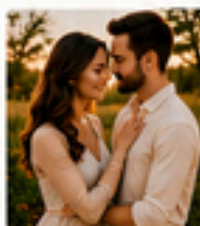
ZDJĘCIA DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH



Większość platform preferuje format pionowy (Stories, Reels, Feed).



SESJE PAR



Użyj poziomej, aby uwzględnić scenerię i więź między Wami.



RODZINA I GRUPY



Użyj poziomej, aby wszyscy zmieścili się w kadrze.



KRAJOBRAZY I OTOCZENIE



Użyj poziomej, aby pokazać pełną szerokość scenerii.

ASPEKT OBRAZU

Każda orientacja zmienia odczucie płynące ze zdjęcia.

PIONOWA = BARDZIEJ INTYMNA



Przekazuje większe skupienie, bliskość i więź z widzem.



POZIOMA = WIĘKSZA PRZESTRZEŃ



Przekazuje więcej przestrzeni, wolności i poczucia scenerii.

JAK ZDECYDOWAĆ SZYBKO?

Zadaj sobie te pytania:



Czy chcę wyróżnić osobę, czy scenerię?



Czy chcę wydłużyć, czy pokazać szerokość?



Czy zdjęcie będzie przeznaczone do mediów społecznościowych?



Który format najlepiej przekazuje tę historię?



ZASADA PRAKTYCZNA

Jeśli uwaga ma być skierowana **NA OSOBĘ**, użyj **PIONOWEJ**.

Jeśli uwaga ma być skierowana **NA SCENERIĘ I KONTEKST**, użyj **POZIOMEJ**.



DODATKOWA WSKAZÓWKĄ

Wypróbuj oba formaty w tej samej scenerii. Niewielkie zmiany orientacji mogą całkowicie odmienić ostateczny rezultat zdjęcia.



PAMIĘTAJ

Opanowanie orientacji oznacza większą kontrolę twórczą nad swoimi zdjęciami oraz dostarczanie fotografii, które naprawdę uwydatniają Twojego klienta.



Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

ZASADA TRZECICH

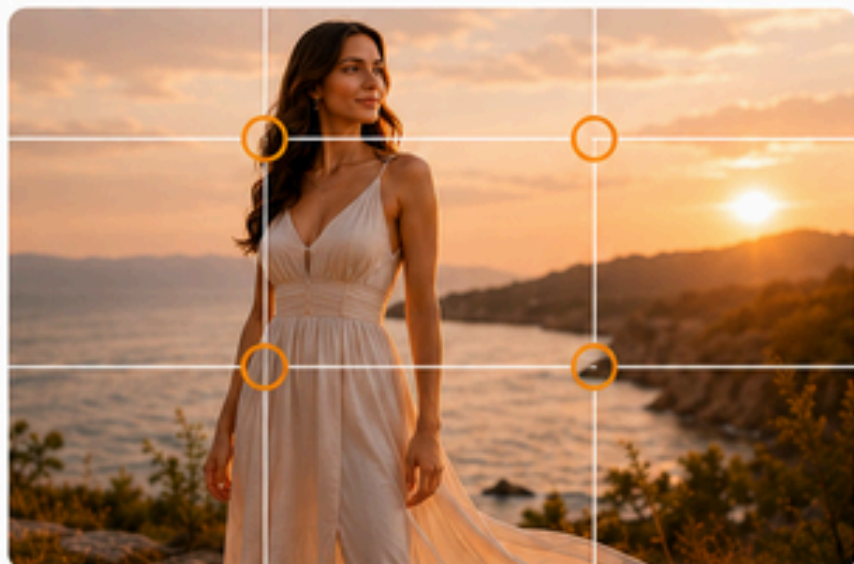
Jedna z najpotężniejszych i najprostszych technik tworzenia zrównoważonych i atrakcyjnych wizualnie zdjęć.

Ideą jest umieszczenie głównych elementów w punktach przecięcia linii lub wzdłuż nich.



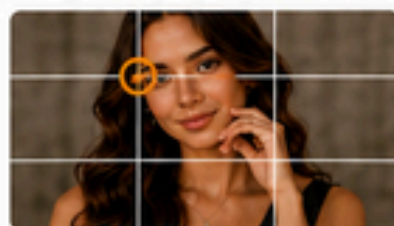
DŁACZEGO TO DZIAŁA?

