



Játékos mondókák otthoni mozgáshoz

- ugrás -

Nyuszi fülét hegyezi,

(nyuszifül mutatása)

Nagy bajuszát pödöri,

(bajuszpödrés utánzása)

Répát eszik: ropp, ropp, ropp,

(összezárt ököllel répaevés utánzása)

Nagyot ugrik: hopp, hopp, hopp.

(ugrás)

Hosszú lábú gólya bácsi,

(magas térdemelés csípőre tett kézzel)

Mit akar kend vacsorázni?

(karok széttárása)

Békahúst, brekeke,

Ugye bizony jó lenne?

(páros lábon ugrálás)

Tessék hát belőle!

(karok előre nyújtása)

Hagyjuk a gyerekeket

ugrálni, kétlábon

egylábon, vendégágyon...

bárhol, ahol

biztonságosnak érezzük!

De akár csempészhetünk

bele egy kis mondókás

mókát!

Mackó, mackó, ugorjál,

(páros lábon ugrás)

Mackó, mackó, forogjál,

(forgás)

Tapsolj egyet, ugorj ki!

(tapsolás, ugrálás)

