

Lotte Salling



# SPRING SPROGET FREM

Med rim, remser  
og musik

**MED  
CD**



[www.lottesalling.dk](http://www.lottesalling.dk)



## INDHOLD

1.	OP OG HOP, SPILOP .....	5
2.	TWIST .....	6
3.	SVAJ SOM ET TRÆ .....	7
4.	KRABBE-NAPPE-RAP .....	8
5.	STAKKELS STIG .....	9
6.	GAKKET GANGART .....	11
7.	VERDEN RUNDT .....	12
8.	SPEJLET .....	15
9.	SPRÆLLEMAND .....	16
10.	STÅ PÅ SKI .....	18
11.	MIN KAMMERAT .....	21
12.	SUPERMAND .....	22
13.	NÅR JEG BLIVER STOR .....	24
14.	LATTERDAG .....	26
15.	KLAPPEMASKINEN .....	28
16.	STOP KROP .....	29
17.	HOPPELOPPER .....	30
18.	GODMORGEN .....	31
19.	FRUGTPLUKKEREN .....	32
20.	SLAP NU AF .....	34

Tekst og musik: Lotte Salling, © 2017, 3. oplag.  
Cd-produktion og mastering: John Pilkington  
Indsunget af Sebastian Bang Reffstrup og Karen Pilkington  
Kontakt forfatteren på: [salling.lotte@gmail.com](mailto:salling.lotte@gmail.com)  
Se flere titler på: [www.lottesalling.dk](http://www.lottesalling.dk)



## 1. OP OG HOP, SPILOP

Op og hop, din dovenkrop,  
hiv dig selv i hårets top.  
Løb på stedet, en, to, tre,  
højt, højt op med dine knæ.

Kan du vralte med din mås,  
så du vrikker som en gås,  
mens du hiver i din snude?  
Træk den lang og bind en knude!

Se giraffen, gør som han,  
gør din hals så lang du kan.  
Stå på ét ben, mens du svinger  
armene som møllevinger.

Ned på fire, når du går,  
mens du bræger som et får.  
Krum og svaj din ryg som katten,  
når den strækker sig om natten.

Find din nabo og skær masser  
af de grimme grimasser,  
vrid dit ansigt og ræk tunge  
som en rigtig næsvis unge.

Rør din hage med din fod,  
hvis du kan, så er du god.  
Slut så legen med et hop  
og snur rundt som snurretop.



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Prøv at fortælle om nogle af de ting, I skal gøre her. Prøv også at vise dem.
- Hvad er sværest? Hvad er lettest?
- Prøv at sige som gåsen, fåret og katten, mens I laver bevægelserne.
- Kig på hinanden, mens I laver skøre grimasser. Hvad for én er den sjoveste?
- Prøv at lære et af versene i teksten udenad, for eksempel:

*Find din nabo og skær masser  
af de grimme grimasser,  
vrid dit ansigt og ræk tunge  
som en rigtig næsvis unge.*

### Når musikken sættes på:

Børnene lytter til sangen og prøver at lave de forskellige dyrelyde og bevægelser (som den voksne eventuelt viser).

Efterhånden som bevægelserne læres, kan børnene begynde at synge med på teksten. Det er en fordel at have prøvet tingene langsomt et par gange, før musikken sættes på, da der er en del bevægelser at huske. Det er dog ikke vigtigt, om det hele nås fra starten af. Det kan bare komme med tiden.



## 2. TWIST

Da jeg started' med at twiste, syntes jeg, at det var flot. Det var inden, at jeg vidste, at det var så supersjovt.

Man kan twiste ud til siden, man kan twiste op og ned, jeg vil ikke spille tiden, jeg vil bare blive ved.

Kom twist den ene vej, og twist den anden vej, kom, prøv min twisteleg, og ta' og twist med mig

Bøj ned i dine knæ, bliv nede, en to tre, selv om det er lidt svært, får du det hurtigt lært.

### Læs først teksten højt et par gange.

#### Snak for eksempel om følgende:

- Har I nogensinde set folk, der danser på denne måde? (Den voksne viser, hvordan man twister eller peger på bogens billede af børn, der twister).
- Kan I selv lide at twiste?
- Hvad er det sværeste ved at twiste? Kan man for eksempel twiste på ét ben?
- Er der andre måder, der er sjove at danse på? Prøv at vise dem.
- Gentag remsen:  
*Kom twist den ene vej, og twist den anden vej,  
kom, prøv min twisteleg, og ta' og twist med mig.*
- Prøv nu at synge med på teksten, mens I twister.



### Når musikken sættes på:

Børnene stiller sig klar, med god plads imellem sig, så de ikke kommer til at ramme hinanden. Lad dem bevæge sig i eget tempo og inspirere hinanden i bevægelserne: ud til siden, frem og tilbage, på ét ben osv. Det er ikke vigtigt, at de twister i takt. Måske skal nogle børn til at begynde med bare at stå og vrikke lidt, mens de observerer de andre og eksperimenterer med bevægelserne.

## 3. SVAJ SOM ET TRÆ

Hjælp mig med at lave en skør balanceleg: Stå på dine fødder og svaj nu som et træ.

Løft så begge arme, som kronen, stor og flot, og svaj til alle sider, som når det blæser godt.

