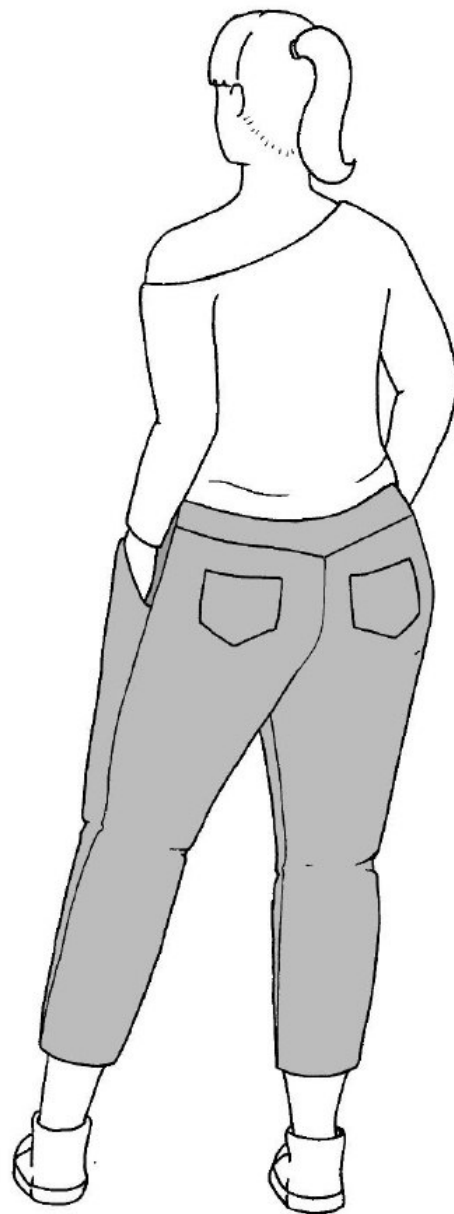
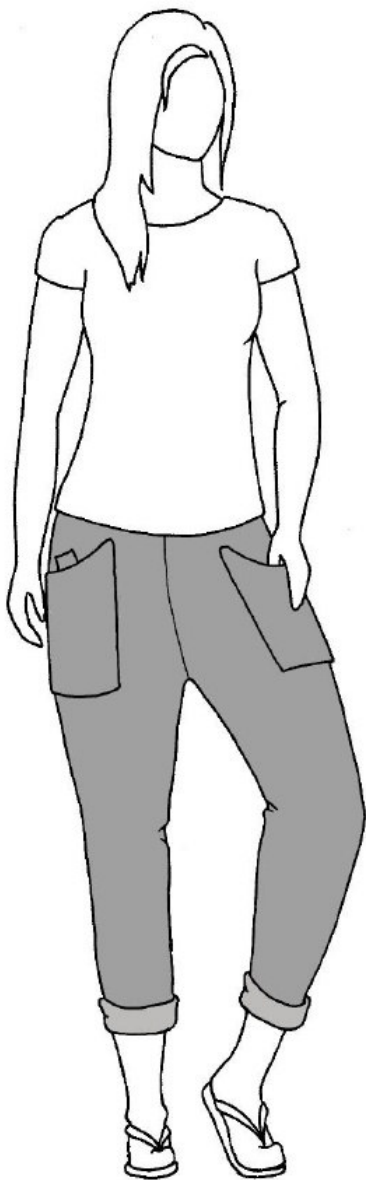


calma

lässige sweathose
mit tieferem schritt
und großen taschen

größe 34 – 56



Über **calma**

calma ist eine lässige Sweathose in 7/8 Länge, das Schnittmuster umfasst die Größen 34 bis 56. Durch den höheren Bund und tieferen Schritt sitzt sie sehr bequem. Die Beine werden gesäumt, sie können jedoch auch verlängert und hochgekrempelt werden. Wie der Bund der Hose gekürzt wird, damit er etwas tiefer sitzt, ist in der Anleitung beschrieben.

Maßtabelle

Größe	34	36	38	40	42	44
Gesäßumfang	bis 95 cm	bis 99 cm	bis 103 cm	bis 107 cm	bis 111 cm	bis 114 cm
Oberschenkel	bis 55 cm	bis 58 cm	bis 61 cm	bis 63 cm	bis 64 cm	bis 66 cm
Wade	bis 34 cm	bis 35 cm	bis 36 cm	bis 38 cm	bis 40 cm	bis 42 cm
Größe	46	48	50	52	54	56
Gesäßumfang	bis 117 cm	bis 120 cm	bis 123 cm	bis 126 cm	bis 130 cm	bis 134 cm
Oberschenkel	bis 68 cm	bis 70 cm	bis 72 cm	bis 74 cm	bis 76 cm	bis 78 cm
Wade	bis 44 cm	bis 46 cm	bis 48 cm	bis 50 cm	bis 52 cm	bis 54 cm

Stoffempfehlung

Alle zumindest leicht dehnbaren Stoffe, wie Sweat, French Terry, Jersey, Jacquard Jersey etc.

