



crafteln
Problemlöserin

crafteln

Schulterbreite anpassen

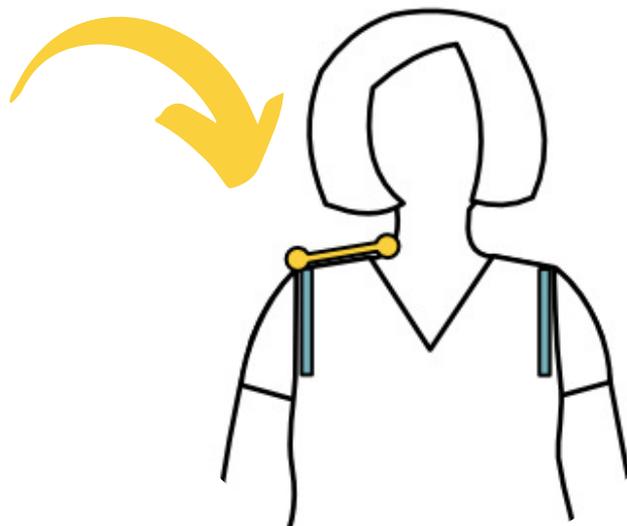


#1

crafteln

Problemlöserin

Schulterbreite anpassen





Willkommen!

Super, dass du vor hast, deine Oberteile wie Blusen, Shirts, Kleider oder auch Jacken im Schulterbereich zu optimieren.

Also lass uns gleich losgehen und schon bald hältst du ein gut passendes Oberteil in den Händen, in dem du eine richtig gute Figur machst.

Mit dieser [crafteln Problemlöserin](#) begleite ich dich Schritt-für-Schritt durch den Lernprozess. Das Workbook ist der rote Faden, der dich leitet, bietet dir aber auch Platz für eigene Gedanken, zeigt dir deine Fortschritte.

Du kannst das Workbook **ausdrucken** oder **elektronisch** verwenden. Nutzt du das Workbook am Rechner, so kannst du gleich hier in die dafür vorgesehenen Felder schreiben.

Wenn Oberteile an den Schultern gut passen, dann wirkst du darin **souverän, selbstbewußt** und **stark**. Das ist gar nicht schwer!

Du wirst sehen: Mit dieser [crafteln Problemlöserin](#) bekommst du die **Schulterbreite in den Griff!**



Hallo,
ich bin Meike!

Bei mir gibt es
Schnittanpassung
leicht gemacht

In den letzten Jahren habe ich schon mehr als 1000 Frauen gezeigt, wie sie Schnittmuster anpassen. Das funktionierte prima, weil ich in 25 Jahren Erwachsenenbildung gelernt habe, **wie Wissen aufbereitet sein muss, damit es beim Gehirn ins Schwarze trifft. Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir in die Pötte kommen und Schnittmuster wirklich anpassen!**

Super, dass du dich für die [crafteln Problemlöserin](#) "Schulterbreite anpassen" entschieden hast, denn eine gut angepasste Schulterpartie ist der erste Schritt zu gut passender Kleidung!

Mit diesem Workbook lernst mich und die von mir entwickelte

crafteln® Methode der Schnittanpassung,

kennen. Meine Methode ist eine Kombination aus Hintergrundwissen und pragmatischer Umsetzung, die ich passgenau für Hobbyschneiderinnen entwickelt habe, die weder Zeit für eine Schneiderei-Ausbildung oder Lust auf UFOs (unfertige Objekte, also Kleidung, die niemals fertig wird, weil sie leider nicht gut passt) haben. Ich freue mich sehr, meine Expertise nun mit dir zu teilen!

Meike

Bevor wir loslegen

Was willst du mit
diesem **Workbook**
erreichen?

Welche Erwartungen hast du an diese **crafteln Problemlöserin**?



A large, empty rectangular box with a teal border, intended for writing answers. A teal circular icon containing a white lightbulb is positioned at the top right corner of the box.

Was möchtest du nach dem Workbook beim Nähen der Kleidung
anders machen?



A large, empty rectangular box with a teal border, intended for writing answers. A teal circular icon containing a white mannequin is positioned at the top right corner of the box.

IN 7 SCHRITTEN HAST DU DIE SCHULTER IM GRIFF

Ich begleite dich von den ersten Annahmen bis zum angepassten Schnittmuster!

DU LERNST DIE MERKMALE GUTER PASSFORM FÜR EIN RICHTIG GUT SITZENDES OBERTEIL

Du kennst die Merkmale guter Passform und weißt ganz genau, wie eine gut passende Oberseite sitzen soll. [Seite 1.](#)

SO GEHT'S SCHULTERBREITE ANPASSEN OHNE RISIKO

Du kennst die Anpassungsschritte und hast sie am kleinen Modell ausprobiert. [Seite 20](#)

GANZ EINFACH: SO FINDEST DU DIE RELEVANTEN STELLEN IM SCHNITTMUSTER

Du weißt, wie du die Schulterbreite am Schnittmuster ausmessen kannst (auch wenn das Kleidungsstück z. B. einen größeren Halsausschnitt hat). [Seite 27](#)

DEIN ERFOLGS-CHECK: EIN GRUND ZUM FEIERN

Mit einer Checkliste kontrollierst du den Passform-Erfolg an deinem genähten Oberteil und hast allen Grund zum Feiern! [Seite 31](#)

1

PASSFORM-CHECK: FINDE RAUS, WAS FÜR DICH GEÄNDERT WERDEN MUSS

Du weißt, was an deinen bisherigen Kleidungsstücken falsch ist und hast Klarheit darüber, welche Änderung nötig ist. [Seite 16](#)

2

3

MESSEN WIE EIN PROFI: SO MISST DU DEINE SCHULTERBREITE AN DEN RICHTIGEN STELLEN

Du weißt wo und wie du die Schulterbreite am Körper misst. [Seite 24](#)

4

5

JETZT WIRDS KONKRET: SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM MASSSCHNITTMUSTER

Du setzt alle Anpassungsschritte zur Optimierung der Schulterbreite einmal an einem Schnittmuster deiner Wahl um. [Seite 29](#)

6

7

crafteln
METHODE

3

Schritt 1:

Du lernst die Merkmale guter Passform für eine richtig gut sitzende Bluse

Egal ob Bluse, Pullover oder Jacke - immer dann, wenn wir gut angezogen sein wollen, dann brauchen Kleidungsstücke eine gute Passform.

#Aufgabe 1

Warum ist ein gut passender Schulterbereich für dich wichtig? Bring die von mir vorgeschlagenen Argumente in eine Reihenfolge und ergänze ggf. auch noch eigene (dir vielleicht sogar noch wichtiger) Argumente.

