

# Sevenjumps



Musik: Traditional  
Text & Arr.: Thomas Raber  
RATOM-Edition, 2020

Wir hop-sen nun im Krei-se, im Krei-se, im Krei-se. Hop-sen nun im Krei-se. Nun blei-ben al-le steh'n! Stampf, stampf, stampf und dann dreh'n wir uns nach au - ßen. Klatsch, klatsch, klatsch und dann dreh'n wir uns zu - rück!

Kreisaufstellung. Bei "Wir hopsen nun im Kreise..." Hopsalauf nach rechts.  
Stehen bleiben, Blick in Kreismitte. 3x stampfen.  
180° nach außen drehen. 3x klatschen. Wieder zurück drehen.

Bei den lange erklingenden Tönen werden nun der Reihe nach folgende Aktionen gemacht (bei jeder Strophe eines mehr):

- 1: re Knie hoch (so lange der Ton erklingt)
- 2: li Knie hoch
- 3: re Knie auf Boden
- 4: li Knie auf Boden
- 5: re Ellenbogen auf Boden
- 6: li Ellenbogen auf Boden
- 7: Stirn auf Boden