



CENTREFOLD

CENTREFOLD

Design von Lara Eichwede



Centrefold ist ein Shirt mit Symmetrie, klaren Linien und vor allem viel Gestaltungsspielraum. Es ist schlicht und geradlinig und kann wahlweise mit kontrastierenden Stoffen in den Aufschlägen genäht werden.

Der Schnitt besitzt 4 Mittelnähte: Jeweils eine mittige Vorder- und Rückennaht sowie eine Schulternaht im Ärmel. Aus diesen Nähten ergeben sich die Aufschläge.

V-Ausschnitt und Kragen ergeben sich aus der vorderen Mittelnäht. Die Mittelnähte der Ärmel führen zu raffinierten Schlitzern am Armabschluss und eine hintere Naht vervollständigt die Linienführung.

Wie du aus Centrefold eine ärmellose Variante machen kannst, zeigen wir dir auf unserem [Blog](#). Auch als Kleid ist Centrefold toll!

Größen 1 (2, 3, 4, 5) (6, 7, 8, 9): Wähle die Größe gemäß deines Brustumfanges. In der Tabelle rechts siehst du die Maße des fertigen Shirts.

Wie du die Schnitte auf deine Bedürfnisse anpassen kannst, wird auf Seite 7 erklärt.

Centrefold wurde erstmals im TAUKO Magazine, Ausgabe Nr. 16 (2025), veröffentlicht.

Fertigmaße des Kleidungsstückes:

Größen 1 bis 9 entsprechen ungefähr den Größen 32/34 (für 1) bis Größe 50/52 (für 9).

Größe [cm]	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Brustumfang	90.5	97	104.5	112.5	124	136	144	150	155.5
Taillenumfang	90	96	104	112	122	135	144	150	156
Saumumfang	95	103	111.5	120.5	132	144.5	154	160.5	166.5
Länge vordere Schulter bis Saum	53	55.5	58.5	61.5	65	68	70	71.5	73.5
Ärmellänge	41.5	42.5	43.5	45	46	47	47.5	48	49
Oberarmumfang	33	35.5	38	40.5	45	49.5	51.5	54	56
Ärmelsaumumfang	29	31.5	34	36.5	41	45.5	47.5	50	52

Stoffempfehlungen:

Das Shirt kann aus vielen Materialien genäht werden. Es eignen sich sowohl Web- als auch Strickware: Blusenstoffe, Baumwolle, Leinen, leichter Denim, Chambray, Jersey, leichter Strick, leichter Sweat.

Stoffbedarf: Für die Größen 1 (2, 3, 4, 5) (6, 7, 8, 9)

VARIANTE 1

Einfarbig (ohne Kontraststoff):

Stoffbreite 140cm, Größe 1 = 1,50m (1,50, 1,60, 1,60, 1,70)m (1,90, 2,30, 2,40, 2,50)m

VARIANTE 2

Zweifarbige (mit Kontraststoff):

Hauptstoff:

Stoffbreite 140cm, Größe 1 = 1,00m (1,20, 1,20, 1,20, 1,30)m (1,40, 1,80, 1,80, 1,90)m

Belegstoff (Kontrastfarbe):

Stoffbreite 140cm, Größe 1 = 40cm (45, 45, 45, 50) (55, 55, 60, 65)cm

Bügeleinlage (optional): ca 0,50-1m

Spezialtechniken:

Anleitungen siehe Seite 6

Brustabnäher, Briefecken

Zuschnitt: Alle Schnittteile enthalten eine Nahtzugabe von 1 cm, wenn nicht anders angegeben. Übertrage alle Markierungen auf deinen Stoff. Hinweis: Wenn du eine Version ohne Ärmelbelege machen möchtest, füge 1 cm zusätzliche Nahtzugaben zum Oberarm des Vorder- und Hinterärmels zu, sowie zu allen Ärmelsäumen (rot markiert im Bild in der nächsten Spalte).

Blusenstoff:

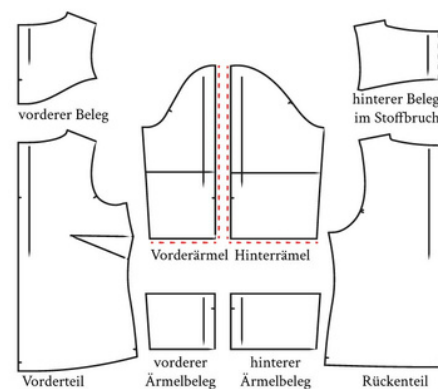
- 2x Vorderteil**
- 2x Rückenteil**
- 2x Vorderärmel**
- 2x Hinterärmel**

Belegstoff

- 2x vorderer Beleg**
- hinterer Beleg im Stoffbruch**
- 2x vorderer Ärmelbeleg (optional)**
- 2x hinterer Ärmelbeleg (optional)**

Einlage (optional):

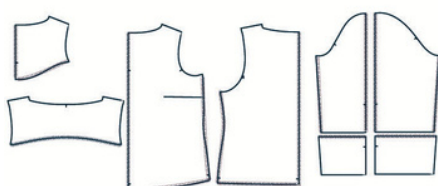
- 2x vorderer Beleg**
- hinterer Beleg im Stoffbruch**
- 2x vorderer Ärmelbeleg**
- 2x hinterer Ärmelbeleg**



Nähen:

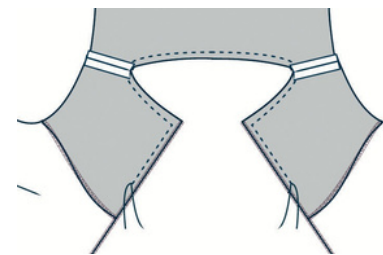
Vorbereitungen:

1. Wenn du Einlage verwendest, schneide die Einlagenschnittteile 0,2 cm kleiner zu und bügle sie auf die linke Stoffseite der Schnittteile auf.
2. Nähe die Brustabnäher gemäß der Anleitung unter "Spezialtechniken", Seite 6.
3. Versäubere mit deiner Lieblingsmethode, mit Zickzackstich oder Overlock folgende Kanten: Vordere und hintere Mitte und Säume der Vorder- und Rückenteile, die unteren Kanten der vorderen und hinteren Belege, die oberen Kanten der Ärmelbelege, die Oberarmkanten, sowie die Ärmelnaht.

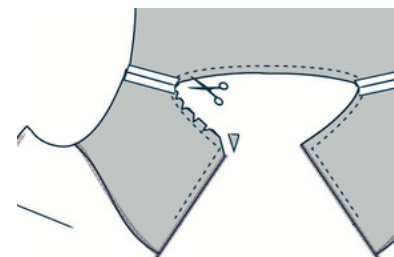


Nähe den Rumpf:

4. Lege die Rückenteile rechts auf rechts und stecke die hintere Mitte. Nähe die Kante und bügle die Nahtzugaben auseinander.
5. Stecke die Vorder- und Rückenteile an den Schultern rechts auf rechts und Nähe die Schulternaht. Bügle die Nahtzugaben auseinander.
6. Stecke die vorderen und hinteren Belege an den Schultern rechts auf rechts und Nähe die Schulternaht. Bügle die Nahtzugaben auseinander.
7. Lege die Belegteile rechts auf rechts auf den Rumpf und stecke das Halsloch und die Schlitzöffnung in der vorderen Mitte zusammen. Nähe die Kanten, du kannst nun auch die Nahtzugaben untersteppen.



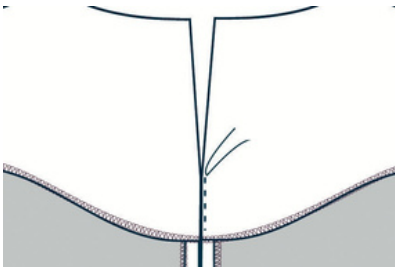
8. Schneide die Ecken zurück und an der Rundung bis knapp zur Naht ein.



9. Wende dein Teil auf rechts und bügle die Kanten schön flach.
10. Stecke die Vorderteile an der vorderen Mitte bis zur Schlitzmarkierung und Nähe die Naht. Bügle die Nahtzugaben auseinander.
11. Stecke die vorderen Belege an der vorderen Mitte bis zur Schlitzmarkierung und Nähe die Naht. Bügle die Nahtzugaben auseinander.