- Ich bin viel in Videokonferenzen - da sehen die Menschen sowieso von mir nur mein Gesicht und ein Teil meines Oberkörpers.
- Die Schultern sind nahe dem Gesicht - sitzt das Kleidungsstück nicht gut, dann schauen alle nur dorthin, statt mir konzentriert zuzuhören.
- Breite Schultern sind ein Zeichen für Stärke - ich möchte nicht für schwach gehalten werden, weil mein Kleidungsstück zu groß wirkt.

"Lass uns die Schulterpatie nicht auf die sprichwörtlich leichte Schulter nehmen."

MERKMALE GUTER PASSFORM

crafteln

Ein Kleidungsstück mit einer guten Passform macht bei jeder Kleidergröße eine gute Figur!

Ein Kleidungsstück, das richtig gut sitzt, **hat überall genau die richtige Weite und Länge**. Du erkennst das daran, dass



alle Nähte, die senkrecht verlaufen sollen auch **wirklich senkrecht** sind



alle Nähte, die waagrecht verlaufen sollen auch **wirklich waagrecht** sind



sich **möglichst wenig** senkrechte, waagerechte und diagonal verlaufende **Falten** bilden

crafteln
METHODE

5

Mehrweite für Bewegungsfreiheit!

Ganz faltenfreie Kleidungsstücke gibt es selten, weil wir uns in unserer Kleidung auch bewegen wollen. Für manche Bewegungen braucht es einfach etwas mehr Stoff, es sei denn, dieser ist sehr elastisch und hat gleichzeitig eine hohe Rücksprungkraft.

#Aufgabe 2

Welche Bewegungen müssen deine Oberteile mitmachen?

#Aufgabe 3

Gibt es Alltagssituationen (wie zB. Fahrradfahren), die besondere Anforderungen stellen?



Elastizität macht den Unterschied!

Hast du schon mal beobachtet, welchen Unterschied in der Bewegungsfreiheit du Shirts (aus elastischem Stoff) du im Vergleich zu Blusen (aus unelastischer Webware) hast? Notiere die Unterschiede:

#Aufgabe 4

Welcher gravierende Unterschied fällt dir zwischen Oberteilen aus elastischen Stoffen und nicht elastischen Stoffen auf?



Meine Antworten für dich!

Hast du auf die drei Fragen der letzten Seite geantwortet? Vielleicht bist du unsicher, ob du auf dem richtigen Weg bist. Deswegen gibt es hier eine Auflösung. So würde ich die Fragen beantworten:

#Aufgabe 2

Welche Bewegungen müssen deine Oberteile mitmachen?

Ich möchte die Arme heben und nach vorne bewegen können. Ich möchte mich nicht eingeeengt fühlen, wenn ich die Arme nach vorne mache z. B. beim Radfahren oder wenn ich ein Auto lenke. Dazu muß mein Oberteil insbesondere im Rückteil weit genug sein.

#Aufgabe 3

Gibt es Alltagssituationen (wie zB. Fahrradfahren), die besondere Anforderungen stellen?

Bei schlecht sitzenden Blusen kneift es unter der Achsel. Wenn ich die Arme im Bus hebe, um mich festzuhalten, rutscht die ganze Bluse hoch.

#Aufgabe 4

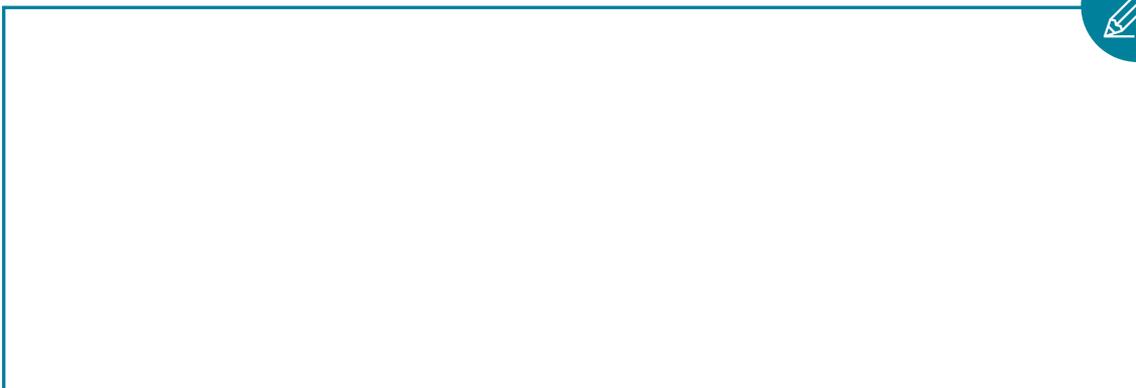
Welcher gravierende Unterschied fällt dir zwischen Oberteilen aus elastischen Stoffen und nicht elastischen Stoffen auf?

Kleidungsstücke aus Jersey sind viel enger geschnitten.

Shirtärmel sind viel enger als Blusenärmel. Die Armkugel bei Shirts ist oft flacher.

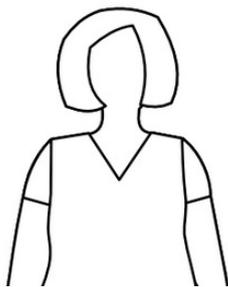
"Es gibt kein richtig oder falsch - aber vielleicht hattest Du ein paar Aha-Erlebnisse, die du gerne notieren möchtest?"

NOTIZEN:

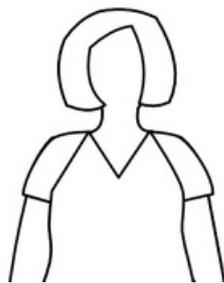


Der klassische Ärmel

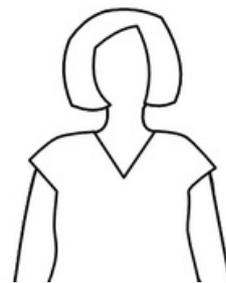
Neben dem klassisch eingesetztem Ärmel, haben sich mittlerweile andere Schnitte etabliert, die zugegeben etwas leichter zu nähen sind, z. B. der Raglanärmel oder die überhängender (überschnittener) Ärmel. Solche Moden etablieren sich, weil in der Bekleidungsindustrie leichter einzunähende Ärmel mit weniger Aufwand verbunden sind und die Zufriedenheit der Kundinnen steigt, da die Passform weniger von der individuellen Körperform abhängt.



klassischer Ärmel



Raglanärmel



überschnittener Ärmel

#Aufgabe 5

Schau mal in deinen Kleiderschrank. Wieviele Oberteile (Shirts, Blusen), aber auch Kleider, Jacken und Mäntel hast du mit verschiedenen Ärmelformen.

klassischer Ärmel	überschnittener Ärmel	Raglan-Ärmel

#Aufgabe 6

Welche Ärmelform bevorzugst du bei welchen Kleidungsstücken?



