



ABENTEUER  
REGENWALD  
E.V.

## WETTBEWERB: T-SHIRT NÄHEN & GEWINNEN!

**Do-it-Yourself:** Mit dieser coolen Nähanleitung kannst du aus alten Shirts oder Stoffresten ein neues, einzigartiges T-Shirt kreieren. Mit deinem neuen Teil kannst du auch an unserem Fast Fashion-Wettbewerb teilnehmen (alle Infos am Ende dieser Seite).

Die Anleitung ist auch für Anfänger geeignet.

### DAS BRAUCHST DU:

Alten Stoff oder gebrauchte T-Shirts, Pullover... die du verarbeiten möchtest



### VARIANTE 1:

#### COOLES COLOR-BLOCK-SHIRT AUS ALTEN T-SHIRTS ODER PULLIS

- 1 Suche alte T-Shirts (Lang- oder Kurzärmelig) oder Pullis, die in etwa die gleiche Größe haben. Überlege, wie du sie neu kombinieren möchtest: Z.B. durch geschwungene Teile wie auf unserem Beispielfoto oben.
- 2 Schneide dein erstes Teil zurecht. Lege es auf dein zweites Teil und stecke dein erstes auf dein zweites Teil mit Nadeln. Achte beim zuschneiden darauf, das zweite Teil etwa 1cm größer als das zweite zu schneiden als Nahtzugabe.
- 3 Wiederhole Schritt 2 mit der Anzahl der Teile, die du zu einem neuen T-Shirt zusammen nähen möchtest (im Beispielfoto sind es 3 T-Shirt-Teile, die zusammen genäht sind.)

