

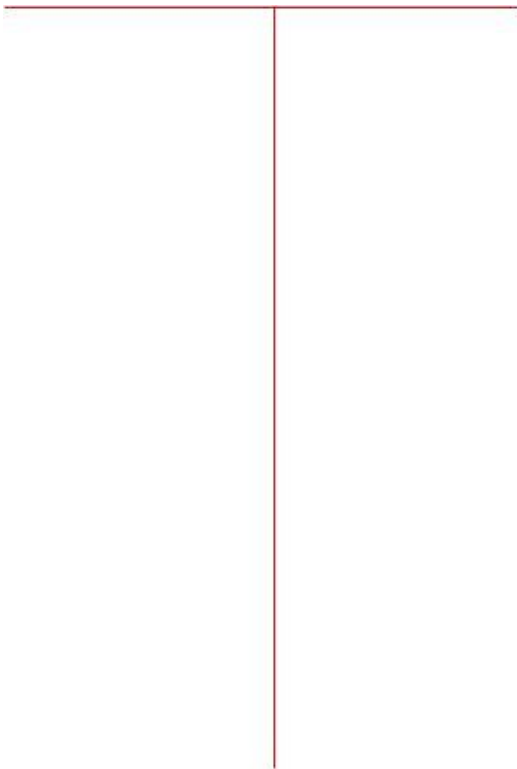
## Konstruktionsanleitung Schlafleggings - Plus-Größe

Nach dieser vereinfachten Anleitung kann man sich eine schmale Schlafanzughose konstruieren. Sie ist für Jerseystoffe mit Querdehnung geeignet (das sind fast alle Jerseys und Interlocks) und ein bisschen weiter und somit bequemer als eine normale Legging.

Die Konstruktionstechnik beruht auf dem Buch „Metric Pattern Cutting for Woman's Wear“ von Winifred Aldrich, zugrunde liegt der Legging Block, mit ein paar kleinen Veränderungen um einen großen Po besser drin unterzubringen.

Angegeben sind Maße für einen Hüftumfang von 122 cm, was in etwa Gr. 50 entspricht. Man kann auch seinen eigenen Hüftumfang verwenden und sollte damit im Bereich Gr. 46 – 54 ein halbwegs passendes Ergebnis erzielen können. Es handelt sich um eine vereinfachte Anleitung, die nur begrenzt „auf Maß“ sitzt, deswegen sollte man beim ersten Versuch nicht den schönsten Stoff verwenden. Andererseits ist Jersey dehnbar und eine Schlafanzughose verzeiht ja einiges. Also gut für einen ersten Versuch in Konstruktion.

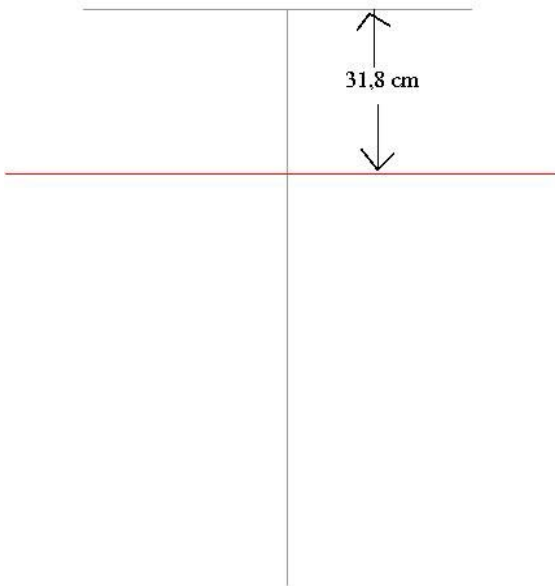
Was man sonst braucht: Einen großen Bogen Papier (eine Rolle Packpapier leistet gute Dienste), ein langes Lineal (50cm oder länger), ein Geodreieck oder einen Winkel (gute Dienste leistet auch ein großes Patchworklineal) und einen spitzen Bleistift.



Schritt 1:

Zuerst zeichnen wir ein großes T.

Die senkrechte Linie einen guten Meter lang, die waagerechte wenigstens 60 cm.



