



## 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. **Alma, alma**, piros alma odafönn a fán, / ha elérném, nem kímélném, leszakítanám. / De elérnem nincs reményem. / Várom, hogy a szél azt az almát, piros almát lefújja elem. (Szöveg: Kányádi Sándor)
4. **Békamama lesben áll**, / csak a torka lüktet. / Kicsi fia kiabál: / - Kérek szűnyogsültet! (Szöveg: Gryllus Vilmos)
5. **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.
6. **Boci, boci tarka**, / Se füle,se farka, / Odamegyünk lakni, / Ahol tejet kapni.  
Boci, boci megfázott, / Varrtam neki nadrágot, / Nem akarta felvenni, / Ágyba kellett fektetni.
7. **Bocsánat!** / Nem látta a kacsámat? / Sárga volt és hápogott, / Jobbra-balra totyogott.
8. **Borsót főztem**, / jól meg sóztam, / meg is paprikáztam. / Ábele, bábele, ham!
9. **Bújj be béka a bokorba** / erre lépdél most a gólya. / Ha rád talál hosszú csőre / nem mész többet esküvőre.
10. **Bújj, bújj zöld ág**, zöld levelecske, / nyitva van az aranykapu csak bújzatok rajta! / Rajta, rajta, leszakadt a pajta, / leszakadt a pajta, bent maradt a macska!
11. **Cini-cini muzsika**, / táncol a kis (gyermek neve). / Jobbra dől meg balra dől, / tücsök koma hegedül.
12. **Csacsi húzza kicsi kocsit**, / Kicsi kocsi nyekereg, / Hej, te gazda, lusta gazda, / Zsírozd meg a szekeret!
13. **Csiga-biga gyere ki** / ég a házad ide ki / kapsz tejet-vajat / holnapra is marad.
14. **Csipp-csepp, csepereg**, / villan-csattan, megered; / Záporfüggöny, zuhatag - / fut a felhő, süt a Nap. / Jött, ment, jót esett: / fűnek, fának jól esett. (Szöveg: Sarkady Sándor)
15. **Debrecenbe kéne menni** / pulykakakast kéne venni / Megállj kocsis lyukas a kas! / Kiugrik a pulykakakas!
16. **Debrecenben csoda esett**: / két kis kakas összeveszett! / Én a kakasod nem bánom, / csak az enyémet sajnálom.
17. **Dirmeg**, dörmög a medve, / nincsen neki jó kedve. / Alhatnám, mert hideg van, / jobb most benn a barlangba.
18. **Dolgozzatok legények**, holnap lesz a vásár / Kifizetlek benneteket, ha eljön a császár!
19. **Ecc, pecc**, kimehetsz, / Holnapután bejöhetsz, / Cérnára, cinegére, / Ugorj cica az egérré! / Huss!
20. **Egér, egér, ki a házból**, / Most jöttem a kávéházból. / Ha nem jössz ki háromra, / Te leszel a fogócska!
21. **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.
22. **Egyedem, begyedem**, tenger tánc. / – Hajdu sógor, mit kívánsz? Nem kívánok egyebet, / Csak egy falat kenyeret!
23. **Egy-kettő, bal-jobb**, mennek a majmok, / Budapesten megállnak, kókuszdiót dobálnak.
24. **Egy-kettő-három-négy**, / te kis nyuszi, hová mégy? / Nem megyek én messzire, / csak a világ végére. / Ott sem leszek sokáig / csak 12 óráig.
25. **Éhes volt az öreg gólya** / békát fogni ment a tóra. / Ám a béka se volt rest, / Vízbe ugrott egyenest.
26. **Elete pekete** cukota pé / Ábel-bábel dominé / Csiszi á, csiszi-bé / Csiszi-csoszi kompodé.
27. **Erre kakas**, erre tyúk, erre van a gyalogút. / Taréja, haréja, ugorj a fazékba, zsupsz!
28. **Esik az eső**, hajlik a vessző, haragszik a katona, mert megázik a lova.  
Ne haragudj katona! Majd kisüt a napocska, / megszárad a lovacska.
29. **Ez a cica fekete** / csak a szeme barna / Jaj, de édes cica volna, / hogyha nem karmolna.
30. **Farsang napja felvirradt** / finom, fánkos pirkadat / Álarc, zene, multság / hömpölyög a falun át.
31. **Fáj a kutyámnak a lába**, / Beütötte a szalmába, / Ördög vitte a szalmáját, / Mért bántotta kutyám lábát.
32. **Felkel a nap keleten** / Nyugat fele lepihen / Hold követi az égen / Egész éjjel fényesen.
33. **Fújja szél a fákat** / őszi erdő sápad / Levél helyett hótakaró / fedí be az ágot.
34. **Gyerekek**, gyerekek, szeretik a perecet, / sósat, sósat, jó ropogósat. / Aki vesz, annak lesz, aki nem vesz, éhes lesz.

