




15 PIÈCES DE PATRON			
1 DEVANT - A	9 DEVANT - B		
2 POCHE - A	10 CÔTÉ DEVANT ET POCHE - B		
3 DOS - A	11 DOS - B		
4 MANCHE - A	12 POCHE DOS - B		
5 BANDE DE MANCHE - A	13 COULISSE DEVANT - B		
6 BANDE DEVANT - A	14 COULISSE DOS - B		
7 BANDE DOS - A	15 GUIDE POUR ÉLASTIQUE - B		
8 CAPUCHE - A			

Plans de Coupe

 patron côté imprimé sur le dessous

 Envers du patron

 VOYEZ REMARQUES SPECIALES POUR LA COUPE

LA POSITION DES PIÈCES PEUT VARIER LEGEREMENT SELON VOTRE TAILLE DE PATRON

IMPORTANT: POUR DÉCOUPER LES PIÈCES DE PATRON. COUPEZ LE LONG DE LA LIGNE DE LA TAILLE AMÉRICAINE CORRESPONDANT À VOTRE TAILLE.

SELVAGES= LISIÈRES  
FOLD= PLIURE

# Instructions de Couture

CODE	ENDROITE	ENVERS	ENTOÎLAGE	DOUBLURE CÔTÉ DROIT	DOUBLURE L'ENVERS DU TISSU
------	----------	--------	-----------	---------------------	----------------------------

Les termes de couture imprimés en **CARACTÈRES GRAS** ont l'aide d'une Vidéo de Tutoriel de couture. Scannez le CODE QR pour regarder les vidéos :

**DOUBLE-PIQÛRE** - Piquer sur la ligne de couture ; piquer de nouveau à 6 mm sur la valeur de couture au point droit OU au point de zigzag ; couper près de la seconde piqûre OU surjetez.

**EDGESTITCH** - Piquer près du bord fini ou de la couture.

**FINIR** - Piquer à 6 mm du bord non fini et finir avec une des méthodes suivantes : (1) couper aux ciseaux à denteler OU (2) surfiler OU (3) replier le long de la piqûre et piquer près de la pliure OU (4) Finir à la surjeteuse.

**FACULTATIF POUR LES OURLETS** : Si désiré, poser un extra-fort (ruban bordure).

**FRONCER** - Piquer à grands points sur la ligne de couture, puis à 6 mm à l'intérieur de la valeur de couture. Tirer les fils canette à l'ajustage.

**OURLET ÉTROIT** - Replier l'ourlet, presser en répartissant l'ampleur si nécessaire. Déplier l'ourlet. Replier de nouveau en faisant coïncider le bord non fini avec la pliure ; presser. Replier le long du pli ; piquer.

**POINTS COULÉS** - Glisser l'aiguille dans le bord plié et faire un point au-dessous dans le vêtement, ne prenant qu'un seul fil.

**SURPIQUER** - Sur l'endroit, piquer à 6 mm du bord, de la couture ou de la piqûre précédente, en utilisant le pied à fermeture comme un guide, ou piquez comme spécifié dans les instructions de couture.



## SIMPLEMENT LES MEILLEURES TECHNIQUES DE COUTURE...

### POUR DES TRICOTS

- Utilisez une aiguille à pointe bille ou stretch.
- Piquez au point zigzag étroit ou au point stretch.

- Pour empêcher que les coutures d'épaule se détendent, épinglez le centre du ruban d'ourlet, de l'élastique transparent ou du galon croisé le long de la ligne de couture sur les bords de l'épaule du devant, puis piquez les coutures d'épaule.

### POUR LA SURJETEUSE

- Une surjeteuse peut s'utiliser toute seule ou comme le complément de votre machine à coudre conventionnelle.

- Les surjeteuses coupent et finissent les bords à mesure qu'elles effectuent la couture, tout dans une seule opération. Cependant, il est TRES important de vérifier l'ajustage avant de faire les coutures.

- En utilisant du fil en couleur assortie, bâtissez les coutures et essayez le vêtement. S'il n'est pas nécessaire ajuster, surjeter les coutures le long du bâti.

- La surjeteuse à trois fils est idéale pour les coutures plus importantes comme celles d'épaule, latérales, de dessous de bras et de manche.

- A cause de la tension exercée sur les coutures, comme celles d'entrejambe et des emmanchures, le point de surjeteuse à 4 fils est le meilleur...OU, utilisez un point de surjeteuse à 3 fils, et piquez le long de la couture à la machine conventionnelle pour renforcer.

- Le point de surjeteuse à 2 ou 3 fils est une finition parfaite pour les bords des parementures, des ourlets et des valeurs de couture.

**LES PIÈCES DU PATRON SERONT IDENTIFIÉES PAR DES NUMÉROS LA PREMIÈRE FOIS QU'ELLES SERONT UTILISÉES. PIQUEZ LES COUTURES ENDROIT CONTRE ENDROIT, SAUF INDIQUÉ DIFFÉREMMENT.**

## SWEAT-SHIRT A

- Formez un **OURLET ÉTROIT** sur le bord arrondi des pièces de la POCHE (2).  
**PIQUEZ LE BORD** sur le bord arrondi de la poche. Rentrez au fer un valeur de couture de 1.5 cm sur les bords du côté supérieur et inférieur de la poche.

