



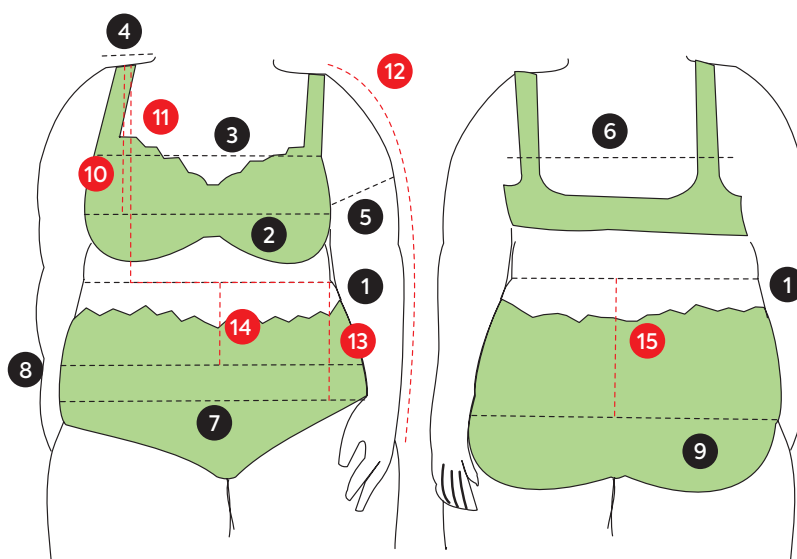
Alle Rechte dieser Ausgabe bei ©Edition Michael Fischer GmbH, Igling

www.emf-verlag.de

ISBN: 978-3-96093-593-3



## KÖRPERMAßE



## WAAGRECHTE MAßE FÜR OBERTEILE

### 1. Taillenumfang

Am Beginn jeder Messung steht das Markieren der Taille. Du kannst das mit einem Taillenmaßband (mit Haken oder Schieber) machen, sodass Markieren und Messen in einem Schritt erfolgen, oder aber du markierst die Taille einfach mit einem Gummiband, das du umlegst und verknotest. Die natürliche Taille ist laut Lehrbuch die schmalste Stelle des Oberkörpers. Praktisch gesehen, befindet sich genau dort manchmal auch noch der Bauch. Du kannst die Taille erkennen, wenn du den Oberkörper zur Seite beugst und schaust, wo der Knick ist.

#### *Vorderer und hinterer Taillenumfang*

Viel wichtiger als der gesamte Taillenumfang ist die jeweilige Länge des vorderen und hinteren Umfangs, denn die Schnittteile Vorder- und Rückteil werden ebenfalls getrennt voneinander angepasst. Diese halben Taillenumfänge werden von Seitennaht zu Seitennaht gemessen.

### 2. Brustumfang

Der Brustumfang wird auf der Höhe der stärksten Stelle der Brust waagrecht gemessen. Dort befindet sich auch der Brustpunkt.

### 3. Oberbrustumfang

Der Oberbrustumfang wird ganz dicht unter den Achseln, oberhalb der Brust waagrecht gemessen.

### 4. Schulterbreite

Die Schulterbreite wird vom Halsansatz bis zur geplanten Ärmelnaht (Schulterpunkt) gemessen.

### 5. Oberarmweite

Für rundere Frauen ist es sinnvoll, auch die stärkste Stelle des Oberarms ca. auf Achselhöhe zu vermessen, um ggf. den Ärmel zu erweitern.

Alle Rechte dieser Ausgabe bei ©Edition Michael Fischer GmbH, Igling  
www.emf-verlag.de  
ISBN: 978-3-96093-593-3

## 6. Rückenbreite

Es wird die breiteste Stelle des Rückens ungefähr auf der Höhe der Schulterblätter gemessen. Um diese Stelle anschließend auf dem Schnittmuster zu finden, wird mit einem senkrechten Maß von der Mitte der Schulter aus bestimmt, wo genau diese breiteste Stelle des Rückens liegt.

## 7. Hüftumfang

Die Hüfte ist die stärkste Stelle zwischen Taille und Schritt. Für Oberteile kann das auf der Höhe des Bauchs sein.