### VARIANTE 2:

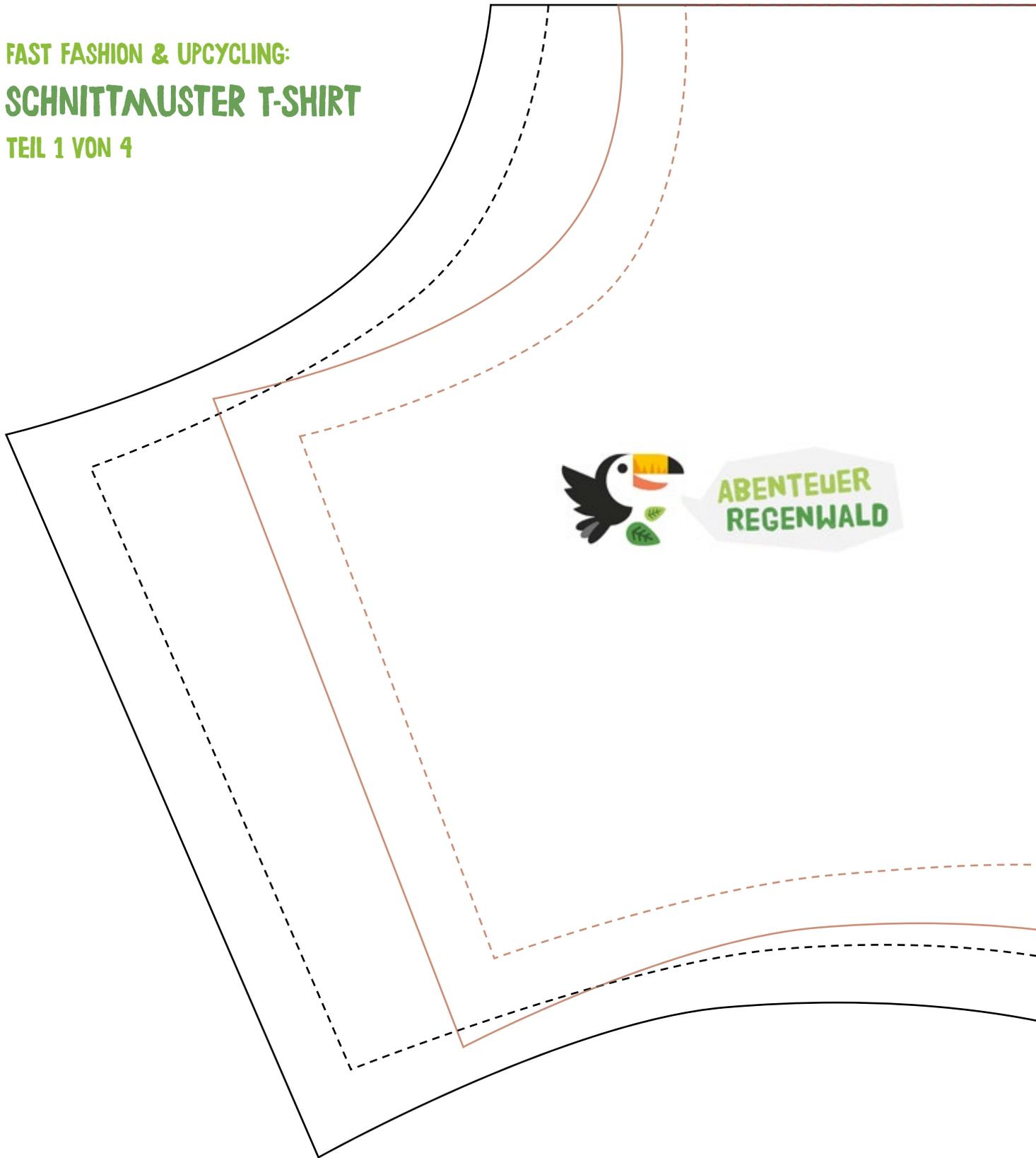
#### NEUES T-SHIRT AUS ALTEN STOFFEN ODER ZU GROSSEN SHIRTS

- 1 Drucke unser Schnittmuster (ab Seite 2) aus und schneide die Teile entlang der durchgezogenen Linie aus – schwarz für Größe M/L, rot für Größe S/M. Stecke das ausgeschnittene Schnittmuster auf deinen Stoff und schneide diesen aus.
- 2 Als Erstes nähen wir die Schulternaht. Lege dazu dein ausgebreitetes Vorder- und Rückenteil mit der schönen Seite (rechte Seite) zueinander zeigend aufeinander und stecke die beiden Schultern (rechts und links vom Kragenausschnitt) zusammen. Nähe hier die beiden Teile zusammen.
- 3 Jetzt nähen wir die Ärmel: Als erstes steckst und nähst du den Ärmel an die Achselaussparungen des Vorder- und Rückenteils.
- 4 Falte des Kragen längs in der Mitte. Stecke nun den Kragen an den Halsausschnitt und nähe diesen an.
- 5 Nun steckst du die Seitennähte des T-shirts zusammen und schließt die Nähte.
- 6 Als letztes schlägst du die Säume (Abschluss des Ärmels, unterer Abschluss des T-Shirts) um oder bügelst diese. Anschließend vernähst du die Säume.

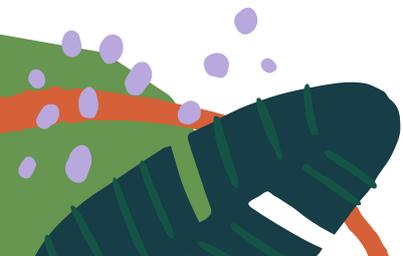
**VIEL SPASS MIT DEINEM NEUEN TEIL! SCHICKE UNS FOTOS DAVON, UM AN UNSEREM WETTBEWERB TEILZUNEHMEN. ALLE INFOS:**

**[WWW.ABENTEUER-REGENWALD.DE/UPCYCLING-WETTBEWERB](http://WWW.ABENTEUER-REGENWALD.DE/UPCYCLING-WETTBEWERB)**

**FAST FASHION & UPCYCLING:  
SCHNITTMUSTER T-SHIRT  
TEIL 1 VON 4**



**ABENTEUER  
REGENWALD**



(Bruch – an dieser Kante wird der Stoff umgeschlagen, so dass das Vorderteil später aufgeklappt wird)

1cm großes Kästchen:  
Zur Kontrolle, ob Du auf  
100% ausgedruckt hast



**FAST FASHION & UPCYCLING:**

## **SCHNITTMUSTER T-SHIRT: VORDERTEIL**

**TEIL 1 VON 4**

Vorderer Einsatz:  
Hier wird der Ärmel  
angenäht

Fadenlauf (FDL)



