

Hokejová mini

1.Jak to tihle malí kluci dělají, že se ani před velkými nedají? Jezdí rychle, kličkují a do brány šoupou puky skoro jako z reklamy. Tohle to je vždycky velká paráda, když obránci stojí jako ohrada. Brání svoji branku jako rytíři, před nimi se protihráči čepýří.

Ref.: //:Hej, hej, hej, góla jim dej,:// 3x góla, góla, góla, góla, góla jim dej!

2.Když jsou malí hokejisti naštvaní, že jim jejich brankář bránu nebrání, když nemá svůj den, kouká a lelkuje, tak mu trenér nadává a hubuje. V létě, v zimě, na suchu i na ledu, koukej, co já umím a co dovedu: běhám, skáču, bruslím, hraju, lyžuju, a přitom si hokejovou notoju.

Ref.: //:Hej, hej, hej...

3.Červení a černí spolu soupeří, kdo z nich bude dneska první u dveří, kdo dá nejvíc gólů, kdo to vyhraje, kdo je větší, kdo to hezky zahraje. Kdo je nejdřív před brankou a vypálí, kdo se srazí a na ledě se válí, kdo dá málo gólů, málo přihrávek, od trenéra dostane pak pohlavek.

Ref.: //:Hej, hej, hej...

Do trenek

Do trenek! Do trenek!

1.Oblečem si trenky, tričko, obujeme kopačky, na tréninku trénujeme, jak vybírat zatačky. Velký okruh kolem hřiště, přeskakujem překážky, až tu poběžíme příště, bude to bez porážky.

2.Deset dřepů, deset kliků, deset velkých žabáků, když nespadneš, tak máš kliku, třikrát kolem baráku. Lehko je nám na cvičišti, těžko je na turnaji, když do toho všichni piští, že prý nám to nandají.

Ref.: //:Na dvorku i na dvorečku, na kole i na kolečku, my se jen tak nedáme, každý den tu běháme. :// //:Kdo ne, tak má černou tečku.://

Do trenek! Do trenek!

3.Jenže my jsme trénovaní, my to dobře víme, když vyhrajem na utkání, tak to oslavíme. Jsme nejlepší ze všech týmů, fotbal máme v malíčku, kopnem a náš balón letí, zazpívá nám písničku.

Rozhodčí to odpíská a vrhneme se na ně, přihrájeme, kličkujeme, potom branku dáme. Pruhovalí, sešívání, špinaví a od

bláta, vítězové ušmudlaní to zas bylo ratata.

Ref.: Na dvorku ...

//:Do trenek! :// 4x

Ref.: Na dvorku ...

Do trenek!

Skoky, běhy, plavání

Ref.: Skoky, běhy, plavání, náladu mi zachrání. Půlhodinka cvičení, docela mě promění.

1. Když mám všeho dost a vážně z toho šílím, den se nepoved a smůlu mám, jen tak pro radost si najdu aspoň chvíli, tělo pěkně v rytmu rozhýbám.

Ref.: Skoky, běhy...

2. Ať je teplo, zima nebo vítr fouká, ven jdu za každého počasí, kdo je pecivál, ať klidně z okna kouká, mě se v hlavě krásně vyčasí.

Ref.: Skoky, běhy...

3. Že jsem věčný smíšek, nic mě nerozhází, kdo to říká, ten se neplete. A když přeci někdy pohoda mi schází, zvednu se a dám si repete. Ref.: Skoky, běhy... 3x

Lesní olympiáda

1.Ted' si dáme rozcvičku, procvičíme nožičku. V zdravém těle zdravý duch, dýcháme jen čistý vzduch. Procvičíme levou, pravou, kam se na nás všichni hrabou! Proběhnem se po lese a kde zastavíme se?

2.Zastavíme u potůčku, pomaličku krok po krůčku. Až nás voda zastudí, pořádně nás probudí. Nezapomeň na ponožky, ať si nenachladíš nožky, než je do bot vrátíme. A lesem dále běžíme.

