

INHALTSVERZEICHNIS

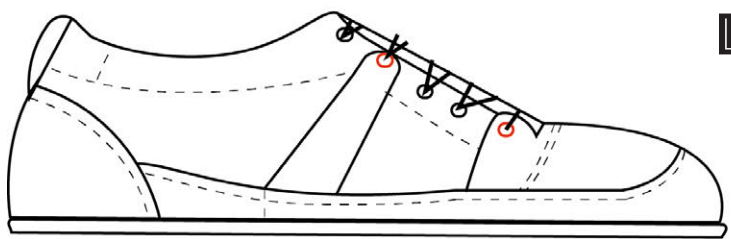
HILFE BEI PROBLEMEN FINDEST DU IN DER
RABAUKOWITSCH-GRUPPE AUF
[HTTPS://BIT.LY/RABAUKOWITSCH](https://bit.ly/rabaukowitsch)



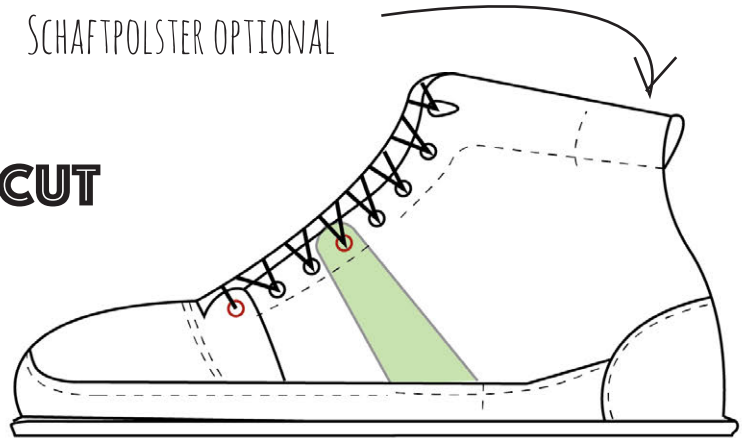
Warum eigentlich Barfußschuhe?	3	Barfoots aus (Kunst-)Leder	43
Einkaufszettel	5	Tipps zur Verarbeitung	
Material-Dschungel	7	von Leder	43
Beispiele geeigneter Außenstoffe	11	Kappe	44
Lederschuhe	13	Schaft	47
Lageplan	14	Gefütterter Schaft	50
Was geht!?	16	Hackenschutz	52
Und welches ist nun mein Modell?	17	Ösen anbringen	55
Größenwahl und Anpassungen	18	Zunge	57
Wann solltest du anpassen?	20	Sohle annähen	59
Ideen und Abwandlungen	23	Ohne Sohlenaußennaht	59
Vor dem Zuschnitt	24	Mit Sohlenaußennaht	61
Zuschnitt	25	Laufsohle ankleben	63
Stoffvariante	25	Ohne Sohlenaußennaht	64
(Kunst-)Ledervariante	27	Mit Sohlenaußennaht	65
Sohlenzuschnitt	29	Einlegesohlen nähen	66
Barfoots aus Stoff	31	Das Barfoot-Team	69
Los geht's!	31	Designbeispiele	71
Kappe	32		
Schaft	35		
Hackenschutz	37		
Ösen anbringen	39		
Zunge	40		



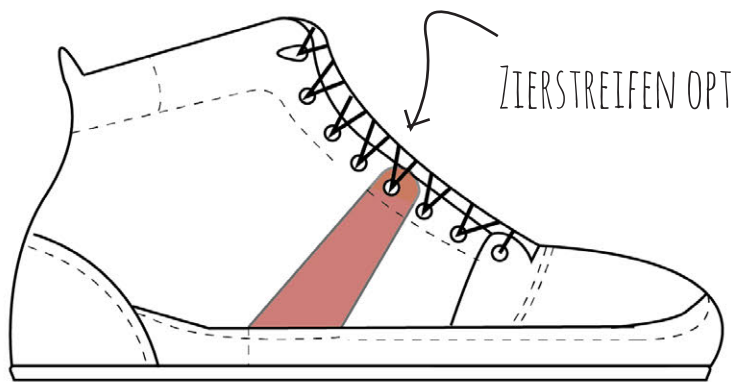
WAS GEHT!?