- Sur l'ENDROIT, épinglez l'ENVERS de la poche sur chaque pièce du DEVANT (1), en plaçant les bords pressés sur les lignes d'emplacement, en faisant coïncider les grands pois. **PIQUEZ LE BORD** et **SURPIQUEZ** les bords du côté et supérieur de la poche, en maintenant les bords arrondis libres.  
Bâtissez ensemble les bords non finis.

- ENDROIT CONTRE ENDROIT, piquez le devant et le DOS (3) sur les coutures d'épaule.  
Ouvrez la couture au fer.  
**PIQUEZ LE BORD** le long de chaque côté de la couture d'épaule.  
**FACULTATIF : SURPIQUEZ** la couture d'épaule si vous préférez.

- ENDROIT CONTRE ENDROIT, épinglez la MANCHE (4) sur le bord de l'emmanchure ayant le petit pois du milieu sur la couture d'épaule, en faisant coïncider les encoches et les petits pois restants.  
Piquez. Ouvrez la couture au fer.  
**PIQUEZ LE BORD** le long de chaque côté de la couture de manche.  
**FACULTATIF : SURPIQUEZ** la couture d'emmanchure si vous préférez.

- Piquez le devant et le dos sur toute la couture de dessous de bras. Pour renforcer la courbe sur le dessous de bras, piquez de nouveau par-dessus la première piqûre. Crantez les courbes.

- Dépliez la pièce en tricot à côtes si nécessaire. Épinglez la BANDE DE MANCHE (5) sur la bande en tricot à côtes, en plaçant le centre de la bande de manche le long de la pliure sur la bande. Reportez les marques. Découpez deux pièces.

- ENDROIT CONTRE ENDROIT, piquez les extrémités courtes de la bande de manche.

- Pliez la bande de manche en deux, ENVERS CONTRE ENVERS et ayant les bords non finis au même niveau ; pressez. Épinglez.

- Sur l'ENDROIT, épinglez la bande de manche sur le bord inférieur de la manche, en faisant coïncider les coutures et ayant les bords non finis au même niveau, en étendant la bande de manche pour ajuster.  
Faites une couture à **DOUBLE PIQÛRE**.  
Pressez la couture vers la manche, en pressant la bande de manche vers l'extérieur.

- Dépliez la pièce en tricot à côtes si nécessaire. Épinglez la BANDE DEVANT (6) sur la bande en tricot à côtés, en plaçant le centre de la bande devant le long de la pliure sur la bande. Reportez les marques. Découpez deux pièces.

- Dépliez la pièce en tricot à côtes si nécessaire. Pliez la bande en deux dans le sens de la longueur. Épinglez la BANDE DOS (7) sur la bande en tricot à côtes, en plaçant la pliure du centre de la pièce du patron sur le bord plié de la bande, en plaçant le centre de la bande dos le long de la pliure horizontale sur la bande. Reportez les marques. Découpez une pièce.

- ENDROIT CONTRE ENDROIT, piquez les pièces de la bande devant sur chaque côté de la bande dos. Ouvrez les coutures au fer.

- Pliez la bande en deux ENVERS CONTRE ENVERS et ayant les bords non finis au même niveau ; pressez. Épinglez.

- Sur l'ENDROIT, épinglez la bande sur le bord inférieur de la veste, en faisant coïncider les coutures et ayant les bords non finis au même niveau, en étendant la bande pour ajuster.  
Faites une couture à **DOUBLE-PIQÛRE**.  
Pressez la couture vers la veste, en pressant la bande vers l'extérieur.

**NOTE** : Piquez la fermeture en utilisant un pied à fermeture à glissière réglable. Il peut être nécessaire d'ajuster la longueur de la Fermeture à glissière séparable. Raccourcissez toujours les fermetures à glissière séparables de la partie supérieure. Mesurez le bord de l'ouverture du devant DROIT depuis le bord inférieur jusqu'à 2.2 cm au-dessous du bord supérieur. Marquez la longueur désirée sur le ruban de la fermeture, en mesurant depuis le bord inférieur de l'arrêt inférieur. Découpez 2.2 cm extra de la fermeture au-dessus de la marque, en vous assurant que la tirette de la fermeture soit bien au-dessous de l'endroit où vous allez couper. Ne jetez pas les pièces. En utilisant des pinces, enlevez les dents au-dessus de la marque pour raccourcir et ouvrez les arrêts supérieurs et enlevez-les des pièces séparées de la fermeture. Installez de nouveau les arrêts supérieurs en les pinçant sur place au-dessus des dernières dents restantes. Pour les fermetures à glissière en plastique, il faudra que vous achetiez un autre arrêt supérieur.

- Rentrez au fer 1.5 cm sur les bords de l'ouverture du devant. Épinglez la fermeture fermée (vers le bas) sous les bords pressés, en plaçant l'extrémité inférieure de l'arrêt de fermeture sur le bord plié de la bande et l'arrêt supérieur à 6 mm au-dessous de la valeur de couture supérieure. Assurez-vous d'avoir le bord pressé du devant éloigné des dents de la fermeture, en montrant légèrement le ruban de la fermeture, comme illustré. Rentrez le ruban de la fermeture sur le bord inférieur. En utilisant un pied à fermeture réglable, sur l'ENDROIT, bâtissez 6 mm des bords pressés, en saisissant le ruban de la fermeture sur l'ENVERS.

**16.** Coupez un morceau de galon croisé ou de ruban de la longueur du milieu du devant depuis le bord de l'encolure jusqu'au bord inférieur de la bande, plus 6 mm. Rentrez au fer 6 mm sur l'extrémité inférieure du ruban. Sur l'ENVERS, épinglez le ruban sur les bords du devant, en plaçant un long bord juste en recouvrant le bâti de la fermeture, ayant les bords non finis supérieurs au même niveau et le bord pressé inférieur au même niveau que le bord inférieur de la veste. Bâissez près des longs bords du ruban.

**17.** Sur l'ENDROIT, **SURPIQUEZ** le devant le long du faufil. Cousez le bord pressé inférieur du ruban sur la bande aux **POINTS COULÉS**.

**18.** ENDROIT CONTRE ENDROIT, piquez les pièces de la CAPUCHE (8) ensemble au niveau de la couture du milieu du dos. Ouvrez la couture au fer. Sur l'ENDROIT, **PIQUEZ LE BORD** le long de chaque côté de la couture du milieu du dos.

**19.** Piquez la couture du milieu du dos des pièces de la parementure de capuche. Ouvrez la couture au fer. Sur l'ENDROIT, **PIQUEZ LE BORD** le long de chaque côté de la couture du milieu du dos. Rentrez au fer 1.3 cm sur le bord inférieur de la parementure de capuche, en distribuant l'ampleur si nécessaire.

**20.** ENDROIT CONTRE ENDROIT, épinglez les pièces de la capuche ensemble le long du bord du devant. Piquez. Coupez la couture.

**21.** Retournez la parementure de capuche vers l'INTÉRIEUR; pressez.

**22.** Sur l'ENDROIT, épinglez la capuche sur le bord de l'encolure en faisant coïncider les encoches et les grands pois sur le devant. Piquez le bord de l'encolure, en maintenant la parementure de capuche libre. Coupez la couture.

**23.** Pressez la couture de la capuche vers le haut en pressant la capuche vers l'extérieur. Sur l'ENVERS, épinglez le bord pressé de la parementure de capuche par-dessus la couture, en plaçant les épingles sur l'ENDROIT. Sur l'ENDROIT, piquez dans le "sillon" de la couture en saisissant le bord pressé de la parementure sur l'ENVERS.

**24.** Sur l'ENDROIT, **PIQUEZ LE BORD** et **SURPIQUEZ** le bord du devant de la capuche. Piquez de nouveau à 1.3 cm de la première piqûre, en raccordant avec la piqûre précédente sur le devant.

PANTALON DE JOGGING B

**25.** ENDROIT CONTRE ENDROIT et ayant les bords non finis au même niveau, épinglez le CÔTÉ DEVANT ET POCHE (10) sur le DEVANT (9), en faisant coïncider les petits pois. Piquez le bord à simple encoche. Coupez la couture. Crantez les courbes.

**26.** Retournez la poche vers l'INTÉRIEUR; pressez. Sur l'ENDROIT, **SURPIQUEZ** le bord fini.

**27.** Sur l'ENVERS, ENDROIT CONTRE ENDROIT, pliez le côté devant et la poche sur la ligne de pliure, ayant les bords non finis au même niveau. Piquez le bord à double encoche, comme illustré.

**28.** Sur l'ENDROIT, superposez le pantalon devant à la pièce du côté et poche, en faisant coïncider les petits pois et ayant les bords non finis au même niveau ; épinglez. Bâissez ensemble les bords du côté et supérieur.

**29.** Rentrez au fer 6 mm sur le bord supérieur de la POCHE DOS (12). Retournez le bord supérieur vers l'EXTÉRIEUR le long de la ligne de pliure, en formant la parementure. Piquez le long de la ligne de couture sur les bords non finis. Pour distribuer le bord arrondi de la poche, piquez à 6 mm à l'INTÉRIEUR de la ligne de couture à grands points. Recoupez la valeur de couture dans la zone de la parementure à 6 mm.

**30.** Retournez les coins à l'ENDROIT, en retournant la parementure vers l'ENVERS ; pressez, en rentrant au fer les bords non finis le long de la piqûre. Tirez sur le faufil pour former la courbe. Pour supprimer le volume, coupez l'ampleur en faisant des encoches sur la valeur de couture le long des courbes aussi loin que le faufil. Piquez la parementure près du bord intérieur.

