

כיף לרקוד

1. איזה כיף לרקוד – עמוס ברזל

אנחנו הולכים במרחב
אנחנו הולכים עכשיו,
לחבר או חברה ניתן יד
ונרקוד בזוגות יחדיו.

איזה כיף לרקוד,
להסתובב בזוגות,
להסתובב עוד ועוד.
לצד שני נסתובב נרקוד,
נסתובב בזוגות,
נסתובב עוד ועוד.

בסוף: נסתובב ונעמוד.

2. אנחנו רוקדים במעגל – עמוס ברזל

אנחנו רוקדים במעגל, ידיים מחברים,
מסתובבים, מסתובבים, מסתובבים,
עוצרים. מחיאת כף מוחאים.
ושוב כולם רוקדים.

אנחנו רוקדים במעגל, ידיים מחברים,
מסתובבים, מסתובבים, מסתובבים,
עוצרים. מחיאת כף מוחאים,
ידיים מגלגלים.
ושוב כולם רוקדים.

אנחנו רוקדים במעגל, ידיים מחברים,
מסתובבים, מסתובבים, מסתובבים,
עוצרים. מחיאת כף מוחאים,
ידיים מגלגלים,
כולם ברצפה נוגעים
ושוב כולם רוקדים.

אנחנו רוקדים במעגל, ידיים מחברים,
מסתובבים, מסתובבים, מסתובבים,
עוצרים. מחיאת כף מוחאים,
ידיים מגלגלים,
כולם ברצפה נוגעים, עומדים,
לשלוש מנופפים ולמקום חוזרים.

3. ריקוד הבי, בה, בו, בה, בום. עמוס ברזל

היום אנחנו רוקדים, 2X
את הבי, בה, בו, בה, בום.

יד אחת על העורף,
ועכשיו גם יד שנייה
יד אחת על המותן
והשנייה על המותן בהצלבה.

היום אנחנו רוקדים...

יד אחת על החזה
בהצלבה גם יד שנייה
שתי הידיים על הגב

וקופצים קדימה קפיצה.....

היום אנחנו רוקדים, 2X [באגרופים לצד הפוך]
את הבי, בה, בו, בה, בום. [מרפקים פנימה
לצדדים ובבום מחיאת כף]

4. המעגל המתפוצץ - חדווה פרידמן – עמוס ברזל

יד ביד, יד ביד,
לכל אחת לכל אחד
מתחברות ידיי הכול
למעגל גדול, גדול.

נצעד ימינה ובמקום נדרוך
נצעד ימינה ובמקום נדרוך
נצעד שמאלה ובמקום נדרוך,
נצעד שמאלה ובמקום נדרוך.
יד ביד, יד ביד ...

נכנסים למעגל הנה הוא מתכווץ,
יוצאים בהליכה לאחור,
עד שהמעגל מת...פו...צץ ..

יד ביד, יד ביד,
לכל אחת לכל אחד
מתחברות ידיי הכול
למעגל גדול, גדול.

5. אנחנו דוהרים - עמוס ברזל

אֲנַחְנוּ דוֹהָרִים, אֲנַחְנוּ דוֹהָרִים
אֲנַחְנוּ דוֹהָרִים בְּמִרְחָב.
דוֹהָרִים לְצַד אֶחָד, דוֹהָרִים, דוֹהָרִים,
דוֹהָרִים, דוֹהָרִים וּבְמִקוֹם עוֹצְרִים.

עַל רֶגֶל אַחַת עוֹמְדִים,
הַיָּדַיִם לְצִדָּדִים,
עַל שְׁוֵי הַמִּשְׁקָל שׁוֹמְרִים
וְשׁוֹב, מוֹכְנִים?

אֲנַחְנוּ דוֹהָרִים...

בסוף: ולמקום חוזרים.

6. אינדיאנים – עמוס ברזל

איה הו, איה הוא, איה הו, איה הו.

אנחנו אינדיאנים גשם מבקשים,
במעגל הולכים,
מתנדנדים מצד לצד,
ידיים מעלים,
במקום מסתובבים
וקוראים:

הו, אה, הו, אה, הו אה, קוראים. 2X

7. כמו פסלים – עמוס ברזל

אנחנו רוקדים מזיזים את כל הגוף,
ידיים מעל הראש מניעים.

רוקדים....., קופצים..... 2X
כמה טוב כמה נעים.

רוקדים, קופצים,
עוצרים! עומדים כמו פסלים.
ולא זזים.