LOW CUT ODER HIGH CUT

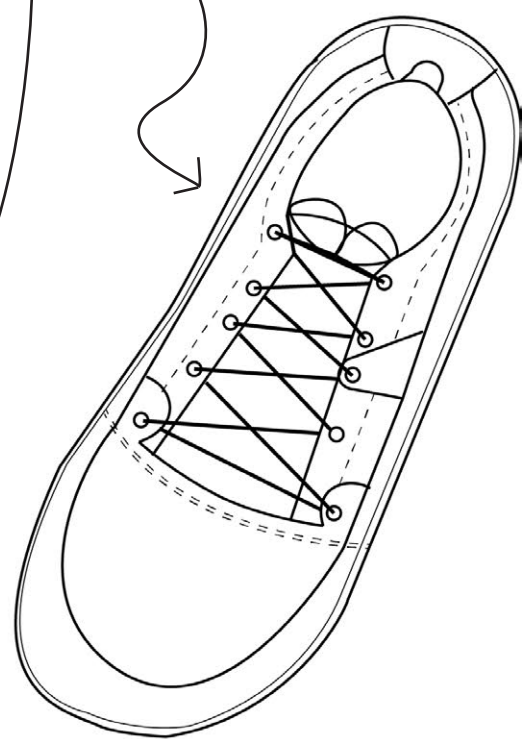
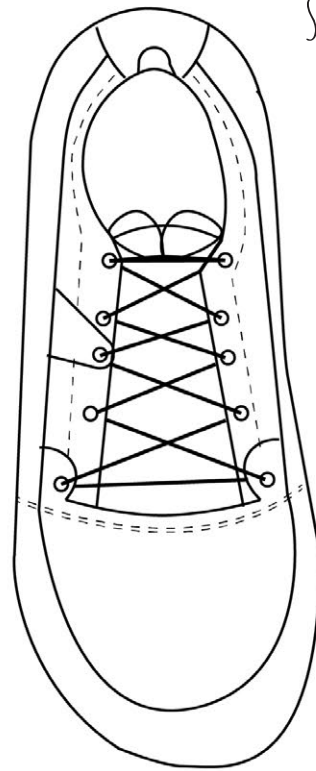


SCHAFTPOLSTER OPTIONAL



ZIERSTREIFEN OPTIONAL

SOHLENNAHT INNEN ODER AUßEN



UMRANDUNG UND HACKENSCHUTZ

RÜCKANSICHT



EINKAUFSZETTEL

Außenstoff:

- Canvas, gewachste Baumwolle, Dry Oilskin, Etaproof, Jeans, festes Leinen, (Kunst-)Leder, u.a.

Innenstoff:

- stabile Baumwollstoffe, Canvas, Fleece, Leinen, Dry Oilskin, u.a.

Umrandung:

- (Kunst-)Leder (du kannst ihn auch aus Stoff nähen, mehr Schutz vor Nässe/Abrieb aber mit (Kunst-)Leder)

„Brandsohle“:

- Releda, Mikrokork, Korkstoff, festes (Kunst-)Leder, vorab verstärkter Stoff (z.B. mit Schabrackeneinlage)

Hauptsohle:

- Sohlengummi 1,8 mm - 4 mm

Weiteres:

- Textilkleber, Stylefix
- Trickmarker/Schneiderkreide
- Kövulfix Kleber zum Kleben der Sohle (Klopf mal beim nächsten Schuster an und gib ihm etwas Trinkgeld dafür!)
- Ösen mit Unterlegscheiben (4 mm Innendurchmesser, Schaftlänge 4 mm)
- Kordeln + Schrumpfschlauch/Schnürsenkel oder Gummikordel, Kordelstopper und Kordelenden
- Lochzange, Stechahle 4 - 5 mm
- etwas Schleifpapier
- etwas Vlieseline H250
- scharfe Schere
- kleiner Rest Füllwatte für Hackenpolster
- Stoffklammern (Nadeln hinterlassen unter Umständen Löcher)
- optional +12 Messgerät
- optional festerer Zwirn zum Annähen der Sohle und für Kontrastnähte
- Hammer

WIE VIEL?

Hauptstoff: (L x B)

Kinder: 20 - 30 cm x v.B.

Erwachsene: 30 - 40 cm x v.B.

