



1. Гимнастика. Вземѣте въ рѣцѣ една прѣчица, колкото моливѣ дълга. Прѣгнѣйте тѣлото си на прѣдѣ и се опитайте да прѣскочите прѣчицата, като я дѣржите въ рѣцѣ, както е показано на тази картинка.



Когато научите хубаво това упражнение, вземѣте по кѣса прѣчица и съ нея направѣте сѣщото. Така постепенно вземайте сѣ по кѣси и по кѣси прѣчица, до като най-послѣ навикните да прѣскачате прѣзъ заловени рѣцѣ.

Като научите хубаво да прѣскачате на прѣдѣ, опитайте се да прѣскачате и назадъ!