

Tygrík

Poklekní a vzpřím se pěkně.
Pak se předkloň, opři ruce,
aby kolena a dlaně
byly rohy obdélníka.
Plavným pohybem se skláněj
bradou k zemi, kostřč vzhůru.
Potom napni obě paže,
hlavu skloň a záda vyhrb.
Pak se zase navrať zpátky
jako tygrík, který číhá.
Posad' se a napřím záda.
Zavři oči, odpočiň si.

