
2010

JS info

Hlasová cvičení

Studijní materiál k přednáškám a cvičením

Komunikativní dovednosti

Zpracoval Ing. Mgr. Jiří Svoboda

HLASOVÁ CVIČENÍ

Zvládnutí hlasové techniky je nezbytným předpokladem každého člověka, který potřebuje komunikovat s ostatními lidmi. A to je téměř každý — poustevníků je opravdu málo.

Chybná či nesrozumitelná řeč obtěžuje posluchače. Ztěžuje mu porozumění sdělovaným informacím a může vést ke značným nedorozuměním. Uvádím zde několik odposlechnutých příkladů:

Vyslechnuto	Skutečné sdělení
Vláda neschválila zákon	Vláda dnes schválila zákon
Plzeň město čtyřek	Plzeň město čtyř řek
De jim to	Dej jim to
Z 80 cestujících na štěstí nikdo nepřežil	Z 80 cestujících ne štěstí nikdo nepřežil
Šestatřicet	Šest set třicet

Hlasová cvičení je vhodné provádět každý den alespoň 15 minut. Ne však v době nachlazení a nemocí, ovlivňujících dýchací orgány.

Dýchání

Bez dechu není života ani řeči.

Nejdůležitější základ techniky řeči.

Všechny hlásky se tvoří na výdechovém proudu.

Vzácné výjimky na vdechovém proudu — mlasky. V češtině jedině v citoslovci údivu: Ts-Ts

Při špatném zvládnutí dechové techniky vypadá mluvčí udýchaně, přerušuje řeč nesmyslnými nádechovými pauzami a mate tím posluchače.

Druhy:

a) brániční dýchání

u necvičených osob v menší míře, často negováno (opačný směr bránice)

větší kapacita, větší prostor pohybu, hůře regulovatelné

ovládání břišním svalstvem; málo nervů

snižování bránice -> vyklenutí břicha

méně nápadné, estetičtější

kontrola rukou na břicho

b) hrudní dýchání

u necvičených osob běžné, u těhotných žen jediné
ovládání mezižebním svalstvem; hodně nervů — umožňuje jemnější pohyby a regulaci
výdechového proudu
rozšiřování hrudníku a pozvednutí ramen, může působit neesteticky zvláště při větší potřebě
dechu — člověk "roste a zmenšuje se"
spojeno s pohybem paží — hlavně v tělocviku
menší kapacita
napětí až křeč krčního svalstva — "uškrcený" hlas
kontrola nádechu a výdechu na bocích

c) smíšené dýchání

hrudně-brániční dýchání
využívá výhody obou čistých typů dýchání
kapacita hlavně v brániční části
jemná regulace výdechového proudu hrudníkem
pozor na problémy hrudního dýchání

Shrnutí

Dýchání se musí zautomatizovat.

Hospodaření s dechem:

1. hloubka a kapacita nádechu
2. nadechovat dostatek vzduchu před zahájením promluvy či jednotlivých oddělených částí
3. přídechy podle členění textu — využití paus
4. vdechovat současně nosem i ústy.
Nosem: zdravější, pomalejší, pozor na "funění"
Ústy: rychlejší, v suchém a prašném prostředí nezdravé
5. přiměřené, šetrné a rovnoměrné vypouštění vzduchu — hlasový tón je čistší a lepší, čím méně vzduchu je potřeba
6. nezvyšovat hlas (intonačně, silově) po vdechu
7. jemná regulace výdechu hrudním svalstvem

Dechová cvičení

Základní rozcvičení

Klid a zhluboka dýchat. Uvolnění celého těla. Vzpažit, protáhnout se, ospalé zívnutí, uvolnit se — i břišní svaly, volně a líně připažit

Cvičení bránice

Vystrčit a zatáhnout břicho, několikrát opakovat, rukou přitlačit. Kapacita dechu je hlavně v brániční části. Synchronizovat pohyby bránice s dýcháním (nádech = vystrčit břicho, výdech = zatáhnout břicho)

Rozcvičení břišní stěny: "haf haf ...", "hip hip ..."

Cvičení výdechového proudu

Nádech nosem a pootevřenými ústy, pomalý hluboký nádech, pomalý výdech, rukou trochu výdechu pomoci

Rychlý nádech, pomalý výdech

Rychlý nádech, krátká zadrž, malý pohyb hlavy na uvolnění krčního svalstva z křeče po hlubokém nádechu, pomalý výdech na SSSSS nebo ŠŠŠŠŠ, rovnoměrný a co nejdelšího trvání (alespoň 30 s). Vědomá kontrola bránice a objemu vzduchu. Jemná regulace výdechového proudu hrudním svalstvem.

Rozšiřuje vitální kapacitu plic, objem hrudníku, síla dýchacích svalů, schopnost ovládní.

Kapacita dechu

Říkanek říkat na jeden nádech, celé stejnou intenzitou a tempem:

VRÁNY

Voře voře Jan

přiletělo k němu hejno vran.

První praví "Dobře voře"

Druhá praví "Nedobře voře"

Třetí praví "Dobře voře"

Čtvrtá praví "Nedobře voře" ...

atd až co člověk vydrží, minimálně 14. Nespisovné ...Voře... je z důvodů měkkého nasazení hlasu.

DESATERO

Desatero šlo

chytilo se devatera

devatero osmera

osmero sedmera

sedmera šestera

šestero patera

patero čtvera

čtvero trojima

trojima dvojima

dvojimo jednera

jednero babky

babka řípky

řípka se přetrhla

babka se převrhla

a všichni se svalili na jednu hromadu.

Cvičit vstoje, za chůze, po krátkém intenzivním cvičení (například 20 dřepů), v leže i se zátěží na břicho (například několik knih nebo jiný příjemnější objekt).

Fonace

Správná fonace je důležitá pro příjemné znění hlasu, dobrou slyšitelnost a ochranu hlasivek.

Zdrojem hlasu jsou hlasivky — 2 pružné a pohyblivé záhyby sliznice v hrtanu, chráněné chrupavkami (ohryzek). Hlasivky samy nezní, ale regulují průchod vzduchového sloupce pravidelným zavíráním a otvíráním => vibrace vzduchového sloupce

Vlivy tvoření hlasu

1. tlak proudu vzduchu → intenzita hlasu
2. pružnost hlasivek → hlasový rozsah
3. rezonanční dutiny → charakter hlasu
 - ▲ hrtanové dutiny nad hlasivkami
 - ▲ hltan
 - ▲ ústní dutina
 - ▲ nosohltanová dutina
 - ▲ nosní dutina

Nasazení hlasu

tvrdé - předsazení tvrdého rázu, tzv. "e". Vzniká prudkým nárazem proudu vzduchu na hlasivky a jejich násilným rozevřením. Poškozuje hlasivky.

dyšné - předsazení "h", příliš pomalé zvětšování výdechového proudu, hlasivky se dostávají opožděně do vibrací. Nedomykavé hlasivky.

měkké - správné nasazení. Postupné zvětšování výdechového proudu.

Cvičení měkkého nasazení hlasu

Postupné zvětšování výdechového proudu. Slova začínající "m" nebo "v"

Slabiky se několikrát za sebou opakují a přerušují se předechem. Síla hlasu se zesiluje a zeslabuje. Pozor na samovolné zvyšování výšky hlasu při zesílení (vlivem zvýšeného napětí krčního svalstva a hlasivek)!

Mimi, neplač malá

Mimimi ..., máma ..., mína ...

Váňa válí víno

Rozeznívání masky, posazení hlasu

Základní tón je daný kmitáním vzduchového sloupce nad hlasivkami. Dále je korigován a obohacován o další harmonické složky v rezonančních dutinách.

Výšku tónu určuje frekvence kmitání hlasivek. Ta je dána anatomickou stavbou jedince a napětím hlasivek. Při vyšším napětí je tón vyšší. Intenzita tónu závisí přímo na velikosti a tlaku výdechového proudu a velikosti kmitů hlasivek. Tyto parametry závisí na anatomické stavbě těla a okamžitým zdravotním stavu. Zvýšení tlaku výdechového proudu má za následek také zvýšení napětí hlasivek a tím i samovolné zvýšení polohy hlasu. Zvýšení intenzity tónu ještě nemusí znamenat větší slyšitelnost, pokud se vlivem zvýšení tónu dostaneme mimo vlastní rezonanční frekvence.

Barvu hlasu určuje anatomická stavba rezonančních dutin, okamžitý psychický stav člověka a vědomé ovládání.

Hlasové rejstříky jsou tónové charakteristiky, odpovídající rezonančnímu zesilování tónů, vytvořených v rezonančních dutinách.

1. **Spodní** - prsní
2. **Horní** - hlavový
3. **Střední** - skupiny tónů mezi spodním a horním; nejdůležitější, většinou používaný; základní posazení hlasu.

Správně posazený hlas používá všechny rejstříky a rezonanční dutiny rovnoměrně. Jsou uvolněné krční, mimické a artikulační svaly. Hlas je nasazován měkce. Mezi ústní a hrdelní dutinou je uvolněný průchod klenutím patra (v krku není "knedlík"). Kvalita i kvantita hlásek musí být v mluveném projevu zachována. Pak zní plně a zvučně s minimální spotřebou dechu. Pokud vypadává znělost (časté na konci slov), hlas zní seškrčeně a nesrozumitelně.

Cvičení posazení hlasu

S rukou na prsní kosti vyslovujeme skupiny souhlásek "mmmmmmmmmm..." a "mňmňmňmňmň...". Hledáme při tom takovou výšku tónu, kdy cítíme nejsilnější vibrace při co nejmenší námaze. Tak nalezneme přirozenou polohu hlasu. Základní poloha hlasu je obvykle nižší, než jsme zvyklí. Hlas (v kánonu) zesilujeme a zeslabujeme:

míní méně Máňa Máňa méně míní
bim bam bum
mau mou, bau bou
bilibilibilíbílí belebelebelebélé balabalabalabálá
bílá jíva

Síla hlasu

Cvičit pouze při dokonalém zdravotním stavu hlasu! Hlas musí stále znít i v nejtíšším pianissimu. Šeptání je nepřípustné - ztrácí se slyšitelnost, srozumitelnost řady hlásek, hlasivky se příliš namáhají. Stále udržujeme správné (základní) posazení hlasu.

