



proefles van de opleiding
zelf lingerie maken

Momenten voor mij

Beste lezer,

Wat leuk dat je de proefles van onze lingeriecursus "Momenten voor mij" hebt aangevraagd. Met deze proefles willen we je een goede indruk geven van deze uitgebreide cursus. Of liever: **opleiding**. Want "**Momenten voor mij**" is een erkende opleiding. Als je wilt kun je er examen in doen en daarmee een officieel certificaat behalen. Je leest meer hierover op onze website.

Je zult begrijpen dat deze proefles slechts een heel klein gedeelte is van de vele beha's, broekjes en andere lingerie die je leert tekenen en maken tijdens deze cursus. Je leert heel veel leuke en mooie lingerie tekenen en naaien. En bouwt een compleet naslagwerk voor jezelf op: je kunt al je tekeningen netjes opbergen in je cursusmap.

Enkele voorbeelden van wat er nog meer in de cursus wordt behandeld:

-  De standaard beha
-  Een push-up beha
-  Een strapless beha
-  Een prothese-beha
-  Een beha met een aangeknippte schouderband
-  Diverse leuke broekjes; voor dames en ook voor heren

Iedereen in je omgeving zal versteld staan hoe snel en gemakkelijk het naaien van lingerie je afgaat. Je tekent en maakt binnen afzienbare tijd een goed passende beha of slip in elke maat en voor ieder figuur. Wie kun jij daar allemaal blij mee maken? En, **vergeet vooral jezelf niet!** Dus maak snel kennis met deze (waarschijnlijk al snel verslavende) hobby.

Thuis studeren of op locatie bij een modevakschool

Je kunt bij ons online cursussen en opleidingen bestellen en deze als thuisstudie volgen. In je eigen tijd, in je eigen huis en werkruimte. Maar je kunt de opleidingen natuurlijk ook volgen bij een van de **vele HCH modevakscholen**. Gezellig, leerzaam, in groepsverband: altijd iemand naast je om je vragen te beantwoorden. Het is maar net wat jij prettiger vindt. Op de website vind je precies waar in Nederland (en België) je onze cursussen en opleidingen kunt volgen.

Ik wens je veel plezier met deze proefles. En vanzelfsprekend hoop ik dat je zo enthousiast wordt dat we je bestelling of je inschrijving binnenkort langs zien komen.

Heb je vragen naar aanleiding van deze proefles? Je treft een handig contactformulier op de website. We beantwoorden je vraag met plezier. En kun je de proefles niet uitprinten? Aarzel niet, geef het even aan ons door en vermeld je adres. Wij sturen je dan de proefles per post toe.

Ineke Loose

HCH Modevakopleidingen

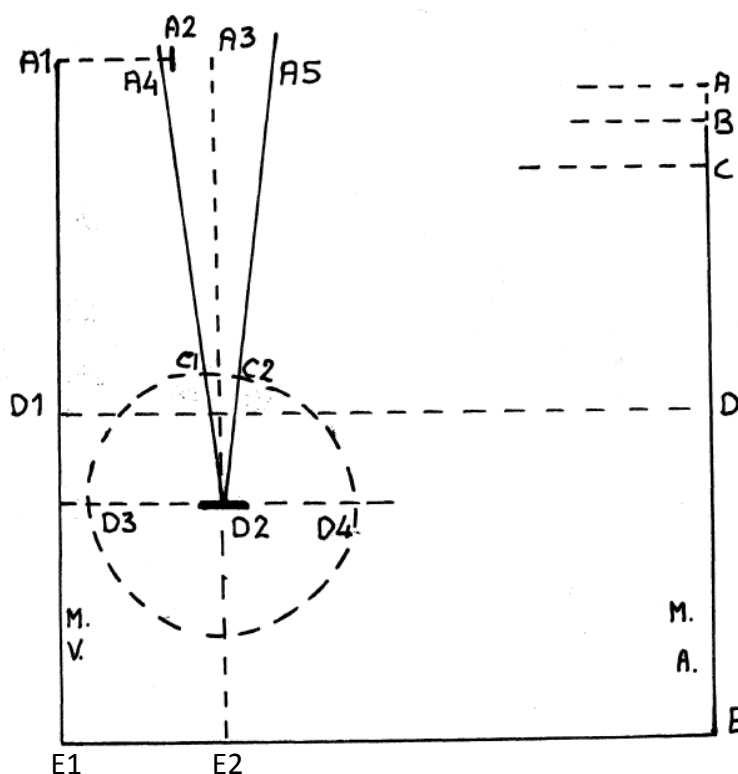
1 De opzet van het basispatroon

De maten:	Ruglengte	40 cm	Figuurnaadbreedte	6.6 cm (= 1/20 b.w. +2)
	Voorlengte	43 cm	Bustebreedte	20 cm
	Bovenwijdte	92 cm	Onderborstwijdte	80 cm
	Halswijdte	36 cm	Buste-bolling	22 cm
	Figuurhoogte	27 cm	Taillewijdte	70 cm

Maak je gebruik van de mallen, trek dan de mal van het achterpand om. Verplaats de bustefiguurnaad in het voorpand, naar de hals. En leg de mal van het voorpand nu zo ver in het achterpand, dat de lijn D tot D1 de helft van de onderborstwijdte wordt ($\frac{1}{2} \times$ onderborstwijdte).

- Van A tot E = Ruglengte + 2 cm.
 Van A tot B = 2 cm.
 Van A tot C = 5 cm.
 Van B tot D = De helft als van B tot E.
- Van D tot D1 = $\frac{1}{2}$ onderborstwijdte. Merk het punt E1.
 Van E1 tot A1 = De voorlengte.
 Van A1 tot A2 = $\frac{1}{6}$ halswijdte + 1 cm.
 Van A1 tot A3 = $\frac{1}{2}$ bustebreedte. Verbind A3 met E2.
 Van A3 tot A4 = $\frac{1}{2}$ figuurnaadbreedte.
 Van A3 tot A5 = $\frac{1}{2}$ figuurnaadbreedte.
 Van A3 tot D2 = De figuurhoogte.
 Verbind D2 met A4 en A5.
 Teken een hulplijntje vanaf D2 naar rechts en links.

Tekening 1



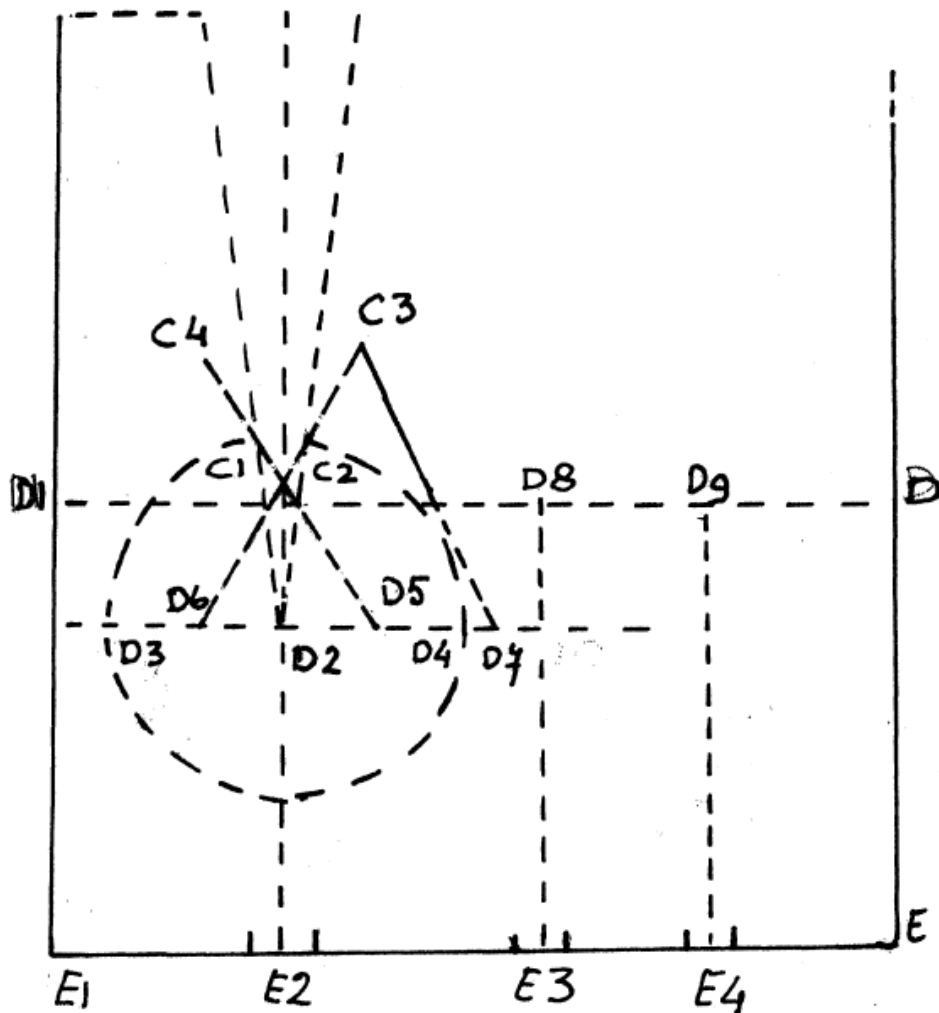
3. Van D2 tot D3 = De straal van de cirkel, dit is **2 x 1/20 onderborstwijdte**.
Merk de punten D3, D4, C1 en C2. Zie tekening 1.
4. Van D3 tot D5 = $\frac{1}{2}$ buste-bolling + 1 cm.
Van D4 tot D6 = $\frac{1}{2}$ buste-bolling + 1 cm.
Verbind D5 met C1 en teken de lijn 4 cm door d.i. C4.
Verbind D6 met C2 en maak deze lijn net zo lang als de lijn van D5 tot C4. Merk C3.
De lengte van deze lijn is afhankelijk van de grootte van de cup, de rekbaarheid van de stof, maar zeer zeker ook de persoonlijke voorkeur.
Van D4 tot D7 = 1.5 cm. Verbind vervolgens D7 met C3.
5. Van D tot D8 = De helft als van D tot D1. Teken een hulplijn omlaag en merk E3.
Van E tot E4 = De helft als van E tot E3. Merk D9.

Op de E-lijn moet de afstand van E tot E1 $\frac{1}{2}$ taillewijdte worden.

Verdeel het aantal centimeters dat je kunt tailleren over de punten E2 - E3 en E4.

Bij het tekenen van de romp worden op deze plaatsen figuurnaden getekend. Zie tekening 2.

Tekening 2



2 De volgorde van het in elkaar naaien van de beha

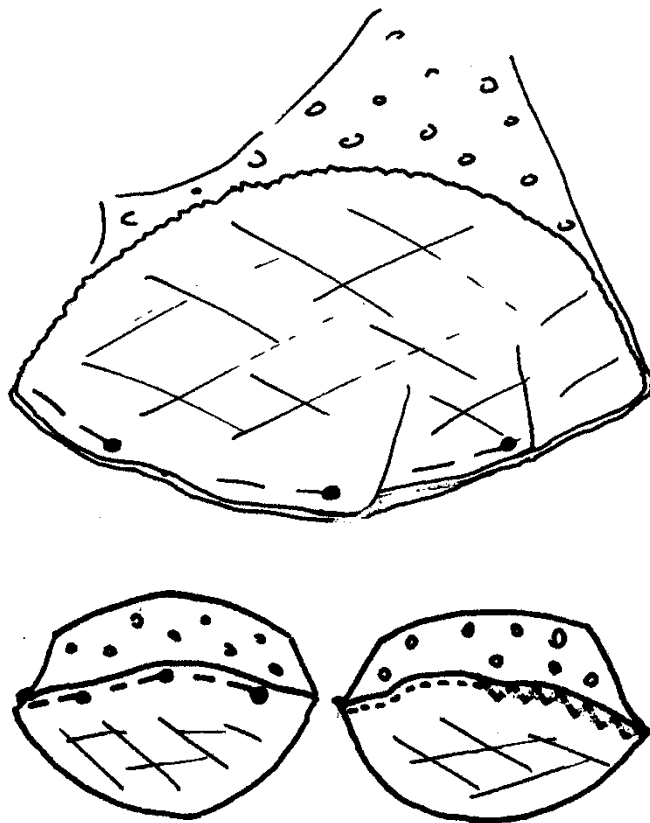
1. Speld de patroondeeltjes op de stof en let hierbij goed op de rekriching. Let er tevens op welk deel je bijvoorbeeld tegen een geschulpte rand wilt leggen.