Umlauf: (L x B)

Kinder: 30 x 25 cm - 40 x 40 cm

Erwachsene: 40 x 40 cm - 40 x 50 cm

ABKÜRZUNGEN IN SCHNITT UND ANLEITUNG:

NZ	Nahtzugabe
FDL	Fadenlauf
SB	Stoffbruch
ggl.	gegengleich
SM	Schnittmuster

Auf den folgenden Seiten findest du eine kleine MATERIALKUNDE mit Tipps, Tricks und Infos.

Lies dir diese durch, bevor du dein Material besorgst. :)

LIES DIR DIE ANLEITUNG BITTE VOR DEM NÄHEN
EINMAL KOMPLETT DURCH, UM EINEN ÜBERBLICK ZU
BEKOMMEN.

DIE FÜR DEINE VERSION IRRELEVANTEN SEITEN
ÜBERSPRINGE EINFACH.



GRÖßENWAHL UND ANPASSUNGEN

Um bequeme und vor allem gesunde Schuhe zu nähen, musst du unbedingt vorher den zu benähenden Fuß ausmessen. Gehe dabei wie folgt vor:

1.

Zeichne den Fußumriss auf (stehend und bei voller Belastung). Sei dabei nicht zu großzügig. Miss bitte beide Füße aus und verwende ggf. den größeren als Grundlage. Sind die Unterschiede größer, kannst du beide Schuhe natürlich auch direkt passend nähen. Wenn du ein **+12 Messgerät** besitzt, kannst du auch damit die Füße ausmessen.

2.

Markiere auf deiner Zeichnung Innen- und Außenballen wie abgebildet.

3.

Miss dann den Fuß aus. Ziehe eine Linie vom längsten Punkt bis zur hinteren Mitte. Welches der längste Zeh ist, kann ganz unterschiedlich sein.

4.

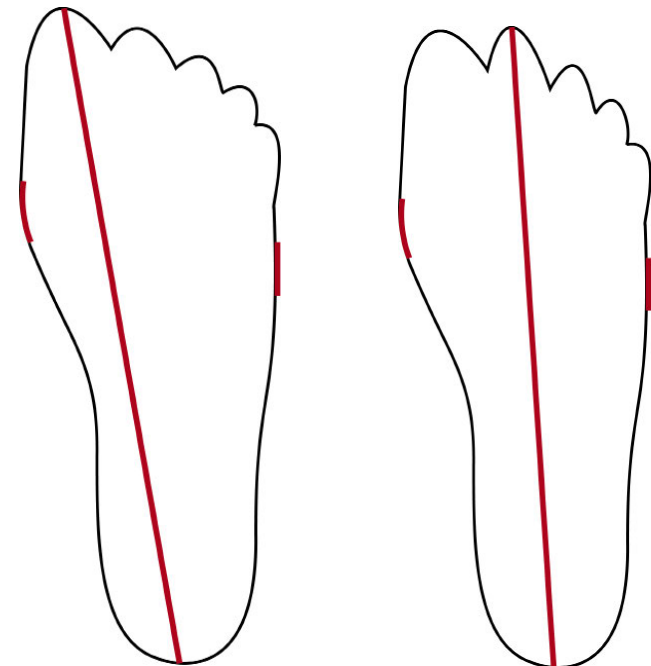
Überlege dir, wie viel **Abroll- und Zuwachsspielraum** du integrieren möchtest und füge diesen deinem Messwert hinzu.

Für Kinderfüße sind mindestens 12 mm empfohlen. Wenn wieder ein Wachstumsschub ansteht oder die Füße des Kindes sehr schnell wachsen, kannst du bis zu 15 mm hinzurechnen.

Für den **ausgewachsenen Fuß** empfehle ich + **10 - 12 mm**. Prinzipiell ist es aber Geschmackssache mit wie viel Platz man sich wohl fühlt.

Achtung, nicht übertreiben mit dem Zuwachs!

Zu große Schuhe sind genauso ungesund wie zu kleine, da der Fuß ohne Halt permanent versucht sich „festzukrallen“. Außerdem wird das Kind durch die störende Länge gezwungen, seinen Gang anzupassen, um nicht zu stolpern.



5.

Gleiche deinen Wert mit der nebenstehenden Tabelle ab. Hier sind die empfohlenen +12 mm schon enthalten.

EIN BEISPIEL:

Am Fuß gemessener längster Wert: 22,8 cm. Rechne 12 mm hinzu.
Ergebnis: 24,0 cm, entspricht Gr. 36.

