



Mondókák, énekek - TSMT tornához

1. **Adjon Isten füvet-fát** / tele pincét és kamrát / sok örömet a házba / boldogságot családba!
2. **Aki nem lép egyszerre**, / Nem kap rétest estére, / Mert a rétes igen jó, / Katonának az való.
Nem megyünk már messzire, / Csak a világ végére, / Ott se leszünk sokáig, / Csak tizenkét óráig.
3. **Biciklizik az egér**, / mozog füle-farka, / vígan cincog, nagy legény, / nincs otthon a macska.
Biciklizik az egér, / de ha jön a macska, / nem cincog már, / nagyon fél, /fut az egérlukba.
4. **Boci, boci tarka**, / Se füle, se farka, / Odamegyünk lakni, / Ahol tejet kapni.
Boci, boci megfázott, / Varrtam neki nadrágot, / Nem akarta felvenni, / Ágyba kellett fektetni.
5. **Bocsánat!** / Nem látta a kacsámat? / Sárga volt és hápogott, / Jobbra-balra totyogott.
6. **Borsót főztem**, / jól meg sóztam, / meg is paprikáztam. / Ábele, bábele, ham!
7. **Bújj, bújj zöld ág**, zöld levelecske, / nyitva van az aranykapu csak bújhatok rajta! / Rajta, rajta, leszakadt a pajta, / leszakadt a pajta, bent maradt a macska!
8. **Cini-cini muzsika**, / táncol a kis (gyermek neve). / Jobbra dől meg balra dől, / tücsök koma hegedül.
9. **Csacsi húzza kicsi kocsit**, / Kicsi kocsni nyekereg, / Hej, te gazda, lusta gazda, / Zsírozd meg a szekeret!
10. **Csiga-biga gyere ki** / ég a házad ide ki / kapsz tejet-vajat / holnapra is marad.
11. **Debrecenbe kéne menni** / pulykakakast kéne venni / Megállj kocsis lyukas a kas! / Kiugrik a pulykakakas!
12. **Debrecenben csoda esett**: / két kis kakas összeveszett! / Én a kakasod nem bánom, / csak az enyémet sajnálom.
13. **Dirmeg**, dörmög a medve, / nincsen neki jó kedve. / Alhatnám, mert hideg van, / jobb most benn a barlangba.
14. **Dolgozatok legények**, holnap lesz a vásár / Kifizetlek benneteket, ha eljön a császár!
15. **Ecc, pecc**, kimehetsz, / Holnapután bejöhetsz, / Cérnára, cinegére, / Ugorj cica az egérré! / Huss!
16. **Egér, egér, ki a házból**, / Most jöttem a kávéházból. / Ha nem jössz ki háromra, / Te leszel a fogócska!
17. **Egy – megérett a meggy**, / Kettő – csipkebokor vessző, / Három – te vagy az én párom,
Négy – te kis leány hová mégy, / Öt – érik a tök, / Hat – hasad a pad, / Hét – zsemlet süt a pék,
Nyolc – üres a polc, / Kilenc – kis Ferenc, / Tíz – tiszta víz. / Ha nem tiszta, vidd vissza,
Majd a cica megissza.
18. **Egyedem, begyedem**, tenger tánc. / – Hajdu sógor, mit kívánsz? Nem kívánok egyebet, / Csak egy falat kenyeret!
19. **Egy-kettő, bal-jobb**, mennek a majmok, / Budapesten megállnak, kókuszdiót dobálnak.
20. **Egy-kettő-három-négy**, / te kis nyuszi, hová mégy? / Nem megyek én messzire, / csak a világ végére. / Ott sem leszek sokáig / csak 12 óráig.
21. **Ekete pekete** cukota pé / Ábel-bábel dominé / Csiszi á, csiszi-bé / Csiszi-csoszi kompodé
22. **Erre kakas**, erre tyúk, erre van a gyalogút. / Taréja, haréja, ugorj a fazékba, zsupsz!
23. **Esik az eső**, hajlik a vessző, haragszik a katona, mert megázik a lova.
Ne haragudj katona! Majd kisüt a napocska, / megszárad a lovacska.
24. **Ez a cica fekete** / csak a szeme barna / Jaj, de édes cica volna, / hogyha nem karmolna.
25. **Farsang napja felvirradt** / finom, fánkos pirkadat / Álarc, zene, mulatság / hömpölyög a falun át.
26. **Fáj a kutyámnak a lába**, / Beütötte a szalmába, / Ördög vitte a szalmáját, / Mért bántotta kutyám lábát.
27. **Felkel a nap keleten** / Nyugat fele lepihen / Hold követi az égen / Egész éjjel fényesen.
28. **Fújja szél a fákat** / őszi erdő sápad / Levél helyett hótakaró / fedi be az ágat.
29. **Gyerekek**, gyerekek, szeretik a peracet, / sósat, sósat, jó ropogósat. / Aki vesz, annak lesz, aki nem vesz, éhes lesz.
30. **Gyí paci, paripa**, nem messze van Kanizsa, / odaérünk délre, libapecsére.
31. **Ha én cica volnék**, Száz egeret fognék, / De én cica nem vagyok, / Egeret sem foghatok. / Nyuszi hopp, nyuszi hopp, / máris egyet elkapott.
32. **Ha a mackók sakkoznak** / Roppant ritkán kapkodnak. / Ketyeghet a sakkóra, / Nem ijeszt a mackóra.

