



MĀRĪTES CEĻOJUMS

Čaps, čaps, čaps! Mazā, melnraibā mārīte dodas ceļā.

— Mārīt, uz kurieni tu čāposi? — jautā apaļās magoņu galviņas.

— Cīemos pie gliemeža! — mārīte atbild un čāpo tikai tālāk.

— Labi, labi! Laimīgu ceļu!

Balsts uz ceļiem, gurni perpendikulāri grīdai, mugura ieliekta, galva pacelta, skaftiens uz priekšu. Virzīties, vienlaicīgi liekot kreiso roku uz priekšu un pievelkot labo kāju, pēc tam virzīt labo roku un pievilkt kreiso kāju.

Rāpot 3 vai 4 metrus.



Gulus uz muguras, kājas saliekta pie krūfīm. Pārmaiņus stiept un saliekt rokas un kājas.

Pēc vairākkārtējām ķepurošanās kustībām, atguļoties uz sāniem, nostāties balstā uz ceļiem.



MĀRĪTES KRITIENS

Soli pa solim mārīte virzījās uz priekšu. Bet zāļu stiebrs, uz kura viņa bija uzrāpusies, liecās arvien zemāk un zemāk.

— Tu nokritīsi zemē! — sauca zemenītes.

— Kā tad es varu nokrist, ja es turos pie stiebra!

Knaks! Zāļu stiebrs nolūza, un mārīte ķepurojās zemē augšpēdus. Reče nu!



Balsts uz ceļiem, rokas ar plaukstām uz iekšu zem plecu līnijas. Atkārtoti saliekt un izstiept rokas; elkoņi uz āru. Galva pacelta, skatiens uz priekšu, gurni perpendikulāri grīdai.

Šūpošanos rokās izpildīt 4—6 reizes.



ZIRNEKLIS MUŠU MEDĪBĀS

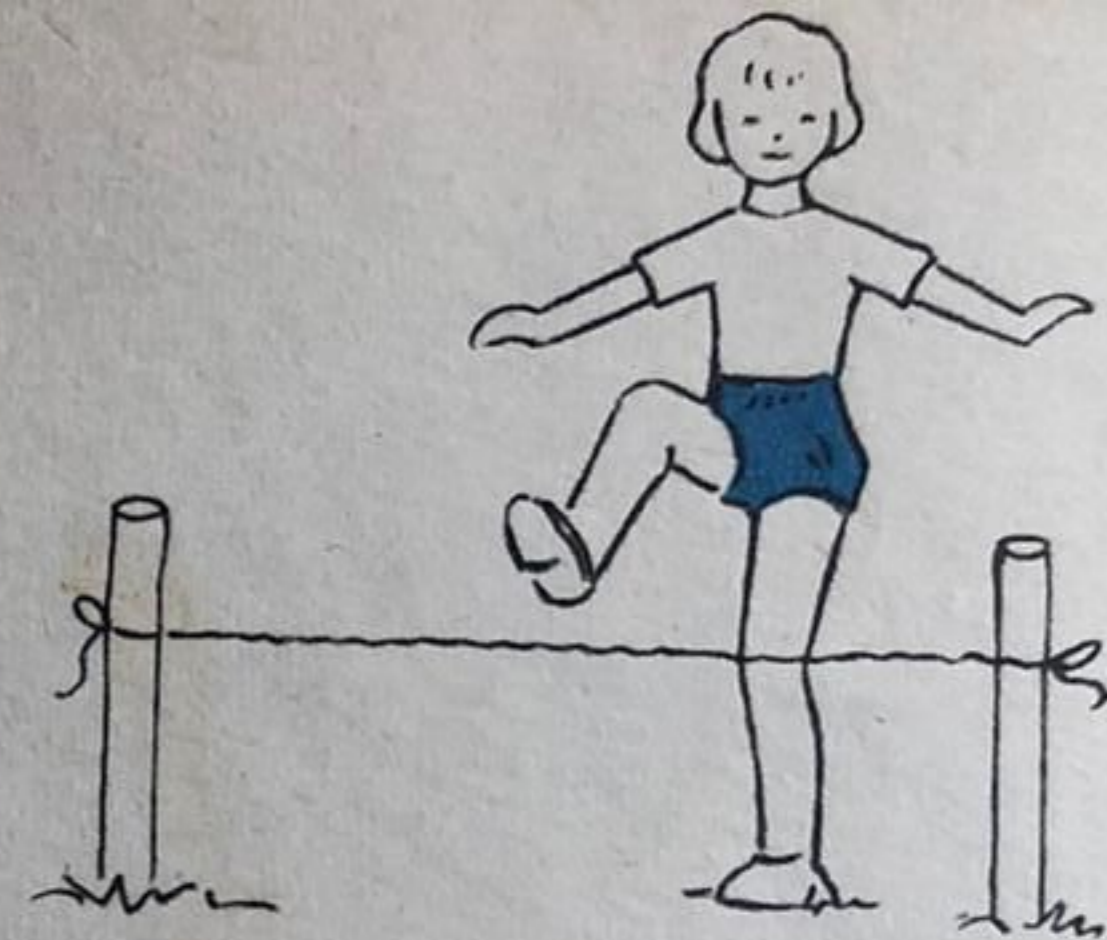
Dārza malā zirneklis uzvilka savu tīklu. — Ķeršu mušas! — viņš noteica. Bet lielajās dadžu lapās iepūta vējš, un viss zirneklja tīkls piebira rāsas lāsēm. To vajag izpurināt! Lielais mušu mednieks nu sāka šūpoties un drebināt tīklu. Un lāses cita pēc citas krita zemē: pak, pak, pak...



SACENSĪBAS ZIEDU PĻAVĀ

Ziedu pļavā notika sacensības. Vajadzēja pārkāpt pāri smilgai. Ods piegrūdās pie smilgas, sienāzis nogāza. Visi jau domāja, ka maijvabole to pārlauzīs. Bet viņa tik uzmanīgi cēla kājas, ka smilga pat nesašūpojās.

— Vai mēs tā varētu? — Siseņi cits citu uzlūkoja.



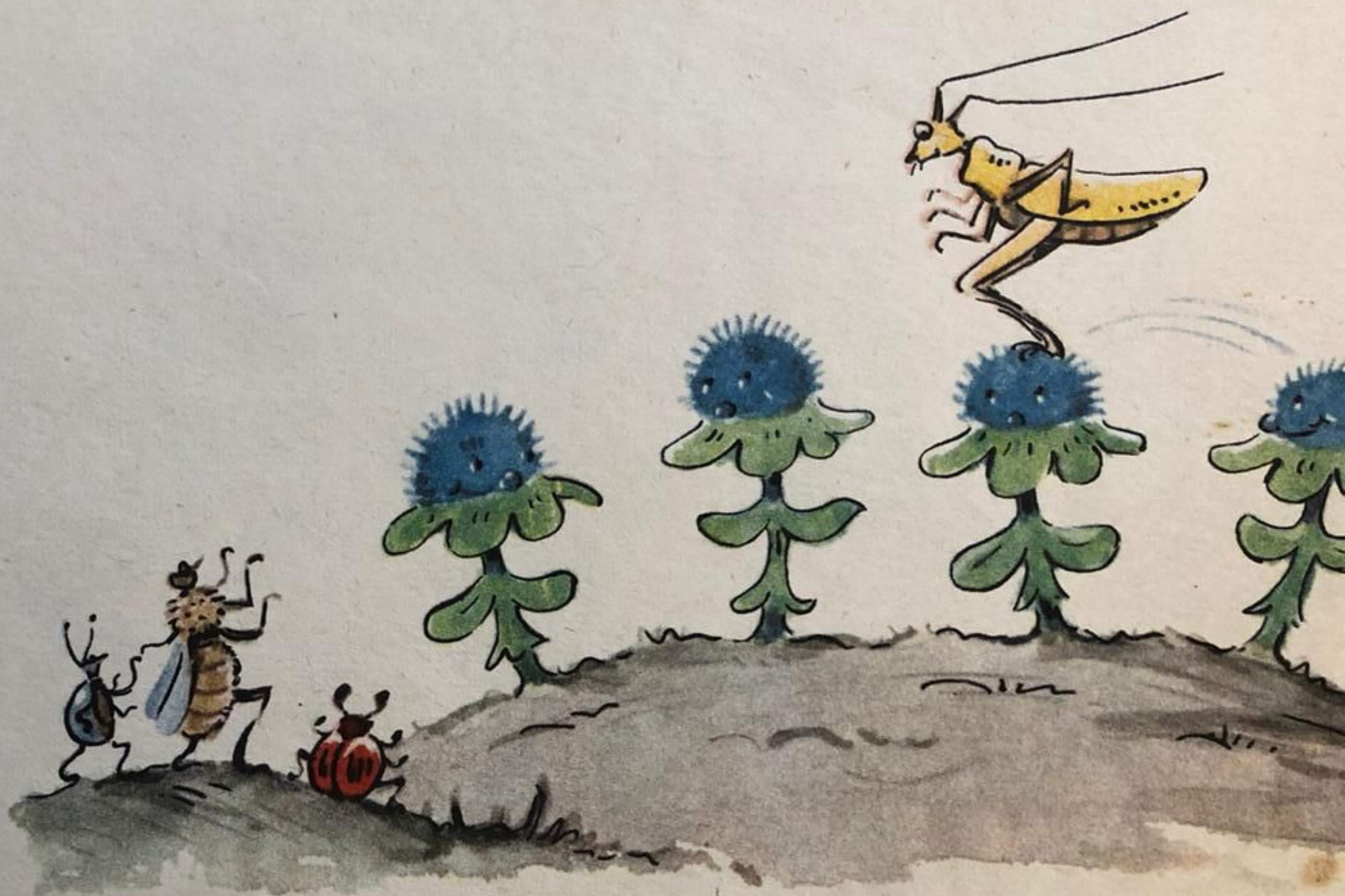
Starp diviem krēsliem vai ķebliņiem novilkta aukla.

Pārkāpt pāri auklai 6—8 reizes, tai nepieskaroties.

Auklas augstums no grīdas jāregulē pēc bērna auguma un spējām.

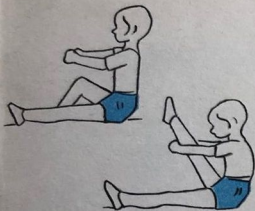


Uz grīdas ar krītu uzzīmēti 4—6 aplīši (30 cm caurmērā) dažādās krāsās 10 cm cits no cita. Lēkt no viena aplīša otrā ar abām kājām, viegli uz pirkstgaliem. Vispirms pa aplīšiem uz pirkstgaliem izsoļot.



SIENĀZIS — ČEMPIONS