Nasz wzrok wędruje po zdjęciu, podążając za liniami i punktami przecięcia w sposób bardziej naturalny, tworząc równowagę, harmonię i akcent na to, co naprawdę ważne.



1. USTAW OBIEKT

Umieść oczy klienta w jednym z górnych punktów przecięcia.

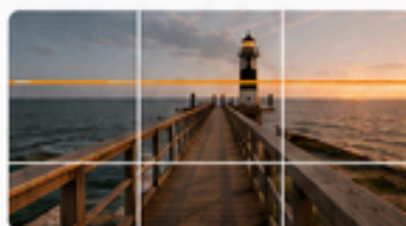


✓ Prawidłowo: oczy w punkcie przecięcia.

✗ Unikaj: centrowania twarzy.

2. WYKORZYSTAJ LINIE

Wyrównaj horyzont, elementy architektoniczne lub ważne kierunki z liniami.



✓ Prawidłowo: horyzont na górnej lub dolnej linii.

✗ Unikaj: horyzontu w centrum zdjęcia.

3. ZOSTAW NEGATYWNĄ PRZESTRZEŃ

Zostaw przestrzeń przed wzrokiem lub w stronę, w którą „idzie” klient.



✓ Prawidłowo: przestrzeń w kierunku spojrzenia.

✗ Unikaj: „wzięcia” spojrzenia na krawędziach.



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- ✓ Zostaw wolną przestrzeń nad głową i pod stopami.
- ✓ Ustaw oczy zawsze blisko górnej linii, nigdy w centrum.
- ✓ W pejzażach wyrównaj horyzont z górną lub dolną linią.
- ✓ W zdjęciach z ruchem zostaw „oddech” dla kierunku ruchu.
- ✓ Zasada trzecich to przewodnik, a nie sztywne prawo. Złam ją celowo, by stworzyć sens.

PRZYKŁADY KADROWANIA

PORTRET



Oczy w lewym górnym punkcie przecięcia + negatywna przestrzeń po prawej.

KRAJOBRAZ



Horyzont na dolnej linii + mocniej wyeksponowane niebo.

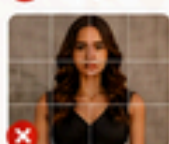
ARCHITEKTURA



Linie prowadzą wzrok do punktu zainteresowania.



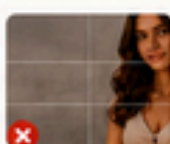
BŁĘDY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ



Centrowanie obiektu.



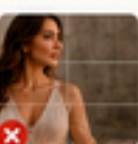
Horyzont w środku.



Obiekt zbyt blisko krawędzi.



Zbyt zagracone tło odciągające uwagę.



Spojrzenie poza kadr bez przestrzeni.



PODSUMOWANIE W PIGUŁCE

- ✓ Użyj punktów przecięcia, aby umieścić obiekt.
- ✓ Wyrównaj horyzonty i elementy z liniami.
- ✓ Zostaw negatywną przestrzeń w kierunku spojrzenia.
- ✓ Uprość scenę.
- ✓ Ćwicz, obserwuj i dostosowuj.



ZŁOTA ZASADA

Dobre ułożenie klienta i elementów na scenie sprawia, że każde zdjęcie wygląda bardziej profesjonalnie, nawet przy użyciu prostego sprzętu.



PAMIĘTAJ

Opanuj zasady, aby wiedzieć, kiedy celowo je złamać. Najlepszy kadr to taki, który przekazuje to, co chcesz wyrazić.



KADROWANIU FOTOGRAFICZNYM

Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

LINIE PROWADZĄCE

Linie obecne w scenerii kierują wzrok widza w stronę Twojego klienta, tworząc głębię, więź i wyrazistość.

Pomagają opowiedzieć silniejszą i bardziej profesjonalną historię wizualną.

DLACZEGO WARTO?

- Prowadzą wzrok w sposób naturalny
- Tworzą głębię i wymiar
- Bez wysiłku wyróżniają klienta
- Sprawiają, że zdjęcie jest bardziej dynamiczne i interesujące



PRZYKŁADY LINII PROWADZĄCYCH W SCENERII



ULICE I ŚCIEŻKI



Ulice, chodniki i ścieżki tworzą perspektywę i prowadzą wzrok do obiektu.



PŁOTY I PORĘCZE



Płoty, kraty i poręcze kierują wzrok i tworzą warstwy na zdjęciu.



DRZEWIA I PNIE



Pnie i rzędy drzew tworzą naturalne linie prowadzące wzrok.



