



Yoga-Socken Pfaff/Passap Duo & E6000



Details

- generell wird die Maschenzahl der normalen Sockenanleitung, die du sonst immer nutzt, genutzt – benutze also gerne deine Tabelle, mit der du sonst auch arbeitest
- hier verwendetes Garn: einfarbige Sockenwolle mit 420m/100g
- Verbrauch bei 64 Maschen und gesamt 80 Reihen = leichte 32g

genutzte Techniken:

- Anschlagen, abketten, Stricken mit Stössern zur Aufteilung des Strickstücks

Die Besonderheit an Yoga-Socken ist, dass sie eigentlich nur aus Bündchenmuster bestehen und keine Ferse oder Spitze haben.

Das hält die Füße und Fesseln warm, gibt jedoch durch die nichtvorhandene Ferse und Spitze das nötige Barfussgefühl und den Halt auf dem Boden/der Matte, der bei Yoga-Übungen benötigt wird.

Ein wahres Last-Minute-Geschenk oder Mitbringsel das sich auch noch hervorragend für die Verwertung von Sockenwollresten eignet: mit nur 32 Gramm bei 64 Maschen!

In der Anleitung zeige ich dir Yoga-Socken mit 1:1-Bündchenmuster, aber natürlich kannst du sie auch in 2:2- oder 3:3-Aufteilung stricken.

Sicher gehen auch noch weitere Muster, allerdings musst du dann zuvor eine Maschenprobe machen und beachten, dass das Muster wirklich gut am Fuß sitzt: nichts ist „gemeiner“, als wenn die Socken ein Eigenleben entwickeln und dauernd rutschen...

Ganz wichtig: es wird doppelbettig abgekettet, denn ein Rollrand wäre das Ende jeder Entspannung, da es auf Dauer wirklich unangenehm oder sogar schmerzhaft werden kann, wenn man bei den Yoga-Übungen darauf stehen muss.

Das doppelbettige Abketten gibt einen schönen Abschluss und vor allem genügend Stretch, damit die Socken gut sitzen.

Das Abketten kannst du dir hier nochmal anschauen ab ca. Minute 7:

https://youtu.be/J7d-MQvxd_k

Ich wünsche fröhliches Stricken

Kirsten Schreiweis

die Strickschmiede

Folge mir gerne auf folgenden Plattformen

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Pinterest](#)

[meine Homepage](#)

Bei Fragen erreichst du mich per eMail

kontakt@strickschmiede.com

2020



Yoga-Socken

- 64 Nadeln in 1:1-Einteilung in Arbeit stellen (je Bett 32 Nadeln)
 - N/N, Orange Abstreifer, MG 3, Kurbel oben → 1 Reihe nach links
 - CX/CX, MG 3,5 → 2 RZ stricken (= 1 Runde)
 - N/N, MG 4 → 1 RZ nach rechts
- Anschlag fertig
- RZ000 (Reihenzähler auf null), MG 4.5 → 40 RZ stricken
- Jetzt wird abgekettet, das ist die Öffnung für die Ferse. Dazu wie folgt vorgehen:
- **am vorderen Bett:** rechts der null alle Nadeln, die bisher nicht genutzt wurden, in Arbeit stellen
 - alle Nadeln rechts der null des hinteren Betts auf die leeren Nadeln des vorderen Betts umhängen → jetzt sind vorne 32 Nadeln rechts der null in Arbeit und mit jeweils einer Masche belegt



- **am hinteren Bett:** die leeren Nadeln 1 bis 32 rechts in Arbeit stellen und unter diese Nadeln die entsprechenden Stößler aus der Schiene nehmen und **in Arbeit stellen**, **außerdem** unter den Nadeln **links** der Null (die sind ja noch in 1:1-Stellung) je Nadel in Arbeit einen Stößler aus der Riegelschiene nehmen und in Ruhestellung stellen (an der Schiene anschlagend)
- **am vorderen Bett:** unter den Nadeln links der Null je Nadel in Arbeit einen Stößler aus der Schiene nehmen und in Ruhestellung stellen (an der Schiene anschlagend), bei der E6000 die Stößler ganz unten anschlagend, **außerdem** unter den Nadeln 1-32 rechts der Null die entsprechenden Stößler aus der Schiene nehmen und **in Arbeit stellen**.
- **Kurbel nach unten!**

- Nun kommt die Abkettreihe: MG 4/4, BX/BX (E6000: LX)
- 1 RZ nach links: abgestrickt wurden jetzt nur die Nadeln rechts der Null vorne und hinten.
- Bett absenken und von Nadel 32 rechts beginnend nach links abhäkeln bis zur Nadel 1 rechts.
- Die letzte entstandene Abkettmasche wird nun auf die Nadel am hinteren Bett gehängt: so ist die Abkettreihe gesichert. Die Abkettreihe wie gewohnt abwerfen und nun zur Sicherheit eine Fersenkralle im Bereich der Nadel 1 links einhängen



