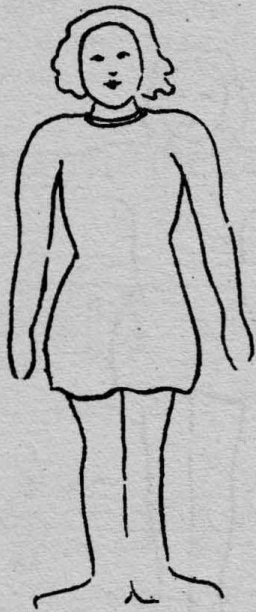


I. Краката прибрани, а ръцете кръстосани пред гърдите. (фиг. 1)

1. Вдишване с разтваряне ръцете встрани хоризонтално. (фиг. 2)
2. Издишване с прибиране ръцете пред гърдите. (фиг. 1) (6 пъти)

II. Краката прибрани, ръцете кръстосани пред гърдите, като при първото упражнение. (фиг. 1)

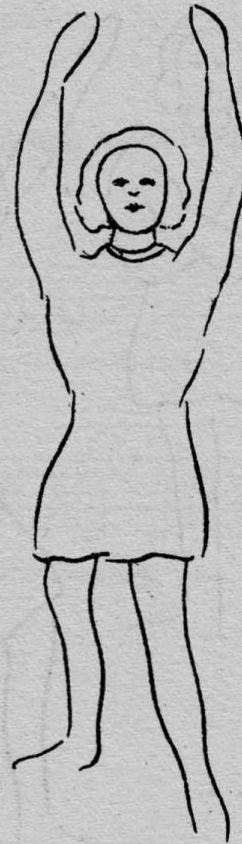
1. Стъпка напред с десния крак, дясната ръка горе, а лявата – назад. (фиг. 3)
 2. Краката прибрани, ръцете кръстосани пред гърдите. (фиг. 1)
 3. Стъпка напред с левия крак, лявата ръка горе, а дясната назад.
 4. Както 2 – краката прибрани и ръцете кръстосани пред гърдите. (фиг. 1)
- (6 пъти)



Фиг. 4.



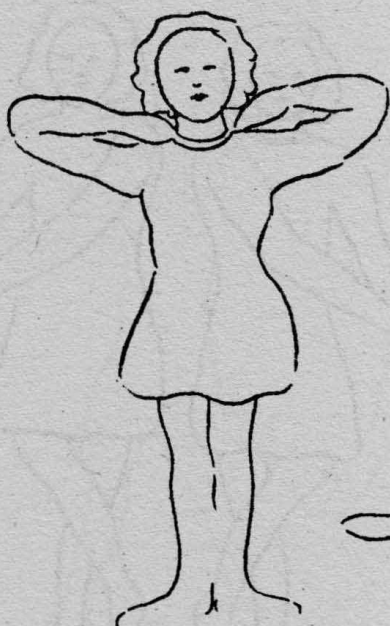
Фиг. 5.



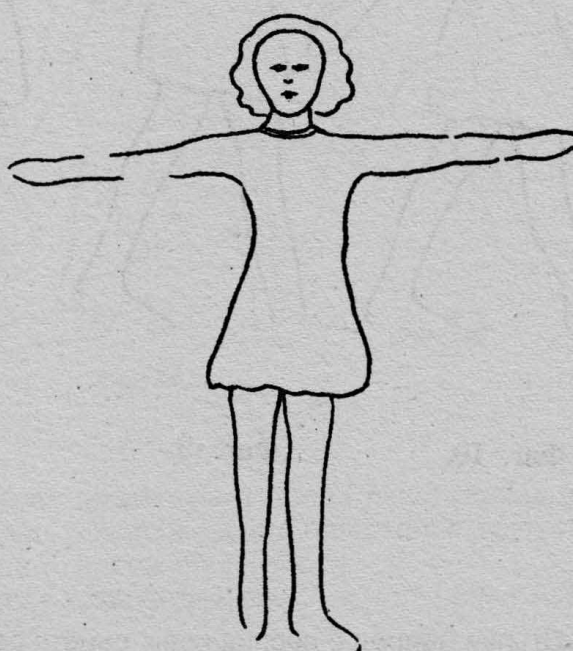
Фиг. 6

III. Ръцете долу, свити в юмрук, краката прибрани. (фиг. 4)

1. Стъпка с десния крак напред, ръцете бавно се издигат встрани, свити от лактите на височина до раменете. (фиг. 5)
2. Стъпка напред с левия крак, ръцете се издигат нагоре, успоредно една на друга. (фиг. 6)
3. Стъпка с десния крак напред, свиване на ръцете в лактите с юмруци до мишниците. (фиг. 5)
4. Стъпка напред с левия крак, ръцете долу. (фиг. 4) (6 пъти)



