

# Motionssang

Alle synger med og man rejser sig, når man synes,  
at der er en linje der passer til én

## Melodi: Der er et yndigt land

Alle: Der er et yndigt land  
Hundeejer: det står med brede bøge  
Har briller: nær salten Østerstrand  
Handyman: nær salten Østerstrand  
Fra Fyn: det bugter sig i bakkedal  
Fra Sjælland: det hedder gamle Danmark  
Fra Jylland: og det er Frejas sal  
Alle: og det er Frejas sal

## Melodi: Hør den lille stær

Alle: Hør den lille stær,  
Mænd: den er - åh, så fornøjet.  
Kvinder: Morgenklokken ringer,  
Katteejer: og marken står i damp.  
Over 50 år: Nylig er den vågnet,  
Under 50 år: men altid i tøjjet,  
Har kort hår: aldrig skal den sæbes  
Alle: og vaskes med en svamp