Ref.: //:Hop a skok a tam a zpět, cestu známe nazpaměť. Hop a skok až za louži, medaili si zasloužím. ://

3.To je kláda jako hrom, přes cestu nám leží strom. Přeskočím ho jako tyč a pak rychle běžím pryč. Skáčem jako srnky v lese, co nepřeskočím, obejde se. Vichřice tu řádila, čtyři stromy shodila.

4.Zastávka u mraveniště, možná uvidíme sviště. Oběhnem ho dokola, ve větru si plápolám. Točí se mi z toho hlava, nevím, jestli levá, pravá. Dokolečka, dokola, než nás někdo zavolá - STOP!

Ref.: //:Hop a skok ...

5.Zastávka pod velkým stromem, sbírej šišky honem, honem. Udělej z nich hromadu a utíkej dozadu. To je bitva, to je boj, nezapomeň na postoj! Házej hlava nehlava, kdo se trefí, vyhrává.

6.Pro vítěze třikrát sláva, kdo neběhá, nevyhrává. V zdravém těle zdravý duch, dýcháme jen čistý vzduch.

Ref.: //:Hop a skok ...

Sportovní

Ref.: Jedu dolů, jedu dolů, mulda sem a mulda tam, skáču jako Sandokan. Jedu dolů, jedu dolů, lyže, hůlky, brýle mám, jedu k vám.

1.Obří slalom startuje, jede každý, kdo tu je, kdo má číslo na tričku a máme tady jedničku. My už známe vítěze, medaili si přiveze, nejrychlejší závodník přejel cíl až na chodník.

//:Helma, bunda, boty, brýle, brýle, boty, už to mám.:// 3x Helma, bunda, boty, brýle jedu k vám.

Ref.: Jedu dolů, jedu dolů, mulda sem a mulda tam, skáču jako Sandokan. Jedu dolů, jedu dolů, lyže, hůlky, brýle mám, jedu k vám.

2.Venku svítí sluníčko, pošle mi pusku na líčko, rychle vstávám z postele, helmu už mám na čele. Beru brusle v batohu, svačinku mám v batohu, ještě druhou obouvám a už jedu z kopce k vám.

//:Helma, bunda, boty, brýle, brýle, boty, už to mám.:// jedu k vám.

Ref.: Jedu dolů, jedu dolů, kužel sem a kužel tam, skáču jako Sandokan. Jedu dolů, jedu dolů, brusle, helmu, brýle mám, jedu k vám.

3.Dneska máme závody a podle naší dohody nejdříve je rozcvička, aby byla fyzická. Blátem nebo po cestě, jazyk máme na vestě, kdo ujede, vyhrává, ten, kdo spadne, nadává.

//:Helma, bunda, boty, brýle, brýle, boty, už to mám.:// jedu k vám.

Ref.: Jedu dolů, jedu dolů, bláto sem a bláto tam, skáču jako Sandokan. Jedu dolů, jedu dolů, kolo, helmu, brýle mám, jedu k vám.

Dělej všechno, co máš rád

//:Nápřah, úder, míček zvednout.://

Ref.: Dělej všechno, co máš rád a nezapomeň se smát, zpívat, běhat, vyhrávat, do všeho svou sílu dát. Dělej všechno, co máš ráda a na celý svět se směj, zpívat, bruslit, běhat, plavat, do všeho svou sílu dej.

1.Krasobruslení, jó to je cvičení, ráno v pět už na tréninku, stokrát dokola, než škola zavolá, na ledě jsme jako v ringu. Krasobruslení, jó to je cvičení, piruety, skoky, dřepy a po obědě už zase na ledě, na svačinku salát z řepy.

Ref.: Dělej všechno, co máš rád a nezapomeň se smát, zpívat, běhat, vyhrávat, do všeho svou sílu dát. Dělej všechno, co máš ráda a na celý svět se směj, zpívat, bruslit, běhat, plavat, do všeho svou sílu dej.

Dělám všechno, co mám ráda, do všeho svou sílu dám, zpívám, bruslím, běhám, mávám, na všechny se usmívám.

2.Kdo chce tenis hrát, ten musí trénovat, pro míček si třeba lehnout, nebát se a brát, vyskočit a stát. Nápřah, úder, míček zvednout. Kdo chce tenis hrát, ten musí

trénovat, i když se to zatím nezdá, třeba tisíckrát o vítězství se rvát, jednou z tebe bude hvězda.

