

Motionsprogram

Melodi: Jeg elsker den gamle, den vaklende rønne...

En rask lille sang for at livet forsøde.
Et ekstra glas vin, ja se, det må vi ha`.
Velkommen til alle, der har givet møde,
nu skynd jer at synge, motion skal vi ha`:
"Hej rulladi rulladi rulladi rulle
Hej rulladi rulladi rulladi rul"

Vi sidder ved bordet og spiser og drikker.
Vor mave bli'r fyldt, så vi næppe kan gå.
Det hjælper dog lidt, når man sidelæns vrikker.
Byd naboen armen, syng med og lad gå.
"Hej rulladi rulladi ...



Imedens vi puster, skal halsen jo ha` sig
en nem lille omgang, se op og se ned.
Drej ho`det til højre og venstre og lad mig
nu se, at I alle får halsen på gled.
"Hej rulladi rulladi ...

Til sidst så skal armen ha` kraften forbedret,
vi fatter vort glas, hilser rundt uden skål,
når damen til højre og venstre er hædret,
vi hilser på selskabet og siger SKÅL!
"Hej rulladi rulladi rulladi rulle
Hej rulladi rulladi rulladi rul"



Det var ikke godt, man skal høre det knage,
igennem hvert led. Tag nu din vis-a-vis
i hånden og bøj dig så frem og tilbage
og syng så og bøj så, skub på og hæng i.
"Hej rulladi rulladi ...

Se, det gik jo bedre, så nu kan vi prøve
om benene virker, nu skal du klø på:
Vi rejser og sætter os, det skal vi øve
os på seksten gange, kom så op at stå.
"Hej rulladi rulladi ...

Det hjalp dog kun lidt på vort mellemgulvs trykken,
så derfor vi bøjer i knæ dybt *bøj, stræk*.
Gå om bag ved stolen, tag godt fast i ryggen
- i ryggen på stolen, og bøj så og stræk.
"Hej rulladi rulladi ...

