

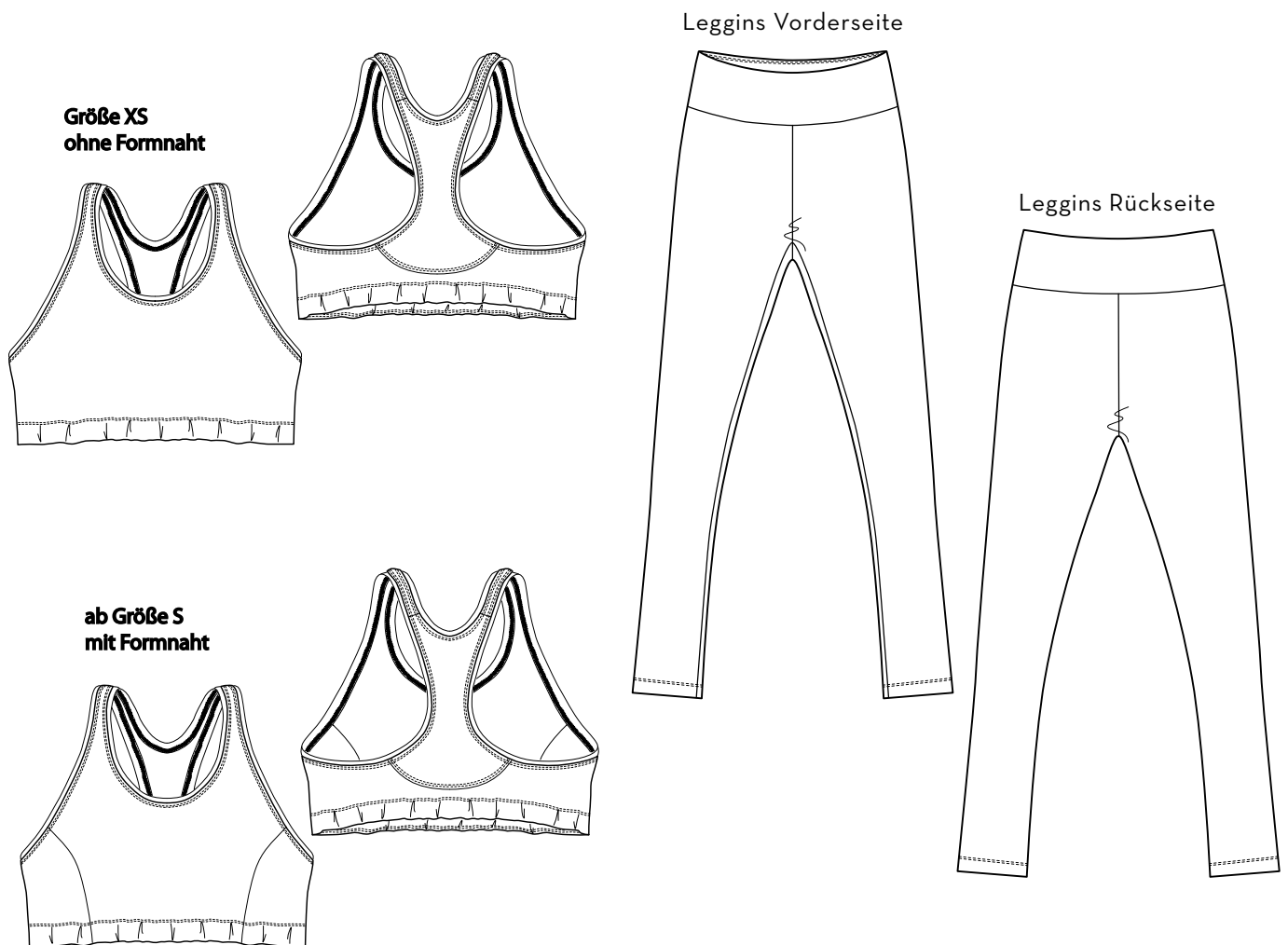
**HAND  
MADE**  
*Kultur*



Nähanleitung

## YOGA! BUSTIER UND LEGGINS GERTJE

**HINWEIS!** Um Drucker-Tinte zu sparen, starte den Ausdruck bei Seite 2.



## SCHNITTMUSTER YOGA BUSTIER UND LEGGINS »GERTJE« - GR. XS-XXL

Schneidere dir dein eigenes Sport-Outfit und du wirst sehen, es sitzt wie eine zweite Haut und meistert mühelos jede Übung. Für Yogis, Läufer, Tänzer, Kletterer und alle, die sich wieder spüren wollen!

