

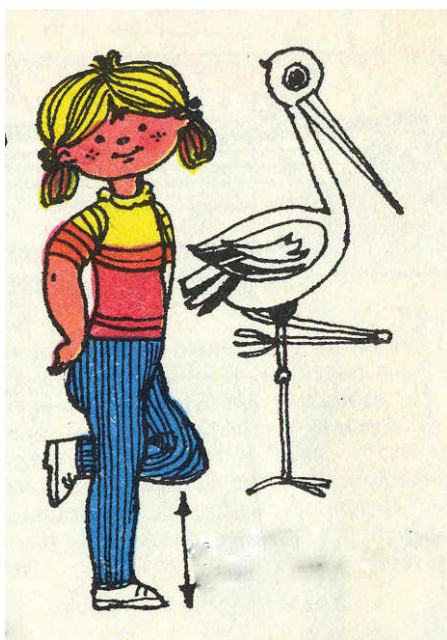
Játékos torna

Szöveg:

Tar Károly

Rajz:

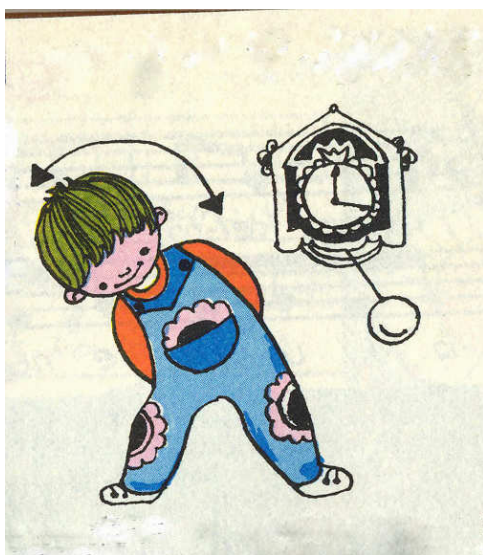
Soó Zöld Margit



Gólya áll a kéményen. Váltogatja a lábát.
Könnyen utánozhatod magad is.



Állj lábujjhegyre. Légy óriás: nyújtsd ki mindkét karod, járd körbe képzelt várad, a széked, asztalod.



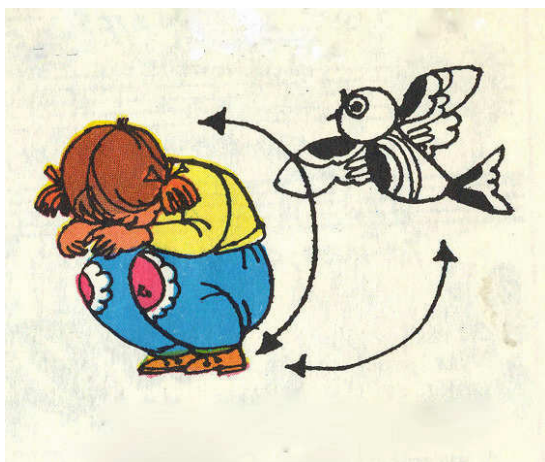
Utánozd az ingaórát. Terpeszállásban
hajolj jobbra-balra. Tik-tak, tik-tak!



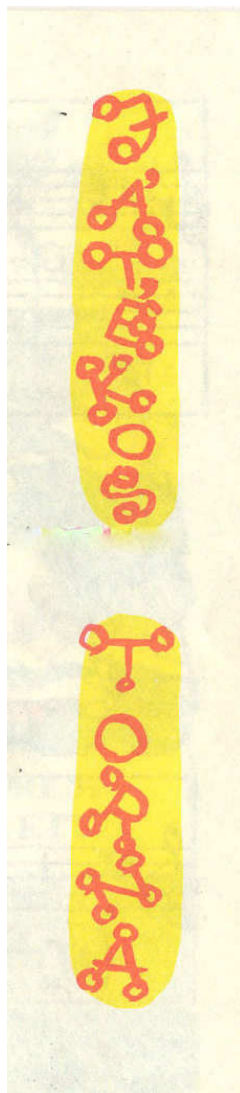
Kosarat visz a néni a vásárba. Felemeli,
fejére teszi. Utánozd, körbe járj, tedd le.
Kezdd újra.



Utánozd a kiskutyát. Szaladj négykézláb, szimatolj. Emeld a bal, majd a jobb lábad.



Madár vagy, utánozd szárny-
csapásait. Guggolj fészkedre.
Repülj újra.

