

## **Lezione 1 – Allegato 9 – Come impugnare la Reflex**

### **Come impugnare la Reflex:**

La posizione di massima stabilità per fotografare garantisce il supporto osseo e non muscolare della fotocamera, quindi non ci si stanca nemmeno dopo molte ore di attività fotografica.

Se i muscoli non si stancano, non tremano, e quindi non si rischiano fotografie micromosse, specialmente scattando con super teleobiettivi di giorno, ovvero con tempi lenti verso sera o in interni, anche impugnando attrezzatura professionale con Reflex ed obiettivi di un certo peso in Kg.

**La posizione di massima stabilità per fotografare deriva da 4 discipline sportive, dove la posizione dei piedi è simile ed il peso (del corpo e dell'attrezzo) è ben bilanciato, per garantire sia la massima stabilità, che anche l'assenza di tremori nel tiro a segno (e di conseguenza nella fotografia):**

- Karate (con guardia sinistra avanti).
- Scherma (con guardia e lama a sinistra in avanti).
- Tiro a segno con l'arco antico (mano sinistra sull'arco, mano destra incocca, tende, scaglia).
- Tiro a segno con la carabina (qui si mira con l'occhio destro, mentre con la Reflex si mira con l'occhio sinistro).

### **Posizione di massima stabilità per fotografare:**

- Piedi leggermente divaricati, circa stessa larghezza delle spalle.
- Il mio Piede Destro guarda dritto davanti a me.
- Il mio Piede Sinistro guarda davanti a me angolato a 45° verso sinistra.
- La linea di mira è tutta alla mia sinistra, a 90° rispetto al piede destro (vedi tiro con l'arco antico).
- Braccio Sinistro raccolto, con il gomito tirato all'interno contro il petto (vedi tiro con la carabina).
- Mano Sinistra sostiene l'obiettivo da sotto con il palmo della mano (vedi tiro con la carabina).
- Le dita si stringono: pollice sul lato sinistro e le altre sul lato destro della ghiera dello Zoom.
- Mano Destra impugna saldamente la fotocamera, indice sul pulsante di scatto, gomito contro il petto.
- In questo modo il peso della Reflex è scaricato sulle ossa e non sui muscoli.
- Occhio Sinistro al mirino (abbassare leggermente la testa se occorre, ma non alzare la fotocamera con le braccia, altrimenti si perde subito il supporto osseo).
- Non va usato l'occhio destro per mirare (altrimenti il naso picchia nel display, la linea di mira diventa frontale e si perde subito il supporto osseo).
- Negli scatti verticali: Mano Sinistra invariata, mentre la Mano Destra va verso l'alto (mai verso il basso); **se possibile equipaggiare la propria Reflex con il Battery Grip** (impugnatura verticale) opzionale, che consente di effettuare gli scatti verticali, mantenendo l'impugnatura della mano destra normale come per gli scatti orizzontali.
- **2 occhi sempre aperti**; unica eccezione eventualmente solo per pochi scatti con obiettivi ultra grandangolari o super tele molto spinti, in quanto la visione tra i 2 occhi sarebbe troppo diversa.
- **Il motivo è semplice: all'aperto con il sole i nostri occhi hanno le pupille contratte.**
- Se io fotografando faccio l'errore (diffusissimo) di chiudere un occhio (per un paio di secondi) per mirare con l'altro, ottengo i seguenti effetti controproducenti:
- Affatico inutilmente il **muscoletto della palpebra** facendola andare su e giù ad ogni scatto (ma questo è il problema minore).
- Appena abbasso la palpebra l'occhio chiuso **“vede buio”** e dilata completamente la pupilla, con un tempo di accomodamento di circa 1 secondo.
- Appena riapro la palpebra l'occhio di colpo **“vede luce”**, anzi **“vede tanta luce”**, peggio di un **Flash** sparato negli occhi a breve distanza di notte, e di colpo contrae completamente la pupilla.
- **Questo provoca un enorme fastidio all'occhio:** proseguendo in questo modo, chiudendo un occhio per un paio di secondi ad ogni scatto in pieno sole, dopo poche decine di scatti l'occhio inizia a bruciare ed a lacrimare, e risulta impossibile continuare a fotografare.
- **Inoltre con 2 occhi aperti mantengo meglio la visione sui soggetti e sull'ambiente circostante.**



**Karate**



**Tiro a segno con la carabina:  
il braccio sinistro raccolto sostiene il peso**



**Scherma**



**Tiro a segno con l'arco antico**

**La posizione dei piedi è praticamente identica nelle 4 discipline sportive,  
e tutte mirano nella stessa direzione, verso la spalla sinistra**



**Nikon D600 + Nikkor 70-200mm f/4 VR SWM (Peso = 0,850 + 0,850 = 1,7 Kg)**



**Impugnatura corretta**



**Impugnatura corretta**



**Regolazione dello Zoom**



**Ritocco Auto-Focus con FTMF**

**Canon EOS 1Ds Mark III + Canon EF 500mm f/4 L IS USM (Peso = 1,4 + 3,9 = 5,3 Kg)**

**Canon EOS 5D Mark II + BG-E6 + Canon EF 24-105mm f/4 L IS USM (seconda Reflex a tracolla)**



**Scatto orizzontale**



**Scatto verticale con il Battery Grip: identica la posizione delle mani**

**Anche l'attrezzatura pesante può essere gestita con leggerezza! (foto del 29/05/2011)**



**Canon EOS 1D Mark III + Canon EF 28-300mm f/3.5-5.6 L IS USM (Peso = 1,4 + 1,7 = 3,1 Kg)**



**Impugnatura corretta e mira con occhio sinistro = OK! (foto del 29/07/2012)**

**Canon EOS 1D X + Canon EF 600mm f/4 L IS II USM (Peso = 1,7 + 3,9 = 5,6 Kg)**



Cosiddetto “**Treppiedi umano**”, posizione di massima stabilità con un Super-Tele: gamba destra a terra, natica destra appoggiata al tallone, ginocchio sinistro alto, che sostiene il gomito sinistro, che sostiene il Super Tele. **Posizione OK, ma mira con occhio destro sbagliato!** (foto del 08/09/2016)

**© Guido Padoa – Fotografo Professionista – [www.corsi-foto.it](http://www.corsi-foto.it)**

**Lezione 1 - Allegato 9 - Come impugnare la Reflex – Ultimo aggiornamento 26/10/2021 – Pag. 4 di 5**



**Posizioni errate da evitare assolutamente:**

