

MASSNEHMEN

TUTORIAL

Ihr wollt ein neues Kleidungsstück selber nähen? Neben einem schönen Schnittmuster und Nähutensilien benötigt ihr dafür vor allem eure Körpermaße.

In diesem Tutorial erklären wir euch Schritt für Schritt, wie ihr eure Maße richtig nehmt und eine professionelle Maßliste erstellt.



EIN PAAR INFOS ZUM START

MASSBLATT

Name: _____
Datum: _____
Tel: _____
E-Mail: _____

FOTOS HIER ABHEFTEN

KÖRPEREIGENSCHAFTEN

KONFEKTION _____
HOSENGRÖSSE _____
SCHUHGRÖSSE _____

1 - KH (Körperhöhe) _____
2 - BU (Brustumfang) _____
5 - TU (Taillenumfang) _____
6 - HU (Hüftumfang) _____
3 - UBU (Unterbrustumfang) _____
4 - BRUSTBREITE _____
7 - RH (Rückenhöhe) _____
8 - RL (Rückenlänge) _____
9 - HT (Hüfttiefe) _____
10 - Brusttiefe _____
11 - VL (Vordere Länge) _____
12 - RB (Rückenbreite) _____
13 - HSU (Halsumfang) _____
14 - KOPFUMFANG _____
15 - SCHB (Schulterbreite) _____
16 - ÄL (Ärmellänge) _____
17 - OAU (Oberarmumfang) _____
18 - EBU (Ellenbogenumfang) _____
19 - UAU (Unterarmumfang) _____
20 - HGU (Handgelenkumfang) _____
21 - STL (Seitenlänge) _____
22 - SCHRL (Schrittlänge) _____
23 - KNL (Knielänge) _____
24 - OSCHU (Oberschenkel) _____
25 - KNU (Knieumfang) _____
26 - WAU (Wadenumfang) _____
27 - KNÖU (Knöchelumfang) _____

© Cocoon Patterns · www.cocoonpatterns.com · Maßblatt

DAS MASSBLATT

Das Maßblatt ist die Liste, in der ihr alle Maße auf einen Blick gesammelt habt.

Wir haben euch ein Maßblatt zusammengestellt, mit dem ihr alle Nähprojekte problemlos angehen könnt.

Nicht für jedes Schnittmuster sind alle Maße notwendig. Wenn ihr aber schon einmal dabei seid, eure Maße zu nehmen, solltet ihr gleich die gesamte Liste ausfüllen: so müsst ihr euch nicht für jede Kreation erneut abmessen.

Wichtig ist, dass ihr immer alle Maße direkt in die Liste eintragt und auch das Datum vermerkt. Wir empfehlen euch dafür einen Bleistift, da sich die Maße im Laufe der Zeit immer wieder etwas verändern. So kann man kleine Änderungen am einfachsten korrigieren.

Maßnehmen geht eigentlich nur zu zweit – am besten tut ihr euch mit einem Freund / einer Freundin zusammen und nehmt gegenseitig eure Maße.



WAS IHR ZUM MASSNEHMEN BENÖTIGT

— 1 Maßband zum Messen

Verwende dazu ein weiches und flexibles Schneidermaßband aus Kunststoff oder Papier

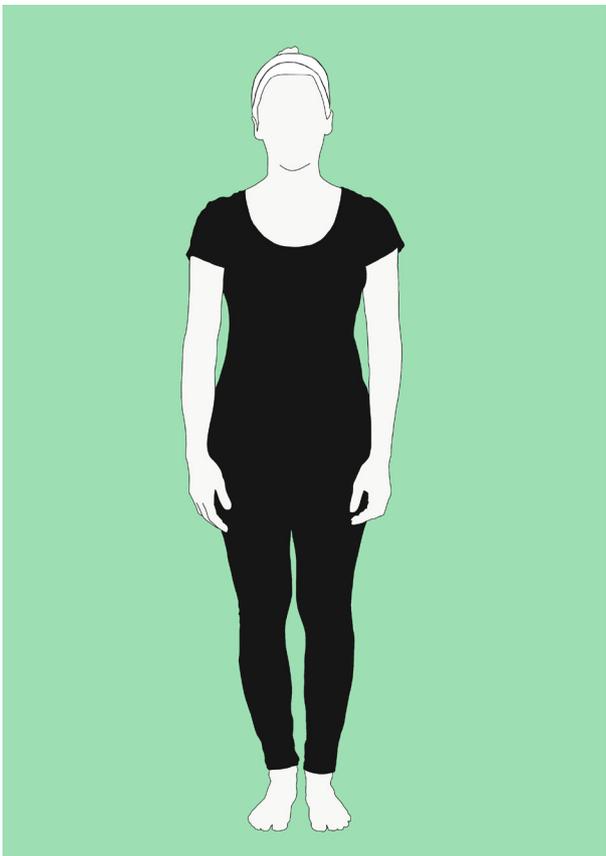
— 2 Maßbänder oder dicke Schnüre für Hilfslinien

— 1 ausgerolltes Maßblatt und 1 Bleistift

— 1 Kamera / Handy mit Kamerafunktion

Ganz zum Schluss solltet ihr ein paar Fotos von euch selbst nehmen.