Grenene, de bøjer og vipper op og ned, imens at stammen svajer, og vinden, den ta'r ved.

### Læs først teksten højt et par gange.

#### Snak for eksempel om følgende:

- Hvad sker der med træet i løbet af historien?
- Hvordan siger et træ, der falder?
- Har I nogle gange selv svært ved at holde balancen i stormvejr?
- Hvornår kan det ellers være svært at holde balancen?
- Prøv også at svaje med lukkede øjne, først på begge ben og derefter på ét ben.
- Lær denne remse, mens I svajer som træer:  
*Hjælp mig med at lave en skør balanceleg:  
Stå på dine fødder og svaj nu som et træ.*
- Kan I finde ord, der rimer på "svaje"? (lege, reje, pege, stege, feje, veje, blege).

Nu bli'r vinden værre, en rod bli'r revet op, og du må balancere på ét ben, med din krop.

Se, nu bli'r det stormvejr, og ak, det stakkels træ, det falder om på jorden og triller straks sin vej.

Svajer ikke mere, men ligger bare dér, det triller rundt i skoven, og ind i andre træ'r.

### Når musikken sættes på:

Børnene stiller sig klar, med plads imellem sig til at strække armene ud. De prøver at svaje så langt ud til alle sider, som de kan, uden at falde.

I sidste vers lægger de sig ned og triller rundt, eventuelt også ind i hinanden og hen over hinanden (hvis ikke det bliver for voldsomt).

De børn, der er gode til at svaje, kan prøve at lukke øjnene imens, så balancelegen bliver sværere.



## 4. KRABBE-NAPPE-RAP

Vi snakker hele dagen lang,  
men ikke her i denne sang.  
Kom ud på gulvet i en fart,  
og ned i hug, og klar, parat:

Ja tag så lig' og hold din båt'  
imens du slår en kolbåt'.  
Ja tag så lig' og hold din båt'  
imens du slår en kolbåt'.

Kom, ned på fire, numsen op,  
og hop med ben og underkrop.  
Og lige dér, et øjeblik,  
står du på hænder, gør du ik'?



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Kan I huske de forskellige ting, man skal gøre i denne sang?  
(Slå kolbøtter, stå på hænder, kravle som en krabbe). Prøv også at vise dem.
- Hvad er I selv bedst til? Hvad er sjovest?
- Er I nogensinde blevet nappet af en krabbe?
- Prøv at lære remsen:  
*Gå rundt, og brug så krabbekloen,  
så kan du nemlig nappe nogen!*
- Prøv at synge med på de linjer, der gentages, mens I laver øvelsen sammen med musikken.
- Kan I finde ord, der rimer på "krabbe"? (trappe, slappe, klappe, nappe).

Ja, vis til dine venner nu,  
hvordan man står på hænder, du.  
Ja, vis til dine venner nu,  
hvordan man står på hænder, du.

Til sidst i den her skrappe sang,  
så skal vi lave krabbegang.  
Ja, vend dig om, med maven op  
og lav din egen krabbekrop.

Gå rundt, og brug så krabbekloen,  
så kan du nemlig nappe nogen!  
Gå rundt, og brug så krabbekloen,  
så kan du nemlig nappe nogen!



### Når musikken sættes på:

Børnene står med lidt plads imellem sig og gør sig klar til at starte med kolbøtter. Hvis ikke de kan slå kolbøtter, triller de bare. Hvis ikke de tør slippe gulvet med fødderne i efterfølgende vers, står de bare og balancerer på både hænder og fødder. Og hvis ikke de kan gå som krabber, går de bare på alle fire. Det er ikke så vigtigt, at de gør det hele korrekt, bare de afprøver de forskellige bevægelser.

## 5. STAKKELS STIG

Mit navn er Stig,  
og jeg arbejder i et bageri.  
En dejlig pig' kom lig' forbi,  
hun sag': "Stig, hør nu lig':  
Tag og ryst den højre hånd".

Mit navn er Stig,  
og jeg arbejder i et bageri.  
En dejlig pig' kom lig' forbi,  
hun sag': "Stig, hør nu lig':  
Tag og ryst den venstre hånd".

Mit navn er Stig,  
og jeg arbejder i et bageri.  
En dejlig pig' kom lig' forbi,  
hun sag': "Stig, hør nu lig':  
Tag og ryst den højre fod".

Mit navn er Stig,  
og jeg arbejder i et bageri.  
En dejlig pig' kom lig' forbi,  
hun sag': "Stig, hør nu lig':  
Tag og ryst den venstre fod".

Mit navn er Stig,  
og jeg arbejder i et bageri.  
En dejlig pig' kom lig' forbi,  
hun sag': "Stig, hør nu lig':  
Tag og ryst med numsen, Stig".

Mit navn er Stig,  
og jeg arbejder i et bageri.  
En dejlig pig' kom lig' forbi,  
hun sag': "Stig, hør nu lig':  
Tag og ryst med ho'det, Stig".

Mit navn er Stig,  
og jeg arbejder i et bageri.  
En dejlig pig' kom lig' forbi,  
hun sag': "Stig, hør nu lig':  
Tag og ryst med tungen, Stig".

"Hej, Stig"  
"Øh, ja, chef?"  
"Hvorfor står du og ryster, dreng? – DU ER FYRET!"

### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Hvorfor begynder Stig at ryste?
- Hvad tror I så, at der sker med kagerne i butikken?
- Hvornår kommer I selv til at ryste? (Hvis I fryser eller er bange?).
- Hvad sker der med Stig til sidst?
- I denne tekst gentages den samme tekst mange gange. Kan I huske den?
- Prøv at synge med på teksten, mens I ryster.
- Kan I finde på ord, der rimer på "Stig"? (rig, skrig, krig).

### Når musikken sættes på:

Rystelegen starter med, at børnene ryster den ene hånd, og hver gang der kommer en ny ting på, bliver de foregående kropsdele ved med at ryste. Når begge ben ryster, står man og hopper fra fod til fod. Til sidst ryster og hopper hele kroppen, inklusive hovedet og tungen. Det handler om at komme godt op i tempo og se fjollet ud. Sæt gerne lyd på, når tungen rystes med.

Denne tekst læres nemt, så børnene kan ret hurtigt begynde at synge med.





## 6. GAKKET GANGART

Jeg har en gakket gangart,  
som ingen kan forstå,  
men mine fødder, de er bar'  
sat meget mærkeligt på:

Jeg går på indersiden  
af foden, når jeg går,  
og så på ydersiden,  
jeg aner ik' hvorfor.  
Så pludselig på hælen,  
dér humper jeg af sted,  
men når jeg går på tæerne,  
kan ingen følge med.

Jeg har en gakket gangart,  
som ingen kan forstå,  
men mine fødder, de er bar'  
sat meget mærkeligt på:

Min fod den peger indad,  
og nu den anden fod,  
så går man nemt og falder,  
og det er noget rod.  
Men hov, nu går de udad  
og peger hver sin vej,  
og som pingvinen vralter jeg,  
det går jo som en leg!



**Læs først teksten højt et par gange.  
Snak for eksempel om følgende:**

- Prøv at fortælle, hvordan man skal gå her, og vis de gakkede gangarter.
- Hvad betyder "gakket"? Prøv at finde andre ord, der betyder det samme (skør, tosset, fjollet, pjattet, mærkelig, sær, fjantet, underlig).
- Har I nogensinde set folk, som gik meget mærkeligt?
- Prøv at vise, hvordan de gik.
- Kender I nogen, der går på en flot måde? Hvordan?
- Kan I gentage remsen:  
*Jeg har en gakket gangart,  
som ingen kan forstå,  
men mine fødder, de er bar'  
sat meget mærkeligt på.*

**Når musikken sættes på:**

Brug et rum med plads til at gå rundt imellem hinanden. Er der ikke meget plads, går man bare rundt om sig selv. Børnene behøver ikke at følge takten, men kan gå hurtigt eller langsomt, alt efter hvilket tempo der passer dem. I starten går børnene bare rundt, mens de lytter til teksten og prøver at følge med i de forskellige gangarter. I de mellemliggende vers ("Jeg har en gakket gangart"), kan de enten fortsætte med at gå, som der lige er foreslået i teksten, eller de kan finde på andre fjollede måder at gå på.

## 7. VERDEN RUNDT

Vi skal svømme over havet,  
kom og svøm med mig,  
vi skal svømme, svømme, svømme,  
svømme vores vej.  
Så farvel, i dag  
vil vi stikke af,  
det' fordi vi ska',  
ned til Afrika:  
Dér hvor aberne lever,  
dér hvor aberne er.  
Vi er aberne, der springer  
rundt i grene og træ'r.



Vi skal svømme over havet,  
kom og svøm med mig,  
vi skal svømme, svømme, svømme,  
svømme vores vej.  
Så parat og start,  
vejret, det er klart,  
og med denne fart,  
ser vi Indien snart:  
Hvor de store elefanter  
vandrer tungt af sted.  
Vores lange sjove snabler  
henter blade ned.



Vi skal svømme over havet,  
kom og svøm med mig,  
vi skal svømme, svømme, svømme,  
svømme vores vej.  
Så hvis du har lyst,  
ta'r vi nu til søs,  
sammen mod sydøst,  
til Australiens kyst:  
Hvor kænguruens spring  
er flere meter højt,  
så vi springer og vi springer,  
og det er lidt drøjt.

### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Kan I huske, hvor I skal svømme hen i historien?
- Hvilke dyr skal I være?
- Prøv at vise, hvordan dyrene bevæger sig.
- Hvordan siger aberne og elefanterne?
- Hvad tror I, en kænguru siger? Prøv at finde på en lyd.
- Hvilket af dyrene kan I bedst lide?
- Har I nogensinde set rigtige aber, elefanter eller kænguruer? Hvor?
- Prøv at lære denne remse udenad, mens I springer rundt som aber:

*Dér hvor aberne lever,  
dér hvor aberne er.  
Vi er aberne, der springer  
rundt i grene og træ'r.*

### Når musikken sættes på:

Børnene gør sig klar til at lave svømmebevægelser. De kan ligge enten på ryggen eller på maven under hvert svømmevers, eller de kan stå og svømme på stedet, hvis det kniber med plads i lokalet.

Undervejs i teksten springer de op og bevæger sig som de dyr, der nævnes.