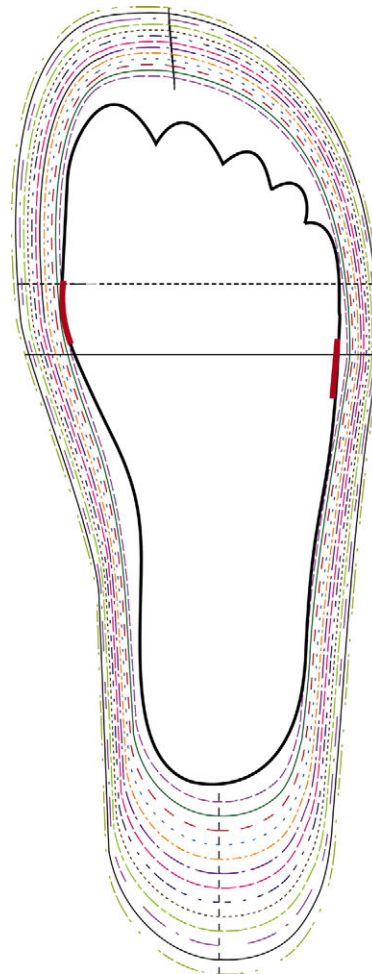
6.

Stelle den Fuß oder lege die Schablone auf den Ausdruck.

Der Innenballen wird zwischen den beiden Markierungslinien positioniert (nicht hinten an der Hackenrundung).

Wundere dich nicht, wenn du vermeintlich vorne zu wenig Platz hast: Die +12 mm finden sich nicht ausschließlich vorne, sondern sind über die ganze Sohle verteilt.

Die Sohlenschablone dient hier nicht zur Größenfindung(!), sondern zur Kontrolle der Passform. Siehe dazu bitte die Folgeseiten.



MAßTABELLE

inkl. + 12 mm

GR.	CM INKL. +12 MM
20	13,3
21	14,0
22	14,7
23	15,3
24	16,0
25	16,7
26	17,3
27	18,0
28	18,7
29	19,3
30	20,0
31	20,7
32	21,3
33	22,0
34	22,7
35	23,3

36	24,0
37	24,7
38	25,3
39	26,0
40	26,7
41	27,3
42	28,0
43	28,7
44	29,3
45	30,0
46	30,7
47	31,3
48	32,0

Wichtig:

Der angegebene Tabellenwert entspricht der exakten Sohlenlänge. Je nach Stoffwahl/ Verarbeitungstechnik gehen innen eventuell wenige Millimeter verloren. Gerade bei Kinderfüßen wähle vorsichtshalber eine Nummer größer, wenn sich das Kind am Übergang zwischen zwei Größen befindet.

LAUFSOEHLE ANKLEBEN

Vor Verwendung des Schuhklebers lies dir bitte die (Sicherheits-) Hinweise des Herstellers durch!
Nicht jeder Kleber ist gleich.

Bitte verwende den Kleber nur an der frischen Luft oder in gut durchlüfteten Räumen!

Der Kleber sollte i.d.R. bei der Verwendung Zimmertemperatur haben.

Raue vor dem Kleben deine Sohle und die Brandsohle, sowie die NZ der Umrandung mit Schleifpapier etwas auf. So hält der Kleber dann besser.

Achtung: Der Kleber trocknet am Pinsel sehr schnell an und ist dann nicht mehr auswaschbar. Nimm bitte keinen Pinsel, den du später noch verwenden möchtest. Ich lagere den Pinsel in den Pausen in einem Marmeladenglas mit Wasser. Wenn du fertig bist, wasche den Pinsel unter laufendem warmen Wasser mit reichlich Seife aus.

Übrigens: Bei den BARFOOTS gibt es keine Naht am Übergang zur Laufsohle. Durch das Umklappen der äußeren Umrandung um die feste „Brandsohle“ wird die Form der Sohle vorfixiert und der Schuh hat einen geschlossenen Abschluss. Das Kleben der Laufsohle ist so relativ einfach und es entsteht kein Spalt zwischen Sohle und Schuh.

Die Verwendung von Flüssiggummi oder Reparaturpaste ist beim sauberen Kleben bis zum Rand überflüssig. Imprägniere den Schuh einfach mit einem zum Material passenden Mittel.

