



ABBY SMITH

Haare flechten

Geniale Frisuren Schritt für Schritt erklärt



Weltbild

ABBY SMITH

Haare flechten 2.0

45 neue geniale Frisuren
Schritt für Schritt erklärt



© des Titels »Haare flechten 2.0« (ISBN 978-3-86882-915-0).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2018

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2017 by Abby Smith. Design and Concept Copyright © 2017 Ulysses Press and its licensors. Photographs Copyright © 2017 Abby Smith.

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Ulysses Press unter dem Titel
Twist Me Pretty Braids.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Wiebke Krabbe

Redaktion: Alina Seitz-Götz, bookwise Medienproduktion GmbH, München

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: Abby Smith

Layout: Malea Clark-Nicholson

Satz: Antje Eszerski, Alina Seitz-Götz, bookwise Medienproduktion GmbH, München

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-915-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-194-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-195-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.mvg-verlag.de

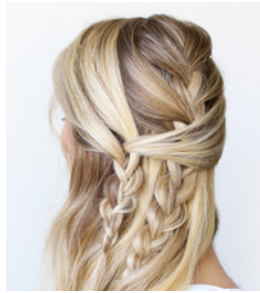
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Inhalt

Einleitung	7	Pferdeschwanz, durchgezogen.....	67
Die Zöpfe	11	Knoten, durchgezogen	71
Strandkordeln	12	Simpler Knoten	75
Bohème-Zöpfe.....	15	Lockerer flämischer Zopf.....	77
Flämische Zöpfe	18	Pferdeschwanz mit flämischem Zopf...	79
Edle flämische Zöpfe.....	21	Half-up, geschlungen	81
Flämischer Zopfkranz.....	22	Drei Knoten	83
Fix verflochten.....	24	Half-up mit Kordeln.....	86
Seitlicher flämischer Zopf	26	Pferdeschwanz mit Kordeln.....	88
Zopfkrone	28	Half-up, weich gedreht.....	91
Halbe Zopfkrone.....	30	Pferdeschwanz mit weichen Kordeln...	93
Zopf und Krone.....	33	Kordelkrone.....	95
Flecht-Pferdeschwanz.....	34	Pferdeschwanz mit Kordelkrone.....	98
Flämische Zöpfe mit Knoten.....	36	Verdreht	101
Rispenzopf	39	Verdrehter Knoten	103
Knoten mit Stirnzopf	41	Wikinger-Zopf.....	105
Pferdeschwanz mit Stirnzopf.....	43	Wechselzopf.....	108
Knotenkette mit Extensions.....	47	Zopf mit vier Strängen	111
Half-up mit Knoten	50	Seitlicher Wasserfall-Zopf	113
Chignon mit Knoten.....	53	Wasserfall-Ährenzopf.....	117
Wellenzopf	55	Wasserfall-Zopf mit Knoten	119
Knoten mit Ährenzöpfen.....	59	Korsett-Zopf.....	121
Pferdeschwanz mit Ährenzöpfen	61	Korsett-Zopf mit Knoten	125
Flecht-Mix	62	Die Autorin.....	127
Pferdeschwanz mit Zopf-Mix	65		



