

Ranní rozcvička

Jde si liška k táboru (chůze)

nese pytel zázvoru

ježek za ní pospíchá (běh)

do zádíček jí píchá (znázorňujeme prsty)

liška se mu nedala

rychle se mu schovala (dřep).

Až já se natáhnu, až na strop dosáhnu

(na špičky, vzpažit)

a když se skrčím (dřep)

do výšky skočím (výskok)

když já se roztočím, hlavu si zatočím

(točení na místě)

když já si lehnu, ani se nehnu.

(leh na záda)