Ziedu pļavas sacensību noslēgumā bija jālec no zieda uz ziedu. Ods atteicās, vabole baidījās, ka ziedu galviņas viņu nenoturēs. Bet sienāzis Viegliņš nomērīja attālumu un lēca tik viegli un brīvi, ka ziedi pat nesakustējās. Sienāzim nu piešķīra Ziedu pļavas čempiona nosaukumu.



Sēdus, kājas stieptas, kopā, rokas priekšā, pirksti satverti (adatas acs). Saliecot vienu kāju, pievilkt to klāt un izcelt pāri sadotajām rokām, izlaisnot slīpi priekšā uz augšu; izture. Saliecot kāju, izcelt atpakaļ un nolikt stieptu priekšā; to pašu ar otru kāju (citas krāsas dziju vērt).



KĀ ODS VĒRA ADATĀ DIEGU

Ods katru vakaru aplido vecmāmuļas dzijas kamolu un dīc: — Sī, sī, sī!

— Sīmanīt, ko tu tā sīc, — saka adata, — iever labāk dziju, lai es varu lāpīt.

— Sī-sī-kums! — atsaucas ods. — Parādi tikai, kā tas jādara!

Un tā nu viņš sīc vēl tagad: — Sī-sī-kums! Sī-sī-kums!