Strandkordeln **12**



Bohème-Zöpfe **15**



Flämische Zöpfe **18**



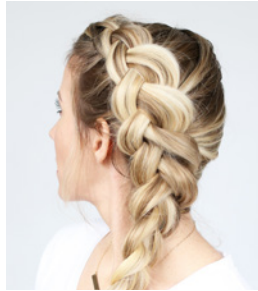
Edle flämische
Zöpfe **21**



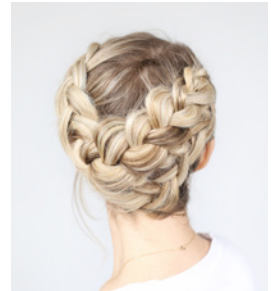
Flämischer
Zopfkrantz **22**



Fix verflochten **24**



Seitlicher flämischer
Zopf **26**



Zopfkrone **28**



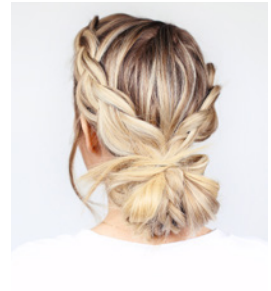
Halbe
Zopfkrone **30**



Zopf und
Krone **33**



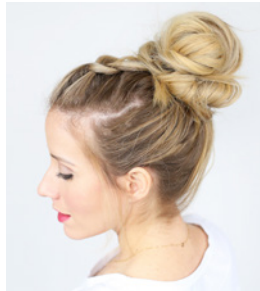
Flecht-
Pferdeschwanz **34**



Flämische Zöpfe mit
Knoten **36**



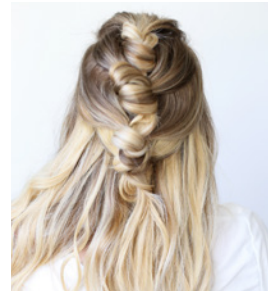
Rispenzopf **39**



Knoten mit
Stirnzopf **41**



Pferdeschwanz
mit Stirnzopf **43**



Knotenkette mit
Extensions **47**



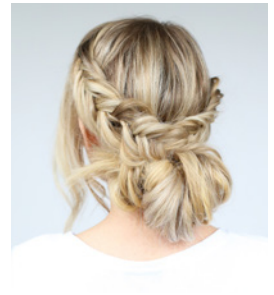
Half-up mit Knoten **50**



Chignon mit Knoten **53**



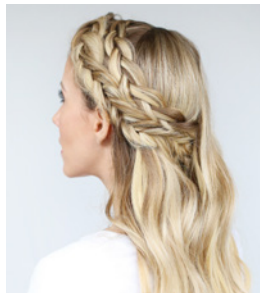
Wellenzopf **55**



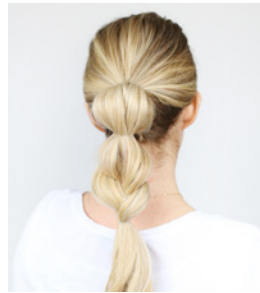
Knoten mit Ährenzöpfen **59**



Pferdeschwanz mit Ährenzöpfen **61**



Flecht-Mix **62**



Pferdeschwanz mit Zopf-Mix **65**



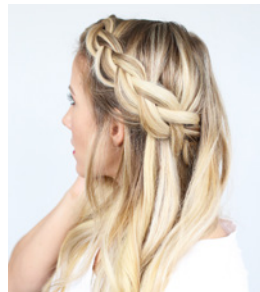
Pferdeschwanz, durchgezogen **67**



Knoten, durchgezogen **71**



Simpler Knoten **75**



Lockerer flämischer Zopf **77**



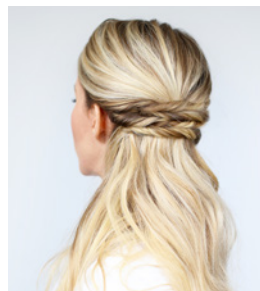
Pferdeschwanz mit flämischem Zopf **79**



