

Yogi

by



für Yoga, Pilates, Ballett....

YOGI – Die fersenlose Yoga-Socke



Diese stilvollen Yoga-Socken überzeugen durch perfekten Sitz ohne Aufrollen. Wir stricken von der **Fersenöffnung** aus: erst abwärts Richtung Zehen (mit superelastischem Abschluss), danach vom Knöchel aufwärts zum formstabilen Bund.

Material & Infos

- Garn: 100 g Sockenwolle (ca. 420 m / 100 g)
- Nadeln: 7 Nadeln eines Nadelspiel 2,5 mm!
- Zubehör: Schere, Wollnadel
- Level: Mittel
- Abkürzungen: M = Masche, re = rechts, li = links, Rd = Runde

Teil 1: Die Fersenöffnung

Vorbereitung & Anschlag

Schlage 60 M (15 M pro Nadel) im Kreuzanschlag an.

- Wichtig: Lasse den Endfaden mindestens 130 cm lang! Diesen „langen Rest“ benötigen wir später, um weitere Maschen anzuschlagen. Nicht abschneiden!

Das Formgebungs-Segment

1. Rd: Zur Runde schließen und alle M rechts stricken.
2. Rd (Abnahmen):
 - Nadel 1 & 3: Die 2. und 3. M re verschränkt zusammenstricken (links geneigt).
 - Nadel 2 & 4: Die zweit- und drittletzte M re zusammenstricken (rechts geneigt).
3. Rd: Alle M rechts stricken (4 x 14 M).
4. Rd: Wie Runde 2 (4 x 13 M).
5. Rd: Alle M rechts stricken.
6. Rd (Zunahmen):
 - Nadel 1 & 3: 1 M re, 1 Umschlag, restliche M rechts.
 - Nadel 2 & 4: Bis 1 M vor Ende rechts, 1 Umschlag, 1 M re.
7. Rd: Alle M rechts stricken; dabei die Umschläge rechts verschränkt abstricken, um Löcher zu vermeiden.
8. Rd: Wie Runde 6.
9. Rd: Wie Runde 7 (wieder 4 x 15 M auf den Nadeln).



Abschluss der Fersenöffnung (Gedoppelte Einfassung)

Nun wird die Öffnung stabilisiert, indem die Anschlagkante mit der aktuellen Runde verbunden wird. Dies sorgt für eine verstärkte, elastische Kante, die ihre Form behält und sich nicht einrollt:

- Vorbereiten: Klappe die Anschlagkante nach innen oben um, sodass die glatte rechte Seite der Arbeit außen liegt. Die Schlaufen des Anschlags liegen nun direkt hinter deinen aktiven Maschen.
- Verbinden:
 - Steche zuerst durch die erste Schlaufe der Anschlagkante.
 - Steche dann ganz normal in die erste Masche auf deiner Nadel ein.
 - Hole den Faden und stricke beide rechts zusammen.
- Fortführen: Wiederhole diesen Vorgang für alle 60 Maschen der Runde. So entsteht eine formstabile, gedoppelte Kante, die den perfekten Rahmen für die Fersenöffnung bildet.

Teil 2: Fußlänge stricken

Die richtige Länge ermitteln

Die Länge des Fußteils passt du individuell an. Als Faustformel gilt: Gesamtfußlänge minus Fersenöffnung minus Spitze.

- Richtwert: Bei Gr. 38 sind das ca. 11 cm, bei Gr. 40 ca. 12 cm.
- Messpunkt: Miss von der Fersenöffnung bis zum Grundgelenk des kleinen Zehs.

Maschen hinzufügen & Runde schließen

Jetzt schließen wir die offene Form zu einer geschlossenen Röhre für den Fuß:

1. **Neuanschlag:** Nimm den langen Restfaden des Fersenanschlags auf. Schlage damit auf zwei weiteren Nadeln jeweils 15 M neu an (insgesamt 30 neue Maschen). Achte darauf die Maschen dicht an der Verbindungsstelle zu beginnen.
2. **Runde schließen:** Verbinde diese neuen Nadeln mit deinem bestehenden Strickstück zu einer großen Runde (insgesamt 60 M).
 - Hinweis: Deine bisherige Nadel 3 bleibt logisch gesehen Nadel 3. Achte beim Schließen darauf, dass die neue Anschlagkante nicht verdreht ist. (VIDEO)

Fußteil & Bündchen



Stricke nun in Runden glatt rechts, bis du 5 cm vor deiner gewünschten Gesamtlänge bist.

- Musterwechsel: Stricke die restlichen 5 cm (bei mir ca. 18 Runden) im Bündchenmuster deiner Wahl:
 - Klassisch: 1 re / 1 li im Wechsel. Oder 2 re / 2 li im Wechsel
 - Elegant: 1 re verschränkt / 1 li im Wechsel

Elastisches Finish für optimale Passform

Für einen dehnbaren Abschluss, der nicht einschneidet, nutzen wir folgende Methode:

- Die ersten zwei Maschen wie sie erscheinen stricken.
- Beide Maschen gemeinsam verschränkt abstricken (von links vorne in beide Maschen einstechen und den Faden holen).
- Diesen Schritt fortlaufend wiederholen, bis nur noch eine Masche übrig ist. (VIDEO) Restfaden nicht zu kurz abschneiden, ordentlich vernähen.

Teil 3 – Schaft und Bündchen

Jetzt folgen Schaft und Bündchen. Nimm dafür mit einer freien Nadel aus der Anschlagkante (aus Schritt 2 / Teil 2) insgesamt 30 Maschen auf (2 x 15 Maschen pro Nadel).

Stricke zunächst ca. 30 Runden glatt rechts – die Länge kannst du hier natürlich ganz nach deinem Geschmack variieren. Wechsle anschließend zu deinem bevorzugten Bündchenmuster (z. B. 1 re / 1 li oder 2 re / 2 li). Eine Bündchenlänge von 30 Runden hat sich hier besonders bewährt. Zum Abschluss kettest du die Maschen wieder elastisch ab.

Das Copyright dieser Anleitung liegt bei Schneckodil - Monika Rosendahl Mai/2026. Gerne freue ich mich wenn ihr mich beim Veröffentlichen der Bilder EURER Socken namentlich erwähnt (Schneckodil auf Instagram z.B.).

Strickspaß pur – ganz ohne Knoten!

Verwandle deine Reste in „Buntlinge“, ohne dich um das Vernähen zu sorgen. Lass dir dein individuelles Resteknäuel vom Schneckodil re-woll-Service zusammenstellen.

Mehr erfahren:
www.schneckodil.de