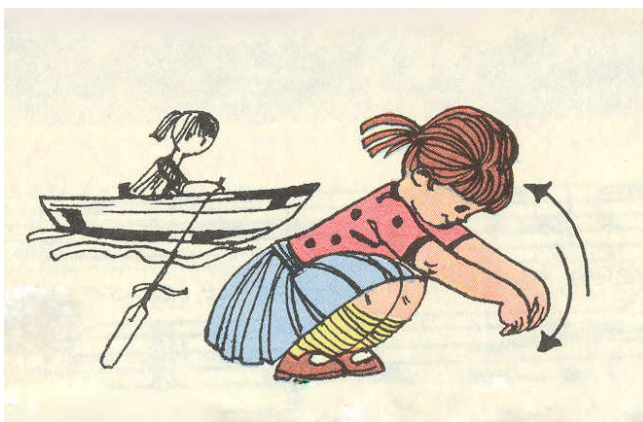




Görbítsd a hátad, ahogyan a kiscicák teszik.
Nyújtózkodj. Nyávoghatsz is.



Úszol, medencében vagy. Feküdj hasra. Húzzad a vizet a jobb karoddal, fordítsd a fejed balra. Szívj levegőt. Folytasd a gyorsúszást bal karoddal. Mozgasd a lábad is.



Csónakban ülsz. Hajolj előre, húzd az evezőt hátra, közben nyújtsd ki a lábad. Kezdd újra. Hajolj előre, húzd össze a lábad. Ütemesen: Egy-kettő!



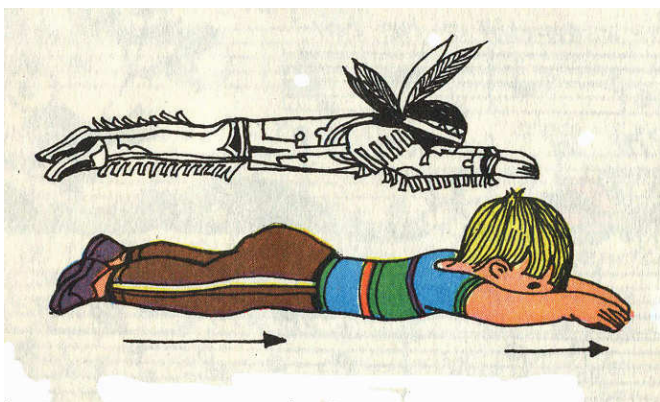
Cammog a medve. Jobb lábad, jobb kezed
elől. Aztán bal kezed, bal lábad elől.
Dörmögj hozzá ütemesen.



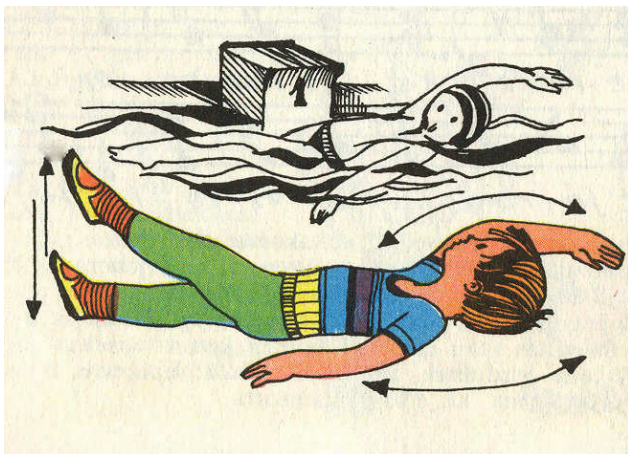
Űrhajósként lebegsz az űrben. Feküdj
hasra. Kalimpálj a végtagjaiddal.



Mintha kosárlabda volna a kezében. Tégy két-három lépést, ugorj magasra, és egyszer a jobb, aztán a bal kezeddal dobd a labdát a képzeletbeli kosárba.



Indián harcos vagy. Lapulj a padlóra és kússzál előre. Fejed és lábad ne emeld fel.



Képzeld el, hogy úszómedencében vagy.
Váltott karral gyakorold a hátúszást. Nyújtott
lábad mozgasd ellentétesen le-fel, le-fel.



