

Anleitung für DIY Turnbeutel

1. Stoff ausschneiden, 1m Länge, 40 cm Breite
2. Linien einzeichnen, entlang der 40 cm langen Kanten jeweils mit ca. 7 cm Abstand, entlang der 1m langen Seiten jeweils ca. 3 cm
3. Nun den Stoff falten, die Linie entlang der 40 cm langen Kante dient als Linie, an der gefaltet werden soll, sowohl oben als auch unten. Anschließend faltet man den Stoff in der Mitte, sodass die beiden Linien entlang der 40 cm langen Kanten aufeinander liegen.
4. Nun näht man den überstehenden Stoff entlang der 40 cm langen Kante zusammen, dabei muss sich der „Tunnel“ ergeben, durch den am Ende die beiden Seile durchgehen. Man näht also möglichst weit unten am überstehenden Stoff. Beim Nähen sollte jeder Weg prinzipiell hin und zurück genäht werden, damit das Ergebnis stabil ist.
5. Nun näht man entlang der Linien, an der 1m langen Kante (Nun zusammengefaltet). Wieder muss man hin und zurück nähen. Es empfiehlt sich, auch eine Naht entlang der zwei auseinanderklaffenden Stoffenden zu machen, das erhöht die Stabilität nochmals.
6. Sind beide Seiten genäht, schlägt man den Beutel einmal komplett um, das heißt man zieht den innen liegenden Stoff nach außen.
7. Jetzt legt man probeweise an die unteren Ecken die Ösen an, sodass noch etwas Stoff zum Rand hin übrig bleibt. Dann muss eine Naht oberhalb der Ösen genäht werden, um den Ösen so viel Stabilität wie möglich zu geben, auch dabei sollte etwas Stoff dazwischen liegen.
8. Nun stantzt man mit entsprechendem Werkzeug ein Loch durch den Stoff, dann bringt man mit dem entsprechenden Werkzeug die Ösen an beiden Ecken an.
9. Nun werden die Seile durchgefädelt, das geht am besten, wenn man das Seilende mit etwas Panzertape abklebt, das Seil bleibt dann weniger stecken und geht leichter durch. Man beginnt in einer Öse, fädelt das Seil durch den einen „Tunnel“, dann muss das Seil weiter durch den zweiten „Tunnel“, zurück zur selben Öse, an der man angefangen hat. Die Länge des Seils sollte der Körpergröße der jeweiligen Person angepasst sein, das lässt sich am leichten durch ausprobieren herausfinden. Man sollte etwas Spiel in der Länge haben, der Beutel sollte aber bequem sitzen können. Danach wiederholt man dasselbe Verfahren bei der anderen Öse.
10. Anschließend kann der Beutel mit entsprechenden Stofffarben bemalt werden, ganz nach persönlicher Vorliebe. Dieser Schritt kann entweder vor dem Anbringen der Seile, oder danach vollzogen werden, dies ist beides möglich.

Allgemeine Tipps zum Nähen

1. Die Regel ist, je enger jeder Stich an den nächsten gesetzt ist, desto stabiler ist am Ende die Naht, ein guter Abstand zwischen jedem Stich waren zumeist ca. 1 cm, bevorzugt eher etwas enger. Beim Rückweg können natürlich dieselben Löcher verwendet werden
2. Es muss vor allem beim Nähen entlang der 40 cm langen Kanten darauf geachtet werden, möglichst gerade entlang der überstehenden Stoffenden zu nähen, näht man zu weit oben, kann das es erschweren oder unmöglich machen, dass am Ende beide Seile nebeneinander durchpassen. Ist man sich übrigens unsicher, ob der „Tunnel“ groß genug ist, kann man probeweise auch zwei der verwendeten Seile nebeneinander legen, haben beide Seile dann noch am Ende etwas Spielraum, hat man ein gutes Maß für die Größe der „Tunnel“