CENTREFOLD

12. Befestige nun mit ein paar Stichen die vordere Mitte des unteren Teils des vorderen Belegs an das Vorderteil.



13. Stecke den hinteren Beleg in der Naht des Rückenteils und nähe den Beleg im Nahtschatten fest.

14. Nähe die Belege im Armloch innerhalb der Nahtzugabe fest. Achte darauf, dass die Schulternähte aufeinander passen.

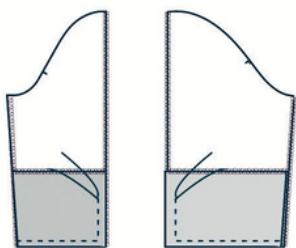
15. Stecke Vorder- und Rückenteil an den Seitennähten rechts auf rechts und nähe sie zusammen. Bügle die Nahtzugaben auseinander.

16. Schlage den Saum an den Markierungen auf die linke Stoffseite und stecke ihn fest. Nähe ihn knappkantig an.

Ärmel mit Belegen:

17. Lege jeweils den vordere Ärmelbeleg auf den Vorderärmel und stecke den Saum und Schlitzbereich. Nähe die Kanten, schneide die Ecken zurück und wende den Beleg auf rechts. Bügle die Kanten flach. Wende den Beleg wieder auf links für die nächsten Schritte.

18. Wiederhole Schritt 17 für die Hinterärmel.



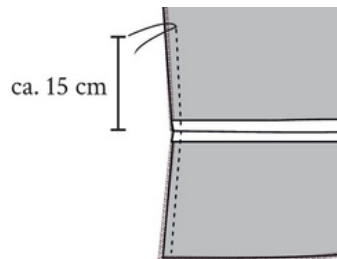
19. Stecke die Ärmelteile rechts auf rechts und nähe die obere Ärmelnaht von der

Armkugel bis zur Schlitzöffnung. Bügle die Nahtzugaben auseinander.

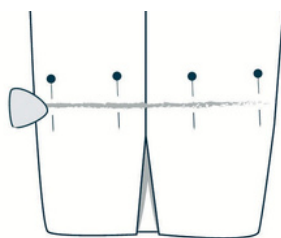
20. Stecke die Ärmelbelege rechts auf rechts und nähe die obere Ärmelnaht oben bis zur Schlitzöffnung. Bügle die Nahtzugaben auseinander.

21. Wiederhole diese Schritte für den zweiten Ärmel.

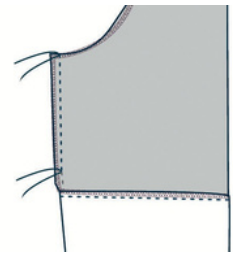
22. Stecke nun die untere Ärmelnaht der Belege und ca. 15 cm der Ärmel rechts auf rechts und nähe sie zusammen. Bügle die Nahtzugaben auseinander. Wende den Beleg auf die rechte Seite und bügle ihn flach. Wiederhole diesen Schritt mit dem anderen Ärmel.



23. Stecke die obere Kante des Ärmelbelegs an den Ärmel und steppe die Kante fest. Diese Naht ist von außen sichtbar und je nach Maschine ist es besser, die Naht von rechts zu nähen. Dafür kannst du dir die Nahtlinie mit Schneiderkreide vorher anzeichnen, damit es gerade wird. Wiederhole den Schritt für den zweiten Ärmel.



24. Stecke die restliche Ärmelnaht rechts auf rechts und nähe sie zusammen. Bügle die Nahtzugaben auseinander. Wiederhole das für den zweiten Ärmel.



25. Stecke die Ärmel nun rechts auf rechts in das Oberteil, passe die Nähte und Markierungen aufeinander (Doppelknipse sind jeweils im Rückenteil/ Hinterärmel). Nähe den Ärmel ein und versäubere ihn. Bügle die Nahtzugaben Richtung Ärmel.

Ärmel ohne Belege:

26. Lege Vorder- und Hinterärmel rechts auf rechts und stecke die Oberarmnaht. Nähe diese Naht von der Armkugel bis zur Schlitzmarkierung mit 2 cm Nahtzugabe. Bügle die Nahtzugaben auseinander.

27. Schlage den Saum 2 cm auf die linke Stoffseite und folge der Anleitung für die Briefecke unter "Spezialtechnik" auf Seite 3 um den Ärmelschlitz zu nähen.

28. Steppe den Ärmelschlitz an beiden Seiten knappkantig fest.

29. Stecke die Ärmelnaht rechts auf rechts, nähe sie zusammen und bügle die Nahtzugaben auseinander.

Wiederhole das für den zweiten Ärmel.
30. Stecke den Saum nach innen und nähe ihn knappkantig fest.

Viel Spaß mit deinem CENTREFOLD!

Allgemeine Richtlinien

Diese allgemeinen Richtlinien stammen aus dem TAUKO Magazine und gelten grundsätzlich für alle TAUKO-Schnittmuster. Je nach Modell kann es sein, dass nicht alle beschriebenen Spezialtechniken benötigt werden. Sollte für dieses Schnittmuster eine besondere Technik erforderlich sein, findest du dazu einen entsprechenden Hinweis direkt in der Nähanleitung.

Schnittmuster:

Wenn du dein Schnittmuster als digitalen Download erworben hast, steht es dir als PDF im A0-Format sowie im A4-Format (zum Selbstaussdrucken) zur Verfügung. Die einzelnen Größen sind im Schnittmuster in separaten Ebenen angelegt, sodass du gezielt nur die benötigten Größen ausdrucken kannst.

Hinweis: Rechteckige Schnittteile sind in der Regel nicht auf den Schnittmusterbögen enthalten; hierfür werden ausschließlich die entsprechenden Maße angegeben.

Abkürzungen:

VM – Vordere Mitte

HM – Hintere Mitte

Begriffe:

Abnäher sind Falten im Stoff, die zur Formgebung und Anpassung dienen. Sie sind immer mit Knipsen und/oder Linien markiert.

Eine **Absteppnaht** ist eine sichtbare Naht, die dekorativ oder funktional ist.

Der **Armausschnitt** bezeichnet die Öffnung für den Arm/die Ärmel in einem Kleidungsstück.

Einlage/Vlieseline verstärkt den Stoff in bestimmten Bereichen. Einlage wird auf die linke Stoffseite aufgenäht oder aufgebügelt, um Form zu geben, z. B. bei Kragen, Manschetten, Knopfleisten oder beim Hosenbund.

Hinweis: Schneide die aufbügelbare Einlage einige Millimeter kleiner zu, um zu verhindern, dass die Klebeseite am Bügelbrett haftet.

Falten sind mit Knipsen und Pfeilen markiert. Der Stoff wird mit sich selbst gefaltet und fixiert.

Knappkantig absteppen ist eine Naht, ca. 1-2 mm von der Stoffkante entfernt.

Ein **Knips** ist ein 0,5 cm tiefer Einschnitt in der Nahtzugabe.

Eine Naht im **Nahtschatten** wird genau in der vorhandenen Nahtlinie („Schatten“) genäht, um eine saubere, unauffällige Verarbeitung zu erzielen, z. B. zum Befestigen von Belegen.

Die **Nahtzugabe** ist standardmäßig 1cm, sofern nicht anders angegeben.

Eine **offene Kante** ist eine nicht versäuberte Stoffkante.

Der **Riegelstich** ist eine Naht, die Belastungspunkte verstärkt oder Stofflagen fixiert. Der Riegelstich wird mit mehreren eng beieinander liegenden Zickzackstichen genäht, so dass er am Ende wie ein kleines Rechteck aussieht.

Alle Schnittteile haben unterschiedliche Bezeichnungen, damit man der Anleitung leichter folgen kann.

Mit dem **Schrägband** kann man für gebogene Kanten (z. B. Armausschnitt oder Ausschnitt) versäubern. Ein einseitig gefaltetes Schrägband kannst du als Beleg nach innen umschlagen.

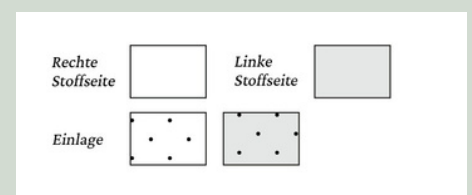
Eine **Sicherungsnaht** wird häufig entlang einer Kurve genäht, um eine Verformung zu verhindern oder mehrere Stofflagen zu stabilisieren. Sie bleibt innerhalb der Nahtzugabe verborgen.