#Aufgabe 9

Der "klassische Ärmel" ist etwas aus der Mode gekommen, hat jedoch viele Vorteile. Es lohnt, ihn lieben zu lernen, **um eine richtig gute Figur zu machen**. Auf einer Skala von „klassischer Ärmel“ bis „lieber andere Ärmelformen - wo stehst du **jetzt gerade**? Kreuze an!

Oberteile mit einem klassisch eingesetzten Ärmel machen eine gute Figur, weil sich der Ärmel sowie Vorderteil und Rückteil genau am anatomischen Schulterpunkt treffen. Du wirkst schlanker, weil das Armloch und der Bereich oberhalb der Brust nicht zu groß sind.



Klassischer Ärmel erfordern allerdings etwas mehr Hingabe und Erfahrung beim Nähen, um die gerundete und mit Mehrweite ausgestattete Armkugel in das Armloch einzusetzen. Sprich: **überschnittene Ärmel und Raglanärmel sind leichter zu nähen.**

Der klassische Ärmel

Egal, wo du jetzt stehst. Du hast dieses Workbook und bist auf dem Weg zu gut einem gut passendem Schulterbereich. Auch wenn du da gerade noch am Anfang stehst und dir das schwer vorkommt. Du schaffst das, denn ich führe dich Schritt für Schritt zum Ziel.

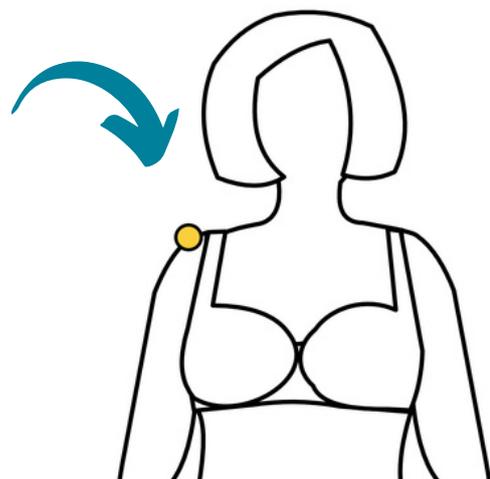
*Du schaffst das,
denn ich führe dich Schritt für Schritt zum Ziel.*

Wo genau ist dir richtige Stelle?

Die Ärmelansatznaht soll am Ende der Schulter (Schulterpunkt) beginnen und im Vorderteil und im Rückteil möglichst senkrecht verlaufen. Das heißt die Schulter im Kleidungsstück zeigt deine Schulter und sollte deswegen weder darüber hinausragen noch zu nah am Hals sitzen. Der eingesetzte Ärmel und das Oberteil treffen sich genau an dem Punkt, an dem die Schulter beginnt in den Arm über zu gehen.

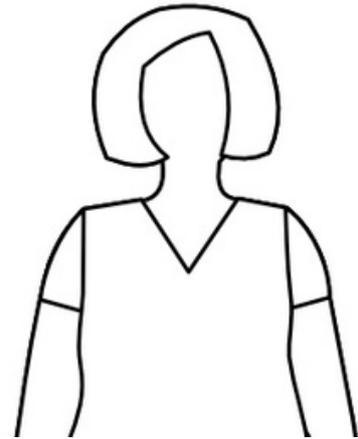
#Aufgabe 10

Taste deinen Schulterpunkt. Du kannst den Knochen, der den Schulterpunkt markiert mit den Fingern tasten - ab dort geht es bergab.



Die Schulternaht sitzt auf dem Schulterpunkt

Bei einem gut passenden Kleidungsstück sitzt die Schulternaht genau auf dem Schulterpunkt. Das Vorderteil und das Rückteil fällt glatt und faltenfrei. Das Kleidungsstück ist bequem und du kannst dich gut darin bewegen.



Die richtige Länge

Die Ärmelansatznaht soll am Ende der Schulter (Schulterpunkt) beginnen und im Vorderteil und im Rückteil möglichst senkrecht verlaufen.

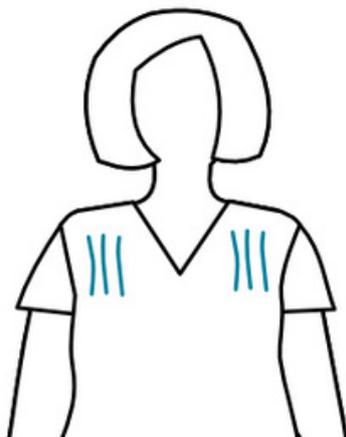
Das heißt die Schulter im Kleidungsstück zeigt deine Schulter und sollte deswegen weder darüber hinausragen noch zu nah am Hals sitzen. Der eingesetzte Ärmel und das Oberteil treffen sich genau an dem Punkt, an dem die Schulter beginnt in den Arm über zu gehen.

*Beobachte im Alltag Menschen und ihre Kleidung.
Du wirst erstaunt sein, wieviel schlecht sitzende
Kleidungsstücke du auf einmal entdeckst!*

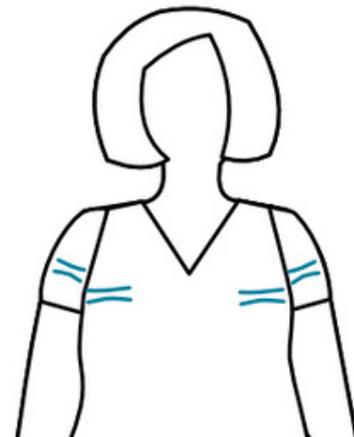
So nicht! So sitzt die Schulter falsch.

Hat die Schulternaht nicht die richtige Länge, ragt die Schulter des Kleidungsstücks über den Schulterpunkt hinaus oder sitzt zu nah am Hals.

Dieser schlechte Sitz hat eine Wirkung auch auf Personen, die sich nicht so gut mit der Passform von Kleidung auskennen!



Ist die Schulternaht **zu lang**, ragt der Ärmel raus, das Oberteil wirkt zu groß, senkrechte Falten bilden sich oberhalb der Brust.