**FAST FASHION & UPCYCLING:**  
**SCHNITTMUSTER T-SHIRT: VORDERTEIL**  
**TEIL 1 VON 4**

1x zuschneiden

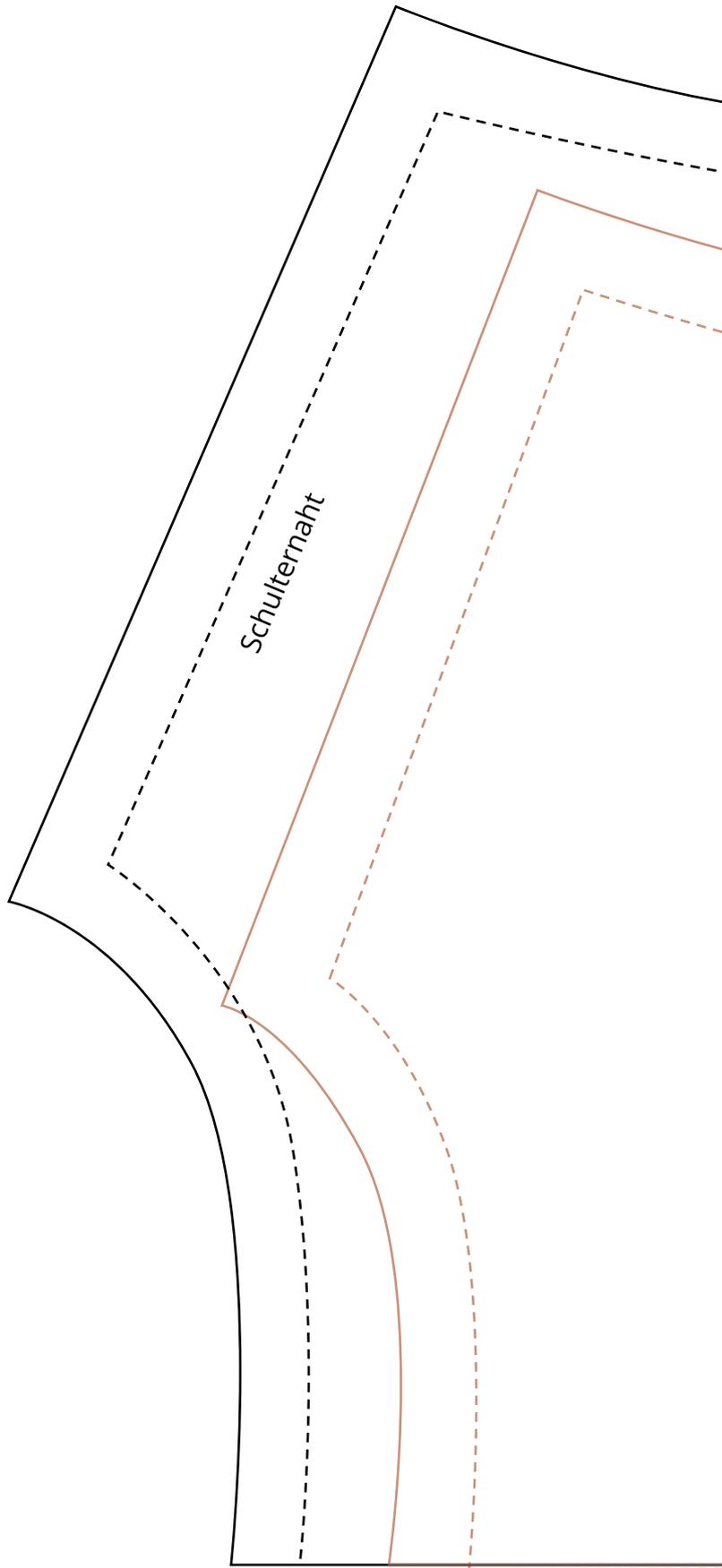
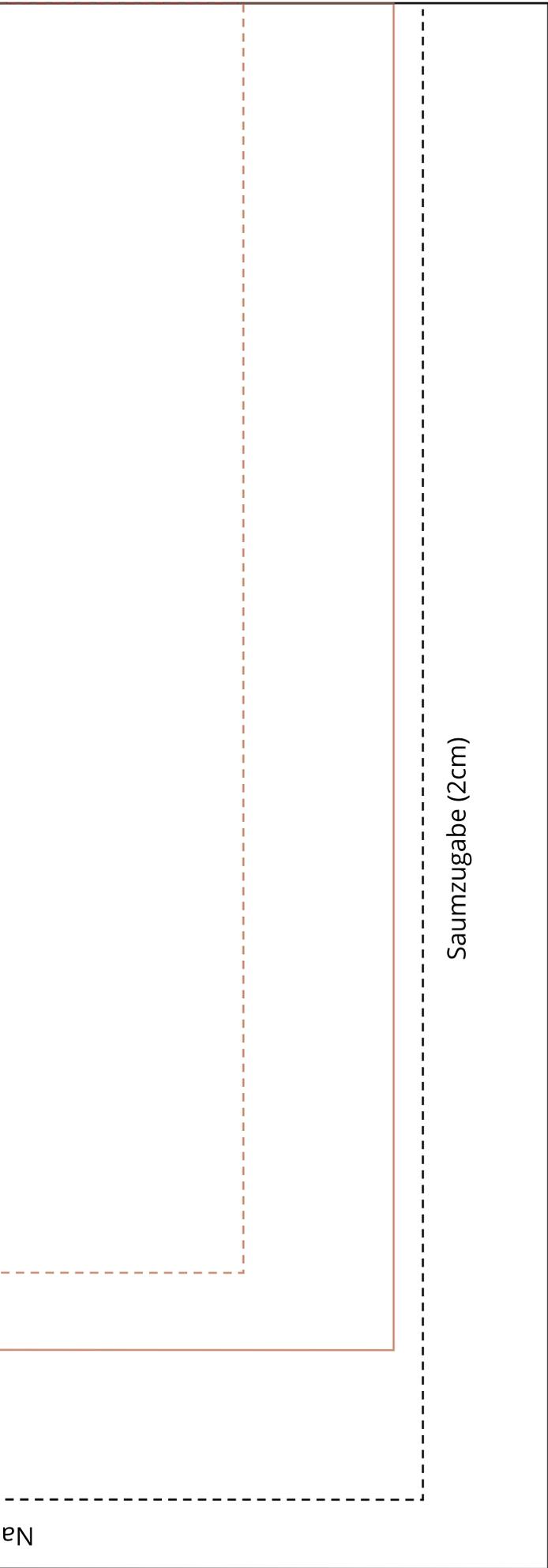
inklusive Nahtzugabe (NZG)