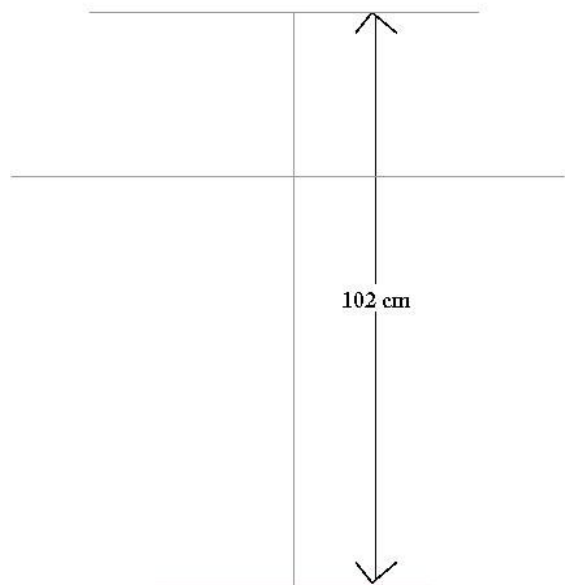
Schritt 2

Eine weitere Hilfslinie quer ziehen, 31,8 cm unter der oberen Querlinie und parallel dazu.

Schritt 3:

Die nächste Hilfslinie kommt 102 cm unter die oberste Linie, wieder parallel dazu bzw. im rechten Winkel zur senkrechten Linie.

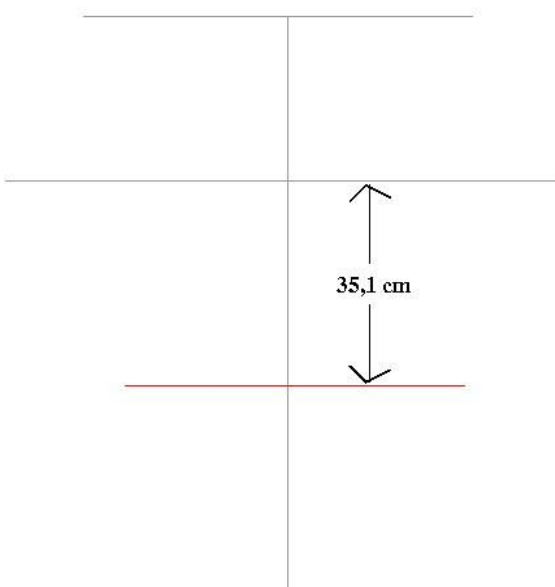
(Wer nach eigenen Maßen arbeiten will nimmt die Länge von der Taille bis zum Boden minus 8cm.)



Schritt 4:

Und noch mal eine Hilfslinie. Abstand 53,1cm.

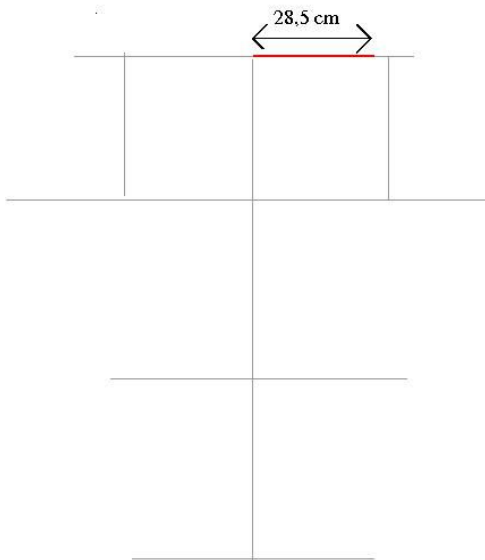
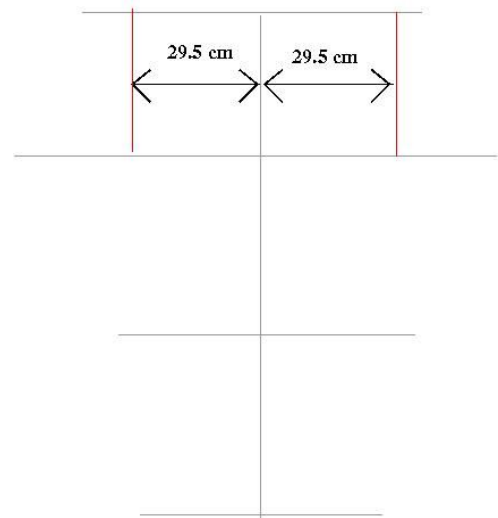
(Wer nach eigenen Maßen gearbeitet hat nimmt hier die Mitte zwischen den beiden Hilfslinien.)



Schritt 5:

Die nächsten Hilfslinien werden senkrecht gezogen, jeweils 29,5 cm von der Mittellinie entfernt.

