

01.1.3 Lichaamskenmerken noteren

Kijk op de plaatjes op document **90.1.2 Test – Alles over je figuur** en noteer welke type je hebt.

Druk dit document af en noteer wat voor jou van toepassing is.

0. Lichaamslengte	Normaal (160-168 cm)	Klein (onder 158 cm).	Lang (boven 170 cm)
1. Nek	Normaal	Kort/lang	Breed/dun
2. Schouders	Normaal	Laag	Hoog
3. Borst	Normaal	Klein / groot / extra groot	Laag / hoog
4. Buik en taille	Normaal / plat	Middelgrote /grote	Laag / hoog
5. Rug	Normaal	Holle rug Bijna recht	Lichaamshouding Voorover/achterover
6. Billen	Normaal	Hoog/laag	Plat / vol(uitstekende)
7. Heupen	Normaal	Omvang Smal/breed	Zijkant steekt weinig/veel/niet veel uit
8. Armen	Normaal recht hangend	Achterover hangend	Naar voor hangend
9. Benen en voeten	Normaal recht	O/X - vorm Wijd uitstaande	Voetenrotatie naar buiten/naar binnen
10. Lichaam	Normaal	Slank onder / boven	Fors onder / boven
11. Vetverdeling	Normaal	Op de romp Op het bovenlijf	Op de heup Op de bovenbenen
12. Zijaanzicht	Evenwichtstype	Boventype	Ondertype
13. Lichaamsbouw	Normaal	Voorovergebogen	Achterovergebogen