

Unsere YOUTUBE Filme zeigen, wie man diesen Body näht. Damit geht es viel leichter und schneller. Unser Kanal heißt „mein Zierstoff“.

Body nähen / Kanten einpaspeln: <https://youtu.be/hDmfkz3mIJs>

Amerikanischen Halsausschnitt nähen: <http://youtu.be/qOzGjrBXzy8>

Grundkurs T-Shirt nähen: <https://youtu.be/jlsmgZ83-1M>

### **Anleitung für ALEXAS' Body**

Stoffempfehlung: Jersey und dehnbare Stoffe. Jersey franst nicht und muss daher auch nicht versäubert werden. Nähe am besten alles mit einem Zick Zack Stich. Wenn Du etwas mit einem geraden Stich nähen kannst, weisen wir im Ebook darauf hin.

Lese Dir vor dem Zuschnitt das Ebook einmal komplett durch. Du musst ja auch nicht alle Seiten ausdrucken!

**Fertige Länge an der hinteren Mitte gemessen, vom Nacken bis Saum. Stoffverbrauch bei 1,40 Meter Stoffbreite.**

Gr.	Stoffverbrauch	Fertige Länge
50:	41,0 cm	32,5 cm
56:	43,5 cm	35,0 cm
62:	46,0 cm	37,5 cm
68:	48,5 cm	40,0 cm
74:	51,0 cm	42,5 cm
80:	53,5 cm	45,0 cm
86:	56,0 cm	47,5 cm

#### **Schritt 1: Ausdrucken & ausschneiden**

Drucke den Schnitt aus und klebe ihn zusammen. Wie man den Schnitt richtig druckt und zusammenklebt, erklären wir auf unserer Seite [www.zierstoff.de](http://www.zierstoff.de) im Punkt „über unsere Schnitte“. Wir haben zusätzlich auch noch ein Video dazu gedreht. Wichtig ist, dass das Kontrollmaß von 2 x 2 cm stimmt. Im Schnitt haben wir noch ganz dünn mehrere Kontrollfelder von 10 x 10 cm eingefügt. Falls Dein Drucker nicht bis zum Rand druckt, musst Du die Linien miteinander verbinden. In den meisten Fällen werden die Blätter Kante an Kante zusammen geklebt und die Linien miteinander verbunden.

**Der Schnitt ist inkl. Nahtzugabe von 1 cm.**

Wichtig ist, dass beim Zuschnitt alle Zwicke sauber eingeschnitten werden! Die Schrägstreifen kannst Du aus jedem dehnbaren Material zuschneiden.

Schnitt: Der Schnitt von diesem Body ist leger weit geschnitten.

Schritt 2: Streifen Halsloch an Vorderteil (VT) und Rückenteil (RT) annähen  
Bügel die beiden Streifen zur Hälfte ein. Du kannst den Streifen auch gerade zuschneiden, wenn es „stoffsparender“ beim Zuschnitt ist. Der Halsloch-Streifen wird jetzt rechts auf rechts auf das VT bzw. RT genäht. Die offenen Kanten liegen alle aufeinander. Achte darauf, dass das Teil „VT-Streifen-Halsloch“ auf das Vorderteil und „RT-Streifen-Halsloch“ auf das Rückenteil genäht wird. Hier kannst Du auch einen normalen Stich nehmen, da später kaum Spannung auf den beiden Teilen liegt. Beim Nähen muss der Streifen etwas gedehnt werden. Das hat den Sinn, dass sich der Streifen später schöner in die Rundung legt.



Nähe die beiden Schrägstreifen an und bügel sie anschließend nach oben aus. Wer möchte, kann die Nahtzugabe nach unten hin ausbügeln und knappkantig absteppen, siehe Beispiel im Bild unten rechts.



### Schritt 3: Schultern nähen

**WICHTIG:** Lege nun das Rückenteil über das Vorderteil. Die Zwicke liegen übereinander und treffen später auf den oberen (Schulter)zwick im Ärmel; im Bild unten mit einem Pfeil gekennzeichnet.