(Wer nach eigenen Maßen arbeitet nimmt  $\frac{1}{4}$  des Hüftumfangs minus 1cm)



Schritt 6:

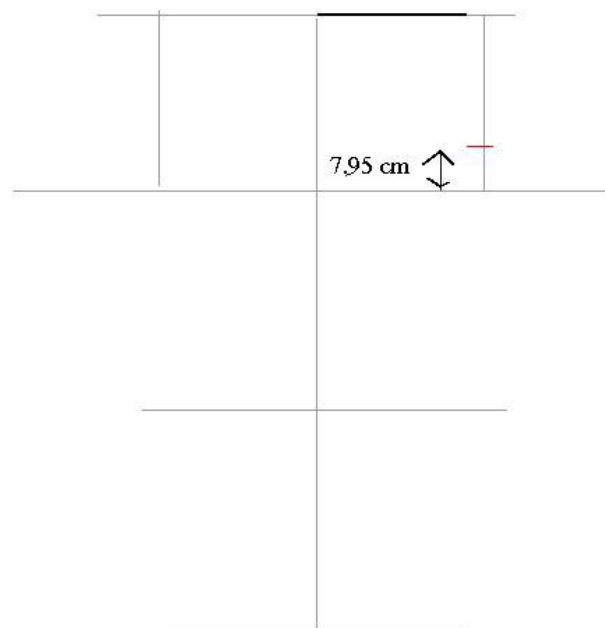
Jetzt kommt die erste „echte“ Linie des Schnittes, 28,5 cm lang auf unserer 1. Hilfslinie.

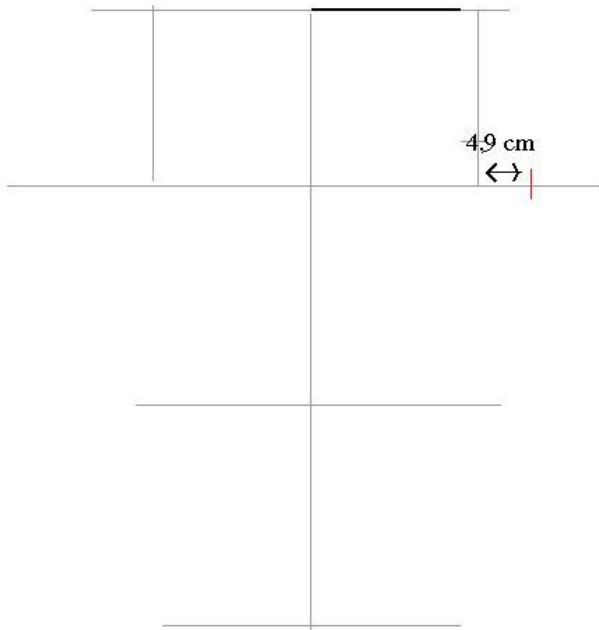
(Oder  $\frac{1}{4}$  der Hüftweite minus 2cm, wer nach eigenem Maß konstruiert.)

Schritt 7:

Und weil es so schön ist.. ein Hilfspunkt auf der rechten Hilfslinie.

7,95 cm über der zweiten Querhilfslinie.





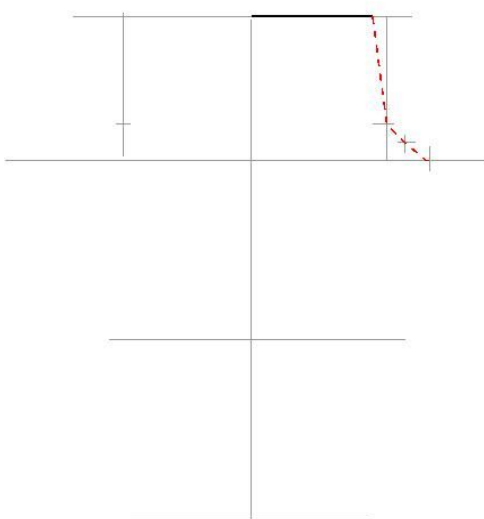
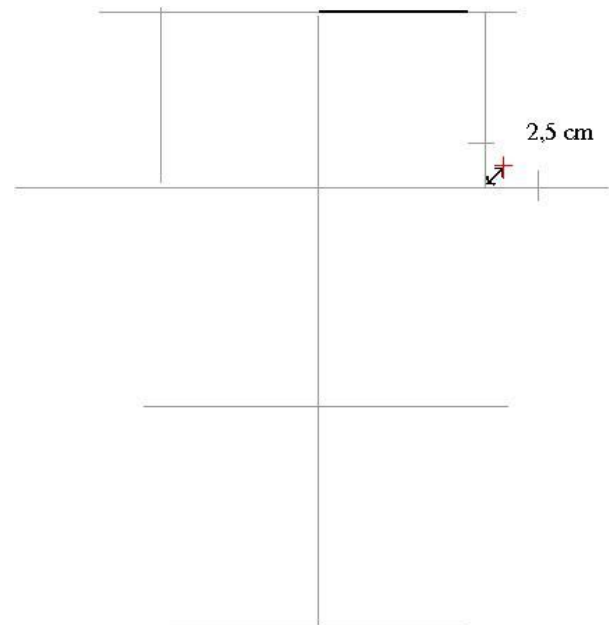
Schritt 8:

Eine weitere Hilfsmarkierung, 4,9cm von der senkrechten Hilfslinie entfernt.