Stoffmenge

Größe	32 - 34	36 - 38	40 - 44	46 - 48	50 - 54
Stofflänge	ca. 130 cm	ca. 140 cm	ca. 150 cm	ca. 160 cm	ca. 170 cm

Naht- und Saumzugaben

Das Schnittmuster enthält keine Naht- und Saumzugaben, diese müssen beim Zuschneiden individuell hinzugefügt werden.

Benötigtes Material

- Stoff (s.o.)
- Ggf. 3 cm breites Gummiband
- Schere, Maßband, Stecknadeln oder Klammern
- Klebeband zum Zusammenkleben des Schnittmusters
- Nähmaschine, Overlock/Coverlock (falls vorhanden), Bügeleisen

Wichtige Hinweise

- Vor dem Zuschneiden lies bitte zunächst die gesamte Anleitung!
- Der Schnitt enthält keine Naht- und Saumzugaben.
- Zum korrekten Öffnen und Drucken des Schnittmusters verwende bitte Adobe Acrobat Reader.
- Bei der Druckeinstellung achte darauf, dass entweder 100% oder „ohne Seitenanpassung“ eingestellt sind.

Rechtliche Hinweise:

Alle Rechte an diesem ebook liegen bei Ilka Matthiessen.

Dieser Schnitt darf für private Zwecke und zur Anfertigung von bis zu 20 Exemplaren auch zum gewerblichen Verkauf verwendet werden.

Die Massenproduktion von nach diesem ebook gefertigten Kleidungsstücken sowie Weitergabe oder -verkauf, Tausch, Kopie, Abdruck oder Veröffentlichung (auch teilweise) dieses ebooks sind ausdrücklich untersagt.

Beim Verkauf der nach diesem ebook angefertigten Kleidungsstücke ist Folgendes anzugeben: **genäht nach dem ebook calma von [erbsünde](#)**®



calma nähen

Vorder- und Rückteil der Hose werden jeweils in doppelter Stofflage (gegengleich) zugeschnitten.

Achte darauf, alle Markierungen aus dem Schnittmuster auf die Schnitteile zu übertragen.

Hinweis: Wenn du die Hose als lange Hose tragen oder die Hosensäume hochkrepeln möchtest, schneide die Beine unten ca. 10 cm länger zu.



Die vorderen und hinteren Taschen sowie die Passe werden jeweils in doppelter Stofflage (gegengleich) zugeschnitten.



Der Bund, der Zwickel und die Coinpocket (Münztasche) werden jeweils einmal in einfacher Stofflage zugeschnitten.

Achte darauf, alle Markierungen aus dem Schnittmuster auf die Schnitteile zu übertragen.



Wir beginnen mit den hinteren Hosentaschen.
Übertrage ihre Position aus dem Schnittmuster auf die beiden hinteren Hosenteile.

Am einfachsten ist es, wenn du die Tasche aus dem Schnitt ausschneidest, das Schnittteil dann auf den Stoff legst und entlang der ausgeschnittenen Öffnung die Position der Tasche aufzeichnest.



Nimm eine der hinteren Taschen zur Hand, klappe die Saumzugabe an der Oberkante der Tasche nach innen um und stecke sie fest.

Säume die Oberkante der Tasche.



Klappe jetzt die Nahtzugabe an den anderen Kanten der Tasche nach innen und stecke sie fest.



Stecke die Tasche auf die Markierung der Hinterhose und nähe sie knappkantig fest. Die obere Eingriffsöffnung bleibt natürlich offen.

Wiederhole das Ganze mit der zweiten Tasche.



Weiter geht es mit der Coinpocket. Die Position übernimmst du auch hier aus dem Schnittmuster.

Am einfachsten ist es, wenn du die Coinpocket aus dem Schnitt ausschneidest, das Schnittteil dann auf den Stoff legst und so die Position der Tasche aufzeichnest.



Säume zunächst die Tasche, wie oben bei der hinteren Tasche beschrieben. Klappe die obere Saumzugabe nach innen um, stecke sie fest und steppe sie ab. Dann klappe wie die restlichen Nahtzugaben nach innen um und stecke die Coinpocket auf die markierte Position. Nähe sie knappkantig fest – die obere Eingriffsöffnung bleibt natürlich offen.



