



1. *Гимнастика.* Вземѣте единъ столъ съ прави, четирирѣбести крака и съ дълго облѣгалo, Сложете го на пода съ облѣгалото отгорѣ. Застанѣте на колѣнѣ върху заднитѣ му крака и се опрѣте съ рѣцѣ на облѣгалото, както е показано на картинката.



На върха на облѣгалото сложете една монета.

Опитайте се сега да вземите монетата въ уста безъ да мърдате съ крака или рѣцѣ.

И. Р.

2. *Нива на краставица.* Вземѣте една краставица, прѣкарайте прѣзъ нея една клечица за да може да се завърже съ конецъ и да се окачи на тавана.