

А.А. Кабанов

Цветные

стихи

о спорте

Санкт-Петербург

2026

УДК 82.1
ББК 83.84
К 12

Кабанов А.А.

К 12 **Цветные стихи о спорте.** – СПб.: otvet-akab.ru, 2026. – 16 с.

ISBN 978-5-6055849-6-4

Для спортсменов. Большая часть стихов была в своё время опубликована на страничках автора на сайте Стихи.ру. Цель публикации стихов с цветными буквами сформулирована в последнем абзаце статьи А.А. Кабанова «Цветной текст как объект авторского права и продукт современных информационных технологий» (прочитанной за 8 лет после публикации уже более, чем 16 тысяч раз) в международном теоретическом журнале Кредо-нью, описывающей подробно значение новой информационной технологии, <https://credo-new.ru/archives/1207> (дата обращения: 14.04.2026). Критические замечания можно отправлять на электронную почту: otvet-akab@mail.ru

ISBN 978-5-6055849-6-4

© otvet-akab.ru 2026
© Кабанов А.А. 2026
© ООО «Р-ПРИНТ», 2026

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
© Владимир Грибановский, 2007

На зарядку становись!

Во время карантина

движения стало мало.

Теперь зарядку делать

ещё полезней стало!

© ААКабанов, 11.04.2020 07:40

С добрым у́тр-р-ром **Кара́нтин!**

«Водо́й холо́дной облива́йся!»

Забы́ть враче́й? **Не** зарека́йся!

Пото́м (обли́вшись), кри́кни вслу́х:

«В здоро́вом теле́ – бо́дрый ду́х!»

Душе́ поро́й **взбодриться** на́до.

С водо́й холо́дною – **отра́да!**

Но до́лго ме́рзнуть **не** пыта́йся.

Здоровье́ сохра́нить **стара́йся!**

Ну, во́т... **Обли́лся** я с утра́,

И на за́рядку **мне** **пора́!**

А без за́рядки – **жизни** **не́т:**

Как тру́п лежи́шь, и **све́рху** – **плéд!**

ГИПОДИНАМИЯ А

(акrostих)

Граждáнский дóлг – на карантíне
И в неподвй́жности сидéть.
Привы́чке пла́вать как на льди́не
Опять́ придéтся потерпéть.
Дава́йте всё же шевелíться
И понапрáсну не грустíть
Не на дивáн скорéй ложíться,
А упражнénья повтóрить.
Мы мóжем с пóла отжимáться
И да́же – мнóго приседáть.
Я прéсс качáю рáз по двáдцать,
А иногдá – по двадцать пýть!

© ААКабáнов, 15.04.2020 20:45

Мíла

(акrostих)

Молодýм, здорóвым и богáтым,

И не старým, бéдным и больнýм,

Лýчше рáдоваться жíзни дáтам,

А не унывáть всегда по ним!

© ААКабáнов, 1.09.2021 16:10

ПИ

(акростих)

Плавай марафон дельфином,
скóрость втрóе сократív,
И тогда услышишь в сёрдце
замечáтельный мотив!

© ААКабáнов, 12.01.2024.



Super Star

Сказáл мне внук одна́жды:

да, де́душка, ты стар.

Потóм ещё доба́вил:

Ты óчень да́же стар.

Но ны́нче, как и прё́жде —

всегда́ держáл удар,

Что знáчит по-англі́йски ве́дь

you are a Super Star!

Super Stern

Сказáл мне внук одна́жды:

да, де́душка, ты стар.

Потóм ещё доба́вил:

Ты óчень да́же стар.

Но ны́нче, как и прё́жде –

всегда́ держáл удар,

Что знáчит по-неме́цки ве́дь

du bist Super Star!

Хóчешь быть ўмным, бéгай

Фóрум Грéческой Эллады
мúдрость дрéвнюю хранít.

Не сотрёт ни дождь, ни вéтер,
Крéпок той горы гранít!

Панацéя от болéзней, к красотé, и для умá,
Всем извéстная, простáя, и всёгó-то лишь однá:

Бег – полéзное движéнье!
Мóжно бéгать босикóм!

Захотёл, остановíлся, закрутíлся кувыркóм!

Встрéтил вóдную преграду,
вплавь её преодолéй,

И бегí ко счáстью дáльше, как волшéбный
водолéй.

Кислорóдом от движéнья мозг насýтитcя
вполнé!

И проблéмы все отстáнут! В éтом уж
довéрьтесь мне!

© ААКабáнов, 03.10.2023



Водное поло

В четвёрг в ватерпóл мы игра́ли о́пять.
По вóзрасту мне — на ворóтах **стоя́ть**.
От бло́ка защи́ты **голы́ залета́ли**.
А мы в контрата́ках лу́чше игра́ли.
И я раз в ата́ку то́же сходи́л.
Броско́м за́дним в шта́нгу, **увы́, угоди́л**.
Но по́сле дал пас я впло́не голевóй,
И мя́чик порóй отбива́л головóй.
На три́ста грамм я за игру́ поху́дёл,
Шашлы́к мо́жно съесть, отдохну́вши от дел.
Ребё́та дово́льны, **с азáртом игра́**.
Но вре́мя прошло́, расстава́ться пора́.

© АА**Каба́нов** 26.04.2024



Для заметок

Кабанов Андрей Александрович кандидат юридических наук, доцент.

Цветные стихи о спорте

ISBN 978-5-6055849-6-4



Печатается в авторской редакции
Компьютерная верстка: А.А. Кабанов
Не для продажи

Подписано в печать 14.04.2026 Заказ № 1404/2026 Формат 60×84 ¹/₁₆
Печать цифровая Объем 1 п. л. Тираж 100 экз.

Отпечатано в типографии ООО «Р-ПРИНТ»
Санкт-Петербург, вн. тер. г. муниципальный округ Коломна,
Пер. Дровяной, д. 5, литера А, помещ. 1-Н

otvet-akab.ru

