



Vorlage Cocoknits-Pullover

Mit dieser Vorlage können Sie die Passe eines Cocoknits-Pullovers (und jede andere Anleitung für Pullover mit nahtloser Passe) einfach und ohne ständiges Nachlesen in der Anleitung stricken. Hier und auf S. 32–36 erkläre ich, wie die Vorlage im Einzelnen auszufüllen ist. Wenn Sie das einmal gemacht haben, brauchen Sie diese Anleitung wahrscheinlich nicht mehr.

Grundlegendes

Jede Spalte der Vorlage steht für einen Abschnitt der Strickarbeit, angeordnet von rechts nach links, wie Sie die Passe auf der Vorderseite stricken würden: linkes Vorderteil, linker Ärmel, Rücken, rechter Ärmel, rechtes Vorderteil.

Jede Spalte wird durch eine farbige, senkrechte Linie von der nächsten getrennt, die einem farbigen Markierer in Ihrer Arbeit entspricht. Sie sehen also auf einen Blick, wo im Muster Sie sich gerade befinden.

Füllen Sie die Vorlage senkrecht Spalte für Spalte aus. Um nach der Vorlage zu stricken, lesen Sie sie waagrecht Reihe für Reihe. Beim Flachstricken entsprechen die ungeraden Reihen den Hinreihen und werden von rechts nach links gelesen. Die geraden Reihen sind die Rückreihen und werden von links nach rechts gelesen. Beim Rundstricken lesen Sie auch die geraden Reihen von rechts nach links.

Markierer

GELB

Halsausschnitttrand
rechtes Vorderteil

VIOLETT

Trennt rechten Ärmel
von rechtem Vorder-
teil

BLAU

Trennt Rückenteil
von rechtem Ärmel

ORANGE

Trennt linken Ärmel
von Rückenteil

GRÜN

Trennt linkes Vorder-
teil von linkem Ärmel

Vorlage Cocoknits-Pullover

	RECHTES VORDERTEIL ___M	RECHTER ÄRMEL ___M	RÜCKENTEIL ___M	LINKER ÄRMEL ___M	LINKES VORDERTEIL ___M		
2						1	+1 VOR MARKIERER
3						3	
4						5	
6						7	+1 NACH MARKIERER
8						9	
10						11	
12						13	ANLEITUNG
14						15	
16						17	
18						19	GRÖSSE
20						21	
22						23	
24						25	GARN/MENGE
26						27	
28						29	
30						31	
32						33	
34						35	
36						37	
38						39	NADELN
40						41	
42						43	
44						45	MASCHENPROBE
46						47	
48						49	
50						51	BEGONNEN AM
52						53	
54						55	FERTIGGESTELLT AM
56							

© 2017 Cocoknits

ROT

Halsausschnitttrand linkes Vorderteil. Wenn ein Kragen oder eine Einfassung mitgestrickt wird (statt aus aufgenommenen Maschen), trennen der rote und der gelbe Markierer die Halsausschnittmaschen von den Maschen des rechten und linken Vorderteils. Wenn nicht, wird dieser Markierer normalerweise zwei bis drei Maschen neben dem Rand gesetzt, an dem die Zunahmen erfolgen, statt ganz außen am Rand. Dies wird in der Anleitung jeweils angegeben.

Zunahmen

In jeder Anleitung finden Sie Angaben, wie Sie die Zunahmen durchführen, die Sie durch ein Häkchen oder „+1“ in der Vorlage markiert haben. Sie können diese Angaben zur besseren Übersicht in diesen Abschnitt übertragen. In den meisten Anleitungen wird so zugenommen:

Bei einem Häkchen oder +1 NACH einem Markierer diesen auf die rechte Nadel schieben, 2 M re, KLL.

Bei einem Häkchen oder +1 VOR einem Markierer bis 2 M vor dem Markierer stricken, KRL, 2 M re, Markierer auf die rechte Nadel schieben.

Eine Anleitung für diese Zunahmen finden Sie auf S. 116–117.