Half-up, geschlungen **81**



Drei Knoten **83**



Half-up mit Kordeln **86**



Pferdeschwanz mit Kordeln **88**



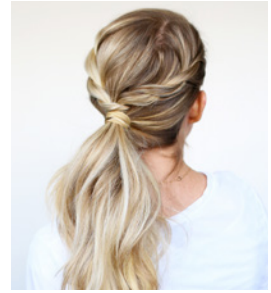
Half-up, weich gedreht **91**



Pferdeschwanz mit weichen Kordeln **93**



Kordelkrone **95**



Pferdeschwanz mit Kordelkrone **98**



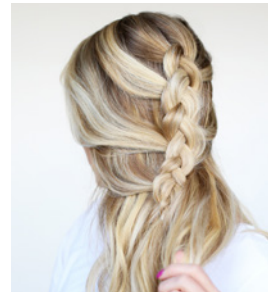
Verdreht **101**



Verdrehter Knoten **103**



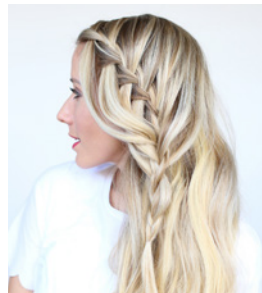
Wikinger-Zopf **105**



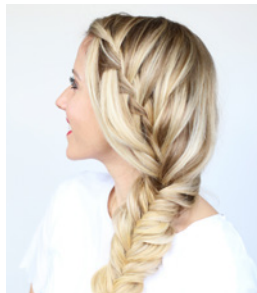
Wechselzopf **108**



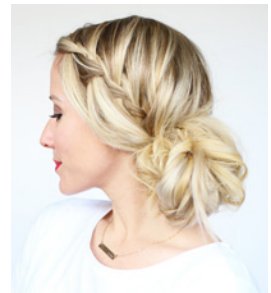
Zopf mit vier Strängen **111**



Seitlicher Wasserfall-Zopf **113**



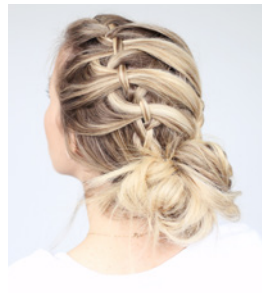
Wasserfall-Ährenzopf **117**



Wasserfall-Zopf mit Knoten **119**



Korsett-Zopf **121**



Korsett-Zopf mit Knoten **125**



Vorwort

HALLO!

Ich heiße Abby und freue mich, dass Sie mein Buch aufgeschlagen haben. Ich hoffe, Sie finden darin viele neue Frisurenideen für jeden Tag. Mein Exemplar des Buchs bewahre ich im Bad auf – für Tage, an denen ich es eilig habe, mir aber auf die Schnelle einfach nichts einfallen will. Sie finden hier aber nicht nur Alltagsfrisuren, die im Handumdrehen gemacht sind. Auch für besondere Anlässe, größere Feste oder vielleicht eine Hochzeit habe ich mir Vorschläge überlegt, mit denen Sie großartig aussehen (und sich auch so fühlen) werden.

Natürlich können in diesem Buch nicht alle Themen zur Sprache kommen, immerhin habe ich nur 128 Seiten Platz. Ich möchte Ihnen mit meinen Vorschlägen aber Lust darauf machen, selbst etwas Neues auszuprobieren. Nur Mut, seien Sie kreativ! Sie brauchen sich nur ein paar Minuten Zeit nehmen, um toll auszusehen. Das stärkt übrigens auch das Selbstbewusstsein!

DARF ICH MICH VORSTELLEN?

Ich bin keine Friseurin, sondern eine ganz normale junge Frau mit vier kleinen Kindern und einem Faible für schöne Frisuren, von dem ich auch auf meinem Blog und auf YouTube berichte. Ich bin überzeugt, dass man jede Frisurenidee umsetzen kann. Es ist noch gar nicht lange her, da wusste ich nicht einmal, wie man einen Bauernzopf flicht. Ich hatte keine Ahnung vom Bloggen und Fotografieren, und schon gar nicht von der Welt der sozialen Medien. Mein Motto war aber schon immer: »Geht nicht gibt's nicht«. Manchmal muss man sich ein bisschen anstrengen, aber das lohnt sich.

Gekonntes Styling ist keine Frage von Talent. Sie werden in diesem Buch einige neue Flechttechniken lernen und gelegentlich werde ich Ihre Geduld auf die Probe stellen. Bleiben Sie dran, dann werden Sie schon bald jede Menge Komplimente ernten.

Alle Frisuren in diesem Buch finden Sie auch auf meinem YouTube-Kanal. Suchen Sie einfach nach »Twist Me Pretty«. Wenn Ihnen ein Style besonders schwierig erscheint, verschaffen Sie sich zuerst im Buch einen Überblick über die einzelnen Schritte. Dann können Sie mir online auf die Finger schauen. Natürlich können Sie mich über meine Website twistmepretty.com oder auf Instagram [@twistmepretty](https://www.instagram.com/twistmepretty) auch direkt kontaktieren.

Jetzt noch ein bisschen Grundwissen, dann kann es losgehen.

GRUNDTECHNIKEN, DIE SIE KENNEN SOLLTEN

- **Französischer Zopf:** Hier werden die äußeren Strähnen immer ÜBER die mittlere gelegt. Dies ist die Basis vieler Flechttechniken. Wenn Sie den französischen Zopf beherrschen, kommt der Rest fast von allein.