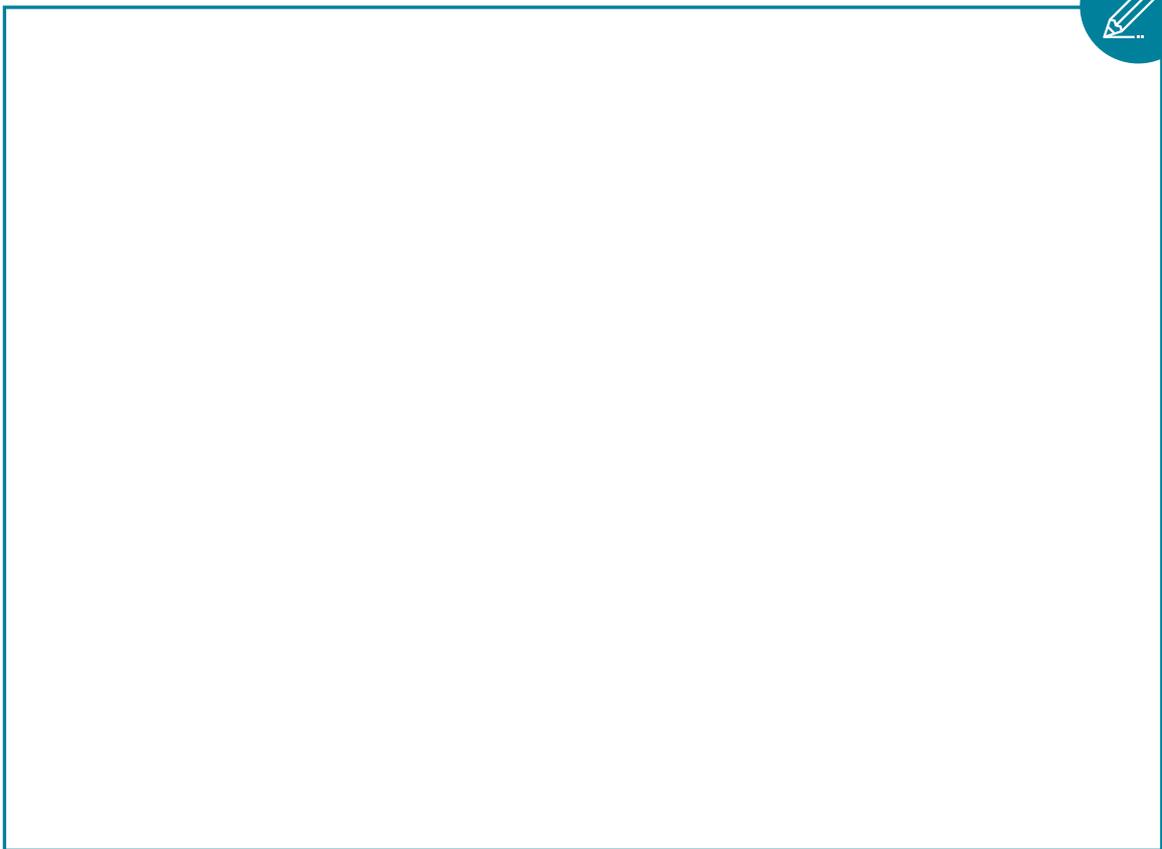


Ist die Schulternaht **zu kurz**, wirkt das Oberteil unbequem. Es gibt waagereche Zugfalten am Ärmel und oberhalb der Brust.

Wie wirkt eine schlecht sitzende Schulternaht auf dich?

#Aufgabe 9

Betrachte die beiden Grafiken auf der vorherigen Seite und notiere, wie das Kleidungsstück bzw. der Mensch darin auf dich wirkt.



Es ist erstaunlich, was für eine Wirkung schlecht sitzende Kleidung auf uns hat. Zeit, herauszufinden, was für dich geändert werden muss, damit du eine gute Figur machst!

Schritt 2:

Passform-Check: Finde heraus, was für dich geändert werden muss

#Aufgabe 10

Du hast bestimmt ein Kleidungsstück, das gar nicht gut an den Schultern passt. Lass uns mal genauer analysieren, was daran nicht stimmt.

Um mit etwas **Distanz** zu bekommen, ist es hilfreich nicht nur in den Spiegel zu schauen, sondern **Fotos** zu betrachten. Deswegen: lass dich mit dem schlecht passenden Oberteil einmal von vorne, von hinten und von der Seite fotografieren und fülle dann die Checkliste mit den möglichen Passformfehlern aus.

- Hängt die Ärmelansatznaht über die Schulter hinaus (ragt über die Schulter oder liegt auf dem Arm)?
- Liegt es an der Größe des Halsausschnittes?
- Wie ist die Schulterneigung?
- Ist das Rückteil zu eng? (senkrechte Falten - kann ich mich bewegen, kann ich die Arme nach vorne bewegen?)
- Ist das Vorderteil zu weit? Gibt es senkrechte Falten?

AUSWERTUNG: PASSFORM-CHECK

Finde raus, was für dich geändert werden muss!



Ragt die Ärmelansatznaht über die Schulter hinaus, verringerst du die Schulterbreite am Schnittmuster. Herzlichen Glückwunsch. Dafür hast du dieses Workbook, in dem ich dir erkläre, wie das geht.



Ist der Halsausschnitt zu groß, kannst du diesen am Schnittmuster verkleinern. Wird dadurch die Schulternaht zu lang, passt du sie an!



Stimmt die Schulterneigung nicht, kannst du die Schulternaht aufzutrennen und entsprechend zu erhöhen oder zu erniedrigen oder den Sitz mit einem Schulterpolster oder Ärmelfisch ausgleichen.



Du erkennst, dass das Rückteil zu eng ist insbesondere daran, dass du dich in dem Kleidungsstück nicht wohl fühlst, weil du dich nicht gut bewegen kannst.



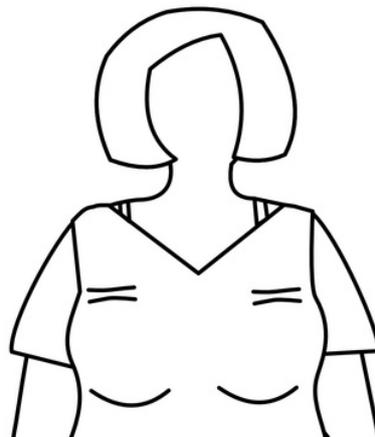
Am häufigsten sehe bei Frauen, dass nicht nur die Schulterpartie zu breit ist, sondern das gesamte Vorderteil bzw. das gesamte Kleidungsstück. Es bilden sich oberhalb der Brust senkrechte und oder waagerechte Falten, weil eine zu große Größe gewählt wurde.

Die Lösung dafür verrate ich dir auf der nächsten Seite.

Schulter zu breit, weil die falsche Größe gewählt wurde

Weil Schnittmuster und Kaufkleidungsstücke in der Regel für eine Körbchengröße B entworfen werden, passen sie schlecht, sobald Menschen eine größere Brust haben. Die Proportionen stimmen nicht mehr, wenn die Größe, wie üblich nach dem Brustumfang ausgewählt wird.

In diesem Fall rate ich dazu, nicht nur die Schulterbreite anzupassen, sondern das Schnittmuster generell mit einer FBA (Full Bust Adjustment - kombinierte Breiten und Längenanpassung im Brustbereich) anzupassen. Für die FBA-Methode gibt es einen [Onlinekurs *klick*](https://shop.crafteln.de/fba-lernen/) (<https://shop.crafteln.de/fba-lernen/>) bei crafteln sowie zweimal im Jahr einen Live-Workshop.