Vorlage Cocoknits-Pullover

Emma Version A

	RECHTES VORDERTAIL 9_M	RECHTER ÄRMEL 8_M	RÜCKENTEIL 38_M	LINKER ÄRMEL 8_M	LINKES VORDERTAIL 9_M		
						1	#1 VOR MARKIERER
2						3	2 M vor Markierer, KRL,
4						5	2 M re
6						7	#1 NACH MARKIERER
8						9	2 M re, KLL nach
10						11	Markierer
12						13	ANLEITUNG
14						15	Cocoknits - Pullover
16						17	stricken in einem Stück,
18						19	S. 58
20						21	GRÖSSE
22						23	M
24						25	GARN / MENGE
26						27	Brooklyn Tweed Quarry
28						29	4 Knäuel in Flint
30						31	
32						33	
34						35	
36						37	
38						39	NADELN
40						41	8 mm Rundstricknadel
42						43	4,5 mm zum Abk
						44	2-3,25 Strickn. oder Rundstr.

Strickrichtung Hin-R (beim Flachstricken) ↓

Strickrichtung Hin-R (beim Flachstricken) und alle Rd (beim Rundstricken) ↑

Schritt 1

Vorlage einrichten

Wenn Sie die Cocoknits-Pullover-Vorlage zum ersten Mal benutzen oder Ihr Gedächtnis auffrischen möchten, lesen Sie den Überblick auf S. 30. Tragen Sie oben die Anfangsmaschenzahl für jeden Abschnitt ein (rechtes Vorderteil, rechter Ärmel, Rückenteil, linker Ärmel und linkes Vorderteil), die in der Anleitung angegeben sind.

Ziehen Sie mit dem Lineal eine Linie unter der letzten Reihe der Passe, wie sie in der Anleitung angegeben ist. In diesem Beispiel geht die Passe laut Anleitung über 28 Reihen, also habe ich eine Linie unter Reihe 28 gezogen.

Vorlage Cocoknits-Pullover

Emma Version A

	RECHTES VORDERTAIL 9_M	RECHTER ÄRMEL 8_M	RÜCKENTEIL 38_M	LINKER ÄRMEL 8_M	LINKES VORDERTAIL 9_M		
		+1	+1	+1	+1		1
2							3
4		+1	+1	+1	+1		5
6		+1	+1	+1	+1		7
8							9
10		+1	+1	+1	+1		11
12							13
14		+1	+1	+1	+1		15
16							17
18		+1	+1	+1	+1		19
20							21
22		+1	+1	+1	+1		23
24							25
26		+1	+1	+1	+1		27
28							29
30							31
32		30		30			33
34							35
36							37
38							39
40							41
42							43

Strickrichtung Hin-R (beim Flachstricken) ↓

Strickrichtung Hin-R (beim Flachstricken) und alle Rd (beim Rundstricken) ↑

***1 VOR MARKIERER**
2 M vor Markierer: KRL,
2 M re

***1 NACH MARKIERER**
2 M re, KLL nach
Markierer

ANLEITUNG
Cocoknits - Pullover
stricken in einem Stück,
S. 58

GRÖSSE
M

GARN / MENGE
Brooklyn Tweed Quarry
4 Knäuel in Flint

NADELN
8 mm Rundstricknadel
4,5 mm zum Abk
2-3,25 Strickn. oder Rundstr.

Schritt 2

Ärmelzunahmen eintragen

Füllen Sie jeden Abschnitt separat aus, wie in der Vorlage aufgeführt. Zunahmen kennzeichne ich mit „+1“, aber Sie können auch Häkchen setzen oder was Ihnen sonst sinnvoll erscheint.

Die Ärmelzunahmen erfolgen zwischen dem grünen und dem orangen sowie zwischen dem blauen und dem violetten Markierer. Tragen Sie dort so oft ein +1 oder ein Häkchen ein, wie es in der Anleitung vorgegeben ist.

Wenn in der Anleitung beispielsweise steht: „An beiden Ärmelrändern 5× in jeder Hin-R, 3× in jeder 4. R und 3× in jeder Hin-R 1 M zunehmen“, füllen Sie den Ärmelabschnitt in der Vorlage so aus, wie hier zu sehen ist.

Vorlage Cocoknits-Pullover

Emma Version A

	RECHTES VORDERTEIL 9_M	RECHTER ÄRMEL 8_M	RÜCKENTEIL 38_M	LINKER ÄRMEL 8_M	LINKES VORDERTEIL 9_M			
		+1	+1		+1	+1	1	#1 VOR MARKIERER
2								
		+1	+1		+1	+1	3	2 M vor Markierer, KRL, 2 M re
4								
		+1	+1		+1	+1	5	
6								
		+1	+1		+1	+1	7	#1 NACH MARKIERER
8								
		+1	+1		+1	+1	9	2 M re, KLL nach Markierer
10								
		+1	+1		+1	+1	13	
14								ANLEITUNG
								Cocoknits - Pullover stricken in einem Stück, S. 58
16		+1	+1		+1	+1	17	
18								
	+1		+1	+1		+1	19	GRÖSSE
20	+1	+1	+1	+1	+1	+1	21	M
22	+1	+1	+1	+1	+1	+1	23	
24	+1	+1	+1	+1	+1	+1	25	GARN / MENGE
26	+1	+1	+1	+1	+1	+1	27	Brooklyn Tweed Quarry 4 Knäuel in Flint
28	+1	+1	+1	+1	+1	+1	29	
30							31	
		30	48	30			33	
32							35	
34							37	
36							39	NADELN
							41	8 mm Rundstricknadel 4,5 mm zum Abk
40							42	2-3,25 Strickn. oder Rundstr.
42								

Schritt 3

Zunahmen für Armlöcher in Vorder- und Rückenteil eintragen

Diese Zunahmen werden in den Vorderteilen und im Rückenteil an den Rändern der Ärmelöffnung nahe der Unterkante der Passe (in der Achsel) durchgeführt. Sie werden in den Abschnitten Vorder-/Rückenteil neben den senkrechten Trennlinien zwischen Ärmeln und Rumpf eingetragen, wo auch die Zunahmen im Strickstück erfolgen. Im Rückenteil werden die Zunahmen zwischen dem orangefarbenen und dem blauen Markierer notiert, im linken Vorderteil vor dem grünen Markierer und im rechten Vorderteil nach dem violetten Markierer.

Die hier abgebildete Vorlage habe ich nach dieser Anleitung ausgefüllt: „In den letzten 10 R der Passe in Rücken- und Vorderteilen an der Ärmelöffnung 5× in jeder Hin-R 1 M zun. Dazu von der Unterkante der Passe 10 R bzw. 5 Hin-R abzählen und die Zunahmen ab dort eintragen.“

Vorlage Cocoknits-Pullover

Emma Version A

	RECHTES VORDERTEIL 9_M	RECHTER ÄRMEL 8_M	RÜCKENTEIL 38_M	LINKER ÄRMEL 8_M	LINKES VORDERTEIL 9_M		
	+1	+1	+1	+1	+1	1	#1 VOR MARKIERER
2		+1	+1	+1	+1	3	2 M vor Markierer, KRL, 2 M re
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	
6		+1	+1	+1	+1	7	#1 NACH MARKIERER
8	+1	+1	+1	+1	+1	9	2 M re, KLL nach Markierer
10						11	
12	+1	+1	+1	+1	+1	13	ANLEITUNG
14						15	Cocoknits - Pullover stricken in einem Stück, S. 58
16	+1	+1	+1	+1	+1	17	
18	+1	+1	+1	+1	+1	19	GRÖSSE
20	+1	+1	+1	+1	+1	21	M
22	+1	+1	+1	+1	+1	23	
24	+1	+1	+1	+1	+1	25	GARN / MENGE
26	+1	+1	+1	+1	+1	27	Brooklyn Tweed Quarry 4 Knäuel in Flint
28						29	
30	24	30	48	30	24	31	
32						33	
34						35	
36						37	
38						39	NADELN
40						41	8 mm Rundstricknadel 4,5 mm zum Abk
42						43	2-3,25 Strickn. oder Rundstr.

Schritt 4

Zunahmen am Halsausschnitt eintragen

Die Zunahmen für den Halsausschnitt werden direkt nach dem roten Markierer sowie direkt vor dem gelben Markierer durchgeführt.

Die hier abgebildete Vorlage habe ich nach dieser Anleitung ausgefüllt: „An den Rändern des Halsausschnitts (am Anfang und Ende der R, direkt nach dem roten und vor dem gelben Markierer) 4× in jeder 4. Hin-R, dann 6× in jeder Hin-R 1 M zun.“

RUNDE HALSAUSSCHNITTE

Bei einem Halsausschnitt mit Rundung, etwa einem Rundhalsausschnitt, müssen Sie einige weitere Details in die Vorlage eintragen: Zunahmen in den Rückreihen, Maschenanschlag für den vorderen Ausschnitt und verkürzte Reihen. Dies wird in der entsprechenden Anleitung erklärt.

Schritt 5

Maschenzahl überprüfen

Ich arbeite unter anderem auch deshalb so gern mit der Vorlage, weil sich damit die Maschenzahl zwischendurch immer wieder überprüfen lässt. Addieren Sie in jedem Abschnitt einfach die Zunahmen zur Ausgangsmaschenzahl und überprüfen Sie, ob Sie so die Zielmaschenzahl erreichen. Wenn alles stimmt, können Sie mit dem Stricken loslegen.

Falls Sie die Arbeit unterbrechen (selbst wenn sie jahrelang liegen bleibt) und nicht mehr wissen, in welcher Reihe Sie sich befinden, wenn Sie sie wieder zur Hand nehmen, zählen Sie einfach die Maschen zwischen den Ärmelmarkierern (zwischen Grün und Orange und zwischen Blau und Violett). Ziehen Sie die Anfangsmaschenzahl von der aktuellen Maschenzahl ab und schon wissen Sie, in welcher Reihe Sie gerade sind.

Schritt 6

Rumpf und Ärmel fertigstellen

Nach der letzten Reihe der Passe können Sie die Vorlage weglegen. In der nächsten Hinreihe stricken Sie nach der Anleitung über das linke Vorderenteil, legen die Ärmelmaschen still (hier habe ich ein Lederband verwendet), schlagen die angegebene Maschenanzahl für die Achsel an, stricken über das Rückenteil und gehen auf der anderen Seite mit den Ärmelmaschen und der Achsel genauso vor. Zum Schluss stricken Sie über das rechte Vorderenteil.

Stellen Sie nun nach der Anleitung erst den Rumpf, dann die Ärmel fertig. Da Sie von oben nach unten stricken, können Sie den Pullover zwischendurch anprobieren und die endgültige Länge von Rumpf und Ärmeln problemlos so anpassen, dass der Pullover perfekt sitzt.





Das ist dieselbe Passe wie auf S. 17.
Dort sehen Sie, wie sie beim Stricken aussieht, hier habe ich sie umgedreht, sodass Sie besser erkennen können, wie sie später am Körper liegt.

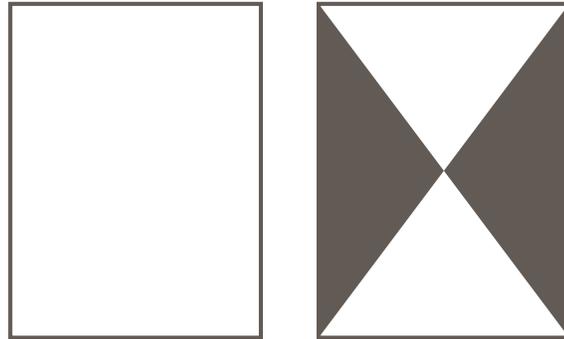
In den vielen Jahren, in denen ich Strickmodelle entwerfe, habe ich Frauen aller Formen, Größen und Altersstufen geholfen, die Pullover auszusuchen, die ihnen am besten stehen und in denen sie sich am wohlsten fühlen. Jeder hat zwar seinen eigenen Geschmack, aber das Vorteilhafteste zu wählen ist gar nicht so kompliziert, wenn wir uns auf die Linien konzentrieren, die verschiedene Stile und Farben auf unseren Körpern entstehen lassen. Zum einen sind das die offensichtlichen Linien wie Streifen und Säume, zum anderen aber auch verstecktere wie Halsausschnitte, Nahtlinien und Strukturlinien. Da handgestrickte Kleidungsstücke stärker auftragen als viele andere Stoffe, ist es besonders wichtig, hier auf die richtige Linienführung zu achten.

Im Wesentlichen wollen wir mithilfe von Linienführung und Farben die Illusion einer Sanduhrform erzeugen – nicht etwa, um in unseren Pullovern wie Pin-up-Girls der 1940er-Jahre auszusehen, sondern um ein Gleichgewicht zwischen Ober- und Unterkörper herzustellen. Wenn die Figur entweder oben oder unten stärker ausgeprägt ist, erkennen wir ein Ungleichgewicht, auch wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen. Wenn Sie etwas anprobieren und es Ihnen einfach nicht gefällt, ohne dass Sie sagen könnten, warum – stimmt vielleicht einfach das Gleichgewicht nicht.

Mit Linienführung und Farben können wir durch optische Täuschungen ein Gleichgewicht erzeugen. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige einfache Schemata zu den Funktionsweisen sowie einen Spickzettel, was Sie jeweils tragen und vermeiden sollten. Auch wenn das Ganze recht allgemein gehalten ist und mit kritischem Blick und entsprechend Ihrem Körper und Geschmack interpretiert werden sollte, hoffe ich, Ihnen damit einige nützliche Konzepte zur Auswahl Ihrer Strickarbeiten und Kleidungsstücke an die Hand zu geben.

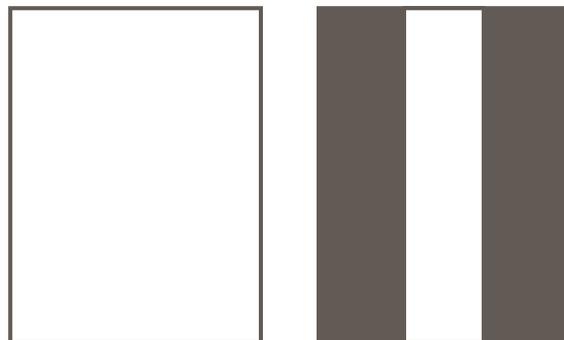
Die Illusion einer Form erzeugen

Diese beiden Rechtecke sind genau gleich groß. Durch die Unterteilung der Fläche mit diagonalen Linien erscheint das rechte Rechteck jedoch etwas schmaler und höher als das linke. Übertragen auf einen Pullover: Tragen Sie eine dunklere Strickjacke über einer helleren Farbe und schließen Sie sie an nur einer Stelle, um ein Gleichgewicht herzustellen.



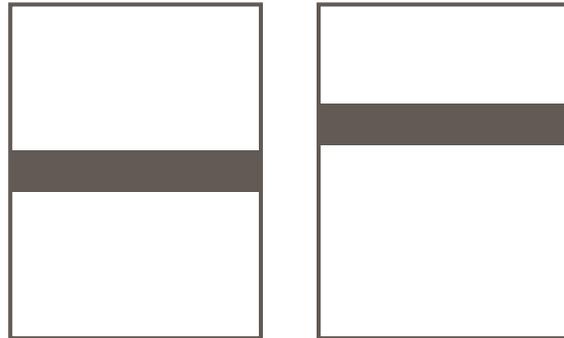
Kräftige senkrechte Linien machen schlank

Auch diese beiden Rechtecke sind gleich groß. Durch die kräftigen, dunklen senkrechten Streifen sieht das rechte aber schmaler und höher aus als das linke. Übertragen auf einen Pullover: Stricken Sie eine lange, dunkle Strickjacke und tragen Sie sie offen über einer helleren Schicht. Die dunklen Außenränder verblassen, und das Auge konzentriert sich auf den kräftigen Streifen in der Mitte Ihres Oberkörpers, sodass Sie größer und schlanker wirken. Besonders vorteilhaft ist das für Menschen mit großer Oberweite oder kräftiger Taille.