(Wer nach eigenem Maß konstruiert nimmt 1/6 vom Maß aus Schritt 5.)

Schritt 9:

Ein Hilfspunkt wird gesetzt, 2,5cm von der Kreuzung der zweiten Querhilfslinie mit der rechten senkrechten Hilfslinie. für den  $45^\circ$  Winkel leistet das Geodreieck gute Dienste.



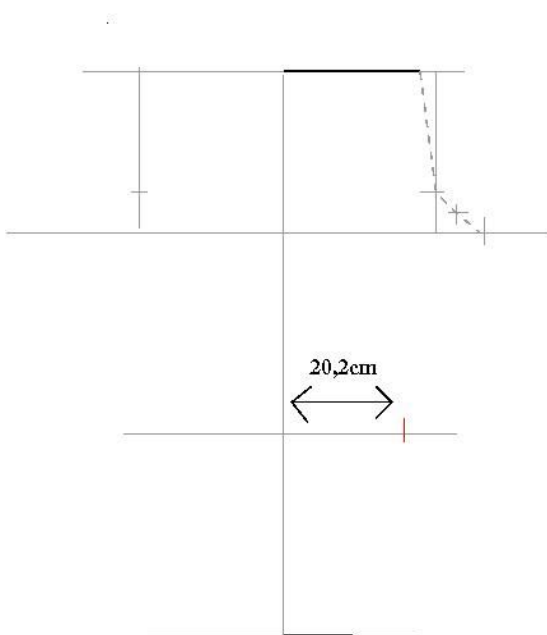
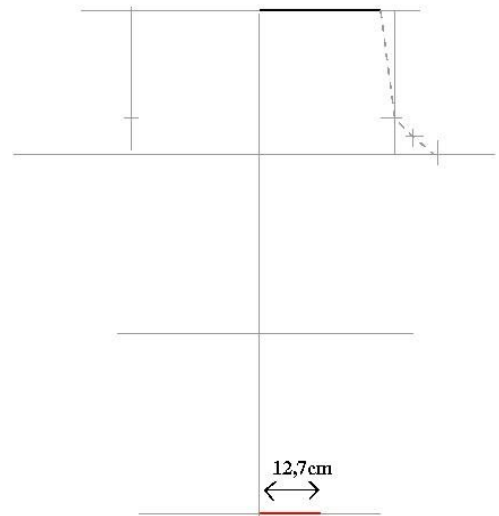
Schritt 10:

Wer ein Kurvenlineal hat, der kann die gezeigten vier Punkte jetzt mit einer passenden Kurve miteinander verbinden.

Wer keines hat macht einen dünnen Bleistiftstrich jeweils mit dem Lineal von einem Punkt zum nächsten, das hilft, sich dann mit der Kurve daran zu orientieren.

Schritt 11:

Jetzt kommt mal wieder eine endgültige Schnittlinie. Auf der untersten Hilfslinie 12,7cm lang.

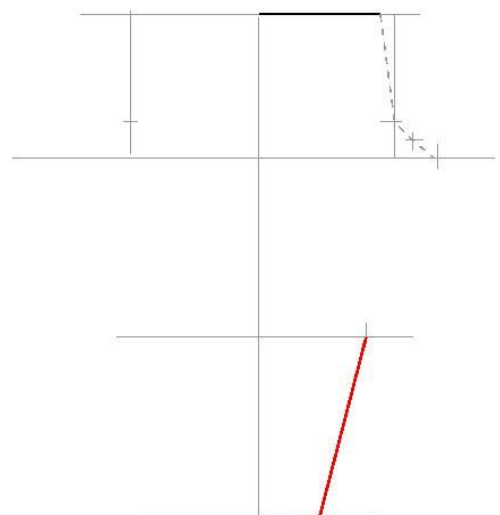


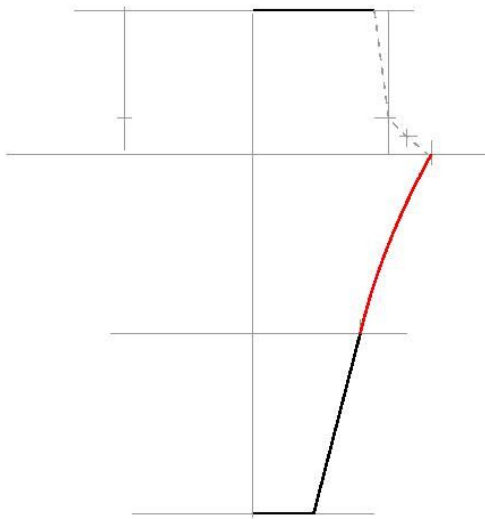
Schritt 12:

Ein neuer Hilfspunkt auf der dritten Querlinie, 20,2cm von der senkrechten Hilfslinie entfernt.