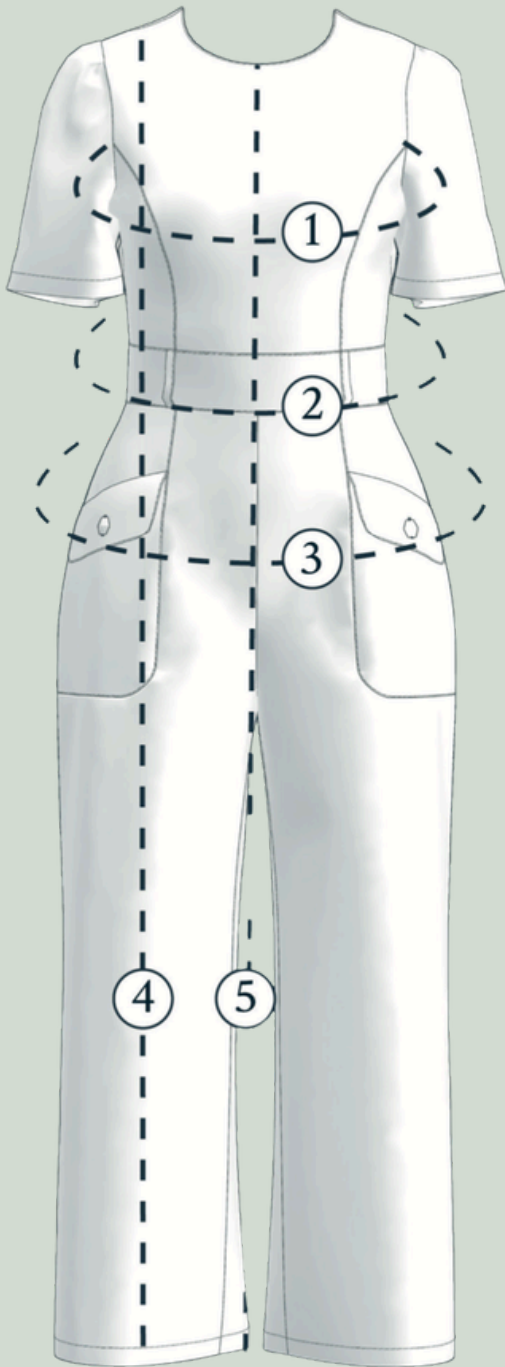
Stoffklammern halten den Stoff an Ort und Stelle

Untersteppen fixiert die Nahtzugabe entlang einer Kante auf einer Seite, z.B. dem Beleg, um zu verhindern, dass es nach außen rollt.

Die gängigsten Methoden der **Versäuberung** sind Zickzack- und Overlockstiche. Die Kanten eines Stoffes werden versäubert, um ein Ausfransen zu verhindern.

Zurückschneiden oder einschneiden der Nahtzugaben wird zur Reduzierung der Stofffülle gemacht.





Fertigmaße der genähten Kleidung: Wähle deine Größe anhand der angegebenen Maße in der Anleitung für das jeweilige Design. Falls du unsicher bist, miss ein gut sitzendes Kleidungsstück und vergleiche es mit den Tabellenmaßen. Die DesignerInnen empfehlen eine gewisse Mehrweite, um die passende Größe zu bestimmen.

1. Brustumfang: Gemessen von Achsel zu Achsel über die Vorderseite. **2. Taillenumfang:** Der Umfang an der Taille, etwa 40-45 cm unterhalb von der Schulter gemessen. **3. Gesäßumfang:** Der Umfang etwa 20-30 cm unterhalb der Taille gemessen **4. Vordere Schulter bis Saum:** Länge von der Schulter gerade nach unten zum Saum. **5. Vorderer Halsausschnitt bis Saum:** Länge von der vorderen Mitte des Halsausschnitts bis zum Saum.

Größen 1 bis 9 im Schnittmuster

1	4 - - - - -	7 . - - - -	1-3
2	5 - - - - -	8 - - - - -	4-6 - - - - -
3 . - - - -	6 -	9 - " - - -	7-9 . - - - -

Größentabelle:

Die untenstehende Tabelle mit den Körpermaßen kann als Orientierungshilfe zur Auswahl der richtigen Größe verwendet werden. Wir empfehlen jedoch, auch die Maße des fertigen Kleidungsstücks zu berücksichtigen, wenn du deine Größe bestimmst. Die angegebenen Maße entsprechen den Standard-Körperumfängen einer Person mit einer Körpergröße von 168 cm.

Größen 1 bis 9 entsprechen ungefähr den Größen 32/34 (für 1) bis Größe 50/52 (für 9).