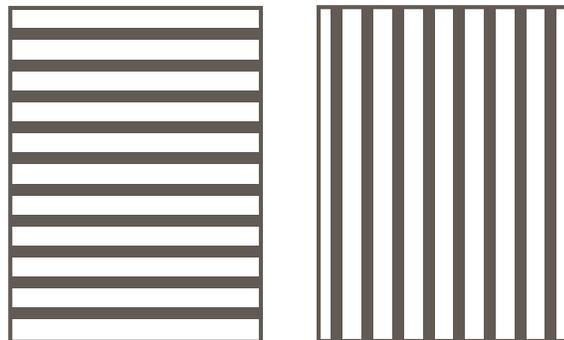
Waagerechte Linien strategisch einsetzen

Eine überraschende und sehr wichtige optische Täuschung: zwei gleich große Rechtecke, links durch eine waagerechte Linie in der Mitte geteilt, rechts im oberen Drittel. Die Form rechts sieht höher und schmaler aus. Diesen Trick wende ich bei jedem Pullover an, den ich entwerfe. Die Taille setzt aus diesem Grund hoch an. Wenn ich mit Farbwechseln oder Streifen arbeite, dann hier. Auch für die Ärmel ist diese Linie wichtig: Wenn sie bis zur Taille gehen, entsteht eine waagerechte Linie an der vorteilhaftesten Stelle. Mehr über Ärmel auf S. 43.



Struktur und Farbverteilung berücksichtigen

Diese gleich großen Rechtecke zeigen, wie Streifen Illusionen schaffen. Waagerechte Linien lassen das Rechteck links breiter und niedriger erscheinen als das rechte. Übertragen auf einen Pullover: Streifen entstehen durch Farbwechsel oder Strukturen. Das linke Rechteck lässt sich durch farbige Streifen, ein Fair-Isle-Muster oder Krausstrick erzeugen. Kurze Pullover mit waagerechten Streifen eignen sich gut für kräftige Hüften, weil die waagerechten Linien am Oberkörper den breiteren Unterkörper ausgleichen. Senkrechte Linien können durch glatt rechts, Rippenmuster oder Zopfmuster entstehen. Bei großer Oberweite und kräftiger Taille lassen senkrechte Streifen den Oberkörper schmaler wirken.

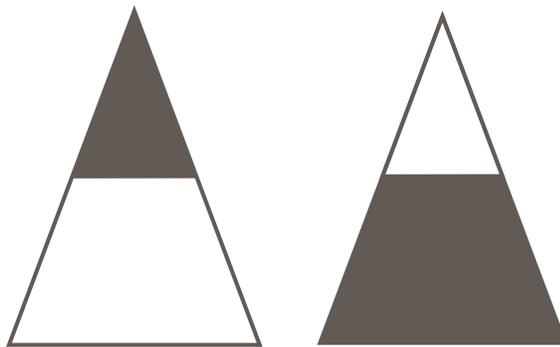


Mit Farben ausgleichen

Die Dreiecke rechts zeigen, wie sich eine große Oberweite mit dem Einsatz von Farben ausgleichen lässt. Helle Farben treten optisch hervor, dunkle zurück. Deshalb erscheint der obere Teil des linken Dreiecks noch größer, als er schon ist, während das rechte Dreieck ausgewogener wirkt. Der dunklere obere Teil tritt optisch zurück und lässt es insgesamt etwas kleiner wirken. Übertragen auf Pull-over heißt das: Wer einen fülligen Oberkörper hat, sollte oben eher dunkle Farben tragen und die hellen auf den Unterkörper beschränken.



Diese beiden Dreiecke zeigen, wie sich kräftige Hüften mit dem Einsatz von Farben ausgleichen lassen. Der untere Teil des linken Dreiecks wirkt größer als der rechts. Wenn Sie also kräftige Hüften haben, sollten Sie hellere Pull-over stricken und die dunklen Farben für Röcke und Hosen aufsparen. Sie können den Blick auch mit farbigen Schals und Tüchern nach oben lenken, die nicht nur durch Farbe, sondern auch durch waagerechte Linien und Volumen für den Oberkörper Ihren kräftigeren Unterkörper ausgleichen.





Schlanke Ärmel

Die Ärmelform kann darüber entscheiden, wie ein Pullover am Körper wirkt, und doch wird sie häufig übergangen. Da Strickstücke Volumen erzeugen – das ist leider so –, werden Ihre Arme immer so kräftig wirken wie die Ärmel, in denen sie stecken. Zum Glück ist Gestricktes elastisch, und Sie können die Ärmel ohne Probleme so schlank stricken, dass sie auch den Oberkörper deutlich schmaler wirken lassen. Ich empfehle höchstens 2,5–5 cm Zusatzweite für figurnahe Standardpullover. Bei einem lockeren, transparenten Strickstück brauchen Sie sich darüber weniger Gedanken zu machen.