Schritt 13:

Wieder eine Linie, diesmal eine „echte Schnittlinie“, die beiden Punkte wie gezeigt mit einer geraden Linie verbinden.



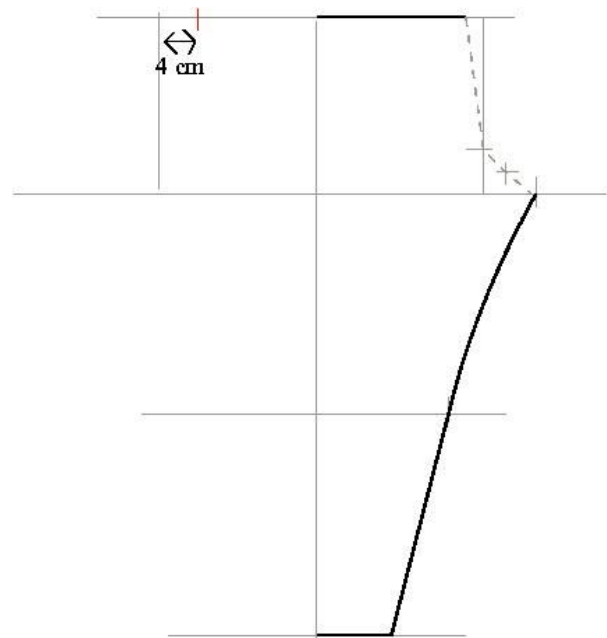


Schritt 14:

Noch eine endgültige Linie.

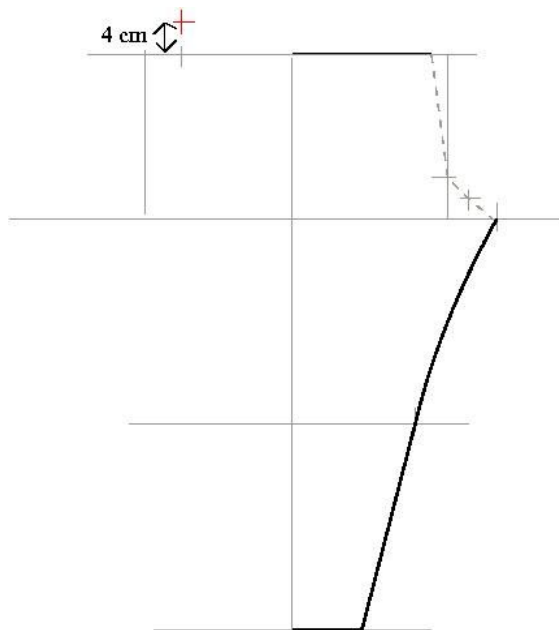
Diese wird leicht nach innen gebogen.

(Wer sich das nicht zutraut malt sie gerade, es ist ein Schlafanzug... ;-)



Schritt 15:

Ein weiterer Hilfspunkt wird markiert, auf der oberen Querhilfslinie, 4cm von der linken senkrechten Hilfslinie nach innen gemessen.



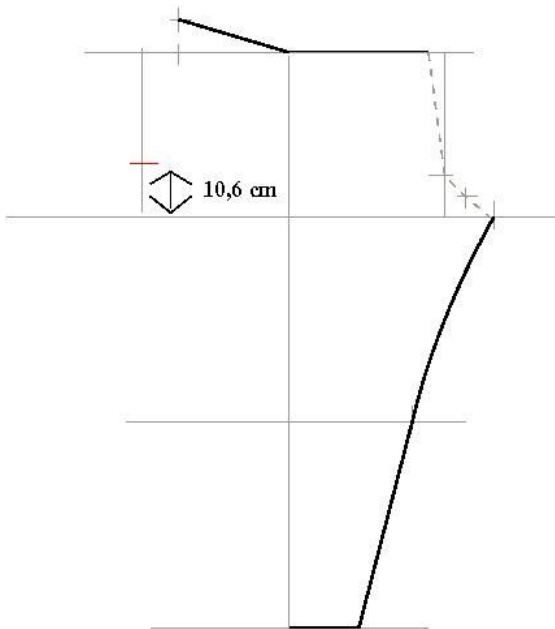
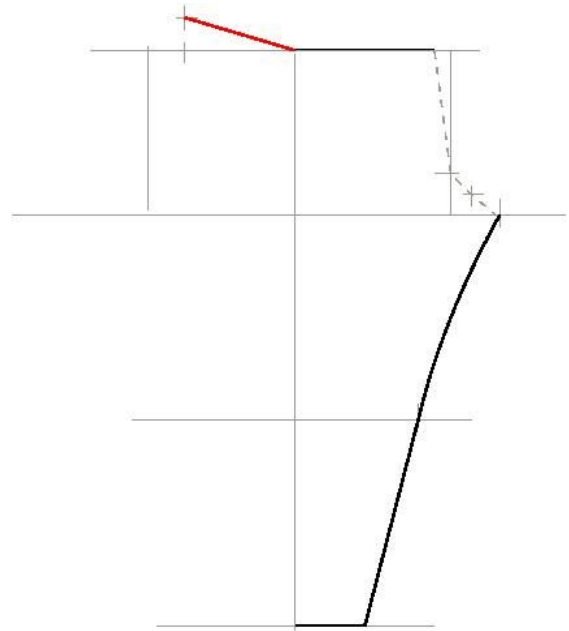
Schritt 16:

Noch ein Hilfspunkt, 4cm senkrecht vom letzten Punkt aus nach oben.

Schritt 17:

Endlich wieder eine „echte“ Linie.

Sie verbindet den letzten Hilfspunkt mit der schon begonnenen Linie.

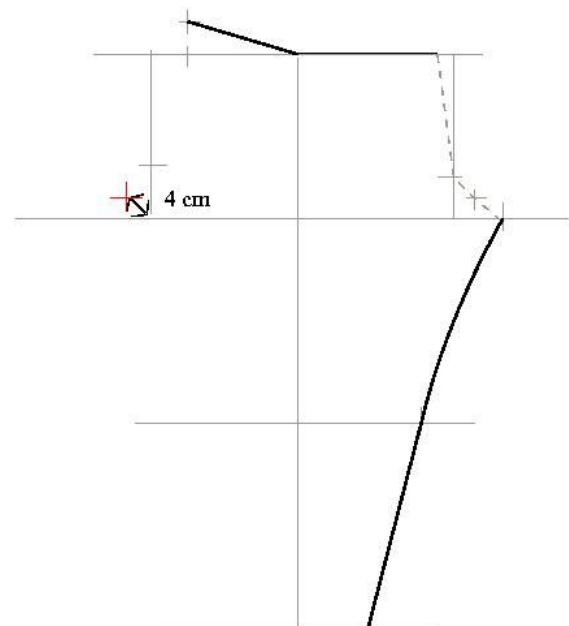


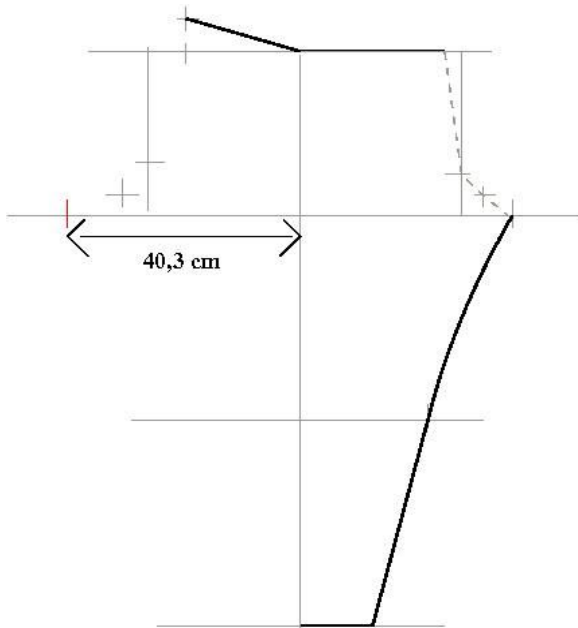
Schritt 18:

Wieder eine Hilfsmarkierung, diesmal auf der linken senkrechten Hilfslinie, 10,6cm über der zweiten Querlinie.

Schritt 19:

Jetzt einen Hilfspunkt setzen,  $45^\circ$  Winkel zur zweiten Querhilfslinie und dann 4 cm abmessen.





