

## ANLEITUNG – STUFENROCK – UPCYCLING



Diese Anleitung ist für den privaten Gebrauch frei benutzbar. Für gewerbliche Zwecke unterliegt dies der Genehmigungspflicht durch Fa. Biofaden.

Kontakt: [S.Rissler@biofaden.de](mailto:S.Rissler@biofaden.de)

---

## Material:

---

### 1 gebrauchte, gut erhaltene Jeanshose

( am besten eine von Mama oder Papa, somit hat man einen guten Stoffvorrat )

### 1 Bio Popeline Stoffpaket

( in meinem Beispiel “ Dahlien und Pagoda blue “ )  
mit den jeweiligen Abmessungen 135 cm x 50 cm  
pro Stoff.

### 1 Gummilitze

( die Länge richtet sich nach der jeweiligen Hüftweite,  
die gebraucht wird )

**Nähgrundausrüstung** = Schere, Stecknadeln, Kreide,  
Lineal, Pfeiltrenner ( Auftrenner ), Bügeleisen

---

### Vorbereitungen:

---

Nach Abmessung der benötigten Hüftweite ( in diesem Beispiel für die Größe 122 waren es **schmale** 64 cm, plus 2,5 cm Nahtzugabe ) wurde die gebrauchte Jeanshose bis auf den oberen Teil aufgetrennt.

Den Reißverschluss und die Gesäßtaschen hebe ich gerne zum weiteren Gebrauch eines anderen Projektes auf.



Bei der Hüftweite kommt es auf die breiteste Stelle der Hüften an und ist in Schnittmustern für Röcke und Hosen wichtiger als die Taillenweite !!

---

**Vorbereitungen:**

---

Für die 1. Stufe des Rockes ( Bundstufe ) habe ich ein Hosenbein längs aufgeschnitten und mit Hilfe von Massband und einem Winkel begradigt.



---

## Vorbereitungen:

---

Bei der ersten Stufe muss man für das Gummi, das in den Tunnelzug eingezogen wird, ca. 5 cm mit einrechnen.



Der Einfachheit halber bügel ich immer gleich diesen dafür benötigten Doppelsaum um.

---

**Vorbereitungen:**

---

*Also auf 2,5 cm einfach umfalten, bügeln und dann nochmal 2,5 cm umfalten und bügeln.*

*Mit Stecknadeln fixieren – das erleichtert das Nähen.*



---

### Vorbereitungen:

---

Nun geht es an das Zuschneiden der Stoffstreifen der 2. Stufe und der 3. Stufe los.

Die jeweiligen Höhen sind individuell – ich habe hier mit einer jeweiligen Höhe von insgesamt 10 cm gearbeitet. Hier müssen ca. 2 cm Nahtzugabe abgezogen werden.



Somit sind die ersten Vorbereitungen für das Nähen soweit abgeschlossen.

---

## Verarbeitung:

---

### Die 1. Stufe ist soweit vorbereitet.

Die Hüftweite empfehle ich, sich zu notieren, da sich danach die Länge der Stoffbahnen der 2. Stufe und der 3. Stufe orientiert.

### Es geht nun mit der 2. Stufe weiter:

ich habe zwei der der zugeschnittenen Bahnen an der Seite zusammen gesteckt und mit einem geraden Stich einer Haushaltsnähmaschine zusammen genäht. Danach mit einem Zick-Zack-Stich an der Kante versäubert.

Nach diesem Nähen habe ich diese Popeline Bahn an die 1. Stufe (Jeans) gelegt und geschaut, wieviel Falten ich an dem Übergang 1. Stufe / 2. Stufe haben möchte.

Den Stoff danach wieder gerade strecken und mit einer

---

### Verarbeitung:

---

Nahtzugabe von ca. 2 cm abschneiden, abmessen und diese Länge zu der Hüftweite aufschreiben, da sich die Länge der 3. Stufe mit einem Faktor von 1,5 berechnen lässt.

z.B. bei einer Länge der 2. Stufe von 76 cm hat die 3. Stufe eine Gesamtlänge von 114 cm. Nahtzugaben immer mit ein rechnen !

Je nachdem, wieviel Falten benötigt werden, kann der Faktor auch 2 sein, also, das Doppelte wie die vorangegangenen Stufe.

### Nach dem Abmessen kommt das Faltennähen:

Hierzu benötigt man einen Geradstich mit der längsten Stichgröße.

Ab Stoffkante werden nun 3mm abgemessen, und mit der Nähmaschine abgesteppt. Hierzu müssen die Fäden

---

## Verarbeitung:

---

am Anfang und am Ende sehr lange bleiben, ca. 5 cm, damit man diese zum Faltenziehen benutzen kann.



Nach den 3mm Geradstich kommt im Abstand von ca. 5 mm eine weitere gerade Naht dazu.

---

## Verarbeitung:

---

Nach dem Nähen können die beiden langen Fäden zusammengezogen werden und man erhält die gewünschten Falten.

**!! Bitte behutsam ziehen, damit die Fäden nicht reißen!!**



Die 2. Stufe wird nun rechts auf rechts auf die 1. Stufe gesteckt, mit einem Geradstich vernäht und mit einem Zickzackstich versäubert.

---

**Verarbeitung:**

---

**Nun kommt die 3. Stufe:**

Hier habe ich die doppelte Bahnlänge von der 2. Stufe abgemessen.

Zur Faltenbildung wird, wie bei der 2. Stufe, zwei Nähte im Geradstich im Abstand von 3mm und weitere 5 mm genäht.

Hier bitte an die langen Fäden am Anfang und Ende denken, sonst kann man nicht ziehen.



---

## Verarbeitung:

---

Wenn beide Nähte fertig sind, wird die 2. Stufe mit der 3. Stufe zusammen gesteckt, mit einem Geradstich aneinander genäht und mit einem Zick-Zack-Stich versäubert.



---

## Verarbeitung:

---

Nach dem Zusammennähen der Stufen habe ich den unteren, einfachen Saum der 3. Stufe zuerst gebügelt, dann mit einem geraden Stich genäht und mit einem Zick-Zack-Stich versäubert.



---

## Verarbeitung:

---

Als einen der letzten Arbeitsschritte den schon mit Stecknadeln doppelten Saum für das Gummiband mit einem geraden Stich vernähen.



Wer, so wie ich, eine Jeansstufe mitverarbeitet hat, sollte für diesen doppelten Saum eine Jeansnähnaedel benützen – damit die schöne Optik der Naht erhalten bleibt.

---

**Verarbeitung:**

---

Nach dem Nähen des eingeschlagenen Tunnelzuges  
( = doppelten Saum ) schiebt man das abgemessene  
Gummiband mit einer Sicherheitsnadel durch.



---

*Verarbeitung:*

---

*Das Gummi wird verknotet und die Öffnung von Hand geschlossen.*



*In diesem Fall wurde der Matratzenstich verwendet.*

---

*Verarbeitung:*

---

*Nach dem Nähen sollte der Rock gewaschen und gebügelt werden.*



*Viel Freude beim Nähen und Tragen !!!*

*Euer Biofaden*



Biofaden



Biofaden