**31.** Sur l'ENDROIT, épinglez la poche sur le dos DROIT, en faisant coïncider les grands pois. **PIQUEZ LE BORD** et **SURPIQUEZ** les bords du côté et inférieur de la poche.

**32.** ENDROIT CONTRE ENDROIT, piquez le devant et le dos sur les coutures intérieures de la jambe et du côté.

**33.** ENDROIT CONTRE ENDROIT, enfilez une jambe DANS l'autre. Épinglez la couture du milieu, en faisant coïncider les coutures intérieures de la jambe et les encoches. Piquez. Pour renforcer la couture, piquez de nouveau par-dessus la première piqûre.

**34.** Posez les coupons d'entoilage thermocollant sur la pièce de la COULISSE DEVANT (13) assez grands pour recouvrir chaque zone de la boutonnière, en suivant la notice d'utilisation. Faites les boutonnières sur les marques de la coulisse.

**35.** ENDROIT CONTRE ENDROIT, piquez les coutures latérales des pièces du devant et de la COULISSE DOS (14), en laissant une ouverture sur la couture latérale GAUCHE entre les petits pois, comme illustré. Piquez au point arrière sur les petits pois pour renforcer la couture.

**36.** Rentrez au fer 1.3 cm sur le bord sans encoche de la coulisse. ENDROIT CONTRE ENDROIT, épinglez la coulisse sur le vêtement, en faisant coïncider les milieux et les coutures latérales. Piquez sur la ligne de couture. Coupez la couture.

**37.** Pressez la couture vers le vêtement, en pressant la coulisse vers l'extérieur. Pliez la coulisse vers l'INTÉRIEUR le long de la ligne de pliure, en épingleant le bord pressé de la coulisse par-dessus la couture et en plaçant les épingles sur l'ENDROIT. Sur l'ENDROIT, **PIQUEZ LE BORD** sur le bord inférieur de la coulisse, en saisissant le bord pressé sur l'ENVERS. Pour former trois coulisses séparées, piquez sur les lignes de piqûre, comme illustré.

**38.** Coupez deux morceaux d'élastique de la longueur du GUIDE POUR ÉLASTIQUE (15). Insérez l'élastique dans les ouvertures des coulisses supérieure et inférieure, en faisant passer l'élastique à travers toutes les rangées à la même fois. Ceci élimine le problème de tirer le dernier morceau d'élastique à travers une coulisse déjà pliée. Superposez les extrémités et fixez-les en utilisant des épingles de sûreté. Essayez le vêtement et ajustez. Piquez ensemble les extrémités de l'élastique solidement.

**39.** Cousez les bords de l'ouverture de chaque coulisse ensemble aux **POINTS COULÉS**. Distribuez l'ampleur également. **ASTUCE** - pour vous assurer que l'élastique ne soit pas tordu au moment de porter le vêtement, piquez à travers toute l'épaisseur de la coulisse dans le sillon de chaque couture.

**40.** Coupez un morceau de galon croisé de 157 cm de longueur. Attachez une épingle de sûreté à un bout du galon croisé. Insérez l'épingle et le cordon de coulisse dans une ouverture de la boutonnière dans la coulisse devant. Faites passer le cordon dans toute la coulisse et faites-le sortir à travers l'autre boutonnière, ayant les bouts au même niveau sur le devant. Nouez les bouts du cordon. **NOTE** : La partie inférieure de jambes peuvent rester sans finition. Pour ajuster la longueur, recoupez le bord inférieur et laisser sans finir. Formez un **OURLET ÉTROIT** sur le bord inférieur si vous le préférez.

Simplicity®

s3037

GERMAN

15 TEILE

1 VORDERTEIL - A	9 VORDERTEIL - B
2 TASCHE - A	10 SEITL. VORDERTEIL UND TASCHE - B
3 RÜCKENTEIL - A	11 RÜCKENTEIL - B
4 ÄRMEL - A	12 GESÄSSTASCHE- B
5 ÄRMELBAND - A	13 VORD. TUNNEL-B
6 VORDERES BAND- A	14 RÜCKW. TUNNEL- B
7 RÜCKW. BAND- A	15 FÜHRUNG FÜR GUMMIBAND - B
8 KAPUZE - A	

Zuschneideplan

Muster nach unten laufend

Muster nach oben laufend

Innenseite des schnittbogens

POSITION DER MUSTERTEILE KANN JE NACH IHRER SCHNITTMUSTERGRÖÖE ABWEICHEN.

HINWEIS: BEIM AUSSCHNEIDEN DES PAPIERSCHNITTS SCHNEIDEN SIE AN DERJENIGEN US GRÖÖSENLINIE ENTLANG, DIE IHRER EUROPÄISCHEN GRÖÖSSE ENTSPRICHT

SELVAGES= WEBKANTEN  
FOLD= STOFFBRUCH

★ SIEHE  
SPEZIELLE  
✱ NÄHANLEITUNG

Nähanleitung

Stoff-  
schlüssel

RECHTE SEITE

LINKE SEITE

EINLAGE

FUTTER  
RECHTE SEITE

FUTTER  
LINKE SEITE

Für Nähmethoden in **FETT** gedruckter Schrift ist ein Video mit Nähanleitung verfügbar.

