

Maß nehmen für Barfußschuhe

Das Maßnehmen besteht im Wesentlichen aus 2 Schritten:

1. Trittspur oder Fußumriss
2. Umfänge messen

Sie benötigen dazu Folgendes :

- Maßband
- flacher Untergrund
- Kugelschreibermine
- Blatt Papier (der Fuß muss drauf passen)

Trittspur oder Fußumriss

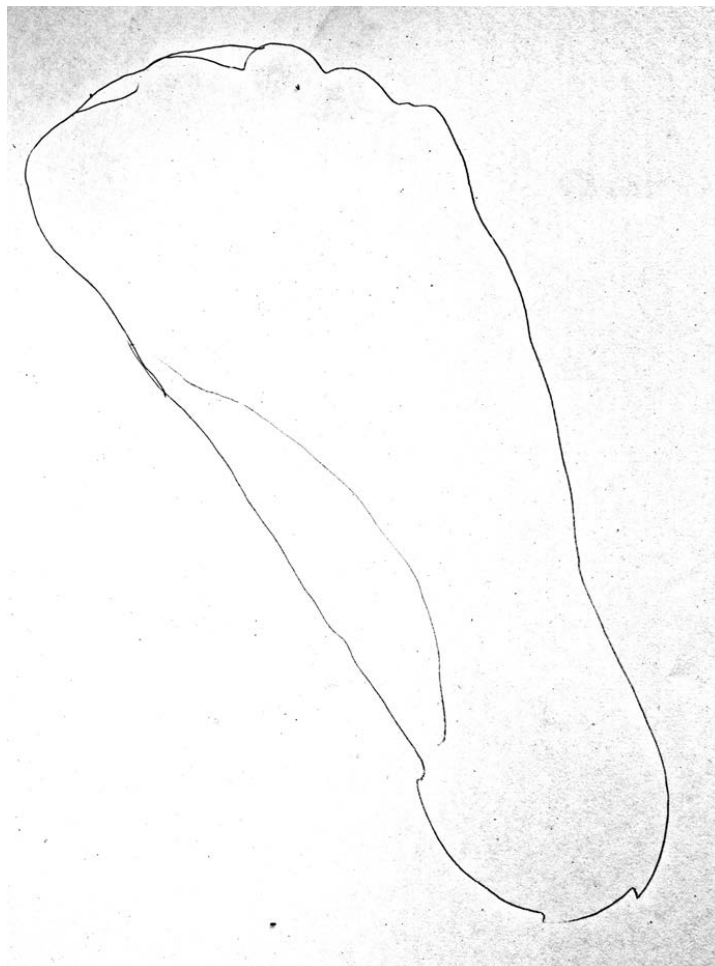
Stellen Sie den Fuß auf einem flachen Untergrund auf ein Blatt Papier. Behalten Sie dazu Ihre Socken an, da Sie diese später im Schuh ja auch tragen werden.

Nun können Sie sich Ihre Zehen so zurechtlegen, wie Sie später im Schuh nach rechts und links Platz dafür haben möchten. Bitte beachten Sie, dass ich mich strikt an die Form halte, die Sie mir vorgeben.

Nun umfahren Sie den Fuß mit der Kugelschreibermine und übertragen so den Umriss auf das Papier. Die Kugelschreibermine ist dabei immer im rechten Winkel zum Untergrund zu halten.

Danach halten Sie die Kugelschreibermine im 45°-Winkel und fahren damit das Längsgewölbe des Fußes auf der Innenseite von der Ferse bis zum Großzehenballen ab.

Ihre Trittspur sollte nun so aussehen:



Umfänge messen

Lassen Sie den Fuß auf dem Umriss stehen und messen Sie nun den Umfang Ihres Fußes an den folgenden Stellen:

1 Ballenmaß

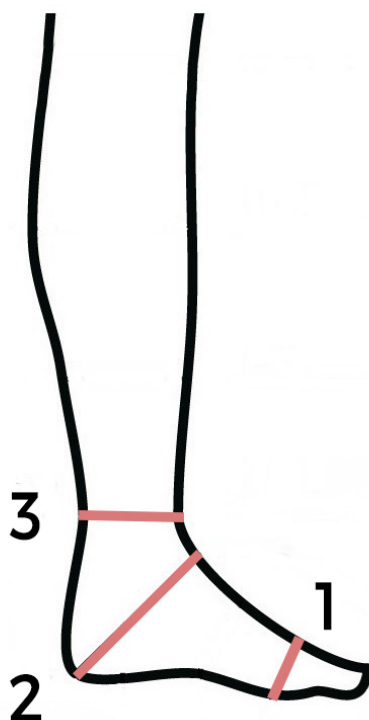
Der Umfang des Fußes über den Großzehenballen und den Kleinzehenballen gemessen. Zeichnen Sie auf dem Papier ein, wie Sie das Maßband angelegt haben und schreiben den gemessenen Umfang in mm dazu.

