

## KOSTENLOSES SCHNITTMUSTER: HERREN-UNTERHOSE „LERETRO“



Heute sind mal die Männer dran! Ein Projekt, das nicht nur an besonderen Tagen zum Einsatz kommt, ist Unterwäsche. Die körpernah sitzende Herren-Unterhose »LeRetro« ist ganz schlicht, mit kurzem Bein und bequemem Gummiband. Da kann man sich auch ein wenig mit wilden Mustern austoben. Das sieht im Zweifel ja niemand. Aber eigentlich sind die Shorts gar nicht zum Verstecken. Das Schnittmuster gibt es in den Größen S-XXL (4-8) und eignet sich



EINE ANLEITUNG VON  
PETRA

für elastische Jerseystoffe mit mindestens 5% Elasthananteil. Besonders angenehm auf der Haut ist Modal- oder Viskosejersey.

Viel Spaß beim Nähen!

Deine Petra von [pedilu](#)



### Du benötigst:

- 75 cm × 100 cm [Modal Jersey](#)
- 1 m [Gummiband \(40 mm\)](#)
- farblich passendes [Nähgarn](#)
- [Wonder Clips](#) zum Fixieren
- Jersey-Nadel und Stretch-Nadel
- optional: [Vlieseline Stretchfix](#) zum Säumen



### Hier kannst du dir das Schnittmuster (A4) herunterladen:

[Schnittmuster „Herrenshorts LeRetro“ \(PDF\)](#)

Drucke das Schnittmuster in 100% aus. Das Kontrollquadrat misst 5 cm. Schneide jeweils die rechte und untere Kante an der Linie ab. Klebe anschließend die Seiten so zusammen, dass die Markierungspunkte genau aufeinander treffen. Jetzt kannst du die benötigte Größe ausschneiden oder abpausen.

Auf dem Schnittbogen der Herren-Unterhose »LeRetro« findest du die Größen S-XXL (4-8). Schau am besten in der Maßtabelle auf dem Schnittbogen, welche Größe die richtige ist, und wähle im Zweifel oder bei weniger elastischen Stoffen eine Nummer größer. Dort findest du auch die benötigte Länge für das Gummiband.

### Zuschneiden:

Der Schnitt ist ohne Naht- und Saumzugabe. Füge 1 cm Nahtzugabe oder die Breite deiner Overlocknaht hinzu. Für einen doppelten Umschlagsaum musst du 2,5 cm am Beinsaum hinzufügen. Für einen einfachen Umschlagsaum oder die Verarbeitung mit Stretchfix genügen 1,5 cm.

- Vorderteil: 2 x gegengleich
- Rückteil: 1x im Bruch
- Zwickel: je 2 x gegengleich (insgesamt 4x)

### Und so geht's:



Bereite als erstes den äußeren und den inneren Zwickel vor. Nähe dazu jeweils zwei gegengleiche Zwickelteile an der vorderen Mitte aneinander. Nähe alle Nähte mit einem elastischen Stich oder deiner Overlock-Maschine. Falls dein innerer Zwickel aus einem anderen Jersey ist, markiere ihn, damit dir der nächste Schritt leichter fällt.



Stecke nun den äußeren Zwickel rechts auf rechts und gleichzeitig den inneren Zwickel rechts auf links an das erste Vorderteil. Das Vorderteil liegt also zwischen den Zwickelteilen. Keine Angst – wenn du darauf achtest, dass die Bundseiten jeweils oben liegen, kannst du keinen falschen Zwickel erwischen, da beide identisch sind. Wenn es dir einfacher fällt, kannst du die Lagen auch in zwei Schritten aufeinander stecken. Nähe die beiden Zwickel in einem Rutsch fest. Achte dabei darauf, alle drei Lagen zu erfassen.



Lege die zwei aneinander genähten Zwickel mit der rechten Seite nach oben hin und rolle das erste Vorderteil längs zur Naht auf. So verhinderst du, dass du es später beim Nähen aus Versehen erfassst.



Stecke jetzt das zweite Vorderteil rechts auf rechts an den äußeren Zwickel und rolle auch dieses Vorderteil ein, dass es nicht im Weg ist.



Jetzt steckst du den inneren Zwickel rechts auf links über die beiden Röllchen dazu und nähst alle drei Schichten zusammen. Das Vorderteil wird wieder zwischen den Zwickelteilen eingefasst. Achte darauf, dass du die gerollten Vorderteile beim Nähen nicht erwischst. Das Gebilde ähnelt jetzt einem Schlauch mit vier Längsnähten.



Wende den Zwickel über die offene Bundseite auf rechts. Dein Vorderteil ist jetzt fertig. Hose zusammennähen.



Nun legst du das fertige Vorderteil rechts auf rechts auf das Rückteil und schließt die beiden Seitennähte. Bügelle die Nahtzugaben nach hinten. Das wird später beim Säumen und beim Annähen des Gummibunds wichtig.



Bügelle die beiden Saumkanten für einen doppelten Umschlagsaum erst 1 cm nach innen und dann nochmal 1,5 cm. Säume die Beinsäume mit einem elastischen Stich deiner Nähmaschine und bügelle die Säume noch mal glatt. Ich verwende gerne einen geschlossenen Overlockstich. Wenn du eine Coverlock-Maschine besitzt, kannst du diese dafür benutzen. Am Ende der Anleitung zeige ich dir noch eine alternative Methode für den Saum, bei der du noch nicht mal eine Nähmaschine benötigst.