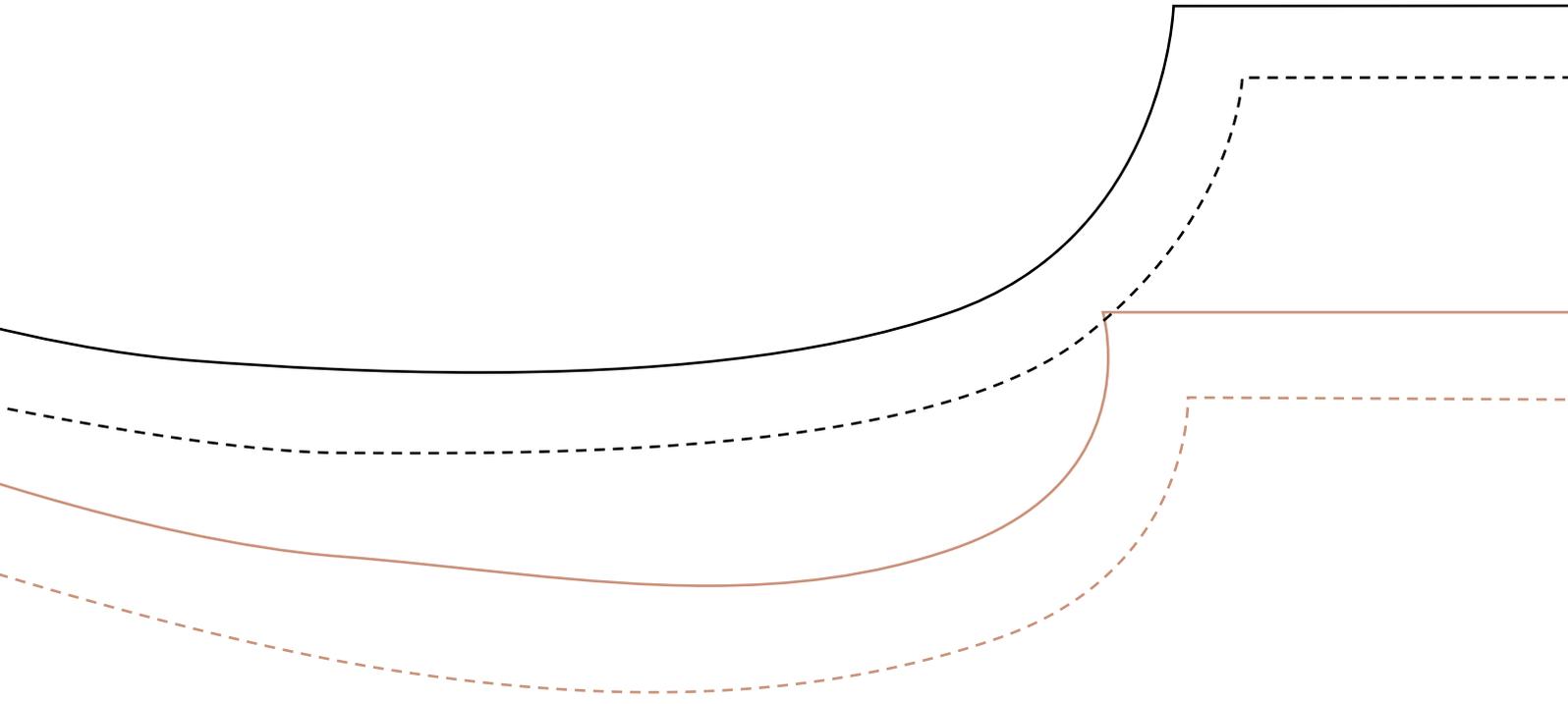
Größe M-L (schwarz)