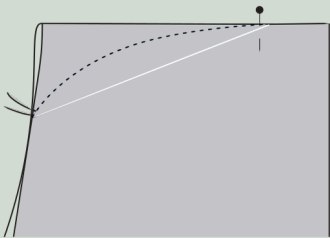
Size [cm]	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Brustumfang	78	86	94	102	114	126	134	140	146
Taillenumfang	62	70	78	86	96	109	118	124	130
Gesäßumfang	86	94	102	110	121	133	142	148	154
Halswirbel im Rücken bis Taillenie	40.3	40.6	41.0	41.4	41.8	42.2	42.4	42.6	42.8
Ärmellänge	59.4	59.8	60.2	60.6	61.0	61.4	61.6	61.8	62.0

Spezialtechniken

von TAUKO MAGAZINE

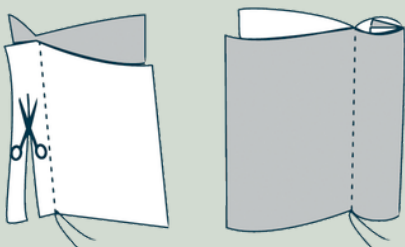
Brustabnäher

1. Stecke den Brustabnäher und nähe ihn dann: Beginne an der Seitennaht und nähe bis zur Spitze. An der Spitze nicht verriegeln, lass die Fadenenden überstehen und verknote sie. Dann liegt dein Abnäher schön flach. Nähe in einer leichten Kurve, die im letzten Stück fast parallel zum Abnäherbruch ist. Damit verhinderst du den Eistüteneffekt. 2. Bügle den Abnäherinhalt nach oben.

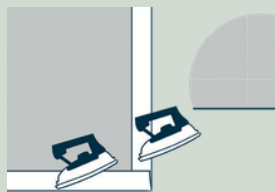


Mit einer **französischen Naht** erzielt man eine saubere und haltbare Verarbeitung an der Innenseite der Kleidungsstücke. Dabei werden die Schnittkanten des Stoffes innerhalb der Naht selbst eingeschlossen, wodurch ein Ausfransen verhindert wird und die Innenseite ein sauberes Aussehen erhält.

Für eine französische Naht legst du die Schnittteile mit den linken Stoffseiten aufeinander. Nähe mit 0.7 cm Abstand von der Kante. Schneide die Nahtzugabe zurück und bügle sie zu einer Seite. Stecke nun die Teile rechts auf rechts und nähe mit 0.7 cm Abstand von der gebügelten Kante. Bügle die Naht flach und fertig ist die französische Naht!



Mit einer **Briefecke** nähst du eine saubere Saumecke. 1. Bügle zuerst beide Saumkanten (z.B. Seite und unten) mit dem gleichen Abstand (z.B. 2.5 cm) zur linken Seite. Falte den Umbruch wieder auf, die Bügelfalten zu sehen.



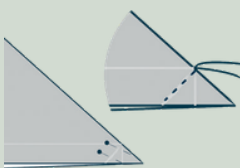
2. Falte die Stoffecke diagonal im 45°-Winkel zur rechten Stoffseite und bügle sie, um eine Bügelfalte zu erhalten. Die Ecke formt ein Dreieck.



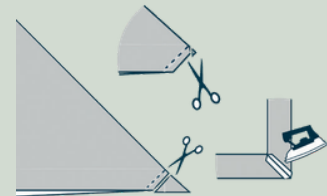
3. Du kannst die Bügelfalte für eine bessere Sichtbarkeit mit Schneiderkreide nachzeichnen. Diese diagonale Linie wird deine Nählinie sein.



4. Falte die Ecke auf die Hälfte, die rechten Stoffseiten liegen dabei innen. Stecke und nähe entlang der gezeichneten Linie.



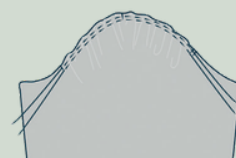
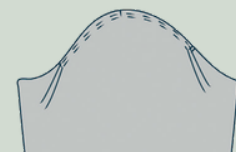
5. Schneide die Nahtzugabe auf ca. 0.5 cm zurück. Bügle die Nahtzugaben auseinander.



6. Wende die Ecke nach außen, die Ecke kannst du mit einer Stricknadel oder einer anderen Wendehilfe ausformen. Bügle die Ecke gut aus.



