

## Full fart

För att få ett starkt hjärta och en frisk kropp är det viktigt att röra på sig, denna låt får både pulsen och humöret att gå upp! Ett starkt vältränat hjärta men också ett stort hjärta med plats för många vänner



**FULL FART**

**TID: 2.54**

**BPM: 180**

## TEMA

Intro

Hoppa,hoppa...

Bara vara jättesnäll...

Sprattelgubben...

Kom nu med (ref)

Msp

Superduperkraft...

Stampa, trampa...

Jabba, jabba...

Kom nu med (ref)

Så alla säger hej

Kom nu med (ref)

Fullifullifart

## RÖRELSER

Småjogga på stället.

Dubbelhoppa framåt och bakåt,  
avsluta med enkelhopp och tummar upp!

Dubbelhopp framåt och bakåt, gör ett hopp och spring på stället.

Sprattla i sidled, avsluta med snabba springsteg.

Jogga med aktiva armar, ta ratten och kör runt i en liten åtta.  
Upprepa.

Småjogga på stället.

Hoppa ut med Karl-Alfredarmar, hoppa ihop  
Jogga på stället med händerna framför munnen och fnissa.

Kliv ut bredbent och stampa med fötterna  
Vänd dig mot närmsta kompis - gör "high five"!

Skjoxa i luften vänd mot kompis  
Avsluta med snabba springsteg.

Upprepa ref ovan

Gå på stället, en arm i luften på hej, två armar i luften på hejhej.  
Hälsa på kompisar när Funny och Fabbie säger hejsan-hej!  
Upprepa armar i luften, avsluta med handen på hjärtat och höger knytnäven i luften.

Upprepa ref ovan.

Håll i ratten, kör runt bland kompisarna!