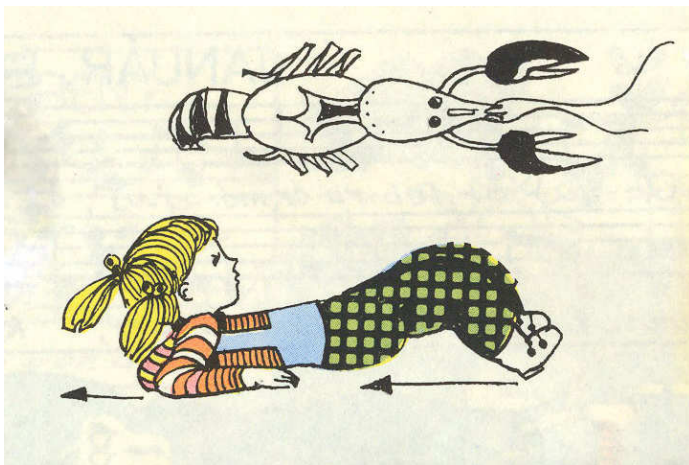
Adogat a teniszbajnok. Ágaskodj lábujj-hegyre, a képzeletbeli labdát dobd föl bal kezeddél, a jobbal szorítsd képzeletbeli ütőd és üsd erővel a labdát. Próbáld a bal kezeddél is.



Hogy mozog a hintaló? Feküdj hasra. Emeld mindkét karod és aztán összetett lábaidat is. Ringatózz, mint a hintaló.



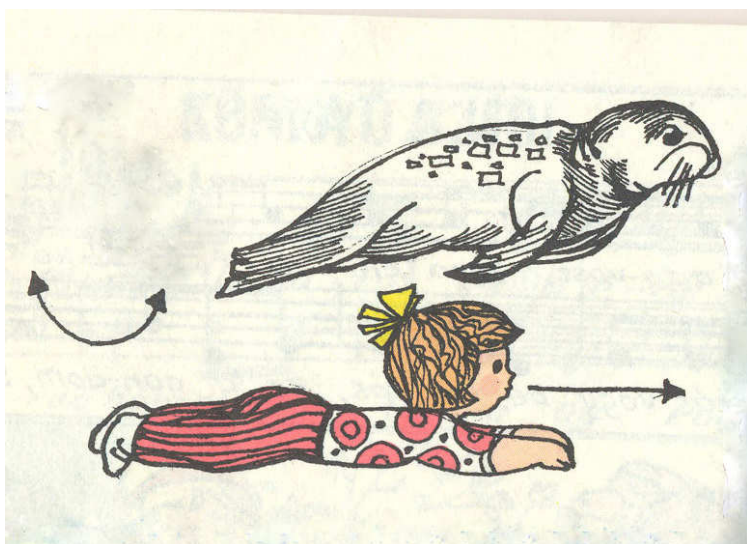
Huhogva repül éjjel a bagoly. Utánozd, terjeszd ki és mozgasd karjaid. Nappalra összehúzza magát. Utánozd ezt is, kuporodj össze. Aztán újra éjszaka lesz és megint nappal.



Feküdj hanyatt. Mász hátrafelé, akár a rák.
Lassan, lassan, gyorsabban.



Pehelysúlyú bokszer vagy. Gyors ütésekkel
döngöld a képzeletbeli zsákot. Nehézsúlyú
lettél: lassan üss, nagyokat.



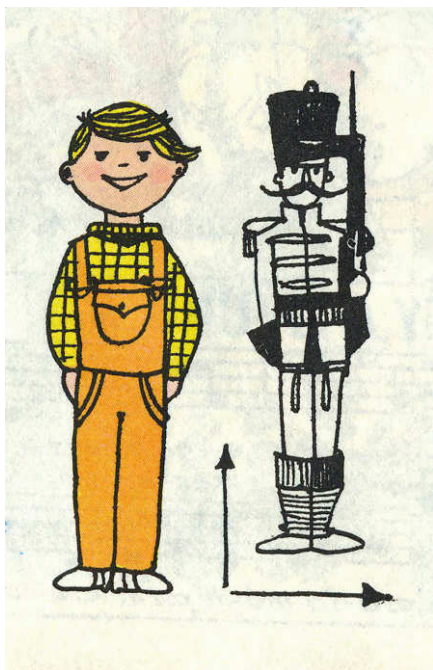
Hason fekszik a fóka. Fejed, vállad
felemelve, vonszold magad a képzeletbeli
havon. Pihenj egy picit. Indulj újra.



