

Jeg gik mig over sø og land,

Jeg gik mig over sø og land,
der mødte jeg en gammel
mand.

Han sagde så og spurgte så,
om hvor jeg havde hjemme.

Jeg har hjemme i trampeland,
trampeland, trampeland.

Og alle dem som trampe kan,
de har hjemme i trampeland.

Bevægelse:

I rundkreds:

1 Trampeland

2 Klappe “

3 Nikke “

4 Bukke “

5 Hoppe

“Polka rundt”

A:

Med hænderne si'r vi klap,
klap, klap.

Med fødderne si'r vi tramp,
tramp, tramp.

B:

At du må, huske på.

C:

Sådan skal en polka gå.

D:

Trallalalalalalalalalalala

Opstilling:

To og to, overfor hinanden.

a Som teksten...

b Truer af hinanden.

c Drejer rundt hver for sig.

d Polka rundt, i armkrog...

“To skridt til højre og to skridt til venstre”

//To skridt til højre og to skridt
til venstre,
arme bøjer, og arme stræk,
og klappe, klappe, klap.//

// Op på tæerne, ned i
knæerne,
knæ og mave,
bryst og pande,
Klappe, klappe, klap.//

Bevægelse:

I rundkreds

*Den synges igen og igen,
bare hurtigere for hver gang*

“Så går vi rundt om en enebærbusk”

Så går vi rundt om en
enebærbusk, enebærbusk,
enebærbusk.

Så går vi rundt om en
enebærbusk, tidlig mandag
morgen.

*Så gør vi såd'n når vi vasker
vort tøj, vasker vort tøj, vasker
vort tøj.

Sådan gør vi såd'n når vi
vasker vort tøj,
tidlig mandag morgen.

“ Tirsdag vrider vort tøj.

“Onsdag tører vort tøj.

“Torsdag ruller vort tøj.

“Fredag stryger vort tøj.

“Lørdag skurer vort gulv.

“Søndag til kirke vi går.

Bevægelse:

I rundkreds/ansigt mod midten

**Bevægelser til teksten.*

Går i rundkreds.

Står ved dagens arbejde.

Rits, Rats, Filliongonggong

a) Rits, Rats, Filliongonggong.
Vil du vær' min mand,
så kom, kom, kom.

b) Rits, rats, filiongong, gong,
vil du vær' min mand, så kom!

c) Og damerne de løfter op i
skørterne,
så man kan se,
det ene bukseben.

d) Tralalalalalala
tralalalalala.

Opstilling:

To og to overfor hinanden,

a. *2 klap, højre armkrog
6 trin rundt.*

b. *2 klap, venstre armkrog
6 trin den anden vej rundt.*

c. *12 sparketrin, begynd med
venstre.*

Polka rundt / eller tohånds fat.

Boogie - Woogie:

a. Så tar vi venstre fod frem,
så tar vi venstre fod tilbage,
så tar vi venstre fod frem,
og så ryster vi den lidt.
Så gør vi boogie - woogie
og så drejer vi omkring
og så går vi i ring, HEJ.

Åh-boogie-boogie-woogie!
Åh-boogie-boogie-woogie!
Åh-boogie-boogie-woogie!
Og så går vi omkring!

b. Så tar vi højre fod frem.

c. Så tar vi venstre arm frem

d. Så tar vi højre arm frem

e. Så tar vi maven frem.

f. Så tar vi hovedet frem.

g. "Ned på hug", venstre ben.

h. Højre ben.

Bevægelse:

*Bevægelserne følger
sangteksten, alle står i ring med
ansigtet mod midten.
Når der synges "så gør vi
boogie.." med hænderne under
hagen / vipper. og ved Åh-
boogie... går alle i ring (som et
tog) efter 1. linie et HEJ, og så
modsat rundt ved anden linie
Åh.. o.s.v.*

"Skomagerpolga"

A. Først den ene vej og så
den anden vej. Og
B. tju og tju og skoma'rdreng
C. // Skoma'rdrengen er til
grin, for han drikker
brændevin//

Bevægelse:

Parvis overfor hinanden.

A. Parvis - knyt hænderne og
lad armene dreje om
hinanden.

B. Træk armene tilbage, 3
klap

C. Polka rundt (hånd i hånd).

Synges to gange.

Bro, bro, brille.

Bro, bro, brille.
Klokken ringer el've.
Kejseren står på sit høje hvide
slot,
så hvidt som et kridt
så sort som et kul.
Fare, fare, krigsmand!
Døden skal du lide:
Den der kommer allersidst,
Skal i den sorte gryde.
Første gang la'r vi ham gå,
anden gang ligeså.
Tredje gang så tar vi ham, og
putter ham i gryden.

Opstilling:

*2 børn stiller sig over for
hinanden, og danner bro,
og aftaler om hvem der skal
være, eks.: appelsin.*

*På sidste ord snapper broen
en i rækken.*

*Som så vælger æble eller
appelsin, og går bag om
denne.*

*Til sidst når alle er fanget,
holder de to hold hinanden om
maven, og trækker, til æble
eller appelsin har vundet.*

“Per syvspring”

(I rundkreds)

//Har du aldrig set Per
syvspring danse. //

I tror han ikke danse kan, men
han danser som en
adelsmand.

Og det var...

1. Venstre hånd på venstre kind.
2. Højre hånd på højre kind.
3. Ned på venstre knæ.
4. Ned på højre knæ.
5. Ned på venstre albue.
6. Ned på højre albue.
7. Alle springer højt op i luften.

Bevægelse:

*Man synger "1" (tallet en) og
gør den efterfølgende
bevægelse.*

*Så synger man første vers
igen, og så "2"... og så videre.*