

Un kilomètre à pied

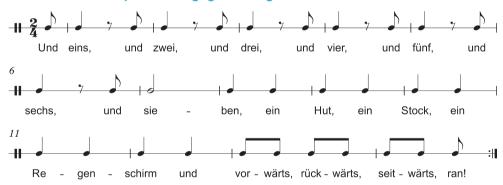
M/T: traditionell, aus Frankreich



- 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



Vorschlag zur Bewegung

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