

Ráček

Leze ráček po potoce,

(V lehu na zádech se zvedneme na ruce a nohy.)

leze ráček po řece,

(V této pozici lezeme pozadu.)

leze zpátky, nohy krátký,

(Dřepneme si a obejmeme kolena.)

a přece nám uteče.

(Zhoupneme se do kolébky.)

