

Bögen und Zacken - QiGong-Socken

↙	■	□	□	□	□	○	□	□	□	□	□	□	→	■	↙	19
↙	■	□	□	□	○	□	□	□	□	□	□	→	□	■	↙	17
↙	■	□	□	○	□	□	□	□	□	□	→	□	□	■	↙	15
↙	■	□	○	□	□	□	□	□	□	→	□	□	□	■	↙	13
↙	■	○	□	□	□	□	□	□	→	□	□	□	□	■	↙	11
↙	■	←	□	□	□	□	□	□	○	□	□	□	□	■	↙	9
↙	■	□	←	□	□	□	□	□	□	○	□	□	□	■	↙	7
↙	■	□	□	←	□	□	□	□	□	□	○	□	□	■	↙	5
↙	■	□	□	□	←	□	□	□	□	□	□	○	□	■	↙	3
↙	■	□	□	□	□	←	□	□	□	□	□	□	○	■	↙	1
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

- ↙ rechts verschränkte Masche
- linke Masche
- Umschlag
- rechte Masche
- ← zwei rechts überzogen zusammen stricken
- zwei rechts zusammen stricken

16 Maschen pro Nadel, Anschlag 64 Maschen

Reihe 1 - 19 und Maschen 1 - 16 stets wiederholen

In den Zwischenrunden die Maschen stricken wie sie erscheinen, rechts verschränkte Maschen abstricken Umschläge rechts stricken.