

# **Játékos torna**

Szöveg:

**Tar Károly**

Rajz:

**Soó Zöld Margit**



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



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



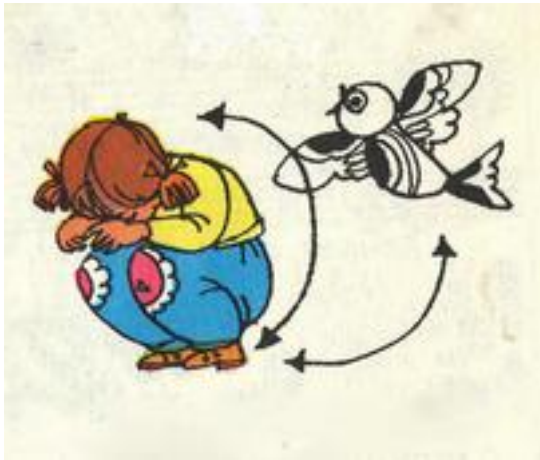
Utánozd az ingaórát. Terpeszállásban hajolj jobbra-balra. Tik-tak, tik-tak!



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. Mozdasd a lábaid 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.



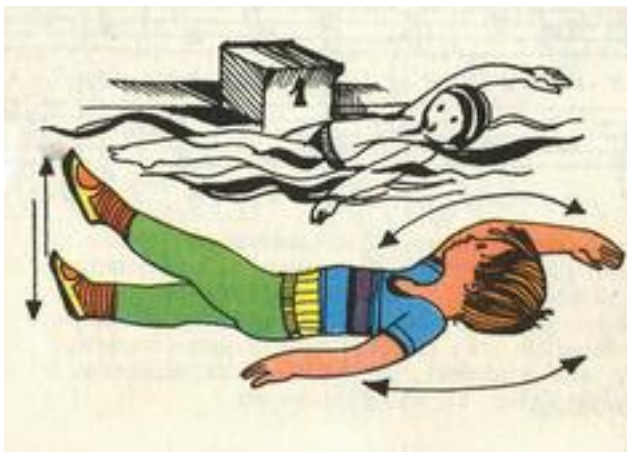
Űrhajósként lebegsz az űrben. Feküdj hasra. Kalimpálj a végtagjaiddal.



Mintha kosárlabda volna a kezében. Tégy két-három lépést, ugorj magasra, és egyszer a jobb, aztán a bal kezéddel 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 lábujjhegyre, a képzeletbeli labdát dobd föl bal kezeddal, a jobbal szorítsd képzeletbeli ütőd és üsd erővel a labdát. Próbáld a bal kezeddal is.

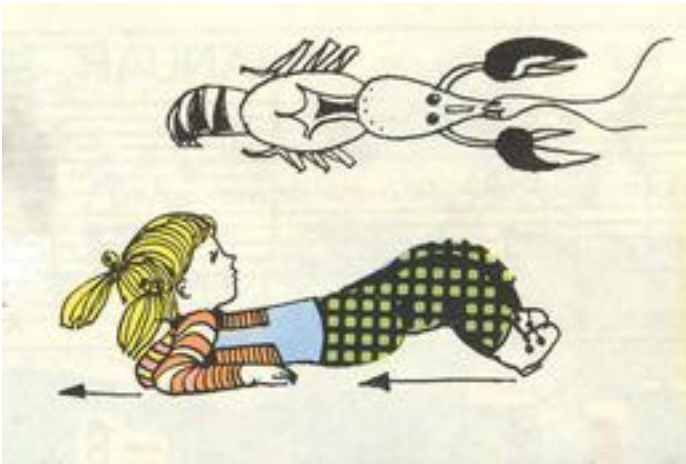




Hogy mozog a hintaló? Feküdj hasra. Emeld mindkét karod és aztán összetett lábaidat is. Ringatózz, mint a hintaló.



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. Mássz hátrafelé, akár a rák.  
Lassan, lassan, gyorsabban.



Pehelsúlyú bokszoló vagy. Gyors ütésekkel dögöld 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, kezdeddel-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 képzel 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.

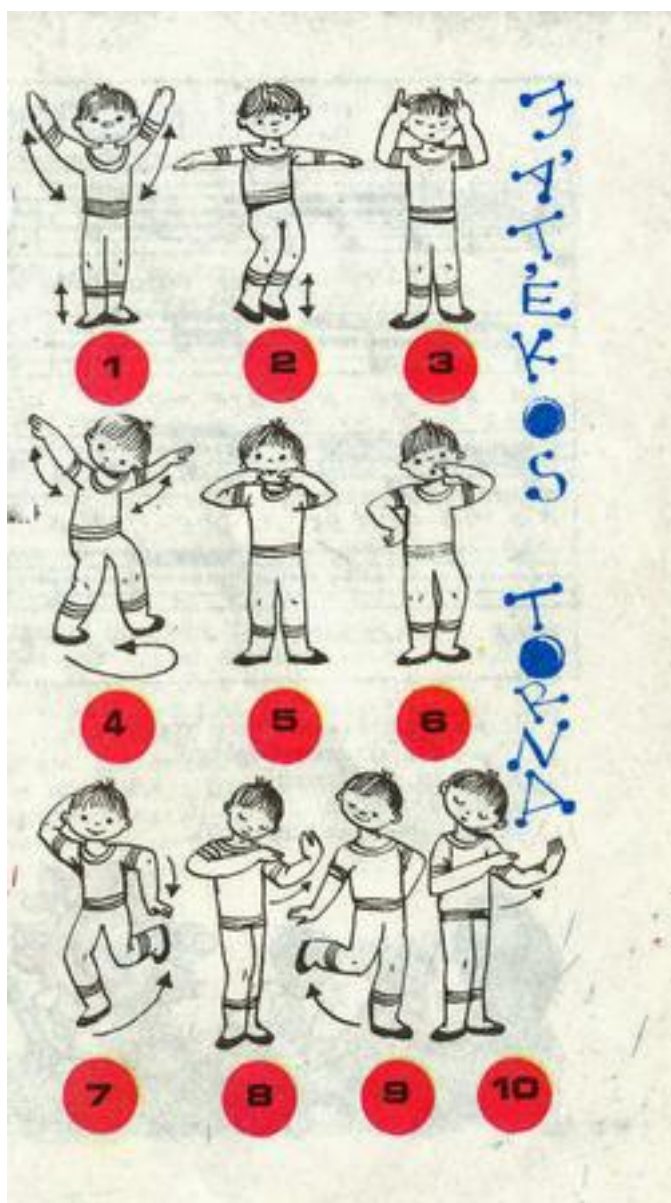


УЧЕНИКИ И ДЕТЯ

- 1. Egyszer volt egy kemence,**  
Karkörzés karkeresztezéssel.
- 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.

EX TERTIOS TORNA