

Anleitung Joggingset :

Materialliste:

- Ein paar flache Stoffturnschuhe (Chuks)
(günstige oder abgelegte genügen)
- Weißes Klettband ca. 12 cm
- Eine Rolle graues Gewebband 2cm breit
- ein Teppichschneidmesser mit Ersatzklinge
- Heißkleber
- große spitze Nadel und festen weißen Faden

Arbeitsanleitung:

Schneide mit dem Teppichmesser(mit einer möglichst neuen Klinge) die Gummisohle aus dem Schuh. Achte darauf, dass ein schmaler Rand von knapp einem halben Zentimeter von der Gummisohle übrig bleibt. Dann durchtrennst du das Fersenteil des Restschuhs mit einem geraden Schnitt. Nun bekommst Du eine "Schuh-Manschette". Diese Manschette klebst Du von innen mit Gewebband ab, bis sie ordentlich aussieht. Auf dem durchtrennten Fersenteil befestigst du mit Heißkleber das Klettband auf der anderen Seite das Gegenstück zum Klettband. Anschließend verstärkst Du die Klettbänder zusätzlich mit kleinen Nadelstichen.

Tipp: Die Sportschuhe müssen zwei Nummern größer als die normale Schuhgröße sein. So kann der Sportschuh über alle Schuharten: Pumps, Hihgheels, Flippflopps getragen werden.