Wichtig ist auch, wo der Ärmel aufhört. Wenn Sie mit herunterhängenden Armen stehen, bilden die Ärmelsäume zwei zusätzliche waagerechte Linien in Ihrem Erscheinungsbild. Achten Sie daher auf Breite und Position dieser Linien.

Spickzettel für große Oberweiten

Am besten

- Weite, offene Halsausschnitte wie Herz-, V- oder tiefe Rundhalsausschnitte.
- Eingesetzte Ärmel wegen der senkrechten, verlängernden Linie am Einsatz.
- Ärmel mit sehr wenig Mehrweite am Oberarm für weniger Volumen. Falls möglich, nicht mehr als 2,5 cm über Oberarmumfang stricken.
- Strickjacken mit schmalem oder ohne Revers.
- Hoch angesetzte Empiretaille mit körperumspielendem oder ausgestelltem Unterteil.
- Dunkle, kräftige Farben oben.
- Ausgestellte Linien oder Hingucker unter der Hüfte bei schmalen Hüften für mehr Kurven.

Lieber nicht

- Rollkragen, Rundhals-, U-Boot-Ausschnitte, große Aufschläge.
- Formlose und kastige Pullver, zweireihige Jacken, Rippenmuster.
- Pullover aus dicker, voluminöser Wolle. Beim Stricken mit dicken Nadeln kräftiges, aber dünneres Garn verwenden für ein offeneres, weniger voluminöses Gestrück.
- Abfallende Schultern, die wie Pfeile auf Ihre breiteste Stelle zeigen: Ihre Brust!
- Waagerechte Streifen und quer über den Oberkörper verlaufende Muster.

Tragetipps

- Strickjacke direkt unter der Brust über der Taille zuknöpfen, um eine Sanduhrform zu erzeugen.
- Strickjacke offen tragen für kräftige senkrechte Linien.
- Bei schmalen Hüften im Bereich des Handgelenks Hingucker wie Armband oder Clutch einsetzen, um den Blick nach unten zu lenken. Bei schmaler Taille die Ärmel bis zum schmalsten Punkt hochschieben.
- Feinen, langen Schal oder Halskette tragen, um die Illusion von Länge und Größe zu erzeugen.



Die dunkle, offen getragene Strickjacke „Lizzie“ über einer hellen Bluse erzeugt eine schmale senkrechte Linie in der Körpermitte. Die Ärmel reichen bis unter die Brust, um den Blick auf die Taille und weg von der Brust zu lenken.

Spickzettel für kräftige Tailen

Am besten

- Weite, offene Halsausschnitte wie Herz-, V- oder tiefe Rundhalsausschnitte.
- Eingesetzte Ärmel wegen der senkrechten, verlängernden Linie am Einsatz.
- Strickjacken mit schmalem oder ohne Revers.
- Hoch angesetzte Empiretaille mit körperumspielendem oder ausgestelltem Unterteil.
- Dunkle, kräftige Farben.
- Lange, oben schmale Ärmel. Gleichen Sie Ihre Figur mit Hinguckern am Bündchenende aus, z. B. mit glockenförmigen Ärmelaufschlägen, Schlitzzen oder Ärmeln, die direkt über dem schmalsten Punkt des Handgelenks enden und somit diese und Ihre schmalere Hüften betonen.
- Kurze Ärmel, die direkt unter der Brust an der Taille enden, also am schmalsten Teil Ihres Oberkörpers, an der wichtigen Zweidrittellinie.
- Pullover mit asymmetrischem Saum, z. B. hängenden Spitzen, die Ihre Figur optisch strecken, oder einem High-low-, gerundeten oder geteilten Saum, der eventuelle waagerechte Linien auflockert.

Lieber nicht

- Rollkragen, Rundhals-, U-Boot-Ausschnitte, große Aufschläge.
- Formlose/kastige Pullver, zweireihige Jacken oder enge, gerippte Oberteile.
- Pullover aus dicker, voluminöser Wolle. Beim Stricken mit dicken Nadeln kräftiges, aber dünneres Garn verwenden für ein offeneres, weniger voluminöses Gestrück.
- Waagerechte Streifen und quer über den Oberkörper verlaufende Muster.