HALTUNG

- Während ihr abgemessen werdet, solltet ihr aufrecht, gerade und auf jeden Fall möglichst locker stehen.
- Ihr solltet nach Vorne schauen und nicht auf den Boden.
- Besonders wichtig ist auch, dass der Bauch locker ist – er sollte auf gar keinen Fall eingezogen werden.

UMGANG MIT DEM MASSBAND

- Alle Maße werden glatt gemessen. Das heißt, ihr solltet das Maßband nicht zu stramm, aber auch nicht zu locker halten – es sollte immer eine glatte Fläche ergeben.
- Bei den Umfangsmaßen verläuft das Maßband gerade (also parallel) zum Boden.

KLEIDUNG

Es ist wichtig, dass ihr keine weite Kleidung tragt, da die Maße direkt vom Körper genommen werden.

Daher solltet ihr entweder nur Unterwäsche (Unterhemd und Unterhose – aber keine stützende oder gepolsterte Unterbekleidung) oder aber sehr enge Kleidung (T-Shirt und Leggings) tragen.

**THE ONLY PERSON WHO BEHAVES SENSIBLY
IS MY TAILOR. HE TAKES NEW MEASUREMENTS
EVERY TIME HE SEES ME. ALL THE REST GO ON
WITH THEIR OLD MEASUREMENTS.**

(GEORGE BERNARD SHAW)

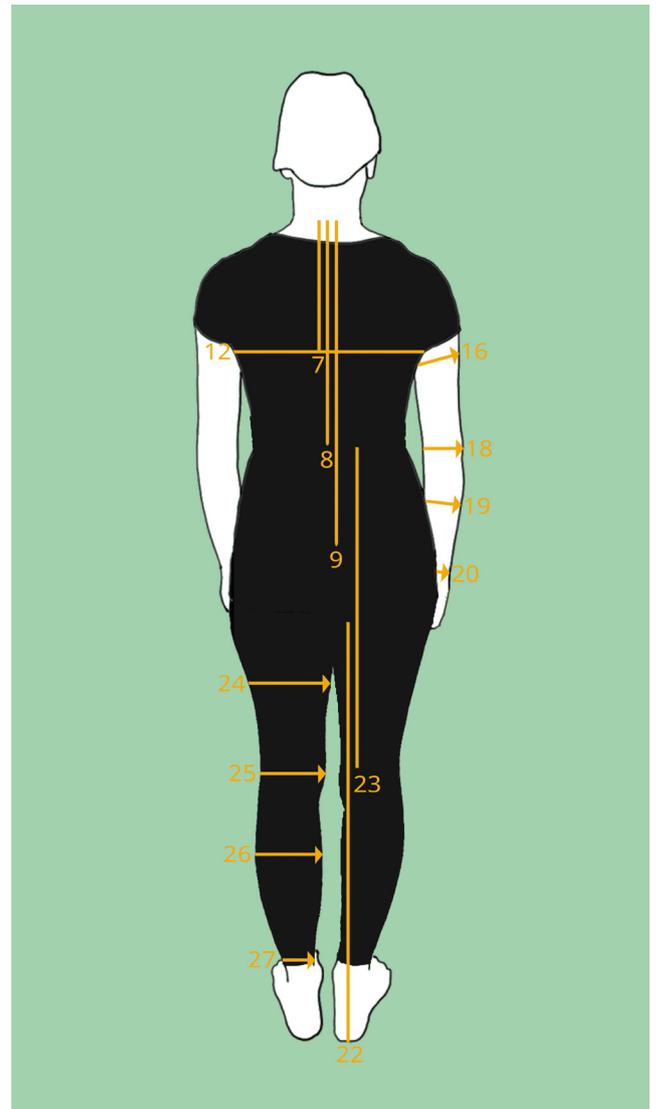
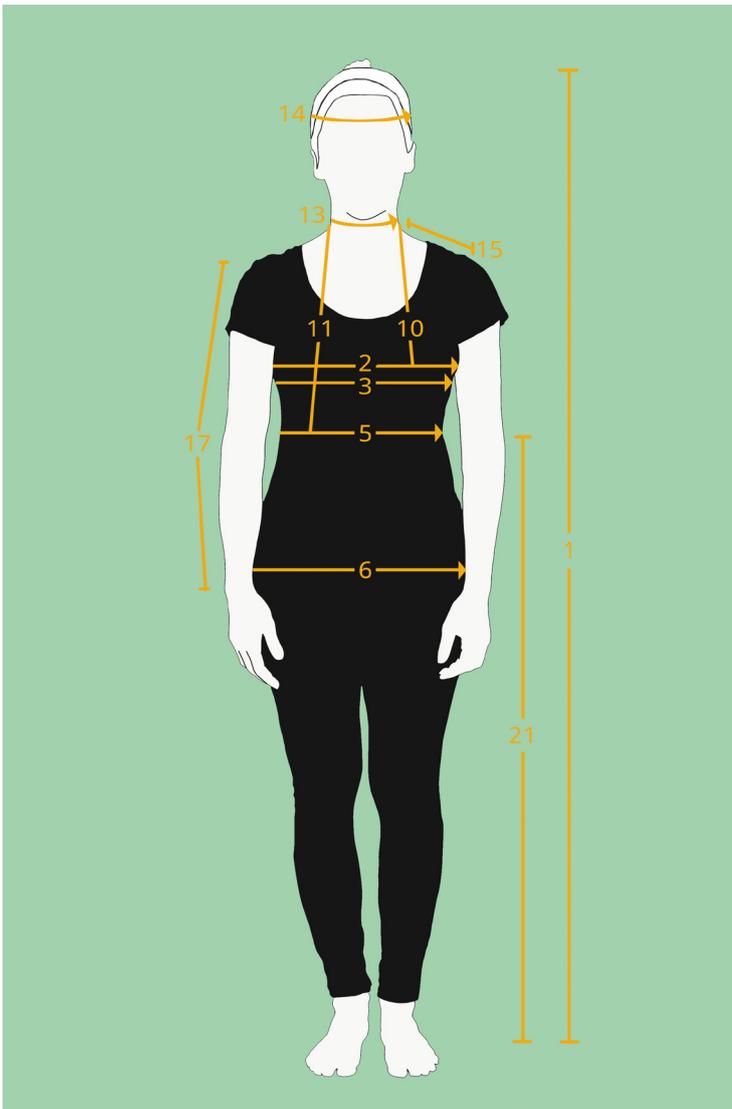


