

EXERCISE ROCK

J. Nelson & H. Marín

WE'RE GOING TO WIGGLE, (A WIGGLE, WIGGLE)
AND JUMP, JUMP, JUMP.
AND A WIGGLE, WIGGLE, (AND A WIGGLE, WIGGLE)
A JUMP, JUMP, JUMP.
WE'RE GOING TO REACH UP, (REACH UP, UP)
AND THEN BEND DOWN.
A REACH UP, UP, (A REACH UP, UP)
AND THEN BEND DOWN.
WE'RE GOING TO SLIDE TO THE RIGHT, (SLIDE TO THE RIGHT)
SLIDE TO THE LEFT.
SLIDE TO THE RIGHT, (SLIDE TO THE RIGHT)
SLIDE TO THE LEFT.
WE'RE GOING TO SHAKE ALL OVER, (SHAKE ALL OVER)
AND THEN TURN AROUND.
A SHAKE, SHAKE, SHAKE, (A SHAKE, SHAKE, SHAKE)
AND THEN TURN AROUND.
WE'RE GOING TO WIGGLE,
AND JUMP, JUMP, JUMP,
WIGGLE, JUMP AND JUMP.
REACH UP, UP
AND THEN BEND DOWN,
REACH UP AND BEND DOWN.
SLIDE TO THE RIGHT, SLIDE TO THE LEFT,
RIGHT AND TO THE LEFT.
SHAKE ALL OVER, TURN AROUND,
SHAKE AND TURN AROUND.
=WE'RE GOING TO WIGGLE, WE'RE GOING TO JUMP,
REACH UP AND BEND DOWN.
SLIDE TO THE RIGHT, SLIDE TO THE LEFT,
SHAKE AND TURN AROUND.=

ROCK DEL EJERCICIO

J. Nelson & H. Marín

VAMOS A MENEARNOS, (UN MENEO, MENEO)
Y SALTAR, SALTAR, SALTAR
Y UN MENEO, MENEO, (Y UN MENEO, MENEO)
UN SALTO, SALTO, SALTO.
VAMOS A ESTIRAR ARRIBA, (ESTIRAR ARRIBA, ARRIBA)
Y LUEGO AGACHARSE.
ESTIRAR ARRIBA, ARRIBA, (ESTIRAR ARRIBA, ARRIBA)
Y LUEGO AGACHARSE.
VAMOS A DESLIZARNOS A LA DERECHA, (DESLIZARSE A LA DERECHA)
DESLIZARSE A LA IZQUIERDA,
DESLIZARSE A LA DERECHA, (DESLIZARSE A LA DERECHA)
DESLIZARSE A LA IZQUIERDA.
VAMOS A SACUDIRNOS TODO, (SACUDIRNOS TODO)
Y DESPUÉS DAMOS UNA VUELTA,
SACUDIR, SACUDIR, SACUDIR, (SACUDIR, SACUDIR)
Y DEPUÉS DAMOS UNA VUELTA.
VAMOS A MENEARNOS,
Y SALTAR, SALTAR, SALTAR,
MENEARSE, SALTAR Y SALTAR.
ESTIRAR ARRIBA, ARRIBA
Y ENTONCES NOS AGACHAMOS,
ESTIRAR ARRIBA Y AGACHARSE.
DESLIZARSE A LA DERECHA, DESLIZARSE A LA IZQUIERDA,
DERECHA Y A LA IZQUIERDA.
SACÚDETE TODO, DAR LA VUELTA,
SACUDIRSE Y DAR LA VUELTA.
=VAMOS A MENEARNOS, VAMOS A SALTAR,
ESTIRAR ARRIBA Y AGACHARSE.
DESLIZARSE A LA DERECHA, DESLIZARSE A LA IZQUIERDA,
SACUDIRSE Y DAR LA VUELTA.=

The children stand in an area where they have space to move and follow the action of the song. The teacher or a child who knows the song can be the "leader". Contractions: WE'RE=WE ARE (WE ARE GOING TO... is future) WE'LL=WE WILL (future).

OBJECTIVE: This is an ACTION SONG for coordination, exercise and fun! Learn RIGHT from LEFT.

Los niños(as) deben estar parados y en una área donde puedan moverse para seguir la acción de la canción.

Contracciones: WE'RE=NOSOTROS, (NOSOTROS VAMOS A... es futuro) WE'LL=LO HAREMOS (futuro).

OBJETIVO: Esta es una canción de ACCIÓN para coordinación, ejercicio y diversión. Aprender DERECHA de IZQUIERDA.

