



cudnolandia.pl

Jacek CUDNY

RUCHY! RUCHY!

Ręka, noga, plecy, brzuch,
ruchy, ruchy, ruch, ruch, ruch.

Gazu, czadu, ja i ty,
ruchy, ruchy, raz, dwa ,trzy.

Ręka, noga, plecy, brzuch,
ruchy, ruchy, ruch, ruch, ruch.

Gazu, czadu, ja i ty,
ruchy, ruchy, raz, dwa ,trzy.

Przysiad, przysiad, cały czas,
gazu, gazu, gaz, gaz, gaz.

Pompka, pompka, teraz siad,
czadu, czadu, czad, czad, czad.

Ręka, noga, plecy, brzuch,
ruchy, ruchy, ruch, ruch, ruch.

Gazu, czadu, ja i ty,
ruchy, ruchy, raz, dwa ,trzy.

Ręka, noga, plecy, brzuch,
ruchy, ruchy, ruch, ruch, ruch.

Gazu, czadu, ja i ty,
ruchy, ruchy, raz, dwa ,trzy.

Skłony, skłony, cały czas,
gazu, gazu, gaz, gaz, gaz.

Wyskok, wyskok, teraz siad,
czadu, czadu, czad, czad, czad.

Ręka, noga, plecy, brzuch,
ruchy, ruchy, ruch, ruch, ruch.

Gazu, czadu, ja i ty,
ruchy, ruchy, raz, dwa ,trzy.

Ręka, noga, plecy, brzuch,
ruchy, ruchy, ruch, ruch, ruch.

Gazu, czadu, ja i ty,
ruchy, ruchy, raz, dwa ,trzy.

Przysiad, pompka, wyskok, skłon.

Teraz serce masz jak dzwon,
a do tego, ach, ach, uch
w zdrowym ciele zdrowy duch.

Ręka, noga, plecy, brzuch,
ruchy, ruchy, ruch, ruch, ruch.

Gazu, czadu, ja i ty,
ruchy, ruchy, raz, dwa ,trzy.

Ręka, noga, plecy, brzuch,
ruchy, ruchy, ruch, ruch, ruch.

Gazu, czadu, ja i ty,
ruchy, ruchy, raz, dwa ,trzy.