ÜBERSICHT DER MASSE

INFO

Auf diesen beiden Skizzen ist eine Übersicht der Maße dargestellt.

Pfeile bedeuten, dass um die entsprechende Körperstelle herum gemessen wird.



Tipp: Auf den nächsten Seiten erklären wir das Maßnehmen Schritt für Schritt. Dazu ist es sehr hilfreich, wenn ihr euch die Übersicht einmal ausdruckt. So habt ihr sie jederzeit zur Hand, wenn ihr euch einmal nicht ganz sicher seid.

Tipp: Auf unserem Blog findet ihr die [Übersichts-Druckdatei](#) auch in schwarz-weiß.

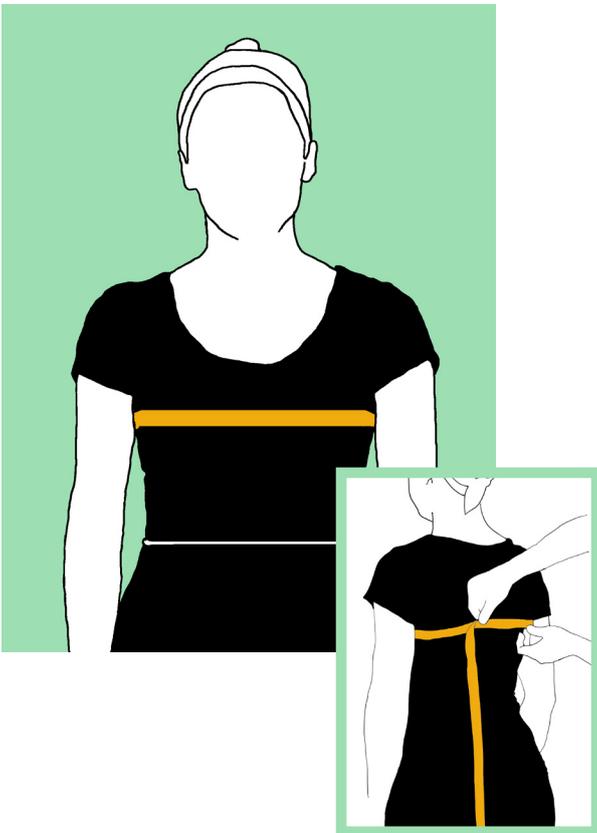


DAS MASSNEHMEN

1 - KH (KÖRPERHÖHE)

Die meisten wissen ja, wie groß sie sind – trotzdem ist es immer gut, die Größe auch für neue Projekte direkt auf dem Maßblatt zu vermerken.