ARCHITEKTURA



Kolumny, ściany, sufit i korytarze tworzą silne i eleganckie linie.



KORYTARZE I PRZEJŚCIA



Wąskie przejścia tworzą głębię i naturalnie wyróżniają obiekt.



LINIE KRZYWE



Drogi, torowiska i zakręty łagodnie prowadzą wzrok do punktu ostrości.

JAK UŻYWAĆ W PRAKTYCE

- 1 Obserwuj scenerię i zidentyfikuj dostępne linie.
- 2 Ustaw klienta na końcu lub wzdłuż linii.
- 3 Dostosuj kąt tak, aby linie faktycznie prowadziły do niego.
- 4 Użyj przysłony, aby rozmyć tło i wzmocnić ścieżkę wizualną.



CZEGO UNIKAĆ

- ✗ Linie, które „uciekają” od klienta.
- ✗ Linie wychodzące z głowy lub ciała.
- ✗ Wiele linii konkurujących ze sobą.
- ✗ Linie wskazujące na zewnątrz zdjęcia, a nie na obiekt.



★ DODATKOWA WSKAZÓWK

Im bliżej Twojego klienta znajdują się linie, tym silniejszy będzie efekt wizualny. Połącz linie prowadzące z kompozycją, aby uzyskać jeszcze bardziej efektowne zdjęcia.



❓ ZAWSZE ZADAWAJ SOBIE PYTANIE

- Co w tej scenie może poprowadzić wzrok do mojego klienta?
- Czy istnieje linia, która zaczyna się na pierwszym planie i kończy na nim?
- Jak mogę wykorzystać te linie do opowiedzenia historii tego zdjęcia?



ZŁOTA ZASADA

Wykorzystaj linie scenerii na swoją korzyść. Są jak naturalne strzałki, które kierują wzrok dokładnie tam, gdzie chcesz: do Twojego klienta.



PAMIĘTAJ

Linie prowadzące to nie magia, to intencja. Znajdź, ustaw i poprowadź wzrok z celowością!



BONUS 02 PRZEWODNIK PO KADROWANIU FOTOGRAFICZNYM

STRONA

10



Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

GŁĘBIA I PLANY

Praca z różnymi planami dodaje warstwy informacji, podkreśla to, co ważne, i sprawia, że zdjęcie staje się o wiele bardziej angażujące.



DLACZEGO TO WAŻNE?

Głębia prowadzi wzrok, tworzy kontekst i przekazuje odczucia, takie jak intymność, zanurzenie lub wielkość.



PIERWSZY PLAN

Ostrość na twarz. Przekazuje emocje, mimikę i więź.



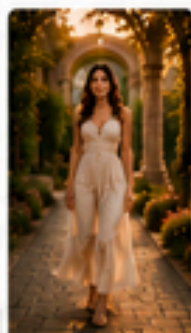
PLAN ŚREDNI

Pokazuje od popiersia do pasa. Równowaga między osobą a scenerią.



PLAN AMERYKAŃSKI

Od kolan w górę. Uwydatnia postawę, gesty i otaczające środowisko.



CAŁA POSTAĆ

Cała postać w kompozycji. Idealna do pokazania ubioru i scenerii.



PLAN OGÓLNY

Szeroko pokazuje scenerię i umieszcza obiekt w otoczeniu.

JAK WYKORZYSTAĆ GŁĘBIĘ NA SWOJĄ KORZYŚĆ



DODAJ GŁĘBIĘ

Elementy na pierwszym planie, planie średnim i w tle tworzą warstwy, które czynią zdjęcie bogatszym i trójwymiarowym.



UNIKAJ PŁASKICH SCEN

Kiedy brak głębi lub elementów prowadzących wzrok, zdjęcie może wydawać się "płaskie" i pozbawione wyrazu.

BEZ GŁĘBI



❌ Gładkie tło, brak warstw. Zdjęcie bez walorów wizualnych.

Z GŁĘBIĄ



✅ Elementy na pierwszym planie i w tle tworzą głębię.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

1 SZUKAJ WARSTW

Używaj elementów takich jak rośliny, ściany, kolumny, drzwi, meble, okna i ludzie. Tworzą one warstwy.



2 OTWÓRZ PRZYSŁONĘ

Większe otwory (np. f/1.8, f/2.8) rozmywają tło i wyróżniają obiekt.



