

прѣвъ полѣгато, послѣ отвѣсно на горѣ, сѣгнѣ да ѣз завѣе на колело по 20 пѣти; така сѣще и съ другѣ-тѣ (фиг. 3).

4) И съ двѣ-тѣ рѣцѣ съвѣрменно да прави колела съ всякъ особно (фиг. 4).

5) Свиваніе еднѣ-тѣ рѣкѣ и растѣганіе на напрѣдѣ другѣ-тѣ по 10 пѣти (фиг. 5).

6) И двѣ-тѣ рѣцѣ истѣгнѣты на горѣ, колко-то ся може и горѣ само съ кыткы-ты и прѣсти-ты да играе (фиг. 6).

7) Съ прѣгнѣты и раздѣлены колѣнѣ нѣ съ правѣ снагѣ да стон на прѣсти-ты си до толко, колко-то може да утрае (фиг. 7).

8) Съ разстѣгнѣты двѣ рѣцѣ да си растѣга и по еднѣ кракъ колко-то може (фиг. 9).

9) Брѣзо прѣвываніе колѣно-то на горѣ, колко-то ся може. Испрѣвъ може да ся го двига съ рѣкѣ а послѣ само; така сѣще и друго-то а въспущаніе крака да го разиграва. (фиг. 10).

10) Да ся прѣгрѣбя на напрѣдѣ само съ трупа стоящицѣ на еднѣ кракъ а другыи да ся простира на назадѣ. А за да може да утрае повече, може да ся подпомогне съ рѣцѣ на колѣно-то, (фиг. 11).

11) Протѣганіе цѣлѣ-тѣ си снагѣ на еднѣ а послѣ и на другѣ странѣ, а за това съ еднѣ-тѣ рѣкѣ трѣбва да ся допира до свирѣкѣ-тѣ, а друга-та да дрѣжи на горѣ отвѣсно (фиг. 12).

12) Да си издвигѣ еднѣ-по-еднѣ крака-та и двѣ-тѣ рѣцѣ на напрѣдѣ и да подскачѣ по 10 пѣти (фиг. 8).

13) Подскачаніе съ раскращены крака и съ отворены рѣцѣ (фиг. 13).

14) Подскачаніе съ крѣстосаны крака и отворены рѣцѣ. (фиг. 14).

15) Подскачаніе и съ два-та крака (само колко-то ся може отъ колѣнѣ-тѣ) и удраніе съ пяты-ты о бутове-тѣ (фиг. 15).

16) Подскачаніе и на два-та крака малко-по-малко съ прѣгнѣты колѣнѣ доклѣ хванѣть да достигать до грѣды-ты (фиг. 16).

Забѣлѣж. Послѣдни-ти пять начина отъ тѣлесно упражненіе по-добрѣ е да ся правѣть само на двора, та да ся негрѣми и двига много прахъ въ училище-то

Освѣтъ тѣя у всяко училище може да има на двора