



## Un kilomètre à pied

M/T: traditionell,  
aus Frankreich

1. Un ki - lo - mètre à pied, ça u - se, ça u - se.

5 Un ki - lo - mètre à pied, ça u - se les sou - liers!

2. Deux kilomètres à pieds ...
3. Trois kilomètres à pieds ...
4. Quatre kilomètres à pieds ...
5. Cinq kilomètres à pieds ...

Textübertragung: Ein (zwei, drei, vier, fünf) Kilometer zu Fuß, das nutzt die Schuhe ab.

## Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm

### Sprechvers gegen Müdigkeit beim Wandern

Und eins, und zwei, und drei, und vier, und fünf, und

sechs, und sie - ben, ein Hut, ein Stock, ein

Re - gen - schirm und vor - wärts, rück - wärts, seit - wärts, ran!

### Vorschlag zur Bewegung

<i>Und eins, und zwei, und drei, und vier, und fünf, und sechs, und sieben,</i>	15 Gehschritte nach vorne, rechts beginnen
<i>ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm, und</i>	Die Gegenstände pantomimisch darstellen, dabei weitergehen
<i>vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran!</i>	Das rechte Bein nach vorn, zurück und rechts bewegen und dann die Beine schließen
Wiederholung	Wie oben, jedoch mit links beginnen