- **Flämischer Zopf:** In diesem Fall werden die äußeren Strähnen UNTER die mittlere gelegt. Wir haben es quasi mit einem umgekehrten französischen Zopf zu tun. Dieser Zopf wirkt besonders plastisch.
- **Ährenzopf:** Diese Zöpfe sehen raffiniert aus, sind aber ganz einfach zu flechten. Wir arbeiten mit vier Strähnen, die abwechselnd zur Mitte gelegt und gekreuzt werden.
- **Wasserfall-Zopf:** Hier gehen Sie ähnlich vor wie bei einem französischen Zopf, allerdings müssen Sie regelmäßig eine Strähne fallen lassen und eine neue aufnehmen!

Diese Grundtechniken habe ich in meinem ersten Buch *Haare flechten* ausführlich erklärt. Wer eine Auffrischung braucht, kann sich meine Videos dazu ansehen.

Tip: Stellen Sie sich beim Üben anfangs nicht vor den Spiegel! Lesen Sie die Anleitung zuerst ganz durch und sprechen Sie die einzelnen Schritte laut aus, während Sie sie ausführen. Bleiben Sie dran, wenn es beim ersten Mal nicht klappt. Übung macht den Meister!

STYLES KOMBINIEREN

Ich liebe Frisuren, die aus mehreren Flechttechniken bestehen. Sie finden in diesem Buch mehrere Beispiele. Einen Flechtkranz kann man beispielsweise zu gelockten Haaren tragen, aber man kann ihn auch mit einem Knoten im Nacken oder mit Ährenzöpfen kombinieren. So wirken selbst einfache Flechttechniken gleich viel raffinierter.

NÜTZLICHE HILFSMITTEL

- **Stabile Haarklemmen:** Sparen Sie bei Haarklemmen und Haarnadeln nicht am falschen Ende. Hochwertige Haarklemmen sitzen fest und sicher, verbiegen nicht so leicht und haben sauber geglättete Kanten, die Ihre Haare nicht beschädigen.

- **Stylingstab, 2,5 cm:** Für die weichen Wellen, die Sie auf den Fotos sehen, habe ich einen Stylingstab verwendet. Der Durchmesser von 2,5 cm gefällt mir gut, weil die Wellen lange halten und mit der Zeit nur etwas lässiger und lockerer wirken.

Tipp: Besonders weich fallen die Wellen, wenn man sie gleich nach dem Lösen des Stylingstabs behutsam in die Länge zieht. So wird die Sprungkraft der Haare leicht verringert.

- **Transparente Haargummis:** Ich mag am liebsten Gummis, die sich leicht dehnen lassen. Sie schnüren die Haare nicht so stark zusammen.
- **Trennmesser:** Wie bitte? Das ist ein Werkzeug zum Schneiden, mit dem man missglückte Nähte auftrennt. Ich benutze es, um transparente Haargummis durchzuschneiden. Das geht schnell und beschädigt die Haare nicht. Trennmesser gibt es für wenig Geld in Stoffgeschäften.
- **Zwei Spiegel:** Sie sollten möglichst einen Spiegel vor sich und einen Spiegel hinter sich haben. So können Sie immer sehen, was Sie mit Ihren Händen tun. Glauben Sie mir, das ist oft sehr hilfreich.
- **Gute Haarpflegeprodukte:** Sparen Sie nicht an der Qualität der Pflegeprodukte – vor allem dann nicht, wenn Sie die Haare regelmäßig färben lassen. Wechseln Sie ab und zu das Produkt, denn die Hersteller verändern und verbessern ihre Rezepturen ständig.
- **Extensions:** Falsche Strähnen, die einfach in die eigenen Haare geclippt werden, sind eine tolle Erfindung. Sie zaubern mehr Länge, geben Zöpfen ein prächtiges Volumen und machen einfach Spaß.

Genug der Theorie, jetzt kann es losgehen. Falls Sie Fragen haben, können Sie gern Kontakt zu mir aufnehmen. Noch viel schöner wäre es, wenn Sie Ihre Kreationen unter dem Hashtag #twistmepretty teilen würden. Ich brenne förmlich darauf, all die neuen Ideen zu sehen!

