

Pòrénkòwi cwiçzènk

Słowa: Tomasz Fopke

Muzyka: Waclaw Kirkowski

Tłumaczenie z jęz. kaszubskiego: Tomasz Fopke

Rôz, dwa- gimnastika
Piãc, szesc- czas z łôżka
zlezc
Òtemknaç òkno, wdichac
swięzi lëft
Przeczygnaç mùszisz sã
Tej „mòstk” wëdżibnie cã
Pòbiegac w môlu- swięcy na
ce mòk...
Mùskùle napnaç wnetk,
sfrëszowac spiący krzept
Pòmpeków trzëdzescë zrobisz
jesz na kùnc...

Gimnastyka poranna

Raz, dwa- gimnastyka
Pięc, sześć- czas z łôżka
zejść
Otworzyć okno, wdychać
świeże powietrze
Musisz się przeciagnać
Potem „mostek” cię wygnie
Pobiegać w miejscu- lñniesz
od potu...
Mięśnie napiąć wnet
Odświeżyć spiący grzbiet
Trzydzieści pompek zrobisz
jeszcze na koniec...

