

Sangtekster i ressursbank tilhørende metodisk hefte «Sang og musikk for alle»

Hei, nå skal vi ha musikk

T/M: Bente Ravlo

Hei, nå skal vi ha musikk (x4)
Hei til Kari, hei, hei, hei
Hei Hans Petter, hei, hei, hei
Hei til Ola, hei, hei, hei
Hei alle sammen, hei, hei, hei
Hei, hei, hei

Vi sier god dag

T/M: Ukjent

Vi sier god, og hei på deg (x2)
Vi sier god dag, og går ned,
og går ned, og går ned
Vi sier god dag, og hei på deg

Hei, hei til Lisa, hei, hei på deg
Hei, hei Merete, hei, hei på deg
Hei, hei til Lars, hei, hei på deg
Hei, hei Per Ove, hei, hei på deg
Vi sier god dag og går ned,
og går ned, og går ned
Vi sier god dag, og hei på deg

Hei alle, og velkommen hit i dag

T/M: Ukjent

Hei alle, og velkommen hit i dag
Vi synger og vi spiller her i dag
Vi finner rytmen, og *slår oss litt på låret*
Hei alle, og velkommen hit i dag

Hei alle, og velkommen hit i dag
Vi synger og vi spiller her i dag
Vi finner rytmen, og *klapper i hendene*
Hei alle, og velkommen hit i dag

Hei alle, og velkommen hit i dag
Vi synger og vi spiller her i dag
Vi finner rytmen, og *tramper i gulvet*
Hei alle, og velkommen hit i dag

Hei alle, og velkommen hit i dag
Vi synger og vi spiller her i dag
Vi finner rytmen, og *slår oss litt på låret*
Hei alle, og velkommen hit i dag

Kommentar: Sangen innbyr til ulike aktiviteter som kan tilpasses den enkelte og gruppen.

Velkommen-sang

T/M: Rita Strand Frisk

Hei, alle sammen,
og velkommen hit i dag
Synger du sammen med meg,
blir jeg veldig glad

Tra-la-la-la-la-la osv.

Hei, alle sammen,
og velkommen hit i dag
Klapper du sammen med meg,
blir jeg veldig glad

(Klapping) Tra-la-la-la-la-la osv.

Kommentar: Sangen innbyr til ulike aktiviteter som kan tilpasses den enkelte og gruppen.

Apekatten Bongo, bongo

T/M: Overlevert av Erling Johnsrud

Apekatten Bongo, bongo,
vet du hva han kan?
Han kan klarte bongo, bongo,
helt til topps han kan

Apekatten Bongo, bongo,
sitter i et tre
Når han rister bongo, bongo,
faller nøtter ned
Au, au, au, au

Kommentar: Før hvert «au», dunker man seg lett i hodet med hånden.

Det var en gang en liten gut

Vokal folkemusikk fra Luster i Sogn

Det var en gang en liten gut (vis liten med hendene)
som skulle gjete saue´ (hånd over panne, og lete)
Sauen uti kjukkarust (pek én vei med h. hånd)
og guten ut på haugen (pek motsatt vei med v. hånd)
Så kom der en rev (hender i hoppende bevegelser)
som ville ha seg et lam (på ordet lam, klapp ett klapp)
Da tok guten børsa si (lag «børse» med armene, og sikt)
og skaut´n midt i baken

Pang! Au! (rop «pang», hold deg på rumpa og si «au»)

Kamelen Klara (En tiger er for diger)

T: Knut Anders Løken

M: Carl Fredrik Falkenberg

En tiger er for diger, en flodhest er for breid
Ei mus er for lita, og ei løve ek´ke grei
Vi har ikke nok vann til å kjøpe oss en sel
Hva gjør vi da? Vi kjøper en kamel!

Vi sitter her og rider på kamelen Klara
Plutselig er vi midt i Sahara

Oraka bora bora, oraka bora bora
Oraka bora bora, jada, jada, jada (X2)

Kommentar: Vis bevegelser til verset som er naturlige ut fra teksten. På «oraka, bora, bora» gjør bevegelser i takt med musikken, hvor én hånd viser fremover, mens den andre peker bakover.

Vi er alle sammen ville

T/M: Lotte Kærså??

