



## ZAJĄC

- \* SKULONY, SIEDZĄC NA PIĘTACH Z CZOŁEM OPARTYM O MATĘ,  
SPLEĆ Z TYŁU PLECÓW PALCE RĄK.
- \* WYDYCHAJĄC POWIETRZE, UNIEŚ POŚLADKI.
- \* UNIEŚ DŁONIE W GÓRĘ.
- \* PAMIĘTAJ, BY CAŁY CZAS OPIERAĆ CZUBEK GŁOWY O MATĘ.

*Od zająca naucz się być szybki.*

