

Ochtendgymnastiek

Tekst: Bies van Ede
Muziek: Cees West

Op en neer op de mu-ziek van de och-tend gym-nas-tiek goed zo da-mes,
da's niet gek leg uw be-nen in de nek hink nu op het lin-ker-been en zet
de tan-den in uw teen aan het eind haalt ie-mand naar ik hoop u als het lukt
weer uit de knoop AU!

Op en neer op de muziek
van de ochtendgymnastiek
goed zo dames, da's niet gek
leg uw benen in de nek
hink nu op het linkerbeen
en zet de tanden in uw teen
aan het eind haalt iemand naar ik hoop
u als het lukt weer uit de knoop – AU!

Bewegingsliedje

Laag laag hoog hoog rechts rechts links links achter voor voor knie knie buik.

Suggestie

Terwijl de klas het liedje *Ochtendgymnastiek* zingt, voeren enkele leerlingen de bewegingen van het *Bewegingsliedje* voor de klas uit. Hierbij zingen ze inwendig het liedje vier maal achter elkaar:

1. Op en neer op de mu-ziek
2. laag laag hoog hoog rechts rechts links links
1. van de och-tend-gym-nas-tiek
2. ach-ter voor voor knie knie buik
1. goed zo da-mes da's niet gek leg uw
2. laag laag hoog hoog rechts rechts links links
1. be-nen in uw nek
2. ach-ter voor voor knie knie buik
1. hink nu op het lin-ker-been en
2. laag laag hoog hoog rechts rechts links links
1. zet uw tan-den in uw teen
2. ach-ter voor voor knie knie buik
1. aan het eind haalt ie-mand naar ik hoop
2. laag laag hoog hoog rechts rechts links
1. u als het lukt weer uit de knoop AU!
2. links ach-ter voor voor knie knie buik