



## Videos

(klicke auf einen Link, um zum Video zu gelangen)

### Fadenring

### Amigurumi Grundlagen

### Nana Teil 1 - Beine

### Nana Teil 2 - Körper

### Nana Teil 3 - Arme, Kopf

### Nana Teil 4 - Brüste

### Video Häkelkurs

### Mehr Videos „Häkeln“

## Häkelanleitung \* Nana \* Zum 10. Todestag von Niki de Saint Phalle

Am 22. Mai jährt sich der Todestag der Künstlerin [Niki de Saint Phalle](#) zum 10. Mal. Anlässlich des internationalen Frauentags am 8. März und in Erinnerung an die große Künstlerin habe ich diese Anleitung ausgetüftelt. Es würde uns freuen, wenn Ihr diese Anleitung und die Nanas so weit wie möglich verbreitet und Fotos von Euren kunterbunten Nanas als Ausdruck von „praller“ Lebensfreude [in unserer Facebook-Gruppe](#) präsentiert.

**Material:** [Omega von LANG Yarns](#) (Mikrofaser, Lauflänge 130 m pro 50 g) oder Baumwolle, 1 Knäuel von der Hauptfarbe, Reste von den anderen Farben

**Nadelstärke:** 3 mm

Die fertige Nana hat nach diesen Angaben eine Größe von ca. 33 cm, mit Omega Plus eine Größe von ca. 40 cm und mit Omega Baby ca. 25 cm)

Gehäkelt wird in Spiralrunden, ohne Kettmasche am Ende einer Runde, ohne Wendeluftmasche am Anfang einer Runde. Den Rundenanfang kannst Du mit einem eingelegten Faden markieren. Die Anleitung ist so gestaltet, dass keine Näharbeiten anfallen, ausgenommen die Brüste. Diese werden aufgenäht.

**Wenn nicht anders angegeben, ist mit „Masche“ eine feste Masche gemeint.**

### Bein (2x) Hauptfarbe

**Runde 1** Fadenring mit 4 festen Maschen

**Runde 2** Jede 2. Masche verdoppeln (=in 1 Masche 2 Maschen häkeln) =>6 Maschen

**Runde 3** Jede 3. Masche verdoppeln =>8 Maschen

**Runde 4** In jede Masche 1 feste Masche

**Runde 5** 3 x 1 feste Masche, in die nächsten 2 Maschen je 2 halbe Stäbchen, 3 x 1 feste Masche (formt die Ferse) =>10 Maschen

**Runde 6** 3 x 1 feste Masche, 4 x 1 halbes Stäbchen, 3 x 1 feste Masche

**Runde 7** wie Runde **6**

**Runde 8** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln (=abnehmen) =>8 Maschen

**Runde 9** Jede 4. Masche verdoppeln =>10 Maschen



Um die Waden zu formen, orientierst Du dich an der Ferse und arbeitest die Zunahmen bis inkl. Runde 15 etwa über der Ferse und mit halben Stäbchen.

**Runde 10** 2 Maschen zunehmen =>12 Maschen

5 x 1 feste Masche, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 1 halbes Stäbchen, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 2 x 1 feste Masche

**Runde 11** 2 Maschen zunehmen =>14 Maschen

6 x 1 feste Masche, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 2 x 1 halbes Stäbchen, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 2 x 1 feste Masche

**Runde 12** In jede Masche 1 Masche (feste Maschen auf feste Maschen, halbe Stäbchen auf halbe Stäbchen)

**Runde 13** 2 Maschen zunehmen =>16 Maschen

7 x 1 feste Masche, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 2 x 1 halbes Stäbchen, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 3 x 1 feste Masche

**Runde 14** 2 Maschen zunehmen =>18 Maschen

8 x 1 feste Masche, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 3 x 1 halbes Stäbchen, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 3 x 1 feste Masche

**Runde 15** 2 Maschen zunehmen =>20 Maschen

10 x 1 feste Masche, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 3 x 1 halbes Stäbchen, 2 halbe Stäbchen in die nächste Masche, 3 x 1 feste Masche

**Runde 16** In jede Masche 1 feste Masche

Um das Knie zu formen häkelst Du in Runde 17 + 18 + 19 auf der gegenüberliegenden Seite der Ferse jeweils 4 x 1 halbes Stäbchen anstatt fester Maschen. Die Abnahmen nimmst Du nun auf der Wadenseite vor.

