

Vrije tijd, sport, zwemmen, chillen, stoeien, dansen, klimmen, skaten, muziek luisteren ... één of beter, twee zachte joggingpakken heb je echt NODIG!

Dit pak is supersnel genaaid en ook beginnende naaisters zouden dat moeten durven.

Microfleece, joggingstof, fleece, badstoftricot, - alle middeldikke en iets rekbare zachte stofjes zijn geschikt.

Jasje en broek zijn recht van model. De onderkant van de broekspijpen worden met een boordstrook iets ingerimpeld. Het joggingpak valt ruim in de breedte en lengte, zodat het ook over sportkleding heen gedragen kan worden.

Gevorderde naaisters kunnen hun kennis gebruiken om te variëren met de rits, voering innaaien of de broek van zakken voorzien. Er kan heel veel naar wens veranderd worden.

Veel stevige kinderen hebben problemen om passende joggingpakken te vinden. Of het jasje is te krap bij de broek, of de broek is veel te lang als hij in de breedte goed zit. Dit is nu verleden tijd, want met dit joggingpak MAREN kun je een perfect passend pak zelf maken! Het valt al vrij ruim in de breedte en is daarmee al zeer geschikt voor stevige kinderen. Als het pak van rekbare stof wordt gemaakt en de broek met elastiek in de taille, wordt het echt een pak om in te wonen.

Vergelijk voor het knippen de maten van het kind met de maten in de maattabel en kies het jasje en de broek allebei afzonderlijk in de juiste maat. Heb je van de één de passende maat en voor de ander een maat groter, dan hoef je alleen de benen of de mouwen in te korten tot de juiste lengte.

Een uitvoerige Nederlandse stap-voor-stap beschrijving met foto's en veel designvoorbeelden is te vinden op onze homepage [www.farbenmix.de](http://www.farbenmix.de) bij de Nederlandse vlag.

Begin met het opnemen van de maat! Let vooral op breedte en lengte!

#### Benodigdheden/maattabel

De maten in de tabel zijn de maten van het **kant-en-klare** kledingstuk.

Materiaal/maten		86/92	98/104	110/116	122/128	134/140	146/152	158/164	170/176
Jasje	bovenbreedte	76 cm	78 cm	80 cm	84 cm	88 cm	94 cm	100 cm	106 cm
	lengte voor	40 cm	44 cm	48 cm	53 cm	57 cm	63 cm	69 cm	75 cm
	mouwlengte	34 cm	38 cm	42 cm	47 cm	52 cm	57 cm	61 cm	65 cm
	schouderbreedte	6,0 cm	6,5 cm	7,0 cm	7,5 cm	8,2 cm	9,0 cm	10,0 cm	11,0 cm
	<b>stof, jasje (140 cm breed)</b>	80 cm	85 cm	100 cm	105 cm	110 cm	120 cm	130 cm	160 cm
	<b>deelbare rits</b>	32 cm	36 cm	40 cm	45 cm	49 cm	55 cm	61 cm	67 cm
Broek	taillebreedte	66 cm	68 cm	70 cm	74 cm	78 cm	82 cm	88 cm	94 cm
	heupbreedte	70 cm	72 cm	74 cm	78 cm	82 cm	88 cm	94 cm	100 cm
	zijlengte (zonder tailleband en zoomboord)	42,0 cm	51,0 cm	59,5 cm	69,0 cm	78,0 cm	86,0 cm	94,5 cm	103,0 cm
	<b>stof, broek (140 cm breed)</b>	65 cm	75 cm	85 cm	95 cm	105 cm	110 cm	120 cm	130 cm
<b>fournituren</b>	evt. dubbelzijdig plakband (bijv. Stylefix), stukje vlieseline, rekbare tricot of boordstof, 2 nestels, koord								

Knippen

Bij gebruik van verschillende stoffen is het beter deze voor te krimpen zodat ze niet verschillend lang worden na de eerste was.

Knip de patroondelen volgens de kniplijst uit iets rekbare stof. Let op de draadrichting. Neem de patroontekens (de kleine streepjes aan de rand van het patroon) over op de stof.

Tip: vooral bij de broek is het belangrijk om op de draadrichting te letten, zodat de broek ook na vaak wassen niet gaat draaien of trekken.

Als de capuchon of de jas en/of de broek gevoerd moet worden, knip dan de gewenste patroondelen ook uit tricot en leg de delen met de verkeerde kanten op elkaar, speld ze op elkaar en verwerk ze verder als één deel. Naar wens kunnen de dubbele delen ook met de lockmachine op elkaar worden gestikt.

Naar wens kunnen er in de zijnaden van de broek zakken worden ingezet. De patroondelen hiervoor en de beschrijving hoe je ze in de zijnaad moet zetten, kun je vinden onder [www.farbenmix.de/de/eingriffstaschen.html](http://www.farbenmix.de/de/eingriffstaschen.html).