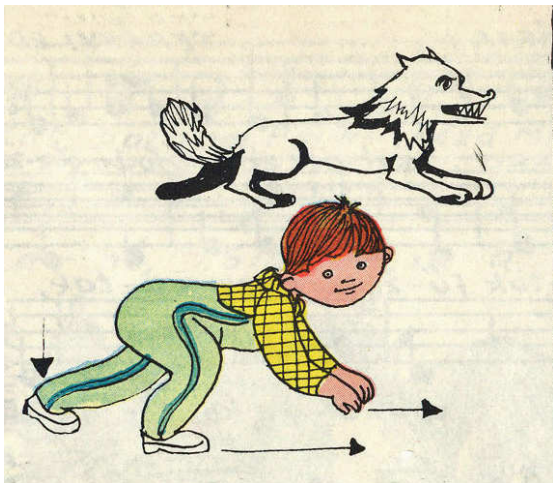
Hátán fekszik a cserebogár. Talpra akar állni. Utánozd, kezedd-el-lábaddal kalimpálgj. Fordulj hasra. Kezdd újra.



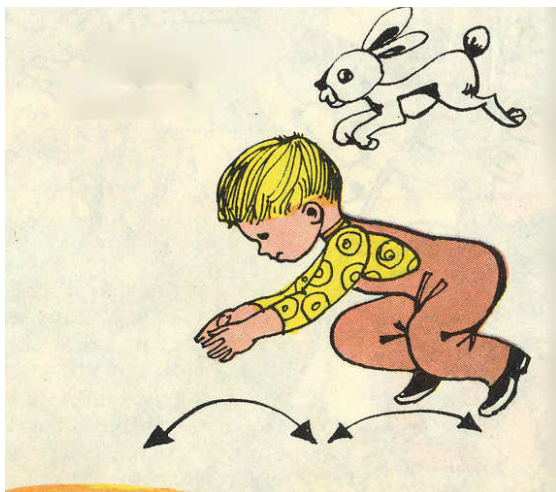
Magasba rúgd a képzeletbeli labdát.
Emeld a jobb, majd a bal lábad.



Katona vagy: állj vigyázzban! Jön az ellenség: Hasalj! Ugorj fel, állj megint vigyázzban. Ismételd meg néhányszor a gyakorlatot.



Jön a képzeletbeli sánta farkas. Fáj a jobb hátsó lába. Négykézlábra ereszkedj, emeld a fájós bal lábadat, és haladj néhány lépést. Aztán kíméld a jobb lábadat. És kezd elölről néhányszor.



Ugrik a nyuszi a hóban. Ugorj lábbal,
támaszkodj kézzel. Láb-kéz, láb-kéz.



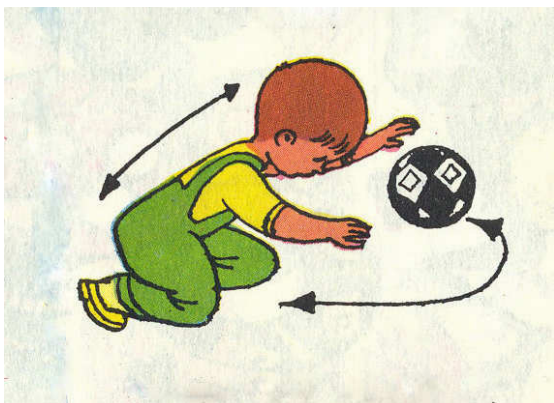
Guggolj, mint a törpe. Emelkedj fel, járj körbe egyenes háttal, aztán guggolj újra.



Szökdécsel a veréb. Utánozd egy lábbal,
aztán összezárt két lábbal is.



Kitárt karral fuss körbe, mint a repülő.
Szállj le simán, hasra. Próbáld néhányszor.



Vetődik a focikapus. Egyszer jobbra, aztán balra. Nyújtózik, hogy elérje a képzelt labdát.



Csoszog a vénember. Utánozd. Aztán húzd ki magad, egyenes háttal menj, gyorsítsd lépteidet. Kezdj újra csoszogni.



Hajladoznak a fák a szélben. Felemelt karokkal előre, hátra, körbe-körbe.



Rongybaba vagy: rázd a kezed, lábad
összevissza. Lazíts.



Kisbence

Énekeljétek a dal szövegét és végezzétek közben a számozott rajzon látható és leírt tornagyakorlatokat.

7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14.



1



2



3



4



5



6



7

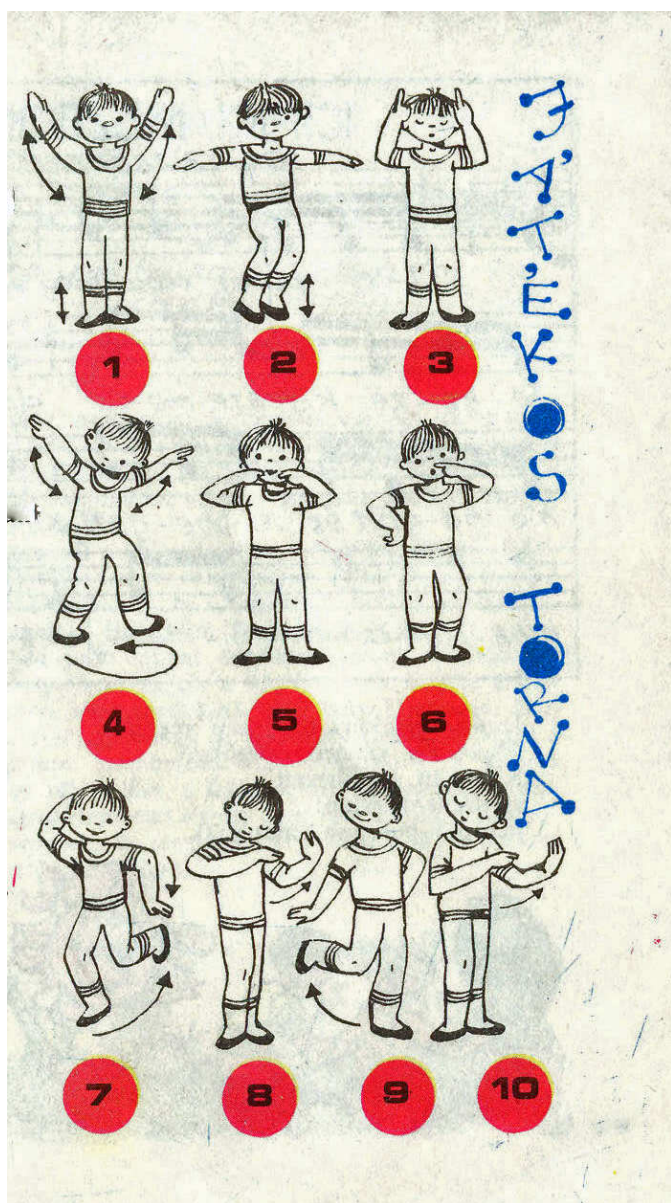


8

- 1. Egyszer volt egy kemence,**
Karkörzés karkeresztezással.
- 2. belebújt a kis Bence.**
Csípőre tett kézzel topogj helyben.
- 3. Kormos volt a kemence,**
Törzsfordítás jobbra és balra.
- 4. fekete lett kis Bence.**
Váltott kézzel simítsd az arcod.
- 5. Ránézett a mamája,**
Törzsfordítás balra, szemellenző a kezed.
- 6. nem ismert a fiára.**
Törzsfordítás jobbra, váltott kézzel ints tagadást.
- 7. Becsukta a kemencét,**
Térdrugózással utánozd az ajtócsukást.
- 8. jól elverte kis Bencét!**
Tapsolj, dobogj a lábaddal.

Mulatnak a bogarak

Énekeljétek a dal szövegét és végezzétek közben a számozott rajzon látható és leírt tornagyakorlatokat.



- 1. Mulatnak a bogarak, jaj de víg majális,**
Kitárt karral utánozd a szárnycsapást és
menetelj helyben.
- 2. kettőt-hármat ugrik már**
Középső kartartással szökdelj.
- 3. a szarvasbogár is.**
Két kézzel utánozd a bogár szarvát.
- 4. Tarka szárnyú pillangó körbe karikázik,**
Körben járás karlebegtetéssel.
- 5. nagybajuszú hőscincér**
Két kézzel bajuszt pederj.
- 6. ugyancsak bokázik.**
Bokázás, ujjpattogtatás.
- 7. Sej, haj, dínom-dánom**
Csapkodd a lábad váltott kézzel,
s tapsolj.
- 8. húzzad, muzsikásom!**
Utánozd a hegedülést.
- 9. Sej, haj, dínom-dánom**
Lábcsapkodás ugrással, tapssal.
- 10. húzzad muzsikásom!**
Hegedülj.

7x TEKOS TORNA