

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender

**Band:** 303 (2024)

**Artikel:** Sennensocken stricken

**Autor:** Antilli Frick, Karin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053514>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sennensocken stricken

KARIN ANTILLI FRICK



Bilder: Karin Antilli Frick

Das i-Tüpfchen einer Appenzeller Männertracht sind die selbst gestrickten Sennensocken aus weissem Baumwollgarn. Natürlich bewundert Frau zuerst das bestickte Brusttuch oder das rote Liibli, aber spätestens, wenn sich Mann hinsetzt, kommen die liebevoll gearbeiteten Socken zum Vorschein.

Ja, die Grossmutter hat die Socken jeweils gestrickt und dabei vielleicht vergessen, ihr Wissen weiterzugeben.

Diese Anleitung eignet sich für Personen, die bereits Erfahrung im Stricken haben. Wer zum Beispiel eine Zipfelchappe stricken kann, wird mit ein wenig Ausdauer und Geduld anhand dieser Beschreibung ans Ziel kommen.

Weitere Tipps und Hilfestellungen geben die Videos, die per QR-Code auffind- und abspielbar sind.

Bei dieser Anleitung handelt es sich um eine mittlere Herrengrösse 42 bis 43. Weitere Grössen können mithilfe der Tabelle nachgestrickt werden. Dafür müssen **die roten Zahlen im Text** mit den Zahlen in der Tabelle ausgetauscht werden.

## Material:

2 bis 3 Knäuel Baumwollgarn, zum Beispiel Schulgarn von Lang Yarns, 50 g/160 m  
1 Spiel Stricknadeln, Stärke 2,5 oder 3  
Baumwollbeigarn

Material und weitere Infos erhältlich bei:  
Karin Antilli Frick von [sachen-machen.ch](http://sachen-machen.ch)



## Teile des Sennensockens

1. Zackenrand
2. Rohr
3. Ferse
4. Käppchen
5. Ristaufnehmen
6. Ristabnehmen
7. Gerades Stück
8. Schlussabnehmen



### 1. Zackenrand

**64** Maschen auf 4 Nadeln verteilt anschlagen.  
Für den Anschlag 0,5 Nadelstärke grösser verwenden.

6 Runden rechts stricken.

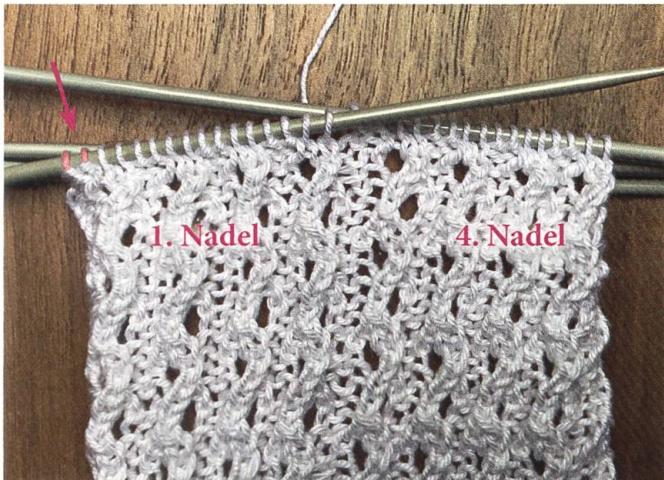
«Löchligang»: 1 Umschlag und 1 rechts überzogenes Abnehmen stricken, eine Runde lang wiederholen.

7 Runden rechts stricken.

Den unteren Teil des Anschlags inwendig hochklappen und jede Anschlagsschlinge mit einer Masche auf der Nadel rechts zusammenstricken. Die letzten 4 Anschlagsschlingen nicht auffassen, damit eine Öffnung für das Gummiband bleibt.

### 2. Rohr

1. und 2. Runde: 2 Maschen rechts und 2 Maschen links, wiederholen.
  3. Runde: 1 Umschlag und 1 rechts überzogenes Abnehmen, 2 Maschen links, wiederholen.
  4. und 5. Runde: 2 Maschen rechts und 2 Maschen links, wiederholen.
  6. Runde: 1 rechts zusammengestricktes Abnehmen und 1 Umschlag, 2 Maschen links, wiederholen.
- Runde 1 bis 6 wiederholen, bis eine Länge von **22 cm** erreicht ist.
- Mit 2 Runden 2 rechts/2 links endet das Rohr.



### 3a. Ferseneinteilung

Die Maschenzahl der Ferse beträgt:  
Gesamtmaschenzahl geteilt durch 2,  
minus 2 Maschen. Bei einer Maschenzahl  
von  $4 \times 16$  Maschen = 64 Maschen, wird  
die Ferse **30** Maschen breit.

Die Ferse wird mit der 1. und 4. Nadel  
gestrickt, die 2 Maschen ganz links werden  
auf die hintere Nadel gehoben.

Bei den Sennensocken muss das Rohrmuster  
gleichzeitig über der Ferse liegen.  
Siehe hierzu Video «Die Ferse».



### 4. Käppchen

Hier wird das halbschräge Käppchen beschrieben.  
Es eignet sich sehr gut, da es sich optimal der  
Fersenform anpasst und wenig aufträgt. Das  
Käppchen beginnt und endet in der vorderen  
Mitte. Mit **2 x 4** Zwischenmaschen beginnen.  
Beim schrägen Käppchen **4** Abnehmen pro Seite,  
beim geraden Käppchen **3** Abnehmen.



