

Heike Haas

100 HÄNDE ZEICHNEN

→ leicht gemacht ←



Mit vielen
Übungen &
Vorlagen

Inhalt

Einleitung 9

Zielgruppe	10
Konzept	11
Aufbau des Buches	11

Über die Autorin 14

I Grundlagen 15

Genau hinsehen	15
Der Dreh mit dem Daumen	18
Die Krümmung	19
Die Faust	20
Die ultimative Zeichenhilfe	21
Der Finger-Vogel	21
Zeichenanleitung: Finger-Vogel	23
Zeichenanleitung einer einfachen Hand	25
Bibliothek: Daumen	26

2 Einzelne Hände und Handpaare 29

Handflächen	30
Kinderhände	33
Zeichenanleitungen für einzelne Hände	33
Merkel-Raute	33
Eine Hand spaziert	35
Mann im Sessel	36
Zeichne mit ...	37
Mann im Sessel	37
Die Faust	37
Handpaare	38
Zeichenanleitung: Handshake	39

Inhalt

Zeichne mit	40
Handshake	40
Einen Antrag machen	40
Bibliothek: Hände und Handpaare	41
3 Hände am eigenen Körper	45
Zeichenanleitungen	48
Verschränkte Arme	49
In die Ferne blicken	50
Den Kopf aufstützen	52
Bibliothek: Hände am eigenen Körper	53
Zeichne mit	55
Zöpfe halten	55
Hände vors Herz	55
Finger an der Stirn	56
Nachdenklich	56
4 Hände im Alltag	57
Zeichenanleitungen	59
Zähne putzen	59
Haare kämmen	60
Abendroutine	62
Bibliothek: Hände im Alltag	62
Zeichne mit	65
Sprühflasche halten	65
Rasieren	65
Autofahren	66
Teller spülen	66
5 Hände und Essen	67
Zeichenanleitungen	70
Brot abschneiden	70
Tasse halten	71
Bibliothek: Essen	72
6	© des Titels »100 Hände zeichnen« (ISBN 9783747510155) 2025 by mitp Verlags GmbH & Co. KG, Frechen. Nähtere Informationen unter: https://www.mitp.de/1015

Zeichne mit	76
Flasche halten	76
Gabel halten	76
Salat mixen	77
Mund abputzen	77
6 Hände im Schreibtischalltag	79
Zeichenanleitungen	82
Ein Handy halten	82
Ein Telefon am Ohr halten	86
Einen Stift halten	87
Ein Schild halten	88
Zeichne mit	93
Handy halten	93
Brief einwerfen	93
Telefonieren	94
Geld zählen	94
7 Hände und Musikinstrumente	15
Zeichenanleitungen	99
Hände an der Flöte	99
Hände am Schlagzeug	101
Bibliothek: Hände und Musikinstrumente	103
Zeichne mit	104
Hände am Cello	104
Hände an der Gitarre	105
Hände an der Querflöte	105
Flöte spielen	106
Triangel spielen	106
8 Hände im Sport	107
Zeichenanleitungen	110
Hände beim Kugelstoßen	110
Die Rote Karte	112

Inhalt

Bibliothek: Hände im Sport	113
Zeichne mit	116
Hände beim Basketball	116
Hände im Tischtennis	116
9 Vorlagen	117
Für den persönlichen Gebrauch	118
Waschzettel	118
Heute Selbstbedienung	119
Händewaschen nicht vergessen	119
Kindergarten & Schule	120
Lesezeit	120
Pst!	120
Gruppenarbeit	121
Hände für Flipcharts	121
Führung	121
Anreize schaffen	122
Dinge loslassen	122
Hegen	123
Zeichne mit	123
Hände waschen	123
Führung	124
Hegen	124
10 Gelerntes auf einen Blick	125
Eine Challenge zum Abschluss	126
Hilfreiches	126
Index	127

Einleitung



Ich sag es mal so: Hände sind wirklich schwer zu zeichnen. Und es bedarf Übung, bis man sie locker aus der Hüfte zeichnen kann. Aber selbst schwierige Handhaltungen stellen auch geübte Zeichner immer wieder vor eine Herausforderung. Die gute Nachricht ist – es gibt Mittel und Wege, sich zu behelfen. Und diese möchte ich dir mit diesem Buch auf den Weg geben.