Größe S-M (rot)

Seitennah

Nahtzugabe (1cm)





Hinterer Einsatz:  
Hier wird der Ärmel  
angenäht

1cm großes Kästchen:  
Zur Kontrolle, ob Du auf  
100% ausgedruckt hast



ABENTEUER  
REGENWALD

FAST FASHION & UPCYCLING:

## SCHNITTMUSTER T-SHIRT: RÜCKENTEIL

TEIL 2 VON 4

an dieser Kante wird der Stoff  
- hängen, so dass das Rückenteil  
(aufgeklappt wird)



**FAST FASHION & UPCYCLING:**  
**SCHNITTMUSTER T-SHIRT: RÜCKENTEIL**  
**TEIL 2 VON 4**

1x zuschneiden

inklusive Nahtzugabe (NZG)

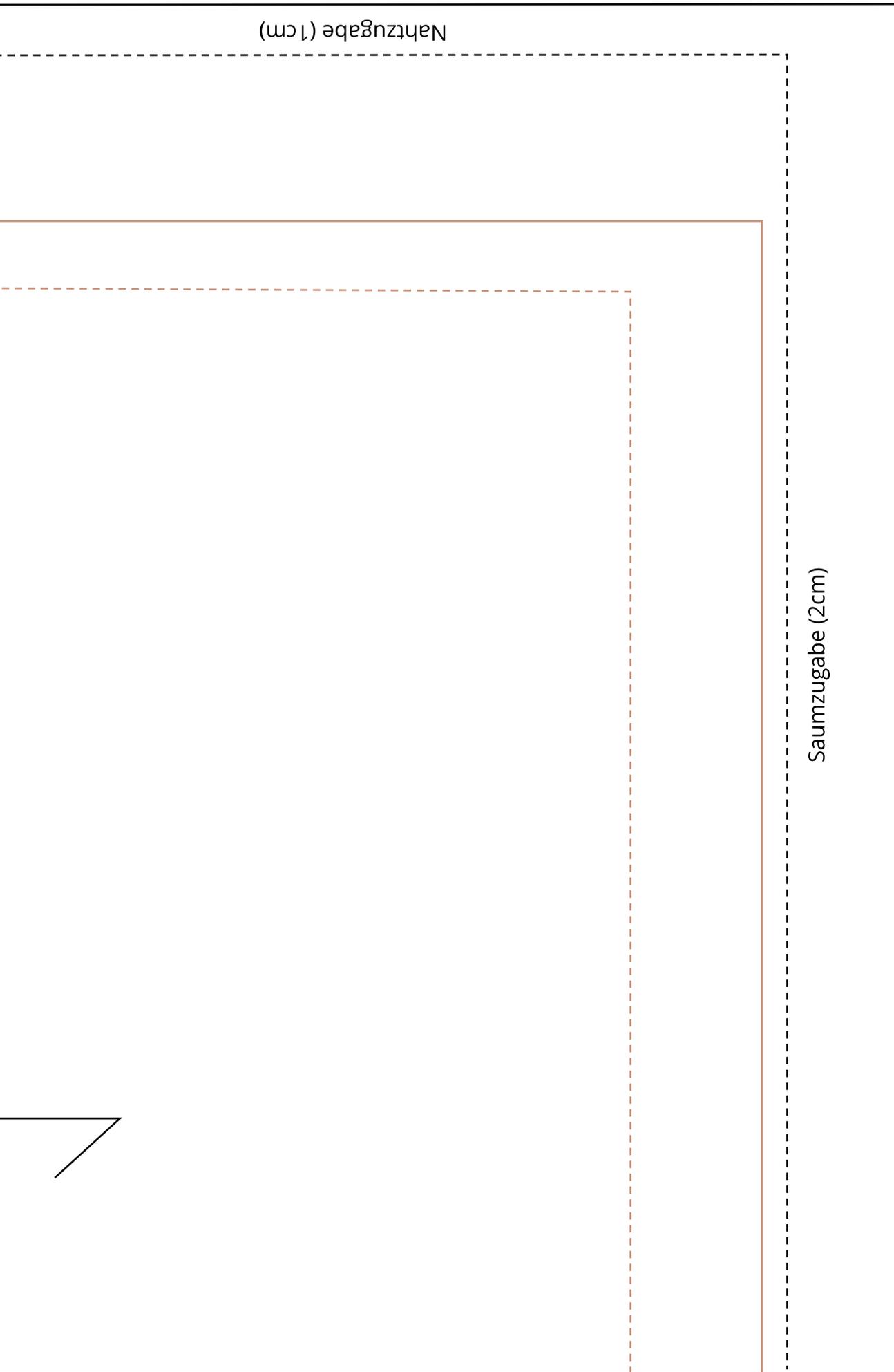
Größe M-L (schwarz)

