

Heike Haas

100 HÄNDE ZEICHNEN

» leicht gemacht «



Mit vielen
Übungen &
Vorlagen

Hinweis des Verlages zum Urheberrecht und Digitalen Rechtemanagement (DRM)

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses E-Book, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Mit dem Kauf räumen wir Ihnen das Recht ein, die Inhalte im Rahmen des geltenden Urheberrechts zu nutzen. Jede Verwertung außerhalb dieser Grenzen ist ohne unsere Zustimmung unzulässig und strafbar. Das gilt besonders für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Je nachdem wo Sie Ihr E-Book gekauft haben, kann dieser Shop das E-Book vor Missbrauch durch ein digitales Rechtemanagement schützen. Häufig erfolgt dies in Form eines nicht sichtbaren digitalen Wasserzeichens, das dann individuell pro Nutzer signiert ist. Angaben zu diesem DRM finden Sie auf den Seiten der jeweiligen Anbieter.

Beim Kauf des E-Books in unserem Verlagsshop ist Ihr E-Book DRM-frei.

Viele Grüße und viel Spaß beim Lesen

Ihr mitp-Verlagsteam



Heike Haas

100 Hände zeichnen

leicht gemacht



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de/opac.htm> abrufbar.

ISBN 978-3-7475-1016-2

1. Auflage 2025

www.mitp.de

E-Mail: mitp-verlag@lila-logistik.com

Telefon: +49 7953 / 7189 - 079

Telefax: +49 7953 / 7189 - 082

© 2025 mitp Verlags GmbH & Co. KG, Augustinusstr. 9a, DE 50226 Frechen

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Lektorat: Sabine Schulz

Sprachkorrektorat: Petra Heubach-Erdmann

Covergestaltung: Christian Kalkert

Satz: Petra Kleinwegen

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

Zeichne mit	40	
Handshake	40	
Einen Antrag machen	40	
Bibliothek: Hände und Handpaare	41	
3	Hände am eigenen Körper	45
Zeichnanleitungen	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
Zeichnanleitungen	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
Zeichnanleitungen	70	
Brot abschneiden	70	
Tasse halten	71	
Bibliothek: Essen	72	

Zeichne mit	76
Flasche halten	76
Gabel halten	76
Salat mixen	77
Mund abputzen	77
6 Hände im Schreibtischalltag	79
Zeichnanleitungen	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	95
Zeichnanleitungen	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
Zeichnanleitungen	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 abstrahierter 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, schmökern 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.