Scannen Sie den QR CODE, um die Videos anzusehen:

**DOPPELSTICHE** - Nähen Sie die Naht entlang der Nahtlinie; nähen Sie mit einem Geradstich ODER einem Zickzackstich noch einmal 6 mm von der Nahtzugabe entfernt; schneiden Sie dicht an der zweiten Naht zu ODER versäubern Sie die Naht.

**KNAPPKANTIG STEPPEN** - Nähen Sie dicht an der fertigen Kante oder Naht.

**VERSÄÜBERN** - Nähen Sie 6 mm von der Schnittkante entfernt und versäubern Sie mit einer der folgenden Methoden ab:

(1) mit Hilfe einer Zickzackschere ODER (2) mit Overlockstichen ODER (3) entlang der Steppnaht wenden und dicht an der Falte nähen ODER (4) mit Hilfe einer Overlock-Maschine.

**OPTIONAL FÜR SÄUME:** Bringen Sie ein Nahtbindeband an.

**EINREIHEN** - Nähen Sie mit langen Maschinenstichen entlang der Nahtlinie und nochmals 6 mm entfernt in der Nahtzugabe. Ziehen Sie die Fadenenden beim Anpassen an die Passform.

**SCHMALER SAUM** - Schlagen Sie den Saum ein, bügeln und bei Bedarf die Fülle einhalten. Öffnen Sie den Saum. Wieder einschlagen, so dass die Schnittkante entlang der Falte liegt; bügeln. Entlang der Falte einschlagen; nähen.

**SÄUMEN**- Nadel durch eine gefaltete Kante schieben, dann einen Faden des darunter liegenden Stoffes aufnehmen.

**ABSTEPPEN**- Nähen Sie auf der Außenseite 6 mm von der Kante, der Naht oder der vorherigen Naht entfernt, wobei Sie den Nähfuß als Führung verwenden, oder nähen Sie an den in der Anleitung angegebenen Stellen.



EINFACH DIE BESTEN NÄHTECHNIKEN... FÜR STRICKWAREN

- Verwenden Sie eine Kugelspitze oder eine Stretchnadel.

- Schmalere Zickzackstich oder ein Stretchstich.

- Um zu verhindern, dass sich die Schulternähte dehnen, stecken Sie die Mitte des Saumbandes, ein durchsichtiges Gummiband oder ein Körperband entlang der Nahtlinie an den vorderen Schulterkanten fest und nähen Sie dann die Schulternähte.

FÜR OVERLOCK/SERGER

- Die Overlock/Serger kann allein oder als Ergänzung zu Ihrer herkömmlichen Nähmaschine verwendet werden.
- Overlock-Nähmaschinen nähen, versäubern und versäubern alles in einem Arbeitsgang. Daher ist es SEHR wichtig, die Passform zu prüfen, bevor Sie die Nähte nähen.

- Heften Sie mit farblich passendem Garn die Nähte und probieren Sie das Kleidungsstück an. Wenn keine Anpassungen erforderlich sind, nähen Sie die Nähte entlang der Heftung mit der Overlock.

- Die Dreifaden-Overlock ist ideal für Hauptnähte wie Schulter-, Seiten-, Unterarm- und Ärmelnähte.

- Für beanspruchte Bereiche wie Schrittnähte und Armausschnitte ist die Vierfaden-Overlock/Sicherheitsnaht am besten geeignet... ODER verwenden Sie eine Dreifaden-Overlock und nähen Sie mit einer herkömmlichen Maschine entlang der Naht, um sie zu verstärken.

- Der Zwei- oder Dreifaden-Overlockstich ist ein perfektes Finish für Kanten von Blenden, Säumen und Nahtzugaben.

DIE SCHNITTTEILE WERDEN BEI DER ERSTEN VERWENDUNG DURCH NUMMERN GEKENNZEICHNET.

NÄHEN SIE DIE NÄHTE RECHTS AUF RECHTS, SOFERN NICHT ANDERS ANGEGBEN.

SWEATSHIRT A

- Nähen Sie einen **SCHMALEN SAUM** an der gebogenen Kante der TASCHE (2).  
**STEPPEN** Sie die gebogene Kante der Tasche **KNAPPKANTIG**.  
Bügeln Sie unter 1.5 cm Nahtzugabe an der oberen und unteren Seitenkante der Tasche.

- Stecken Sie auf der AUSSENSEITE die LINKE Seite der Tasche auf jedes VORDERE (1) Teil, platzieren Sie die gebügelten Kanten entlang der Platzierungslinien, so dass die großen Punkte übereinstimmen.  
**STEPPEN** Sie die Seiten- und Oberkanten der Tasche **KNAPPKANTIG** und AB, lassen Sie dabei die gebogenen Kanten frei.  
Heften Sie die Schnittkanten zusammen.

- Nähen Sie RECHTS AUF RECHTS das Vorderteil an den Schulternähten auf das RÜCKENTEIL (3).  
Bügeln Sie die Naht auf.  
**STEPPEN** Sie entlang jeder Seite der Schulternaht **KNAPPKANTIG**.  
**OPTIONAL: STEPPEN** Sie die Schulternaht nach Belieben AB.

- Stecken Sie den ÄRMEL (4) auf die Armausschnittkante RECHTS AUF RECHTS mit dem mittleren kleinen Punkt an der Schulternaht, wobei die Kerben und die restlichen kleinen Punkte übereinstimmen.  
Nähen Sie. Bügeln Sie die Naht auf.  
**STEPPEN** Sie entlang jeder Seite der Ärmelnaht **KNAPPKANTIG**.  
**OPTIONAL: STEPPEN** Sie die Armausschnittnaht nach Belieben AB.

- Nähen Sie an der gesamten Achselnaht das Rückenteil an das Vorderteil. Um die Kurve im Achselbereich zu verstärken, nähen Sie erneut über die erste Naht. Schneiden Sie die Kurven ein.

- Öffnen Sie den Rippenstrickstreifen, falls erforderlich. Stecken Sie das ÄRMELBAND (5) auf den Rippenstrickstreifen und platzieren Sie die Mitte des Bandes entlang der Falte auf dem Streifen. Übertragen Sie die Markierungen. Schneiden Sie zwei Teilstücke aus.

- Nähen Sie die kurzen Enden von Ärmelband RECHTS AUF RECHTS.

- LINKS AUF LINKS falten Sie das Ärmelband in der Hälfte, wobei die Schnittkanten gleichmäßig sind; bügeln. Stecken.

- Stecken Sie das Band auf der AUSSENSEITE an die untere Kante des Ärmels, wobei die Nähte übereinstimmen und die Schnittkanten gleichmäßig sind, und dehnen Sie das Band, damit es passt. Nähen Sie mit **DOPPELSTICHEN**.  
Bügeln Sie die Naht zum Ärmel hin und drücken Sie das Band nach außen.

- Öffnen Sie den Rippenstrickstreifen, falls erforderlich. Stecken Sie das VORD. BAND (6) auf den Rippenstrickstreifen und platzieren Sie die Mitte des Bandes entlang der Falte auf dem Streifen. Übertragen Sie die Markierungen. Schneiden Sie zwei Teilstücke aus.

- Öffnen Sie den Rippenstrickstreifen, falls erforderlich. Falten Sie den Streifen der Länge nach in der Mitte. Stecken Sie das RÜCKW. BAND (7) auf den Rippenstrickstreifen, legen Sie dabei die mittlere Falte des Musterteils auf die gefaltete Kante des Streifens und die Mitte des Bandes entlang der horizontalen Falte auf dem Streifen.  
Übertragen Sie die Markierungen. Schneiden Sie ein Teilstück aus.

- Nähen Sie RECHTS AUF RECHTS die Teile des vord. Bandes an jeder Seite des rückw. Bandes. Bügeln Sie die Nähte auf.

- Falten Sie das Band in der Hälfte LINKS AUF LINKS, wobei die Schnittkanten gerade sind; bügeln Sie. Stecken.

- Stecken Sie das Band auf der AUSSENSEITE an die untere Kante der Jacke, wobei die Nähte übereinstimmen und die Schnittkanten gleichmäßig sind, und dehnen Sie das Band, damit es passt.  
Nähen Sie mit **DOPPELSTICHEN**.  
Bügeln Sie die Naht zur Jacke und das Band nach außen.

**HINWEIS:** Nähen Sie den Reißverschluss mit einem verstellbaren Reißverschlussfuß.  
Möglicherweise müssen Sie die Länge des Trennreißverschlusses anpassen. Kürzen Sie Teilungsreißverschlüsse immer von oben.  
Messen Sie die RECHTE vordere Öffnungskante von der Unterkante bis 2.2 cm unterhalb der Oberkante.  
Markieren Sie die gewünschte Länge auf dem Reißverschlussband und messen Sie von der Unterkante des unteren Anschlags aus. Schneiden Sie den Reißverschluss 2.2 cm oberhalb der Markierung ab und achten Sie dabei darauf, dass der Reißverschlusszug deutlich unterhalb der Stelle liegt, an der Sie schneiden wollen. Werfen Sie die Stücke nicht weg. Entfernen Sie mit einer Zange die Zähne oberhalb der Kürzungsmarkierung, hebeln Sie die oberen Anschläge auf und entfernen Sie sie von den weggeworfenen Reißverschlussstücken. Bringen Sie die oberen Stopper wieder an, indem Sie sie direkt über dem letzten verbleibenden Zahn festdrücken. Bei Kunststoff-Reißverschlüssen müssen Sie möglicherweise einen Top-Stop kaufen.

