

Familjegymnastik massprogram Hangö 2024

Ducktales

- Familjegymnastikmassen jagar ut akrobatikmassen
- Springer runt på planen och söker sedan eget platsmärke
- Sätt er ner i huk på eget platsmärket, barnet framför den vuxna

Del 1: Ice Age - We are

<p>We are, we are Not your ordinary fami-mily But we can all agree that We are, we are Close as close can be</p> <p><u>Refrång</u> So it don't matter what it looks like We look perfect to me We got every kind of love I feel so lucky indeed They can keep on talking It don't matter to me cause we are, we are family</p>	<p>1. Lyft upp barnet långsamt (Barnen vinkar till publiken)</p> <ol style="list-style-type: none">på raka armar upp i luftenupp och sitta på axlarna eller på ena axelnupp och stå på den vuxnas lår <p>2. Snurra runt med barnet</p> <ol style="list-style-type: none">i famnenpå axlarna eller på ena axelnmed benen runt midjan och armarna ut <p>OBS! Börja snurra <u>medsols</u>, den vuxna får sedan byta håll fritt när man behöver/vill.</p>
<p>We are ah-ah-ah-aaah (We are) We are ah-ah-ah-aaah (We are) We are ah-ah-ah-aaah (We are) We are, we are family ... family, family ... We are, we are Family</p>	<p>Kom ner från axlar/famnen och sätt händerna framåt med barnet framför och båda viftar med händerna. På family lyfter man upp händerna.</p> <p>Förbered för monkey swing.</p>
<p>0.53 So what? We don't look, we don't act We don't walk, we don't talk Like you do So what? If we hang just a hang and no shame We both do what we want to</p> <p>'Cause we come from everywhere Searching for ones to care Somehow we found it here We found us a home</p>	<p>3. Apan + snurra</p> <ol style="list-style-type: none">apan (Monkey swing)stora klockan (krama barnet över bröstkorgen under armarna) <p>OBS! Börja svinga barnet <u>till höger</u> (på takt 1, "So")</p> <p>Snurra runt. Börja snurra <u>medsols</u>, byt håll när du vill/behöver.</p>
<p>1.23 We are, we are Not your ordinary fami-mily</p>	<p>Kom ner från snurren. De vuxna ställer sig med högra sidan mot publiken och förbereder för kullerbyttorna. Prata med ditt</p>

<p>But we can all agree that We are, we are Close as close can be</p>	<p>barn och berätta vilken övning som kommer efteråt.</p>
<p>1.37 So it don't matter what it looks like We look perfect to me We got every kind of love I feel so lucky indeed They can keep on talking It don't matter to me cause We are, we are family</p>	<p>4. Kullerbyttor (vuxna står med högra sidan mot publiken)</p> <ol style="list-style-type: none"> mys i famnen eller kullerbytta ner från den vuxnas bröstorg klättekullerbytta hoppkullerbytta
<p>1.52 OK, so the links in our chains makes us strange But really they make us stronger And no one would replace not a thing ... Mother or father.. 'Cause we... 'Cause we come from everywhere Searching for ones to care Somehow we found it here We found us a home</p>	<p>5. Handstående på den vuxnas fötter (ta i i barnets höfter). Den vuxna svänger sig så att magen är framåt mot publiken.</p> <ol style="list-style-type: none"> vuxna sitter vuxna står på stället vuxna snurrar runt
<p>2.22 We are, we are Not your ordinary fami-mily But we can all agree that We are, we are Close as close can be</p>	<p>Kom ner från handstående. De vuxna ställer sig med högra sidan mot publiken och förbereder för kullerbyttorna. Prata med ditt barn och berätta vad som kommer till näst.</p>
<p>2.36 So it don't matter what it looks like We look perfect to me We got every kind of love I feel so lucky indeed They can keep on talking It don't matter to me cause We are, we are family</p>	<p>4. Kullerbyttor (vuxna står med högra sidan mot publiken)</p> <ol style="list-style-type: none"> mys i famnen eller kullerbytta ner från den vuxnas bröstorg klättekullerbytta hoppkullerbytta
<p>4x8 (We are, we are) We are, we are family</p>	<p>Gå till en ring (10 vuxna per ring). Gå runt i ringen hand i hand eller i famnen. Barnen får gärna vinka till varandra. Under slutet av låten lyfter man upp barnet att flyga i famnen eller upp och flyga på axeln.</p>

Del 2: Dinosalsa

Intro 2x8 + 4x8 med trumpeter	6. Flyga i ring Gå runt i ringen med barnet flygandes <ol style="list-style-type: none">i famnen (barnet ligger i famnen med ansiktet ut från ringen)på axeln Sista takterna före versen börjar tar man ner barnet och förbereder för "in och ut".
0:24 4x8 Vers Två-två-två-tvåhundra mi-mi-mi-miljoner år sen gick dinosaurierna och lunkade Ju-ju-ju-juraperiod kri-kri-kri-kritperiod va tiden då dinosaurierna härskade	In och ut. Gå in mot mitten av ringen och ut, in, ut (8 steg/takter in, 8 steg/takter ut) <ol style="list-style-type: none">lyft upp barnet hela vägenbarnet går framför den vuxna och båda lyfter upp armarna
0:40 4x8 vers Sa-sa-sa-sauropoder te-te-te-teropoder dominera Pangaeakontinenten O-o-o-ormbunkarna ko-ko-ko-kottepalmer mot raptorer skyddade, det var allmänt känt	7. Stenen Gå lite närmare mitten av ringen (lämna ungefär kring de fyra platsmärkena som är markeringen för ringen) och den vuxna lägger sig ner som en sten med ansiktet ut från ringen. Barnet står/sitter på stenen och vinkar till publiken.
0:56 2x8 + 1-6 Dinosaur, allosaurus, spinosaurus styracosauruskragen skrämde en gång Dinosaur, det här är din egen sång	Förbered för gungan.
1:07 4x8 Refräng Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa	8. Gungan Vuxna ligger på rygg med huvudet utåt från ringen, barnen: <ol style="list-style-type: none">ligger på mage på den vuxnas smalbenen och gungar/den vuxna ligger på rygg och lyfter upp barnet i luftensitter på den vuxnas smalben och gungar (tittandes ut från ringen)gör kullerbytta över den vuxna utåt från ringen (barnet har ryggen mot den vuxnas smalben)
1:23 4x8 Trumpet	Dansa Kom upp från marken och börja sedan gå runt hand i hand/dansa i en egen liten ring. Gå utåt så att du står cirka två meter från de fyra platsmärkena som är mitten av ringen. Förbered för "in och ut".
1:39 4x8 Vers	In och ut. Gå in mot mitten av ringen och ut,