Größe S-M (rot)

Fadenlauf (FDL)

hinten mitte

(Bruch - an c  
umgeschlagte  
später aufge





ABENTEUER  
REGENWALD

FAST FASHION & UPCYCLING:

## SCHNITTMUSTER T-SHIRT: ÄRMEL

TEIL 3 VON 4

hinten annähen



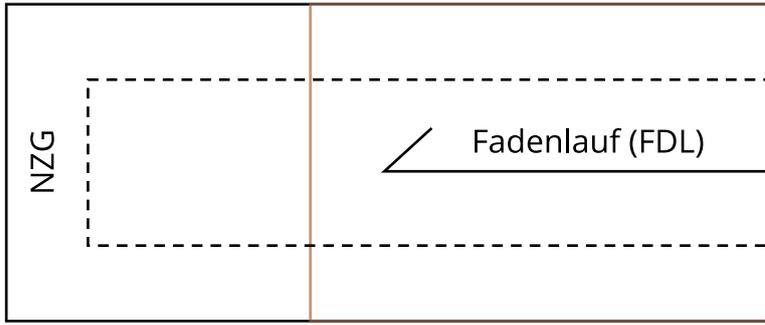
1cm großes Kästchen:  
Zur Kontrolle, ob Du auf  
100% ausgedruckt hast

2x zuschneiden

inklusive Nahtzugabe (NZG)

Größe M-L (schwarz)

Größe S-M (rot)



vorne annähen

Fadenlauf (FDL)



ABENTEUER  
REGENWALD

FAST FASHION & UPCYCLING:  
**SCHNITTMUSTER T-SHIRT: ÄRMEL**  
TEIL 3 VON 4

NZG

Bruch

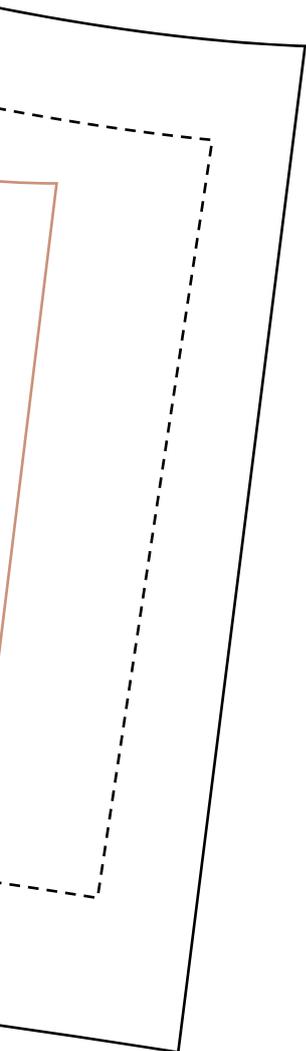
NZG



FAST FASHION & UPCYCLING:

## SCHNITTMUSTER T-SHIRT: KRAGEN

TEIL 4 VON 4



Größe M-L (schwarz)  
Größe S-M (rot)

NZG



**FAST FASHION & UPCYCLING:**

**SCHNITTMUSTER T-SHIRT: KRAGEN**

**TEIL 4 VON 4**