

# Panna-bál – Gyereknep

<https://www.youtube.com/watch?v=KFqmH6SbnrI>

Nemsokára egy videót is felteszünk hozzá Nektek a gyakorlatokkal ☺

\*Megjegyzés az Oktatóknak: Mielőtt a zenét elindítjátok, gyakoroljátok el ezeket a csoportos pózokat a gyerekekkel, hogy a zenére már gördülékenyen tudjátok megcsinálni! A dal közben végig egy kört alkossatok, úgy lesz a legkönnyeb kivitelezni a gyakorlatokat! ☺

Legyen ez a nap mindenkié És persze, a tiéd Szóljon most rólatok ez a dal Ami minden rosszat elzavar	Üljetek le egy körben hajlított térdekkel, a lábaitok érjenek össze, majd mindenki fogja meg a vele szemben ülő kezét. (Ezt úgy tudjátok megcsinálni kavardás nélkül, hogy a párosok kezei egymás felett vannak, mint a csíp-csíp csókában) A hátatok legyen egyenes, majd belégzésre az egyik kezeteiket emeljétek a hátatok mögé, majd kilégzésre vissza, és ismételjétek meg ezt a másik kezetekkel is.
A ritmus vezet Add a kezed Elvarázsol minden Amit mindenki szeret benned A felhők felett szállunk, te vagy velem	Üljetek keresztezett lábú ülésben, majd a kezeiteket is keresztézzétek könyökhajlatban, és úgy fogjátok meg egymás kezét, majd együtt dőljétek előre, de csak addig, ameddig kényelmes.
És ezért ünnepeljük meg A zene elkísér bennünket Minden jó ami most itt van Öleld magadhoz amíg tart	Maradjatok még keresztezett lábú ülésben, belégzésre nyújtózzatok felfelé a kezeitekkel, mint a Napocska pózban, csak itt is fogjátok meg egymás kezét, majd kilégzésre öleljétek át magatokat.
A fákon kismadár dalol A jó barátod átkarol Tartson hát örökké ez a nap	Csúsztatok hátra nyújtott lábú ülésbe, üljétek szorosabban egymás mellé ugyanúgy egy kört alkotva, majd kapaszkodjatok meg egymás vállában, és a ritmusra jobbra, majd balra dőljétek.
Mert ez a gyereknep, nap, nap, nap, nap Ó a gyereknep nap, nap, nap	Álljatok fel, fogjátok meg egymás kezét, belégzésre induljatok el a kör közepe felé, a kilégzésre pedig sétáljatok visszafelé.
A virágos mező felett Egy kismadár repdesett Mindenkinek eldalolta Hogy minden nap gyereknep	-Papagáj kártya Álljatok egy picit távolabb egymástól, majd belégzésre hajoljatok le, a kezeitek legyenek oldalt kinyújtva, a tekintetetek előre nézzén,



	majd kilégzésre zárjátok össze magatok előtt kinyújtva a kezeiteket, és nézzetek lefelé.
Színes lufi hegyek Bármit lehet Tudom ott van benned Hát adj neki teret, mehet Játékországban vár a gyerek sereg	Forduljatok el az egyik irányba, majd kapaszkodjatok egymás vállába, és belégzésre hajlítsátok be a térdeteiket, mintha egy székre ülnétek le, majd forduljatok meg, és ismételjétek meg ezt a mozdulatot a másik oldalon is.
És ezért ünnepeljük meg A zene elkísér bennünket Minden jó ami most itt van Öleld magadhoz amíg tart	Álljatok egymás mellé, fogjátok meg egymás kezét, az oktató indítsa el a hullámot, majd folytassák a gyerekek is egymásnak átadva, majd ismét öleljük meg magunkat.
A fákon kismadár dalol A jó barátod átkarol Tartson hát örökké ez a nap	Térdeljünk le, majd karoljuk át egymás vállát, és dőljünk mindkét irányba ritmusra.
Mert ez a gyereknap, nap, nap, nap, nap Ó a gyereknap nap, nap, nap	Üljétek le nyújtott lábú ülésben egy körben, közel egymáshoz, majd érintsétek össze a lábaitokat, és fogjátok meg egymás kezét. A vállaitokat görgessétek hátra, a hátatok legyen egyenes, a lábfejek pipáljanak. Szívjátok be az orrotokon keresztül a levegőt, majd, amikor kifújjátok emelje mindenki a magasba a kinyújtott lábát, úgy, hogy még mindig érjenek össze a talpak.
Tartson hát ez a dal örökké Tartson hát ez a nap örökké Tartson hát ez a dal örökké Tartson hát ez a nap örökké Tartson hát ez a nap örökké	Óvatosan engedjétek le a lábakat, a földre, majd feküdjétek le a hátatokra, továbbra is érintsétek össze a lábaitokat középen, majd fogjátok meg egymás kezét, és csak lélegezzetek az orrotokon keresztül.

