



# Yoga Socken

Diese Yogasocken sind **bequem** and **schnell** zu stricken, da sie nur im Rippenmuster gestrickt werden. Du kannst den Schaft und Fuß der Socke so lang machen wie du möchtest, denke aber daran den Fuß nicht zu lang zu machen, damit die Socken beim **Yoga** nicht zu rutschig sind.

## MATERIALIEN

**Wolle:** Standard Sockenwolle (hier: Regia "Random Stripe" in Farbe Nr. 2904 Delphinium)

**Maschenprobe:** 30 Maschen und 42 Reihen ergeben jeweils 10 cm

**Nadeln:** Nadelspiel in 2.5 mm / 15 cm (oder größer für lockere Socken)

**WICHTIG:** Jeder strickt anders!  
Für mich und meine Schuhgröße passt die Kombination der Wolle mit dem Nadelspiel sehr gut zu der Anzahl der angeschlagenen Maschen. Falls du dir unsicher bist, kannst du die Socke während des Strickens immer mal anprobieren um zu gucken, ob sie noch gut passt.

## ABKÜRZUNGEN

re = rechte Masche

li = linke Masche

2 reVerschrZsm = stricke zwei Maschen rechts verschränkt zusammen

## BUENDCHEN

Schlage so viele Maschen an, wie du für deine Schuhgröße benötigst - ich schlage 64 Maschen an (Größe 37). Stricke danach ein 2 re 2 li Rippenmuster bis der Schaft beendet ist.

Schuhgröße	Maschenanzahl	Schaftlänge
32-35	60	15 cm
36-39	64	16 cm
40-43	68	17 cm
44-45	72	18 cm
46-47	76	19 cm

# FERSE

Stricke weiter 2 re 2 li während du die erste Hälfte der Maschen abkettest.

## Abketten:

Du kannst auf zwei verschiedene Arten abketten, je nachdem wie locker oder fest du strickst. Falls deine Socken etwas lockerer sitzen, kannst du mit der ersten Methode abketten, ansonsten würde ich dir die zweite Methode empfehlen.

Stricke weiter 2 re 2 li während du abkettest, also stricke 1 re, dann:

## Methode Nr. 1:

\* 1 re, ziehe erste Masche über die zweite  
1 li, ziehe erste Masche über die zweite  
1 li, ziehe erste Masche über die zweite  
1 re, ziehe erste Masche über die zweite \*

## Methode Nr. 2:

\* 1 re, lass beide Maschen auf die linke Masche gleiten, 2 reVerschrZsm  
1 li, lass beide Maschen auf die linke Masche gleiten, 2 reVerschrZsm  
1 li, lass beide Maschen auf die linke Masche gleiten, 2 reVerschrZsm  
1 re, lass beide Maschen auf die linke Masche gleiten, 2 reVerschrZsm \*

Wiederhole die \*4 Schritte\* deiner gewählten Methode bis du die Hälfte aller Maschen abgekettet und die erste Masche der zweiten Hälfte gestrickt hast.

Stricke 2 re 2 li für den Rest der Runde.

# FUSS & SPITZE

Wir haben aktuell nur noch die Hälfte unserer Maschen übrig (in meinem Fall 32 Maschen). Um den Fuß zu stricken, müssen wir die erste Hälfte der Maschen wieder neu anschlagen. Wenn du das noch nie gemacht hast, guckst du dir am besten mein dazu gehöriges Video an.

Ich versuche die Schritte hier nochmal möglichst verständlich aufzulisten.

\* Halte den Faden wie gewohnt in deiner linken Hand und drehe den Daumen so im Uhrzeigersinn, dass der Faden eine Schlaufe um deinen linken Daumen bildet.

Stich mit der Nadel von unten in diese Schlaufe ein, und lasse sie vom Daumen auf die Nadel gleiten. \*

Wiederhole \*das\* bis du alle Maschen wieder angeschlagen hast (32 Maschen in meinem Fall). Achte darauf die Maschen nicht zu klein zu machen!

Stricke 2 re 2 li für den Rest der Runde. Stricke weiter 2 re 2 li bis der Fuß fertig ist. Ich mache den Fuß meiner Socke 8 cm lang.

Kette danach alle Maschen in der gleichen Art wie schon für die Ferse ab.

Schneide den Faden durch und ziehe ihn durch die letzte Masche um die Socke zu beenden.

Fertig!

Mehr Strickanleitungen findest du auf: [haalu.de](https://www.haalu.de)



*haalu*  
THE UGLY BUNNY



<https://www.youtube.com/c/haalude>



[haalu the ugly bunny](https://www.instagram.com/haalu_the_ugly_bunny)