Anfänger fixieren die beiden Teile jetzt am besten, so dass nichts mehr verrutschen kann. Nähe dazu die beiden Teile an der „Schulterpartie“ zusammen. Hier kannst Du einen geraden Stich nehmen. Bitte nähe die beiden Teile knappkantig zusammen, so dass die Naht später nicht mehr sichtbar ist.



#### Schritt 4: Ärmel einnähen

Nähe die Ärmel ein und bügel die Nähte anschließend aus. Vom Prinzip her ist das Ärmelennähen wie in unserem Video „T-Shirt Grundkurs nähen“ gezeigt. Nur, dass es eben keine Schulternaht gibt, sondern einen Zwick, der die Schulter(naht) markiert. Natürlich kannst Du den Ärmel auch kürzer zuschneiden und einen sommerlichen Body nähen.



Du kannst den Ärmelsaum am besten gleich um 2 cm einbügeln und auch gleich absteppen. Warum jetzt schon abgesteppt wird? Weil Du bei den kleinen Ärmel später schlechter rankommst bzw. absteppen kannst. Nach dem Schließen der Seitennaht ist der Ärmelsaum dadurch automatisch versäubert.



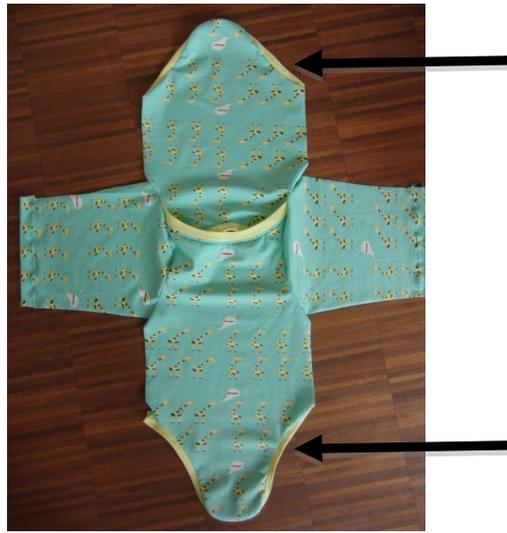
#### Schritt 5: Beinausschnitt versäubern

Hier gibt es verschiedene Verarbeitungsoptionen. A) Den Beinausschnitt einpaspeln, so wie im Video gezeigt. Hier haben wir ein Jersey Schrägband verwendet.



B) Den Beinausschnitt wie im Schritt 2 oben beschrieben annähen. Das finden wir sehr hübsch, da beides die gleiche Optik hat. Dies Variante beschreiben wir auch hier im Ebook ganz ausführlich:

Nähe die Schrägstreifen für den Beinausschnitt an die Rundung vom Vorderteil / Rückenteil an. Wer die Streifen etwas schmaler mag, kann sie ja einfach etwas schmaler zuschneiden. Bügel die Streifen sauber aus und steppe auch hier die Nahtzugabe nach innen hin ab, wenn Du das möchtest.



Im Video weisen wir noch das optionale Zurückschneiden der Nahtzugabe hin.



#### Schritt 6: Seitennähte schließen

Lege nun das Vorderteil auf das Rückenteil rechts auf rechts aufeinander und nähe von der Ärmelkante bis zum Saum die beiden Teile zusammen. Achte in dem Fall darauf, dass die Kanten an beiden Seiten bündig abschließen.



Jetzt müssen nur noch die Knöpfe angebracht werden und fertig ist der Body. Wir empfehlen hier ganz dringend Jersey Druckknöpfe zu nehmen.



Für die Streifen kannst Du auch den gleichen Stoff nehmen wie unten rechts gezeigt. Das gibt dem Teil gleich eine ganz andere Optik.



Viel Spaß beim Nähen!

Dein Zierstoff Team