## 8. Bauchumfang

Der Bauchumfang wird auf der Höhe der stärksten Stelle – nur vorn von Seitennaht zu Seitennaht – gemessen.

## 9. Poumfang

Der Poumfang wird auf der Höhe der stärksten Stelle – nur hinten von Seitennaht zu Seitennaht – gemessen.

## Brustabstand

Der Brustabstand misst waagrecht die Entfernung zwischen den Brustpunkten (stärkste Stellen der linken und der rechten Brust).

## SENKRECHTE MAßE FÜR OBERTEILE

---

## 10. Brusttiefe

Die Brusttiefe wird von der Schulter (am Halsansatz) senkrecht bis zum stärksten Punkt der Brust (Brustpunkt) gemessen. Den Punkt am Halsansatz findest du am leichtesten, wenn du den Kopf zur Seite neigst. Wichtig ist, dass das Maßband wirklich senkrecht (lotrecht) verläuft. Ist das noch nicht der Fall, dann verlege den Startpunkt vom Halsansatz weg ein Stück Richtung Schulter.

## 11. Vordere Länge

Die vordere Länge brauchst du, um die Lage der Taille im Schnittmuster zu markieren. Du misst die vordere Länge wie die Brusttiefe, auch von der Schulter aus, über den Brustpunkt hinaus bis zur Taille.

## 12. Armlänge

Die Armlänge wird vom Schulterpunkt (Armansatz) bis zum Handgelenk bei leicht gebeugtem Arm gemessen. Am besten misst du dabei in Etappen: von der Schulter bis zum Ellbogen und von dort bis zum Handgelenk.

## 13. Hüfttiefe

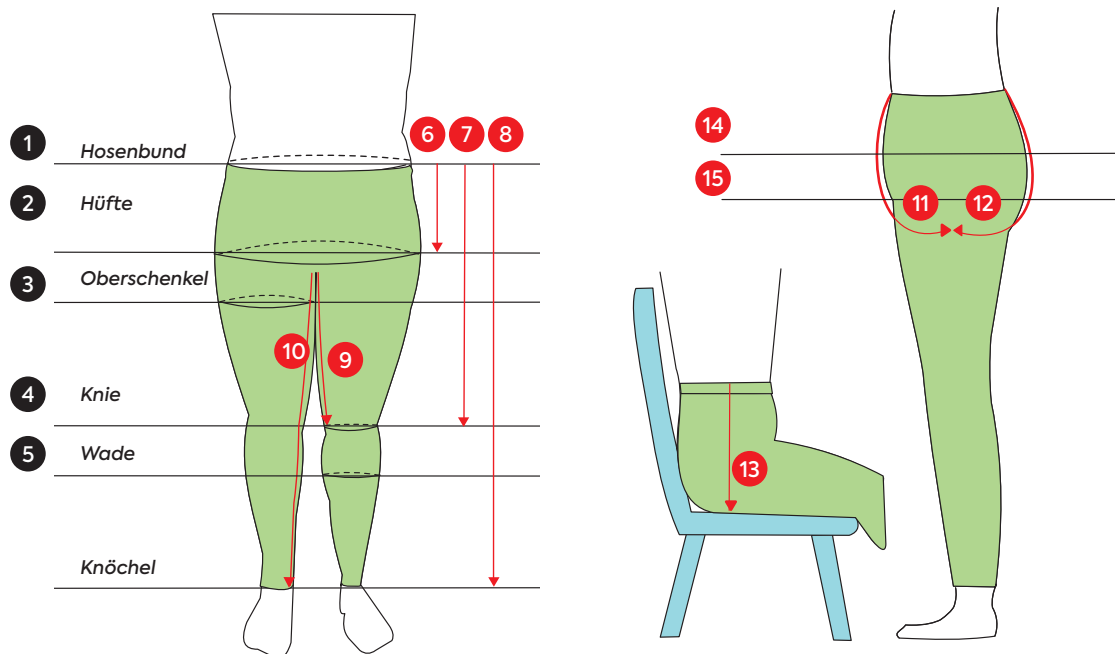
Die Hüfttiefe misst du senkrecht von der Taille bis zur Hüfte an der Seitennaht.

## 14. Bauchtiefe

Miss für die Bauchtiefe an der vorderen Mitte von der Taille bis zur stärksten Stelle des Bauchs.