Und jetzt fangen wir wirklich an. Bitte blättern Sie um!



Die Zöpfe



STRANDKORDELN

Meine Lieblingsfrisur für den Sommer. Das Gesicht bleibt frei, und die Längen kann man sogar zum Pferdeschwanz zusammennehmen!



1. Einen hohen Seitenscheitel ziehen. An einer Seite eine kleine, dreieckige Partie abteilen und in zwei Strähnen teilen. Beide zum Gesicht zwirbeln.



2. Die beiden Strähnen umeinander drehen – diesmal vom Gesicht weg.



3. Zur unteren Strähne ein paar Haare hinzunehmen.



4. Zur oberen Strähne ein paar Haare hinzunehmen.



5. Jede Strähne zum Gesicht hin zwirbeln (wie in Schritt 1).



6. Beide Strähnen vom Gesicht weg umeinander drehen.



7. Schritte 3–6 bis zum Hinterkopf wiederholen, dann die Haare bis zu den Spitzen zur Kordel drehen.



8. Mit einem Haargummi oder einer Klemme zusammenhalten.



9. Schritte 1–8 auf der anderen Seite des Kopfs wiederholen.



10. Beide Kordeln am Hinterkopf mit einem Gummi zusammenhalten.



11. Die Haare direkt über dem Gummi spreizen und die Haarspitzen durchziehen.



12. Das Gummi festziehen. Die Gummis oder Klammern aus den Spitzen der Kordeln entfernen.

Tipp:

Verteilen Sie vor dem Flechten etwas Gel oder Haarwachs in den Händen, dann lassen sich die feinen fliegenden Enden leichter bändigen. Mit etwas Volumenspray oder Trockenshampoo sitzen die Wellen besser.



BOHÈME-ZÖPFE

So kann man lange Haare offen tragen und das Gesicht bleibt dennoch frei. Schön lässig, aber auch zum Ausgehen fein genug!



1. Eine Partie Haare am Hinterkopf erfassen. Zwei weitere Partien, eine auf jeder Seite des Gesichts, werden für den zweiten Zopf benötigt.



2. Die Partie am Hinterkopf in drei Strähnen teilen, einen französischen Zopf beginnen. Immer die äußeren Strähnen über die mittlere legen.



3. Nach vier bis fünf französischen Flechtungen mit den drei Strähnen einen normalen Zopf bis zu den Spitzen flechten.



4. Mit einem Haargummi zusammenhalten, dann den Zopf aufzupfen, damit er mehr Volumen bekommt.



5. Eine der beiden vorderen Parteien oberhalb des Nackens über den Zopf führen. Die andere Partie liegt neben dem geflochtenen Zopf.



6. Die Partie neben dem Zopf in zwei Strähnen teilen.



7. Mit den drei Strähnen einen einfachen Zopf bis zu den Spitzen flechten.



8. Mit einem transparenten Haargummi zusammenhalten. Den Zopf schön füllig aufzupfen.



FLÄMISCHE ZÖPFE

Dicke Zöpfe liegen im Trend. Mit diesen machen Sie beim Einkaufen eine ebenso gute Figur wie beim Sport. Und das Tollste ist, dass sie sich leicht abwandeln lassen.



1. Die Haare in zwei Hälften teilen.
Eine Hälfte mit einem Clip festhalten.



2. Vorn eine kleine Partie aufnehmen
und in drei Strähnen teilen. Einen
flämischen Zopf beginnen (äußere
Strähnen unter die mittlere legen).



3. Weiter flechten, dabei immer neue Strähnen hinzunehmen.



4. Vom Nacken an einen einfachen Zopf flechten. Mit einem Haargummi zusammenhalten.



5. Schritte 2–4 auf der anderen Seite wiederholen.



6. Die Zöpfe etwas aufzupfen, damit sie schön voluminös aussehen.

Tipp:

Schmale Extensions lassen sich prima in die flämischen Zöpfe einflechten. Die Befestigungsklammern werden einfach beim Aufzupfen der Zöpfe versteckt.