

АРАМ – ЗАМ – ЗАМ

1 повтор:

*Арам Зам Зам, Арам Зам Зам,
Гули гули гули гули гули рам зам зам,*

*Арам Зам Зам, Арам Зам Зам,
Гули гули гули гули гули рам зам зам,*

*Арафи Арафи
Гули гули гули гули рам зам зам,*

*Арафи Арафи
Гули гули гули гули рам зам зам*

наклон головы вправо, влево
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)
наклон головы вправо, влево
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)
поднимают и опускают плечи
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)
поднимают и опускают плечи
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)

2 повтор «давайте петь быстрее»

*Арам Зам Зам, Арам Зам Зам,
Гули гули гули гули гули рам зам зам,*

*Арам Зам Зам, Арам Зам Зам,
Гули гули гули гули гули рам зам зам,*

*Арафи Арафи
Гули гули гули гули рам зам зам,*

*Арафи Арафи
Гули гули гули гули рам зам зам*

широко развести рука в стороны,
скрестить их перед грудью (2 раза)
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)
широко развести рука в стороны,
скрестить их перед грудью (2 раза)
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)
наклон туловища вправо, влево
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)
наклон туловища вправо, влево
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)

3 повтор

*Арам Зам Зам, Арам Зам Зам,
Гули гули гули гули гули рам зам зам,*

*Арам Зам Зам, Арам Зам Зам,
Гули гули гули гули гули рам зам зам,*

Арафи Арафи

наклон вперед-вниз, 2 наклона
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)
наклон вперед-вниз, 2 наклона
«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)
одно приседание

Гули гули гули гули рам зам зам,

Арафи Арафи

Гули гули гули гули рам зам зам

«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)

одно приседание

«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)

4 повтор «еще ускоримся»

Арам Зам Зам, Арам Зам Зам,

Гули гули гули гули гули рам зам зам,

Арам Зам Зам, Арам Зам Зам,

Гули гули гули гули гули рам зам зам,

Арафи Арафи

Гули гули гули гули рам зам зам,

Арафи Арафи

Гули гули гули гули рам зам зам

на равновесие (поднять ногу, согнутую в
колени, опустить)

«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)

на равновесие (поднять другую ногу,
согнутую в колени, опустить)

«моторчики» руками (5 счетов) +
3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)

прыжки на двух ногах на одном месте

«моторчики» руками (5 счетов) +

3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)

прыжки на двух ногах на одном месте

«моторчики» руками (5 счетов) +

3 хлопка по бедрам (чуть выше колена)