

>> Klicke hier für die aktuelle Version  
der Damenhose RAS <<



*Näh*  
**FROSCH**

# RAS

## Die bequeme Hose mit nur „einer Naht“

Dieses Freebook beinhaltet eine ausführliche und bebilderte **Nähanleitung** und das **Schnittmuster** (beides in diesem pdf) für die Damenhose RAS von Nähfrosch in den Größen 34-50. Das Freebook ist erhältlich auf [www.naehfrosch.de](http://www.naehfrosch.de). Bitte verweise auf die Anleitung, wenn du deine genähte RAS online zeigst. Ich würde mich sehr freuen, wenn du dein Werk bei mir im Blog verlinkst.



### *Nähanleitung und Schnitt*

RAS (= „rennen“ auf indonesisch) ist eine bequeme Jersey-Hose für Damen, egal ob zum kuscheln auf der Couch oder für die Sportstunde. Sie ist körpernah geschnitten und ab dem Knie gerade. Statt zwei Seitennähten und Nähten vorne und hinten, wird sie nur mit einer Naht am Po geschlossen. Daher lässt sie sich sehr schnell nähen (ca. 30 Min – 1 Std) und das Stoffmuster wird vorne nicht durchbrochen. RAS ist eine gemütliche Hose die am Bauch mit Bündchen, V-Bündchen (jeweils wahlweise Bündchenware oder Jersey) oder Gummibund genäht werden kann. An den Füßen können ebenfalls Bündchen angebracht werden, oder die Hose einfach gesäumt werden.

**Hinweis: Bitte lies die Anleitung einmal komplett durch, bevor du los legst!**

### Stoffbedarf

Für alle Größen 34-50 benötigst du jeweils ca. 130cm dehnbaren Stoff.

### Material

Besonders eignet sich für RAS Jersey oder Interlock. Doch auch andere dehnbare Stoffe wie Nicki, leichter Frottee oder Sweat sind geeignet. Außerdem benötigst du Bündchenware oder Jersey wenn du ein Bündchen annähen willst, oder ein 3,5 cm langes Gummiband. Bei Bündchen ist es schwierig den Bedarf anzugeben. Du brauchst ca. 10 cm Breite – das ergibt dann ein 5 cm breite Bündchen da es der Länge nach gefaltet wird. (Natürlich kannst du die Bündchen auch schmaler oder breiter machen, z.B. einen Krempelbund aus Jersey)

### Die richtige Größe

Die Hose RAS kann an dich angepasst werden. In der Tabelle findest du die verschiedenen Möglichkeiten, wie du die passende Größe zusammenstellst. Natürlich können die Anpassungen auch kombiniert werden!

Ausgangszustand	Beschreibung	Nötige Anpassung
<b>Gummiband am Bauch</b>	Die farbig durchgezogene Bundhöhe im Schnittmuster ist für den Gummiband ausgelegt.	Keine.
<b>Bündchen am Bauch</b>	Die farbig gestrichelte Bundhöhe im Schnittmuster wählen.	Keine.
<b>Gummi im Tunnel</b>	Wähle die farbig gestrichelte Bundhöhe.	Nähe einen gefalteten Stoffstreifen mit Ösen oder Knopflöchern als Tunnel an. Dies ist nicht in der Anleitung enthalten.
<b>Krempelbund</b>	Wähle die farbig gestrichelte Bundhöhe.	Mache das Bündchen wesentlich breiter, damit du es dann Umschlagen kannst. Ich empfehle Jersey.
<b>Frauliche Oberschenkel ;)</b>	Die Hose ist schnittgemäß bis zum Knie eher anliegend.	Du kannst eine größere Größe wählen und die Taille anpassen, siehe „schmale Taille“. Oder du wählst an den Beinen eine größere Größe.
<b>Schmale Taille</b>	Die Hose kann leicht an deine Taille angepasst werden.	Oben am Bund eine bis zwei Größen schmaler zuschneiden, zum Bein hin zur größeren

		Größe auslaufen lassen.
<b>Lange Beine</b>	Bei normal kurzen Beinen sollte die Hosenlänge passen, dies kann aber leicht angepasst werden ;)	Unten einfach gerade verlängern. Am besten misst du deine Beininnenlänge und vergleichst es mit dem Schnittmuster.
<b>Bündchen unten</b>	Linie des Schnittmusters wählen.	Keine.
<b>Ohne Bündchen unten</b>	Die Linie des Schnittmusters ist für „mit Bündchen“ ausgelegt.	Um die Saumlänge verlängern. Ich empfehle ca 2-5 cm. Diese Zugabe dann nach innen Umschlagen und mit dehnbarem Stich festnähen.
<b>Knickerbocker / ¾ Hose</b>	Fesche Buxe für den Sommer? Klar, da müssen die Beine gekürzt werden. Alles im Schnittmuster enthalten.	Keine.

### *Schnittmuster*

Drucke alle Seiten des Schnittmusters aus. Wähle beim Drucken „keine Seitenanpassung“ aus. Messe bitte immer das Kontrollkästchen nach, es sollte 5cm x 5cm Kantenlänge haben.

Die schwarzen Linien sind die „Klebe-Markierungen“, entlang derer du auch ausschneiden kannst. Klebe dann das Schnittmuster der Reihe nach (1,2,3,...) zusammen.

Nun kannst du den Schnitt abpausen oder direkt ausschneiden.


### *Zuschnitt*

Schneide einmal das Schnittteil im Stoffbruch aus, mit Nahtzugabe. Die Nahtzugabe ist im Schnittmuster NICHT enthalten. An der Stoffbruchkante keine Nahtzugabe geben. Stoffbruch bedeutet das der Stoff doppelt gelegt wird und die Faltkante ist der „Stoffbruch“.

### *Nähen*

Verwende zum Nähen eine zum Stoff passende Nadel (z.B. Jersey- oder Universalnadel). Genäht wird mit einem elastischen Stich (z.B. Zickzackstich) der Nähmaschine oder mit der Overlock.

### *Hose nähen*

	<p>Das Schnittteil laut Schnittmuster im Stoffbruch und mit Nahtzugabe zuschneiden. (Stoff liegt Rechts auf Rechts.) Es empfiehlt sich eine Nahtzugabe von 0,5-0,7 cm. Variationen: Möchtest du an den Hosenbeinen kein Bündchen, dann gebe mehr Nahtzugabe (ca. 2-5 cm) zum umnähen.</p>
	<p>Ohne das Teil auseinander zu falten, stecke direkt die Seite gegenüber dem Stoffbruch bis zu der Spitze zusammen. (Linke Seite des Stoffs liegt außen, die rechten Seiten schauen innen zueinander.)</p>
	<p>Nähe diese Seite dann mit einem elastischen Stich zusammen. (Das ist die Naht am Po.)</p>
	<p>Falte den Stoff dann so, dass Stoffbruch und die eben genähte Naht aufeinander liegen. Stecke die Stelle, an der vordere Mitte/Stoffbruch auf die hintere Naht trifft, mit einer Stecknadel zusammen. Jetzt ist die Hose schon zu erkennen.</p>
	<p>Stecke nun die Beinenden. Durch das Stecken der Mitte und der Beinenden kann dir nun der Stoff nicht mehr verrutschen! Stecke dann die ganze Innenseite der Beine zusammen und nähe den ganzen Bogen in einem Zug.</p>

## Bauchbündchen/Beinbündchen aus Jersey oder Bündchenware

	<p>1) Nun kommt das Bauchbündchen. Messe die Oberkante der Vorderseite der Hose und multipliziere das Ergebnis mit 0,7 wenn du Bündchenware verwenden willst. Wenn deine Bündchenware sehr stark dehnbar ist, multipliziere mit 0,5 oder 0,6. Bei Jerseybündchen empfehle ich, mit 0,8 oder 0,9 zu multiplizieren.</p> <p>Messe entsprechend deiner Berechnungen die Bündchenware/Jersey ab. Sie liegt dabei doppelt und eine Kante bleibt geschlossen, so dass du einen Streifen erhältst, der doppelt so lang wie dein errechnetes Ergebnis ist. Gib ein bisschen Nahtzugabe dazu.</p> <p>Der Streifen sollte eine Breite von 10 cm haben, wenn du ein 5 cm breites Bündchen möchtest. (Diese Maße kannst du natürlich variieren.)</p>
	<p>2) Nun lege den Streifen doppelt, so dass die linke Seite nach außen zeigt. Nähe die kurze Kante zusammen und verriegle (vernähe) die Naht gut. Du hast nun einen Ring.</p>

<p>offene Kante</p>  <p>geschlossene Kante</p> <p>geschlossene Kante</p>  <p>offene Kante</p>	<p>3) Wende den Ring, so dass die rechte Seite außen ist und die Naht innen liegt. Falte den Ring der Länge nach. Eine Kante ist nun geschlossen, die andere offen.</p>
<p>offene Kante</p>   <p>Rechts oben!!!</p>	<p>4) Wende die Hose, so dass die rechte (schöne) Stoffseite außen liegt. Markiere dir die Mitte der Vorderseite der Hose mit einer Stecknadel, auch die beiden Seiten. Markiere ebenso den Bündchenring.</p>
<p>offene Kante festgesteckt</p>  <p>geschlossene Kante</p> 	<p>5) Nun lege die Naht des Bündchenrings auf die hintere Naht der Hose und stecke es fest. Die offene Seite des Rings zeigt dabei nach oben und schließt mit der Oberkante der Hose ab. Die geschlossene Seite zeigt nach unten! Die rechte Seite der Hose liegt oben!</p> <p>Stecke entlang des oberen Randes beides zusammen.</p> <p>Dabei zunächst die Markierung am Bündchenring vorne in der Mitte der Hose (Markierung) feststecken.</p> <p>6) Dann dehne das Bündchen, so dass es glatt auf der Hose liegt und stecke Stück für Stück fest. (Du kannst auch erst mal noch die Seiten markieren (also „Vierteln“) und dann dazwischen feststecken.)</p>

 	<p>7) Nähe das angesteckte Bündchen an die Hose. Beim Nähen immer das Bündchen dehnen, nicht aber den Jersey. (Sonst gibt es Rüschen.)</p>
	<p>8) Klappe das Bündchen nach oben. Die Naht sollte nun innen liegen. Wenn nicht, weißt du ja jetzt wie es geht ;)</p>
	<p>9) Messe die Beinbündchen genauso aus wie das Bündchen für den Bauch. Multipliziere die gemessene Länge des Beins mit 0,7 oder was auch immer du ausgewählt hast. Schneide zwei identische Streifen zu (eine Kante geschlossen, so dass sie jeweils doppelt liegen.) Wie beim Bauchbündchen können die Streifen je 10 cm breit sein. Natürlich kannst du sie schmaler oder breiter machen.</p> <p>10) Nähe die beiden Streifen zu zwei Ringen und falte sie der Länge nach. Stecke die Ringe an die Hosenbeine, dehne dabei das Bündchen. Die offene Kante des Bündchens schaut zur Kante des Hosenbeins. Nähe das Bündchen fest, klappe es um. Nun noch das andere Hosenbein...</p>





11) Freue dich! 😊

*V-Bündchen aus Jersey*



1) Schneide ein Bündchen aus Jersey zu, wie in Schritt 1) bei der Anleitung zum „Bauchbündchen“ beschrieben. (Kurzbeschreibung: Ca. 10 cm breit, gemessene Hosenbreite mit 0,8 oder 0,9 multiplizieren, Bündchen in doppelter Lage zuschneiden).



2) Dann falte das Bündchen und messe an der offenen Seite in der Mitte ca. 3 cm ab und markiere dir die Stelle mit einer Stecknadel.





3) Nähe mit (elastischem) geradem Stich von der Stecknadel schräg zu beiden Ecken. Wenn du an der Stecknadel beginnst, „frisst“ die Nähmaschine den Stoff nicht am Anfang und die Ecke wird schöner.



4) Schneide mit einigen mm Abstand zur Naht den Keil aus. Verletze dabei die Naht nicht!

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Messe den Gummi ab, indem du ihn dir umlegst. Dabei sollte den Gummi ein kleines bisschen gedehnt sein und eine Zugabe zum Zusammennähen bedacht werden.</li> <li>2) Nähe den Gummi zu einem Ring zusammen. Ich mache das, indem ich die überlappende Stelle mit einem Viereck mit Zickzack übernähe, siehe blaues Quadrat im Bild.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) Stecke den Gummi nun auf der linken Seite der Hose fest, bündig mit der Hosenerkante. Dabei stecke zuerst hintere und vordere Mitte sowie die Seiten, dann den Rest indem du den Gummi entsprechend dehnt.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) Nähe Entlang der oberen Kante den Gummi an der Hose fest. Dehne dabei den Gummi.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5) Ziehe nun die Hose einmal an und überlege dir, ob du den oberen Rand einmal oder sogar zweimal Umschlagen willst. Falls du dicken Sweat für die Hose gewählt hast, empfehle ich dir nur einmal umzuschlagen. Bei Jersey mag ich persönlich gern zweimal.</li> <li>6) Stecke dann den ein oder zweimal umgeschlagenen Gummi (gedehnt) fest.</li> </ol>

	<p>7) Nähe alles mit elastischem (Gerad-) Stich entlang der unteren Kante fest. Siehe blaue Linie im Bild. Beim Nähen musst du wieder etwas dehnen.</p>
	<p>8) Drehe die Hose auf rechts und freue dich!</p>

Fragen, Anregungen und Kritik darfst du gern an [info@naehfrosch.de](mailto:info@naehfrosch.de) richten.

### *Designbeispiele*

Dieser Schnitt darf für private Zwecke verwendet werden. Genähte Einzelstücke und Kleinserien (bis 20 Stück) dürfen verkauft werden. Massenfertigung ist nicht gestattet. Ebenso ist es untersagt, das eBook weiter zu geben, abzudrucken oder Teile daraus zu veröffentlichen. – Nähfrosch 2014