

Travička zelená

Písnička

Travička zelená, to je moje potěšení.

Travička zelená, to je moje peřina.

Když si smyslím na ní lehnu.

Když si smyslím na ní sednu.

Travička zelená, to je moje peřina.

<https://www.youtube.com/watch?v=GimMpzyUnno>

Než si budeme moci venku na travičku lehnout, to si ještě počkáme, ale můžeme si to vyzkoušet doma s různými obměnami: leh na břicho, na záda, dřep, klek, sed s nataženýma nohama, stoj rozkročný, s nohama u sebe, na špičkách, na patách, otáčení dokola, poskoky... Můžeme vyzkoušet změnu tempa pohybů. (*Zvedneme se pomalu, klekneme si rychle...*)

Nakonec si „na travičku“ lehneme na záda pohodlně jako do peřiny a dýcháme do bříška (*nádech nosem, výdech pusou*), můžeme si představit, že nás zahřívá sluníčko a chvíli relaxujeme.