

GYMROCK

Text und Musik: Roland Leibold
© Milderberger Verlag



CD II | 7

1. Wir stamp-fen mit den Fü - ßen (stampfen) und wa-ckeln mit dem Po.

Wir klatschen in die Hän-de, (klatschen) ja, das macht uns froh.

Wir ge-hen in die Ho - cke und ste-hen wie-der auf, dann

ma - chen wir 'nen klei - nen Dau - er - lauf! (am Platz laufen)

- Wir wippen auf den Zehen, (∩) immer auf und ab.
Wir zucken mit den Schultern, das bringt uns auf Trab.
Wir gehen in die Hocke und stehen wieder auf,
dann machen wir 'nen kleinen Dauerlauf.
- Der rechte Ellenbogen, der geht zum linken Knie,
der linke Ellenbogen geht zum rechten Knie.
Und schon geht es so weiter, ja immer ab und auf
(∩) und dann kommt der kleine Dauerlauf.
- Wir kreisen mit den Hüften und springen hin und her.
Wir hüpfen auf und nieder, ja das ist nicht schwer.
Dann machen wir 'ne Pause und bleiben ganz still stehn (∩)
und dann kann es gleich wieder weitergehn.
- Wir stampfen mit den Füßen und wackeln mit dem Po.
Wir klatschen in die Hände, ja das macht uns froh.
Dann machen wir 'ne Pause und dann kommt bald der Schluss, (∩)
weil auch die Arbeit weitergehen muss!



Action!

Alle führen die Bewegungen, die in den Strophen beschrieben werden, aus – entweder im **Viertelrhythmus** oder **halbtaktig**. Die Bewegungen können **in den Pausen** erfolgen oder gleichzeitig **mit dem Singen** ausgeführt werden.