3 WYKORZYSTAJ OTOCZENIE

Ponaszaj się i eksploruj kąt, uwzględniając pierwszy plan, środek i tło.



4 BAW SIĘ ODLEGŁOŚCIĄ

Podchodź bliżej do intymniejszych kadrów lub oddalaj się do szerszych ujęć.



5 SKUP SIĘ NA TYM, CO WAŻNE

Głębia powinna służyć Twojemu przekazowi. Wyeliminuj niepotrzebne rozpraszacze.



PRZYKŁADY W PRAKTYCE

PIERWSZY PLAN + OBIEKT



Kwiaty na pierwszym planie kadrują i kierują wzrok.

ARCHITEKTURA + OBIEKT



Kolumny tworzą warstwy i prowadzą wzrok do obiektu.

NATURA + OBIEKT



Elementy z przodu i z tyłu wnoszą głębię i więź.

MIASTO + OBIEKT



Wykorzystaj miejskie otoczenie do opowiadania historii z głębią.



ZŁOTA WSKAZÓWKI

Głębia zamienia zwykłe zdjęcie w obraz, który przykuwa wzrok i opowiada pełną historię.



SZYBKE PODSUMOWANIE

- Używaj różnych planów, aby urozmaicić narrację.
- Twórz warstwy w scenerii, aby dodać głębi.
- Głębia zwiększa impact i jakość zdjęcia.
- Ćwicz, zawsze obserwując i eksplorując nowe kąty.



ZŁOTA ZASADA

Wieleż niż sprzęt, to Twój wzrok tworzy głębię. Obserwuj, wyobrażaj sobie i komponuj.



PAMIĘTAJ

Każda warstwa w scenerii ma swój cel. Wykorzystaj je, aby uwydatnić swojego klienta i historię zdjęcia.



BONUS 02 PRZEWODNIK PO KADROWANIU FOTOGRAFICZNYM

STRONA

11



Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

PRZESTRZEŃ NEGATYWNA (PUSTA PRZESTRZEŃ)

Przestrzeń negatywna to pusty obszar wokół obiektu. Wprowadza równowagę, przekazuje odczucia i uwydatnia to, co naprawdę ważne na zdjęciu.

DLACZEGO WARTO?

- Kieruje wzrok na obiekt.
- Przekazuje odczucia takie jak wolność, spokój i wyrafinowanie.
- Uwydatnia design i kompozycję.
- Opowiada historie z większą lekkością i intencją.

MAŁO PRZESTRZENI NEGATYWNEJ



- ✗ Obraz przeładowany. Wzrok nie ma dokąd uciec.

ZRÓWNOWAŻONA PRZESTRZEŃ NEGATYWNA



- ✓ Równowaga między obiektem a otoczeniem. Zdjęcie przyjemne i naturalne.

ZBYT DUŻO PRZESTRZENI NEGATYWNEJ

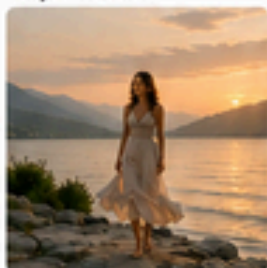


- ✗ Obiekt zbyt mały. Może przekazywać niepożądane uczucie izolacji.

JAK STOSOWAĆ PRZESTRZEŃ NEGATYWNĄ

1 OGŁĄDAJ SIĘ WOKÓŁ

Przed wykonaniem zdjęcia zwróć uwagę, gdzie znajdują się przestrzenie mogące uwydatnić obiekt.



2 POZWÓL PRZESTRZENI MÓWIĆ

Wykorzystaj przestrzeń do stworzenia odczuć i dopełnienia przekazu zdjęcia.



3 USTAW Z INTENCJĄ

Umieść obiekt po jednej ze stron kadru, kierując wzrok lub ruch.



4 UŻYJ LINII I KIERUNKÓW

Linie scenarii pomagają skierować wzrok na obiekt wewnątrz przestrzeni.



5 BĄDŹ CELOWY

Każda pusta przestrzeń powinna mieć swój cel: emocję, harmonię lub narrację.



PRZYKŁADY ZASTOSOWANIA PRZESTRZENI NEGATYWNEJ

WOLNOŚĆ



Uczucie lekkości i możliwości.

SPOKÓJ



Spokój, cisza i wędz z chwilą.

WYRAFINOWANIE



Minimalizm i elegancja przekazują wartość.

WIARA I DUCHOWOŚĆ



Wędz z czymś większym niż my.