Wenn man von den Reaktionen der Teilnehmenden aus meinen Workshops ausgeht, dann haben alle, die zum ersten Mal (halböffentlich) zeichnen, einen gewissen Respekt vor dem Zeichnen an sich. Wenn sie diesen Respekt überwunden haben, stellt das Zeichnen von Menschen und Figuren die scheinbar nächste Hürde dar. Nachdem auch hier die ersten kreativen Fallstricke beseitigt sind, ist der nächste Hemmschuh das Zeichnen von Händen.

Hände sind und bleiben schwierig, gerade wenn es darum geht, sie schnell und einfach zu skizzieren, für Visualisierungen aller Art, Flipcharts, Arbeitsanweisungen in der Schule, Schaubilder in der Erwachsenenbildung, für Comics und Cartoons oder einfach für private Grußkarten. Auch ich finde Hände nach wie vor schwierig. Das liegt vor allem darin begründet, dass Hände in der Lage

Einleitung

sind, ungemein komplexe und unterschiedliche Dinge zu tun, und mit Fingerhaltungen und Gesten so viel Unterschiedliches ausdrücken können.

Das Cover von »100 Hände zeichnen« ist Programm für das, was dieses Buch leisten will. Es soll dir einen spielerischen und einfachen Einstieg ermöglichen für das Zeichnen von (nicht fotorealistischen) Händen. Ich möchte dir einen Zugang verschaffen für das Zeichnen einfacher, vielleicht auch abstrakter Hände, bei denen man aber dennoch genau erkennen kann, was sie tun.

Vielleicht hast du dich auch schon öfter gefragt, warum gezeichnete Hände manchmal so seltsam aussehen? Wo sind die zeichnerischen Stellschrauben, an denen ich nur ein bisschen drehen muss, um eine Veränderung in meiner Zeichnung zu finden? Diese Stellschrauben möchte ich dir zeigen.



Meine Empfehlung wäre daher:

Schaff dir ein kleines Skizzenbuch oder -heft an und arbeite mit mir gemeinsam das Buch der Reihe nach durch. Am Anfang steht auch eine Übung, die du später noch einmal brauchen wirst.

Ich hoffe, das Buch kann dir nicht nur ein wertvoller Begleiter beim Zeichnen von Händen sein, sondern auch später noch als Nachschlagewerk dienen, wenn du eine bestimmte Handhaltung suchst, die du gerne nachzeichnen möchtest.

Zielgruppe

Generell möchte ich beim Zeichnen Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen abholen. Einem Anfänger erste Impulse und die Freude am Zeichnen mitgeben, einem fortgeschrittenen Zeichner neue Ideen und Anregungen liefern. Natürlich ist es immer vorteilhaft, wenn du Zeichenerfahrung mitbringst, sie ist aber nicht Voraussetzung zum Arbeiten mit diesem Buch.

Konzept

Beim Schreiben und Konzipieren dieses Buches wurde mir schnell klar, dass ich dieses Buch als eine Art Kurs aufbauen möchte. Das bedeutet für dich als Leser aber nicht zwingend, dass du das Buch von vorne nach hinten durcharbeiten musst. Du kannst dir auch Hände heraussuchen, die du einfach nur abzeichnen willst, in den unterschiedlichen Kapiteln, die dich am meisten interessieren, schmöckern oder aber nur die Übungen machen, die ich dir in jedem Kapitel vorschlage.

Allerdings ist das Buch so aufgebaut, dass wir zu Beginn mit eher leichten Übungen und Handhaltungen starten und uns nach hinten dann etwas steigern.

Aufbau des Buches

Der Aufbau der einzelnen Kapitel folgt immer demselben Schema.

1. Zunächst gibt es einen kleinen Textblock mit ein paar Überlegungen zum jeweiligen Kapitel.
2. Darauf folgt eine Übung, die dich thematisch abholen und spielerisch zum Zeichnen bringen soll. Eine Auflockerung sozusagen.
3. Der dritte Part ist eine Zeichenanleitung einer Hand zum jeweiligen Thema.
4. In jedem Kapitel findest du eine kleine Händebibliothek – eine Sammlung von gezeichneten Händen zum passenden Thema. Eine Art Nachschlagewerk, das du immer wieder zurate ziehen kannst.
5. Den Abschluss bildet eine Aufforderung zum Mitzeichnen. Hier kannst du direkt mit einem schwarzen Stift oder Bleistift über die Vorlage ins Buch zeichnen.

Einleitung

Außerdem gibt es in jedem Kapitel Tippboxen, die dich auf besondere Dinge beim Zeichnen hinweisen möchten. Sie sind jeweils mit einem kleinen Icon gekennzeichnet und farblich markiert.



