

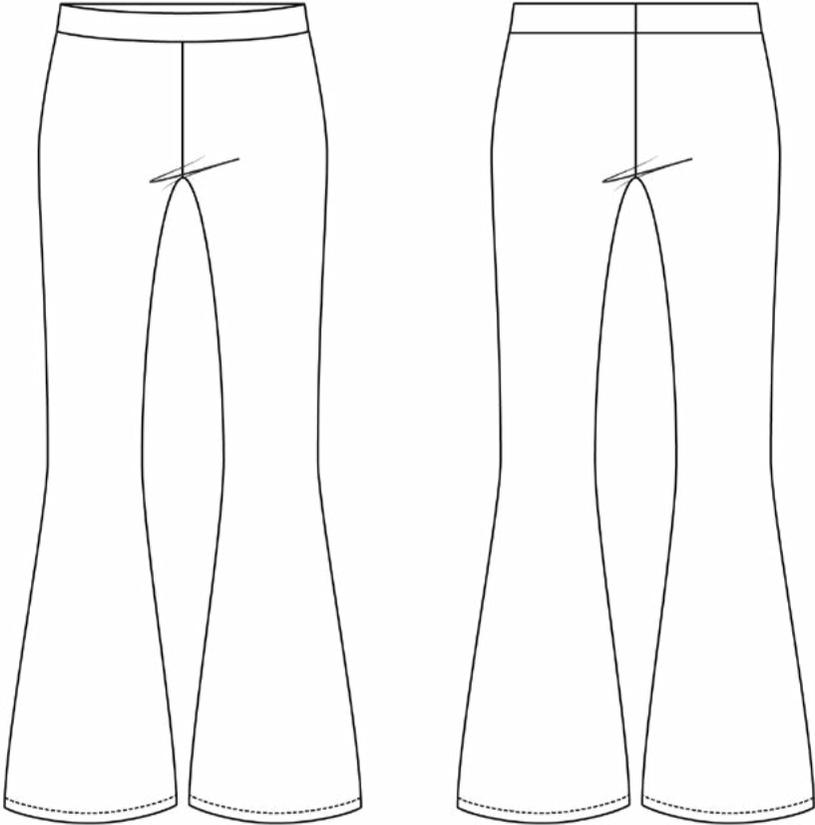


34 - 50

Yoga Hose

Anleitung

inkl. kostenlosem Schnittmuster
für ein [Crop Top](#)



Material

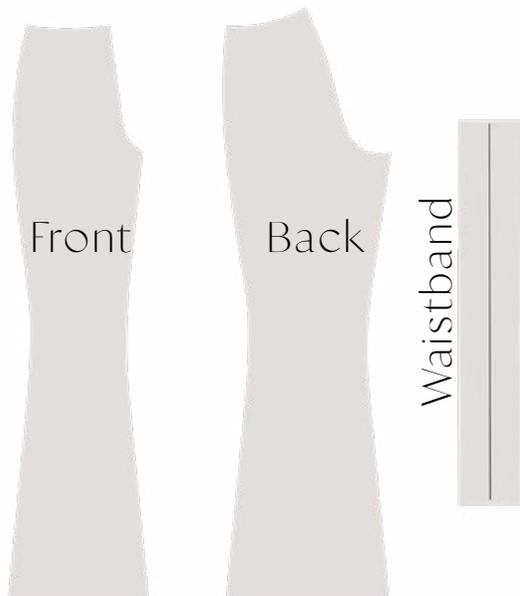
- » [Stoffschere](#), [Stoffnadeln](#), Bügeleisen, zum Stoff passendes [Garn](#).
- » 4 cm breites [Gummiband](#)
- » Nähadeln für Jerseystoffe
- » ggf. eine [Zwillingsnadel](#) zum Säumen

