

Ráno

Ráno, když otevřu oči,

(zavřené oči na konci verše otevřeme)

celý svět se se mnou točí.

(zatočíme se dokola)

Protáhnu celé své tělo,

(protáhneme se na špičkách)

které by spát ještě chtělo.

(dřep, ruce pod hlavu – „spánek“)

Z postele rychle vyskočím,

(z dřepu vyskočíme)

tvářičku ve vodě namočím,

(stoj snožmo, ruce naznačují mytí obličeje)

a pak už s úsměvem jen,

(stoj snožmo, ruce odkryjí úsměv)

popřeji všem: „Pěkný den.“

(stoj snožmo, ukloníme se)

Rozcvička

Jen tak si poskočím,

(poskočíme snožmo)

jednou se zatočím,

(zatočíme se dokola)

zadupám nohama,

(zadupáme)

zatleskám rukama,

(zatleskáme)

přidám i hlavičku

(hlavou kýváme ze strany na stranu)

a už mám rozcvičku.

(stoj snožmo, tleskáme)