

SITZ-SPORT-POLKA

Seite 1

MUSIK + TEXT : REINHARD DAHLMANN LÜDINGHAUSEN

Vokal + Cords

INTRO =120

1 A^b E^b B^b E^b **VERS 1**

Wir

5 E^b Fm

klat- sche in die Hän- de und tram- peln mit dem Fuß. Wir

B^b E^b

win- ken mit den Hän- den als wär`s ein Ab- schieds- gruß. Wir

9 A^b

dre- hen un- sern Kör- per und beu- gen uns weit vor, als

B^b E^b **REFRAIN :**

wä- ren wir beim Fuß- ball und ver- hin- dern grad ein Tor. Und

13 A^b E^b B^b E^b

al- le klat- schen mit, denn nur so bleibt man fitt. Und

17 A^b E^b B^b E^b

al- le klat- schen mit, denn nur so bleibt man fitt.

Vers 2

Wir strecken uns nach oben und stampfen mit den Hacken
Wir rollen unsre Schultern und lockern uns den Nacken.
Wir neigen uns zur Seite, erst links und dann nach rechts,
so bleibt man schön beweglich – das freut den Rücken echt.
Und alle klatschen mit, denn nur so bleibt man fitt.
Und alle klatschen mit, denn nur so bleibt man fitt.

Vers 3

Wir heben mal die Fersen und wippen auf und ab.
Wir atmen tief und ruhig, das hält uns frisch auf Trab.
Wir schwingen sanft die Arme, das fühlt sich richtig gut,
so kommt der Kreislauf in Schwung und macht uns neuen Mut.
Und alle klatschen mit, denn nur so bleibt man fitt.
Und alle klatschen mit, denn nur so bleibt man fitt.

Vers 4

Wir tippen mit den Zehen, als klopft wer an die Tür.
Wir kreisen mit den Händen wir könn ja nichts dafür.
Wir wackeln mit den Knien, so bleibt locker das Gelenk
und wer dabei noch lacht dem wird Freude noch geschenkt.
Und alle klatschen mit, denn nur so bleibt man fitt.
Und alle klatschen mit, denn nur so bleibt man fitt.