בדיבור: למקום חוזרים
יושבים כמו פסלים
ולא זזים.

8. כל הילדים קופצים – עמוס ברזל

כל הילדים קופצים למעלה אחת ושתיים,
כל הילדים קופצים למעלה אחת ושתיים,
כל הילדים קופצים הצידה אחת ושתיים,
לצד שני קופצים כולם אחת ושתיים.

מתיישבים על הברכיים
וכולם מוחאים כפיים,
עוצרים, נחים, נרגעים ונושמים,
לאט, לאט כולם מתרוממים ועומדים.

בסוף: ולאט לאט למקום חוזרים,
כל הילדים, הייתם מקסימים.

9. ריקוד המטפחת – עמוס ברזל

אנו רוקדים עם המטפחת
מלמטה למעלה לאט,
אנו רוקדים עם המטפחת
מלמטה למעלה לאט.

נסובב את המטפחת,
היד מעל הראש,
נסובב את המטפחת,
אחת, שתיים, שלוש.

אנו רוקדים עם המטפחת,
מצד לצד לאט,
אנו רוקדים עם המטפחת
מצד לצד לאט.

נסובב את המטפחת,
היד מעל הראש,
נסובב את המטפחת,
אחת, שתיים, שלוש.

10. רוקדות בשתיים – עמוס ברזל

אנחנו רוקדות בשתיים,
אנחנו מחברות ידיים,

מסתובבות, מסתובבות,
לצד שני מסתובבות.
מסתובבות, מסתובבות,
עוצרות,
לזוג הבא עוברות.

בסוף: ולמקום חוזרות.

11. רוקדים בשניים – עמוס ברזל

אנחנו רוקדים בשניים,
אנחנו מחברים ידיים,

מסתובבים, מסתובבים,
לצד שני מסתובבים.
מסתובבים, מסתובבים,
עוצרים,

לזוג הבא עוברים.
בסוף: ולמקום חוזרים.

12. אה או רוקדים – עמוס ברזל

אה..... הו, אה.....הו, אה, אה, הו.

בואו ניצור במעגל
הריקוד לא קשה הוא קל,
מגלגלים ידיים קדימה
מתקדמים לתוך המעגל.

מחיא את כף מוחאים,
מלמטה למעלה מוחאים
בזהירות לאחור הולכים
ולמעגל חוזרים.

13. קופצים למים – עמוס ברזל

רוצים להיכנס למים, המים קצת קרים.
רוצים להרטב, נבדוק אותם היטב.
נכניס את הרגל... נכניס את הרגל השנייה...
המים נעימים, עם כל הגוף קופצים.

קופצים, קופצים, קופצים, קופצים,
ולהתחלה חוזרים.

רוצים להיכנס למים, המים קצת קרים.
רוצים להרטב, נבדוק אותם היטב.
נכניס את היד... נכניס את היד השנייה
המים נעימים, עם כל הגוף קופצים.

קופצים, קופצים...

רוצים להיכנס למים, המים קצת קרים.
רוצים להרטב, נבדוק אותם היטב.
נכניס..... נכניס.....

המים נעימים, עם כל הגוף קופצים.
קופצים, קופצים, קופצים,
כולם קופצים, קופצים, גבוה קופצים, קופצים,
ולמקום חוזרים

14. את מי אני אבחר היום - עמוס ברזל

את מי אני אבחר היום
לרקוד איתי עכשיו.
את מי אני אבחר היום
לרקוד ריקוד יחדיו.

נרקוד עכשיו, ניתן ידיים,
נסתובב ונסתובב.
נרקוד עכשיו, נעזוב ידיים
ונצטרף עוד שניים.

את מי אני אבחר היום...

בפעם האחרונה:

נרקוד עכשיו ניתן ידיים
נסתובב ונסתובב.
נרקוד עכשיו, כך לאחור,
ולמקום נחזור ולמקום נחזור.

15. ריקוד חופשי – עמוס ברזל

כל הילדים אוהבים לרקוד,

אוהבים לרקוד.

הגננת מזמינה, כל אחד אישית

ואנחנו רוקדים באופן חופשי.

הגננת: אני מזמינה את.....

בסוף: כולם רוקדים עכשיו, איזו חגיגה

נעשה בגן מסיבה,

כולם רוקדים עכשיו, איזו חגיגה

נעשה בגן מסיבה.