### NAHTZUGABEN

Das Schnittmuster enthält keine Nahtzugabe (NZG). Wir empfehlen eine NZG von 1 cm.

### SCHWIERIGKEIT



# KÖRPERMASSTABELLE DAMENBEKLEIDUNG

Größen	XS	S		M		L		XL		XXL		
	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
Brustumfang (cm)	79	82	85	88	92	96	100	106	112	118	124	130
Taillenumfang (cm)	63	66	69	72	76	80	84	90	96	102	108	114
Gesäßumfang (cm)	88	91	94	97	101	105	109	114,5	120	125,5	131	136,5
Schulterlänge (cm)	11,6	11,8	12	12,2	12,4	12,6	12,8	13	13,2	13,4	13,6	13,8
Ärmellänge (cm)	59,4	59,6	59,8	60	60,2	60,4	60,6	60,8	61	61,2	61,4	61,6
Oberarmumfang (cm)	25	26	27	28	29,4	30,8	32,2	34,2	36,2	38,2	40,2	42,2

## FERTIGMASSTABELLE FÜR ELASTISCHEN STOFF

Größen Bustier	XS	S	M	L	XL	XXL
Brustumfang (cm)	66,5	73,4	77,5	81,5	85,6	91,6
Breite: Schulter (cm)	2,1	2,2	2,4	2,6	2,8	3,1
Länge: hintere Mitte (cm)	22,6	23,7	24,8	25,9	27	28,1
Größen Leggins						
Seitenlänge (cm)	99,5	100	100,5	101,2	101,9	102,6
Taillenweite (cm)	67,1	71	75	78,9	84,9	90,8
Oberschenkelweite (cm)	43,7	45,9	48	50,2	53,2	56,3
Saumweite (cm)	20	21,5	23	24,5	26,2	27,9

## WERKZEUG

- > Nähmaschine
- > ggf. Overlockmaschine
- > Jersey-Zwillingsnadel
- > Jersey-Nadel
- > Schere
- > Clips oder Stecknadel