## 8. SPEJLET

Min bror som er en meget mærk'lig snegl  
 har fundet på en leg, hvor han er spejl,  
 så stiller vi os over for  
 hinanden, ham og jeg,  
 og når jeg bevæger kroppen,  
 ja, så gør han li'som mig:

Når jeg snurrer rundt på stedet,  
 gør min bror det samme,  
 og vi klapper os på tæerne,  
 hvis vi kan ramme.  
 Når jeg hopper ud til siden,  
 må han samme vej,  
 når jeg klappe-krydse-klapper,  
 ja, så gør han li'som mig.

**Læs først teksten højt et par gange.  
 Snak for eksempel om følgende:**

- Hvad betyder det at "spejle" eller "efterabe" nogen?
- Har I før prøvet at efterabe andre?
- Hvordan?
- Har I også prøvet selv at blive efterabet?
- Kan I huske de ting, I skal gøre her? (Snurre rundt, klappe på tæerne, hoppe til siden, krydsklappe). Prøv at vise dem.
- Prøv at lære denne remse udenad:  
*Når jeg snurrer rundt på stedet,  
 gør min bror det samme,  
 og vi klapper os på tæerne,  
 hvis vi kan ramme.*
- Kan I finde ord, der rimer på "spejl"? (snegl, negl, fejl, sejl, stejl).

**Når musikken sættes på:**

Her står børnene over for hinanden to og to og følger hinanden i bevægelserne. Indimellem skal de prøve at krydsklappe (højre hånd mod kammeratens højre hånd – klappe i egne hænder – venstre hånd mod kammeratens venstre hånd – klappe i egne hænder osv. (se foto). Det er en fordel at prøve alle bevægelserne



én ad gangen, inden sangen sættes på, også krydsklap på tæerne. Når børnene har øvet sig nogle gange, kan de også prøve at klappe krydsklap til andre sange og remser. Prøv for eksempel Mariehønen Evigglad, Peter Mathiesen eller andre tekster, som børnene kender og kan synge med på.



## 9. SPRÆLLEMAND

Når det er jul, må man ud og købe julekalender og sprællemænd. Stå som en sprællemænd fyldt med snore, prøv at sprælle, så godt du kan:

Arme, ben – ud og ind,  
arme, ben – ud og ind,  
arme, ben – ud og ind,  
arme, ben – ud og ind.

Midt om natten når børn, de sover,  
kan en sprællemænd slappe af.  
Stå helt stille, og ikke sprælle,  
men så snart det igen bli'r dag:

Arme, ben – ud og ind,  
arme, ben – ud og ind,  
arme, ben – ud og ind,  
arme, ben – ud og ind.



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Har I selv haft en sprællemænd?
- Hvordan så den ud, og hvor hang den?
- Hvordan bevæger en sprællemænd sig? Prøv at vise det.
- Hvad kan man ellers pynte op med til jul?
- Prøv at synge med på *"Arme, ben – ud og ind"*, mens I spræller på alle mulige måder (arme og ben til siden eller fremad/bagud, højt op med arme og klap i hænderne osv.).
- Kan I finde ord, der rimer på "jul"? (gul, fugl, hul, skjul).

### Når musikken sættes på:

Børnene fordeler sig i rummet, så de ikke rammer hinanden. Sprællelegen går i takt med teksten således:

Arme, ben, ud og ind...  
(sprede) (samle) (sprede) (samle)

Dette tempo er forholdsvis hurtigt, men lad bare børnene finde deres egen rytme; den behøver ikke nødvendigvis at passe til sangens. De kan også prøve at sprælle fremad og bagud med arme og ben i krydsbevægelse (højre arm og venstre ben fremad, venstre arm og højre ben tilbage).

Når sprællemænd slapper af i sangen, tager børnene en lille pause og står og hænger med arme og hoved, mens de venter på igen at vågne og sprælle.



## 10. STÅ PÅ SKI

Jeg kan li' at stå på ski,  
kom og se, hvad det vil sig'.  
Først til langrend, det er nu, vi letter,  
frem med staven, ud på store sletter:  
Krydsgang, krydsgang,  
vandre hele dagen lang.  
Krydsgang, krydsgang,  
vandre hele dagen lang.

Jeg kan li' at stå på ski,  
kom og se, hvad det vil sig'.  
Nu blev sneen blød, så må vi tage  
knæene helt op til vores hage:  
Højt op, højt op,  
vandre op til bakkens top.  
Højt op, højt op,  
vandre op til bakkens top.

Jeg kan li' at stå på ski,  
kom og se, hvad det vil sig'.  
Nu skal vi ha' skihop, langt om længe,  
fra den høje bakke skal vi springe:  
Skihop, skihop,  
springe fra den største top.  
Skihop, skihop,  
springe fra den største top.

Jeg kan li' at stå på ski,  
kom og se, hvad det vil sig'.  
Vi skal lave slalom, det' på tide,  
derfor springer vi fra sid' til side.  
Zigzag, Zigzag,  
på den stejle skibak'.  
Zigzag, Zigzag,  
på den stejle skibak'.



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Hvilke forskellige måder kan man bevæge sig på, når man står på ski?
- Har I selv prøvet at stå på ski? Hvor?
- Har I prøvet at falde i sneen?
- Gjorde det ondt, eller var det bare sjovt?
- Hvordan lyder det, når man står på ski?
- Prøv at råbe denne remse, mens I leger, at I hopper skihop:  
*Skihop, skihop,  
springe fra den største top.*
- Kan I finde ord, der rimer på "ski"?  
(bi, ni, melodi, fri, sti, politi, trolderi).