Následující říkanku říkáme s modulací intenzity:

Slouhová
dej chleba
bílého
měkkého
kus másla
nového do něho

a) celou báseň 1) mf, 2) pp, 3) f

b) na každém řádku 1) od pp do ff a zpět, 2) f p f, p f p

V následujících básničkách sílu hlasu vázat na podtext:

(od ff do pp)

V Třeboni na hrázi
tam se mi líbilo
muziky tam hrály
až do dne bílýho
Až do dne bílýho
až měsíček zašel
Až pro mne pantáta
s karabáčem přišel

(od pp do ff)

My máme máječek
pěkně zelený
Jsou na něm jablíčka
pěkně červený
Kdo si je utrhne
ať si je vezme
Hrajte nám muziky
pěkně vesele

Artikulace

Tvorba hlásek, článkování řeči

Lidská lenost se výrazně uplatňuje v artikulaci. Způsobuje značné zhoršení srozumitelnosti řeči — mění se kvalita i kvantita hlásek a tím se mění obsah přenášené informace (viz tabulka ukázek přeslechů na začátku). Velmi silně trpí samohlásky:

- široké A se zužuje a mění v Æ
- E se rozšiřuje na Æ
- úzké I už se v češtině téměř nevyskytuje — mění se v E až Æ
- uzavřené U se otevírá a mění v O až Æ
- zaokrouhlené O ztrácí zaokrouhlení a mění se v Æ

Může se tedy stát, že v budoucnosti bude mít i psaná podoba češtiny jen jedinou samohlásku — nepříjemně znějící Æ

Artikulační orgány:

1. aktivní
 - ▲ dolní a horní (méně) ret — uzavírání ústní dutiny
 - ▲ spodní čelist — čelistní úhel, vysunutí
 - ▲ jazyk — hrot, hřbet (přední, střední, zadní), kořen
 - ▲ měkké patro s čípkem
 - ▲ hlasivky
2. pasivní
 - ▲ horní a dolní zuby
 - ▲ dásně (artikulační základna)
 - ▲ tvrdé patro

3 fáze výslovnosti hlásky:

1. **Intenze** - přechod artikulačních orgánů z klidového postavení do postavení potřebného k vyslovení potřebné hlásky
2. **Tenze** - setrvání mluvidel ve vyslovovacím postavení
3. **Detenze** - návrat mluvidel do klidové polohy.

V plynulém proudu řeči se prolínají intenze a detenze. Tím dochází k ovlivňování kvality i kvantity některých hlásek (spodoba - v češtině jako jediné povolené ovlivňování), v krajním případě až k nevyslovování některých hlásek (šumlování, polykání hlásek) - vlivem výslovnostní lenosti.

Hlásky:

1. samohlásky (vokály)
2. souhlásky (konsonanty)

SAMOHLÁSKY

a, e, iy, o, u, ou, au, eu

Kategorizace samohlásek

	Přední	Střední	Zadní
Vysoké	I		U
Střední	E		O
Nízké		A	

Obličejová gymnastika (uvolňování mluvidel)

Ohrnování a zatahování rtů - střídavě, současně

Pohyb čelisti dopředu, dozadu, doleva, doprava, kroužit

Sešpulit rty - roztažený úsměv (rty u sebe)

Sešpulit rty doleva, doprava, kroužit (tzv. vysavač)

Papapapapá, bába-bába-bába, myju Míšu

Volání "Uááá", "Ííííáááá", postupně zvětšovat čelistní úhel, rukou na krku kontrolovat křeč

"Ááááééééííííóóóóúúúú" vázané i oddělované hlásky

Madagaskar Havana a Jáva

Mauglí Uana Ouvex Jauvajs

Mňááááúúúúúú

Pohyblivost jazyka: kmity doleva doprava, nahoru dolů postupně zrychlovat. Atatatata-at'a-ata-at'a (A má velký čelistní úhel); Písnička: lalalala; čert: blblblbl; budík: cililililililink (Pozor! I nesmí splývat!); crrrrrrrr; trakař: trrrrrrr; volání na slepice: pu'apu'a-nápipipipipipi; slepice odpovídá: kokokodák; kohout: kykyryký; kachna: gagagagaga; potok: glogloglo- gloglo; kukačka: kukuč-kukuč; holub: vrkú-vrkú

Další:

Teta to tam mete, mete to tam teta
To ty táto? Toto, to tato teta tuto tetu tahá
Mezi domama má má máma malou zahrádku.

Shluky podobných hlásek (hlásky na švu)

1. Přes sklep prchal letem mrzkým milenec Ctirad Držgrešle
2. Klepna Alena atakuje Elenu u uhlí
3. Hlídej jej jako oko v hlavě
4. Udělej jeden náčrt trojúhelníkového obrazce ekvivalentního obrazci Í.
5. Kdo okousal Leontýnce eskimo, Olivere?
6. Hana ale Elenu utáhne elektrickým motorem.
7. Tys oslep, páže! Nevidíš, že přede mnou je prázdná číš?
8. Jde elév, vole.
9. Když žil, ležel, ležel.
10. Oto odkop' pluh, Helenu uhodil lanem, milovanou úpící Ilonu unesl.
11. Ivo opravoval lampu u Urbana.
12. Dolar rubl libra
13. Od dalekých chvojek klusal lyžník koulejíc cívku ukradenou u uhlí
14. Mám dům, mnoho oken nemá, ani devět, to není moc
15. Jak zní lokál pluralis substantiva mech?
16. Mezek kousal list trávy