Hinweis



Tipp



Übung

Was dich in diesem Buch erwartet, habe ich dir nachfolgend einmal zusammengetragen.

In Kapitel 1: »Grundlagen« werfen wir einen ersten Blick auf unser Medium »Hand« und die ersten Zeichentipps habe ich da auch schon parat.

Kapitel 2: »Einzelne Hände und Handpaare« liefert dir erste Zeichenanleitungen für Hände ohne Equipment. Und auch Handpaare findest du in diesem Kapitel.

In Kapitel 3: »Hände am eigenen Körper« dreht sich alles um Hände, die in irgendeiner Interaktion mit dem eigenen Körper oder den eigenen Händen sind. Es geht hier um Hände, die nichts halten.

In Kapitel 4: »Hände im Alltag« findest du zahlreiche Handabbildungen zu Händen, die etwas im alltäglichen Leben tun. Zähne putzen zum Beispiel.

Kapitel 5: »Hände und Essen« befasst sich mit allen Tätigkeiten rund ums Essen, Kochen und Besteck halten.

In Kapitel 6 geht es um die Hände im Schreibtischalltag, also um das Telefonieren zum Beispiel.

Kapitel 7: »Hände und Instrumente« ist sicherlich das herausforderndste, denn es geht um das Halten von Instrumenten.

Kapitel 8: »Hände und Sport« wartet noch mit Handhaltungen in verschiedenen Sportarten auf. Wie zeichnet man eine Hand am Golfschläger und wie eine Hand an einem Ball?

In Kapitel 9: »Vorlagen« findest du Vorlagen, die sich vor allem an Lehrende richten, aber auch für dein Journal oder dein Flipchart genutzt werden können. Aber sieh mal selbst.

Über das Stichwortverzeichnis am Ende des Buches kannst du über bestimmte Schlagworte ganz leicht das passende Kapitel finden. Außerdem findest du ganz hinten im Buch eine kleine Literatur- und Weblinkliste mit Hilfreichem.

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Durcharbeiten dieses Buches und hoffe, dass ich dir ein bisschen dabei behilflich sein kann, das Händezeichnen zwar als große Herausforderung, aber nicht mehr als zu schwierig anzusehen.

Jetzt aber los, wir starten in das Kapitel »Grundlagen«, mach dich bereit und halte am besten schon mal Stifte und Papier bereit.

2 Einzelne Hände und Handpaare



Hände in Interaktion mit anderen Händen oder gar mit gehaltenen Gegenständen zu zeichnen, ist echt ganz schön herausfordernd. Daher fangen wir in diesem Kapitel zunächst mal mit Händen ohne Equipment an, also mit Händen, die ruhen oder einfach etwas »mit sich selbst« tun – wie z.B. zählen.

Im zweiten Teil dieses Kapitels widmen wir uns den Handpaaren.



Steck Hände in Hosentaschen, lass sie hinter dem Rücken einer gezeichneten Person verschwinden oder aber lass die Figur einfach die Hände in die Hüfte stemmen. Wie das aussehen kann, habe ich dir im nächsten Bild vorgezeichnet.



