



























# ŠIKOVNÉ RUKY

PREVIČ SI PORIADNE PRSTY S TÝMTO PÍSMENKOVÝM TELOCVIKOM. VYHLÁSKUJ PÍSMENÁ V TVOJOM MENE A POSTUPNE ROB CVIKY, KTORÉ SÚ PRI NICH NAPÍSANÉ. AK SA TI TO ZDÁ MÁLO, POKRAČUJ S PRÍZVISKOM. ALEBO SI SPOLU SO SÚRODENCAMI ČI KAMARÁTMI HLÁSKUJTE RÔZNE SLOVÁ A SPOLU ROBTE CVIKY. NAPRÍKLAD PRI DLHEJ CESTE AUTOM.

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|    | DAJ SI 3 FRČKY DO LÍCA PALCOM A UKAZOVÁKOM NA PRAVEJ RUKU                      |    | UKAZOVÁK NA PRAVEJ RUKU 5-KRÁT RÝCHLO VYSTRI A POKRČ                         |
|    | DVAKRÁT LUSKNI PRSTAMI NA ĽAVEJ RUKU   |    | SPOJ PROTI SEBE PRSTY JEDNEJ A DRUHEJ RUKY A SILNO TLAČ                      |
|    | 10-KRÁT ZOVRI PRAVÚ RUKU V PÄŠŤ ÚPLNE NAJVIAC AKO VIEŠ                         |    | VYSTRI VŠETKY PRSTY NA ĽAVEJ RUKU A POSTUPNE JEDEN PO JEDNOM KRČ             |
|    | VYSTRI ĽAVÚ RUKU A VŠETKY PRSTY SPOJ. POTOM MEDZI NIMI POSTUPNE ROB MEDZERY    |    | KRÚŽ ZÁPÄSTÍM NA ĽAVEJ RUKU 3-KRÁT DOPRAVA A 4-KRÁT DOĽAVA                   |
|   | KRÚŽ ZÁPÄSTÍM NA PRAVEJ RUKU 4-KRÁT DOPRAVA A 3-KRÁT DOĽAVA                    |   | ZOVRI ĽAVÚ RUKU V PÄŠŤ A POČÍTAJ DO 11. POTOM UVOĽNI.                        |
|  | MALÍČEK NA PRAVEJ RUKU 5-KRÁT RÝCHLO VYSTRI A POKRČ                            |  | TRIKRÁT LUSKNI PRSTAMI NA PRAVEJ RUKU  |
|  | PREKRÍŽ NA OBOCH RUKÁCH MALÍČEK S PRSTENÍKOM                                   |  | DAJ SI 3 FRČKY DO NOSA PALCOM A UKAZOVÁKOM NA ĽAVEJ RUKU                     |
|  | ŠTIPNI SA DO PRAVÉHO LÍCA 4-KRÁT   |  | VYSTRI PRAVÚ RUKU A VŠETKY PRSTY SPOJ. POTOM MEDZI NIMI POSTUPNE ROB MEDZERY |
|  | UROB „VARILA MYŠIČKA KAŠIČKU“  |  | PREKRÍŽ NA OBOCH RUKÁCH UKAZOVÁK S PROSTREDNÍKOM                             |
|  | ZOVRI PRAVÚ RUKU V PÄŠŤ A POČÍTAJ DO 7. POTOM UVOĽNI.                          |  | MALÍČEK NA ĽAVEJ RUKU 7-KRÁT RÝCHLO VYSTRI A POKRČ                           |
|  | PALCOM A PROSTREDNÍKOM SI STLAČ 5-KRÁT PRAVÉ UCHO                              |  | VYSTRI VŠETKY PRSTY NA ĽAVEJ RUKU A POSTUPNE JEDEN PO JEDNOM KRČ             |
|  | UROB RUKAMI SLONA (JEDNOU SI CHYŤ NOS A DRUHÚ SI CEZ ŇU PREVLEČ A UROB CHOBOT) |  | 8-KRÁT ZOVRI ĽAVÚ RUKU V PÄŠŤ ÚPLNE NAJVIAC AKO VIEŠ                         |
|  | HRAJ NA KLAVÍR (MIESTO KLAVÍRA POUŽI STÔL ALEBO SVOJE STEHNÁ)                  |  | PALCOM A PRSTENÍKOM SI STLAČ 5-KRÁT ĽAVÉ UCHO                                |

