

# CIRKUSTELTET

Sæt hænder og fødder i gulvet.  
Skyd numsen opad, så du bliver  
stor som et cirkustelt.



# REGNBUEEN

Sid ned og tag en arm over hovedet.  
Bøj den til den ene side som en regnbue.  
Skift arm.



# SÆBEBOBLEN

Fold dig helt sammen  
som en sæbeboble.



# HR. SKÆG

Stå med samlede ben,  
før armene over hovedet og gør dig høj  
som Hr. Skæg.





# ONKEL REJE

Læg dig på maven,  
sæt hænderne i gulvet og stræk armene.  
Bøj i kroppen som en reje.



# MOTOR MILLE

Så på et ben med armene over hovedet.  
Hold balancen som Motor Mille.



# SILJA

Stå med benene ud til siden, og armene strakte. Byd velkommen i cirkus som cirkusdirektøren Silja.



# ROSA

Mærk roen som kærlige Rosa.  
Sid med krydsede ben,  
og træk vejret helt ned i maven.