Knip de deeltjes uit.

2. Als de stof voor de ondercup rekt, knip dit gedeelte dan nog een keer van een voering die niet rekt, bijv. tule.
3. Naai de cupdelen (en de eventuele voering voor de onder cup) aan elkaar met een rechte steek en trek onder het naaien iets aan de stof.
4. Stik de naad aan de goede kant door.
Dit kun je doen met een rechte steek of met de genaaide zigzagsteek.

Zie tekening 3.

Tekening 3



5. Het is slim en prettig om het middenstukje van de romp te verstevigen met powernet of een stukje voering of tule. Dit voorkomt o.a. het uitrekken tussen de borsten en zorgt ervoor dat de cups netjes op hun plaats blijven.

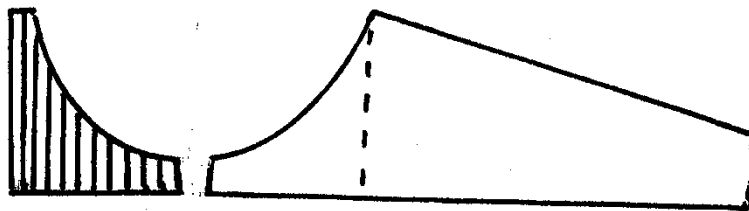
Stik dit aan te aangegeven stukje en vouw het om naar binnen.

Pers het plat en verwerk dit verder alsof het 1 laag is.

Stik de rompdelen aan elkaar.

Zie tekening 4.

Tekening 4

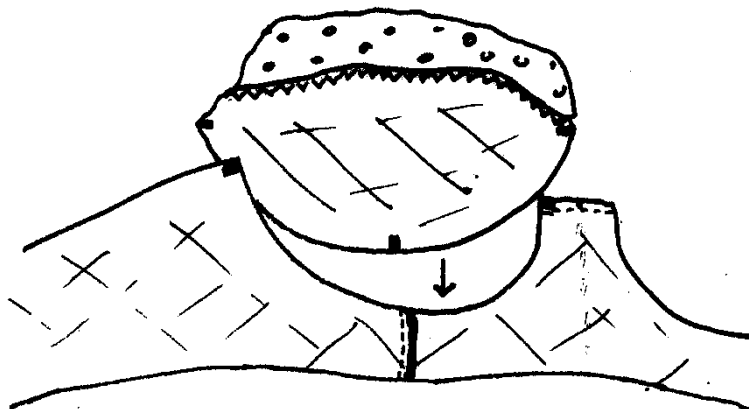


6. Speld de cups in de romp. Let er hierbij op dat je de ruimte netjes verdeelt zodat er tijdens het vaststikken geen plooitjes ontstaan.

Stik met een rechte steek de cups vast aan de romp.

Zie tekening 5.

Tekening 5

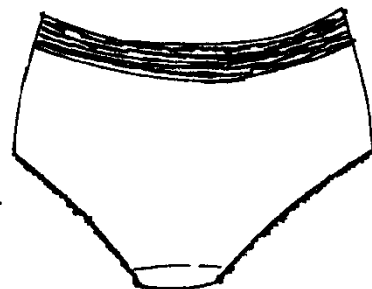


3 Diverse broekjes en slips

Het is erg leuk om bij je beha een bijpassend onderbroekje of slipje te maken. Vanzelfsprekend komen er in onze lingerie-opleiding een aantal voorbij. Zoals de **tailleslip**.

