

# Knieguß (Wechsel)

## Warmanteil / Rückseite:

- rechter Fußrücken – Außenseite Wade – handbreit über Kniekehle (verweilen) –
- Innenseite ab.
- linker Fußrücken – Außenseite Wade – handbreit über Kniekehle (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.

## Vorderseite:

- rechter Fußrücken – Außenseite Schienbein – handbreit über Kniescheibe (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.
- linker Fußrücken – Außenseite Schienbein – handbreit über Kniescheibe (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.

## Kaltanteil / Rückseite:

- Atmung – rechter Fußrücken – Außenseite Wade – handbreit über Kniekehle (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.
- Atmung – linker Fußrücken – Außenseite Wade – handbreit über Kniekehle (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.

## Vorderseite:

- Atmung – rechter Fußrücken – Außenseite Schienbein – handbreit über Kniescheibe (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.
- Atmung – linker Fußrücken – Außenseite Schienbein – handbreit über Kniescheibe (verweilen) –
- Innenseite Wade ab.

(Im Normalfall wiederholen)

## Rückseite:

- Fußsohle rechts – links (nur bei letztem Kaltanteil)