Stoffempfehlung

- » [Jerseystoff](#), zum Beispiel [Baumwolljersey](#) mit 5% Elasthananteil

Stoffverbrauch in cm

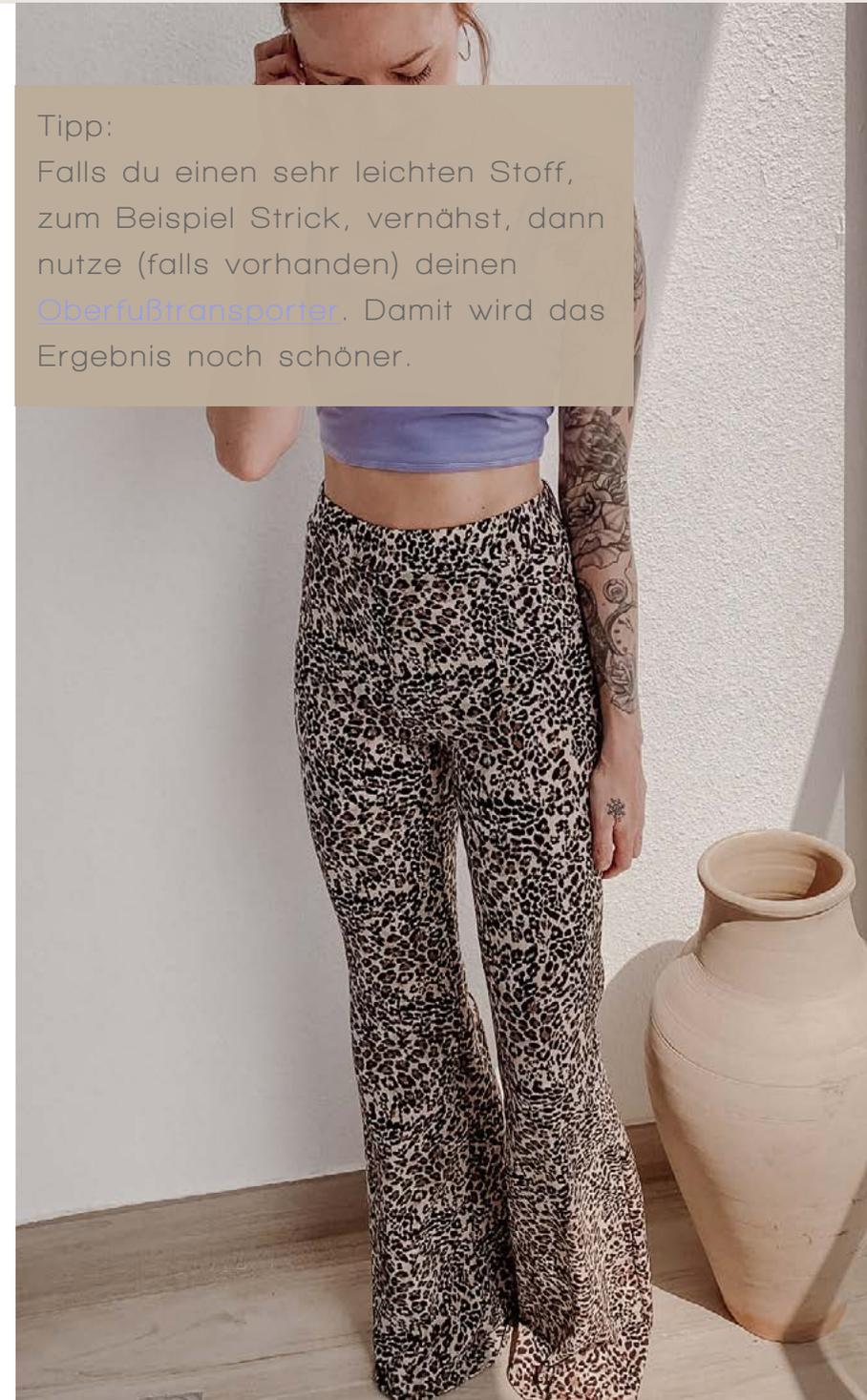
Stoffbreite	34	36	38	40	42	44	46	48	50
115	220	220	220	220	230	230	230	230	230
150	130	130	130	130	130	200	210	210	220



Zuschnitt:

- » Vordere Hose:
2 x gegengleichspiel zuschneiden
- » Hintere Hose:
2 x gegengleichspiel zuschneiden
- » Bund
1 x zuschneiden

Denke daran, alle Knipse & Markierungen vom Schnittmuster zu übernehmen!



Tipp:

Falls du einen sehr leichten Stoff, zum Beispiel Strick, vernähst, dann nutze (falls vorhanden) deinen [Oberfußtransporter](#). Damit wird das Ergebnis noch schöner.

Maßtabelle

Damit das fertige Stück perfekt an dir sitzt, ist es notwendig, dass du deine Maße genau nimmst! Achte darauf, dass du waagrecht misst und halte das Maßband nicht zu straff und nicht zu locker. Es sollte sich idealerweise noch hin und her bewegen lassen.

Du kennst deine Maße schon? Perfekt, dann kannst du gleich unten in der Tabelle die richtige Größe wählen.

Fertigmaßtabelle

In dieser Tabelle findest du die Maße des fertigen Kleidungsstücks:

cm	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Taille	59	64	69	74	79	84	89	94	99
Hüfte	81	86	91	96	101	106	111	116	121
Beinlänge	79,5	79,5	79,5	79,5	79,5	79,5	79,5	79,5	79,5

Körpermaßtabelle

Die Fertigmaße entsprechen ungefähr den folgenden Körpermaßen:

cm	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Brust	80-85	85-90	90-95	95-100	100-105	105-110	110-115	115-120	120-125
Taille	60-65	65-70	70-75	75-80	80-85	85-90	90-95	95-100	100-105
Hüfte	90-95	95-100	100-105	105-110	110-115	115-120	120-125	125-130	130-135

Die Referenz Körpergröße beträgt 168 cm.

Bei sehr leichten Stoffen wie Viskosejersey, Rippjersey und leichten Strickstoffen, wähle die nächst kleinere Größe, damit der Schnitt gut sitzt.



Der Schnitt passt perfekt zu meinem kostenlosen [Crop Top Schnittmuster](#). Den Schnitt kannst du dir gratis auf meinem Blog herunterladen und die Anleitung findest du auf meinem [YouTube Kanal](#). Ich freu mich sehr, wenn du dort mal vorbei schaust und meinen Kanal abonnierst.

Allgemeine Nähanleitung: Nähen mit Jerseystoffen

Wenn du eine Overlock besitzt, kannst du den Schnitt wunderbar damit nähen. Falls nicht, empfehle ich dir folgende Hilfestellungen zum Nähen mit Jersey an der normalen Nähmaschine:

Nähnadel:

- Verwende spezielle [Jersey Nähnadeln](#), denn die besondere Spitze „mittlere Kugelspitze“ der Nadeln drängt die Maschen des Jerseystoffes zur Seite ohne die Fäden zu beschädigen.

- Nadelstärke 70-90

Stiche:

Verwende elastische Stiche, zum Beispiel

- einen elastischen Stich deiner Nähmaschine. Schau am besten in das Handbuch zu deiner Nähmaschine und teste die einzelnen Stiche unbedingt auf einem Reststück. Suche so den für dich passenden Stich aus.

- Zick-Zack-Stich mit kleiner Stichlänge

Sollte sich dein Stoff beim Testen der Stiche rollen, kannst du probieren die Fadenspannung ein wenig zu lockern, damit die Naht nicht zu fest und der Stoff möglichst wenig gedehnt wird.

Säumen:

Falls vorhanden, kannst du zum Säumen eine Coverlock nutzen. Falls du keine Coverlock besitzt, empfehle ich folgende Optionen:

Säumen mit der [Zwillingsnadel](#):

Setze eine Zwillingsnadel und einen zweiten Garnrollenhalter inkl. passendem Garn in deine Nähmaschine ein. Fädle die beiden Garne zusammen ein und am Ende jeweils ein Garn durch eine Nadel. Jetzt kannst du einen Geradstich verwenden mit etwas erhöhter Stichlänge. Erhöhe ggf. außerdem die Fadenspannung.

Wichtig: lies die individuellen Einstellungen deiner Nähmaschine noch mal in deinem Handbuch nach und teste die Naht an einem Reststück bevor du beginnst!

