

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ελάτε όλοι, στο ύπαιθρο να βγούμε
Ελάτε όλοι, παιδιά, να γυμνασθούμε
Ανάταση. Τα χέρια σας ψηλά
Επίκυψη, σκύψτε πιό χαμηλά.
Δεξιά ο κορμός, τα πόδια τεντωμένα
Αριστερά, τα χέρια σταυρωμένα.
Γυμναστική, όλοι εμπρός γυμναστική.

Τώρα τροχάδην, έν δυόνα προχωρήτε,
και τώρα πάλι, για νά ξεκουραστήτε,
ανάπαυση, για λίγο μοναχά
χαλάρωση, καθήστε χαμηλά.

Στην προσοχή, αμέσως πεταχθήτε,
και στή γραμμή, μπρός, μάς παραταχθήτε.
Γυμναστική όλοι εμπρός γυμναστική.

Σ. Πικονίδης