Schritt 20:

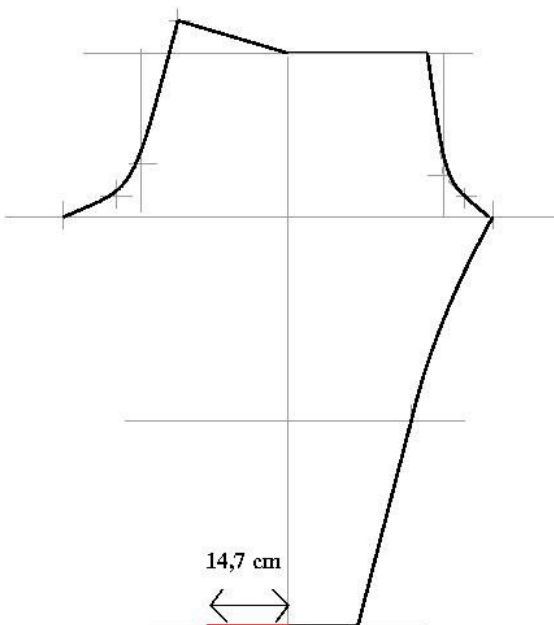
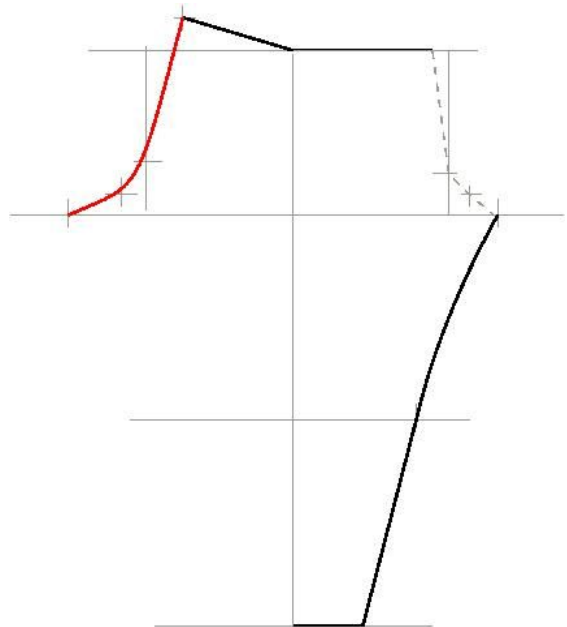
Noch eine Hilfsmarkierung, auf der zweiten Querlinie, 40,3cm von der senkrechten Hilfslinie entfernt.

Wer nach eigenen Maßen gearbeitet hat nimmt das Maß aus Schritt 5 plus dem Wert aus Schritt 8 plus noch mal 1/5 von dem Wert aus Schritt 5.

Schritt 21:

Jetzt kommt eine Kurve durch die vier Punkte beziehungsweise Hilfspunkte.

(Und weil ich das Programm dazu überreden konnte, auch eine halbwegs passende Kurve zu zeichnen, kommt die auch direkt und nicht als Hilfslinie.)



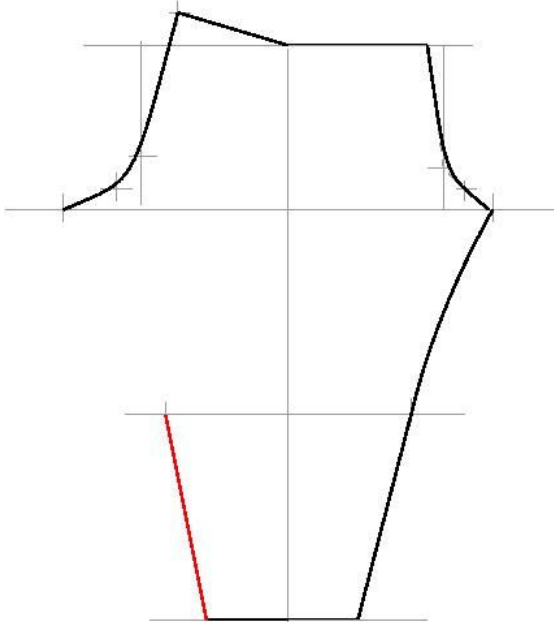
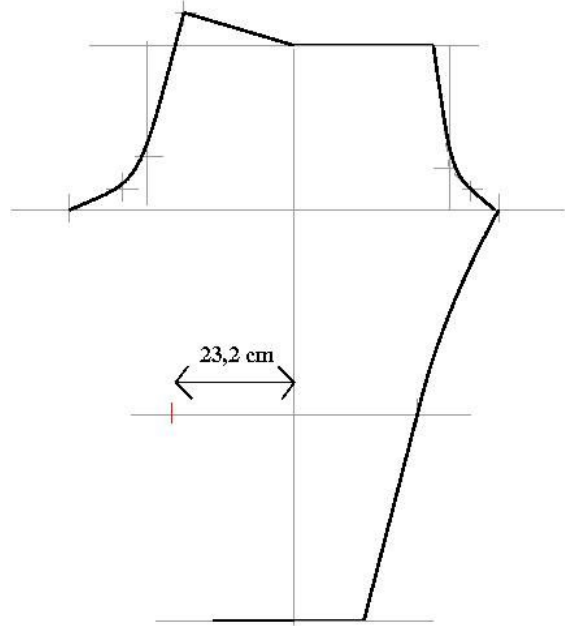
Schritt 22:

Wieder eine endgültige Schnittlinie. 14,7cm lang auf der untersten Hilfslinie, gerechnet ab der senkrechten Hilfslinie.



