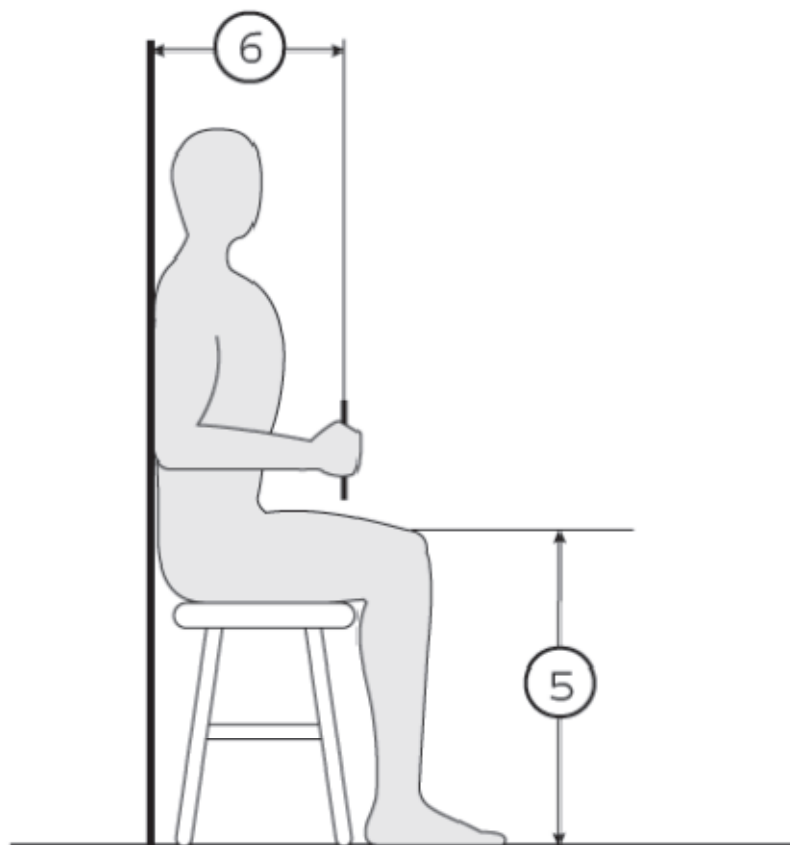
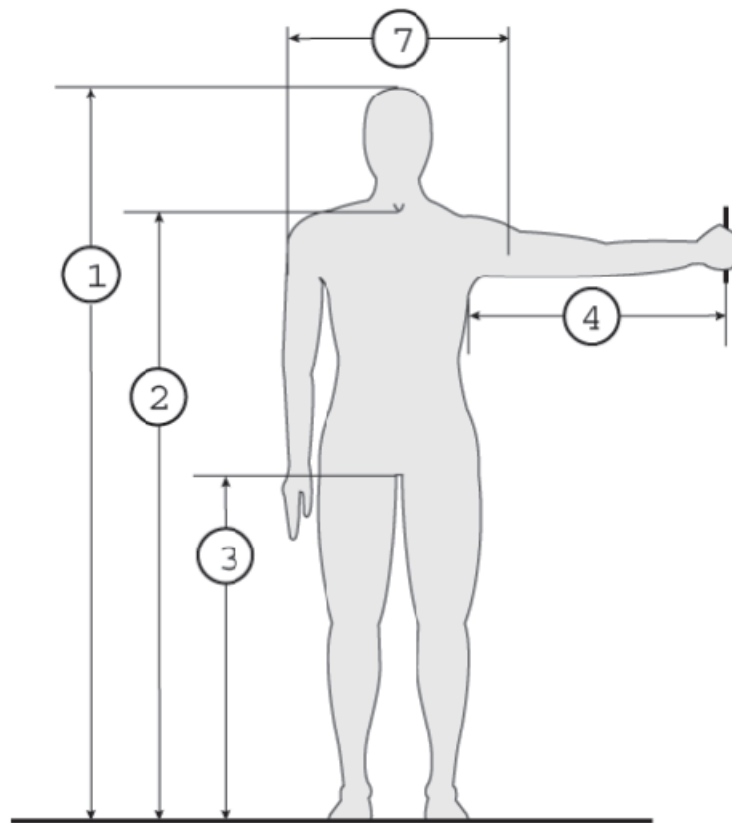


KÖRPER VERMESUNG



1.Größe: In Socken oder barfuß. Aufrecht an eine Wand stellen, Ferse und Steiß berühren die Wand. Beine ca. 18 cm auseinander.

2.Körperlänge: Nehmen Sie die unter "Größe" angegebene Position ein. Die Länge wird zwischen Fußboden und Schlüsselbein Mitte (bis zum Oberrand des Brustbeins) gemessen.

3.Schrittlänge: Position wie unter 1 & 2. Nehmen Sie ein Buch (Buchbreite ca. 3,5 cm) zwischen die Beine (Buchrücken zeigt nach oben) und schieben Sie es bis ganz nach oben (wie ein Sattel). Die Buchunterseite berührt die Wand. Die Länge wird zwischen Fußboden und Oberkante des Buchrückens gemessen.

4.Armlänge: Strecken Sie Ihren Arm seitlich aus (horizontal zum Fußboden). Umfassen Sie einen Bleistift mit Ihrer Faust und richten Sie den Stift senkrecht zum Arm. Die Armlänge wird zwischen Stift und Brustkorb (knapp unterhalb Ihres Arms) gemessen.

5.Unterschenkellänge: In Socken oder barfuß. Messen Sie den linken und rechten Unterschenkel. Die Länge wird im Sitzen zwischen Knieoberkante und Fußboden gemessen. Sollten linker und rechter Unterschenkel nicht gleich lang sein, so verwenden Sie den Durchschnittswert.

6.Unterarmlänge: Umfassen Sie einen Bleistift mit Ihrer Faust und richten Sie den Stift senkrecht zum Arm. Beugen Sie Ihren Arm um 90°. Die Unterarmlänge wird zwischen Ellbogengelenk und Stift gemessen.

7.Schulterbreite: Die Breite wird von der Außenseite des linken Schultergelenks bis zur Außenseite des rechten Schultergelenks gemessen.