**Runde 17** 2 Maschen abnehmen =>18 Maschen

2 x 1 feste Masche, 4 x 1 halbes Stäbchen, 5 x 1 feste Masche, 2 Maschen zusammenhäkeln, 1 feste Masche, 2 Maschen zusammenhäkeln, 4 x 1 feste Masche

**Runde 18** 2 Maschen abnehmen =>16 Maschen

2 x 1 feste Masche, 4 x 1 halbes Stäbchen, 4 x 1 feste Masche, 2 Maschen zusammenhäkeln, 2 x 1 feste Masche, 2 Maschen zusammenhäkeln, 2 x 1 feste Masche

**Runde 19** 2 Maschen abnehmen =>14 Maschen

2 x 1 feste Masche, 4 x 1 halbes Stäbchen, 4 x 1 feste Masche, 2 Maschen zusammenhäkeln, 1 feste Masche, 2 Maschen zusammenhäkeln, 1 feste Masche

## Tipps & Tricks

In unserer [Facebook Gruppe „nadelspiel“](#) findest Du hilfsbereite Schäfchen, die Dir bei Fragen gerne helfen...



## Galerie

Zeig uns doch DEINE Nana! Es würde uns freuen, in unserer Facebook Gruppe viele farbenfrohe Nanas bewundern zu dürfen.

*Die folgenden Zunahmen nimmst Du auf der Wadenseite mit ein paar Maschen Abstand vor (nur feste Maschen)*

**Runde 20** 2 Maschen zunehmen =>16 Maschen

*10 x 1 feste Masche, die nächste Masche verdoppeln, 1 feste Masche, nächste Masche verdoppeln, 1 feste Masche*

**Runde 21** 2 Maschen zunehmen =>18 Maschen

*9 x 1 feste Masche, die nächste Masche verdoppeln, 3 x 1 feste Masche, nächste Masche verdoppeln, 2 x 1 feste Masche*

**Runde 22** 2 Maschen zunehmen =>20 Maschen

*11 x 1 feste Masche, die nächste Masche verdoppeln, 2 x 1 feste Masche, nächste Masche verdoppeln, 3 x 1 feste Masche*

**Runde 23** 2 Maschen zunehmen =>22 Maschen

*11 x 1 feste Masche, die nächste Masche verdoppeln, 3 x 1 feste Masche, nächste Masche verdoppeln, 4 x 1 feste Masche*

**Runde 24** 2 Maschen zunehmen =>24 Maschen

*15 x 1 feste Masche, die nächste Masche verdoppeln, 3 x 1 feste Masche, nächste Masche verdoppeln, 2 x 1 feste Masche*

**Runde 25** 2 Maschen zunehmen =>26 Maschen

*15 x 1 feste Masche, die nächste Masche verdoppeln, 5 x 1 feste Masche, nächste Masche verdoppeln, 2 x 1 feste Masche*

**Runde 26** 2 Maschen zunehmen =>28 Maschen

*17 x 1 feste Masche, die nächste Masche verdoppeln, 2 x 1 feste Masche, nächste Masche verdoppeln, 5 x 1 feste Masche*

**Runde 27** Jede 7. Masche verdoppeln =>32 Maschen

**Runde 28** In jede Masche 1 feste Masche

**Runde 29** Jede 8. Masche verdoppeln =>36 Maschen

*Um die Außenseiten der Oberschenkel etwas höher zu ziehen, häkelst Du in den Runden 30 + 31 + 32 + 33 an der Außenseite des Beins jeweils 8 x 1 halbes Stäbchen anstatt fester Maschen, am besten markierst Du dir vorher einen entsprechenden Abschnitt*

**Runde 30** In jede Masche 1 Masche

**Runde 31** Jede 9. Masche verdoppeln =>40 Maschen

**Runde 32 + 33** In jede Masche 1 Masche

Mit 1 Kettmasche beenden, Faden abschneiden.