Cvičení výslovnosti obtížných slov (jazykolamy)

1. Podkopeme my ten Popokatepetl tunelem nebo nepodkopeme Popokatepetl tunelem ?
2. Náš Popokatepetl je ze všech Popokatepetlů nejpopokatepetlovatější Popokatepetl.
3. V Londýně u lorda Donalda dávali lahodné bledule. Hladoví blondýni lepili okolo loudavě cedule.
4. Strč prst skrz krk.
5. Koncert pro klavír a orchestr.
6. Sčeš si vlasy s čela.
7. Tvrdíš, že sis přiskřípl prsty mezi dvířka skříně.
8. Pštros s pštrosicí a pštrosácaty šli do pštrosáčárny.
9. Strýček Šusta sušil švestky v Sušici u sušičky.
10. Krok ke zproletarizování všech vrstev.
11. Hlavní roli lorda (Raula) Rolfa hrál Vladimír Leraus a na klavír hrála Klára Králová.
12. Blb v úprku brk' u krbu.
13. Nenaolejuje-li mě Julie naolejuji Julii já.
14. Rozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora či nerozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora?
15. Sklapla piksla. Vlky plky. Drbu vrbu. Scvrnkls hrst zrn.
16. Osuš si šosy.

17. Ještě štěstí, že se nesešli.
18. Šísovo sousoší Šťastný sen.
19. Smyčec šmytec. Smyčec šmytec. Smyčec šmytec.
20. Pět švestek šest švestek. Pět švestek šest švestek. Pět švestek šest švestek.
21. Šla Prokopka pro Prokopa: Pojd' Prokope pro trochu oukropa.
22. Je Olivier olivrejovaný nebo neolivrejovaný?
23. Zaželezilo-li se železo či nezaželezilo-li se železo?
24. Zhlt hrst zrn
25. Jelen lyrorohý
26. Zblbls z čtvrtvln
27. Neznepokojte se meteorologickými předpověďmi
28. Co není institucionizovatelné je neinstitucionizovatelné
29. Bylo-li limo limo? Toliko nebylo-li by pivo.
30. Vylije-li Lívie litr lihu, lifruje-li ho do Lýbie?
31. Nejkulat'oulinkatější
32. Odneste ten revolver do laboratoře
33. Je připraveno psí šestispřeží
34. Od poklopu ke poklopu Kyklop kouli koulí
35. Lorenzova transformace hrála hlavní roli v teorii relativity

L. Štíplová

Kdo odříká jak se patří
tuhle moji básničku
jestli nemá jazyk za tři
bude ho mít na kličku:

Já rád játra ty rád játra
jsou-li játra Jára pátrá
Jára taky má rád játra
jenže říká - járárátra

Kdo to svedl jak se patří
kdo se při tom neloudal
ten má vyřídilku za tři
ten ať se mnou říká dál:

Jiří řeže dříví z dřínu
tři sta řízů za vteřinu
Jiří řeže dříví z břízy
za vteřinu čtyři řízy

Kdo to svedl jak se patří
kdo se při tom neloudal
ten má vyřídilku za tři
ten ať říká se mnou dál:

Šine se pštros přes pšenici
s pštrosíky a se pštrosicí
pštrosí máma, pštrosí táta
a tři pštrosí pštrosáčata

Kdo to všechno nepopletl
toho asi nespletu
slovo Popokatepetl
spolkne jako tabletu.

J. Křešnička *Jazykové lámadlo*

Králíček králičí král
s králicí Klárou na klavír hrál
Králice Klára dobře hrála
a králíčata tancovala
V králíkárně měli bál
králíčata Klára král

Plné vyznění hlasu:

(Závěr pravidelných cvičení)

Ach, zemi krásnou, zemi milovanou,
kolébku mou i hrob můj, matku mou,
vlast jedinou i v dědictví mi danou,
šírou tu zemi, zemi jedinou
K.H.Mácha

Cvičení hlásek

Samohlásky

A

1. Má máma má málo máku
 2. Já blázen blázním za ní jak ona blázen blázní za mnou
 3. Ráda vstávám v rána smavá, šťastná, zdravá, usměvavá.
 4. Svatá Anna chladna z rána
 5. Abrahám a Santa Klára
 6. Mezi domama má má máma malou zahrádku
 7. Páni a panno, Nána má tam nacákáno
 8. U Dunaja stála, napájala páva
 9. Tam dálka láká v marna chlad a smráká ptáka v nenávrat
-

E

1. Nemelem nemelem jeden den bez beden
 2. Jelen letěl jetelem, jetelem letěl jelen
 3. Kmen teskně ležel v zeleném lese, blesk letěl nebem, země se třese.
 4. Befeleme pes se veze
 5. Leze leze po železe, nedá pokoj až tam vleze.
 6. Elen se vesele veze s jelenem přes celé meze
 7. Slunce zbledne, nebe zšedne ještě dneska dopoledne
 8. Mléčné nebe se klene večerem
 9. Ženě své bledé řekne, jen dej ještě plášť do deště
 10. Vesel jen vesele, vesele ven z postele
-