Die vorderen Taschenbeutel werden ebenfalls an der Oberkante gesäumt.



Klappe auch hier die Nahtzugaben nach innen und stecke den Taschenbeutel auf die zuvor markierte Position. Die seitliche Naht wird später mit der Seitennaht der Hose geschlossen. Die anderen Kanten des Taschenbeutels nähst du knappkantig fest.

Wiederhole das Ganze mit dem zweiten vorderen Taschenbeutel.



Lege nun die beiden Teile der Hinterhose rechts auf rechts aufeinander und stecke die Schrittnaht zusammen.

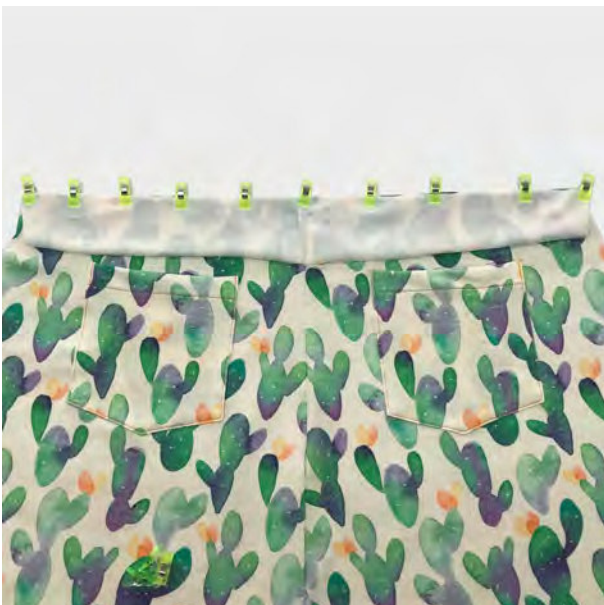
Schließe die Naht.



Lege die beiden Teile für die Passe rechts auf rechts aufeinander. Stecke die hintere Mitte zusammen und schließe die Naht.



Die Passe wird an die Oberkante der Hinterhose genäht.



Lege dazu die Passe rechts auf rechts auf die Hinterhose.
Die Nähte in der hinteren Mitte von Hose und Passe müssen genau aufeinandertreffen.
Stecke die Passe an die Oberkante der Hinterhose und schließe die Naht.



Jetzt wird der Zwickel angenäht.
Stecke dazu die hintere Mitte des Zwickels
genau auf die Schrittnaht der Hinterhose.



Stecke den Zwickel ausgehend von der
Mitte nach rechts und links an der
Innenbeinnaht fest.
Schließe die Naht.



Nimm nun die beiden vorderen Hosenteile
zur Hand und lege sie rechts auf rechts
aufeinander. Stecke die Schrittnaht
zusammen und schließe die Naht.



Jetzt legst du die Vorderhose rechts auf rechts auf die Hinterhose.
Stecke die vordere Mitte der Zwickels an die vordere Schrittnaht.



Stecke dann - ausgehend von der Mitte - die Innenbeinnähte komplett zusammen bis herunter zur jeweiligen Saumkante.

Schließe die Naht in einem durch.



Zum Schluss stecke erst die erste Seitennaht zusammen und schließe die Naht.

Wiederhole das Ganze dann mit der zweiten Seitennaht.

Wichtig: Achte darauf, die Kanten der vorderen Taschen mit zu erfassen und einzunähen.



Wende deine Hose – so sieht sie jetzt aus.
Wir kommen zum Bund.



Nimm dein Schnittteil für den Bauchbund zur Hand. Lege es der Breite nach rechts auf rechts zusammen.
Stecke die schmalen Enden zu einem Ring und schließe die Naht.

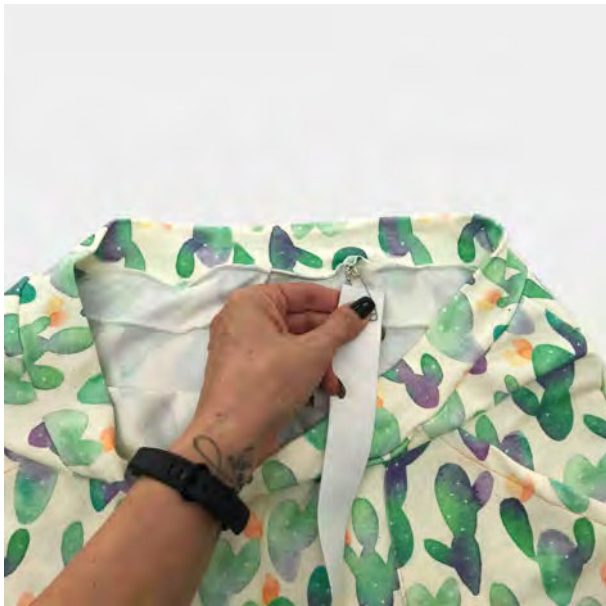


Falte das Bauchbündchen nun der Länge nach links auf links zusammen und markiere die Positionen der Seitennähte und der vorderen Mitte aus dem Schnittmuster.