<p>A-a-a-allosaurus ty-ty-ty-tyrannosaurus teropodernas kung var Starka T-rex! Sa-sa-sa-saltasaurus di-di-di-diplodocus saurupodens storlek gav den respekt</p>	<p>in, ut (8 steg/takter in, 8 steg/takter ut) a. lyft upp barnet hela vägen b. barnet går framför den vuxna och båda lyfter upp armarna</p>
<p>1:55 2x8 + 1-6 Dinosaur, allosaurus, spinosaurus styracosauruskragen skrämde en gång Dinosaur, det här är din egen sång</p>	<p>Gå lite närmare mitten av ringen (lämna ungefär kring de fyra platsmärkena som är markeringen för ringen) och förbered för gungan.</p>
<p>2:05 4x8 Refräng Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa</p>	<p>8. Gungan Vuxna ligger på rygg med huvudet utåt från ringen, barnen: a. ligger på mage på den vuxnas smalbenen och gungar/den vuxna ligger på rygg och lyfter upp barnet i luften b. sitter på den vuxnas smalben och gungar (tittandes ut från ringen) c. gör kullerbytta över den vuxna utåt från ringen (barnet har ryggen mot den vuxnas smalben)</p>
<p>2:22 4x8 Mellanspel</p>	<p>Ringens delas i två köer och alla sätter sig ner i huk (barnet framför den vuxna)</p>
<p>2:40 4x8 Refräng Dinosalsa (ettan!), det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa (ettan!), det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa</p>	<p>Kanon Lyft upp barnet i kanon. Den som är längst fram i kön lyfter upp på de svärtade "Dinosalsa" och resten av raden följer efter och lyfter upp i kanon!</p>
<p>4x8 Refräng Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa Dinosalsa, det här är dinosalsa</p>	<p>Dansa Första, tredje och femte vuxna i kön hålls med sitt barn på platsmärket. Andra och fjärde vuxna i kön tar ett stort steg <u>till höger</u>. Alla dansar fritt, egen stil. T.ex. hand i hand mot varandra (sidan mot publiken), barnet i famnen, klappa, skaka på svansen... Hitta på själva men håll er vid ert platsmärke. :)</p>

Del 3: Familjerumba

Intro 5x8	Spring runt med din kö (5 vuxna per kö).
0:22 vers 4x8 Varje morgon när vi ska klä på oss och gå ut Hittar ingen nånting och det blir ett himla tjut Kläderna är våta nästan ingenting är torrt Och stövlarna har promenerat bort 0:40 2x8 uppbyggnad Varför kan man inte lära sej Att det finns en plats för varenda grej 0:48 refräng 4x8 Nu är det rumba, familjerumba Vi dansar det var morgon och var kväll Nu är det rumba, familjerumba Det är som i en cirkuskarusell	Båtar och broar. Lek båtar och broar och spring runt med din kö.
1:09 mellanspel 4x8	Bilda en ring med din rad. Förbered för flygplan.
1:24 vers 4x8 Varje kväll när det är dags att gå och lägga sig Hittar ingen nånting och det blir ett sånt ståhej Nallen den är borta och pyjamasen för kort Och mitt täcke, det har flugit bort	9. Flygplan Vuxna ligger på rygg med huvudet utåt från ringen, barnen a. ligger på den vuxnas smalben b. ligger på den vuxnas fötter (håll varandra i händerna) c. ligger på den vuxnas fötter utan att hålla i med händerna
1:42 2x8 uppbyggnad Varför ska det alltid va så här Att alla grejer ligger här och där	Kom ner från flygplanen. De vuxna sätter sig axel mot axel med benen utåt från ringen.
1:51 refräng 4x8 Nu är det rumba, familjerumba Vi dansar det var morgon och var kväll Nu är det rumba, familjerumba Det är som i en cirkuskarusell 2:09 mellanspel (tivoli) 2x8	Hästhoppning a. Barnet myser i den vuxnas famn b. Barnet springer runt den egna vuxna och hoppar över benen c. Barnen börjar springa runt och hoppar över de vuxnas ben
2:18 refräng 2+4+2 x8 Nu är det rumba, familjerumba Vi dansar det var morgon och var kväll (Höjning) Nu är det rumba, familjerumba Vi dansar det var morgon och var kväll Nu är det rumba, familjerumba Det är som i en cirkuskarusell Det är som i en cirkuskarusell Det är som i en cirkuskarusell	Karusellen - Ring 1: en inre ring med ca 20 vuxna som springer runt medsols - Ring 2: en yttre ring med ca 30 vuxna som springer runt motsols Programmet avslutas med att alla sträcker upp sina händer i luften och vinkar.