Wir sind eben alle verschieden!

Aber die gute Nachricht ist: auch wenn wir unseren Körper oftmals weniger verändern können, als uns weis gemacht wird - unsere Kleidung können wir anpassen.

Super, das nötige Hintergrundwissen hast du nun!

Wenn du das Workbook bis hierhin durchgearbeitet hast, dann ist nun folgendes klar:

- Ich weiß, wie eine gut passende Schulterpartie aussehen soll.
- Mein Ergebnis beim Passform-Check: Ich sollte die Schulterpartie schmaler machen.

Herzlichen Glückwunsch, dann bist du hier genau richtig. Bevor ich dir im nächsten Schritt zeige, wie du die Schulterpartie ohne Risiko anpasst, noch ein kleiner Hinweis.



Rettung für eine zu breite Schulter-Partie



Im Folgenden zeige ich dir, wie du ein Schnittmuster vor dem nähen anpasst, um ein gut passendes Kleidungsstück zu erhalten.

Aber vielleicht möchtest du das eine oder andere fertige Kleidungsstück retten. Dazu habe ich einen Blogpost geschrieben, den du mit einem *Klick" auf den Titel findest:

["3 Tipps, wie du eine zu breite Schulter passend machen kannst"](#)

Schritt 3:

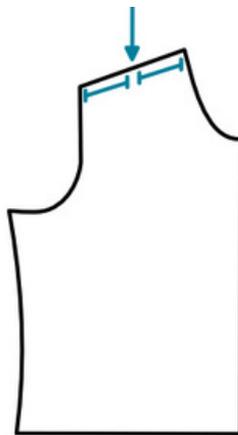
Schulterbreite anpassen ohne Risiko

An einem Schnittmuster kann frau schon mal die Übersicht verlieren, deswegen rate ich dir, als erstes das Prinzip der Schnitthanpassung an einem kleinen Modell zu üben.

Das Modell auf der nächsten Seite solltest du dafür ausdrucken.

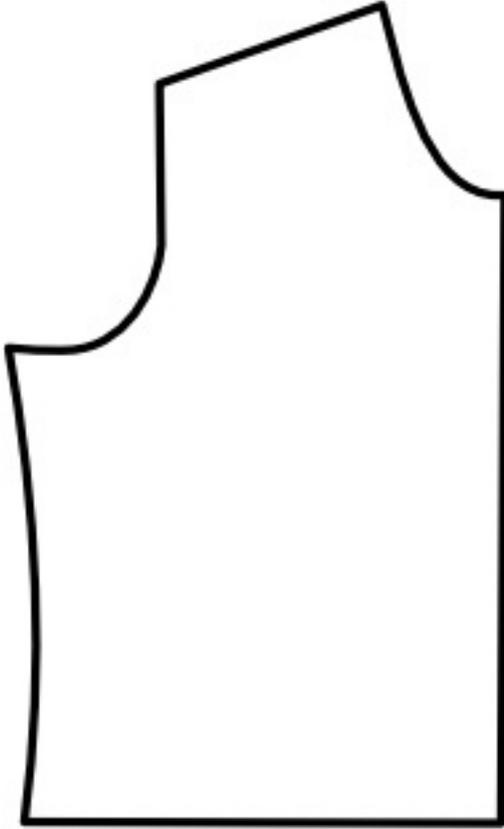
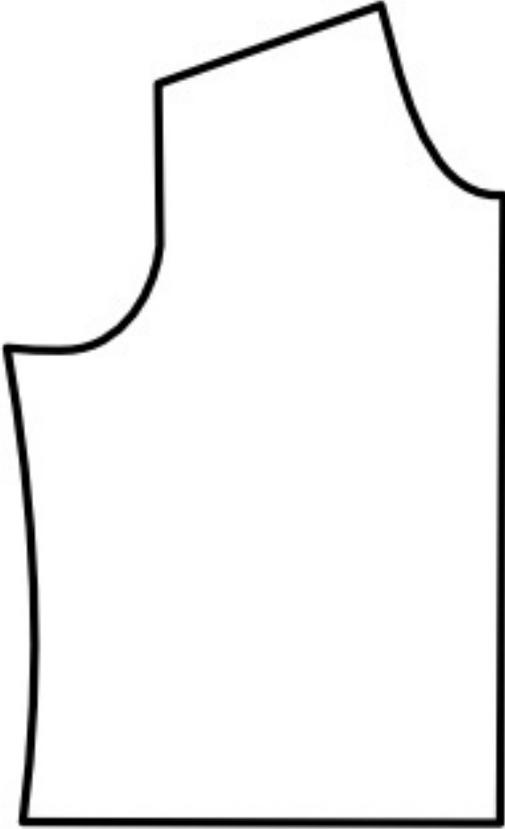
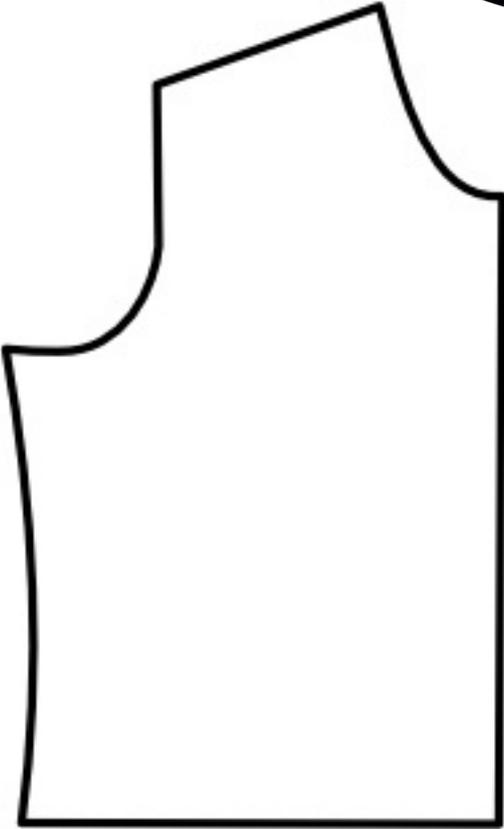
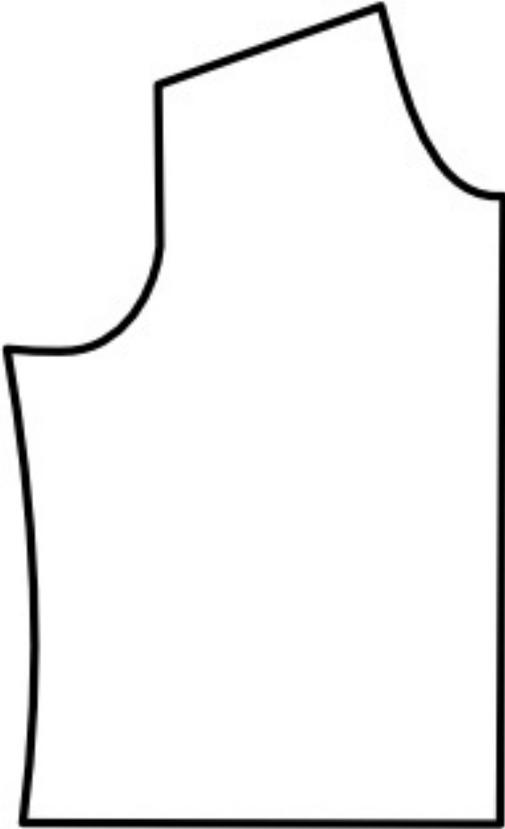
Ein Tipp, bevor du loslegst:

