

Motýl

Ze spojného stoje zvolna
sedni pohodlně na zem,
nohy rovně, záda přímá,
ruce polož na kolena.
Pokrč obě nohy do stran,
až tvá chodidla se spojí,
kolena však nepozdvihuj.
Nohy rukama si přidrž.
Koleny pak vzhůru, dolů
mávej jako motýl křídly.
Opět natáhni si nohy.
Zavři oči, odpočiň si.

