

# GIMNASTIČNE VAJE

1. razred

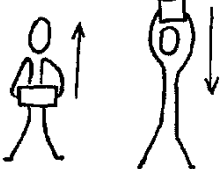
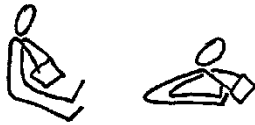



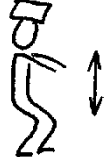


Sestavila: Marijanca Cuderman

Literatura:

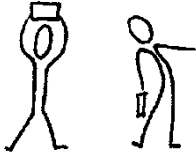







Kosec, Mramor: Športna vzgoja za predšolske otroke, Ljubljana: DZS, 1991.

Trdina: Tudi predšolski otrok telovadi, Ljubljana: DZS, 1979.



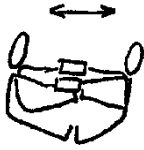





## GIMNASTIČNE VAJE S KARTONOM (10 × 15cm)

	<p>Stojimo razkoračno, karton držimo z obema rokama pred sabo, vzpneemo se na prste in roki vzročimo.</p>
	<p>Sedimo s stegnjenima nogama, globok predklon, s kartonom poskusimo potrhati pred stopali.</p>
	<p>Sedimo raznožno, trup sukamo v desno in levo.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, karton držimo nad glavo, s prsti na nogah se dotaknemo kartona.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, karton držimo pred seboj, dvigujemo izmenično levo in desno nogo.</p>
	<p>Karton si položimo na glavo, delamo počepe.</p>
	<p>Karton položimo na tla in ga sonožno preskakujemo.</p>
	<p>Karton vržemo v zrak in ga skušamo ujeti.</p>









## GIMNASTIČNE VAJE S PAPIRNATIM TULCEM I.

	<p>Stojimo razkoračno, tulec držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem se s tulcem dotaknemo stegna.</p>
	<p>Klečimo, tulec v iztegnjenih rokah držimo pred seboj, sukamo se v levo in desno.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, tulec držimo pred seboj, globok predklon, da damo tulec med nogama čim bolj nazaj.</p>
	<p>Tulec položimo na tla in ga prestopamo naprej in nazaj.</p>
	<p>Stojimo, tulec dvignemo nad glavo, korakamo – kolena dvigujemo čim višje.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, tulec držimo pred prsmi, eno nogo skrčimo in se s kolenom dotaknemo tulca. Isto ponovimo z drugo nogo.</p>
	<p>Stojimo, roki sta iztegnjeni, tulec leži na dlaneh, roki dvignemo, da se tulec zvali do ramen.</p>
	<p>Par: prvi leži na hrbtu in tulec drži s stopali, drugi kleči za glavo prvega. Prvi dvigne nogi in poda tulec drugemu. Nato mesti zamenjata.</p>

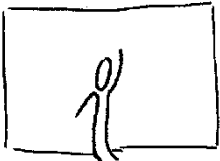
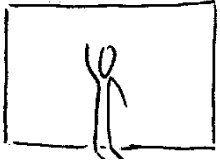

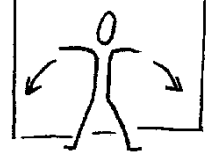
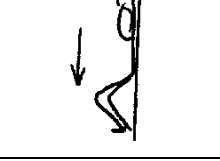



## GIMNASTIČNE VAJE S PAPIRNATIM TULCEM II.

	<p>Klečimo raznožno, tulec držimo pred prsmi, trup vezano sukamo v levo in desno.</p>
	<p>Sedimo raznožno, tulec držimo pred prsmi, trup zasukamo, da se s tulcem dotaknemo tal na zunanji strani stegna. Isto na drugo stran.</p>
	<p>Par sedi raznožno, stopala ima skupaj, tulca držita pred seboj, zibata se naprej in nazaj.</p>
	<p>Opora ležno za rokama (skleca), tulec leži pred rokami na tleh, z eno roko primemo tulec in ga visoko dvignemo. Ponovimo z drugo roko.</p>
	<p>Stojimo, tulec držimo pred prsmi, sonožno poskakujemo.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, tulec držimo pred seboj, uleknemo se in čim više dvignemo tulec.</p>
	<p>Sedimo s stegnjenima nogama, tulec položimo na stopali, nogi dvignemo, da se nam tulec prikotali v naročje.</p>
	<p>Par si sedi nasproti in s stopali kotali tulec drug drugemu.</p>

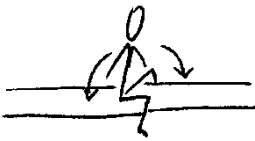
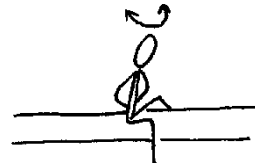

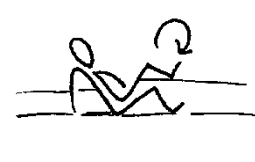
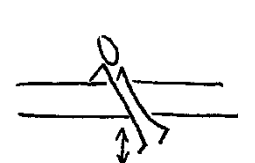
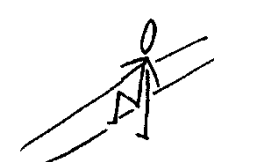
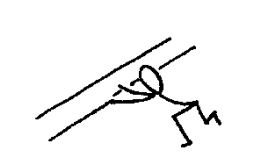
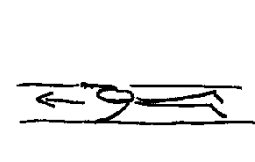
## GIMNASTIČNE VAJE S TRAKOM IZ BLAGA ALI PAPIRJA (60 × 5 cm)

	<p>Stojimo razkoračno, trak držimo na obeh koncih pred telesom, roki skozi vzročenje zaročimo. Ponovimo v obratni smeri.</p>
	<p>Klečimo, trak držimo na zatilju, priklonimo se tako globoko, da se s čelom dotaknemo tal.</p>
	<p>Klečimo, trak držimo v eni roki, trup sukamo v eno in drugo stran.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, roki sta vzročeni, v desni držimo trak, odklonimo se v desno, da se s trakom dotaknemo desne noge. Isto na drugo stran z drugo roko.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, trak leži na tleh pred nogama, skakljamo s pomikom naprej, ko pridemo do konca traku, naredimo obrat in ponovimo v drugo smer.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, trak držimo pred prsmi, dvignemo eno nogo in stopalo pretaknemo čez trak. Ponovimo z drugo nogo.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, trak držimo pred seboj, uleknemo se in visoko dvignemo trak.</p>
	<p>Trak leži na tleh, počepnemo, ga poberemo z desno roko in visoko dvignemo, nato ga položimo na tla. Ponovimo z drugo roko.</p>

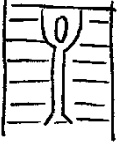




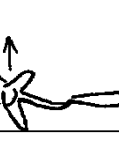


## GIMNASTIČNE VAJE OB ZIDU

	<p>Z obrazom smo obrnjeni proti zidu, izmenično z levico in desnico skušamo seči čim više.</p>
	<p>Enako kot pri prejšnji vaji, le da smo s hrbtom obrnjeni proti zidu.</p>
	<p>Z obrazom proti zidu z obema rokama hkrati skušamo seči čim više. Ponovimo, le da smo sedaj proti zidu obrnjeni s hrbtom.</p>
	<p>S hrbtom se naslonimo na zid, delamo odklone v desno in levo.</p>
	<p>Hrbet imamo tik ob zidu, roke so nad glavo, spustimo se v čim globji čep – pri tem hrbta ne odmikamo od stene.</p>
	<p>Z bokom smo obrnjeni proti zidu, z notranjo roko se naslonimo na zid, z zunanjo nogo močno zamahujemo naprej in nazaj.</p>
	<p>Stopimo en korak od zidu, z rokama se naslonimo na zid, tečemo na mestu.</p>
	<p>Stojimo tako kot pri prejšnji vaji, stegujemo in krčimo roke (delamo 'sklece').</p>

## GIMNASTIČNE VAJE NA KLOPI

	<p>Učenci se usedejo na klop drug za drugim, delajo odklone v levo in desno (vožnja skozi ovinke).</p>
	<p>Sedijo drug za drugim, roki imajo prekrižane na hrbtu, s telesom se sukajo v levo in desno (pogledajo soseda za seboj).</p>
	<p>Sedijo drug za drugim, roki položijo na ramena sprednjega učenca, počasi se zibajo v predklon (skrijejo se drug za drugim).</p>
	<p>Sedijo drug poleg drugega, dvignejo noge in vozijo kolo.</p>
	<p>Ležijo počez na trebuhu in strižejo z nogami (kravl).</p>
	<p>Učenci stojijo ob klopi, izmenično stopajo na klop z levo in desno nogo.</p>
	<p>Z rokama se oprejo ob klop in tečejo na mestu.</p>
	<p>Učenci se postavijo drug za drugim na začetek klopi. Prvi se uleže na trebuh na klop in se z rokama vleče naprej do konca klopi, nato vajo ponovi drugi, tretji...</p>

## GIMNASTIČNE VAJE OB LETVENIKU





	<p>Primemo se za zgornjo lestvino in prosto visimo. Z nogami potiskamo proti tlem.</p>
	<p>Visimo, z nogami zamahujemo v levo in desno.</p>
	<p>Eno nogo zatakne na lestvino v višini bokov, hkrati je pravokotna na drugo nogo. Delamo predklone k nogi proti letveniku in proti tlem. Menjamo nogi.</p>
	<p>Razkoračno stopimo na spodnjo lestvino, roke so v višini ramen. Z rokami se nato spuščamo lestvino za lestvino.</p>
	<p>Primemo se za zgornjo lestvino, nogi pokrčimo in spustimo.</p>
	<p>Uležemo se na trebuh, stopali zatakne za spodnjo lestvino, roki damo za tilnik. Dvignemo zgornji del trupa in držimo 3 s.</p>
	<p>Uležemo se na hrbet, nogi pokrčimo in zatakne za spodnjo lestvino. Dvigujemo trup do seda.</p>
	<p>S hrbtom se naslonimo na letvenik. Počepnemo do pravega kota, zadržimo 3 s in vstanemo.</p>



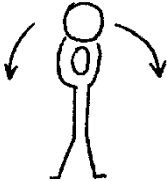








## GIMNASTIČNE VAJE S KIJEM I.

	<p>Stojimo v razkoračni stoji, v stegnjeni roki držimo kij. Z roko krožimo – najprej delamo velike kroge, nato vedno manjše. Ponovimo v drugo smer. Enako še z drugo roko.</p>
	<p>Rahla razkoračna stoja, eno roko damo v bok, z drugo držimo kij. Delamo odklone v eno in drugo smer.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, kij držimo z obema rokama. Naredimo predklon, nato preko predročnja preidemo v vzklon. Hrbet naj bo raven.</p>
	<p>Stojimo, kij držimo z obema rokama, roki dvignemo nad glavo in stopimo na prste.</p>
	<p>Sedimo z iztegnjenimi nogami, kij držimo z obema rokama za glavico in trup, naredimo globok predklon, da se s kijem dotaknemo prstov na nogah.</p>
	<p>Sedimo z iztegnjenimi nogami, kij držimo v eni roki, dvignemo nogi in si kij pod nogami podamo v drugo roko.</p>
	<p>Sedimo, kij postavimo ob desno koleno, z rokama se opremo ob tla, desno nogo prenesemo čez kij in nazaj. Ponovimo še z levo nogo ter z obema nogama hkrati.</p>
	<p>Kij postavimo na tla in ga z visokim dvigovanjem kolen prestopimo.</p>
	<p>Kij stoji na tleh, sonožno skačemo okrog kija v eno in v drugo smer (lahko tudi samo po levi ali po desni nogi, hodimo po štirih...).</p>










## GIMNASTIČNE VAJE S KIJEM II.

	<p>Stojimo, kij držimo za trup in krožimo z njim okrog telesa, tako da si ga podajamo iz rok v roke.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, kij si podajamo od zadaj naprej (npr. z levo podamo kij skozi noge v desno roko, ta zopet odda kij zadaj med nogama levi roki...).</p>
	<p>Široka razkoračna stoja, kij držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo smer.</p>
	<p>Sedimo po turško, kij držimo nad glavo, močno se nagnemo naprej, da se s kijem dotaknemo tal.</p>
	<p>Sedimo, kij postavimo med nogi, roki opremo ob tla. Z nogama primemo kij, ga dvignemo in spet postavimo na tla.</p>
	<p>Uležemo se na hrbet in pokrčimo nogi, kij držimo z obema rokama. Dvignemo trup, da s kijem objamemo kolena.</p>
	<p>Stojimo ob kijju. Z dvignjeno pokrčeno nogo krožimo okrog kija. Ponovimo še z drugo nogo.</p>
	<p>Kij stoji na tleh. Z eno roko primemo kij za glavico in hodimo okrog kija. Kij ostane ves čas na mestu. Ponovimo z drugo roko. Enako, le da okrog kija tečemo.</p>