Die vielleicht naheliegende Idee, die Schulterbreite am Armloch anzupassen ist **gefährlich**, denn das würde sich negativ auf den Ärmel auswirken. Du müsstest anschließend auch die Armkugel anpassen, wenn sich durch die Anpassung die Länge der Ärmeleinsatznaht verändert hat.



Einfacher ist es, die Anpassung ungefähr an der Mitte der Schulter durchzuführen, denn verändert sich am Ärmel nichts.

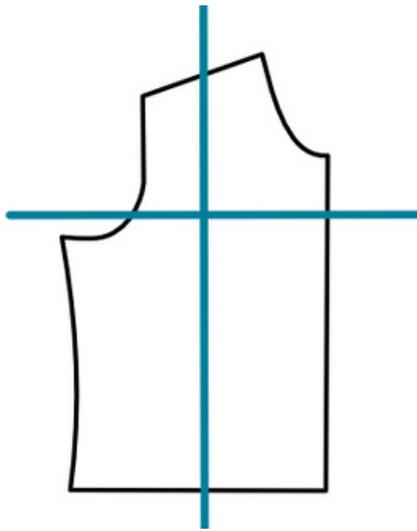
Kleines Modell zum Ausdrucken



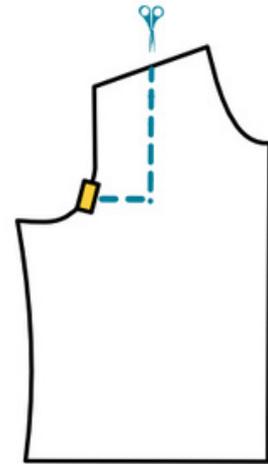


Passe sowohl das Vorderteil als auch das Rückteil an!

Anpassungs-Fahrplan



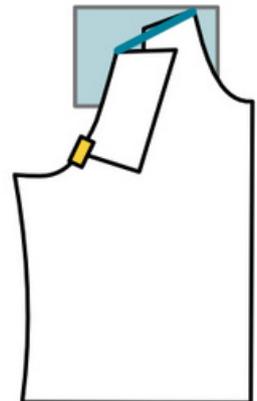
Zeichne eine **senkrechte** Linie parallel zum Fadenlauf. Zeichne eine **waagerechte** Linie ca. 3,5 cm oberhalb der Achsel.



Schneide die Vorlage an der ersten Hilfslinie senkrecht und dann um die Ecke an der zweiten Linie bis kurz vor das Armloch ein.



Verschiebe den kleinen Abschnitt so, dass die Schulterlinie (gelbe Linie) das gewünschte Maß erreicht.



Unterklebe das Schnittmuster mit Papier und zeichne die Schulterlinie neu ein.

Zur Vertiefung:

#Aufgabe 13

Notiere in eigenen Worten, wie du vorgegangen bist:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

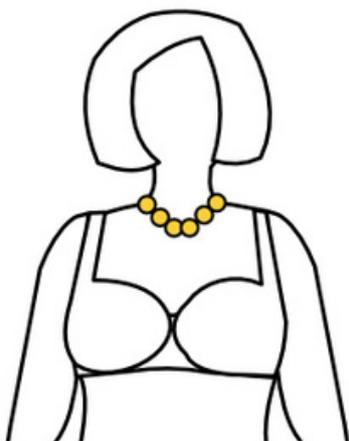
*Hurra und herzlichen Glückwunsch, Halbzeit!
Du jetzt weisst jetzt, wie du die Schulterbreite in wenigen
Schritten schmaler machst.*

Schritt 4:

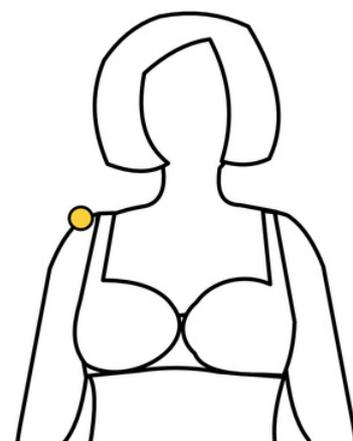
Messen wie ein Profi: So misst du deine Schulterbreite an den richtigen Stellen

Nachdem du weißt, wie es geht, arbeiten wir in den nächsten Schritten mit deinen Maßen und einem echten Schnittmuster. Starten wir mit den Maßen. Als erstes zeige ich dir wo und wie du messen solltest.

Die Schulterbreite wird vom Halsansatz bis zur geplanten Ärmelnaht (Schulterpunkt) gemessen.



Um den Halsansatz zu finden, neigst du den Kopf zur Seite. Im Knick ist der Halsansatz. Alternativ trage eine Kette. Im Bereich der Schulter liegt die Kette direkt am Halsansatz.



Der Schulterpunkt ist das Ende der Schulter - wo der entspannte Arm senkrecht nach unten fällt. Den Schulterpunkt bzw. den Schulterknochen kannst du ertasten.

Tipps, um den Schulterpunkt zu finden

Bei **breiten Oberarmen** ist der Schulterpunkt manchmal schwerer zu finden. Hebe in diesem Fall den Arm bis ein **Grübchen** kommt. Dann kannst du den Schulterknochen ertasten.

Verlängere die Linie „Schlitz zwischen hängendem Arm und Körper“ **senkrecht nach oben**. Klemme ein dünnes Buch unter die Achsel, damit du besser siehst, wo der Schlitz verläuft.

#Aufgabe 14

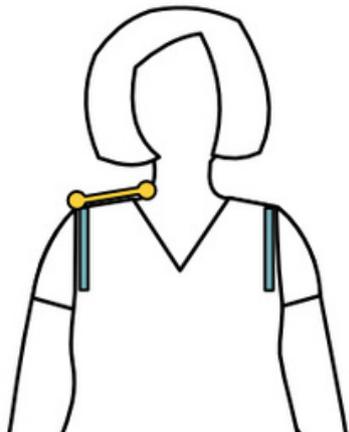
Trage zum Messen ein Shirt und **markiere** dort mit Stecknadeln oder Schneiderkreide den **Schulterpunkt**, sowie den **korrekten senkrechten Verlauf des Armlochs**. So siehst du sofort, ob der markierte Schulterpunkt richtig sitzt. Wenn du schon mal dabei bist, kannst du auch gleich den gewünschten Hals-Ausschnitt markieren, um die Schulterbreite für das zu nähende Kleidungsstück genau zu bestimmen.

