

# Šikovné ruce

Procič si pořádně prsty s tímto písmenkovým tělocvikem. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu. Například při dlouhé cestě autem.

<b>a</b>	3x se pinkni do tváře palcem a ukazovákem pravé ruky.	<b>n</b>	Ukazovák na pravé ruce 5x rychle napni a zase pokrč.
<b>B</b>	2x luskni prsty levé ruky.	<b>o</b>	Spoj proti sobě všechny prsty na obou rukou a silně zatlač.
<b>C</b>	10x sevři vší silou levou ruku v pěst.	<b>p</b>	Napni všechny prsty na levé ruce a postupně jeden po druhém pokrč.
<b>D</b>	Napni a spoj všechny prsty levé ruky. Potom mezi nimi postupně dělej mezery.	<b>q</b>	Toč zápěstím levé ruky 3x doprava a čtyřikrát doleva.
<b>e</b>	Toč zápěstím pravé ruky 4x doprava a 3x doleva.	<b>r</b>	Sevři levou ruku v pěst, počítej do 11 a potom uvolni.
<b>F</b>	Malíček na pravé ruce 5x rychle napni a zase pokrč.	<b>s</b>	3x luskni prsty pravé ruky.
<b>G</b>	Překříž na obou rukou malíček s prsteníkem.	<b>t</b>	3x se pinkni do nosu palcem a ukazovákem levé ruky.
<b>H</b>	Štípni se 4x do pravé tváře.	<b>u</b>	Napni a spoj všechny prsty pravé ruky. Potom mezi nimi postupně dělej mezery.
<b>i</b>	Udělaj „Vařila myšička kašíčku“	<b>v</b>	Překříž na obou rukou ukazovák s prostředníčkem.
<b>J</b>	Sevři pravou ruku v pěst, počítej do 7 a potom uvolni.	<b>w</b>	Malíček na levé ruce 7x rychle napni a zase pokrč.
<b>K</b>	Palcem a prostředníkem si 5x stiskni pravé ucho.	<b>x</b>	Napni všechny prsty na levé ruce a postupně jeden po druhém pokrč.
<b>L</b>	Udělaj slona (jednou rukou se chytí za nos a druhou pod ní provleč a udělaj chobot).	<b>y</b>	8x sevři vší silou levou ruku v pěst.
<b>m</b>	Hraj na klavír (místo klavíru použij stůl nebo svoje stehna).	<b>z</b>	Palcem a prostředníkem si 5x stiskni levé ucho.