*Das 2. Bein gegengleich arbeiten. Beide Beine bis zum halben Oberschenkel fest und sorgfältig füllen, dabei formen.*



by Ahörn Chen



by Anja Tremel

## Körper

*Für den Körper arbeitest Du beliebige Farbstreifen und kleine Mustervarianten*

Für den Schritt in einer anderen Farbe an der Innenseite eines Oberschenkels von innen am Rand 10 feste Maschen häkeln.

**Reihe 2** 8 feste Maschen (1. Masche überspringen, letzte nicht häkeln)

**Reihe 3** 6 feste Maschen (wie vorher)

**Reihe 4** 8 feste Maschen (1. und letzte Masche verdoppeln)

**Reihe 5** 10 feste Maschen (wie vorher)

Mit 10 Kettmaschen am oberen Rand des 2. Beins anhäkeln. Achte darauf, dass die Oberschenkel richtig zueinander stehen.

Nun über beide Oberschenkel und das Verbindungsstück eine Runde fester Maschen häkeln. Beginne dabei in der Rückenmitte, auch wenn Du dafür einen neuen Faden verwenden musst. Dadurch bleiben die Unregelmäßigkeiten durch Farbwechsel auf der Rückseite => 75 Maschen

**Runde 2** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln => 60 Maschen

**Runde 3** In jede Masche 1 feste Masche

**Runde 4** Jede 6. Masche verdoppeln => 70 Maschen

**Runde 5** In jede Masche 1 feste Masche

*Um Bauch und Po-Backen zu formen, häkelst Du in den Runden 6 bis 10 über die vordere Mitte (für den Bauch) jeweils 10 x 1 halbes Stäbchen anstatt fester Maschen und für die beiden Po-Backen auf der Rückseite jeweils 7 x 1 halbes Stäbchen anstatt fester Maschen. Am besten Du markierst diese Abschnitte w*

**Runde 6 + 7 + 8 + 9 + 10** In jede Masche eine Masche

**Runde 11** Jede 6. und 7. Masche zusammenhäkeln => 62 Maschen

**Runde 12** In jede Masche 1 feste Masche

**Runde 13** Jede 5. und 6. Masche zusammenhäkeln => 50 Maschen

**Runde 14** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln => 44 Maschen

**Runde 15 + 16 + 17 + 18** In jede Masche 1 Masche

**Runde 19** Jede 4. Masche verdoppeln => 55 Maschen

**Runde 20** Alle Maschen halbe Stäbchen, jede 5. Masche verdoppeln => 66 Maschen

**Runde 21 + 22** In jede Masche 1 feste Masche



by Astrid Schafer

## 1-2-3-Bonus

Als **1-2-3-Bonus-Member** sparst Du Geld:

Strick- und Häkelmuster,  
**PDF-Anleitungen** für  
 Strick- und Häkelmodelle  
 in verschiedenen Stufen  
 der Bonus-Mitgliedschaft  
**kostenlos** für 13 Monate...

*Nun den Körper bis zur Taille fest füllen, dabei formen.*

*Weiter mit der Hauptfarbe*

**Runde 23** In jede Masche 1 feste Masche

**Runde 24** Feste Maschen, an beiden Seiten in Höhe der Arme 12 Luftmaschen, 6 Maschen überspringen und weiter mit festen Maschen

**Runde 25** Über Vorderteil und Rückenteil in jede Masche 1 ganzes Stäbchen, in die Luftmaschenketten der Armausschnitte jeweils 12 feste Maschen =>77 Maschen

