



Kultur, helse & omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER

GENERASJONSSANG

1. VI VANDRER MED FREIDIG MOT

(Kommer marsjerende inn i lenke som blir en stor ring).

Vi vandrer med freidig mot.

Vårt sinn er lett og rapp vår fot.

I høyden oppad på fjellet (Strekker seg mot taket).

I dypet ved fosseveldet (Hendene ned mot gulvet).

La veien gå hvor hen den vil. Vi vandrer frem med sang og spill.

(Tydelig armsving og tramping av føttene i gulvet).

La veien gå hvor hen den vil. Vi vandrer frem med sang og spill.

2. VEL MØTT HER

Vel møtt her igjen alle mine venner (tramper på stedet).

Det var fint at alle kunne komme (4 små sakte skritt inn i ringen på

«det var fint at», og ut igjen 4 skritt på «alle kunne komme»).

3. PER SPELMANN

Per Spellmann han hadde ei einaste ku.

(Lat som dere melker ei ku med store bevegelser).

Per Spellmann han hadde ei einaste ku.

Han bytte bort kua, fekk fela igjen.

(Bruk store armbevegelser fra den ene siden til den andre for å bytte bort kua).

Han bytte bort kua, fekk fela igjen.

Du gode gamle fiolin, du fiolin, du fela mi.

(Spill fiolin med store bevegelser, evt bytt fra høyre til venstre skulder).

4. STOR BØLGE, LITEN BØLGE.

Her sitter vi og ror, i vår lille båt (med ro-bevegelser),
sjøen er stor, veldig stor (strekker armene høyt og høyere),
og det går i bølger (bølgebevegelser).

Stor bølge, liten bølge. Stor bølge, liten bølge. Stor bølge, liten bølge.

Vannet går i bølger (bølgebevegelser med skjurf).

5. RO, RO, RO DIN BÅT.

Ro, ro, ro din båt. Ta din åre fatt (fram og tilbake ro-bevegelser).

Vuggende, vuggende, vuggende, vuggende. Over kattedag (side til side).

6. UT I SKOGEN

Ut i skogen, ut i skogen. Hogge ved, hogge ved

(armer som hogger ved).

Fryse på føttene, fryse på føttene/Fryse på fingrene, fryse på fingrene

(riste på føttene/riste på fingrene).

Løpe, løpe hjem igjen. Løpe, løpe hjem igjen

(trampe føttene i gulvet).

7. VEM KAN SEGLA FORUTAN VIND

(Sitter på rompa og vugger fra side til side, gjerne holde hender i stor ring).

Vem kan segla forutan vind? Vem kan ro utan åror?

Vem kan skiljas från vennen sin utan at fella tårar?

Jag kan segla forutan vind, jag kan ro utan åror.

Men ej skiljas från vennen min, uten at fella tårar.

8. VI VANDRER MED FREIDIG MOT

(Sittende på rompa med store bevegelser av armer og føtter.

Kan reise dere på «I høyden» og marsjere vinkende ut).



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING