



Říkanka k uvolnění rukou

Ťuká, ťuká deštík

na veliký deštník.

Ťuká, ťuká prstíkem,

kdo je pod tím deštníkem?

(ťukáme o palce na obou rukou střídavě ukazováčkem, prostředníčkem, prsteníčkem, malíčkem)

To jsem já, panenka,

točí se mi sukénka.

(kroužíme oběma rukama v zápěstí)

Běžím, běžím k sluníčku –

(otáčíme zvednuté dlaně k obličeji a od obličeje)

osušit si sukničku.

(sušíme si mokré ruce, střásáme z nich vodu)