Výzva

Dokážeš se postavit z lehu bez pomoci rukou?

Lehni si na zem s nataženýma nohama a rukama za zády. Z lehu se pak pokus vstát bez pomoci rukou. Ty musíš mít stále za zády. K postavení využívej jen dolní končetiny a ohebnost svého těla.
Že to nejde??? Ale ano, ty to dokážeš.