I

1. Líbej mě líbej mír mi přej
2. Vinní i nevinní filištíni
3. Kdyby byly chyby zbyly
4. Svítej svítej svítáníčko
5. Bílý sníh, s ním víří výři a netopýři
6. Nemám rýmy na piliny ani šprýmy na ty mlýny
7. Čím blíž k cíli, tím víc víry, i když síly mizí
8. Z bílých sítin u bažiny vylézají tiché stíny
9. Míním, míním, nevymíním
10. Chci vymítit z mysli tíživý stín

O

1. Mnoho dob došlo v bol, krok v hrob, tón v mol
 2. Prokop složil novou ódu o Róze, co má módní róbu
 3. Oto do toho, do toho Oto!
 4. Prorok Krok rok co rok prorokoval dobrý rok
 5. Frolkova folkloristická parta provozovala folklór
 6. Okolo dokola, od vody do vody, vodovod z Podolí
 7. Rozvod vody vodovodem
 8. Pojd' a zvoň, kovová podkovo!
 9. Hop hop hop, jako pod poklop
 10. Obral obra o sto ovcí
-

U

1. Zvuk bubnů duněl při ústupu pluku
 2. Usuš Kubo kupu hub
 3. Bůvol ukusuje upírův purpur
 4. Probůh, u pumpy bumbá bůh
 5. Bubeník bubnuje na buben: bum, bum, bum
 6. Půjč mi Julku, půjč mi půlku, nůž a hůlku
 7. Já fárám dolů do dolů a doluju rudu
 8. V půlkruhu trubců zvuk trub v úlu u trůnu
 9. V dubnu u dubu usnul v kruhu muž
 10. Já jdu domů z nákupu, dám ten nákup na kupu
-

OU

1. Tou řekou toulavou vory proplouvají
 2. Houpy hou krávy jdou nesou mlíko nad vodou
 3. Hloupí koulí spoustou boulí.
 4. Ploužil se dlouze pouhou strouhou dlouhou
 5. Svou dlouhou rouškou s loutnou pouhou hrou
 6. Mám rád tichou moudrost soumraku
 7. Houpou houpou houpačku houpavou
 8. Chroupou oukrop s pouhou houskou
 9. Kolouch s mouchou houpou mnohou nohou
 10. Bouda s loukou je skoupou touhou
-

A-I

Spí myrty s mírnými lístky
i s mírnými stíny
spala stará zahrada
jas jasan v snách
rybíz vybízí rty Filipíny
a tráva vstávala zrána na hradbách

Souhlásky

Závěrové

P-B

1. Kopyta kobyly klapala: klepity klepity klap
 2. Před potokem pět kop konopí, za potokem padesát pět kop konopí
 3. Na Prokopa promokne kdekerá kopuleťá kopa
 4. Boty, boty do roboty, kdo je koupí neprohloupí
 5. Bláhový blondýn s bledou blondýnou bloudili blízko Blanska
 6. Babičce ubyla bublanina
 7. M Má máma má málo máku
 8. Malá Mína nemilovala mýdlo značky Milo, ale máma nemilovaným mýdlem Milo malou Mínu chvíli co chvíli myla
 9. Naše lomenice je mezi lomenicemi nejlomenicovatější
-

T-D

1. Dutý datel tadytudy dá tam tudy tyto dudy
 2. To ty táto? Toto, to tato teta tuto tetu tahá
 3. Zadudej dudáčku zadudej
 4. Devětset devadesát devět dní
 5. Datel dutě zadutal nad dutou dutinou dubu
 6. To jsou nitky, to jsou kvítky, to jsou látky na kabátky
-

Ť-Ď

1. Ďábelský ďábel s ďábelskou ďáblicí dělali divy v Ďáblicích
 2. Ptáček típá: típ, típ, típ. Típám líp: típy típ
 3. Vtipálek má vtip, řekne-li vtip líp
 4. Štětinatý děda štěkal tiše
 5. Labutě, bílé labutě, kam chodíte na kutě
 6. Pařatý Pěťa se potil, děláje d'ouru.
-

K-G

1. Kohout křičí kikirikí a slepička kokodák
2. Glogloglogloglogloglóóória
3. Gusta zhusta s gustem góly chystá, Gábinka mu tleská
4. Kráky krák, měl síť mák
5. Zakukej kukačko zakukej
6. Žába kváká kva kva kva

N-Ň

1. Pinkalinka Pinkalinka Pánu Bohu do okýnka
2. Niněrista s niněrou neřekl ani ň
3. Zmíněná zmínka změnila mé mínění o znepokojivých nezapomenutelných vzpomínkách
4. Tanyny Nanynko, tananá
5. Ničemník ničemně zničil pomník
6. Tonka tenká jako Lenka, lepší tenká Apolenka

Úžinové

F-V

1. Vyskočil vyskočil, Vyskočilku přeskočil. Vyskočilka vyskočila, Vyskočila přeskočila.
2. Foukej, foukej větríčku
3. Víno voní, vůně vane
4. Všem vřelé pozdravení - Váš Věna
5. Vávro, vidle vem, vyžeň vlka ven. Vávra vidle vzal, vlka ven vyhnal
6. Lékárník Famfule zfamfrněl Filipku

