Hommikulaul

Eelmäng 4 takti

|  |  |
| --- | --- |
| Hommik peab algama algusest.  | Jooksusammudega ringjoonel vastupäeva |
| Muidu jääb  | Pöördu ringist väljapoole |
| magama päev | Pane peopesad kokku ja vii käed parema kõrva juurde, nagu magama jäädes ja lasku kükki |
| Päikese lõbusas valguses | Tõuse püsti, siruta käed üles, ava V tähena |
| Päeva ma ärkamas näen | Kalluta paremale ja vasakule 2x |
| Võimeldes keha saab tugevaks | Tüdrukud jooksevad ringi keskmesse, poisid jooksevad kohapeal 1 ringi (paremale ) |
| Paisub su muskel ja näed | Tüdrukud viivad ühendatud käed üles,alla, ülesPosid näitavad musklit rusikad üles , ja alla |
| Kõik mida teed, käib 1 ja 2 | Joostakse paarilise poole , ja nr 1 ja 2 ajal lüüakse vastamisi 2 plaksu |
| Kõik lihtsalt korda sul läeb | Paarilisega joostakse kohapeal üks ring |
| Teed kükke sa või kalli | Kükitamine ja tõus |
| Tee seda südamest | kallistamine |
| Või uurid küsimusi | Pane käsi silmade kohale ja uuri- vaata, ksu midagi on |
| Kust kõik sai alguse | Korda eelmist tegevust |
| Või koerakest sa paitad | Tee paarilisele pai 2x |
| Tee seda hingega | Moodusta ring |
| Või teisi lihtsalt aitad | Suur ring kätest kinni, kõnni vastupäeva ringjoonel edasi |
| Siis ära unusta | Jätka kõndimist |
| Siis ära unusta | 4 kõnnisammringi keskmesse |
| Hommik peab algama algusest | Kordab algusest sama tegevust |
| Muidu jääb magama päev | Kordab alguse tegevust |
| Päikese lõbusas valguses | Kordab alguse tegevust |
| Päeva ma võimlemas näen. | Kalluta paremale ja vasakule 2x |
| Liikudes ärkab su käsi-jalg | Lasku kükki, siruta ja ava käed V tähena |
| Peas ärkab mõtteke hea | Jookse omaette kohapeal üks ring päripäeva, lõpeta esipoolega paarilise poola |
| Ärkab su silm ja avaneb palg | 3 plaksu paarilisele ja 3 plaksu oma kätega |
| Mõtteist läeb pungi su pea | Suur ring kätest kinni, jookse vastupäeva ringjoonel edasi |
| Mõtteist läeb pungi su pea | Jätka jooksmist |
| Lõpetus 4 takti | Hüpaksammudega keeruta oma paarilisega |