

# Inhaltsverzeichnis

**VORWORT 7**

**EINFÜHRUNG 8**

**Warum gibt es dieses Buch? 9**

**Woran du erkennst, dass dein Pulli nicht (zu dir) passt 11**

**Wie ist ein Pullover aufgebaut? 12**

Pullover mit eingesetzten Ärmeln und Armkugel 13

Raglanpullover 15

Sattelschulter 18

Contiguous Pullover 19

Pullover mit Rundpasse 20

**Strickrichtung 22**

Bottom-up – von unten nach oben 23

Top-down – von oben nach unten 24

Seitwärts 24

Sonderformen 26

**In Teilen gestrickt oder nahtlos 27**

Alle Teile einzeln 27

Körper und Ärmel in der Runde gestrickt 28

**Lerne deinen Körper kennen 31**

Erscheinungsbild – subjektiv 31

Körperumrisse – objektiv 32

Richtig Maßnehmen 36

**Maßtabellen 42**

Maßtabellen für Strickanleitungen 42

Größenspektrum 42

**Welche Maße sollten Anleitungen enthalten? 43**

**Körperformen und Figurtypen 44**

Warum Apfel und Birne ausgedient haben 44

Welcher Schnitt für welche Körperform? 46

Worin fühlst du dich wohl? 47

Wie wähle ich eine Anleitung für mich aus? 47

Was verändert das Erscheinungsbild? 48

**Was brauchst du, um deinen passenden Pullover zu stricken? 50**

Wähle die richtige Größe aus 50

Maschenprobe 51

**Baukasten Mix 'n' Match Sweater 59**

Plane deinen Pullover 60

Die Anleitungen für den Schulterbereich 64

Zusammengesetzter Raglan 68

Sattelschulter 71

Contiguous-Schulterkonstruktion 73

Rundpasse 77

Körperteil 80

Längenadjustungen mit verkürzten Reihen 83

Die Ärmel 87

Angestrickte Ausschnittblenden 90

Fertigstellung 91

**Körperformgerechte Strickanleitungen 93**

Modell Mimose 95

Modell Neottia 107

Modell Hortensie 123

Modell Enzian 135

Modell Akelei 147

**Wie geht es weiter? 161**

**ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS 162**

**TECHNIKEN 164**

**DANKE (UND BITTE) 171**

**BEZUGSQUELLEN 172**

**STICHWORTVERZEICHNIS 173**