

סמנו עבור כל שלב: 1- עצמאי 2- רמז קל 3 - רמז מלא

גרביים

												שלבים / תאריך	
												פשיטת גרב אחת	פשיטה
												פשיטת גרב שניה	
												הכנת גרב אחת	גריבה
												לבישת גרב אחת	
												מתיחה מעבר לעקב	
												הכנת גרב שניה	
												לבישת גרב שניה	
												מתיחה מעבר לעקב	

נעליים

												שלבים / תאריך	
												פתיחת הסקוץ' בנעל 1	חליצה
												הוצאת כף רגל אחת	
												פתיחת הסקוץ' בנעל 1	
												הוצאת כף רגל שניה	
												התאמת נעל לרגל	נעילה
												הכנת הנעל הראשונה	
												הכנסת כף רגל 1	
												סגירת הסקוץ' ה-1	
												הכנת הנעל השניה	
												הכנסת כף רגל 2	
												סגירת הסקוץ' ה-2	