Kniplijst**Jasje**

1 - voorpand	2 x (4 x voor een gevoerd jasje)
2 - achterpand	1 x aan de stofvouw (2 x voor een gevoerd jasje)
3 - boord voor het jasje	1 x aan de stofvouw (evt. van boordstof of rekbare tricot)
4 - mouw	2 x aan de stofvouw (4 x bij een gevoerd jasje)
5 - mouwboordje	2 x (evt. van boordstof of rekbare tricot)
6 - capuchon	2 x (4 x voor een gevoerde muts)
7 - zak	2 x

**Broek**

8 - voorbeen	2 x (4 x voor een gevoerde broek)
9 - achterbeen	2 x (4 x voor een gevoerde broek)
10 - tailleband	1 x aan de stofvouw (evt. van boordstof of rekbare tricot)
zoomboord (maat zonder naadtoeslag)	2 x

86/92	98/104	110/116	122/128	134/140	146/152	158/164	170/176
6 x 24,0 cm	6 x 25,5 cm	6 x 27,5 cm	6 x 29,0 cm	6 x 30,5 cm	6 x 32,5 cm	6 x 34,0 cm	6 x 35,0 cm

Werkwijze

Gebruik voor rekbare stof ook een rekbare steek, bijv. een smalle zigzagsteek of de lockmachine.

Gebruik voor het doorstikken eveneens een rekbare steek, bijv. een driegedeelde zigzagsteek.

Gebruik bij voorkeur een ballpoint- of stretchnaald in de naaimachine.

Tip: de deelbare rits moet net iets korter zijn dan de voorrand van het jasje. Voor een heel precieze lengte zijn er bij de vakhandel kleine klemmetjes te koop, waarmee je de ritsen op precies de juiste lengte kunt maken. Gebruik voor het vastnaaien van de rits het ritsvoetje en stel de naald eventueel in de juiste positie.

**Jasje**

1. Werk naar wens alle patroondelen van te voren af met de locker of een zigzagsteekje, of doe dit na het naaien van de naden en werk de lagen samen af.
2. Sluit de schouderaden.
3. Zet de mouwen in de armsgaten.
4. Leg voor- en achterpand met de goede kanten op elkaar en sluit de zij- en mouwnaden in één keer.

5. Stik de mouwboordjes aan de korte kanten op elkaar en vouw ze dubbel: de naad valt naar binnen, de goede kanten buiten. Stik de mouwboordjes goede kanten op elkaar aan de onderkant van de mouwen. Stik naar wens de naadtoeslag in de mouw door.
6. Vouw het zakbeleg naar buiten om en stik de korte zijkantjes op de zak vast. .
7. Vouw het zakbeleg naar binnen op de vouwlijn en vouw de overige naadtoeslagen aan onder- en bovenkant van de zak naar binnen. Strijk de zak.  
Let op: de naadtoeslag aan de voorkant (middenvoor) wordt niet naar binnen gevouwen. Stik de zakken op de voorranden na, aan de goede kant door. Stik 1 centimeter naast de rand en bij de zakingang 2 centimeter vanaf de rand.
8. Speld de zakken op gewenste hoogte links en recht op de voorpanden. De voorranden van de zakken liggen dan gelijk met de voorrand van het voorpand. Stik de zak aan de boven- en onderkant vast, vlak naast de rand.  
Verstevig naar wens de hoeken met trensjes. Stik de voorkant op de naadtoeslag van het voorpand vast.
9. Vouw de boordstrook in de lengte dubbel, de goede kant buiten. Stik de boord dubbel en iets uitgerekt langs de onderkant van het vest, goede kanten op elkaar. Vouw naar wens de naadtoeslag naar boven en stik hem aan de goede kant door.
10. Plak aan de goede kant van de rits dubbelzijdig kleefband (Stylefix) . Door het plakband blijft de rits op de juiste plaats zitten en verschuift hij niet als hij vastgenaaid wordt.  
Ook kan de voorrand van het jasje met een smalle strook vlieseline worden verstevigd om uitrekken van de rand te voorkomen.  
Spel of plak de rits met de tandjes naar buiten wijzend en de runner naar beneden, langs de voorrand van het linker voorpand. De goede kant van de rits ligt op de goede kant van de stof. De bovenkant van de rits eindigt bovenaan het voorpand. Dit gaat het makkelijkst als de rits helemaal open is.
11. Stik de rits van boven naar beneden met een eenvoudige rechte steek vast. Stik het ritsband nog een keertje met een brede steek, bijv een zigzagsteek of een siersteek, op de naadtoeslag van het voorpand vast.
12. Sluit de rits en leg de voorpanden met de goede kanten op elkaar. Speld of plak de andere rits helft aan het rechter voorpand en let daarbij op, dat de zakken en boordbegin op dezelfde hoogte zitten.  
Doe de rits weer voorzichtig open en stik de tweede rits helft ook weer van boven naar beneden vast. Stik smal langs de tandjes. Zet het ritsband ook hier weer met een brede steek vast.
13. Vouw het ritsband naar binnen en speld het vast. De naadtoeslag van het voorpand moet vlak naast de tandjes van de rits dubbel vouwen. Stik de voorranden voetjebreed van boven naar beneden door en verstevig de onderkant van de rits met een klein trensje.
14. Speld de capuchondelen met de goede kanten op elkaar en stik de ronde bovennaad.
15. Speld de capuchon volgens de patroontekens in de hals. Vouw de voorranden van de capuchon bij de vouwlijn strak om de rits naar binnen (de goede kant van de capuchonvoorrand ligt op de binnenkant van het ritsband).
16. Stik de capuchon in de hals en stik daarbij de omgevouwen capuchonvoorrand mee. Stik voorzichtig over de tandjes van de rits.  
Vouw de capuchon naar boven en vouw de hoekjes van de capuchonvoorkanten naar binnen.
17. Vouw het aangeknipte capuchonbeleg naar binnen, strijk het plat en stik het aan de goede kant door.