Tipps: Damit bei sehr großen Ausschnitten oder Trägershirts die BH-Träger nicht zu sehen sind, kannst auch gleichzeitig messen, wo dein BH-Träger (im Bereich der Schulterbreite) sitzt.

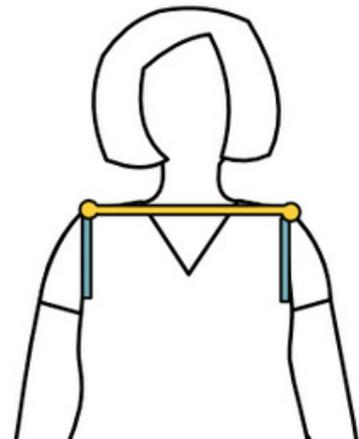
Schulterbreite	Schulterpunkt bis Ausschnitt	Schulterpunkt bis BH-Träger	BH-Träger bis Halsansatz	Gesamte Schulterbreite

*Anleitung zum Messen - siehe nächste Seite

Anleitung zum Messen:



Die Schulterbreite wird vom Halsansatz bis zur geplanten Ärmelnaht (Schulterpunkt) gemessen.



Die gesamte Schulterbreite misst du von Schulterpunkt über die obere Brust zu Schulterpunkt.



Es ist nicht unbedingt notwendig, dass dir dafür jemand beim Messen hilft, wenn Du im Vorfeld den senkrechten Verlauf des Armlochs und den Schulterpunkt markiert hast.

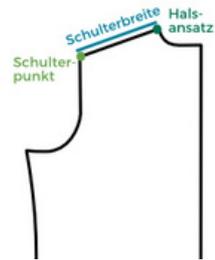
Schritt 5:

Ganz einfach: So findest du die relevanten Stellen im Schnittmuster

Oberteile mit Kapuze oder Kragen



Oberteilschnittmuster, die einen angesetzten Kragen oder eine Kapuze haben, sind leicht anzupassen, denn Kapuze oder Kragen werden direkt am Halsansatz angesetzt.



Hier kannst du die Schulterbreite am Schnittmuster einfach ausmessen und ggf. wie bereits geübt anpassen.

Oberteile mit großem Ausschnitt

Bei Schnittmustern, bei denen ein größerer Ausschnitt vorgesehen ist, ist entsprechend eine kleinere Schulterbreite am Kleidungsstück vorgesehen, da der Stoff nicht die gesamte Schulter bedecken soll.

Um die angenommene Schulterbreite ausmessen zu können, müssen wir einen kleinen Umweg gehen - dafür haben wir im letzten Schritt die **Gesamte Schulterbreite** gemessen.



Schulterbreite bei einem Oberteil mit weitem Ausschnitt messen

Teile die Gesamte Schulterbreite durch 2 (weil nur das halbe Schnittteil angepasst wird) und zeichne diese halbierte Gesamte Schulterbreite auf dem Schnittmuster von der vorderen Mitte bis zum Armausschnitt ein.

Diese Gerade liegt etwas unter dem schrägen Verlauf der Schulter.



Wenn die Schulterbreite für dich passend ist, ist die gemessene halbe Schulterbreite am Körper und im Schnittmuster identisch.



Ist deine halbe Schulterbreite schmaler, als die halbe Schulterbreite im Schnittmuster, musst du die Schulterbreite - um die gelbe Differenz - anpassen.

Bei einer Abweichung von mehreren Zentimetern kann es sein, dass du die falsche Grösse gewählt hast (weil du mit einer grossen Brust eine FBA machen solltest).

Schritt 6:

Jetzt wirds konkret: Schritt für Schritt zum Maßschnittmuster

Du hast nun herausgefunden, dass du die Schulterbreite im Schnittmuster verkleinern willst und kennst die notwendigen Schritte, weil du sie mit dem kleinen Modell schon einmal ausprobiert hast.

Jetzt machst du genau das gleiche Schritt für Schritt am richtigen Schnittmuster.

Auf der nächsten Seite findest du dazu eine Checkliste zum Abhaken.



„Du musst die einzelnen Anpassungsschritte nicht auswendig können. Nimm dir das Workbook zur Hand und setze einfach Schritt für Schritt um. Du kannst das, denn du hast alles dafür parat!“

SCHULTERBREITE ANPASSEN



Schritt für Schritt zum Maßschnittmuster

- Zeichne ab der Schultermitte eine senkrechte Linie parallel zum Fadenlauf.
- Zeichne eine waagerechte Linie ca. 3,5 cm oberhalb der Achsel.
- Sichere die zweite Hilfslinie am Armloch mit Klebeband.
- Schneide die Vorlage an der ersten Hilfslinie senkrecht und dann um die Ecke an der zweiten Linie bis kurz vor das Armloch ein.
- Schiebe nun den nur am Armloch befestigten kleinen Abschnitt so über den Größeren, dass die Schulterlinie von Ecke zu Ecke gemessen (rote Linie) das gewünschte Maß erreicht.
- Unterklebe das Schnittmuster mit Papier.
- Zeichne die Schulterlinie neu ein.
- Wenn du das Vorderteil angepasst hast, mache nun die gleiche Anpassung am Rückteil.

Schritt 7:

Dein Erfolgs-Check: ein Grund zum Feiern

Hast du dein angepasstes Oberteil schon genäht? Wenn nicht, dann wird es jetzt aber Zeit, denn jetzt geht es darum deinen Lernerfolg feiern!

Tipp: Kennst du schon meinen [Blogpost zum einfachen Ärmel einnähen?](#) *Klick*

Ich bin sicher, dein Oberteil sieht super aus. Jedenfalls ist es definitiv besser, als wenn du nichts angepasst und einfach drauf los genäht hättest. Das „Prinzip Hoffnung“ führt uns ja leider nur in den seltensten Fällen zum Ziel. Aber das machst du jetzt ja anders. Du hast das **crafteln Problemlöserin Workbook** durchgearbeitet, dein Schnittmuster angepasst und ein Oberteil genäht. Das finde ich super.

Machen wir jetzt also den Erfolgs-Check (nächste Seite).



Ich bin auf jeden Fall begeistert und stolz auf dich, dass du das Schnittmuster angepasst hast! Herzlichen Glückwunsch dafür.

Du wirst sehen: Du wirst jedes Mal ein bisschen besser dabei und verstehst immer mehr, wie Kleidung funktioniert - bis du einen ganzen Kleiderschrank voll gut passender Kleidung hast!