Um die Körperhöhe zu ermitteln, stellt ihr euch am besten gerade an eine Wand und messt vom Boden bis zum Scheitel eures Kopfes eine gerade Linie an der Wand entlang.



2 - BU (BRUSTUMFANG)

Die Oberweite wird an der stärksten Stelle der Brust gemessen. Dazu führt ihr das Maßband waagrecht vom Rücken aus unter den Armen durch, über die Brust und wieder zurück. Abgelesen wird das Maß am Rücken. Achtet aber darauf, dass das Maßband in einer geraden Linie über die Brust führt.

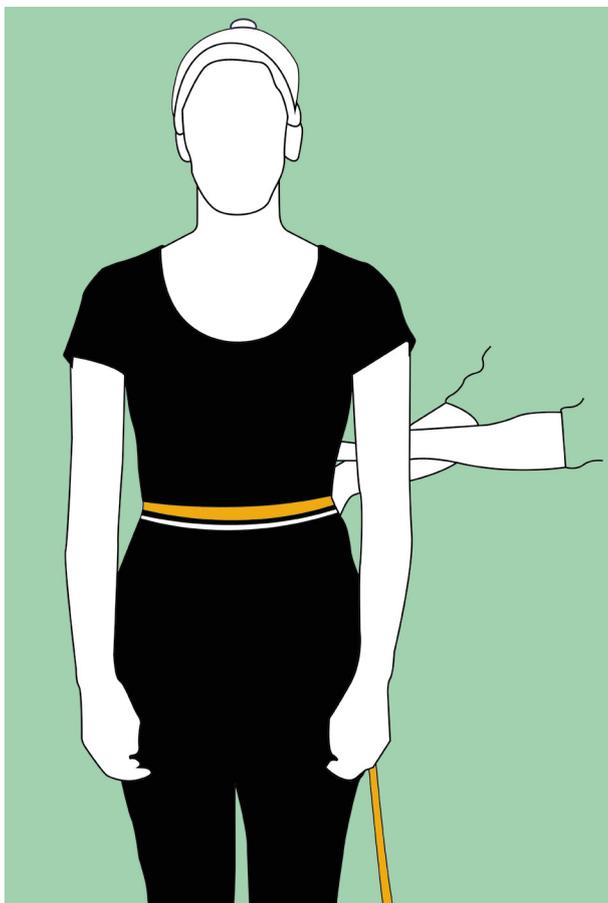
3 - UBU (UNTERBRUSTUMFANG)

Gemessen wird waagrecht an der engsten Stelle direkt unter der Brust.

4 - BRUSTBREITE

Die Brustbreite wird waagrecht von der (vorderen) Körpermitte bis zum Armansatz gemessen.





5 - TU (TAILLENUMFANG)

Den Taillenumfang misst man an der schmalsten Stelle des Rumpfes, also oberhalb des Hüftknochens. Bei Damen ist die Taille meistens im Bereich des Bauchnabels zu finden, bei Herren hingegen eher unterhalb des Bauchnabels. Achtet beim Abmessen darauf, dass die Linie wieder parallel zum Boden verläuft.

Da man die Position der Taille häufig für weitere Maße benötigt, ist es hilfreich, wenn ihr euch diese mit einem Taillenband markiert: Hierfür verwendet ihr ganz einfach eine dicke Schnur, die ihr um die Taille bindet oder wenn ihr mehrere Maßbänder habt, könnt ihr auch einfach das Taillenmaßband für weitere Maße an der Position befestigt lassen.

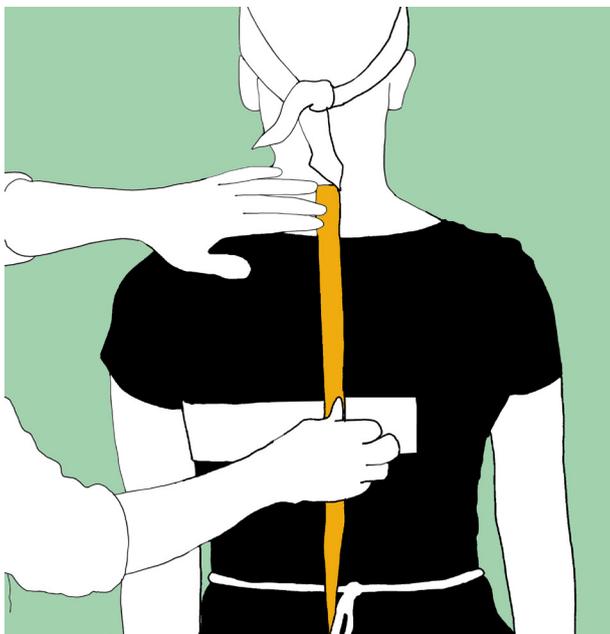
***Tip:** Achtet darauf, dass das Band nicht zu eng gezogen ist, es ist nur ein Hilfsmittel, um die Position der Taille zu markieren und bleibt während des gesamten Mess-Vorgangs gebunden.*



6 - HU (HÜFTUMFANG)

Der Hüftumfang wird über die stärkste Stelle des Gesäßes gemessen und nicht – wie eigentlich der Name vermuten lässt – über den Hüftknochen.