### Broek

1. Werk naar wens alle patroondelen van te voren af met de locker of een zigzagsteekje, of doe dit na het naaien van de naden en werk de lagen samen af.
2. Leg een voor- en achterbeen met de goede kanten op elkaar. Speld en stik de zijnaad. Vouw de naadtoeslag naar het voorbeen en stik hem aan de goede kant door.
3. Leg voor- en achterbeen weer met de goede kanten op elkaar en sluit de binnenbeennaad. Doe hetzelfde met het andere been.
4. Keer één been, schuif het andere been hierin zodat de benen met de goede kanten op elkaar liggen. Stik de kruisnaad in één keer.

5. Vouw de boordstrook met de korte kanten op elkaar. Stik de eerste 2 cm dicht, laat dan een stukje van 2 cm open voor het elastiek en stik dan verder tot het einde. Strijk de naad open. **Tailleband met elastiek:** vouw de tailleband in de lengte dubbel, de naad ligt binnenin. Speld de dubbele open kant langs de bovenkant van de broek. Laat de naad op een zijnaad vallen. De opening voor het elastiek zit aan de binnenkant. Stik de band vast. Stik naar wens nog een extra naad of zelfs twee naden middendoor de tailleband bij gebruik van smal elastiek. Rijg elastiek door de opening in de tailleboord, sluit het elastiek op de juiste breedte en stop ze in de tunnel. Sluit de opening met een paar steekjes. Er kan ook knoopsgatenelastiek ingeregen worden, zet dan ook een knoop aan. **Tailleband met elastiek en/of koord:** verstevig de opening voor het elastiek met een paar dwarse steekjes of met kleine trensjes. Vouw de tailleboord in de lengte dubbel, de goede kant buiten, de naad ertussenin en speld hem met de dubbele open kant op de goede kant van de broek. Let op dat de naad middenvoor valt. De opening in de band voor het elastiek valt aan de buitenkant. Stik de band bij gebruik van dun elastiek nog één of twee keer extra door. Rijg elastiek door de opening en trek het aan tot de juiste breedte, sluit het tot een ring en doe de uiteinden in de tunnel. Rijg een stukje koord van ca. 20 cm door de opening om het elastiek heen en laat het nonchalant hangen. **Let op:** voor kleine kinderen moet het echt maar een heel klein stukje koord zijn, omdat het anders gevaar kan opleveren met spelen. Nestels i.p.v. knoopsgaten: verstevig de tailleband (voor het vastnaaien aan de broek) met vlieseline op die plek waar de nestels moeten komen. Sla de nestels op de aangegeven plaats. Rijg koord in de tailleband en laat het uit de nestels naar buiten hangen. Naai de tailleband volgens de beschrijving aan, rijg elastiek in de tunnel(s) en sluit de opening met een paar steekjes. **Let op:** loshangende koordjes kunnen een gevaar zijn voor kinderen en vooral voor kleine kinderen. Gebruik liever geen los koord voor kleine kinderen.
6. Stik de zoomboordjes tot een ring en vouw ze dubbel, de naad ligt er tussenin. Speld de boordjes iets uitgerekt langs de onderkant van de benen en zorg ervoor dat de naad van het boordje op de binnenbeennaad van de broek valt. Vouw naar wens de naadtoeslag naar boven in de broekspijp en stik hem aan de goede kant door.

Klaar!

Veel plezier en succes bij het maken van dit joggingpak!