33. **Harap utca három alatt megnyílt a kutya-tár.** / Síppal, dobbal megnyitotta kutyafulú Aladár. / Kutya-tár, kutya-tár, kutyafulú Aladár. / Hús forintért tarka kutya, tízért fehér kutya jár / Törzs-vevőknek öt forintért kapható a kutya már. / Kutya-tár! Kutya-tár! Kutyafulú Aladár!
34. **Hátamon a zsákom,** / Benne van a mákom. / Mákomban a rákom. / Kirágta a zsákom. / Kihullott a mákom, / Elszaladt a rákom. / Aki látja károm, / Szedje föl a mákom!
35. **Hinta-hinta-palinta,** szépen szóló pacsirta / lökd meg pajtás a hintát / érje el a pacsirtát!
36. **Hinta-palinta** / régi Duna kis katona, / ugorj a Tiszába! Zsuppsz!
37. **Hipp-hopp, hepe-hupa** / pipi tolla pihe-puha.
38. **Húzzad, húzzad magadat,** / én is húzom magamat. / szél fújja a szoknyámat / lobogtatja a ruhámat. Hopp.
39. **Húzz-húzz engemet,** / én is húzlak tégedet / amelyikőnk elesik, / az lesz a legkisebbik.
40. **Hej, Gyula,** Gyula, Gyula, Gyula / Szól a duda, duda, duda, duda / Pest, Buda, Buda, Buda / Pattogatott kukorica.
41. **Hinta, palinta,** / Régi dunna kiskatona, / Ugorj a Dunába, zsuppsz!
42. **Hóc, hóc, katona,** / ketten ülünk egy lóra, / hárman meg a csikóra! / Szénát adunk a lónak / zabot meg a csikónak.
43. **Hopp, Juliska,** hopp, Mariska, Sej, gyere vélem egy pár táncra, Sej, gyere vélem egy pár táncra. Így kell járni, úgy kell járni, Sári, Kati tudja, hogy kell járni, Sári, Kati tudja, hogy kell járni.
44. **Így** lovagolnak a papok, / így pedig a kisasszonyok, / így pedig a huszárok! / Hopp-hopp-hopp!
45. **Jákobnak** volt hat fia, / Mind a hat csizmadia, / Simi, Samu, Sámuel, / Dini, Dani, Dániel!
46. **János bácsi,** János bácsi, / Keljen fel, keljen fel! / Harangoznak délbe', Hívnak az ebédre / bim-bam-bom.
47. **Jön a tavasz,** megy a tél, / Barna medve üldögél: / - Kibújás vagy bebújás? / Ez a gondom óriás! Ha kibujok, vacogok, / ha bebujok, hortyogok; / ha kibujok, jót eszem, / ha bebujok, éhezem. Barlangból kinézzek-e? / fák közt szétfürkésszek-e? / lesz-e málna, odu-méz? / ez a kérdés de nehéz!
48. **Jegenyefa** suhogó / galagonya susogó / gyere ide, sose oda / se amoda Jankó!
49. **Kis kertemben az ürge,** rákapott a dinnyére. / Megállj ürge, megleslek, holnap délre megeszlek! / Ice-bice cibere, neked mondom: Menj ki te!
50. **Kecske** ment a kiskertbe, / a káposztát megette. / Siess kecske, ugorj ki! / Jön a gazda megfogni.
51. **Kerekecske gombocska** / itt szalad a nyulacska / itt megáll, ott megáll / itt egy körutat csinál.
52. **Kipp-Kopp / kalapács.** / Jókedvű már a kovács. / Kipp-Kopp / kert alatt. / Róka viszi a ludat. Kipp-Kopp / mogyoró. / Tavaszt hív már a rigó.
53. **Kipp-kopp, kalapács** / Hát te (gyerek neve), mit csinálsz? / kipi-kopi kopogok, a nagy labdán tornázok.
54. **Kisegér, kisegér,** / minden lyukba belefér. / Belefér, belefér, / hiszen azért kisegér.
55. **Kőketánc, kőketánc** / kikerekítem, bekerekítem, / kőketánc.
56. **Lassan forog a kerék** / mert a vize nem elég. / Gyorsan forog a kerék / mert a vize már elég.
57. **Lementem** a pincébe / Vajat csipegetni, / Utánam jött apám, anyám / Hátba veregetni. Nád közé bújtam, / Nádsípot fújtam, / Az én sípom így szólt: / Dí, dá, dú... Te vagy az a nagyszájú!
58. **Levendula ágastul,** / ugorj egyet párostul. / Azért adtam egyszer meggyet, / hogy velem is ugorj egyet!
59. **Lóga lába,** lóga, nincsen semmi dóga, mert ha dóga vóna, a lába nem lógna.
60. **Mackók hogyha sakkognak** / roppant ritkán kapkodnak / Ketyeghet a sakkóra / Nem ijeszt a mackóra.
61. **Macska** fogott egeret, / játszott vele eleget. / A játékot megunt, / az egeret bekapta, / hamm!
62. **Megy a hajó** a Dunán, / Lemaradt a kapitány. / Kiabál, trombitál, / De a hajó meg nem áll. Nézi, nézi a vizet. / Forognak a kerek. / Lassan, lassan / Gyorsan, gyorsan, gyorsan.
63. **Megy a kígyó, csúszik hosszan,** / Ám, a lába meg sem moccan. / Pedig szedné, mint a pinty, / Csak hát neki lába nincs.
64. **Mese, mese, mátká,** / Pillangós madárka. / Ingó-bingó rózsa, / Te vagy a fogócska!
65. **Nyuszi fülét hegyezi,** / a bajuszát pödöri / répát eszik ropp-ropp-ropp / nagyot ugrik, hopp-hopp-hopp!
66. **Piros alma** csüng a fán, / Szakítsd le, te szép leány! / Leszakítom, megeszem, / Mert az almát szeretem.
67. **Piros autó,** gyorsan szalad, / Piros autó, mint a pipacs. / Piros autó ipi-apacs, / Megláttam a rendszámomat.
68. **Pista bácsi fűrészrel,** /dolgozgat a fűrészrel. / Húzza-vonja, húzza-tolja / most a bükköt darabolja.