Vi er alle sammen ville
Elleville til å spille
Hør hvor fint vi sammen spiller nå

(Spiller sammen)

Vi er alle sammen ville
Elleville til å spille
Hør om vi kan stille nå

(Stille sammen)

Kommentar: Versetekst vekselvis ut fra ønsket aktivitet (spille/stille)

Alle spiller instrumenter (Alle spiller tromme)

T/M: Ukjent

Alle spiller instrumenter i dag,
alle spiller instrumenter i dag,
alle spiller instrumenter i dag.
Bare hør!
(X2)

Så blir det fortere og fortere,
og fortere og fortere, og fortere og fortere
og fortere og fortere, og fortere og fortere
og fortere og fortere, og så... blir det STOPP!

Kommentar: Sangaktiviteten innbyr til å spille på ulike instrumenter; tromme, maraccas og bjeller, samt å spille på ulike måter; sterkere, svakere, saktere.

En her i rommet

T/M: Ukjent

En her i rommet vil vi ha tak i,
en her i rommet skal få velge en sang
En her i rommet vil vi ha tak i,
og den personene er... Kari

Kommentar: Sangen innbyr til at deltakeren kan vise initiativ til å ville velge sang. Deltakeren kan velge sanger fra; synlige sangkort, forundringspose med konkrete og sangkort eller selv foreslå en sang.

Har du hørt at tromma er forkjøla

T/M: Ukjent

Har du hørt at tromma er forkjøla,
at tromma er forkjøla?
Ahhhhhhh – atsjø! (slag på tromme)

Kommentar: Deltaker slår på tromma ved «atsjø», og sangen gjentas gjerne slik at alle får slått på tromma. Som variasjon kan gjerne «Ahhhhhhh atsjø» gjentas alene i varierende tempo, hvor deltaker kan slå en eller flere ganger på tromma.

Sol, sol, sol fallera

T/M: Ukjent

Sol, sol, sol fallera
Sol fallerala, ha, ha!
Sol og sol og sol og sol
Sol fallerala, ha, ha!

Kommentar: Slå på lårene i takt med sangen, og syng den gjerne i varierende tempo med tilhørende stemmevariasjon (lys, middels, mørk).

Når bladene de faller ned

(Mel: Som «Torskevise»/En ekte lofottorsk, trad. melodi)

Når bladene de faller ned,
da er det høst, det kan du se.
Blader faller ned, blader faller ned,
ja, blader faller ned.

Når snøfiller de laver ned,
da er det vinter, kan du se.

Snøen faller ned, snøen faller ned,
ja, snøen laver ned.

Kommentar: Det andre verset er variasjonsvers som vi har laget selv. Dikt gjerne egne vers om alle årstidene.

Vi er små snøgubber

T/M: Ukjent

Vi er små snøgubber, bom fallera (stående, flytt fra en fot til den andre)
Snøgubber, snøgubber, bom fallera
Vi trives best når vi fryser og fryser (lag «frysebevegelser»)
Titt kan det hende vi nyser og nyser.
Ahhhhhhh – atsjø! (ansiktet inn i albuen)

Vi er små snøgubber, bom fallera (stående, flytt fra en fot til den andre)
Snøgubber, snøgubber, bom fallera
Vi trives minst når vi smelter og smelter («smeltebevegelse»)
Titt kan det hende vi velter og velter (ramle ned i bakken)

Men - vi er små snøgubber bom fallera (stående, flytt fra en fot til den andre)
Snøgubber, snøgubber, bom fallera
Vi trives best når vi fryser og fryser (lag «frysebevegelser»)
Titt kan det hende vi nyser og nyser.
Ahhhhhhh – atsjø! (ansiktet inn i albuen)

Barnas blues

T/M: Thord Gummesson. Norsk tekst: Lis Ellum

Vi synger barnas blues, så blir vi glad
Vi synger barnas blues, på hver en dag
Så klapp i hendene, og tramp med føttene,
vi danser rundt, rundt i en kjempestor ring
Det kjenn's i hele kroppen,
fra føttene til toppen
Ai, ai, ai for en herlig sving

Vi synger Karis blues, så blir vi glad
Vi synger Karis blues, på hver en dag
Så klapp i hendene, og tramp med føttene,
vi danser rundt, rundt i en kjempestor ring
Det kjenns i hele kroppen,
fra føttene til toppen
Ai, ai, ai for en herlig sving

Vi spiller Eddas blues, så blir vi glad
Vi spiller Eddas blues, på hver en dag
Hun spiller trommer nå, hun spiller trommer nå
Hør Edda spiller og det låter så bra
Det kjenns i hele kroppen,

fra føttene til toppen
Ai, ai, ai for en herlig sving

Kommentar: Gjør bevegelser som passer til teksten. Varier teksten med å sette inn navn på hvem bluesen er til. Tredje verset er en variasjon, hvor deltakeren spiller trommer.