Dřep a výskok 4x

//:Nápřah, úder, míček zvednout.://

Ref.: Dělej všechno, co máš rád a nezapomeň se smát, zpívat, běhat, vyhrávat, do všeho svou sílu dát. Dělej všechno, co máš ráda a na celý svět se směj, zpívat, bruslit, běhat, plavat, do všeho svou sílu dej.

Dělám všechno, co mám ráda, do všeho svou sílu dám, zpívám, bruslím, běhám, mávám, na všechny se usmívám.

Píseň pro Báru Špotákovou

1. Dětské sny jsou prý jen pára, mě se ale povede, až vyrostu, být jak Bára a přesto vlak nejede.

Ref.: Být jako Bára, být jako Bára, být jako ona chtěla bych jako Bára jako Bára, taková chci vážně být.

2. Být jak ona, bude psina, no a když se vytáhnu, z Mikulova do Londýna, tak to taky dotáhnu.

3. Když ten oštěp krásně letěl a Bára šla do čela, tak můj táta tleskal, ječel, moje máma brečela.

Ref.: Být jako Bára...

4. Když zavlála vlajka shora, medaile se zableskly, byť je táta chlap jak hora, oči se mu zaleskly.

5. Jako Bára jednou budu děsit všechny měřiče, jenom nevím, kde si budu jednou hledat hasiče.

Ref.: Být jako Bára...

Na lyže

1. Pojedeme na lyže, ale jenom jestliže venku řádně nasněží, o to tu běží.

2. Meluzína s mrazíkem letěli nad rybníkem. Co je to jen napadlo? Je z něj zrcadlo!

3. Kombinézy, čepice do sněhové vánice, padalo nám celou noc, sněhu je už moc.

Zelená je tráva, fotbal to je hra

Zelená je tráva, fotbal to je hra a ten míč kulatý věc je záludná, tak si každý z nás na něj pozor dej, po zemi ho pěkně podávej.

Píšťalka až na nás zavolá, kouzelnou sílu má dnes, tak jak zítra i za týden náš tým je připraven. Hej!

Zelená je tráva, fotbal to je hra a kdo góly dává, jen ten vyhrává, obránce na nás si pozor dej, rychlá klička a jsi ztracenej.

Dnes je ta nálada sváteční, pokřik zní vítězný, tisíce srdcí už hoří jí, tou vášní sportovní. Hej!

Zelená je tráva, fotbal to je hra a ten míč kulatý věc je záludná, tak celé své srdce do něj dej, věčně bojuj a nic nevzdávej.

Zelená je tráva, fotbal to je hra a ten míč kulatý věc je záludná, jen se s ním hochu nepárej, ostrou ránou góly rozdávěj.

Fotbal

Za týden častokrát chodívám fotbal hrát. Rozhodčí, když na hřišti píšťalkou zapiští, vzduchem to zasviští a já dávám gól. Když nemám možnost hrát, jdu si

jen zaběhat. Každý den já sportuji, svaly si trénuji, sportu já holduji, tak jsem stále zdrav.

Hopla hop

Hopla a hopla, chytej míč, pískej si anebo křič, jedna věc je důležitá, vyhraje ten, kdo líp chytá a taky, kdo dobře hází, špatně s míčem nezachází.

Hopla a hopla, hopla hop, ať nehraje, kdo je snop, klidně ale zaručíme, že házet míčem naučíme každého, kdo o to stojí i ty, co se míče bojí.

Hopla a hop, na vzduchu je hej, hrát si s míčem, to je nej a být přitom s kamarády, všichni spolu dohromady, hod' mi míč, hodím ho zpět, točí se jak celý svět.

U rybníka

Pojedeme, pojedeme k rybníku, hele, hele, jen se netěš, vodníku! My jsme plavci, vodní dravci, kdo neplave, ten sedí na ručníku.

A kdo umí plavat jenom drobátko, nafoukne si kolo nebo lehátko. Kdo neumí ani trošku, tak toho to naučíme zakrátko.

Plaveme si, plaveme si, cákáme, na vodníka do rákosí máváme. Má hrníčky na dušičky, ale my mu ani jednu nedáme.