S-Z

1. Nesnese se se sestrou ani se svou sestřenicí
2. V lese se sesedly děti
3. Sviť měsíčku sviť, ať mi šije nit'
4. Sesypal se sníh s vysoké sosny
5. Sysel se syslicí sesedli se ve vysokém sadě
6. Zlou Zuzanu bolí zuby
7. Hvízdá Meluzína: zima je tu, zima
8. Z kuskusu si ukusoval jako ze zákusku kousek po kousku

Š-Ž

1. Šašek plaší šeptem myši, však ho myši špatně slyší. Myš už myši šušká v uši, šašek šišlá víc než tuší.
2. Z kožešin šije kožešník kožíšek pro Bóžu
3. Žába touží žít v louži
4. Žalně svou žalobu žaluje žába žabáku v kaluži
5. Smíšku, smíšku, sníš tu šišku, sníš, sníš?
6. Poslali mě naši k vašim, aby přišli vaši k našim. Jak nepřijdou vaši k našim, tak nepřijdou naši k vašim.

J

1. Nalejete-li mi do té olejničky oleje ze zaolejované olejnice?
2. Hájku háječku, hájku jelení
3. Nejez to jídlo, je nejedlé
4. Letěl jetelem jelen? Jelen letěl jetelem. Jetelem jelen letěl? Jelen jetelem letěl. Letěl jelen jetelem? Jetelem letěl jelen.

CH

1. Chytrý chachar se chechtá
 2. Plachá ostýchavá chudinka chudého neochudí
 3. Ejchuchů ejchuchů, já mám mouchu na uchu
 4. H Houpy hou, houpy hou, houpity houpity hou
 5. Hajný hájil háj i háječek celého svého hájemství
 6. Hynek hledá houby. Není hloupý, najde houby
-

L

1. Lelek se leká lelka
 2. Lili i Filip slyšeli, že Liliputáni a Liliputánky lili a nalili liliím a liliputkám vody a nalili i lilikům a lipce i lípám.
 3. Lyžař zalyžařivší si potkal lyžaře nezalyžařivšího si. I pravil lyžař zalyžařivší si lyžaři nezalyžařivšímu si: Kdybys lyžaři, nezalyžařivší si, byl si na lyžích zaly- žařil byl by z tebe, lyžaře nezalyžařivšího si, lyžař zalyžařivší si!
-

R

1. Krá krá krá kráká vrána do dvora
 2. Modrý drak na provázku frčí ve větru fofrem vzhůru.
 3. Žalovala stará straka na raka, že jí vybral včera mladá stráčata
 4. Krok po kroku Prokop kropil kopy při pokru
-

Ř

1. Přemysl Řehoř řezbář byl, dřeváky ze dřeva tvořil. Při záři zářících zřítelnic zřejmě se Jiřině dvořil.
 2. Tři sta tři a třicet stříbrných stříkaček stříkalo přes tři sta tři a třicet stříbrných střech.
 3. Kmotře Petře, nepřepepřete mi toho vepře. Jak mi toho vepře přepepříte, tak si, kmotře Petře, toho přepepřené- ho vepře sníte.
-

Polozávěrové

C-Č

1. Na celnici cizí synci clili více cenných mincí. Mincí clili synci moc, clili mince celou noc.
2. Cínky cák, buma bác, sklenic, tácků plný tác pustil strýček Bonifác.
3. Čichá, čichá kočička, kdopak capká u mlíčka
4. A na konec cinkne zvonec, cinkne zvonec - zvoneček, a ten cinká koneček
5. Po cvičení snědli babiččiny koláče ke svačině
6. Paci paci pacičky, táta koupil botičky

BROUSEK PRO TVŮJ JAZÝČEK

A je auto
B je buben
C je cihla
D je děda
čtěte děti čtěte dále
je tam celá abeceda

A

Auto

Auto jede sláva sláva
táta mává máma mává
auto jede tú tú tú
táto mámo už jsme tu

B

Bubeník

Bubnujeme na buben
pojd'te děti pojd'te ven
Bubnujeme bum bum bum
budeme mít nový dům
A kdo s námi nepůjde
ten v něm bydlet nebude

C

Cihly a zedníci

U cesty jsou kupy cihel
u těch cihel zedníci
Pokládají cihlu k cihle
na ně maltu na lžíci
Postavili z cihel domy
a v těch domech světnice
a už je tam místo cesty
celá nová ulice

Jaké věci má švec v kleci

Byl jeden švec
měl divnou věc
velikou pec
na peci klec
v té kleci slepici
sypal jí pšenici
Každý den z klece
vypadlo vejce

Cvičení

To jsou kluci jako buci
kluci z Úpice
pochodují po silnici
honí slepice
To jsou kluci jako buci
ze Svatoňovic
pochodují po silnici
nebojí se nic

Cesta domů

Co to cinká za vesnicí
Kluci jedou po silnici
Hop koníčku cinky cinky
ať jsme doma u maminky
Ať jsme doma ve chvílce
ve světnici v postýlce