7 - RH (RÜCKENHÖHE)

Gemessen wird vom etwas hervorstehenden 7. Halswirbel entlang der Wirbelsäule bis zur Höhe Achselhöhle.

***Tip:** Wenn ihr ein Blatt unter die Achsel klemmt und es über den Rücken zur Mitte legt, habt ihr eine Hilfslinie für die Höhe der Achselhöhle.*

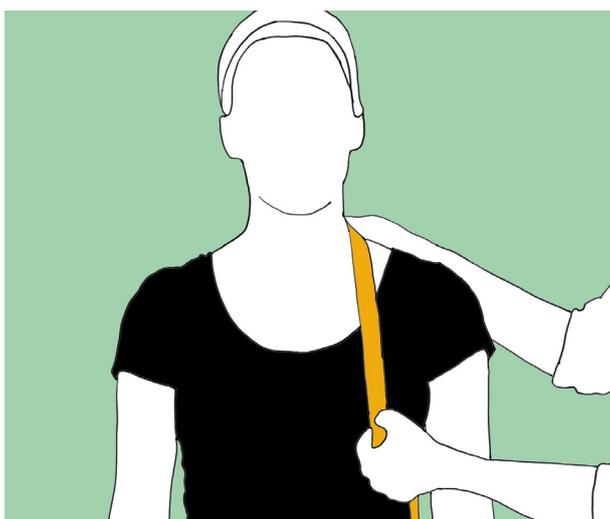
***Tip:** Den Halswirbel findet ihr am besten, wenn ihr den Kopf etwas nach vorne beugt – er tritt dann am stärksten hervor. Beim Messen den Kopf aber wieder gerade halten.*

8 - RL (RÜCKENLÄNGE)

Auch die Rückenlänge wird vom Halswirbel aus gemessen gerade hinunter bis zur Taille.

9 - HT (HÜFTTIEFE)

Gemessen wird vom Halswirbel hinunter bis zur stärksten Stelle des Gesäßes.



10 - BRUSTTIEFE

Für die Brusttiefe verwendet man wieder den Halswirbelpunkt hinten. Von dort messt ihr über die Schulter bis zur Brustspitze.

11 - VL (VORDERE LÄNGE)

Gemessen wird vom Halswirbelpunkt hinten über die Brustspitze bis zur Unterkante des fixierten Taillenmaßbandes.



12 - RB (RÜCKENBREITE)

Die Rückenbreite wird waagrecht auf Höhe der Brustumfanglinie vom linken zum rechten Armansatz gemessen

13 - HSU (HALSUMFANG)

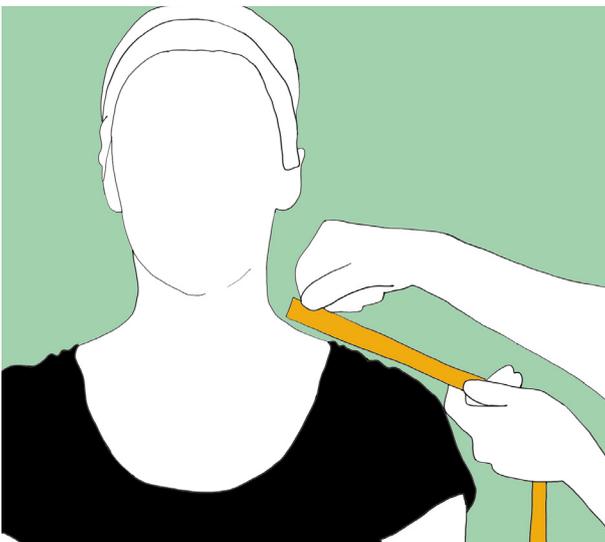
Beim Messen der Halsweite muss darauf geachtet werden dass das Maßband nicht zu hoch angesetzt wird.