## 15. Potiefe

Miss für die Potiefe an der hinteren Mitte von der Taille bis zur stärksten Stelle des Pos.



## WAAGRECHTE MAßE FÜR HOSEN

### 1. Bundumfang

Bestimme, wo du den Bund gerne tragen möchtest, und positioniere den Bund der Leggings genau dort. Miss den Bundumfang vorne und hinten getrennt.

### 2. Hüftumfang

Such die stärkste Stelle deines Unterkörpers, um den Hüftumfang zu messen. Miss den Hüftumfang einmal rundum sowie vorn und hinten getrennt.

### 3. Oberschenkelumfang

Miss den Oberschenkelumfang an der stärksten Stelle des Oberschenkels (ca. 2–3 cm unterhalb des Schrittes).

### 4. Knieumfang

Stelle das Bein auf einen Stuhl und miss den Knieumfang diagonal von der Kniespitze über das angewinkelte Knie.

### 5. Wadenumfang

Auch der Wadenumfang wird mit aufgestelltem Bein rundum an der stärksten Stelle gemessen.

## SENKRECHTE MAßE FÜR HOSEN

### 6. Seitenlänge 1

Den oberen Teil der Seitenlänge misst du entlang des Körpers vom Bund bis zur Hüfte.

### 7. Seitenlänge 2

Den mittleren Teil der Seitenlänge misst du entlang des Körpers vom Bund bis zum Knie.

Alle Rechte dieser Ausgabe bei ©Edition Michael Fischer GmbH, Igling  
www.emf-verlag.de  
ISBN: 978-3-96093-593-3

### 8. Seitenlänge 3

Die komplette Seitenlänge misst du entlang des Körpers vom Bund bis zum Knöchel.

### 9. Innenbeinlänge 1

Miss einen Teil der Innenbeinlänge vom Schritt bis zum Knie.

### 10. Innenbeinlänge 2

Miss einen Teil der Innenbeinlänge vom Schritt bis zum Knöchel.

### 11. Schrittlänge vorn

Miss die vordere Schrittlänge von der vorderen Mitte des Hosenbunds bis zum Nahtkreuz der Leggings.

### 12. Schrittlänge hinten

Miss die hintere Schrittlänge von der hinteren Mitte des Hosenbunds bis zum Nahtkreuz der Leggings.

### 13. Sitzhöhe

Miss im Sitzen vom Hosenbund bis zum Stuhl.

### 14. Bauchtiefe

Miss für die Bauchtiefe an der vorderen Mitte vom Bund bis zur stärksten Stelle des Bauchs.

### 15. Potiefe

Miss für die Potiefe an der hinteren Mitte vom Bund bis zur stärksten Stelle des Pos.

## WAAGRECHTE MAßE FÜR OBERTEILE

	Umfang	vorn	hinten
Taillenumfang			
Brustumfang			-----
Oberbrustumfang		-----	-----
Schulterbreite	rechts	links	-----
Oberarmweite	rechts	links	-----
Rückenbreite		von der Schulter aus:	
Hüftumfang			
Bauchumfang			-----

	Umfang	vorn	hinten
Poumfang		-----	
Brustabstand	-----		-----

### SENKRECHTE MAßE FÜR OBERTEILE

	rechts	links	
Brusttiefe			-----
Vordere Länge			-----
Armlänge			-----
Hüfttiefe			vorn      hinten
Bauchtiefe			-----
Potiefe			-----

### WAAGRECHTE MAßE FÜR HOSEN

	Umfang	vorn	hinten
Bundumfang			
Hüftumfang			
Oberschenkelumfang	rechts	links	-----
Knieumfang	rechts	links	-----
Wadenumfang	rechts	links	-----

Alle Rechte dieser Ausgabe bei ©Edition Michael Fischer GmbH, Igling  
www.emf-verlag.de  
ISBN: 978-3-96093-593-3

## SENKRECHTE MAßE FÜR HOSEN

	rechts	links
Seitenlänge 1		
Seitenlänge 2		
Seitenlänge 3		
Innenbeinlänge 1		
Innenbeinlänge 2		
Schrittlänge vorn		
Schrittlänge hinten		
Sitzhöhe		
Bauchtiefe		
Potiefe		