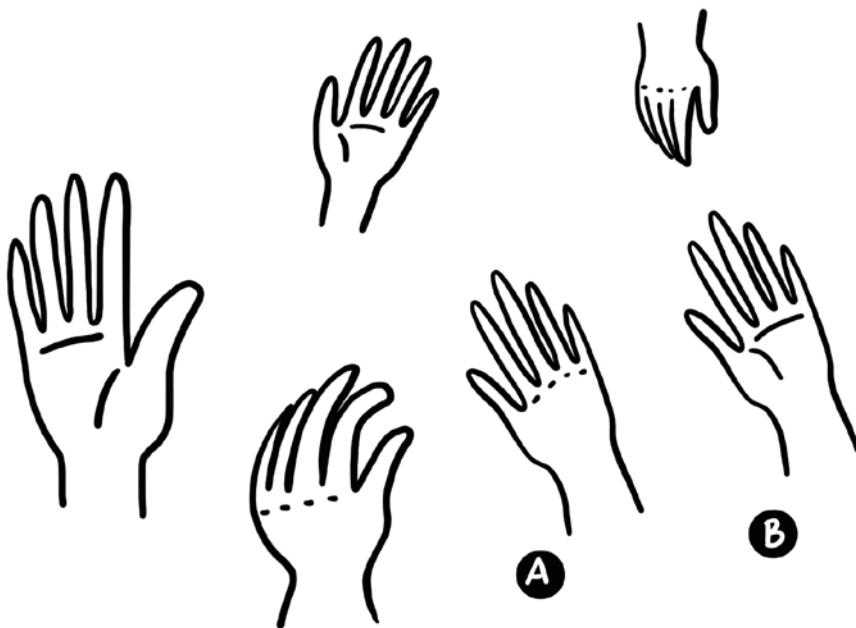
Handflächen

Du hast dir dieses Buch aber sicherlich deswegen zugelegt, weil du ja Hände zeichnen willst, und nicht versteckte Hände. Daher fangen wir mit den Handflächen an. Hier ein paar Vorüberlegungen.

Vielleicht geht es dir auch ab und an so, dass du selbst nicht gut erkennen kannst, ob die von dir gezeichnete Hand nun die Vorder- oder Rückseite zeigt. Hierzu habe ich schon mal vorab einen kleinen Tipp für dich.



Wenn du eine Hand zeichnest, kannst du durch zwei einfache Striche klar machen, dass es sich hierbei um die Handinnenfläche handelt. Soll es aber um die Außenseite der Hand gehen, helfen manchmal kleine Pünktchen, die die Grübchen der Fingerknöchel darstellen.



Hier siehst du bei Bild A und B, dass dieselbe Handform allein durch die hinzugefügten Knöchelpunkte oder Striche einmal als Handaußenseite und einmal als Handinnenseite markiert ist.

Jeder Zeichner, jede Zeichnerin hat eine andere Art, Hände zu zeichnen. Manche zeichnen die Finger sehr spitz, manche deuten sie nur durch Striche an. Ich möchte das nur deshalb erwähnt wissen, weil natürlich auch du durch stete Übung deinen eigenen »Händestil« entwickeln wirst.

Außerdem kann es sein, dass es dir leichterfällt, wenn du eine Hand vom Daumen aus beginnst zu zeichnen, oder aber vom kleinen Finger aus. Wenn du das schon mal herausgefunden hast, wird es dir vielleicht leichterfallen, mit dem Händeziehen zu starten. Dazu nun eine erste Übung. Wie immer gilt: Nimm dir ein Blatt Papier oder dein Skizzenbuch und einen Stift deiner Wahl.



Übung: Richtungswechsel

In dieser Übung geht es darum, herauszufinden, welche Zeichenrichtung dir leichter fällt. Zeichne mehrere Hände und lass die gerade erwähnten Striche zur Markierung der Handinnenfläche ebenso weg wie die »Knöchelpünktchen«. Wechsle beim Zeichnen immer ab, ob du den Daumen zuerst zeichnest oder den kleinen Finger. Zeichne viele Hände aufs Papier. Lose, locker, ungenau – und beurteile später, was dir leichterfiel. Sieh dir dazu auch mein Übungsblatt auf der nächsten Seite an.



Übung: Teil II

Nun zeichne ganz nach Belieben die Linien der Handinnenflächen ein und an den Händen, die du für geeignet hältst, die Pünktchen auf den Knöcheln. Ist das nicht toll, wie sich plötzlich die Hand viel klarer darstellt?

Index

A

Arme verschränken 49

D

Daumen 18

Bibliothek 26

Daumen 16

Daumenschwung 84

Krümmung 19

E

Einzelne Hände 29

Essen 67

Brot abschneiden 70

Flasche halten 76

Gabel halten 76

Mund abputzen 77

Tasse halten 71

F

Faust 20, 37

Finger 58

Finger vorm Mund 120

G

Gießkanne halten 123

Grundlagen 15

H

Haare kämmen 60

Hände vors Herz 55

Händewaschen 119

Handflächen 30

Handgelenk

Falte 111

Handpaare 29, 38

gehaltene Gegenstände 29

Handy halten 93

K

Kinderhände 33

L

Lesen 120

M

Mittelfinger 18

Musikinstrumente 95

Hände am Cello 104

Hände am Schlagzeug 101

Hände an der Flöte 99

Hände an der Gitarre 105

Hände an der Querflöte 105

S

Sketchnote 68

Sport 107

Basketball 116

Jonglieren 109

Kugelstoßen 110

Schiedsrichter 112

Tischtennis 116

T

Telefonieren 94

Ein Handy halten 82

Ein Telefon am Ohr halten 86

W

Waschzettel 62

Z

Zähne putzen 59