## MATERIAL

### Bustier:

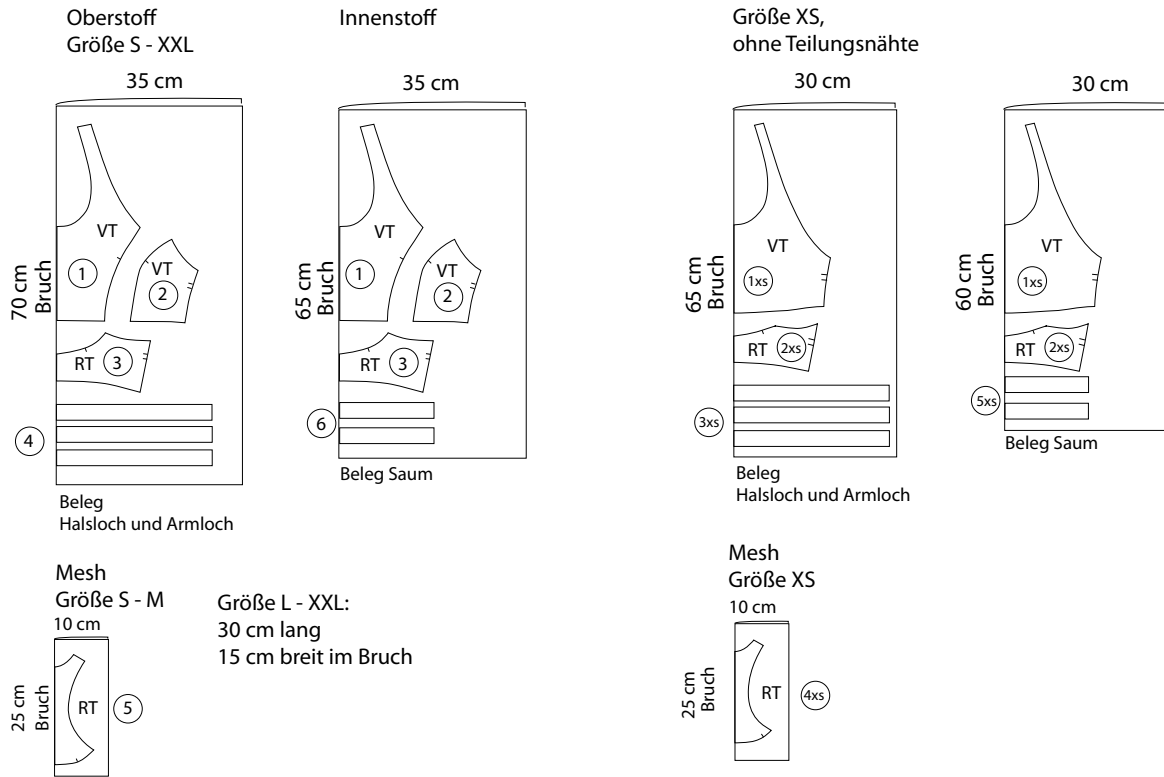
- > Ober- bzw. Funktionsstoff: 70 cm x 70 cm
- > Jersey für Innenstoff: 25 cm x 30 cm
- > Gummiband: 2,5 cm breit (Länge = eigener Unterbrustumfang)

### Leggins:

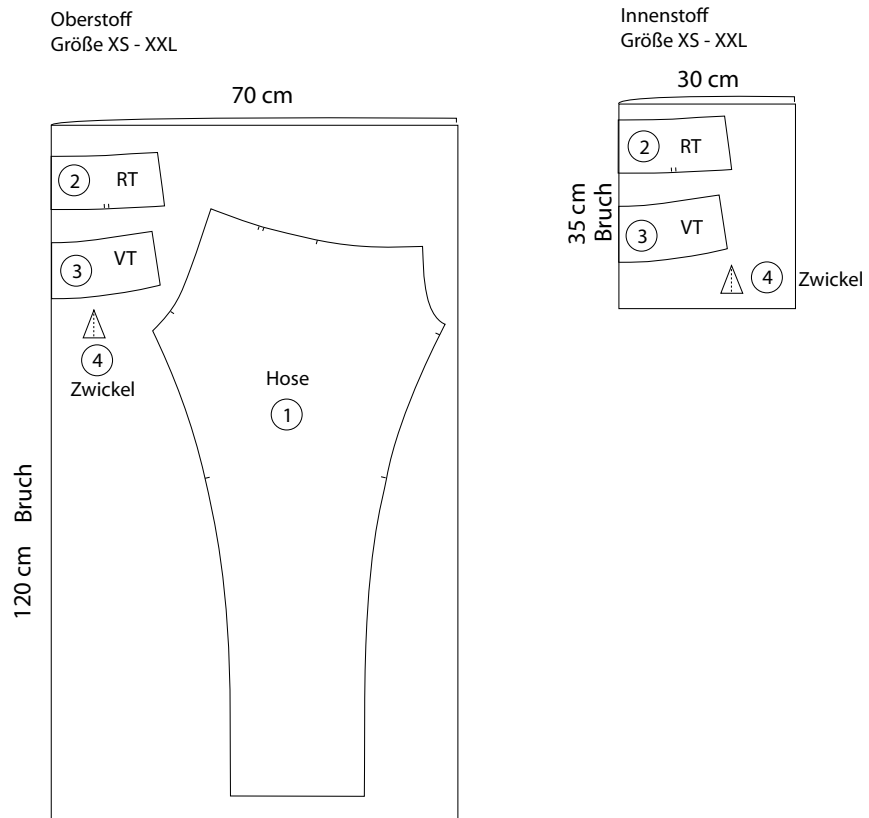
- > Ober- bzw. Funktionsstoff: 120 cm lang bei 140 cm Stoffbreite
- > Jersey für Innenstoff: 35 cm x 60 cm
- > Gummiband: 2,5 cm breit (Länge = eigener Taillenumfang/TU)

# ZUSCHNITTPLÄNE

## BUSTIER



## LEGGINS



# SCHNITTEILLISTE

Wie im Lageplan angegeben, Schnittteile auf Stoff auflegen und Kontur mit Schneiderkreide nachzeichnen. Alle Markierungsknipse (Abnäher, Mitten usw.) unbedingt auf Stoff übertragen. Naht- und Saumzugabe anzeichnen und Stoffteile ausschneiden.

## HINWEIS!

Sport-Jersey bzw. Funktionsstoff wird entweder mit einem elastischen Stich (Zickzack- oder Jerseystich) oder einer Overlock genäht. Ober- und Innenstoff sollten von ähnlicher Elastizität sein.

Folgende Zuschnitte benötigt ihr:

### BUSTIER OBERSTOFF

- Nr. 1: VT 1 x
- Nr. 2: VT 1 Paar
- Nr. 3: RT 1 x
- Nr. 4: Beleg, 3 cm breite Streifen für 2 x Armloch und 1 x Halsausschnitt

### BUSTIER INNENSTOFF

- Nr. 1: VT 1 x
- Nr. 2: VT 1 Paar
- Nr. 3: RT 1 x
- Nr. 6: Beleg Saum 2 x

### BUSTIER MESH

- Nr. 5: RT 1 x

### LEGGINGS OBERSTOFF

- Nr. 1: Vorder-/Rückenteil (VT/RT) 1 Paar
- Nr. 2: Bündchen RT 1 x
- Nr. 3: Bündchen VT 1 x
- Nr. 4: Zwickel 1 x

### LEGGINGS INNENSTOFF

- Nr. 2: Bündchen RT 1 x
- Nr. 3: Bündchen VT 1 x
- Nr. 4: Zwickel 1 x

**BEACHT!** Für die Armloch- und Halsausschnittlänge Umfänge messen und jeweils 7 % der Gesamtlänge abziehen.

# AGENDA

**re. auf re.** = rechts auf rechts

**VT** = Vorderteil

**RT** = Rückenteil

**VM** = vordere Mitte

**HM** = hintere Mitte

**NZG** = Nahtzugabe

**Knips** = Markierungsinfo auf dem Schnitt

**einknippen** = ca. 3–5 mm mit der Schere einschneiden

**SN** = Seitennaht

**schließen** = zusammennähen

**knappkantig absteppen** = eine Naht knapp an der Kante (2 mm) nähen

**Stütznaht** = knappkantig abgesteppte Naht, die die NZG mitfasst.

**versäubern** = eine Naht nähen, damit die geschnittene Kante nicht ausfranst, z. B. mit einer Overlock oder einem Zickzackstich

**RV** = Reißverschluss

**Bruch** = Beim sogenannten „im Stoffbruch zuschneiden“ liegt der Stoff doppelt, und die ausgeschnittenen Teile sind spiegelverkehrt (z. B. re. u. li. Ärmel).

#### Yogaoutfit Bustier

Legende:

RT = Rückenteil

VT = Vorderteil

rechts links Innenstoff

rechts links Oberstoff

rechts links Mesh

..... Zwillingnaht

----- Overlocknaht

----- aktuell genähte Naht

Stecknadel

#### Yogaoutfit Leggings

Legende:

HM = hintere Mitte

VM = vordere Mitte

rechts links Innenstoff

rechts links Außenstoff

..... Zwillingnaht

----- Overlocknaht

----- aktuell genähte Naht

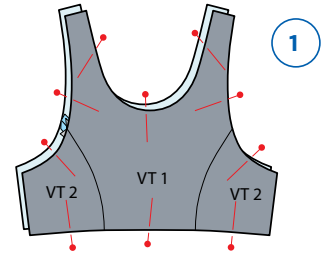
Stecknadel

# ARBEITSSCHRITTE: BUSTIER NÄHEN

## VORDER- UND RÜCKENTEIL

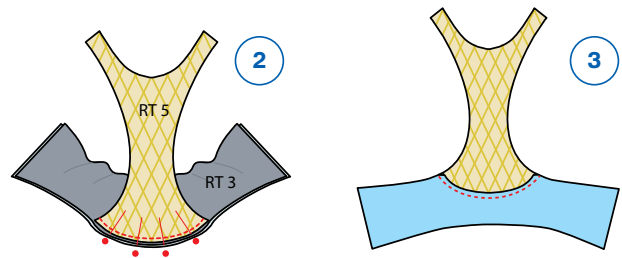
- 1 | Teilungsnaht VT 1/ VT 2 je Innen- und Oberstoff zusammennähen. (**ACHTUNG:** Größe XS hat im VT keine Teilungsnaht, besteht also aus einem Teil!)

- 2 | Innen- und Außenteil li. auf li. aufeinanderstecken. (Abb. 1)

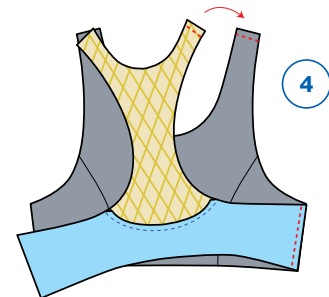


- 3 | RT 3, Innen- und Oberstoff li. auf li. aufeinanderlegen.

- 4 | RT 3 und 5 (Mesh) aneinanderstecken und nähen. (Abb. 2 + 3)



- 5 | VT und RT an der SN und Schulter zusammennähen. (Abb. 4)



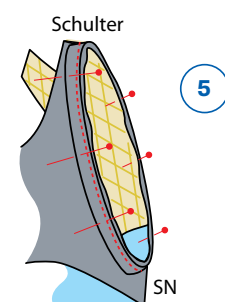
- 6 | **BELEGE HALSAUSSCHNITT UND ARMLOCH**  
Die kurzen Enden der Belege zusammennähen.

- 7 | Jeden Beleg der Länge nach li. auf li. zusammenklappen und -stecken. Längen in vier gleichmäßige Abschnitte teilen und an der offenen Kante einknipfen. So lässt sich der Beleg besser an das Arm- und Halsloch stecken.

- 8 | Hals- und Armloch werden ebenfalls in vier gleich lange Abschnitte geteilt. Beim Halsloch dienen VM und HM als Orientierung, beim Armloch Schulternaht und Seitennaht.

- 9 | Hals- und Armlochbelege mit der offenen Kante re. auf re. mit dem Halsloch bzw. Armloch zusammenstecken und -nähen. (Abb. 5)

**HINWEIS:** Die Belege sind kürzer als die Umfänge und müssen beim Anstecken und Nähen leicht gedehnt werden. Wir empfehlen, die Belege beim Nähen nach oben zu legen.



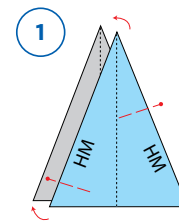
**10** | Stütznaht mit Zwillingenadeln an Arm- und Halsloch knappkantig absteppen.  
**BEACHTE:** Verwende keinen normalen Stich für die Stütznaht, da dieser Stich nicht elastisch ist und eventuell Wellen verursacht, die nicht herausgebügelt werden können.

**11** | **SAUM**  
Beleg an den kurzen Enden zusammennähen.

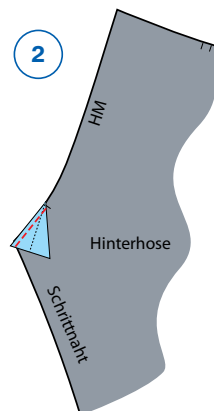
**12** | Das Gummiband wird so eingenäht wie bei der Leggins. (Siehe dafür Schritt 6 Bündchen.)