## GIMNASTIČNE VAJE Z OBROČEM

	<p>Obroč držimo z obema rokama nad glavo in delamo odklone v levo in desno.</p>
	<p>Obroč držimo z obema rokama nad glavo. Naredimo predklon k eni nogi, se vzravnamo, predklon k drugi nogi.</p>
	<p>Obroč držimo nad glavo, stojimo v razkoraku, krožimo z boki – najprej v eno, nato v drugo smer.</p>
	<p>Obroč držimo z obema rokama nad glavo in ga spuščamo in dvigujemo (krčimo in stegujemo roke).</p>
	<p>Uležemo se na hrbet, položimo obroč za glavo na tla, dvignemo nogi, jih čez glavo prenesemo nazaj in se s prsti dotaknemo sredi obroča.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu in podajamo obroč pred hrbtom in pred sabo.</p>
	<p>Sedimo na tleh in obroč 'natikamo' na noge.</p>
	<p>Obroč položimo na tla, vanj damo roke, z nogami gremo okrog obroča.</p>
	<p>Obroč leži na tleh. Tečemo okrog obroča, na znak se čim hitreje usedemo vanj.</p>



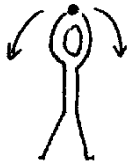






## GIMNASTIČNE VAJE Z OBROČEM V PARU

	<p>Prvi drži obroč navpično, drugi se po štirih splazi skozi obroč in okrog učenca, nato spet skozi obroč... Menjata vlogi.</p>
	<p>Prvi drži obroč vodoravno pred seboj, drugi prestopi v obroč in se splazi spodaj ven (lahko tudi najprej spodplazi in nato prestopi). Menjata vlogi.</p>
	<p>Prvi drži obroč navpično na tleh, drugi se z eno nogo dotakne zgornjega roba, ponovi še z drugo nogo. Menjata vlogi.</p>
	<p>Kot prejšnja vaja, drugi opiše z eno nogo krog v obroču, roba se ne sme dotakniti.</p>
	<p>Učenca sedita raznožno drug proti drugemu, stopala imata skupaj, z rokami držita obroč. Prvi leže na hrbet in potegne drugega, da naredi predklon in obratno.</p>
	<p>Učenca sedita na tleh, med njima leži obroč. Z nožnimi prsti ga skušata vsak povleči k sebi.</p>
	<p>Učenca si ležita na trebuhu nasproti, obroč leži med njima, oba ga primeta in dvigneta, nato tiho položita na tla.</p>
	<p>Učenca si stojita nasproti zunaj obroča, držita ga vodoravno pred seboj. Hkrati delata počepe.</p>
	<p>Učenca stojita zunaj obroča in ga držita vodoravno z desno roko. Tečeta naokrog. Zamenjata roki in smer teka.</p>








## GIMNASTIČNE VAJE Z RUTO

	<p>Ruto primemo z desno roko za vogal, z njo mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko.</p>
	<p>Ruto primemo za vogal z eno roko, krožimo – naprej in nazaj. Menjamo roki.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, ruto držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon.</p>
	<p>Ruto prepognemo in položimo na glavo. Poskušamo sestiti in vstati, ne da bi nam pri tem padla z glave.</p>
	<p>Sedimo, ruta leži pred nami na tleh. Z nožnimi prsti dvignemo ruto visoko.</p>
	<p>Ruto obesimo prek levega stopala, nato skačemo po desni naprej. Ponovimo z drugo nogo.</p>
	<p>Ruto držimo med kolena in skačemo naprej.</p>
	<p>Sedimo, ruto zmečkamo in jo vržemo. Hitro vstanemo, pobereмо ruto in sedemo. Kdo je najhitrejši?</p>

# GIMNASTIČNE VAJE S TENIŠKO ŽOGICO ALI ŽOGICO IZ PAPIRJA I.

	<p>Rahla razkoračna stoja. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Z žogo poskusimo orisati čim večji krog, pri tem žogo spremljamo s pogledom. Še v drugo smer.</p>
	<p>Enak položaj. Žogo držimo v iztegnjenih rokah pred sabo. Delamo zasuke v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.</p>
	<p>Enak položaj. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.</p>
	<p>Široka razkoračna stoja. Žogo kotalimo v osmici med nogama.</p>
	<p>Sedimo na tleh, nogi naj bosta čim bolj narazen. Žogo kotalimo od stopala ene noge do stopala druge noge.</p>
	<p>Sedimo na tleh, nogi imamo skupaj. Žogo postavimo na gležnje, nato dvignemo nogi, da se nam žoga prikotali v naročje.</p>
	<p>Enak položaj. Žogo postavimo na boke, nato boke dvignemo, da se nam žoga prikotali do gležnjev.</p>
	<p>Stojimo. Ko naredimo počep, žogo vržemo nad sabo, vstanemo in žogo ujamemo.</p>
	<p>Žogo damo med kolena in sonožno poskakujemo naprej.</p>

## GIMNASTIČNE VAJE S TENIŠKO ŽOGICO ALI ŽOGICO IZ PAPIRJA II.

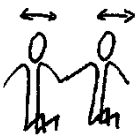

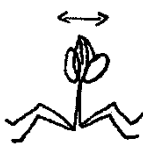



	<p>Stojimo. V eni roki držimo žogico, roki sta stegnjeni. Žogico si podajamo iz roke v roko najprej pred sabo, nato za sabo in nad glavo.</p>
	<p>Enak položaj. Žogico si podajamo okrog pasu.</p>
	<p>Trup je sklonjen naprej, žogico si podajamo iz roke v roko kakor zgoraj, toda okrog nog.</p>
	<p>Sedimo. Žogo kotalimo okrog iztegnjenih nog od desnega boka k levemu in nazaj.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu. Žogico kotalimo okrog glave od desnega boka k levemu in nazaj.</p>
	<p>Sedimo, nogi sta stegnjeni. Dvignemo obe nogi in žogo podkotalimo.</p>
	<p>Položaj je opora ležno za rokama (skleca). Žogo kotalimo od ene roke k drugi.</p>
	<p>Uležemo se na hrbet, žogo držimo z obema rokama nad glavo; nato sedemo in žogo položimo med gležnje obeh nog. Zopet ležemo, noge prek glave nesejo žogo rokam, te jo primejo...</p>
	<p>V čepenju se pomikamo okrog žoge. Vadimo le kratek čas!</p>

## GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

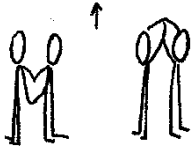






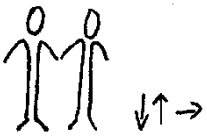
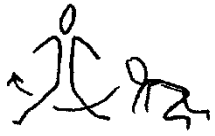
	<p>Stojimo razkoračno, kolebnico držimo nad glavo, delamo odklone trupa v levo in desno.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, kolebnico držimo pred prsmi, trup sukamo v levo in desno.</p>
	<p>Stojimo z nogama skupaj, kolebnico držimo nad glavo; iz vodoravnega predklona naredimo globok predklon in nazaj.</p>
	<p>Stojimo, prepognjeno kolebnico držimo na obeh koncih; kolebnico prestopamo naprej in nazaj.</p>
	<p>Sedimo, nogi sta narazen. Kolebnico zatakemo za stopala. Noge dvigamo in spuščamo.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, kolebnico držimo z obema rokama pred seboj. Roke dvignemo, položaj zadržimo 3 s.</p>
	<p>Kolebnico držimo v predročenu. Delamo počepe s petami na tleh.</p>
	<p>Kolebnico položimo na tla v obliki črke V in preskakujemo njene krake.</p>
	<p>Stojimo, vsaka roka drži en konec vrvi, ki leži za telesom. Zamahnemo z vrvjo in jo čez glavo vržemo naprej ter prestopimo.</p>



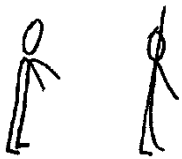


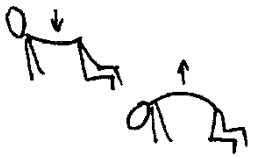



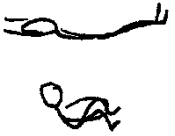

## GIMNASTIČNE VAJE V PARU I.

	<p>Učenca poklekmeta drug poleg drugega, se primeta za notranji roki in sukata glavo – pogledava se, pogledava proč.</p>
	<p>Par stoji razkoračno, drži se za notranji roki, dela vezane odklone v levo in desno.</p>
	<p>Žaganje drv. Oba sta v predklonu, obrnjena s hrbtom drug proti drugemu, vlečeta se za roke.</p>
	<p>Učenca se usedeta s hrbtoma skupaj, z rokami se primeta nad glavo; zibata se naprej in nazaj.</p>
	<p>Par sedi obrnjen drug proti drugemu in se spušča k levi in desni nogi.</p>
	<p>Ležemo na trebuh, se z rokami v predročenu primemo in dvigujemo noge čim višje.</p>
	<p>Črpanje vode – učenca se menjavata v počepu in stoji.</p>
	<p>Učenca klečita in se držita za roke. Oba hrati vstaneta in nato zopet poklekmeta. Pri tem se ne smeta spustiti.</p>
	<p>Tek okrog partnerja.</p>