Karusellen

T/M: Ukjent

Karu karu karukarusellen,
som skal gå til kvelden,
som skal gå til kvelden
Ti for de voksne og fem for de små
Skynd deg på, skynd deg på
for nå skal karusellen gå

Ha, ha, ha, det går jo så bra,
for Fredrik og Lise og Even og ja
Ha, ha, ha, det går jo så bra,
for Marte og Alfred og Josef og ja

Kommentar: Sang til bruk av fallskjerm. Noen kan ligge på gulvet under fallskjermen, mens andre holder og går rundt og lager karuesell.

Nå lager vi et hus

M: Trad. melodi fra Danmark

T: Tilpasses situasjonen

Nå lager vi et hus, nå lager vi et hus
Nå lager vi et fallskjermhus
Fall, fall fallskjermhus
Nå lager vi et hus

I huset der bor Siri
I huset bor Oline
I huset der bor Svein
I huset bor Kathinka
Nå lager vi et fallskjermhus
Fall, fall fallskjermhus
Nå lager vi et hus

I huset spiser vi mat
I huset spiser vi mat
I huset spiser vi maten vår
Nam, nam, maten vår
I huset spiser vi mat

Men nå må vi gå ut
Ja, nå må vi gå ut

Og få litt luft i lungene
Luft, luft i lungene
Ja, nå må vi gå ut

Kommentar: Sang til bruk av fallskjerm. Vi sitter sammen under fallskjermen, og later som om det er et hus. Versene tilpasses gruppen. Det er morsomt og lærerikt «å late som om» vi drikker, pusser tenner, sover osv.

Ute i en søledam

T/M: Ukjent

Ute i en søledam,
hopper det en froskemann
Hvor skal den hen,
hvor skal den hen?
Den skal til... Ida

Ute i en søledam,
hopper det en froskemann
Hvor skal den hen,
hvor skal den hen?
Den skal til... Heidi

Kommentar: Stå/sitt i ring og hold en fallskjerm eller teppe mellom dere. Beveg teppet opp og ned, slik at frosken kan hoppe til den enkelte deltaker. Har dere ikke en frosk, anvend f.eks en ertepose, ball eller annet egnet.

Vi sitter her og gynger

T/M: Ukjent

Vi sitter her og gynger og gynger og gynger
Vi sitter her og gynger igjen (X2)
Men plutselig ble det stille (lage og si «hysjetegn»)
Helt muse musestille (lage og si «hysjetegn»)
(Helt til vi sitter...)

Vi sitter her og gynger, og gynger, og gynger
Vi sitter her og gynger igjen. Osv.

Kommentar:

Sangen egner seg godt for å synge flere ganger. «Gynger» kan også gjerne byttes ut med «spiller», hvor barna f.eks kan spille på klangstaver og bjeller i kvinter.

Sulla, lulla lite gull

T/M: Bånsull fra Jostedalen

Sulla, lulla lite gull,
gjev me hadde stova full (X2)

Løa og låven, og spekande fudle koven
Med sleke fine små unga

Byssa, byssa bånet

T/M: Line Austrud-Hjelle

Byssa, byssa bånet
No kan bånet hvile (X3)

Kommentar:

«Hvile» kan byttes ut med sove, om det er aktuelt.

Nå må du og jeg si ha det bra

T/M: Tom Næss

Nå må du og jeg si ha det bra,
ha det bra, vi takker for i dag
Ha det bra til både deg og meg,
vi vil se hverandre snart igjen
Ha det bra til både deg og meg,
vi vil se hverandre snart igjen

Vi sier takk for nå

T/M: Ukjent

Vi sier takk for nå, vi sier takk for nå
alle sammen sier, takk for nå (X2)
Så fint at Bård kom hit,
så fint at Line kom hit
Tra-la-la-la-la-la, La-la-la
Så fint at Lars kom hit, så fint at Svein kom hit
Så fint at alle kom hit, og ha det bra

Nå er musikkstunda vår ferdig

T/M: Line Austrud-Hjelle

Nå er musikkstunden vår ferdig
Vi har sunget, spilt og lekt
Om en uke fra nå,
skal vi møtes igjen
Her til samme tid

Kommentar: Bruk «tegn til tale» som bevegelser til sangen

