



7 Tage hat die Woche

7 Tage hat die Woche und mit **Montag** fängt sie an
Weil wir fit sein wollen, läuft ein jeder wie er kann

Auf dem Platz marschieren

Nach Montag kommt der **Dienstag**, das ist ja wohl klar
Wir klatschen in die Hände, man hört: Alle sind da

In die Hände klatschen

Der **Mittwoch** reiht sich ein und kommt auch noch dazu
Wir kreisen unsre Arme und werden fit im Nu

Die Arme kreisen

Der **Donnerstag**, er folgt so gleich: Für mich und auch für dich
Wir wollen uns verbeugen: Und das ganz königlich

Verbeugungen nach links und nach rechts andeuten

Der **Freitag** ist als nächstes dran und was machen wir jetzt?
Wir stampfen so, dass man uns hört und das noch nicht zuletzt

Stampfen

Samstag ist es dann auch schon : Wir machen uns bereit
Wir strecken unsre Beine hoch, wie jeder kann so weit

Die Beine hochstrecken

Am Ende steht der **Sonntag**, gleich haben wir's geschafft
Wir recken und wir strecken uns und das mit letzter Kraft

Recken und strecken



7 dní má týden

7 dní má týden a **pondělím** začíná
Že chceme být fit, běží celá skupina

Pochodujeme na místě

Po pondělí je **úterý**, a to každý zná,
Tleskáme a slyšíme: každý radost má

Zatleskáme

Teď se přidá **středa**, takhle je to v normě
zakroužíme rukama a hned jsme ve formě

Kroužíme rukama

Dále **čtvrtek**, kdo ho zavolá
Ukloníme se: jako u dvora

Naznačíme úklon vlevo a vpravo

Následuje **pátek**, to nás všechny těší
Zadupeme, ať nás každý slyší

Dupeme

A už máme **sobotu**: všichni se připraví
Vykopneme nohy: každý tak, jak umí

Vykopneme nohy

Na konci je **neděle**, a to by konec byl
protáhneme se, a to z posledních sil

Protáhneme se



Tydzień ma 7 dni

Tydzień ma 7 dni, a **poniedziałek** to pierwszy z nich
Biegniemy ile w nogach sił, by każdy z nas w formie był

maszerujemy w miejscu

Wszyscy dobrze wiecie, po poniedziałku pojawia się **wtorek** na świecie,
klaszczemy więc razem w dłonie, bo wszyscy zjawili się w naszym gronie

klaszczemy w dłonie

Teraz **środa** wita się z nami i z innymi przedszkolakami
Krążymy ramionami w przód i w tył, abyśmy w mgnieniu oka nabrali sił

krążymy ramionami

Czwartek zjawia się niespodziewanie, co jest zaskoczeniem dla niego i dla niej
Teraz kłaniamy się po pas, by po królewsku poczuć się raz

robimy głębokie skłony w prawo i w lewo

Piątek jest prawie tuż tuż, jakie plany macie już?
Tupiemy głośno nogami, aby było nas słyhać nawet za drzwiami

tupiemy

Za chwilę **sobota** u nas zagości, dlatego jesteśmy już w gotowości
Wysoko wyciągamy nasze nogi, aby nie dotykały podłogi

wyciągamy wysoko nogi

Jeszcze tylko **niedziela** i tydzień do snu się zbiera
Rozciągamy nasze ciało, by sił nam nie brakowało

przeciągamy i rozciągamy się

