



## Videos

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

[Fadenring](#)  
[Amigurumi Grundlagen](#)

[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



## Tipps & Tricks

In unserer Facebook Gruppe „nadelspiel“ findest Du hilfsbereits Schäfchen, die Dir bei Fragen gerne weiterhelfen...

*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

**Reihe 11** wie Runde 10 =>14 Maschen

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

**Runde 13 + 14 + 15** Jeweils 2 Maschen zunehmen =>20 Maschen

**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 + 18 + 19** 2 Maschen abnehmen =>14 Maschen

*Die folgenden Zunahmen nimmst Du auf der Wadenseite mit ein paar Maschen Abstand vor*

**Runde 20 + 21 + 22 + 23 + 24 + 25 + 26** 2 Maschen zunehmen =>28 Maschen

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

**Runde 28** In jede Masche 1 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*

**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.*

## 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.



## Galerie

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

**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 in der gleichen Farbe eine Runde fester Maschen häkeln =>ca. 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

*Nun die Beine bis zum oberen Ende des Oberschenkels füllen, der Körper wird später gefüllt.*

*Um Bauch und Po-Backen zu formen, häkelst Du in den Runden 6 bis 10 über die vordere Mitte (für den Bauch) jeweils 7 x 1 halbes Stäbchen anstatt fester Maschen und für die beiden Po-Backen auf der Rückseite jeweils 5 x 1 halbes Stäbchen anstatt fester Maschen*

**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

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

*Weiter mit der Hauptfarbe*



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

**Runde 24** An beiden Seiten in Höhe der Arme 13 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 13 feste Maschen => ca. 55 Maschen

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

**Runde 27** Weiter mit festen Maschen; jede 4. und 5. Masche zusammenhäkeln => 44 Maschen

**Runde 28** Jede 3. und 4. Masche zusammenhäkeln => 33 Maschen

**Runde 29** Jede 2. und 3. 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

**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



## 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...

**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** Die 10. und 11. Masche zusammenhäkeln => 20 Maschen

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

**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.*

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

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