

ÅPEN, LUKKET

REGLE



Åpen, lukket, åpen, lukket
så et digert pang.



Åpen, lukket, åpen, lukket

Legg de i ditt fang.



La de krype, la de krype helt opp til ditt kinn

Lukk så opp din store, digre munn, men slipp
dem ikke inn.





Forklaring på reglen Åpen, lukket

Åpen, lukket, åpen, lukket rekk frem hendene, åpne og lukke de to ganger
så et digert pang. Klapp en gang

Åpen, lukket, åpen, lukket rekk frem hendene, åpne og lukke de to ganger
Legg de i ditt fang. La hendene vær knytt og legg dem i fanget

La de krype, la de krype helt opp til ditt kinn

Lag krypebevegelse i fanget og oppover kroppen helt til kinna

Lukk så opp din store, digre munn, Hold hendene på kinna og lukk opp
munnen

men slipp dem ikke inn. La fingrene krype bak i nakken på hver side