

JARNT BUDÍČEK

HALÓ, VŠICHNI USTÁVEJTE! (stoj + ruce k pusce a zavádíme)

JARO OPĚT VÍTEJTE. (stoj + máváme rukama)

CELOU KĚMU JSTE JEN SPALI, (stoj + ruce u hlavy jako když spíme)

PROTÁHNĚTE SVOJE SVALY. (stoj + protahujeme se)

ŘAZ, DVA A LEVÁ, PRAVÁ, (2 dřepy + skocnout 1 x pr. ruku
(nohy))

ROZCVIČKA JE VŠDYCKY ZDRAVÁ. (Daskoky snadno)

TAK UŽ VŠICHNI USTÁVEJTE, (stoj + ruce k pusce a zavádíme)

JARO OPĚT VÍTEJTE. (stoj + rukama máváme)