ROMANS



Klimat intymny i emocjonalny, skupiony na uczuciach.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- ✗ Zostawianie obiektu zbyt małego i bez wyrazu.
- ✗ Używanie przestrzeni negatywnej bez celu.
- ✗ Obcinanie obiektu na krawędziach.
- ✗ Mylenie przestrzeni negatywnej z pustym tłem lub brakiem walorów wizualnych.
- ✗ Nieuwzględnianie kierunku spojrzenia obiektu w kadrowaniu.



- ✗ Kierunek spojrzenia „obcięty” przez krawędź.



- ✓ Przestrzeń przed spojrzeniem tworzy płynność.

★ DODATKOWA WSKAZÓWKA

Przestrzeń negatywna nie polega na dużej ilości pustej przestrzeni, lecz na właściwej przestrzeni we właściwym miejscu.



? ZAWSZE ZADAWAJ SOBIE PYTANIE:

- ➔ Gdzie patrzy mój klient?
- ➔ Co chcę, aby widz czuł?
- ➔ Czy otaczająca przestrzeń wzmacnia ten przekaz?
- ➔ Jak mogę wykorzystać scenę do opowiedzenia tej historii?

🎯 PODSUMOWANIE W PIGUŁCE

- ✓ Użyj przestrzeni negatywnej, aby uwydatnić to, co ważne.
- ✓ Zrównoważ obiekt i otoczenie z intencją.
- ✓ Kieruj wzrok i twórz odczucia.
- ✓ Mniej może znaczyć więcej. Zawsze.
- ✓ Fotografuj z celem i wrażliwością.



ZŁOTA ZASADA

Najlepszy kadr to nie ten, który pokazuje wszystko, ale ten, który pokazuje to, co naprawdę ważne.



PAMIĘTAJ

Kadrowanie to wybieranie tego, co zostaje na zewnątrz, w takim samym stopniu, jak tego, co znajduje się wewnątrz zdjęcia.



Jak Uwydatnić Każdego Klienta za Pomocą Odpowiedniego Kadru

KADROWANIE

LINIE PROWADZĄCE

Linie prowadzące kierują wzrok widza w stronę obiektu, tworząc płynność, głębię oraz ścieżkę wizualną, która wzmacnia narrację zdjęcia.



DLACZEGO WARTO?

- ➔ Kierują wzrok do głównego punktu.
- ➔ Tworzą poczucie głębi.
- ➔ Sprawiają, że zdjęcie jest bardziej dynamiczne i wciągające.
- ➔ Łączą obiekt z otoczeniem.

DROGI I ŚCIEŻKI



Droga prowadzi wzrok bezpośrednio do obiektu.

KORYTARZE I PRZEJŚCIA



Kolumny i ściany tworzą naturalną ścieżkę wizualną.

TORY I SCHODY



Tory prowadzą wzrok i dodają głębi.

MOSTY I BALUSTADY



Boczne linie mostu kierują w stronę obiektu.

ELEMENTY NATURALNE



Drzewa, płoty i rzeki tworzą ścieżki wizualne.

JAK UŻYWAĆ LINII PROWADZĄCYCH W PRAKTYCE

1

ZNAJDŹ LINIE NATURALNE LUB UTWORZONE

Obserwuj otoczenie i zidentyfikuj linie, które mogą poprowadzić wzrok do obiektu.



2

USTAW OBIEKT NA KOŃCU LINII

Umieść obiekt w punkcie, w którym linie się kończą lub schodzą.



3

DOSTOSUJ KĄT I KOMPOZYCJĘ

Eksperymentuj z niskimi, wysokimi lub ukośnymi kątami, aby znaleźć najlepsze powiązanie.



4

KONTROLUJ ELEMENTY SCENERII

Usuń rozpraszacze i dbaj o to, aby linie były czyste i skierowane do głównego punktu.



5

WYKORZYSTAJ ŚWIATŁO NA SWOJĄ KORZYŚĆ

Światło pomaga uwydatnić linie i ścieżkę, zwiększając siłę wizualną.



PRZYKŁADY PRAKTYCZNE

MIEJSKIE



Ulice i pasy kierują wzrok w miejskiej scenie.

WIEJSKIE



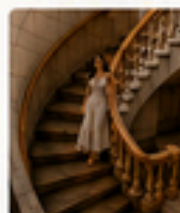
Płoty i zagrody wprowadzają głębię i kierunek.

