

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, fit!

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

13 Das macht macht fit! Hän-de in die

18 Bein, und eins und zwei, und eins und

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

2. - 4. ****
2. zwei. Hüft 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 4/4
(nur in 2. + 3. Strophe)
Bei 4. Strophe nach Coda Coda
40
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 Stretksprünge nach rechts und links
3. Strophe: Rumpfbeugen vorwärts mit gestreckten Knien
4. Strophe: Mit gestreckten Armen zur Decke greifen