

Frauenmaßzettel für : _____ Datum _____

Verein/ Nähkurs _____ Telefon _____

Adresse/ E-Mail _____

Körpergröße: _____ cm
Vom Scheitel bis zur Sohlenoberkante (barfuß) messen

Oberweite: _____ cm
Umfang auf Brusthöhe, über den Brustpunkten und den Schulterblättern, das Maßband liegt eher waagrecht

Unterbrustweite: _____ cm **Cup-Größe:** _____
Umfang direkt unter der Brust gemessen, entspricht der BH-Größe

Tailenweite: _____ cm
Als Hilfe für die weiteren Maße eine Kordel eng um die Taille binden. Den Umfang messen, die Taille liegt an der engsten Stelle oberhalb von Hüftknochen und Bauchnabel, unterhalb des untersten Rippenknochens.

Hüftweite: _____ cm
Den Umfang über der stärksten Stelle der Hüfte mit waagrecht liegendem Maßband messen

Rückenlänge: _____ cm
Ab dem gedachten Halsloch (hervorstehender Halswirbel) bis unter das Tailenmaßband bzw. zur Kordel messen

Vorderlänge: _____ cm
(Kontrollmaß) Vom Kreuzungspunkt von Schulternaht und Halsloch über die Brustspitze bis zur Taille messen.

Vordere Länge: _____ cm; $Hs=1/10 Ow/2 + 2$ bis 3 cm = _____ cm; $VI/2-HS =$ _____ cm
Das Maßband hängt um den Hals, gemessen wird von der Taille, hinten um den Hals herum wieder bis zur Taille, dabei läuft das Maßband über die Brustspitzen

Vorderlänge abgeformt: _____ cm
Das Maßband läuft direkt am Körper entlang, dadurch ergibt sich Mehrlänge vorne

Brusttiefe: _____ cm; $Hs=1/10 Ow/2 + 2$ bis 3 cm; $Bt/2-HS =$ _____ cm
Das Maßband hängt um den Hals, gemessen wird von der höchsten Stelle der Brust (Brustspitze), hinten um den Hals herum wieder bis zur nächsten Brustspitze

Schulterbreite: _____ cm
Vom Halsansatz bis zur Armkugel (wo die Schulter anfängt, herabzufallen) messen

Ärmellänge: _____ cm; **Oberarmlänge bis zum Ellbogen** _____ cm; **Ellbogenweite** _____ cm
Ab der Armkugel über den leicht gebeugten Ellbogen bis unterhalb vom Handgelenk messen; Weite bei gebeugtem Ellbogen

Handgelenkweite / Ärmelsaumweite: _____ / _____ cm **Oberarmweite:** _____ cm
Handgelenkweite und gewünschte Saumweite bei langen Ärmeln messen Weite über der stärksten Stelle des Oberarms

Hüfttiefe: _____ cm
Ab dem Tailenband nach unten bis zur stärksten Stelle der Hüfte messen

Sitzhöhe: _____ cm
Die Sitzhöhe gerade sitzend messen, vom Tailenband bis zur Sitzfläche

vier Seitenlängen **rechts:** _____ cm **hinten:** _____ cm
(für alle vier Maße nicht beim Maßnehmen bewegen!) **links:** _____ cm **vorne:** _____ cm
unterhalb vom Tailenband bis zum Boden ohne Schuhe messen

Rocklänge: _____ cm
Unterhalb vom Tailenband seitlich auf dem rechten Hüftbogen bis zur gewünschten Länge messen