Stecke den Bauchbund entlang der Oberkante der Hose fest. Achte drauf, dass alle Markierungen genau auf einander treffen.

Schließe die Naht - lass dabei hinten eine ca. 3 cm große Öffnung (hier mit roten Klammern markiert), durch die nachher ein Gummiband eingezogen werden kann.

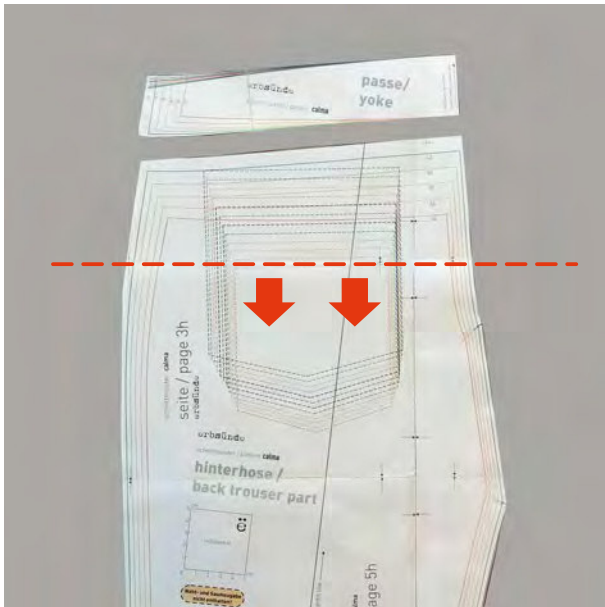


Miss die gewünschte Länge des Gummibandes ab und ziehe es mit Hilfe einer Sicherheitsnadel durch die Öffnung in den Bund.

Schließe das Gummiband dann zu einem Ring und schließe die Bundöffnung.



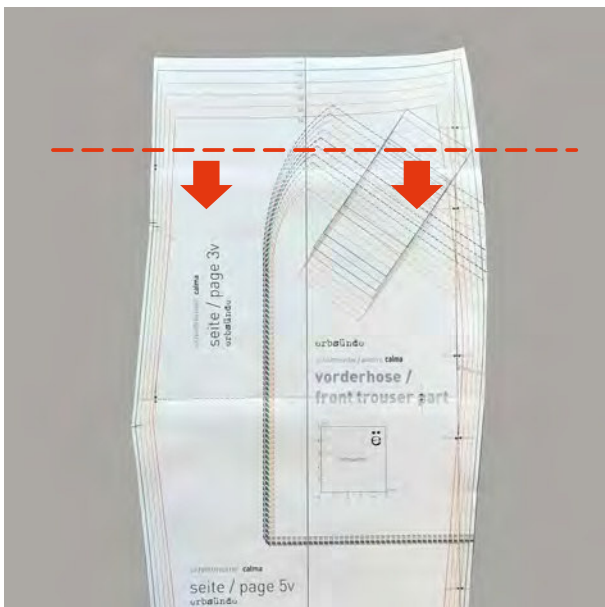
Die Hosenbeine kannst du säumen oder einfach umkrepeln.
Fertig ist deine Sweathose Calma.



Teile das Schnittteil der Hinterhose im oberen Bereich des Schnittmusters (ca. auf Höhe des oberen Drittels der hinteren Tasche).

Schiebe dann den abgetrennten Teil um das gewünschte Maß über das untere Teil. Wenn du um 2 cm kürzen willst, schiebe das obere Teil 2 cm über das untere. Klebe beide Teile wieder zusammen und passe die seitlichen Kanten des Schnittteils an.

Die Passe (oben im Bild) bleibt unverändert.



Teile dann ebenfalls das Schnittteil der Vorderhose.

Schiebe auch hier wieder den oberen Teil um das gewünschte Maß über das untere Teil. Möchtest du um 2 cm kürzen, schiebe das obere Teil 2 cm über das untere. Klebe beide Teile wieder zusammen und passe die seitlichen Kanten des Schnittteils an.

Die Position der Taschen verändert sich dadurch, du musst sie - von der neuen Oberkante aus - neu markieren.