Achten:

**Nimm dinen rechten Arm no vörn! Maal grode Achten in de Luft!**

**Kiek up dinen Duumen! Un nu den linken Arm un Duumen!**

**De Oogen feuert Achterbaahn!**

Uulenübung 1:

**Nimm den rechten Arm no boben!**

**Pack in de linke Schullern!**

**Deuer de Näse Luft holen!**

**Dreih dinen Kopp wiet no hinnen – utpusten!**Uulenübung 2:

**Nimm den linken Arm no boben!**

**Pack in de rechte Schullern!**

**Deuer de Näse Luft holen!**

**Dreih dinen Kopp wiet no hinnen – un utpusten!**

Luft holen:

**Maak di ganz grood!**

**Deuer de Näse deipe Luft holen!**

**Go dool in de Hocke un laat de Luft weier ruut!**

Storch:

**Maak di lang, legg dat rechte Bein up dat linke Knei!**

**Ummetuuschen: legg dat linke Bein up dat rechte Knei!**

Stirnhöcker:

**Massier de Hörnchen mit dinen Fingern!**

Gähnen:

**Un nu noch maal düchtig hojapp´n – massier dorbi din Gesichte!**

Beine krüzen:

**Krüz dine Beine!**

**Sett einen Faut vör den annern un bliev up eine Steie stohn!**

**Dat geiht ok ganz liese!**

Beine krüzen\_II:

**Stell di locker henn, Beine etwas uteinanner!**

**Leg de linke Hand up dat linke Knei un de rechte Hand up dat rechte Knei!**

**Kneie tohope – Hänne tuscht umme (Linke Hand up dat rechte Knei, rechte Hand up dat linke Knei) – Kneie ut einanner!**

**Kneie tohope – tuusch trügge ….**

**Dat geiht ok ganz liese!**

Gehirnknöpe:

**Seuk dine Gehirnknöpe (Schullern no vörn) un rubbel ärnlich!**

**De annere Hand leg up den Buuk! Un nu ummetuuschen!**

Knei un Elle:

**Rechte Ellenbogen an dat linke Knei!**

**Un nu umgekehrt: linke Ellen-bogen an`t rechte Knei!**

**Dat geiht ganz liese!!**

Schullern:

**Teih dine Schullern hoch – fallen laaten – hoch – fallen laaten!**

**Mit den Schullern kreisen!**

**Dat geiht ok in de annere Richtung!**

Denkmütze:

**Krempel dine Ohren umme, dormit du beeter tauhör`n kannst!**

**Nu sett di noch de Mützen up!**

**Ik wünsche einen gauen Dag!**