

Ranné cvičenie

Tučniak sa po ľade šmýka, (v stoji spojnom sa pohupávame)
bokmi sa pritom svižne myká. (kývanie bokmi-slalom)
Drží v plnej paráde, (pomaly zakopávame dozadu)
rovnováhu na ľade. (stojíme striedavom na pravej a ľavej nohe)

