

Hop

tre

gange.

Klap

to

gange.

Gå

langsomt

frem.

Løft

armene

op.

Sæt

dig

ned.

Drej

rundt

en gang.

Stå

på

et ben.

Løb

hurtigt

til keglen.

Gå

baglæns

tre skridt.

Læg

dig

ned.

Klap

i

hænderne.

Sving

med

armene.

Vink

til

hinanden.

Hop

to

gange

og

rør

dine

tæer.

Løb

på

stedet

og

klap

over

hovedet.

Stå

stille

og

ryst

på

hovedet.

Gå

sidelæns

fem

skridt

og

klap

to

gange.

Stræk

armene

ud

og

drej

rundt

langsomt.

Buk

dig

ned

og

hop

op

i

luften.

Klap

to

gange

og

stamp

i

jorden.

Gå

tre

skridt

frem

og

drej

rundt.

Sving

med

benene

og

drej

rundt

en

gang.

Gå

fire

skridt

frem

og

buk

dig

ned.

Hop

på

et

ben

og

rør

din

albue.

Løb

fremad

og

vink

med

begge

hænder.

Stå

på

tæer

og

stræk

armene

op.

Sæt

dig

ned

og

rejs

dig

op.

Hop

fire

gange

og

drej

en

omgang.