*3 x 1 Stäbchen, 12 x 1 feste Masche, 29 x 1 Stäbchen, 12 x 1 feste Masche, 20 x 1 Stäbchen, die letzte Masche verdoppeln*

**Runde 26** Stäbchen auf Stäbchen, feste Masche auf feste Masche

**Runde 27** Weiter mit festen Maschen; jede 6. und 7. Masche zusammenhäkeln =>66 Maschen

**Runde 28** Jede 5. und 6. Masche zusammenhäkeln =>55 Maschen

**Runde 29** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln =>44 Maschen

**Runde 30** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln =>33 Maschen

**Runde 31** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln =>22 Maschen

*Die letzte Masche sehr lang ziehen und hängen lassen. Der Körper samt Kopf wird dann nach den Armen & Brüsten weiter gehäkelt.*

## Arm (2x) Hauptfarbe

Nun von außen in Runden um die Armöffnung 20 feste Maschen häkeln.

**Runde 2 + 3 + 4 + 5 + 6** In jede Masche 1 Masche, dabei über die untere Hälfte feste Maschen, über die obere Hälfte halbe Stäbchen häkeln. Das formt den Oberarm. Danach weiter nur mehr mit festen Maschen.

**Runde 7** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln =>16 Maschen

**Runde 8** In jede Masche 1 Masche

**Runde 9** Jede 3. und 4. Masche zusammenhäkeln =>12 Maschen

**Runde 10** In jede Masche 1 Masche

**Runde 11** Jede 3. Masche verdoppeln =>16 Maschen

**Runde 12 + 13 + 14** In jede Masche 1 Masche



by Christine Dieling



by Daniela Seeger

**Runde 15** Jede 7. und 8. Masche zusammenhäkeln =>14 Maschen

**Runde 16** Jede 6. und 7. Masche zusammenhäkeln =>12 Maschen

**Runde 17** Jede 5. und 6. Masche zusammenhäkeln =>10 Maschen

**Runde 18** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln =>8 Maschen

**Runde 19** Jede 4. Masche verdoppeln =>10 Maschen

**Runde 20** + **21** In jede Masche 1 Masche

**Runde 22** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln =>8 Maschen

**Runde 23** Jede 3. und 4. Masche zusammenhäkeln =>6 Maschen

**Runde 24** Noch 1 feste Masche in die mittlere der verbleibenden Maschen häkeln, Kettmasche, Faden abschneiden.

Den 2. Arm genauso arbeiten.

*Beide Arme sorgfältig und fest füllen. Der Körper wird erst nach Festnähen der Brüste weiter gefüllt.*

## Brüste

Du kannst die Brüste einfach in beliebigen Streifen arbeiten oder aber mit verschiedenen Mustern. Hier zwei Beispiel für eine Brust mit einem Herz und für eine Brust mit Spirale.

### Mit Herz

**Runde 1** Fadenring mit 1 festen Masche, 1 ganzen Stäbchen, 1 Doppelstäbchen, 1 ganzen Stäbchen, 1 halben Stäbchen, 1 festen Masche, 3 Luftmaschen, 1 festen Masche, 1 halben Stäbchen, 1 ganzen Stäbchen, 1 Doppelstäbchen, 1 ganzen Stäbchen; 1 Kettmasche in den Ring, den Faden fest zusammenziehen, Anfangs und Endefaden verknoten, abschneiden.

**Runde 2** 4 Maschen rechts von der Kerbe beginnen mit 1 festen Masche, in die nächste Masche 2 feste Maschen, in die nächste Masche 1 halbest Stäbchen, in die Kerbe 1 ganzes Stäbchen, in die nächste Masche 1 halbes Stäbchen, danach 2 x 2 feste Maschen; 1 halbes Stäbchen, 2 ganze Stäbchen (in 1 Masche), in die Spitze 1 feste Masche, 2 ganze Stäbchen (in 1 Masche), 1 halbes Stäbchen, 2 feste Maschen (in 1 Masche), 1 Kettmasche.

**Runde 3** In jede Masche 1 feste Masche

**Runde 4** In jede Masche 1 halbes Stäbchen

**Runde 5** Abwechselnd 1 feste Masche, 2 feste Maschen



**Runde 6** In jede Masche 1 feste Masche

**Runde 7** In jede Masche 1 halbes Stäbchen

### Mit Spirale

**Runde 1** Fadenring mit 14 festen Maschen, Fadenring mit Kettmasche schließen, Fadenring so eng wie möglich zusammenziehen.

**Runde 2** (gleiche Farbe) 1 Wendeluftmasche + 1 feste Masche (an die gleiche Stelle), 1 halbes Stäbchen; 2 ganze Stäbchen (in 1 Masche), letzte Masche langziehen und hängen lassen, mit der nächsten Farbe weiterhäkeln

(weitere Farbe) in die gleiche Stelle, wo Du die 2 Stäbchen vorher eingestochen hast, 1 Kettmasche, danach 1 feste Masche, 1 halbes Stäbchen, 1 ganzes Stäbchen, letzte Masche langziehen und hängen lassen

*Mit weiteren 3 Farben wiederholen*

**Runde 3** (wieder mit der ersten Farbe weiterhäkeln) 4 x 1 ganzes Stäbchen, letzte Masche langziehen, hängen lassen; mit jeder Farbe wiederholen

**Runde 4** (wieder mit der ersten Farbe beginnen) 1 ganzes Stäbchen, 1 halbes Stäbchen, 1 feste Masche, 1 Kettmasche, Faden abschneiden. Mit den anderen Farben wiederholen, den Faden der letzten Farbe nicht abschneiden, weiterhäkeln

**Runde 5** Abwechselnd 1 feste Masche, 2 feste Maschen

**Runde 6** In jede Masche 1 halbes Stäbchen

**Runde 7** In jede Masche 1 halbes Stäbchen

*Die Fäden der Brustteile innen verstecken und die Brüste füllen. Mit Stecknadeln platzieren und mit kleinen, engen Schlingenstichen am Rand festnähen. Alle Fäden sauber vernähen.*

*Nun den Körper bis zum Rand füllen. Das Häkeln wird zwar nun ein bisschen kniffliger, aber Du hast es fast schon geschafft!*

### Körper (Fortsetzung) und Kopf

*Nun die langgezogene Masche des Körpers wieder aufnehmen und in der Hauptfarbe weiterhäkeln (ich beginne hier die Runden wieder bei 1 zu zählen), es werden nur mehr feste Maschen gehäkelt.*

**Runde 1** Jeweils 10. und 11. Masche zusammenhäkeln => 20 Maschen

**Runde 2 + 3 + 4** In jede Masche 1 Masche



by Franziska Popp



by Heike Engel

Viel Spaß & gutes  
Gelingen wünschen Dir  
[lila](#) & [eliZZZa](#)

Auf der [Nadelspielwiese](#)  
kannst Du Deine Werke  
präsentieren...

**Runde 5** Jede 5. Masche verdoppeln =>24 Maschen

**Runde 6** Jede 4. Masche verdoppeln =>30 Maschen

**Runde 7 + 8 + 9 + 10 + 11** In jede Masche 1 Masche

**Runde 12** Jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln =>24 Maschen

**Runde 13** Jede 5. und 6. Masche zusammenhäkeln =>20 Maschen

**Runde 14** Jede 3. und 4. Masche zusammenhäkeln =>15 Maschen

**Runde 15** Jede 2. und 3. Masche zusammenhäkeln =>10 Maschen

**Runde 16** Jeweils 2 Maschen zusammenhäkeln bis die Lücke so eng ist, dass keine weiteren Maschen mehr gehäkelt werden können; quer durch noch eine Kettmasche häkeln, Faden abschneiden.

*Alle Fäden sauber vernähen.*



by Ingrid Klages



by Karin Koch



by Lucia Hackmann



by Ursula Harder