### Når musikken sættes på:

I denne leg er det godt med lidt plads, da børnene blandt andet skal gå krydsgang med store armsving. Det er dog muligt at lave hoppende bevægelser på stedet, hvis rummet er lille.

Børnene lægger ud med at trave af sted, enten ud og ind imellem hinanden eller i en stor rundkreds. I de to sidste vers laver børnene skihop og endelig slalom (zigzag-bevægelser).



## 11. MIN KAMMERAT

Jeg kravler rundt og hænger tungt med ho'det,  
for jeg og så min bedste kammerat  
blev sure på hinanden over noget,  
og det er altså ikke særlig rart.  
Så undskyld dét med næsen,  
den er ikke skæv og krum,  
dine ører stritter ikke,  
det var mig, der var lidt dum.

Jeg tramper rundt på gulvet, mens jeg tænker  
på mig og så min bedste kammerat,  
for hvad nu hvis vi ik' er venner længer',  
måske var det jeg sagde ik' så smart.  
Så undskyld dét med næsen,  
den er ikke skæv og krum,  
dine ører stritter ikke,  
det var mig, der var lidt dum.

Jeg flyver rundt og danser i min stue,  
for jeg og så min bedste kammerat  
har leget med hinanden denne uge,  
så jeg er meget glad, ja det er klart.  
Så undskyld dét med næsen,  
den er ikke skæv og krum,  
dine ører stritter ikke,  
det var mig, der var lidt dum.



**Læs først teksten højt et par gange.  
Snak for eksempel om følgende:**

- Har I nogensinde drillet nogen eller gjort en kammerat ked af det?
- Er I selv blevet drillet? Hvordan?
- Blev I så venner igen?
- Hvilke ting synes I ikke, at man skal sige til hinanden?
- Kan I gentage remsen:  
*Så undskyld dét med næsen,  
den er ikke skæv og krum,  
dine ører stritter ikke,  
det var mig, der var lidt dum.*

**Når musikken sættes på:**

Børnene følger efter den voksne i en lang slange eller i en cirkel. De starter med at gå langsomt rundt på alle fire og hænge med hovedet. Under omkvædet løber de rundt og giver hånd til så mange som muligt, derpå tilbage i rækken, klar til næste vers.



## 12. SUPERMAND

Jeg ligger her og træner med min mave, som blev lidt tung af chipsene i går, og kager, slik og is jeg måtte have, så maven, den til sidst blev stor og hård.

Derfor ligger jeg på ryggen, mens jeg cykler rundt i luften, så min mave, den bli'r flad. Og jeg løfter og jeg sænker mine fødder, mens jeg tænker, at der snart er plads til mere lækker mad.

Jeg løfter overkroppen, mens jeg lover, at jeg vil drikke mere mælk og vand. For selv om cola tit er meget sjover', så vil jeg være sej som Supermand.

Derfor ligger jeg på ryggen, ruller op med overkroppen, så min mave, den bli'r flad. Og jeg løfter og jeg sænker overkroppen, mens jeg tænker, at der snart er plads til mere lækker mad.

Jeg cykler rundt og rundt med mine fødder, så jeg kan blive stærk som Supermand. Og han har brug for både gulerødder og kager til sin supersøde tand.

Derfor ligger jeg på ryggen, mens jeg cykler rundt i luften, så min mave, den bli'r flad. Og jeg løfter og jeg sænker mine fødder, mens jeg tænker, at der snart er plads til mere lækker mad.



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Laver I nogensinde styrketræning ligesom her, eller kender I nogen, der gør?
- Hvad tror I, at det er godt for?
- Vil I gerne være stærke? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Kender I andre end Supermand, der er meget stærke? (Fra film eller i virkeligheden).
- Kan I både lide kager og gulerødder, ligesom Supermand?
- Prøv at lære nogle linjer fra teksten og syng med. For eksempel:  
*Jeg cykler rundt og rundt med mine fødder, så jeg kan blive stærk som Supermand. Og han har brug for både gulerødder og kager til sin supersøde tand.*
- Prøv at finde ord, der rimer på "mad" (glad, blad, sad, flad, brusebad).

### Når musikken sættes på:

Start med at ligge på ryggen og cykle op i luften. Den voksne viser, hvordan man cykler fra side til side, op over maven, ned langs gulvet og så videre. Derefter hvordan man trækker overkroppen op, ved at starte med at løfte hovedet og rulle op i nakke og overkrop. Man behøver ikke at løfte ret meget, bare indtil man (med hænderne på maven) kan mærke at musklerne spænder op. Efterhånden kan børnene også her prøve sig med mere krydsbevægelse ved eksempelvis at trække overkroppen over mod venstre, derefter over mod højre. De kan også prøve at lade højre albue møde venstre knæ, derpå venstre albue mod højre knæ osv.



### 13. NÅR JEG BLIVER STOR

Hør, hvad jeg måske vil være,  
når engang jeg bliver stor.  
Jeg vil være trommeslager,  
som min seje storebror.  
Kan du tromme, kan du tromme,  
kan du tro-tro-tro-tro-tro-tro-tro-tro-tromme?