2 Fersenmaß

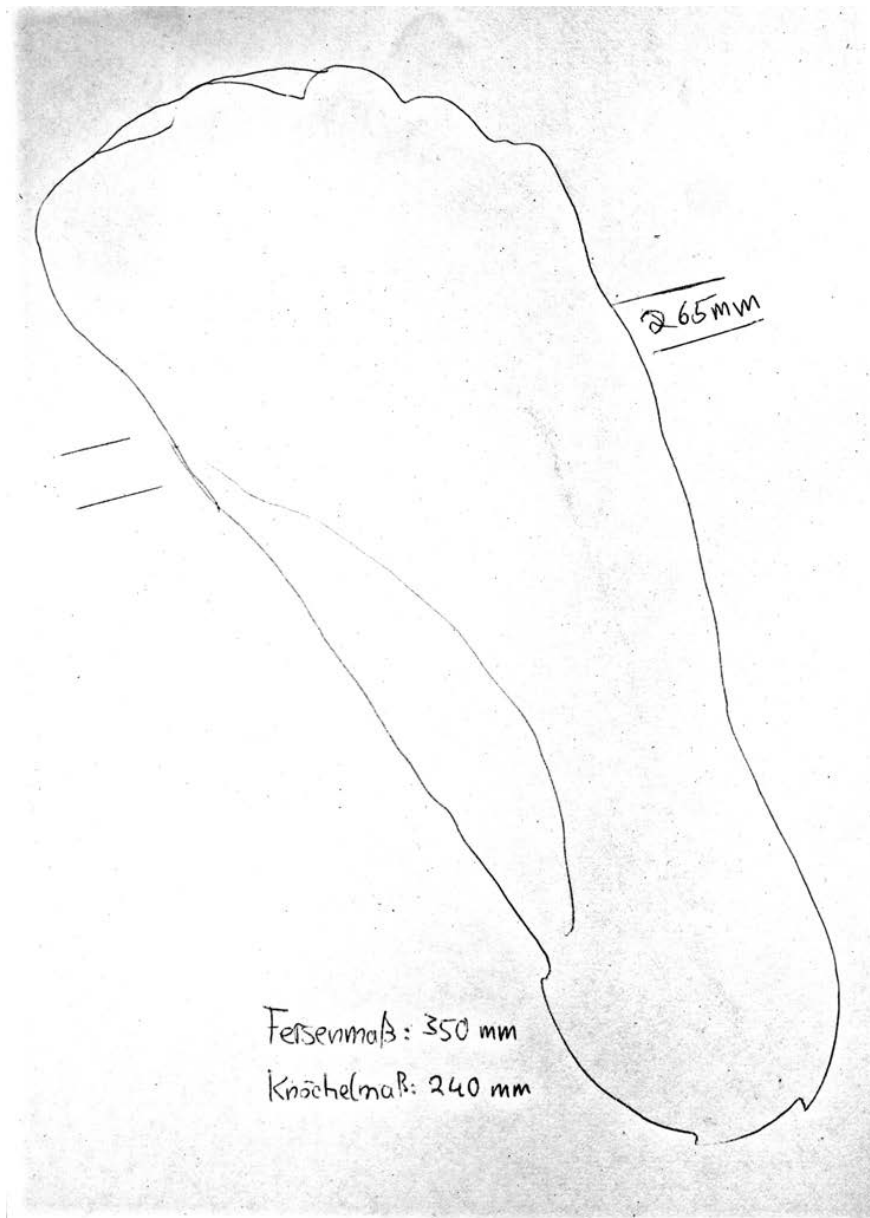
Messen Sie den Umfang des Fußes über den hinteren unteren Fersenrand zur Fußbeuge. Schreiben Sie den gemessenen Umfang auf das Papier („Fersenmaß: ??? mm“).

3 Knöchelmaß

Messen Sie den Umfang des Beines an der schmalsten Stelle oberhalb der Fußknöchel. Schreiben Sie den gemessenen Umfang auf das Papier („Knöchelmaß: ??? mm“).



Nun haben Sie erfolgreich Ihren Fuß vermessen und Ihre Trittspur sollte nun so aussehen:



Führen Sie die Vermessung an beiden Füßen durch.