16. לסובב – עמוס ברזל

היום אנחנו לומדים לסובב,

היום אנחנו לומדים לסובב,

מה אנחנו לומדים?

לסובב את האצבע - לסובב

לסובב את היד - לסובב

לסובב את הרגל - לסובב

לסובב את הראש - לסובב

היום אנחנו לומדים לסובב...

לסובב את האף - לסובב

לסובב את האישונים - לסובב

לסובב את המרפק - לסובב

לסובב את הבטן - לסובב

היום אנחנו לומדים לסובב

היום אנחנו לומדים לסובב

מה למדנו היום? לסובב!

נסתובב ונתחבק.

17. אמא, אמא, בואי ורקדי –

אורלי בינדר/עמוס ברזל – אורלי בינדר

אמא, אמא, בואי ורקדי. [

אמא, אמא, קחי נא את ידי. [2X

עכשיו אשב ואת סביבי

לאט, לאט הסתובבי.

אמא, אמא, בואי ורקדי. [

אמא, אמא, קחי נא את ידי. [2X

עכשיו תשבי אני סביבך.

לאט, לאט, לאט אלך.

אמא, אמא, בואי אליי [

אמא, אמא, קחי את שתי ידיי, [2X

עכשיו נסתובב נרקוד יחדיו,

נסתובב נרקוד, נרקוד עכשיו.

עכשיו נסתובב נרקוד ונשחק,

נסתובב ונתחבק.

18. אבא אבא בוא לרקוד איתי

אורלי בינדר/עמוס ברזל – אורלי בינדר

אבא, אבא, בוא לרקוד איתי, [

אבא, אבא, קח נא את ידי, [2x

עכשיו, עכשיו, אני אשב

אתה סביבי תסתובב.

אבא, אבא, בוא לרקוד איתי, [

אבא, אבא, קח נא את ידי. [2X

עכשיו תשב סביבך אלך

נרקוד יחדיו ונחייך

עכשיו תשב, סביבך אלך

נרקוד יחדיו ונחייך.

אבא, אבא, בוא אליי [

אבא, אבא, קח את שתי ידיי, [2X

עכשיו נסתובב נרקוד יחדיו,

נסתובב נרקוד, נרקוד נאהב.

עכשיו נסתובב נרקוד ונשחק,

נסתובב ונתחבק.

19. ימינה, ימינה – {תל אביביה ב'}

אהרון זאב בן-ישי, ידידיה אדמון

ימינה, ימינה, שמאלה, שמאל

לפנים אחורה.

ימינה, ימינה שמאלה, שמאל

לפנים אחורה.

לָהּ לָהּ. לָהּ לָהּ... לָהּ לָהּ. לָהּ לָהּ.

20. יוצרים שמש – עמוס ברזל

כל הילדים שוכבים במעגל,

הידיים לצידי הגוף,

בהשמעת צליל הפעמון

כל הילדים מפסקים את הרגליים לצדדים,

לאט, לאט,

עד שנוגעים ברגל של חבר או חברה.

בהשמעת צליל הפעמון

מצמידים את הרגליים אחת לשנייה.

נושמים עמוק..... ומוציאים אוויר..... 2X

ושוב - בהשמעת צליל הפעמון

כל הילדים מפסקים את הרגליים לצדדים

עד שנוגעים ברגל של חבר או חברה.

בהשמעת צליל הפעמון

מצמידים את הרגליים אחת לשנייה.

נושמים עמוק..... ומוציאים אוויר.....

נרגעים.

כל הילדים מתהפכים על הבטן

את הידיים מרימים ישר מעל הראש

בהשמעת צליל המצילות

כל הילדים מזיזים את הידיים

לאט ובזהירות לצדדים,

עד שהידיים נוגעות

ביד של חבר או חברה,

בהשמעת צליל המצילות

מחזירים את הידיים

ישרות, ישרות, מעל הראש,

ושוב - בהשמעת צליל המצילות

כל הילדים מזיזים את הידיים

לאט ובזהירות לצדדים,

עד שהידיים נוגעות

ביד של חבר או חברה,

נושמים עמוק..... ומוציאים אוויר.....

בהשמעת צליל המצילות

מחזירים את הידיים

ישרות, ישרות, מעל הראש,

נושמים עמוק..... ומוציאים אוויר.....

נושמים עמוק..... ומוציאים אוויר.....

מניחים את כפות הידיים מתחת לראש

וחולמים על מקום יפה ושקט

עם ריח נעים

מריחים את הריח ונרגעים.