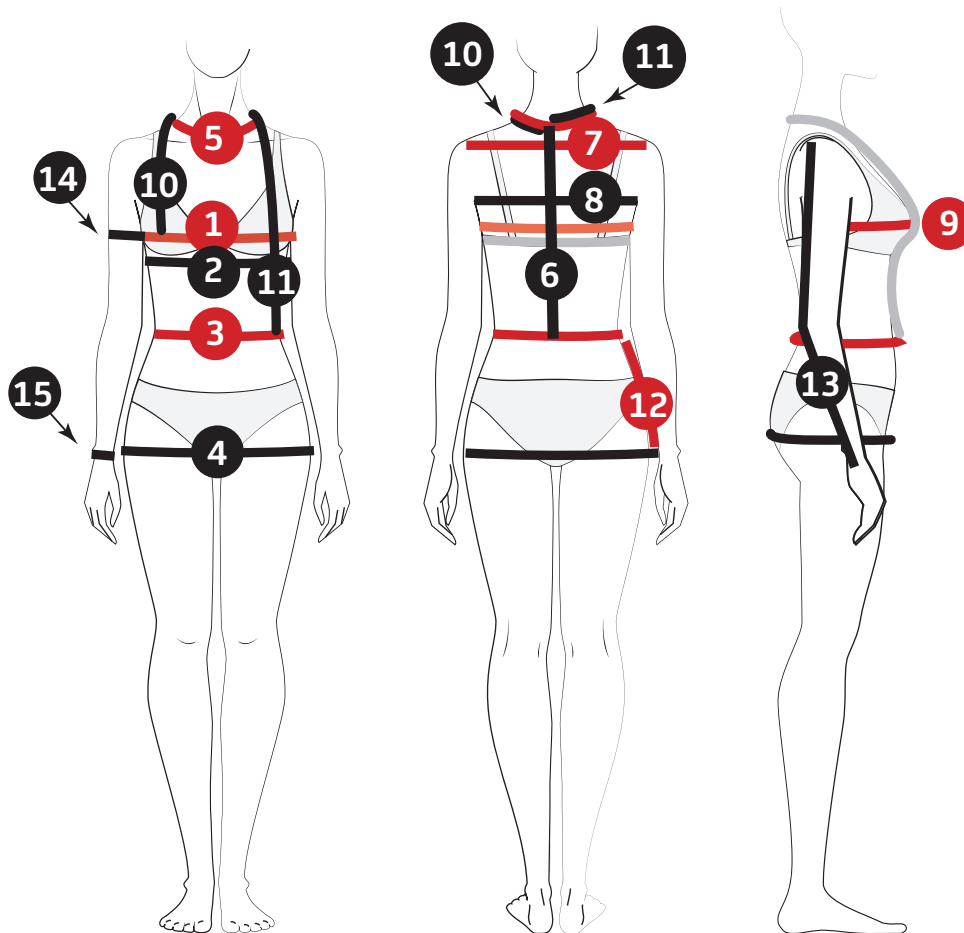


## MASSNEHMEN FÜR GRUNDSCHNITTE

Die Maße sind das A und O für einen passenden Schnitt. Der Grundschnitt ist mit diesen Maßen konstruiert, kleine Ausformungen, wie für Hohlkreuz, Rundrücken etc. passt man anschließend über das Abstecken an.

- Man benötigt ein Maßband, idealerweise ein zweites Maßband/Tailenband, eine Stecknadel oder Markiermöglichkeit (für No 4).
- Auf keinen Fall selbst ausmessen. Die Maße können nur korrekt erfasst werden, wenn jemand anders misst.
- Unbedingt auf enganliegender (Unter-)Wäsche und dem BH messen, mit der der Grundschnitt später getestet wird.
- Die Körpermaße in cm notieren, auch die Körpergröße.
- Beim Ausmessen darauf achten, dass die Person die ausgemessen wird (= Kundin) möglichst locker und entspannt steht, damit die Maße nicht verfälschen. Am Anfang steht jede Person übergerade mit nach hinten gezogenen Armen. Einfach einen Witz erzählen oder nach dem letzten Wochenende fragen, das entspannt meist.