***Tipp:** Das Maßband soll nicht zu straff gehalten werden – es hilft zwei Finger zwischen Maßband und Hals zu lassen, um nicht zu eng zu messen.*



14 - KOPFUMFANG

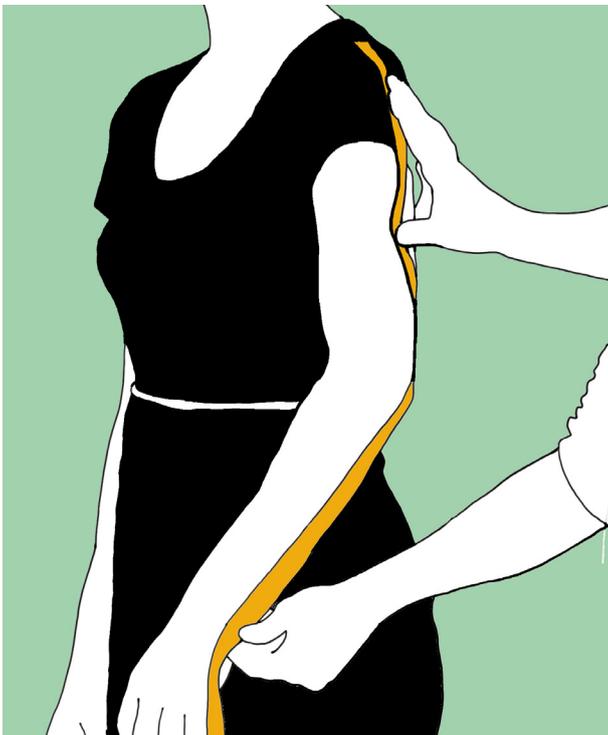
Die Kopfweite wird waagrecht über die Stirn und die stärkste Stelle des Hinterkopfes gemessen.



15 - SCHB (SCHULTERBREITE)

Die Schulterbreite wird vom höchsten Schulterpunkt bis zum Armansatz gemessen.

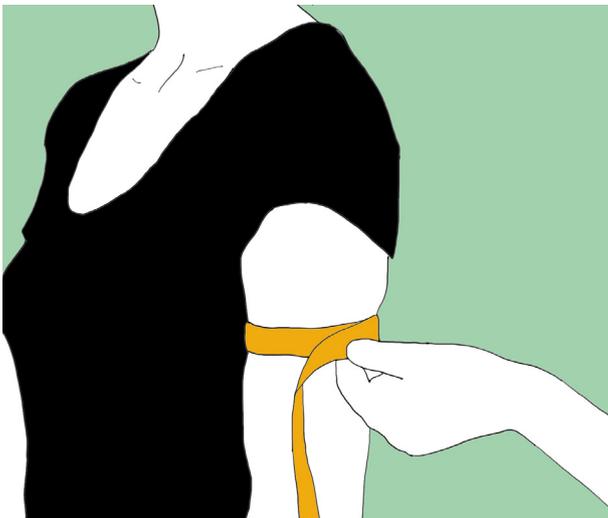




16 - ÄL (ÄRMELLÄNGE)

Bei leicht angewinkeltem Arm von der Schulter über den Ellenbogen bis zum Handgelenk.

Gemessen wird vom höchsten Punkt der Armkugel über den leicht angewinkelten Ellenbogen bis zum äußeren Handwurzel.



17 - OAU (OBERARMUMFANG)

Der Oberarmumfang wird an der stärksten Stelle des Oberarms (Bizeps und Trizeps) gemessen.

18 - EBU (ELLENBOGENUMFANG)

Gemessen wird der Umfang des Ellenbogens.

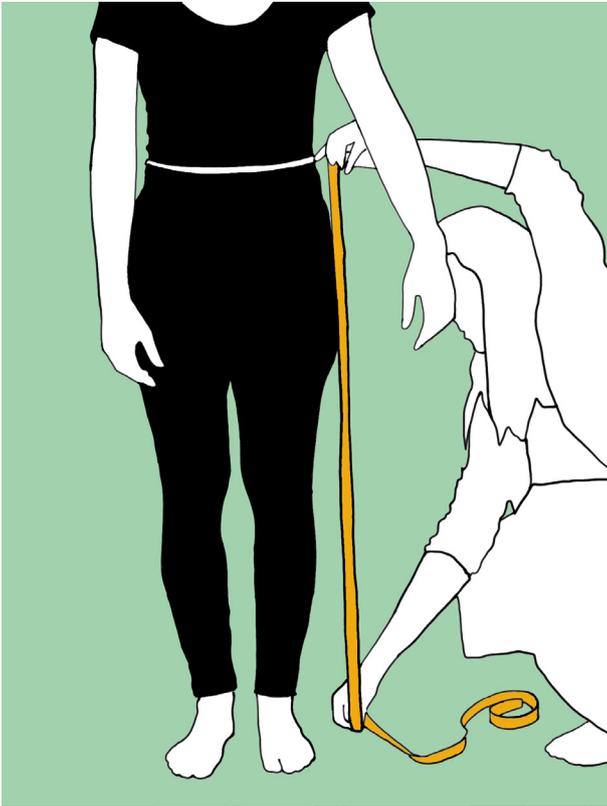
19 - UAU (UNTERARMUMFANG)

Der Unterarmumfang wird an der stärksten Stelle des Unterarms gemessen.

