

1. Jedno mladý děvče jménem Anna  
vyšlo tuhle s šátkem časně zrána,  
netušilo, chudák, co se může stát,  
vyšla Anna zrána prádlo k řece prát.

\*: Tydydydy...

2. Anna je jak růže v plným květu,  
školu vychodila, no, má se k světu,  
líbí se jí Toník, místní sportovec,  
co chodí týrat tělo vždy ráno za obec.

R: Protože /: sport, sport, sport, ranní vstávání  
tuží tělo, ochraňuje proti stonání. :/

3. Náhoda či účel, kdože to ví,  
že Toníček běhá stezkou v křoví,  
která vede rovnou k místu u řeky,  
kde se prádlo pralo snad už před věky.

\*: Tydy...

4. Tam se uviděli, on jenom řek':  
"Líbíš se mi, děvče, jakej máš věk?  
Svalovec jsem Toník, chodím brzo spát,  
proto s tím tvým prádlem pomůžu ti rád."

R: Protože...

5. Zpátky nesla šátek plnej prádla,  
jen mi hlavou vrtá, jak to zvládla:  
za hodinu vyprat, špínu vodorhnout  
a nýst zpátky prádlo suchý jako troud.

\*: Tydy...

6. Toník, ač má svaly jako lana,  
byl nějakej špatnej toho rána,  
dovlekl se domů, do postele pad',  
příčina je zřejmá, není zvyklej prát.

R: Sport, sport, sport, ranní vstávání  
tuží tělo, ochraňuje proti stonání,  
sport, sport, sport, ranní vstávání  
škodlivý je přímo zhoubný, když se přehání.