**Körpergröße** erfragen oder im Ausweis nachsehen.

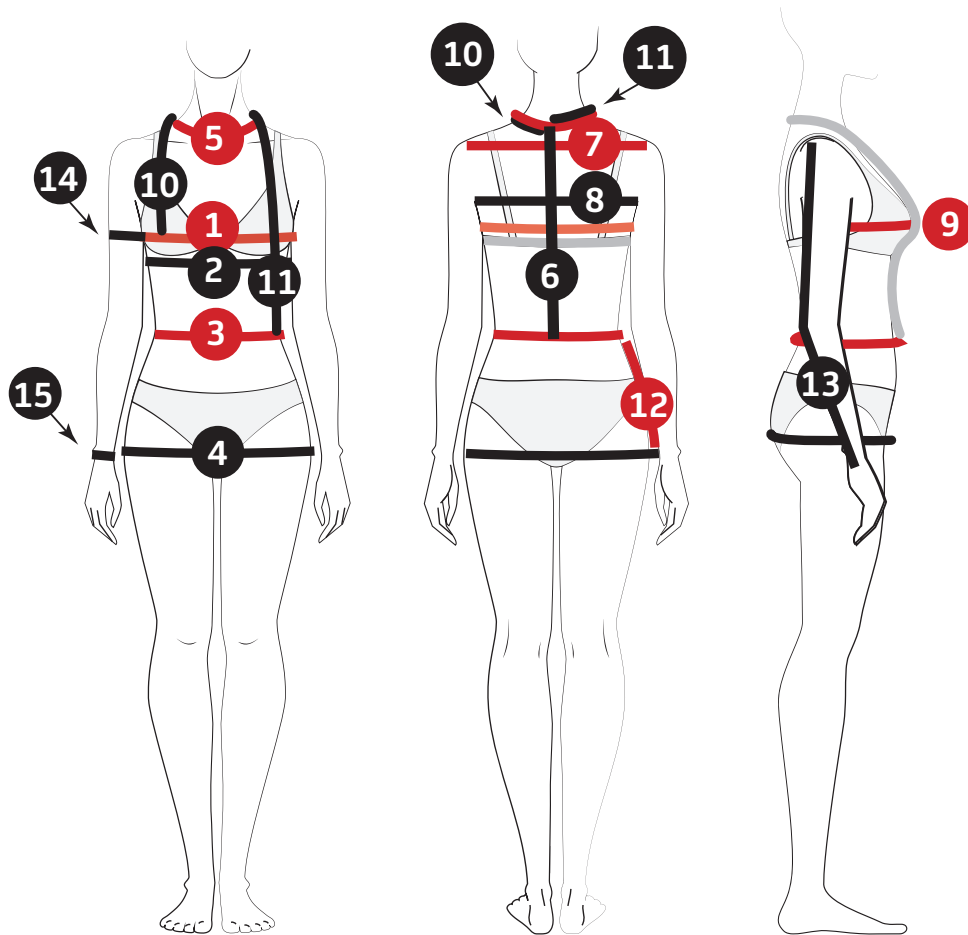
**1 Brustumfang:** Rundherum um die stärkste Stelle der Brust messen, dabei das Maßband möglichst gerade und parallel zum Boden halten.

**2 Unterbrustumfang:** Unterhalb der Brust den Umfang sehr stramm messen. Mit diesem Maß wird der Brustabnäher berechnet.

**3 Taillenumfang:** An der schmalsten Stelle rundherum messen. Bei üppigeren Figuren ist das folgende Position: Hände in die Seiten stemmen lassen mit angewinkelten Armen. Taillenlinie mit dem Maßband markiert lassen als Orientierung für weitere Messpunkte.

**4 Gesäßumfang:** An der stärksten Stelle rundherum messen, das kann über der Hüfte oder den Oberschenkeln sein. Die Höhe markieren (z.B. mit einer Stecknadel, wenn die Kundin eine Leggings trägt) für die Gesäßlänge (12).

**5 Halsumfang:** Rundherum um den Hals messen, dabei gut 2 Finger Luft lassen.



**6 Tailllänge:** Vom 7. Halswirbel senkrecht bis zur Mitte des Taillenbandes messen. Den 7. Halswirbel ermittelt man so: Die Kundin bitten, den Kopf nach vorne zu neigen -> der Halswirbel ist nun gut sichtbar und steht meist etwas vor.

**7 Akromionbreite / Schulterbreite quer:** Die Schulter vom Schulterknochengelenk der einen Seite quer zur anderen Seite messen.

**8 Rückenbreite:** Im Rücken, auf der Höhe des Armansatzes/Achsel (= Armvortrittslinie), also eher oben über den Schulterblättern von einer Seite zur anderen Seite messen. Dabei nicht unter den Arm messen.

**9 Brustbreite:** Auf Höhe der Brust/des Brustpunktes auch den Armvortritt von einer Seite zur anderen messen. Das ist die Stelle, an der der Arm beginnt. Nicht unter den Arm messen! Wenn man dieses Maß misst, zieht die Kundin gerne die Arme zurück (das soll sie auf keinen Fall, wie wollen die natürliche Armposition ermitteln). Ein Trick: Die Kundin vor dem Messen bitten, die Arme hängen zu lassen und in dieser Position die Hände am Oberschenkel fixieren.