**15.**Bügeln Sie unter 1.5 cm an den vorderen Öffnungskanten. Stecken Sie den geschlossenen Reißverschluss unter den gebügelten Kanten fest, indem Sie das untere Ende des Reißverschlussanschlags an der gefalteten Kante des Bandes und den oberen Anschlag 6 mm unterhalb der oberen Nahtzugabe platzieren. Achten Sie darauf, dass die gebügelte Kante der Vorderseite die Reißverschlusszähne freilässt und das Reißverschlussband, wie gezeigt, leicht freiliegt. Drehen Sie unter das Reißverschlussband an der Unterkante. Verwenden Sie einen verstellbaren Reißverschlussfuß und heften Sie auf der AUSSENSEITE 6 mm von den gebügelten Kanten entfernt, sodass das Reißverschlussband mitgefasst wird.

**16.**Schneiden Sie ein Stück Körperband oder Streifen in der Länge der vorderen Mitte von Halskante bis zur Unterkante des Bandes plus 6 mm zu. Bügeln Sie unter 6 mm am unteren Ende des Bandes. Stecken Sie AUF DER INNENSEITE den Streifen an den Vorderkanten, legen Sie dabei eine lange Kante gerade über den Reißverschluss, so dass die oberen Schnittkanten gerade sind und die untere gebügelte Kante mit der unteren Kante der Jacke übereinstimmt. Heften Sie dicht an den langen Kanten des Bandes.

**17.STEPPEN** Sie auf der Außenseite das Vorderteil wie geheftet AB. **SÄUMEN** Sie die untere gebügelte Kante des Bandes an den Streifen.

**18.**Nähen Sie RECHTS AUF RECHTS die Teile der KAPUZE (8) an der hinteren Mittelnahst zusammen. Bügeln Sie die Naht auf. **STEPPEN** Sie auf der AUSSENSEITE entlang jeder Seite der hinteren Mittelnahst **KNAPPKANTIG**.

**19.**Nähen Sie die hintere Mittelnahst der Kapuzenbesatzteile. Bügeln Sie die Naht auf. **STEPPEN** Sie auf der AUSSENSEITE entlang jeder Seite der hinteren Mittelnahst **KNAPPKANTIG**. Bügeln Sie unter 1.3 cm an der unteren Kante des Kapuzenbesatzes, um ggf. die Fülle zu vergrößern.

**20.**Stecken Sie RECHTS AUF RECHTS die Kapuzenteile entlang der Vorderkante zusammen. Nähen Sie. Beschneiden Sie die Naht.

**21.**Wenden Sie den Kapuzenbesatz nach INNEN, bügeln Sie.

**22.**Stecken Sie auf der AUSSENSEITE d die Kapuze an der Halskante, wobei die Kerben und die großen Punkte am Vorderteil übereinstimmen. Nähen Sie die Halskante, lassen Sie dabei den Kapuzenbesatz frei. Beschneiden Sie die Naht.

**23.**Bügeln Sie die Naht nach oben und die Kapuze nach außen. Stecken Sie auf der INNENSEITE die gebügelte Kante des Kapuzenbesatzes über die Naht, legen Sie dabei die Stecknadeln auf der AUSSENSEITE. Nähen Sie auf der AUSSENSEITE den Graben oder die „Rille der Naht“, sodass die gebügelte Kante des Besatzes auf der INNENSEITE mitgefasst wird.

**24.STEPPEN** Sie die Vorderkante der Kapuze auf der **AUSSENSEITE KNAPPKANTIG** und **STEPPEN** Sie sie AB. Nähen Sie erneut 1.3 cm von der ersten Naht entfernt und verbinden Sie sie mit der vorherigen Naht auf der Vorderseite.

JOGGINGHOSE B

**25.**Stecken Sie das SEITL. VORDERTEIL UND DIE TASCHЕ (10) RECHTS AUF RECHTS auf das VORDERTEIL (9), wobei die kleinen Punkte übereinstimmen und die Schnittkanten gleichmäßig sind. Nähen Sie eine einfache gekerbte Kante. Beschneiden Sie die Naht. Schneiden Sie die Kurven ein.

**26.**Wenden Sie die Tasche auf INNEN; bügeln Sie. Auf der **AUSSENSEITE STEPPEN** Sie die fertige Kante AB.

**27.**Falten Sie auf der INNENSEITE das seitl. Vorderteil und die Tasche entlang der Faltnlinie RECHTS AUF RECHTS, so dass die Schnittkanten gerade sind. Nähen Sie die doppelt gekerbte Kante wie gezeigt.

**28.**Lappen Sie auf der AUSSENSEITE das Hosenvorderteil ü über das Seiten- und Taschenteil, wobei die kleinen Punkte übereinstimmen und die Schnittkanten gerade sind; stecken Sie sie fest. Heften Sie die Seiten- und Oberkanten zusammen.

**29.**Bügeln Sie unter 6 mm an der Oberkante der GESÄSSTASCHE (12). Drehen Sie die obere Kante entlang der Falzlinie nach AUSSEN, so dass ein Besatz entsteht. Nähen Sie entlang der Nahtlinie an den Schnittkanten. Um die gebogene Kante der Tasche einzuhalten, nähen Sie mit einem langen Maschinestich 6 mm INNERHALB der Nahtlinie. Schneiden Sie die Nahtzugabe im Bereich des Besatzes auf 6 mm zurück.