NATURA



Pomosty i kładki wydłużają i prowadzą wzrok.

ARCHITEKTURA



Schody i formy architektoniczne tworzą potężne linie.

MORZE I PLAŻA



Linia plaży prowadzi wzrok aż po horyzont.

BŁĘDY NAJCZĘSTSZE

- ✗ Linie, które nie prowadzą do obiektu.
- ✗ Linie, które „uciekają” z kompozycji.
- ✗ Zbyt zagracone tło, które przerywa prowadzenie.
- ✗ Obiekt poza punktem końcowym linii.
- ✗ Chaotyczne kąty, które odciągają wzrok.



PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- ➔ Obserwuj przed zrobieniem zdjęcia.
- ➔ Przyklej lub zwiększ wysokość, aby ujawnić lepsze linie.
- ➔ Użyj trybu siatki w aparacie, aby wyróżnić obiekt.
- ➔ Cierpliwość: poczekaj na moment, w którym wszystko do siebie pasuje.



SZYBKA LISTA KONTROLNA

- ☐ Czy linie prowadzą wzrok do obiektu?
- ☐ Czy obiekt znajduje się w punkcie końcowym linii?
- ☐ Czy tło jest czyste i wnosi coś do sceny?
- ☐ Czy kompozycja jest zrównoważona?
- ☐ Czy światło uwydatnia ścieżkę i obiekt?



PODSUMOWANIE STRONY

- ➔ Linie prowadzące to potężne narzędzia do tworzenia efektownych zdjęć.
- ➔ Kieruj wzrokiem z intencją i celem.
- ➔ Połącz obiekt z otoczeniem.
- ➔ Ćwicz obserwację sceny i eksplorowanie nowych kątów.



WYZWANIE STRONY

Wybierz 3 różne miejsca i zrób zdjęcia, wykorzystując linie prowadzące w każdym z nich.
Przeanalizuj zdjęcia i zidentyfikuj, która ścieżka wizualna miała największy impact.
Powtarzaj, dostosowuj i rozwijaj swoje oko fotograficzne!



ZŁOTA ZASADA

Wykorzystaj linie sceny, aby poprowadzić wzrok widza dokładnie do punktu, który chcesz wyróżnić.



PAMIĘTAJ

Dobra linia prowadząca to nie tylko kwestia kierunku. Chodzi o opowiedzenie historii z głębią i intencją.



JAK WYBRAĆ NAJLEPSZY KADR

SZYBKI SCHEMAT DECYZYJNY

1. JAKI JEST CEL ZDJĘCIA?



Chcę pokazać
emocje



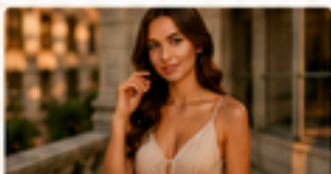
Użyj
**ZBLIŻENIA
(CLOSE-UP)**



Chcę podkreślić
mimikę i
gesty



Użyj
**PLANU
ŚREDNIEGO**



Chcę pokazać
ubiór i
postawę



Użyj
**PLANU
AMERYKAŃSKIEGO**



Chcę pokazać
całą
postać



Użyj
**CAŁEJ
POSTACI**



Chcę pokazać
otoczenie



Użyj
**PLANU
SZEROKIEGO**



3. CHECKLISTA KOŃCOWA

- ✓ Dobrze ustawiony klient
- ✓ Wyrównany horyzont
- ✓ Czyste i uporządkowane tło
- ✓ Prawidłowe cięcie (bez niepożądanych cięć)
- ✓ Linie prowadzące wzrok
- ✓ Odpowiednia przestrzeń negatywna
- ✓ Światło sprzyjające klientowi
- ✓ Elementy głębi

4. ZŁOTA ZASADA



Najlepszy kadr to nie ten
najpiękniejszy.

To ten, który dokładnie
przekazuje to, co chcesz
pokazać.



PODSUMOWANIE KOŃCOWE

Opanowanie kadrów to opanowanie komunikacji wizualnej. Studiuj, ćwicz i rozwijaj swoje spojrzenie. Każdy wybór robi różnicę w ostatecznym rezultacie i postrzeganiu przez klienta.



ĆWICZ ZAWSZE

Teoria Cię prowadzi, ale praktyka Cię transformuje. Eksperymentuj, testuj kąty i odkrywaj, co działa najlepiej dla Twojego stylu i Twojego klienta. Udanych kadrów!

Udanych
kadrów!