Måske bli'r jeg som min søster,  
som kan ride på en hest.  
Hun kan skridt og hun kan trav,  
men galoperer allerbedst.  
Galopere, galopere,  
kan du ga-ga-ga-ga-ga-ga galopere?

Måske vil jeg spille fodbold,  
de er seje, dem der gør,  
de bli'r tacklet, de bli'r sparket,  
tænk dig bare, at de tør.  
Kan du dribble, kan du dribble,  
kan du dri-dri-dri-dri-dri-dri-dri-dri dribble?

Måske bli'r jeg en atlet,  
som kaster lange flotte spyd,  
så de flyver gennem stadion  
med en rigtig suselyd.  
Kan du kaste? Kan du kaste,  
kan du ka-ka-ka-ka-ka-ka-ka-ka kaste?

Måske vil jeg være en,  
der fælder kæmpestore træer,  
så de vælter med et brag,  
hver gang jeg svinger øksen her.  
Kan du hugge, kan du hugge,  
kan du hu-hu-hu-hu-hu-hu-hu-hu hugge?

Måske vil jeg træne muskler,  
så de alle sammen vokser,  
jeg ku' blive superbryder  
eller verdens bedste bokser.  
Kan du bokse, kan du bokse,  
kan du bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo bokse?

Måske lærer jeg karate,  
som kan fælde en bandit  
eller knuse sten og klipper  
af den hårdeste granit.  
Kan du karate, kan du karate,  
kan du ka-ka-ka-ka-ka-ka-ka-ka karate?

Måske gider jeg slet ikke  
være noget, der er svært,  
måske vil jeg bare være  
hop-på-trampolin-ekspert.  
Kan du hoppe, kan du hoppe,  
kan du ho-ho-ho-ho-ho-ho-ho-ho hoppe?

### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Hvad vil I selv gerne arbejde med, når I bliver voksne?
- Kan I huske nogle af tingene fra historien? Prøv at vise dem.
- Hvad for en af tingene i teksten vil I helst være?
- Kender I voksne, der er noget af det?
- Prøv at "hakke-snakke" på tro-tro-tromme, ga-ga-galopere, dri-dri-drible osv.
- Hvad er svært at sige, og hvad er let?
- Kan I finde på andre ord, hvor man kan "hakke-snakke" på lydene?

### Når musikken sættes på:

Børnene lytter og gør alle de ting, der nævnes i teksten: trommer på lufttrommer, galoperer, dribler rundt og så videre. Legen kan laves på mindre plads, hvis børnene eksempelvis galoperer og dribler på stedet.



## 14. LATTERDAG

Jeg har været til latterdag med folk der griner nat og dag, for det er ikke plat at ha' en latter man bli'r pjattet af. Kom flyv som julemanden, på slæden med sin sæk. Han ler, imens han flyver og giver gaver væk: "HO, HO, HO, HO, HO, HO HO, HO, HO, HO, HO".

Jeg har været til latterdag, med folk der griner nat og dag, for det er ikke plat at ha' en latter man bli'r pjattet af. Kom le og hop som klovnen, i cirkler, rundt i ring. Han griner op mod himlen, i kæmpestore spring: "HA HA HA, HA HA HA HA HA HA HA HA".

Jeg har været til latterdag, med folk der griner nat og dag, for det er ikke plat at ha' en latter man bli'r pjattet af. Kom sus som heksemutter på kosten, rundt og rundt, og op og ned på himlen, imens hun griner ondt: "HÆ, HÆ, HÆ, HÆ, HÆ, HÆ HÆ, HÆ, HÆ, HÆ, HÆ".



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Hvad kan få jer til at grine rigtig højt?
- Kender I nogen, der griner meget eller har en sjov latter? Hvordan lyder den?
- Kan I huske de ting, I skal gøre her?
- Prøv at fortælle dem og vise dem.
- Prøv at lære remsen:  
*Jeg har været til latterdag, med folk der griner nat og dag, for det er ikke plat at ha' en latter man bli'r pjattet af.*
- Kan I synge med på remsen, mens I løber rundt?
- Kan I finde på andre grinelyde end hoho, haha og hægæg?
- Prøv at finde ord, der rimer på "grine" (fine, maskine, svine, margarine, dine, ligne).

### Når musikken sættes på:

Børnene starter med at gå rundt til musikken. Så "flyver" de som julemanden, hopper som klovnen og suser på kosten som heksen, mens de griner med på hver slags latter. Jo mere fjollet børnene griner, jo mere smitter de hinanden med latteren.



## 15. KLAPPEMASKINEN

Har du aldrig prøvet min klappemaskine? Den får mig til at svede og klappe og grine.

Stil op i en rundkreds, med ryg mod hinanden, og klap, til din klappen får sved ud på panden.

Klappe, klappe, klappe skuldre, klappe, klappe, klappe hår, klappe, klappe, klappe ryggen, Husk at blive hvor du står.

Klappe, klappe, klappe numse, klappe, klappe, klappe lår, klappe, klappe, klappe hofte, ikke være alt for hård.