Č

Čepička za jablíčko

Nesla si Evička
jablíčka v košíčku
potkala Pepičku
měl novou čepičku
Pepičku Pepičku
půjč mi tu čepičku
Půjčím ti Evičko
až mi dáš jablíčko

Čistotná kočka

Naše bílá kočka čilá
na stoličku vyskočila
Pak si očka vyčistila
aby byla celá bílá
Černá čichá pod pokličku
očichává co je v mlíčku
Uskočila poklička
kočka spadla do mlíčka

Čilá káča

Já mám bič a káču
s bičem za ní skáču
Zatočím ji dokolečka
uteče mi do dvorečka.
Švihnu bičem pod nožičku
uteče mi po chodníčku
po chodníčku za vrata
moje káča kulatá

Číhaná

Často čichá do pekáče
často chodí na koláče
myška maličká
Číhá na ni naše kočka
až se jednou myšky dočká
bude honička
Číhá kočka na myšku
u myšího pelíšku
Náhle skočí chytí myšku
už ji nese do pelíšku

D

Do vody

Půjdeme do vody
to budou závody
Tonda nás povede
ten plavat dovede
Olda se nedal
doplaval nejdál

Dětské moře

Děda dělá lodi
děti k němu chodí
Po obědě v neděli
děda děti podělí
Děti mají lodě
chodí s nimi k vodě
Na vodě loď za lodí
pěkně spolu závodí

Děti a včely

Děti děti včelky letí
Zaletěly na květinčky
teď si nesou sladkou šťávu
do včelína do dědiny
Dělají z ní doma med
včelím dětem na oběd.

E

Emanovo počítadlo

Ene bene Emáne
kdo tu babu dostane?
Ten to není ten to je
ten už s námi nehraje!
Květa běhá s Bětou
Květa běží do chalupy
Běta za ní cupy dupy
A jak spěchá za Květou
nožky se jí zapletou
Květa už je v chalupě
Běta leží na kupě

F

Fouká fouká

Fouká venku fouká
Haf se z boudy kouká
Fanda volá na Hafa
ať vstane a nehafá
Hafá Haf že nevstane
až to foukat přestane

G

Gumový míč

Gusta má míč gumový
Kdo má také takový?
Dává góly ten to umí!
Gusta je kluk jako z gumy

H

Hop koníčku

Hop koníčku hopsa hejsa
pojedeme do Brandejsa
Hop koníčku ouha ouha
nebude to cesta dlouhá
Hop koníčku houpy hou
je to kousek za Prahou

CH

Chechtavá

Chacha chacha chichu chichu
copak je ti Honzo k smíchu?
Jakpak bych se nechechtal
když mě táta polechtal
Polechtal mě na zádech
smíchem sotva chytám dech

I

Ivánkova ukolébavka

Ivánku milý
den už se chýlí ke spánku
Spinkej už spinkej
maminčin milý
Ivánku
Měsíc svítí do okýnka
Ivánek už pěkně spinká

J

Jablíčka

Jenda sedí pod jabloní
jablíčka až k němu voní
Jedno spadlo hned je zvedl
To je pěkné jemine!
Ještě jedno nedojedl
a už má chuť na jiné

K

Kukačka

Kája kouká na kukačku
na vysokém buku
Volá na ni: Kuku kuku
Ona na něj: Kluku

Kdo to je

Kabát oškubaný
úzké kalhoty
klobouk pomačkaný
nohu bez boty
Na kopečku stojí
kavky se ho bojí

Sněhulák

Kupa sněhu kluky láká
postavili sněhuláka
Sněhulák je veliký
z uhlíků má knoflíky
pěknou bílou náprsenku
do oken nám kouká zvenku

L

Letěl motýlek

Letěl bílý motýlek
kolem mlýnice
viděla ho u mlýna
bílá slepice
Slepice se divila
že je také bílý
hned se ptala motýla
kde ho nabílili

Výlet

Děti šly na výlet
Víte co dělaly?
Na louce u lesa
vesele zpívaly
Po louce běhaly
honily motýly
velký jim uletěl
malého chytily

M

Malí pomocníci

Mnoho máku mnoho mouky
máma dělá s mákem vdolky
A my mámě pomáháme
mákem vdolky posypáme
Už ty vdolky máme
my vám taky dáme

N

Nehoda

Hana má panenku
chodí s ní po venku
Panenka upadne
nechce vstát ne a ne
Hana pannu napomene:
Nemáš kopat do kamene!

Nešťastné sáně

Jeník měl sáně
sedl si na ně
pustil se s nimi
z vysoké stráně
Jede jak na koni
že všechny dohoní
Dohonil už je v nich
bác - a je po saních!

Nikdo nic neviděl

Posvícení posvícení!
Punt' a chňapl po pečení
Utíká s ní - to to voní!
Už ho nikdo nedohoní
Pod jabloní ve stínu
udělá si hostinu

O

Oklamaný kocourek

Okolo stolečku
okolo stolu
kočka a kocourek
honí se spolu
Ona ho volala
že na něj počká
potom mu utekla
Falešná kočka!

