

## Mai-Idee aus der Kita „Wirbelwind“

### Kneipp-Anwendung: Der Knie-Guss

#### In diesem Jahr feiern wir den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp!

Er wurde am 17. Mai 1821 in Stephansried in Bayern geboren. Man nannte ihn auch den „Wasserdoktor“, weil er vielen kranken Menschen mit Wasseranwendungen geholfen hat.

#### Du brauchst:

- Wasser und eine Gießkanne

#### Und so geht's:

Komm' her, schau' zu, und mach mal mit,  
der Knieguss macht uns Kinder fit!  
Nur mit Shirt und ohne Hos'  
Geht es gleich so richtig los!



Sind die Füße warm und nackig,  
holen wir die Kannen zackig.  
Mit kaltem Wasser vollgemacht,  
geben wir gleich richtig acht.



Auf ein Gitter ganz geschwind,  
stellt sich gleich ein jedes Kind.  
Der Guss beginnt am rechten Zeh,  
ganz langsam – das tut auch nicht weh!



Zum Knöchel hin, nach oben dann,  
kommen wir vorm Knie schon an.  
Verweilen dort und sehen zu,  
wie das Wasser tanzt im Nu.



Nach 3, 4, 5 Sekunden,  
drehn wir wieder unsre Runden.  
So gießen wir nach innen dann,  
an unsrem kleinen Bein entlang.  
Und schwuppdwupp – oh je –  
landest du am großen Zeh!

Das erste Bein, das ist vollbracht,  
das hast du wirklich toll gemacht!  
Jetzt machst du es genauso fein,  
und nimmst dafür das andre Bein!

Und zum allerletzten Schluss,  
auf die Sohlen noch 'nen Guss.  
Lauf die Füße danach trocken  
und schlüpf ganz schnell in deine Socken!