QR-Code aktivieren und  
Film anschauen.

### 3b. Ferse stricken

Für die Ferse und das Käppchen ein Baumwoll-  
beigarn mitstricken, damit die Socken länger  
halten. Die Ferse beginnt und endet in der vor-  
deren Mitte.

Vorderseite: rechts stricken

Rückseite: links stricken

Randmaschen: letzte Masche immer links stri-  
cken und erste Masche immer rechts abheben

Fersenhöhe: **14** Randmaschen



QR-Code aktivieren und  
Film anschauen.

### 5. Ristaufnehmen

Mit einer neuen Nadel von der Käppchenmitte  
bis zum Randmaschenrand rechts stricken.

**14** Randmaschen auf die Nadel aufnehmen.

2. und 3. Nadel mit demselben Muster wie beim  
Rohr fortsetzen.

Mit einer neuen Nadel auf der nächsten  
Seite **14** Randschlingen auffassen und bis  
zur Käppchenmitte stricken.



QR-Code aktivieren und  
Film anschauen.

## 6. Ristabnehmen

1. Runde: 1. und 4. Nadel rechts stricken. Mit 2. und 3. Nadel Rohrmuster fortsetzen.
2. Runde: 1. Nadel rechts stricken bis fast zum Schluss. Die zweit- und drittletzte Masche links zusammenstricken und die letzte Masche der Nadel wieder rechts stricken.  
Mit 2. und 3. Nadel Rohrmuster fortsetzen.  
Mit 4. Nadel die erste Masche rechts stricken, dann zweite und dritte Masche links zusammenstricken und bis zum Schluss rechts stricken.
3. Runde: 1. und 4. Nadel rechts stricken. Mit 2. und 3. Nadel Rohrmuster fortsetzen.
4. Runde: Dieselben Abnehmen ausführen wie bei Runde 2.

Immer eine Zwischenrunde und eine Abnehmrunde im Wechsel ausführen.

Nach **7** Abnehmen pro Seite ist die Maschenzahl von **64** wieder erreicht.



## 7. Gerades Stück

1. und 4. Nadel rechts stricken. Mit 2. und 3. Nadel das Rohrmuster für 1 bis 2 cm fortsetzen und mit zwei Reihen 2 rechts/2 links beenden.

Geraden Teil nun rundherum rechts stricken.

Wenn die Fusslänge von **21 cm** erreicht oder bei einer Anprobe die kleine Zehe knapp bedeckt ist, mit dem Schlussabnehmen beginnen.

## 8. Schlussabnehmen

Ein Baumwollbeigarn mitstricken, damit die Socken länger halten. Die Socken dürfen etwas zu lang gestrickt werden, da sie bei der ersten Wäsche eingehen.

**5** Maschen rechts stricken, 2 Maschen rechts zusammenstricken, wiederholen.

**5** Zwischenrunden rechts stricken.

4 Maschen rechts stricken, 2 Maschen rechts zusammenstricken, wiederholen.  
4 Zwischenrunden rechts stricken.

3 Maschen rechts stricken, 2 Maschen rechts zusammenstricken, wiederholen.  
3 Zwischenrunden rechts stricken.

2 Maschen rechts stricken, 2 Maschen rechts zusammenstricken, wiederholen.  
2 Zwischenrunden rechts stricken.

1 Maschee rechts stricken, 2 Maschen rechts zusammenstricken, wiederholen.  
1 Zwischenrunde rechts stricken.

2 Maschen rechts zusammenstricken, wiederholen.

### Strickarbeit beenden

Das Garn abschneiden und etwa 20 cm stehen lassen.

In eine stumpfe Wollnadel einfädeln.  
Alle Maschen auf den Stricknadeln der Reihe nach auffassen und Garn durchziehen.  
Stricknadeln entfernen und zur Sicherheit nochmals alle Maschen auffassen.  
Garn auf die Rückseite stechen und vernähen.

### Tipp

Bei grossen Socken mit dem 6er-Abnehmen beginnen:

6 Maschen rechts stricken, 2 Maschen rechts zusammenstricken, wiederholen.  
6 Zwischenrunden rechts stricken.

## Grössentabelle

	<b>40 bis 41</b>	<b>42 bis 43</b>	<b>44 bis 45</b>
Anschlagen	60 Maschen	<b>64 Maschen</b>	68 Maschen
Rohrhöhe	20 cm	<b>22 cm</b>	24 cm
Fersenbreite	28 Maschen	<b>30 Maschen</b>	32 Maschen
Randschlingen Fersenhöhe	13	<b>14</b>	15
Käppchen Zwischenmaschen	2 x 4 Maschen	<b>2 x 4 Maschen</b>	2 x 5 Maschen
Käppchen schräg, Abnehmen	3 pro Seite	<b>4 pro Seite</b>	3 pro Seite
Käppchen gerade, Abnehmen	3 pro Seite	<b>3 pro Seite</b>	4 pro Seite
Maschenzahl Käppchenende	14 Maschen	<b>16 Maschen</b>	16 Maschen
Ristaufnahmen pro Seite	13 Maschen	<b>14 Maschen</b>	15 Maschen
Ristabnahmen pro Seite	6 pro Seite	<b>7 pro Seite</b>	8 pro Seite
Maschen Ende Ristabnahmen	60 Maschen	<b>64 Maschen</b>	68 Maschen
Länge gerades Stück in cm	20 cm	<b>21 cm</b>	21 cm
Abnehmen	5er	<b>5er</b>	6er