Pro-Tipp: Nähe so, dass die untere offene Kante im Zick-Zack-Stich des Unterfadens verschwindet.

Säumen mit Zick-Zack-Stich oder einem dekorativen Stich:

Teste die Optionen deiner Nähmaschine. Ggf. findest du einen schönen (elastischen) dekorativen Stich, der dir gefällt.

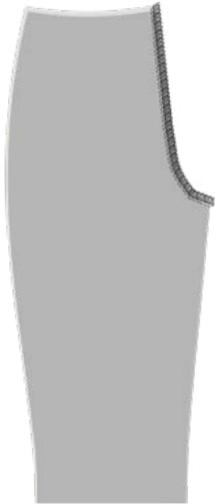
Alternativ kannst du einen Zick-Zack-Stich verwenden.

Nähanleitung

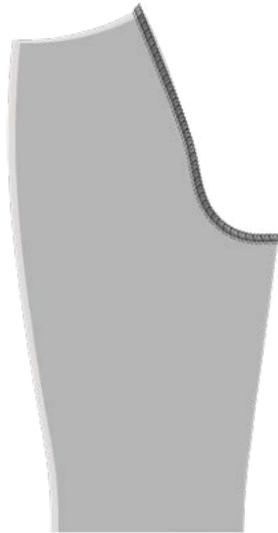
Linke Stoffseite

Rechte Stoffseite

1.



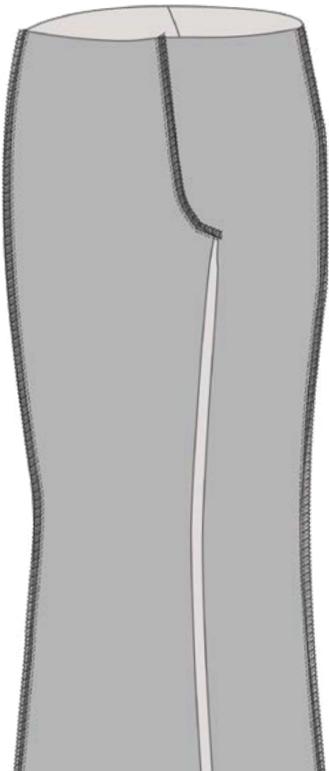
2.



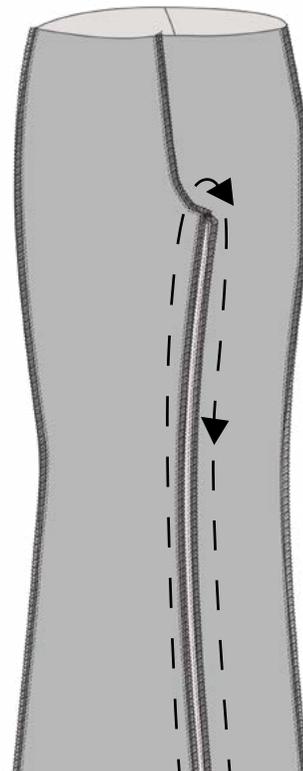
1. Lege die Schnittteile „Front“, also die Schnittteile der vorderen Hose rechts auf rechts aufeinander und schließe die kurzen Seiten mit einem elastischen Stich oder direkt mit deiner Overlock.

2. Lege die Schnittteile „Back“, also die Schnittteile der hinteren Hose rechts auf rechts aufeinander und schließe ebenfalls die kurzen Seiten mit einem elastischen Stich oder direkt mit deiner Overlock.

3.



4.



3. Klappe das Vorderteil und das Hinterteil auseinander. Leg die beiden Schnittteile rechts auf rechts aufeinander. Schließ die Seiten mit der Overlock oder mit einem elastischen Stich deiner Nähmaschine.

4. Schließe die Innenbeinnaht. Achte darauf, dass die Naht des Vorderteils und des Rückteils genau aufeinander treffen.

5. Jetzt kannst du die Hose schon mal anprobieren. Sollte sie an einigen Stellen zu weit sein, kannst du bereits jetzt Änderungen vornehmen und die Hosenbeine ggf. etwas enger nähen.