

Játékos mozgás otthon

- összetett gyakorlatok II. -

Fut az út, kanyarog,

Jobbra, balra csavarog

(járás S alakban)

Ott az úton mi topog?

(megállás, helyben járás)

Egy kis hangya lépeget.

Kenyérmorzsát visz a hangya,

(tenyéről két ujjal csipegetés)

Segít neki apja, anyja.

Sietnek, mert fúj a szél,

(terpeszállás, törzshajlítás

nyújtott kézzel)

Fújó szélből eső kél.

(az eső imitálása)

Ha én szél lehetnék,

Felhő elé kerülnék,

Szétfújnám a tájon,

(gyors hajlongás, karok lengetése)

Hangya meg ne ázzon.

(két kéz a fej tetején)

Takaród hadd igazítsam,

Puha párnád kisimítsam,

(simogató mozdulat a másik

kézen)

Legyen álmod kerek erdő,

(karkörzés)

Madaras rét bokorernyő.

(oldalsó középtartás,

karlengetés)

Alma, alma, piros alma

Odafenn a fán,

(két kéz a has előtt gömböt formál)

Ha elérném, nem kímélném,

Leszakítanám.

(nyújtózás egyik, majd másik

kézzel)

De elérnem nincs reményem,

(lábujjon nyújtózkodás)

Várom, hogy a szél

Azt az almát, piros almát lefújja

elém.

(hajlongás, lehajolás, felszedés

imitálása)