**10 Halswirbel-Brust:** Vom Brustpunkt (= Brustwarze) über den Nacken auf die andere Seite zum Brustpunkt messen und dieses Maß halbieren! Man kann die Kundin bitten, das Band selbst in den Nacken zu legen, dann aber darauf achten, dass sie geradeaus schaut und nicht fasziniert beim Messen zusieht.

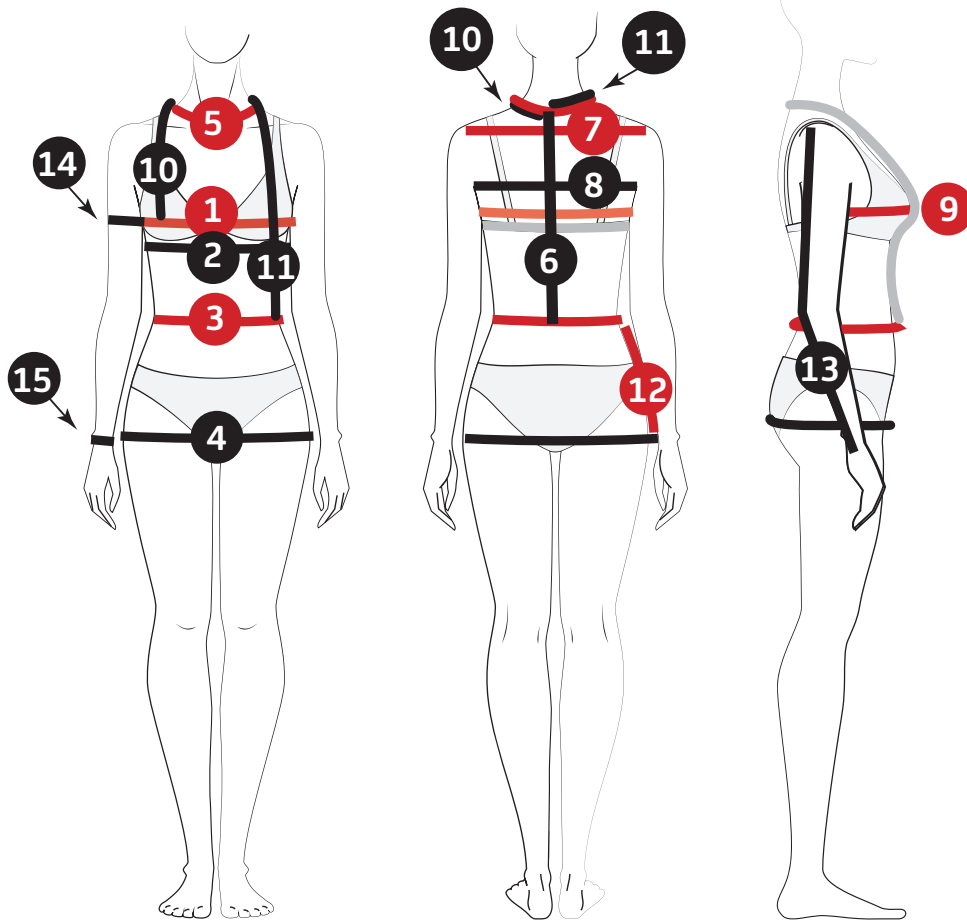
**11 Halswirbel-Brust-Taille:** Von der Tailllinie über Brust und den Nacken auf die andere Seite zur Tailllinie mittig messen und dieses Maß halbieren! Man kann die Kundin bitten, das Band selbst in den Nacken zu legen, dann aber darauf achten, dass sie geradeaus schaut.

**12 Gesäßlänge:** Mittig an der Seite von der Tailllinie bis zur Gesäßlinie (Stecknadel) messen.

**13 Armlänge:** Den Arm locker hängen lassen und ganz leicht anwinkeln. Am Schulterknochen beginnen, über den Ellbogenknochen bis zum Handgelenkknochen messen.

**14 Oberarmumfang:** An der stärksten Stelle rundherum den Oberarm messen. Rechts und links vergleichen, das stärkere Maß verwenden.

**15 Handgelenkumfang:** Rundherum das Handgelenk messen.



KÖRPERMASSE IN CM	
Körpergröße	
1 Brustumfang	
2 Unterbrustumfang	
3 Taillenumfang	
4 Gesäßumfang	
5 Halsumfang	
6 Taillenlänge	
7 Schulterbreite	
8 Rückenbreite	
9 Brustbreite	
10 Halswirbel-Brust	
11 Halswirbel-Brust-Taille	
12 Gesäßlänge	
13 Armlänge	
14 Oberarmumfang	
15 Handgelenkumfang	