# TELOCVIK S ABECEDOU

DAJ SI KRÁTKU ROZCVIČKU S ABECEDOU. VYHLÁSKUJ PÍSMENÁ V TVOJOM MENE A POSTUPNE ROB CVIKY, KTORÉ SÚ PRI NICH NAPÍSANÉ. AK SA TI TO ZDÁ MÁLO, POKRAČUJ S PRÍZVISKOM. ALEBO SI SPOLU SO SÚRODENCAMI ČI KAMARÁTMI HLÁSKUJTE RÔZNE SLOVÁ A SPOLU ROBTE CVIKY.

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|    | CÚVAJ 20 KROKOV A POTOM DOSKÁČ NASPÄŤ                       |    | MÁVAJ RUKAMI AKO VTÁK 22-KRÁT                                |
|    | GÚĽAJ LOPTU IBA HLAVOU                                      |    | GÚĽAJ LOPTU PRAVOU RUKOU PO SVOJOM TELE ZHORA NADOL A NAOPAK |
|    | VYSKOČ NA MIESTE 10-KRÁT                                    |    | OTOČ SA NA MIESTE 4-KRÁT DO JEDNEJ STRANY A 3-KRÁT DO DRUHEJ |
|    | TVÁR SA, ŽE JAZDÍŠ NA KONI A NAPOČÍTAJ PRI TOM DO 12        |    | UROB 9 KROKOV BOKOM DOĽAVA A POTOM DOSKÁČ NASPÄŤ             |
|   | BEŽ K NAJBLIŽŠÍM DVERÁM A NASPÄŤ                            |   | SKÁČ NA PRAVEJ NOHE KÝM NENAPOČÍTAŠ DO 12                    |
|  | GÚĽAJ LOPTU ĽAVOU RUKOU PO SVOJOM TELE ZDOLA NAHOL A NAOPAK |  | STOJ NA ĽAVEJ NOHE AKO PLAMENIAK A POČÍTAJ DO 13             |
|  | 10-KRÁT VYSKOČ NA ĽAVEJ NOHE                                |  | CÚVAJ 20 KROKOV A POTOM DOSKÁČ NASPÄŤ                        |
|  | UROB 7 ŽBACÍCH VÝSKOKOV                                     |  | TVÁR SA, ŽE RUKAMI ŠLAPEŠ NA BICYKLI A POČÍTAJ DO 18         |
|  | SKÚS SA DOTKNÚŤ OBLAKOV A POČÍTAJ PRI TOM DO 17             |  | SKÁČ (AKOŽE) CEZ ŠVIHADLO A NAPOČÍTAJ DO 10.                 |
|  | UROB 13 KROKOV BOKOM DOPRAVA A POTOM DOSKÁČ NASPÄŤ          |  | UROB 11 KROKOV DOPREDU A POTOM SKÁČ NASPÄŤ DOZADU            |
|  | CHOĎ AKO MEDVEĎ A POČÍTAJ DO 10                             |  | UROB MLYNSKÉ KOLO  |
|  | STOJ NA PRAVEJ NOHE AKO PLAMENIAK A POČÍTAJ DO 13           |  | 10-KRÁT VYSKOČ NA PRAVEJ NOHE                                |
|  | POCHODUJ AKO VOJAK A POČÍTAJ DO 12                          |  | 14-KRÁT SA ZOHNI A DOTKNI PRSTOV NA NOHÁCH                   |