Achter:

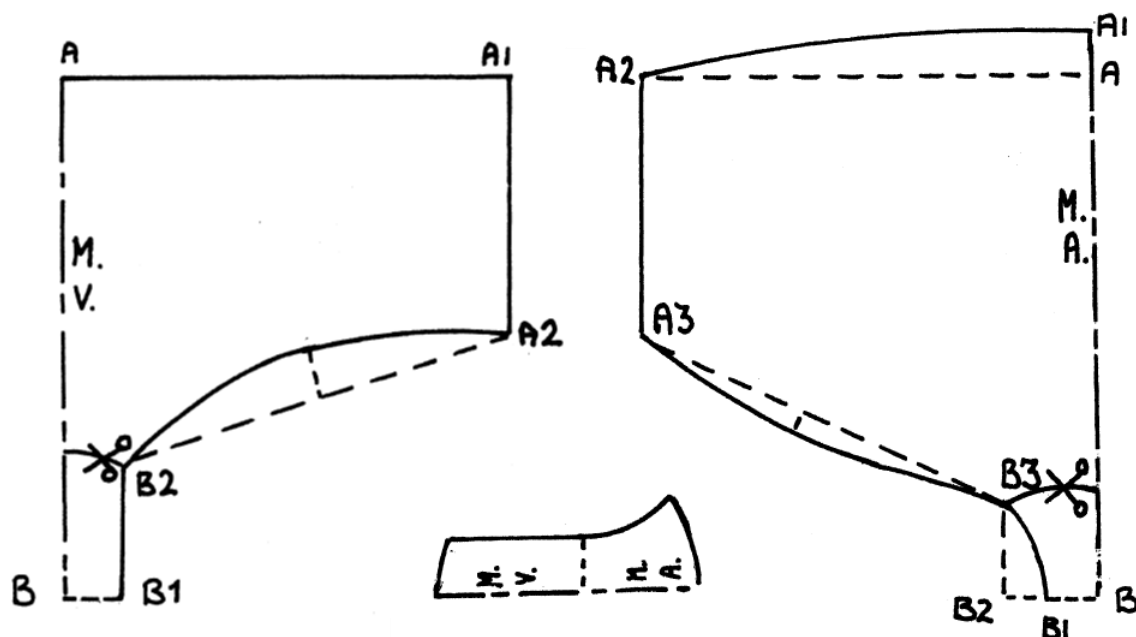
1. Van A tot B = De zithoogte.
 Van A tot A1 = 2 cm.
 Van A tot A2 = $\frac{1}{4}$ heupwijdte. Houd hierbij rekening met de rekbaarheid van de stof en trek het rekpercentage hier vanaf. Verbind A1 met A2.
 Van A2 tot A3 = Ongeveer 14 cm.
2. Van B tot B1 = 3 cm.
 Van B tot B2 = 5 cm.
 Van B2 tot B3 = 5 cm.
 Verbind B1 met B3 met een vloeiende lijn.
 Van B3 tot A3 = Een hulplijn. Bol deze lijn 1 cm op.
 Teken de kniplijn voor het kruisstukje.



Voor:

3. Van A tot B = De zithoogte.
 Van A tot A1 = $\frac{1}{4}$ heupwijdte. Trek eventueel het rekpercentage eraf.
 Van A1 tot A2 = 14 cm.
4. Van B tot B1 = 3 cm.
 Van B1 tot B2 = 7 cm.
 Van B2 tot A2 = Een hulplijn. Hol deze lijn halverwege ongeveer 3 cm uit.
 Teken de kniplijn voor het kruisstukje. Zie tekening 6.

Tekening 6



Plak de kruisdelen tegen elkaar.

Knip dit gedeelte ook nog een keer van kruisjeskatoen.