Schritt 23:

Unsere letzte Hilfsmarkierung. Auf der dritten Querlinie, 23,2cm von der senkrechten Hilfslinie entfernt.

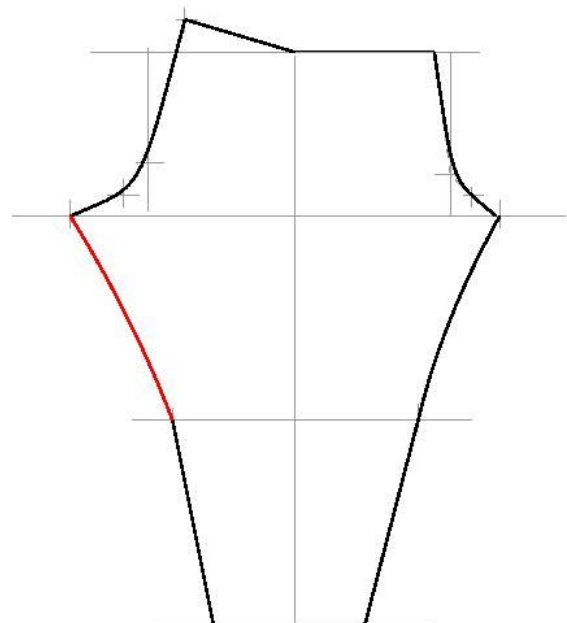


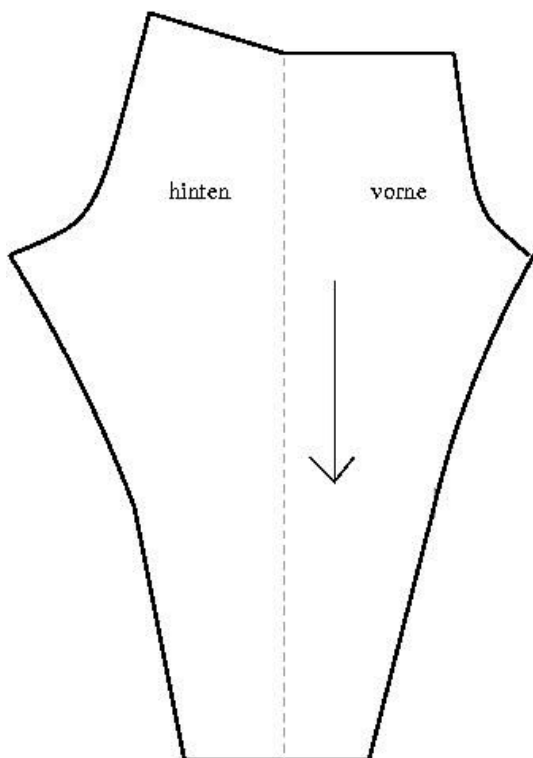
Schritt 24:

Eine gerade Linie, die den letzten Hilfspunkt mit der unteren Schnittlinie verbindet.

Schritt 25:

Die letzte Linie wird gezogen, wieder etwas nach innen gekurvt.





Schritt 26:

Das Hosenbein ist fertig.

Jetzt wird noch der Maschenlauf markiert, die Hilfslinien kann man wegradieren und man sollte sein Teil beschriften.

Auch mit Größe und ggf. Erstellungsdatum, wenn man nach eigenen Maßen gearbeitet hat. Denn wer weiß nach fünf Jahren noch so genau, ob das vor oder nach der Diät war....

Der Schnitt enthält noch keine Naht- oder Saumzugaben. Am oberen Rand empfehlen sich etwa 4cm Zugabe für einen Gummizug, am Saum zwei und an den Nähten je nach Geschmack 0,7mm – 1,5 cm.

Das Hosenbein wird zwei Mal zugeschnitten, die inneren Beinnähte geschlossen, die beiden Hosenteile an der Schrittnaht zusammengenäht, die Beine gesäumt, oben ein Tunnel für den Gummi genäht und ein Gummi passend eingezogen.

Die Konstruktion ist ein vereinfachtes Verfahren und sie führt auch bei Verwendung der eigenen Hüftweite nicht sofort zum perfekten Maßschnitt. Also erst mal ein Modell aus billigem Jersey und dann nötige Änderungen auf den Schnitt übertragen.

Und wie gesagt... es ist eine Schlafanzughose. ;-)

Viel Spaß und viel Erfolg!