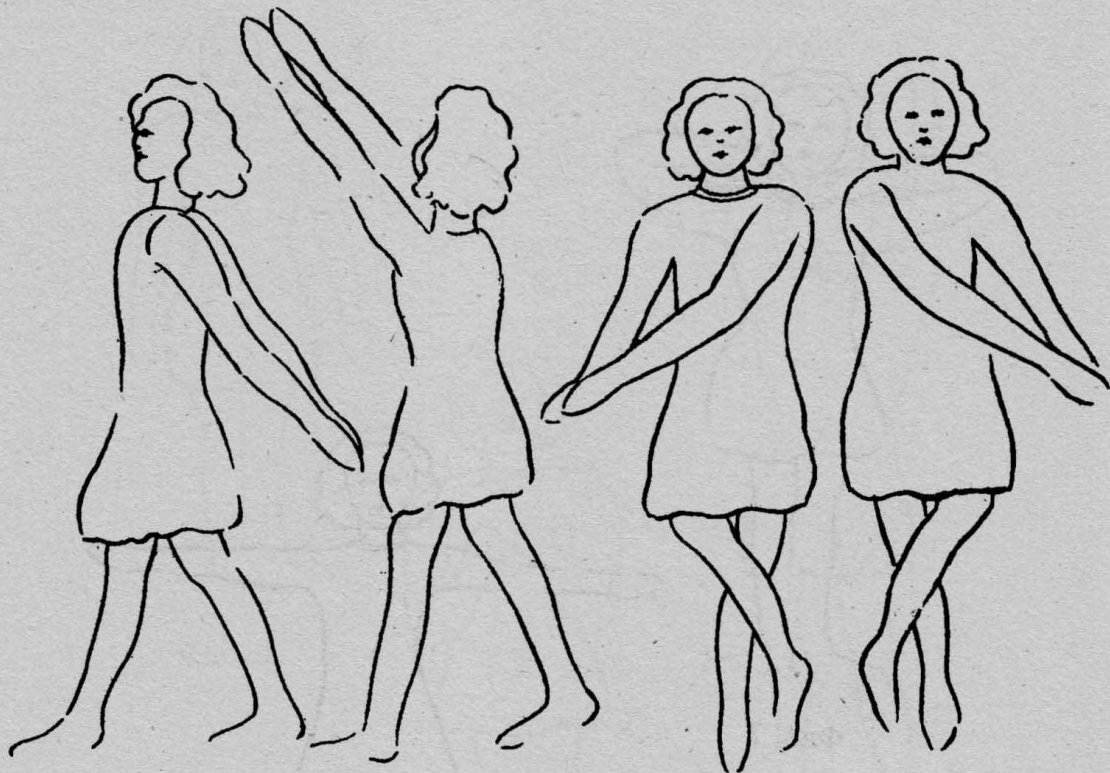
Фиг. 7



Фиг. 8

IV. Ръцете на раменете, лакти хоризонтално, краката прибрани. (фиг. 7)

1. Стъпка вдясно с десния крак, ръцете встрани хоризонтално. (фиг. 8)
2. Кракът прибран, ръцете на раменете. (фиг. 7)
3. Стъпка вляво с левия крак, ръцете хоризонтално встрани.
4. Краката прибрани, ръцете на раменете. (фиг. 7) (6 пъти)



Фиг. 10.

Фиг. 9.