35. **Gyí paci, paripa**, nem messze van Kanizsa, / odaérünk délre, libapecsére.
36. **Ha a mackók sakkoznak** / Roppant ritkán kapkodnak. / Ketyeghet a sakkóra, / Nem ijeszt a mackóra.
37. **Ha én cica volnék**, Száz egeret fognék, / De én cica nem vagyok, / Egeret sem foghatok. / Nyuszi hopp, nyuszi hopp, / máris egyet elkapott.
38. **Háló mélyén pókcsalád**, / mi volt ma a vacsorád? / - Volt egy szúnyog, volt egy légy, / muslincából negyvennégy. / Háló mélyén pókcsalád, / miért fogsz apró muslincát? / Több a negyven, mint az egy / a sok kicsi sokra megy. (Szöveg: Gryllus Vilmos)
39. **Harap utca három alatt megnyílt a kutya-tár**. / Síppal, dobbal megnyitotta kutyafulú Aladár. / Kutya-tár, kutya-tár, kutyafulú Aladár. / Húsz forintért tarka kutya, tízért fehér kutya jár / Törzs-vevőknek öt forintért kapható a kutya már. / Kutya-tár! Kutya-tár! Kutyafulú Aladár! (Szöveg: Weöres Sándor)
40. **Hátamon a zsákom**, / Benne van a mákom. / Mákomban a rákom. / Kirágtá a zsákom. / Kihullott a mákom, / Elszaladt a rákom. / Aki látja károm, / Szedje föl a mákom!
41. **Hej, Gyula**, Gyula, Gyula, Gyula / Szól a duda, duda, duda, duda / Pest, Buda, Buda, Buda / Pattogatott kukorica.
42. **Hinta, palinta**, / Régi dunna kiskatona, / Ugorj a Dunába, zsupsz!
43. **Hinta-hinta-palinta**, szépen szóló pacsirta / lökd meg pajtás a hintát / érje el a pacsirtát!
44. **Hinta-palinta** / régi Duna kis katona, / ugorj a Tiszába! Zsupsz!
45. **Hipp-hopp, hepe-hupa** / pipi tolla pihe-puha.
46. **Hóc, hóc, katona**, / ketten ülünk egy lóra, / hárman meg a csikóra! / Szénát adunk a lónak / zabot meg a csikónak.
47. **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.
48. **Húzzad, húzzad magadat**, / én is húzom magamat. / szél fújja a szoknyámat / lobogtatja a ruhámat. Hopp.
49. **Húzz-húzz engemet**, / én is húzlak tégedet / amelyikőnk elesik, / az lesz a legkisebbik.
50. **Így lovagolnak a papok**, / így pedig a kisasszonyok, / így pedig a huszárok! / Hopp-hopp-hopp!
51. **Jáknak** volt hat fia, / Mind a hat csizmadia, / Simi, Samu, Sámuel, / Dini, Dani, Dániel!
52. **János bácsi**, János bácsi, / Keljen fel, keljen fel! / Harangoznak délbe', Hívnek az ebédre / bim-bam-bom.
53. **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 kinéztek-e? / fák közt szétfürkészek-e? / lesz-e málna, odu-méz? / ez a kérdés de nehéz! (Szöveg: Gryllus Vilmos)
54. **Jegenyefa** suhogó / galagonya susogó / gyere ide, sose oda / se amoda Jankó!
55. **Kis kertemben az ürge**, rákapott a dinnyére. / Megállj ürge, megleslek, holnap délre megeszlek! / Ice-bice cibere, neked mondom: Menj ki te!
56. **Kecske ment a kiskertbe**, / a káposztát megette. / Siess kecske, ugorj ki! / Jön a gazda megfogni.
57. **Kémény tetején** kelepel a gólya. / Fészket gallyakból, kis ágakból hordja. / Belseje néhány puha, pihe szalma, / gólyafiókák kicsi birodalma. / De mikorra aztán vége van a nyárnak, / felnőnek a gólyák, csak az őszre várnak. / Messzire szállnak, napsütötte Délnek, / övük már az egész világ, mégis visszatérnek. (Szöveg: Gryllus Vilmos)
58. **Kerekecske gombocska** / itt szalad a nyulacska / itt megáll, ott megáll / itt egy körutat csinál.
59. **Kipp-Kopp / kalapács**. / Jókedvű már a kovács. / Kipp-Kopp / kert alatt. / Róka viszi a ludat. Kipp-Kopp / mogyoró. / Tavaszt hív már a rigó.
60. **Kipp-kopp, kalapács** / Hát te (gyerek neve), mit csinálsz? / kipi-kopi kopogok, a nagy labdán tornázok.
61. **Kisegér, kisegér**, / minden lyukba belefér. / Belefér, belefér, / hiszen azért kisegér.
62. **Kőketánc, kőketánc** / kikerekítem, bekerekítem, / kőketánc.
63. **Lassan forog a kerék** / mert a vize nem elég. / Gyorsan forog a kerék / mert a vize már elég.
64. **Lassan jár a csiga-biga** / táskájában eleség. / Várja otthon lánya, fia, / csiga-biga feleség. / Gyorsan jár a csiga-biga / táskájában eleség. / Várja otthon lánya, fia, / csiga-biga feleség. / Elfáradt a csiga-biga, / elfogyott az eleség. (Szöveg: Gryllus Vilmos)
65. **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!
66. **Levendula ágastul**, / ugorj egyet párostul. / Azért adtam egyszer meggyet, / hogy velem is ugorj egyet!
67. **Lóga lába**, lóga, nincsen semmi dóga, mert ha dóga vóna, a lába nem lóga.