Wenn du die **Armkuigel** anreihst, machst du es dir leichter, den Ärmel einzunähen. Aufgrund der Kurve hat der Ärmel etwas extra Stoff in der Kugel, wenn du sie anreihst, kannst du den Ärmel ohne Fältchen einnähen. Für das Anreihen stellst du die größte Stichlänge an deiner Maschine ein und verriegelst nicht, lass die Fäden am Anfang und Ende etwas überstehen. Nähe die erste Reihe 0.6 cm von der Kante entfernt. Nähe die zweite Reihen 1.5 cm von der Kante entfernt. Ziehe an den oberen Fäden und reihe so die Kante auf die gewünschte Länge an. Wenn du den angereihten Stoff an das andere nähst, nähe zwischen den beiden Stoffreihen mit der Standard-Nahtzugabe von 1 cm. Nach dem Nähen entfernst du die Reihfäden.



Schnittanpassungen

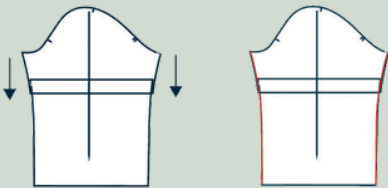
Ärmellänge

Um die Ärmellänge anzupassen, vergleichst du deine Ärmellänge (vom Schulterknochen über den Ellbogen bis zum Handgelenk gemessen) mit der Ärmellänge deiner Größe (siehe Seite 2). Verkleinere oder vergrößere deinen Ärmel in Proportion zur Ärmellänge (lang, $\frac{3}{4}$ -Länge oder Kurzarm).

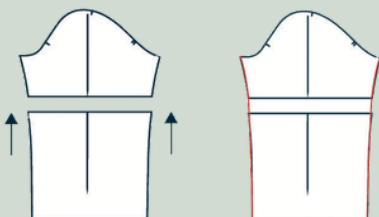
Schneide zuerst die "verlängern/verkürzen"-Linie ein.



Um den Ärmel zu verkürzen, richte die Teile zunächst mittig aus, nutze den Fadenlauf als Hilfslinie. Überlappe die Teile nun um den Betrag, den du verkürzen möchtest. Klebe die Teile zusammen.



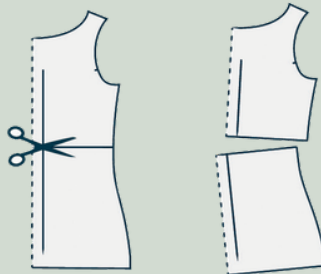
Um den Ärmel zu verlängern, ziehst du die Teile auseinander und legst dazwischen einen Papierstreifen. Richte die Teile mittig aus, mit Hilfe des Fadenlaufs. Der Abstand ist das Maß, um das du verlängern möchtest. Klebe die Teile zusammen.



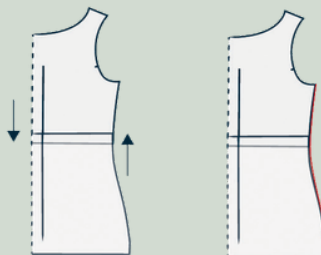
Oberteil

Wenn du einen taillierten Schnitt für das Oberteil hast, ist es wichtig, dass die Taille an der richtigen Stelle sitzt. Sonst rutscht die Hüftlinie nach unten, wenn du kleiner bist, oder nach oben, wenn du größer bist. In beiden Fällen wird das Kleidungsstück im Bauchbereich nicht richtig passen. Bitte beachte, dass sich die Gesamtlänge verändert, wenn du das Oberteil anpasst. Um das Oberteil anzupassen, misst du (oder lässt besser messen) deine Länge vom Halswirbel im Rückenteil bis zur Taillenlinie und vergleichst sie mit der Länge in der Tabelle (Seite 2) in deiner Größe. Passe das Oberteil um diese Differenz an.

Schneide zuerst die "verlängern/verkürzen"-Linie im Vorder- und Rückenteil ein.



Um die Teile zu verkürzen, richtest du sie zunächst mittig aus, nutze den Fadenlauf als Hilfslinie. Überlappe die Teile nun um den Betrag, den du verkürzen möchtest. Klebe die Teile zusammen.



Um die Oberteile zu verlängern, ziehst du die Teile auseinander und legst dazwischen einen Papierstreifen. Richte die Teile mittig aus, mit Hilfe des Fadenlaufs. Der Abstand ist das Maß, um das du verlängern möchtest. Klebe die Teile zusammen.