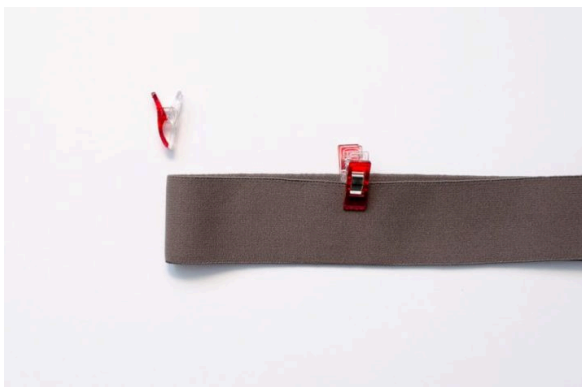
Schließe zuletzt die Schrittnaht, indem du Vorder- und Rückteil rechts auf rechts zusammensteckst und -nähst. Achte dabei unbedingt darauf, dass du am Zwickel alle Schichten erfasst. Die Nahtzugaben im Inneren des Zwickels klappst du am besten voneinander weg, damit sie schön flach liegen. Bügelle die Nahtzugabe am Beinsaum jeweils nach hinten und nähe sie mit einem Geradstich fest. Ich fixiere sie gerne mit einem kleinen Handstich und nutze dabei den überstehenden Faden, der Schrittnaht. Gummiband annähen.



Jetzt fehlt nur noch dein Gummiband. Schau in der Tabelle nach, wie weit dein Gummi sein sollte und überprüfe die spätere Weite am besten am lebenden Modell. Da das Gummiband später gedehnt angenäht wird, kannst du die Weite auch noch etwas anpassen. Vergiss nicht, an beiden Enden eine Nahtzugabe zu addieren! Schließe dein Gummiband mit einem Geradstich oder einem Dreifachgeradstich zum Ring und klappe die Nahtzugaben nach außen. Zum Nähen von Gummiband eignet sich am besten eine Stretch-Nadel. Da die Nähte teilweise von außen zu sehen sind, wähle am besten ein Nähgarn in der Farbe deines Gummibands.



Steppe die Nahtzugaben fest. Da man diesen Stich von außen sieht, nutze ich dafür gerne den Dreifachgeradstich. Er sieht professionell aus und eignet sich auch später zum Annähen des Gummibands.



Markiere dir zuerst die Viertel und anschließend die Achtel deines Gummibands und deines Hosenbunds, damit du sie später leichter zusammenstecken kannst. Tipp: Halbiere zum Achteln einfach die Strecken der Viertelmarkierungen.



Den Gummibandring gleichmäßig gedehnt links auf links in die Hose stecken. Achte darauf, dass die Naht des Gummibunds dabei nach hinten zeigt. Nähe den Bund rundherum mit einem Geradstich oder einem Dreifachgeradstich fest. Wenn du einen Geradstich wählst, achte auf eine kleine Stichlänge. Da du das Gummiband beim Nähen etwas dehnen musst, unterstützt du am besten mit der linken Hand den Stofftransport und schiebst dein Nähgut ausnahmsweise leicht unter den Nähfuß.



Schneide jetzt die Nahtzugabe der Shorts (nur den Jersey, nicht das Gummiband!) etwas zurück, damit sie später nicht mehr zu sehen ist.



Zuletzt klappst du den Gummiband nach oben und steppst die Nahtzugabe knapp neben der Kante des Gummibands mit einem Geradstich oder einem Dreifachgeradstich von außen ab. Auch hier musst du das Gummiband etwas dehnen. Fertig!

#### Alternative Verarbeitungsvariante für den Saum

Wenn du Jersey nicht so gern säumst, kannst du zum Säumen auch Stretchfix verwenden, das für Jersey geeignet ist und nur aufgebügelt wird. Mache vorher einen Test mit deinem Ausgangsmaterial, ob du mit der Elastizität und der Haltbarkeit zufrieden bist.

Schneide das Stretchfix in zwei 1,5 cm breite Streifen in der Länge deines Saums zu.

Büggle die Streifen jeweils knappkantig auf die linke Kante der Saumkante nach Herstellerangabe auf (ca. 10 Sekunden ohne Dampf). Fixiere das Band nur an zwei bis drei Stellen.

Ziehe das Papier noch nicht ab und nutze die innere Streifenkante um die Saumkante sauber umzubügeln, um den Bruch zu definieren.

Lasse alles auskühlen und ziehe den Papierstreifen ab. Klappe die Saumkante wieder nach oben und büggle den Saum mit Dampf ca. 10 Sekunden lang. Drücke beim Bügeln punktuell auf und schiebe den Stoff nicht. Beachte, dass deine fertigen Shorts dann nicht mehr im Trockner getrocknet werden sollten.

Copyrightinweis: © 2018 Alle Rechte des Schnittmusters „Herrenshorts LeRetro“ liegen bei Petra Wünsche ([pedilu](#)). Das Kopieren, Verändern und die Weitergabe der Anleitung und der Vorlagen sind NICHT gestattet. Die Nutzung des Schnittmusters ist nur für den privaten Gebrauch gestattet. Der Verkauf des Schnittmusters, sowie der daraus genähten Werke ist ausgeschlossen.

Im Snaply-Shop haben wir noch mehr tolle [Herren-Schnittmuster](#) zum Herunterladen!

**Schnittmuster auf Pinterest pinnen!**

#### DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN