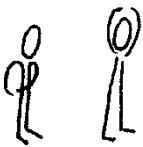






## GIMNASTIČNE VAJE V PARU II.

	<p>Par stoji s hrbtom skupaj, držita se za roki; roki odročita in zaročita in nazaj v začetni položaj.</p>
	<p>Par stoji z obrazom drug proti drugemu, drži se za roke; dvigneta koleno iste noge in z njo zamahneta nazaj.</p>
	<p>Učenca stojita drug ob drugem, držita se za notranji roki; odnožujeta zunanjo nogo. Nato položaj menjata.</p>
	<p>Par stoji z obrazom drug proti drugemu, drži se za roke; zibata se na stopalih – s prstov na peto in obratno.</p>
	<p>Par leži na hrbtu, roke ima pod glavo; drugi dvigne nogi in jih položi na drugo stran nog prvega. Isto ponovi prvi.</p>
	<p>Par leži na trebuhu drug proti drugemu; dvigneta zgornji del trupa in ploskneta nad glavo.</p>
	<p>Prvi leži na trebuhu z nogama narazen, drugi skaklja sonožno čez nogi. Zamenjata položaj.</p>
	<p>Par stoji skupaj, držita se za roki; sonožno skakljata naprej, nazaj, vstran.</p>
	<p>Prvi stoji razkoračno, drugi mu zleze med nogama. Večkrat ponovita, nato menjata mesti.</p>










## GIMNASTIČNE VAJE BREZ ORODJA I.

	<p>Stojimo, z rokami 'plavamo' - delamo gibe kravl in prsno.</p>
	<p>Stojimo z nogami skupaj, naredimo globok predklon (opazujemo mravljo).</p>
	<p>Turški sed, roki vzročimo (cvetica raste), naredimo globok predklon (cvetica ovne).</p>
	<p>Vzpora klečno – hrbet uleknemo, nato izbočimo (mačka).</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, se primemo za gležnje in se zibamo (zibelka).</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, z nogo zarišemo v zrak krog. Še z drugo nogo.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu oprti na roke, pomahamo ostalim z levo, nato desno roko.</p>
	<p>Sedimo skrčeno, z rokami objamemo kolena (majhni/kratki smo), uležemo se na hrbet (veliki/dolgi smo).</p>
	<p>Skakljamo sonožno po prostoru (žogica skaklja).</p>

## GIMNASTIČNE VAJE BREZ ORODJA II.

	<p>Stojimo, izmenično ploskamo zadaj in nad glavo.</p>
	<p>Sedimo raznožno, roke odročimo, delamo odklone trupa.</p>
	<p>Sedimo raznožno, roke odročimo, trup sukamo v levo in desno.</p>
	<p>Stojimo razkoračno, naredimo predklon do tal, pogledamo skozi noge.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, dvignemo noge in 'vozimo kolo'.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, roke damo na zatilje, zibamo se na trebuhu.</p>
	<p>Ležimo na hrbtu, nogi malo dvignemo, z nogami delamo 'škarjice'.</p>
	<p>Korakamo na mestu – visoko dvigujemo kolena in močno zamahujemo z rokami.</p>
	<p>Čepimo, opremo se na roke, sonožno skakljamo.</p>

## GIMNASTIČNE VAJE BREZ ORODJA III.

	<p>Možiček kopitljaček – na en znak dvignemo roke, na drugega pa jih spustimo.</p>
	<p>Stojimo, dvigamo rami – obe hkrati, nato izmenično.</p>
	<p>Stojimo, roki predročimo, stisnemo jih v pest; roki iztegujemo in krčimo (testo valjamo). Gib je v začetku kratek, nato se daljša, čimbolj je testo zvaljano.</p>
	<p>Stojimo, naredimo predklon, se izravnamo, visoko dvignemo roke, stopimo na prste (perilo obešamo na visoko vrv).</p>
	<p>Sedimo v turškem sedju. Kdo zna vstati brez pomoči rok?</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, dvignemo roke in petkrat plosknemo.</p>
	<p>Ležimo na trebuhu, nato se dvignemo, opremo na roke in stopimo na prste, dvignemo se čim više (naredimo most).</p>
	<p>Brcamo – konju nagajajo muhe, zato brca z nogo.</p>
	<p>Brisanje čevljev - umazane čevlje imamo, obrišemo jih v predpražnik.</p>

