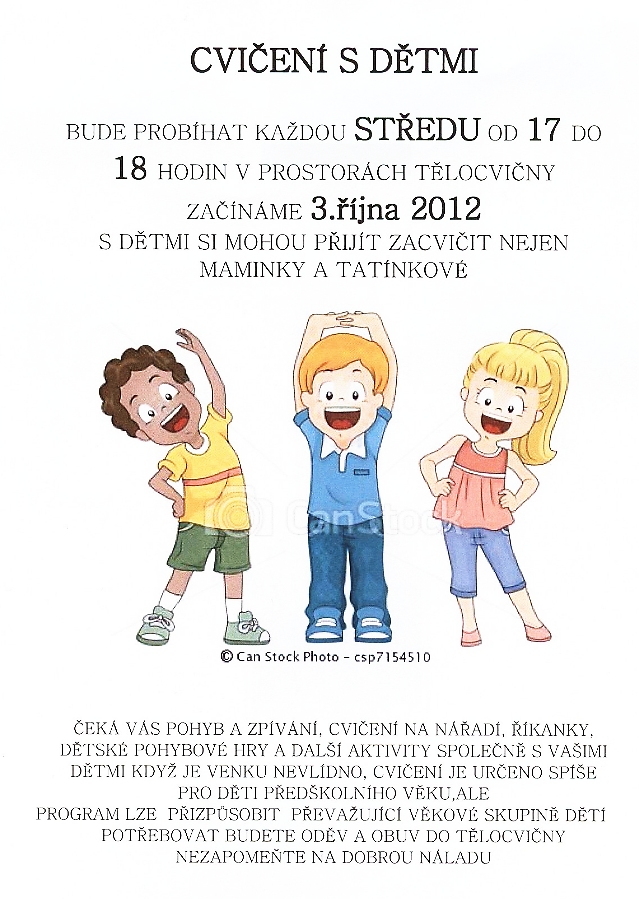
[**Jarní budíček**](http://skolaci.com/jarni-budicek/16589) (básnička s pohybem)

Haló, všichni vstávejte! (stoj + ruce k puse a zavoláme)  
Jaro opět vítejte. (stoj + máváme rukama)  
Celou zimu jste jen spali, (stoj + ruce u hlavy, jako když spíme)  
protáhněte svoje svaly. (stoj + protahujeme se)  
  
Raz a dva a levá, pravá, (2 dřepy a zvednutí [levé](javascript:void(0)) a pravé nohy)  
rozcvička je vždycky [zdravá](javascript:void(0)),(poskoky snožmo)  
tak už všichni vstávejte, (stoj + ruce k puse a zavoláme)  
jaro opět vítejte. (stoj + máváme rukama)