P

Podzim

Padá lupen po lupenu
Pepa stojí pod lípou:
Pojďte děti pojd'te chytat
penízky se posypou!
Pod lípou je kupa dětí
pomáhají Pepovi!
Pak u Pepy nakupují
za penízek lípový

R

Račí procházka

Rak leze z rákosí
navečer za rosy
rak leze z díry
má dlouhé kníry
Večer se prochází
po trávě na hrázi
kroutí si vousy
klepeta brousí

Kráky krák

U hradu je stará brána
sedí na ní černá vrána
Vrána kráká kráky krák
letí k hradu černý mrak
Mrak usedá na bránu
je to hejnov havranů

Orání

Oral oráč na úhoru
oral úhor do úmoru
oral dlouho zoral málo
ruchadlo se polámalo
Teď tam traktor drkotá
To je jiná robota!
Hroudy drtí drny krájí
zorá pole v širém kraji

Ráz na ráz

Franta má hrnec
běží jak srnec
do krámu za roh
kupovat tvaroh
kroupy a krupici
Ztratil tam čepici
na rohu u vrat -
musel ji sebrat

Ř

Říkanka pro Kateřinku

Řežu řežu dříví
už jsem celý křivý
Řežu dříví z ořechu
narovnáám je pod střechem
Řežu dříví na polínka
vaří kaši Kateřinka

Říkanka kuchařská

Z komína se kouří
večeře se vaří
Kuchařka si při tom říká:
Pro Mařenku pro Jiříka
i pro toho Řehoře
co tam křičí na dvoře

Křepelčina večeře

Křepelička pod keři
na své děti křepelala
do keříčku k večeři
křepelátka svolávala
Seběhly se kolem keře
a už sedí u večeře
A kdo tomu nevěří
nedostane večeři

S

Sova v lese

Sova sedí sama v lese
ve dne spí a nepohne se
V noci houká: Vstávej sýčku!
potom spolu při měsíčku
slídí po lese
Když se měsíc za les schová
očima si svítí sova
jídlo shánět začíná
Pak se sýčkem místo spaní
zasedají ke snídani
To je hostina!

Setkání

Pekař nosí housky v městě
kominík mu stojí v cestě
Jdi mi z cesty kominíku
zabílím tě na nosíku!
Jdi mi z cesty pekaři
začerním tě na tváři!

Posvícení

Máme maso na míse
kdo si sedne nají se
Maso jíme to se máme!
To si dneska pochutnáme

Š

Švadlenka

Šiju šiju košilku
ušíju ji za chvílku
Pak ušíju kabátek
naší Dáši na svátek
A co ještě?
Plášť do deště

Jak se liščí táta stará o liščata

Po pěšině k lesíčku
nese lišák mošničku
Čeká liška s liščaty
co dostanou od táty
Volá lišák na lišku
aby vyšly z pelíšku
že jim našel v houštině
žlutou kobližku

Vašku nač máš tašku?

Kam jdeš Vašku?
Do školy
Co to neseš?
Úkoly
Hrušky nemáš Vašku?
Mám jich plnou tašku

T

Tetiny poklady

Teto teto
copak je to?
To jsou nitky
to jsou kvítky
to jsou látky
na kabátky

Tondovy tanky

Tonda tahá boty
Táto tahej taky!
Tondo co to taháš?
To jsou táto tanky

Těžká práce

Malé kotě
sedí v botě
tiše kouká
na pavouka
jak si v bytě
dělá sítě
Potom chytí
klubko nití
zapletlo se -
už je v síti!

U

Ukaž co to máš

Ukaž ukaž Pepíku
co to neseš v košíku!
Já jdu domů z nákupu
dám ten nákup na kupu
Takhle chodím do krámu
nakupovat pro mámu

V

Vykoupaná panenka

Véno Véno podej vanu
vykoupáme malou pannu
Tu je voda tu je vana
už je panna vykoupaná

Z

Zajíc v zelí

Zalezl zajíc do zelí
zavolej na něj Zdeňku!
Zavolal Zdeněk zajíce
zajíc je ze zelí venku!

Zvědavý zajíc

Za jezevcem dívá se
zajíc u meze
kam ten tlustý jezevec
zelí zaveze
Za vesnicí pod lesem
u zelené meze
leze leze jezevec
zelí z pole veze

Honza a Zlatovláska

Za lesem je zámek
na něm zlatá bář
v zámku Zlatovláska
hlídá ji zlá saň
Honza zlou saň zabil
princeznu si vzal
a tak se stal z Honzy
v zlatém zámku král

Pomlázka

Zazpíváme zvesela
hezky od začátku:
máme zlaté mazance
vajec na ošatku
Zazpíváme zvesela
ale už jen krátce:
dojedli jsme mazance
a je po pomlázce!

Ž

Žába

Žába leží v kaluži
má veliký žal
měla velkou žížalu
tu jí žebák vzal
Žába leží v kaluži
pláče ze žalu
že má žabák v žaludku
její žížalu

Ježek a užovka

Žene ježek užovku
po pěšině k potoku
Běží za ní co může
než mu žbluňkne do kaluže
Vzal si boty kožené
že užovku dožene

Žně

Už je léto už jsou žně
už na pole jedeme!
Až to žito požneme
snopy navážeme
Už jsme žito požali
už se z pole sváží
už se žluté kobližky
na dožínky smaží

A je auto
Ž je žába
přečetli jsme každou řádku
kdo to umí ať to říká
od začátku po pořádku