Фиг. 11

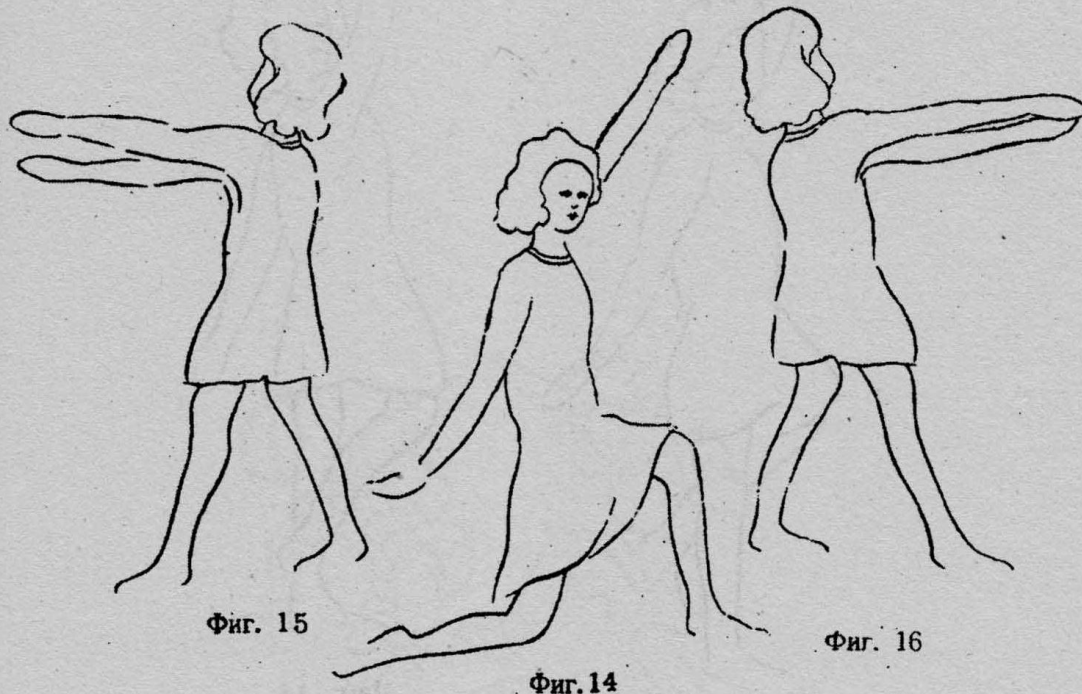
Фиг. 12

V.

1. Стъпка напред с десния крак, ръцете се издигат леко успоредно, напред, малко нагоре. (фиг. 9)
2. Стъпка напред с левия крак, ръцете назад. (фиг. 10) (6 пъти)

VI.

1. Десният крак се издига напред и се прегъва пред левия. Тялото от кръста се извива вляво. Ръцете се издигат напред малко нагоре, извити вляво. (фиг. 11)
2. Левият крак леко се издига напред и се подгъва пред десния. Тялото от кръста се извива надясно, ръцете напред, малко нагоре, извити вдясно, в обратна страна. (фиг. 12) (6 пъти)



Фиг. 15

Фиг. 14

Фиг. 16

VII.

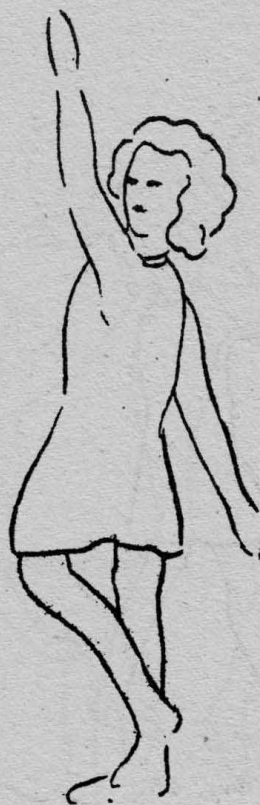
1. Стъпка напред с десния крак, дясната ръка нагоре, лявата назад. (фиг. 13)
5. Клекнете на лявото коляно, ръцете в същото положение. (фиг. 14)
6. Изправяне, ръцете в същото положение. (фиг. 3)
7. Стъпка напред с левия крак, лявата ръка горе, дясната назад. (Същото – в обратна страна.)
8. Клекнете на дясното коляно, ръцете в същото положение.
9. Изправяне, ръцете в същото положение. (6 пъти)

VIII.

1. Крачка напред с десния крак, ръцете напред, дясната над лявата, дланите една срещу друга. (фиг. 15)
2. Крачка напред с левия крак, пляскане с ръцете. (фиг. 16)
3. Крачка напред с десния крак, ръцете напред, лявата над дясната, длани една срещу друга.
4. Крачка напред с левия крак, пляскане с ръцете. (6 пъти)



Фиг. 17.



Фиг. 18.

IX.

1. Десният крак свит в коляното, дясната ръка горе. (фиг. 17)
2. Левият крак свит в коляното, лявата ръка горе. (фиг. 18) (6 пъти)

Забележка: Мелодиите и текстът на неизвестните игри не са от авторката. Извинявам се пред непознатите автори.