

Protahovací básnička

Podívej se támhle v trávě	<i>(dřep, rozhlížet se)</i>
Kytička vyrostla právě	<i>(z dřepu do stoje a protáhnu se a zívnu)</i>
Čechrá si zelenou sukýnku	<i>(stoj snožmo, ruce v bok, kroutit zadečkem)</i>
Protahuje si barevnou hlavinku	<i>(stoj roznožmo, opatrně naklánět hlavu ze strany na stranu)</i>
K sluníčku lístky natahuje	<i>(stoj roznožmo, ruce natahovat nahoru nad hlavu)</i>
Ještě se ospale protahuje	
Na louce není jedná,	<i>(stoj snožmo, hlavou kroutit nenene)</i>
Protože jaro už začíná	<i>(stoj snožmo, ruce dělají velká kola před tělem)</i>