## ARBEITSSCHRITTE: LEGGINS NÄHEN

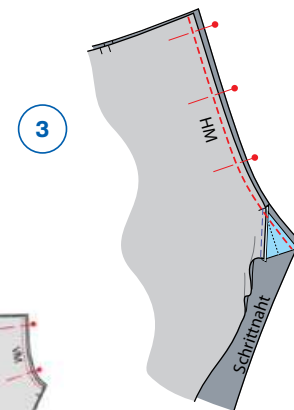
**1** | **ZWICKEL**  
**TIPP:** Wir empfehlen, als Wäscheschutz innen einen dünneren Jerseystoff mit einzuarbeiten. (Abb. 1)



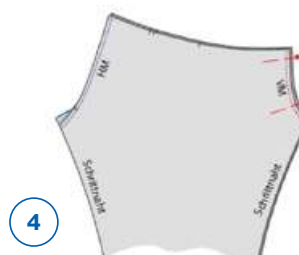
**2** | Zwickel auf RT auf Hintere Mitte (HM) nähen. (Abb. 2)



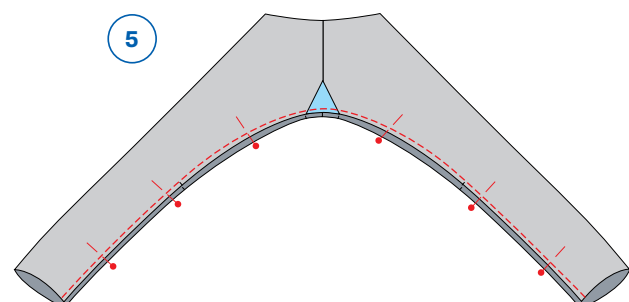
**3** | Gesäßnaht in der HM schließen. Dadurch wird der Zwickel auf dem anderen RT festgenäht. (Abb. 3)



**4** | Vordere Mitte (VM) der Leggins schließen.

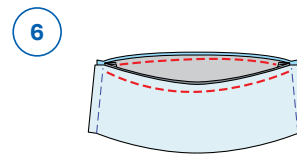


**5** | VM auf Zwickel im Schritt stecken, dabei Knipse beachten. Die Schrittnaht über beide Beine schließen. (Abb. 4)

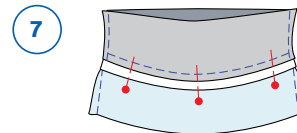




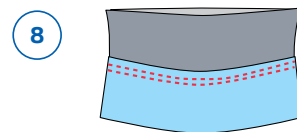
**6** | **BÜNDCHEN**  
Bündchen an den Seitennähten (SN) zusammennähen, dann Innen- und Außenbündchen zusammennähen. (Abb. 6)



**7** | Hier wird nun das Gummiband eingenäht, deswegen: Länge des Gummibands festlegen und zum Ring schließen.



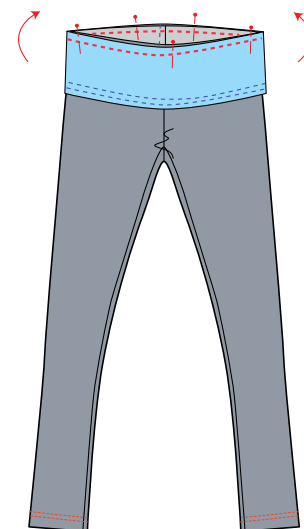
**8** | Gummiband wird zwischen Innenbündchen und NZG gelegt, gleichmäßig verteilt und von der Innen- oder Außenseite gesteckt. (Abb. 7)



**9** | Stütznaht mit Zwillingsnadel von rechts auf das Innenbündchen nähen. (Abb. 8)

**10** | Innen- und Außenbündchen li. auf li. zusammenklappen.

**11** | Bündchen re. auf re. an die Hose stecken und steppen. Dafür VM, HM und SN aufeinanderstecken und Weite gleichmäßig verteilen. (Abb. 8)



**12** | **BEINLÄNGE**  
Leggins anziehen und Beinlänge festlegen. Saum umklappen und mit der Zwillingsnadel bei 1,5 cm absteppen.