Du schlägst jetzt neu an, aber etwas anders als sonst: so vermeide ich unnötige Fäden, die ja alle später verwahrt werden müssten ;)

- Das Schloss steht noch immer links – da bleibt es, das ist unser neuer Startpunkt
- Die Stößler links der Null bleiben wie zuvor eingestellt in Ruhestellung
- Die Nadeln 1 bis 32 rechts der Null (da wo du gerade abgekettet hast) werden nun wieder in 1:1-Stellung eingeteilt (so, dass es zum linken Teil der Nadeleinteilung passt) und natürlich auch deren Stößler wieder in Arbeit
- Kurbel oben
- MG 3/3, Schloss BX/BX (E6000: LX, KEINE ELEKTRONIK!)
- 1 Reihe nach rechts (= Zickzackreihe)
- Um ein wenig abzukürzen „schummelst“ du jetzt ein bisschen:
 - Schloss GX/BX (E6000: LX), MG 3,5 → 1 Reihe nach links
 - Schloss BX/GX → 1 Reihe nach rechts
 - Anschlag fertig!

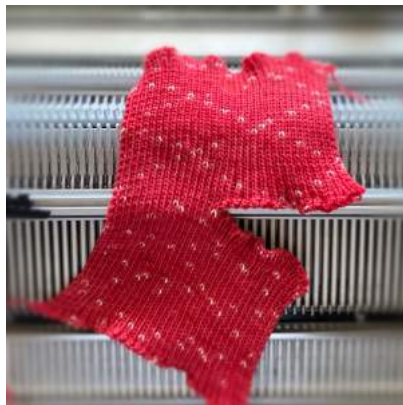
Erklärung zum „schummeln“: du könntest natürlich einen Anschlag mit Stössern machen, ohne den Leerlauf (GX) zu nutzen, aber da es hier nur 2 Reihen sind, ist die beschriebene Art & Weise schlicht praktischer, vor allem auf der E6000, denn hier müsste man zuerst die Konsole starten, alles eingeben usw.

Mit den Reihen mit GX simulierst du sozusagen die Rundreihe beim „normalen“ Anschlag.

Du hast nun also wieder 64 Maschen in 1:1-Einteilung, es sieht optisch fast aus wie der Anschlag ganz am Anfang.

Jetzt geht's weiter mit der Hälfte *nach* dem Fersenloch.

- Alle Stößler außer Arbeit (Duo: zurück in die Schiene, E6000 ganz runter)
- N/N, MG 4.5 → 40 RZ stricken
- Alle Maschen auf die leeren Nadeln des vorderen Betts umhängen (händisch, oder mit dem Umhängeschloss auf 3)
- Kurbel runter
- Die leeren Nadeln von hinten in Arbeit lassen/stellen
- MG 4/4 → 1 Reihe nach links, Bett absenken, abhäkeln
- Arbeitsfaden lang genug lassen, sodass damit gleich noch zusammengenäht werden kann
- **Nochmal:** unbedingt doppelbettig abketten wie beschrieben, sonst wird das keine entspannende Socke!



Ausarbeitung

- Die Socke der Länge nach zur Hälfte legen und mit dem langen Arbeitsfaden im Matratzenstich schließen: die Naht ist seitlich und stört somit nicht
- Faden vom Abketten und den noch vorhandenen Anschlagfaden verwahren
- 2. Socke genauso stricken

Du kannst die Länge der einzelnen Abschnitte natürlich variieren, bedenke jedoch, dass der Abschnitt am Fuß eher etwas kürzer sein sollte, um Halt auf dem Boden zu geben. Der Abschnitt des „Bündchens“ oben kann auch doppelt so lange gestrickt und beim Tragen umgeklappt werden.

Achtung, wenn du die zwei Abschnitte 2farbig strickst: die Naht sollte nach innen zeigen, das heißt aufpassen beim Zusammennähen!

Ich wünsche dir viel Spaß und freue mich, wenn du deine Ergebnisse zeigst. Falls du das auf Instagram oder Facebook tust markiere mich bitte, damit ich es auch wirklich nicht verpasse (Instagram: strickschmiede / Facebook: dieStrickschmiede)

Kirsten Schreiweis

Diese Anleitung ist nur zum privaten Gebrauch – der Verkauf und die Vervielfältigung dieser Anleitung, auch in Auszügen, ist nicht gestattet.

Das Urheberrecht dieser Anleitung und der Bilder liegt ausschließlich bei mir.

©die Strickschmiede/Kirsten Schreiweis 2020