20 - HGU (HANDGELENKUMFANG)

Hier wird an der schmalsten Stelle um den Handwurzelknochen gemessen.



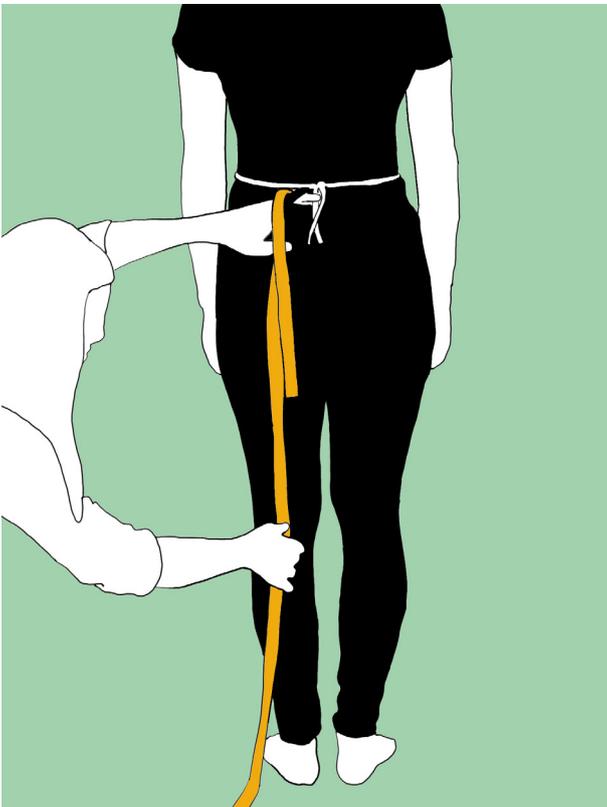


21 - STL (SEITENLÄNGEN):

Die Seitenlängen wird von der Taille bis zum Boden gemessen.

22 - SCHRL (SCHRITTLÄNGE)

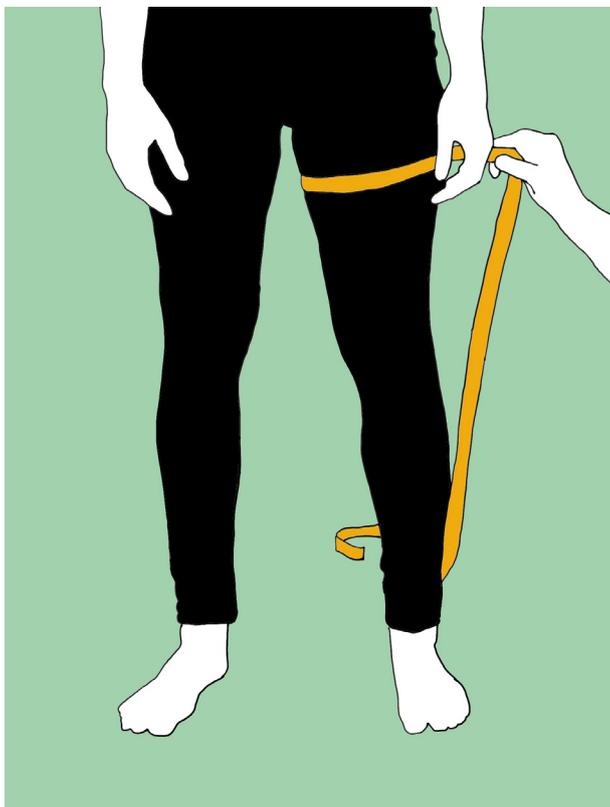
Vom Schritt bis zum Boden.



23 - KNL (KNIELÄNGE)

Die Knielänge wird von der Taille bis zur Kniebeuge gemessen.





24 - OSCHU (OBERSCHENKELUMFANG)

Es wird um den stärksten Punkt am Oberschenkel gemessen.

(normalerweise ca. 10 cm unterhalb des Schritts)

25 - KNU (KNIEUMFANG)

Gemessen wird um die stärkste Stelle des Knies.