**30.**Drehen Sie die Ecken RECHTS nach außen und wenden Sie den Besatz auf die LINKE Seite; bügeln Sie, bügeln Sie unter die Schnittkanten entlang der Nähte. Ziehen Sie die Einhaltenstiche nach oben, um die Kurve zu formen. Um die Fülle zu beseitigen, kürzen Sie die Nahtzugabe entlang der Kurven bis zu den Einhaltenstichen. Nähen Sie den Besatz neben der inneren Kante.

**31.**Stecken Sie auf der AUSSENSEITE die Tasche auf das RECHTE Rückenteil, wobei die großen Punkte übereinstimmen. **STEPPEN** Sie die Seiten- und Unterkanten der Tasche **KNAPPKANTIG** und **STEPPEN** Sie sie AB.

**32.**Nähen Sie das Vorderteil RECHTS AUF RECHTS an der inneren Bein- und Seitennaht an das Rückenteil.

**33.**RECHTS AUF RECHTS führen Sie ein Bein INNERHALB des anderes. Stecken Sie die Mittelnahst, die Innenbeinnähte und Kerben zusammen. Nähen Sie. Zur Verstärkung der Naht nähen Sie erneut über die erste Naht.

**34.**Bringen Sie die Reste der aufbügelbaren Einlage auf dem VORD. BESATZ (13) an, das groß genug ist, um jeden Knopflochbereich zu bedecken, und folgen Sie dabei den Anweisungen des Herstellers. Machen Sie Knopflöcher im Tunnel an den Markierungen.

**35.**Nähen Sie die Seitennähte des vord. Und RÜCKW. TUNNELS (14) RECHTS AUF RECHTS zusammen, lassen Sie dabei eine Öffnung in der LINKEN Seitennaht zwischen den kleinen Punkten, wie gezeigt. Steppen Sie mit Rückstichen an den kleinen Punkten, um die Naht zu verstärken.

**36.**Bügeln Sie unter 1.3 cm an der nicht eingekerbten Kante des Tunnels. Stecken Sie den Tunnel RECHTS AUF RECHTS auf das Kleidungsstück, wobei die Mittel- und Seitennähte übereinstimmen. Nähen Sie entlang der Nahtlinie. Beschneiden Sie die Naht.

**37.**Bügeln Sie die Naht zum Kleidungsstück hin und bügeln Sie den Tunnel nach außen. Drehen Sie den Tunnel entlang der Faltnlinie auf die INNENSEITE, stecken Sie dabei die gebügelte Besatzkante über die Naht und platzieren Sie die Stecknadeln auf der AUSSENSEITE. **STEPPEN** Sie auf der Außenseite Sie die untere Kante des Tunnels **KNAPPKANTIG**, sodass die gebügelte Kante auf der INNENSEITE mitgefasst wird. Um drei getrennte Tunnel zu bilden, nähen Sie entlang der Nahtlinien, wie gezeigt.

**38.**Schneiden Sie zwei Stücke des Gummibands in der Länge der FÜHRUNG FÜR DAS GUMMIBAND (15) zu. Führen Sie das Gummiband durch die Öffnung in den oberen und unteren Tunnel und arbeiten Sie das Gummiband gleichzeitig durch alle Reihen. So vermeiden Sie das Tauziehen, das Sie immer haben, wenn Sie versuchen, das letzte Stück des Gummibands durch einen bereits verknотeten Tunnel zu ziehen. Überlappen Sie die Enden und halten Sie sie mit einer Sicherheitsnadel fest. Probieren Sie das Kleidungsstück an und passen Sie an. Nähen Sie die Gummienden fest zusammen.

**39.SÄUMEN** Sie die Öffnungskanten jedes Tunnels zusammen. Verteilen Sie die Fülle gleichmäßig. **TIPP:** Um das Gummiband zu sichern, damit es sich beim Tragen nicht verdreht, nähen Sie in der Nut der Naht durch alle Dicken des Tunnels.

**40.**Schneiden Sie ein Stück Körperband mit einer Länge von 157 cm zu. Befestigen Sie eine Sicherheitsnadel an einem Ende des Körperbandes. Führen Sie die Stecknadel und den Kordelzug durch eine Knopflochöffnung im vorderen Tunnel ein. Führen Sie den Kordelzug durch den gesamten Tunnel und durch das verbleibende Knopfloch heraus, so dass die Enden gleichmäßig nach vorne verlaufen. Die Enden des Kordelzugs verknотen. **HINWEIS:** Die unteren Hosenbeine sind so konzipiert, dass sie unversäubert gelassen werden. Um die Länge anzupassen, beschneiden Sie die untere Kante und lassen Sie sie unversäubert. Machen Sie einen **SCHMALEN SAUM** an der Unterkante, wenn Sie es wünschen.