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Hvad skal I gøre med hænderne i denne tekst?
- Kan I huske nogle af de steder, I skal klappe?
- Kan I komme i tanke om andre tidspunkter, hvor man klapper på en eller anden måde?
- Prøv at synge med på klapperversene i sangen, samtidig med at I klapper (start eventuelt med bare at klappe i hænderne).
- Kan I finde ord, der rimer på "klap"? (slap, knap, nap, pap, skrap).

### Når musikken sættes på:

Børnene stiller sig op i rundkreds og lægger hænderne på hinandens skuldre. Når musikken starter, klappes hele kroppen igennem. Klapperverset gentages tre gange, og mellem hver klappetur vender de en halv omgang og klapper videre på personen bagved.

## 16. STOP KROP

Kom op og løbe, løbe, løbe, løbe, hvis du vil være med til stoppeleg. Når sangen stopper, skal du ned på maven, og hurtigt op og så den anden vej.

Kom op og løbe, løbe, løbe, løbe, hvis du vil være med til stoppeleg. Når sangen stopper, skal du ned at sidde, og hurtigt op og så den anden vej.

Kom op og løbe, løbe, løbe, løbe, hvis du vil være med til stoppeleg. Når sangen stopper, triller du på gulvet, og hurtigt op og så den anden vej.

Kom op og løbe, løbe, løbe, løbe, hvis du vil være med til stoppeleg. Når sangen stopper, kryber du som slangen, og hurtigt op og så den anden vej.

Kom op og løbe, løbe, løbe, løbe, hvis du vil være med til stoppeleg. Når sangen stopper, skal du ned på panden, og hurtigt op og så den anden vej.

Kom op og løbe, løbe, løbe, løbe, hvis du vil være med til stoppeleg. Når sangen stopper, lander du på ryggen, og hurtigt op og så den anden vej.

Kom op og løbe, løbe, løbe, løbe, hvis du vil være med til stoppeleg. Når sangen stopper, hopper du som frøen, og hurtigt hoppehopper du din vej.



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Kan I lide at løbe hurtigt?
- Hvornår har I sidst prøvet at løbe rigtig hurtigt?
- Har I nogensinde prøvet at løbe om kap med nogen?
- Kan I huske nogle af de ting, I skal gøre, når musikken stopper? Prøv at vise dem.
- Prøv at lære et vers udenad, og find på flere ting man kan gøre: Kom op og løbe, løbe, løbe, løbe, hvis du vil være med til stoppeleg.
- Når sangen stopper, kryber du som slangen (eller find på noget nyt) og hurtigt op og så den anden vej.
- Kan I finde ord, der rimer på "krop"? (hop, job, top, galop, edderkop).

### Når musikken sættes på:

Alt efter lokalets størrelse kan børnene her enten løbe rundt imellem hinanden eller stå og løbe på stedet. Ved hver musikpause skal de hurtigt ned og gøre den bevægelse, der siges, og derpå straks op og løbe videre.



## 17. HOPPELOPPER

Tyve små lopper tog ud for at hoppe, de hoppede øst og de hoppede vest. Tyve små lopper ku' slet ikke stoppe, de hopped' som tossed', men så blev det blæst.

Pyh, sikken modvind, så lopperne stod, kind mod kind, mens de vented' på bedre vejr. Vinden, den rusked' i træer og buske, de rysted' af kulde og krøllede tæer.

Vinden den stopped', og lopperne hopped', de hoppede syd og de hoppede nord. Tyve små lopper med små sorte kroppe, de hoppede lig' ind i vejrguden Thor.

Pyh, sikken modvind, så lopperne stod kind mod kind, mens de vented' på bedre vejr. Vinden den rusked' i træer og buske, de rysted' af kulde og krøllede tæer.

Endelig stoppede guden deroppe, så hopped' de vest, og de hoppede øst. Tyve små lopper, blev ved med at hoppe, så højt og så længe som de havde lyst.

## Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Har I nogensinde set en rigtig loppe?
- Hvem får lopper – mennesker eller hunde?
- Hvis I havde lopper under tøjet, hvordan tror I så, at det ville føles?
- Tror I, at lopperne falder af i blæsevejr?
- Prøv at lære verset:  
*Pyh, sikken modvind, så lopperne stod kind mod kind, mens de vented' på bedre vejr.  
Vinden, den rusked' i træer og buske,  
de rysted' af kulde og krøllede tæer.*
- Prøv at finde ord, der rimer på "opper" (stopper, mobber, kopper, hopper, stropper, snobber).

## Når musikken sættes på:

Børnene hopper rundt med små, hurtige hop på tæerne. I omkvædet med vinden løber de enten ud til siden og "klamrer" sig til væggen eller står op ad hinanden (med armene om sig selv eller rundt om hinanden) og ryster af kulde.



## 18. GODMORGEN

Goddag og godmorgen, nu er natten forbi. Så strækker vi kroppen, og det er fordi, hvis ikke vi gør, glider øjnene i, og så er vi trætte, før klokken er ti. Strække, strække, strække, strække.

Goddag og godmorgen, gør nu munden helt rund, og gab som en flodhest, med kæmpe stor mund. Gab højlydt og længe, gab alt hvad du kan, så højt at du viser din inderste tand. Gabe, gabe, gabe, gabe.

Goddag og godmorgen, vink til alle du ser, til højre og venstre, og vink så lidt mer'. Vink højt og vink lavt, vink til alle enhver, prøv også at vinke med dine tæ'r. Vinke, vinke, vinke, vinke.



## Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Er I trætte om morgenen, eller springer I altid friske ud af sengen?
- Hvem siger I godmorgen til?
- Kan I huske de tre ting, vi skal gøre her? Prøv at vise dem.
- Strækker I jer nogensinde, når I vågner? Hvorfor?
- Kan I komme til at gabe på andre tidspunkter end om morgenen?
- Prøv at gabe højt med lyd på og se, om I kan smitte hinanden.
- Syng med på "strække, strække..." og "vinke, vinke..." under sangen.
- Kan I finde ord, der rimer på "træt"? (bræt, ret, grædt, portræt, åndedræt).

## Når musikken sættes på:

Stil jer i en rundkreds, så alle kan se hinanden. Stræk godt igennem, og vink og gab gerne overdrevent med lyd på. De voksne viser hvordan.



## 19. FRUGTPLUKKEREN

Æbletræet har røde æbler,  
kom, pluk dem alle,  
de må ikke falde.  
Plukke, plukke,  
ind i munden  
og guffe li guf.

Hiv en gulerod op af jorden,  
hvem kan trække,  
den længste række?  
Trække, trække,  
ind i munden  
og guffe li guf.

Kirsebærtræerne er for høje,  
så op på tærne,  
efter bærrerne!  
Strække, strække,  
ind i munden  
og guffe li guf.

Naboens blommetræ er det bedste,  
hop efter blommer,  
før nogen kommer!  
Hoppe, hoppe,  
ind i munden  
og guffe li guf.



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Hvilke frugter og grøntsager er med i teksten?
- Hvilke af dem kan I bedst lide?
- Kender I andre frugter og grøntsager?
- Ved I hvad for nogle, der kommer fra træer, buske eller direkte fra jorden?
- Har I selv frugt eller grøntsager i jeres have?
- Hvad ville I vælge at så og plante i haven, hvis I selv måtte bestemme?
- Prøv at sige "guffe li guf" mange gange lige efter hinanden. Prøv også at synge med på teksten, mens I laver bevægelserne til sangen.
- Prøv at finde ord, der rimer på "blommer" (lommer, sommer, dommer).

### Når musikken sættes på:

Her handler det om at få strakt kroppen godt igennem: komme op på tærne og strække godt ud, når der plukkes frugt, og derpå ned i knæ for at kæmpe med gulerødderne, så op på tærne igen osv. Når der står "ind i munden og guffe li guf", propper man frugten i munden og smasker højt.



## 20. SLAP NU AF

Læg dig godt til rette, som du nu bedst kan li', og luk så dine øjne til denne melodi.

Mærk at mund og hage og ansigt slapper af, mens kroppen ligger stille for første gang i dag.

Mærk at dine arme bli'r tunge begge to, så lad dem bare ligge og falde lidt til ro.

Mærk din bløde mave og mavens varme hud. Og når du trækker vejret, går maven ind og ud.

Mærk at tæer og fødder og begge dine ben, de langsomt bliver tunge og varme hver og én.

Lig nu li'så roligt og rejs dig ikke op. Først når du hører klokken, så strækker du din krop.

"Ding".



### Læs først teksten højt et par gange. Snak for eksempel om følgende:

- Ligger I nogle gange og slapper af uden at sove?
- Hvor og hvornår kan I bedst lide at slappe af?
- Hvad for noget musik kan hjælpe?
- Hvordan synes I, det føles, når I alle er helt stille på samme tid?
- Kan I med en hånd mærke jeres eget hjerte slå, når I ligger ned?
- Prøv at ligge med hænderne på maven og mærk vejtrækningen. Kan I mærke, om maven går lidt op og ned?
- Prøv nogle gange efter hinanden at tage en dyb indånding og puste luften langsomt ud. I kan også prøve at sætte forskellige lyde på udåndingen og lave et lille "summekor" sammen.

### Når musikken sættes på:

Børnene lægger sig godt til rette på underlag eller tæpper, før musikken starter. De kan også sætte sig behageligt til rette på en stol, hvis de hellere vil det. Rummet må ikke være koldt – hellere lidt varmere end normalt, hvis de skal ligge mere end et par minutter.





Spring sproget frem er lavet som en hjælp til alle voksne, der savner ideer til bevægelse med børn, og som ønsker at stimulere børnenes sprog såvel som deres motoriske kompetencer og kropslige koordination.

Der fokuseres på de tre grundsanser, balance, muskel-ledsans og taktilsans, ligesom der gives mulighed for samarbejdsøvelser, fjernelege, strækøvelser og stille stunder.

Brug cd'en til små bevægepauser i løbet af dagen, eller gå i dybden med sangene via de tilhørende spørgsmål, øvelser og sproglige udfordringer.

Fra bibliotekets lektørdtalelse:

”Lettilgængelig og meget inspirerende bog med helt konkrete anvisninger på og ideer til, hvordan sproget hos 3-8-årige styrkes med sang og sjove bevægelseslege

Bogen giver kvalificerede bud på, hvordan man kan styrke børnenes sprogudvikling. Her i kombination med rim og remser med sang, musik og sjove fysiske såvel som sproglige opgaver, der lægger op til fysisk aktivitet.

Sangene med den meget inspirerende musik er indspillet på den medfølgende cd.”

God fornøjelse.