69. **Poros úton** kocsi zörög, / a kereke gyorsan pörög, / Sári néni vezeti, / aki látja, neveti!
70. **Réce**, ruca, vadliba, / jöjjenek a lagziba. / Kést, kanalat hozzanak, / hogy éhen ne haljanak.
Ha jönnek, lesznek, / ha hoznak, esznek.
71. **Sétálunk**, sétálunk, egy kis dombra lecsücsülünk, csüccs.
72. **S-hu-s-hu** / sok súly, meg se mozdul / friss szentet, ha bekapok / messze-messze szaladok!
(I I I I / I I I I / I I I I / I I I I)
73. **Süss fel nap**, / Fényes nap, / Kertek alatt a ludaim / megfagynak.
74. **Süssünk, süssünk valamit**, / azt is megmondom, hogy mit! / Lisztből legyen kerek, / töltelékes, jó édes,
/ Túróval bélelve, / sodorva, tekerve, / csigabiga rétes/ Kerek és édes!
75. **Száll a labda röpp-röpp**, / száll rajta a pötty-pötty. / kislány dobja, fiú kapja, / itt a labda, ott a labda.
Dobd a labdát fel-le / s kapd el a kezekkel! / Itt a labda, hol a labda / fiú dobja, kislány kapja.
Száll a labda röpp-röpp, / száll rajta a pötty-pötty. / jobbra-balra és forogva, / sose essen le a porba.
76. **Tekeredik** a kígyó, rétes akar lenni /Tekeredik a rétes, kígyó akar lenni. / Kis, kis kígyó, tekeredj a fára, /
Kis, kis kígyó, tekeredj a fáról!
77. **Töröm, töröm a mákot**, / sütök neked kalácsot / megszírozom, megvajazom / mégis-mégis neked adom.
78. **Ugráljunk**, mint a verebek, rajta, gyerekek!
79. **Ugri-bugri béka** / beugrott a tóba / Egy kis legyet elkapott, / aztán tovább baktatott.
80. **Varjú károg**, fú a szél, / esik a hó, itt a tél. / Jaj, de nagyon hideg van, / ropog a hó alattam.
81. **Ziki-zaka-zakatol**, / ez a vonat valahol. / Én vagyok a vasutas, / te meg legyél az utas!
82. **Zireg-zörög nyikorog**, / országúton mi forog? / Kicsi kocsi megy a kútra, / csak egy kicsi csacsi húzza!
83. **Zsipp-zsupp**, kenderzsupp, / ha megázik, kidobjuk. / Zsuppsz!

TSMT terápiához szükséges eszközök (otthonra):

- **„ÓRIÁSI NAGY”, 95(!!!) cm-es gimnasztikai LABDA**
(„Árukereső”, vagy www.gyereksportszer.hu. kb.: 4290-5900 HUF.);
- **gördeszka** (min: 70-80 cm hosszú, 18-20 cm széles. 4450-5500 HUF.);
- **PLÉD** vagy **függőágy**
(pl.: Decathlonos „FÜGGŐÁGY 1 SZEMÉLYES QUECHUA” 4990 FT.,
VAGY árukeresőbe beírva: „2 személyes függőágy”: 3990-4500 HUF.);
- **billenőlap** (65X65 cm-es (!!!) lap, 10 cm-es billenő résszel. 5500 HUF. – Gellérné Mosolygó Réka: facebook);
- **kötél** (2 db hagyományos ugráló kötél);
- **szoba trambulin** (91-98 cm-es trambulin pl.:Spartan márkájú: kb.: 8500-10500 HUF)



A Szabó-Petrik Andrea

„Használt TSMT eszközök adás-vétele” nevű csoport FACEBOOK-on:
<https://www.facebook.com/groups/592692054254237/?ref=bookmarks>