68. **Mackók hogyha sakkoznak** / roppant ritkán kapkodnak / Ketyeghet a sakkóra / Nem ijeszt a mackóra.
69. **Macska** fogott egeret, / játszott vele eleget. / A játékot megunta, / az egeret bekapta, / hamm!
70. **Megjöttek a fecskék**, javítják a fészket, amikorra kellett, minden fészek kész lett. / Tátogatva néznek bentről a fejecskék, / megszülettek végre a kis füstifecskék. (Szöveg: Gryllus Vilmos)
71. **Megy a hajó** a Dunán, / Lemaradt a kapitány. / Kiabál, trombitál, / De a hajó meg nem áll. Nézi, nézi a vizet. / Forognak a kerekek. / Lassan, lassan / Gyorsan, gyorsan, gyorsan.
72. **Megy a kígyó, csúszik hosszan**, / Ám, a lába meg sem moccan. / Pedig szedné, mint a pinty, / Csak hát neki lába nincs.
73. **Mese, mese, mátká**, / Pillangós madárka. / Ingó-bingó rózsa, / Te vagy a fogócska!
74. **Mókus, mókus mit csinálsz?** / - Fenyőtobozt gyűjtök. / A magokat megeszem, / a tobozt meg elteszem, / télen avval fűtök. / Hörcsög, hörcsög mit csinálsz? / - Búzaszálát tépek. / Étel lesz a magjából, / szőnyeg meg a szalmából: / készül már a fészek. / Róka, róka mit csinálsz? / Megfogom a tyúkot. / Húsából lesz uzsonna, / tollából meg kisdunna, / mit magamra húzok. / Szarvas, szarvas mit csinálsz? / Hajlítom az ágot. / A levele ehető, / s fájából lesz a tető: / építem a házat. (Szöveg: Gryllus Vilmos)
75. **Nyuszi fülét hegyezi**, / a bajuszát pödöri / répát eszik ropp-ropp-ropp / nagyot ugrik, hopp-hopp-hopp!
76. **Piros alma** csüng a fán, / Szakítsd le, te szép leány! / Leszakítom, megeszem, / Mert az almát szeretem.
77. **Piros autó**, gyorsan szalad, / Piros autó, mint a pipacs. / Piros autó ipi-apacs, / Megláttam a rendszámot.
78. **Pista bácsi fűrészel**, /dolgozgat a fűrésszel. / Húzza-vonja, húzza-tolja / most a bükköt darabolja.
79. **Poros úton** kocsi zörög, / a kereke gyorsan pörög, / Sári néni vezeti, / aki látja, neveti!
80. **Réce**, ruca, vadliba, / jöjjenek a lagziba. / Kést, kanalat hozzanak, / hogy éhen ne haljanak. Ha jönnek, lesznek, / ha hoznak, esznek.
81. **Sétálunk**, sétálunk, egy kis dombra lecsücsülünk, csüccs.
82. **Sikló, amikor tekereg**, / félnek nagyon a gyerekek. / Nézd csak, pedig olya kedves, / bőre gyönyörű, nedves. / Embert, gyereket sose mar, / inkább menekül, elinal. / Vékony, kicsi és gyenge / és csak halakat enne. (Szöveg: Gryllus Vilmos)
83. **S-hu-s-hu** / sok súly, meg se mozdul / friss szenet, ha bekapok / messze-messze szaladok!
84. **Süss fel nap**, / Fényes nap, / Kertek alatt a ludaim / megfagynak.
85. **Süssünk, süssünk valamit**, / azt is megmondom, hogy mit! / Lisztből legyen kerek, / töltelékes, jó édes, / Túróval bélelve, / sodorva, tekerve, / csigabiga rétes/ Kerek és édes!
86. **Száll a labda röpp-röpp**, / száll rajta a pötty-pötty. / kislány dobja, fiú kapja, / itt a labda, ott a labda. Dobb a labdát fel-le / s kapd el a kezeddél! / 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.
87. **Szúrós gombós** jár a kertben. / Szusszan, pöffen minden percben. / Bokrok alját nézi sorra. / Buzgón szaglász nedves orra. / Hátán kócos a sok túske, / megfésülne, de nincs tükre. / Nem nyúl hozzá, így is jó. / Úgy hívják, hogy sündiszó. (Szöveg: Gryllus Vilmos)
88. **Tekeredik** a kígyó, rétes akar lenni /Tekeredik a rétes, kígyó akar lenni. / Kis, kis kígyó, tekeredj a fára, / Kis, kis kígyó, tekeredj a fáról!
89. **Töröm, töröm a mákot**, / sütök neked kalácsot / megszírozom, megvajazom / mégis-mégis neked adom.
90. **Ugráljunk**, mint a verebek, rajta, gyerekek!
91. **Ugri-bugri béka** / beugrott a tóba / Egy kis legyet elkapott, / aztán tovább baktatott.
92. **Ül a tó partján kárókatona**. / Odamegy a pelikán, távoli rokona. / - Hogy vagy, kedves kárókatona? / Kerül-e ma eledel, reggeli, vacsora? / - Kerül itt minden, hogyha akarom, / de ha csak a parton a hasamat vakarom, / nem lesz más, mint karcsú alakom. / Nosza, gyere, sok a hal, teli a Balaton! / Ponty és kárász mind-mind eleség, / ide-oda terelem keszegek seregét. / Sosem ér engem vízben vereség, / sose marad éhen a csemete, feleség. (Szöveg: Gryllus Vilmos)
93. **Varjú károg**, fú a szél, / esik a hó, itt a tél. / Jaj, de nagyon hideg van, / ropog a hó alattam.
94. **Ziki-zaka-zakatol**, / ez a vonat valahol. / Én vagyok a vasutas, / te meg legyél az utas!
95. **Zireg-zörög nyikorog**, / országúton mi forog? / Kicsi kocsi megy a kútra, / csak egy kicsi csacsi húzza!
96. **Zsipp-zsupp**, kenderzsupp, / ha megázik, kidobjuk. / Zsuppsz!

