

Gymnastik-Lied

Lockerungs- oder Einsingübung

Text: Roselinde Bartel

artel

Vorspiel: 4 Takte

5 Chor unisono

8) Kommt und macht al - le mit, was jetzt folgt, das fit!

9 Kommt und macht al - le mit, was das macht fit! Uh

13 Das macht macht fit! Hän - de in die

18 Hüf Bein, und eins und zwei, und eins und

Dal % 4 schüt - teln wir Ar - me und Bei - ne aus!

2. - 4. ****

2. zwei. Hüpf zwei - mal rechts, und zwei - mal links, und rechts und rechts, und
 3. zwei. Und nun beugt euch ganz tief hin - ab, ge - streck - te Kni - e,
 4. zwei. Zum Schluß wachsen wir zur Dek - ke hoch, und hoch und hoch und

Dal %
 (nur in 2. + 3. Strophe)
 Bei 4. Strophe nach Coda

40 Coda
 8) 2. links und links. Nun
 3. bit - te - sehr. Nun
 4. hoch und hoch, und nun füh - len wir uns al - le: Voll fit!

*Chorsänger gehen schlängelnd in die Knie, Arme nach oben (2x)
 **Hier das rechte/linke Bein 2 x hintereinander nach vorn strecken
 ***Arme und Beine ausschütteln

 2. Strophe: Je zwei Strecksprünge nach rechts und links
 3. Strophe: Rumpfbeugen vorwärts mit gestreckten Knien
 4. Strophe: Mit gestreckten Armen zur Decke greifen

© 1990 Gerth Medien Musikverlag, Asslar

L23058 1/1