

2020.03.30-04.03.

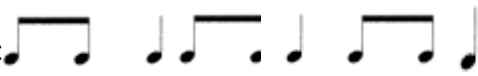
A/3

### Erősítő gimnasztikai gyakorlatok.

Alapállásból kiindulva végezzetek, fej, törzs és lábkörzéseket, valamint 15 gugolást!

### Ritmus gyakorlat

különböző ritmus gyakorlása egyszerre kézzel és lábbal

Kéz ritmusa :   
ti-ti-tá

Láb ritmusa :



Ugyan az a ritmus képlet, csak van benne egy szünet azaz azzal kezdünk.

### Énektanulás hallás után

Az ének meghallgatható többek között Szalonna és Bandája tolmácsolásában az alábbi linken

<https://www.youtube.com/watch?v=KMqICNqF0w>

#### 1. Már ezután úgy élem világot,

Kiskalapom a jobb szememre vágom.  
Jobb szememből a bal szemembe vágom,  
Csak a szabadságos kiskönyvemet várom.

#### 2. Elmondhatom Istenem, Istenem,

Gyászba borult az egész életem.  
Ref.: Gyászba borult felettem az ég is,  
Elhagyott már engem a régi szeretőm is.

#### 3. Már ezután két szeretőt tartok.

Az egyiktől a másikhoz járok.  
Ha az egyik hűtlen lesz és megcsal,  
Hej, de megyek a másikhoz, majd az megvígasztal.

### Néptánc

Eddig tanultak ismétlése.  
Szatmári csárdás motívumai és egy kis csemegézés

<https://www.youtube.com/watch?v=h7vj9Hf7yVc>