### TSMT terápiához szükséges eszközök (otthonra):

- ✓ **„ÓRIÁSI NAGY”, 95(!!!) cm-es** gimnasztikai **LABDA** („Árukereső”, vagy [www.gyereksportszer.hu](http://www.gyereksportszer.hu)., vagy Express Digital-nál);
- ✓ **gördeszka** (min: 70-80 cm hosszú, 18-20 cm széles.);
- ✓ **PLÉD** vagy **függőágy**
  - (pl.: Decathlonos „FÜGGŐÁGY 1 SZEMÉLYES QUECHUA”;
  - VAGY árukeresőbe beírva: „2 személyes függőágy”);
- ✓ **billenőlap** (65X65 cm-es (!!!) lap, 10 cm-es billenő résszel.
- 2 db hagyományos ugráló kötél.

Eszközökről további információ: <https://bhrmodel.org> honlapon „Információ” menüpontban, legördülő menüben: „TSMT eszközök”-re kattintva kapható.

Új és bérelhető eszközök Szegeden (Gellérné Mosolygó Réka):  
„TSMT eszközök Szegeden”: <https://www.facebook.com/tsmteszkozok>

Ezen kívül érdemes megkeresni a  
„**Használt TSMT eszközök adás-vétele**”  
nevű csoportot is (országos lefedettségű).



A Szabó-Petrik Andrea