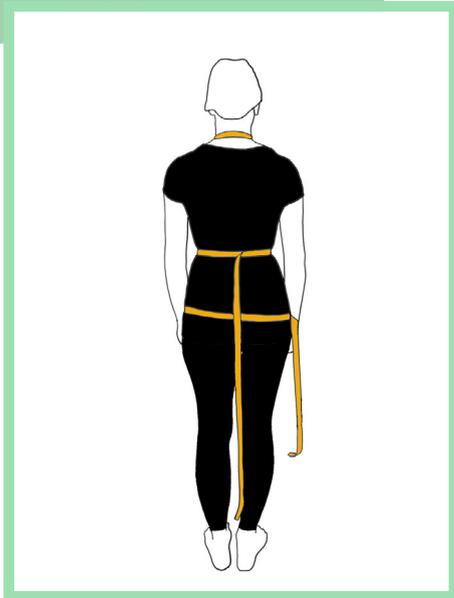
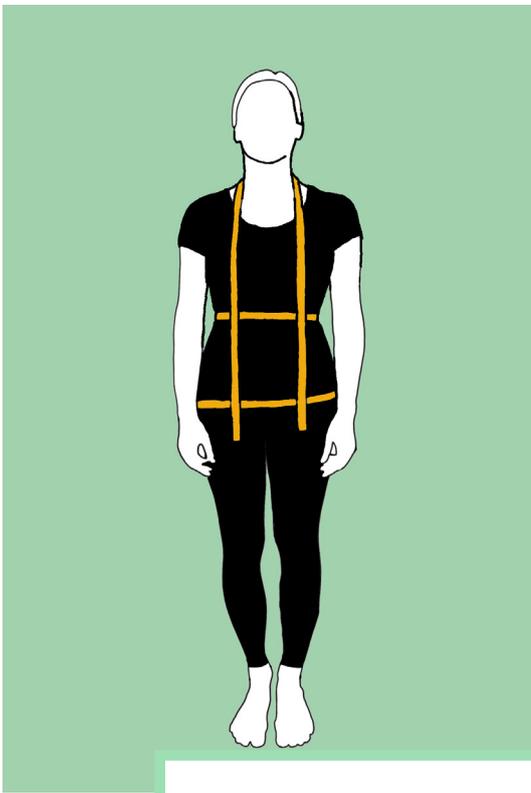
26 - WAU (WADENUMFANG)

Der Wadenumfang wird um die breiteste Stelle der Waden gemessen.

27 - KNÖU (KNÖCHELUMFANG)

Gemessen wird der Umfang über den Knöchel.





FOTOS MACHEN

Wenn alle Maße genommen sind, solltet ihr noch Fotos von euch machen. Dazu ist es gut, neben dem Taillenband noch zwei weitere Bänder als Markierungen um den Körper zu legen:

- 1 Hüftband
- 1 Band, das um den Hals gelegt wird und über beide Brustwarzen bis zur Hüfte hinunter fällt.

Mit diesen Hilfslinien könnt ihr während dem Nähen super überprüfen, wie euer Körper gebaut ist.

Die Kamera sollte möglichst gerade von Vorne gehalten werden, der ganze Körper soll sichtbar sein. Nehmt am besten folgende vier Blickwinkel auf:

- von Vorne
- die linke Seite
- von Hinten
- die rechte Seite

Die Fotos druckt ihr am besten aus und heftet an das Maßblatt in das dafür vorgesehene Rechteck.

NOTIZEN ZUM KÖRPER

Notiert objektiv welche Eigenschaften euer Körper ausweist. Sind die Schultern eher gerade gebaut oder hängen sie leicht? Gibt es unterschiedliche Seitenlängen? Ist die Brust eher nach vorne geschoben oder gibt es einen runden Rücken? All das gehört hier her und ist am Ende wichtig fuer die Passform.



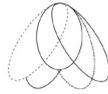
KONFEKTIONSGRÖSSEN

Zu guter letzt tragt ihr noch eure Konfektionsgrößen ein. Diese kennt ihr wahrscheinlich – es ist aber immer gut, sie auf einem professionellen Maßblatt zu vermerken. Solltet ihr einmal für jemand anderen etwas nähen, hilft ein Blick auf diese oft mit eventuellen Fragezeichen.

Dazu gehören:

- Anzugsgröße
- Hosengröße
- Schuhgröße





DAS MASSBLATT NUTZEN



WOW, DU HAST EIN PROFESSIONELLES MASSBLATT ERSTELLT!

Wir hoffen, dieses Tutorial hat euch geholfen, die einzelnen Schritte zu verstehen und euch gut zu vermessen – euren nächsten Nähprojekten steht nun nichts mehr im Weg.

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr uns jederzeit per e-Mail erreichen – unsere Kontaktdaten findet ihr auf unserer Website.

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns ein Feedback auf unserem Blog hinterlasst.

www.cocoonpatterns.com/massnehmen/

Oder wenn ihr uns auf Instagram verlinkt.

#cocoonpatterns_massnehmen #cocoonpatterns
[@cocoonpatterns](https://www.instagram.com/cocoonpatterns)

Vielen lieben Dank an Mira Kalt für die tollen Illustrationen!