Tragetipps

- Strickjacke direkt unter der Brust über der Taille zuknöpfen, um eine Sanduhrform zu erzeugen.
- Strickjacke offen tragen für kräftige senkrechte Linien.
- Bei schmalen Hüften im Bereich des Handgelenks Hingucker einsetzen, um den Blick nach unten zu lenken.
- Zarten langen Schal tragen, für die Illusion von Länge und Größe .
- Bei mehrschichtigen Outfits darauf achten, dass die Basisschicht an Ihrer schmalsten Stelle endet, z. B. ein T-Shirt an der Hüfte oder eine Tunika oder ein Kleid am schmalsten Teil Ihrer Beine.



Wird die lange Strickjacke „Emma“
offen getragen, lenkt sie den Blick auf
die senkrechte Linie der darunterliegen-
den Schicht und lässt die Figur schlanker
wirken. Das Rippenmuster am Saum
lenkt den Blick auf den Beinbereich.
Die dunkle Schicht darunter lässt die
Körpermitte optisch zurücktreten.

Spickzettel für kräftige Hüften

Am besten

- Waagerechte Halsausschnitte, die Ihren Unterkörper ausgleichen, z. B. U-Boot-Ausschnitte, enge Rundhalsausschnitte oder Rollkragen.
- Halsdetails und große Aufschläge, die den Blick nach oben lenken und den Unterkörper ausgleichen.
- Überschnittene Ärmel oder abfallende Schulterlinien für (annähernd) waagerechte Linien am Oberkörper.
- Hellere, leuchtendere Farben, um den Blick nach oben zu lenken.
- Dicke, voluminöse Strickstücke, die Ober- und Unterkörper ausbalancieren.
- Waagerechte Streifen oder Strickmuster über den Oberkörper.
- Strukturierte Strickstücke mit breiteren Schultern und tailliertem Schnitt, die oben auf der Hüfte enden.
- Lange, offene Strickjacken (bis unter Ihre breiteste Stelle) für senkrechte Linien im Hüftbereich.
- Ärmel, die nicht an Ihrem breitesten Punkt enden: kurze Ärmel für eine waagerechte Linie über die Brust oder die schmalste Stelle Ihrer Taille oder lange Ärmel, die mit einem schmalen Bündchen unter der breitesten Stelle Ihrer Hüften enden.
- A-Linien-Tunika, die an der schmalsten Stelle ihrer Beine endet.
- Asymmetrischer Saum, der waagerechte Linien im Hüftbereich auflockert.

Lieber nicht

- Enges Rippenbündchen am Saum eines hüftlangen Pullovers.
- Alles übermäßig Weite und Unförmige.
- Lange, gerade Pullover.
- Lange Ärmel mit ausgestellten Manschetten, die an Ihrer breitesten Stelle enden.
- Alle Pullover, die an Ihrer breitesten Stelle enden! Sie sollten entweder oben auf der Hüfte oder unter Ihrer breitesten Stelle enden.

Tragetipps

- Tragen Sie einen Schal in leuchtenden oder hellen Farben oder ein Bolerojäckchen oder Schultertuch, um die Schultern optisch breiter zu machen.
- Tragen Sie einen kurzen oder bauchfreien Pullover oder eine kurze Weste über einem längeren Unterhemd oder einer längeren Bluse, um den Oberkörper optisch zu verkürzen und Ihre Proportionen auszugleichen. Kontrastfarbige Schichten verkürzen den Oberkörper und lassen die Beine länger wirken.
- Schieben Sie die Ärmel bis zur schmalsten Stelle Ihres Körpers hoch, um Ihre Taille zu betonen und den Blick auf Ihren schlankeren Oberkörper zu lenken.



Die waagerechten Linien des U-Boot-Ausschnitts und die kurzen Ärmel des Pullovers „Emma“ gleichen einen breiteren Unterkörper aus. Durch den Schichtenlook wird der Oberkörper optisch geteilt und eine schlanke Taille betont.