- Sitzt die Ärmelansatznaht am Schulterpunkt?
- Verläuft die Ärmelansatznaht von der Schulter aus zunächst lotrecht nach unten?
- Passt die Größe des Halsausschnittes?
- Ist der BH-Träger verdeckt?
- Fällt das Rückteil locker, bilden sich keine senkrechten oder waagerechten Falten?
- Fällt das Vorderteil ohne Falten zu bilden locker?

Ich hoffe, du konntest überall ein Häkchen setzen und bist glücklich mit deinem neuen Oberteil!

Tipp:

Falls nicht - es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen. Überlege, ob du mit Abnähern ein zu weites Oberteil korrigieren kannst, damit senkrechte Falten vermieden werden. Solltest du waagerechte Falten entdecken, dann ist es zu eng - vielleicht hast du noch etwas Nahtzugabe, die du herauslassen kannst?



Zusammenfassung :

Wenn Du dir von allen Kursinhalten nur 5 Sachen merkst, dann am besten diese:

1.

NUTZE FOTOS

Mach Fotos von dir, um die Passform deiner Kleidungsstücke gut zu erkennen.

2.

AKZEPTIERE FALTEN - AUCH WENN SCHWER FÄLLT

Sei nicht zu streng mit der Beurteilung der Passform, denn du möchtest dich in dem Kleidungsstück bewegen können.

3.

NUTZE HILFSMITTEL BEIM MESSEN

Messen ist die halbe Miete. Deswegen bestimme sorgfältig, wo für dich der Schulterpunkt sitzen muss.

4.

NUTZE KLEINE MODELLE

Übe Schnittanpassung an kleinen Modellen und schreibe dir eine eigene Anleitung, um Sicherheit zu gewinnen.

5.

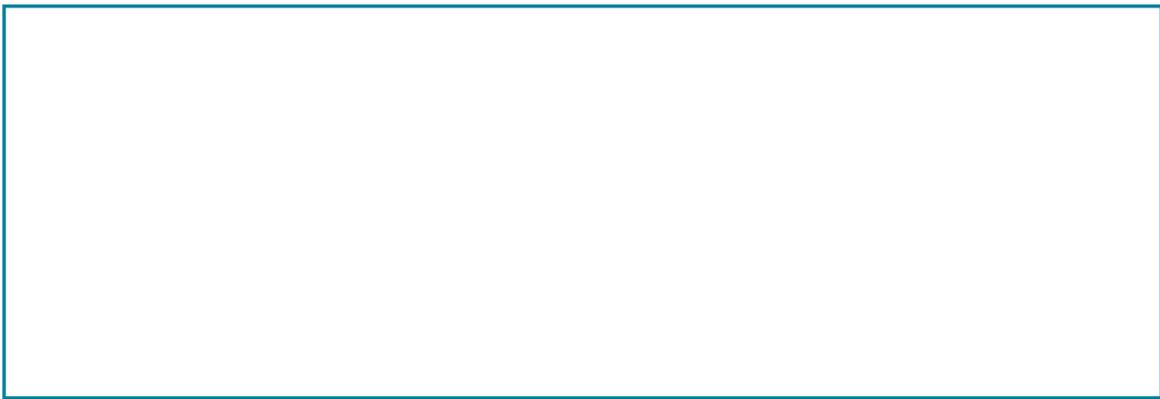
MACH EINFACH

Keine Angst vor Schnittanpassung. Es kann nur besser werden! Fehler sind zum Lernen da. Es ist wirklich leichter, als du denkst!

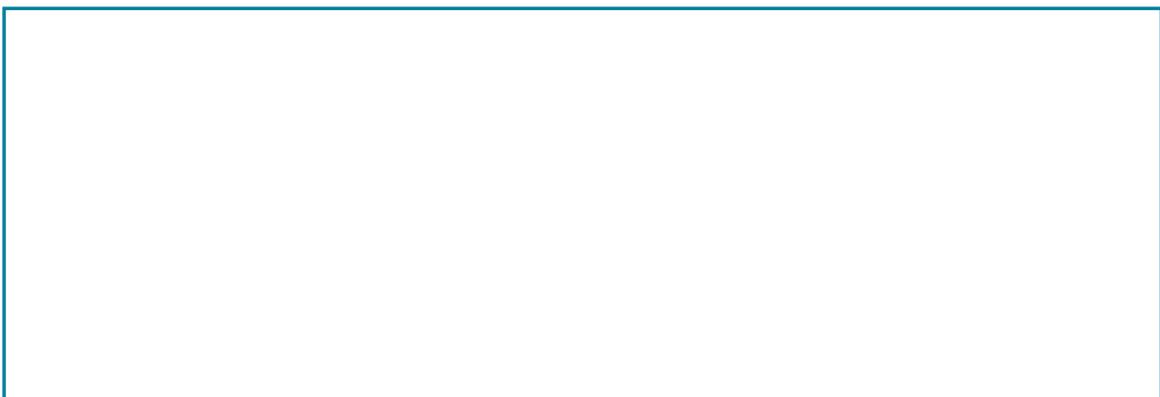
Bevor wir uns verabschieden ...

WELCHE AHA-
ERLEBNISSE HATTEST
DU?

An welchen Stellen im Workbook dachtest du „Das wusste ich ja gar nicht!“, „Ach so ist das!“ Oder „Das hätte ich niemals gedacht!“?

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their reflections on the workbook.

Was wirst du in Zukunft anders machen?

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their plans for future actions.



**KLASSE, DASS DU
BIS ZUM SCHLUSS
DRANGEBLIEBEN
BIST !**

**Deswegen meine
Einladung an dich:**

Wenn du noch mehr darüber lernen möchtest, wie du die Passform deiner selbstgenähten Kleidung optimieren kannst und das zusammen mit anderen, dann komm in den

**Club
crafteln**

<https://shop.crafteln.de/club/>

Wir freuen uns auf dich! Bis bald! **Meike**

Copyright

URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Die Urheberrechte liegen bei Meike Rensch-Bergner. Die Urheberrechte an den Fotos von Meike Rensch-Bergner liegen bei Monika Lauber.

Das Workbook darf ausschließlich für private Zwecke verwendet werden und darf nicht vervielfältigt, verbreitet oder auf andere Art und Weise öffentlich zugänglich gemacht werden. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. das Workbook unerlaubt vervielfältigt), macht sich gem. §106ff Urhebergesetz strafbar. Verstöße können kostenpflichtig abgemahnt werden und es ist Schadensersatz zu leisten. Hamburg, 2021

HAUFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Workbook ist mit größter Sorgfalt erstellt worden. Sollten dennoch versehentlich Fehler enthalten sein, wird keine Haftung übernommen. Die Autorin übernimmt keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

