

Danziera
Gruppo Scout Ovada 1



LA POLONNESE

Descrizione: dividere i ragazzi in modo alternato tra 1 e 2; I numeri 1 iniziano a cantare la strofa, mentre i 2 sono fermi al loro posto.

1)

Vuoi tu venir con me (battere le mani)

a ballar la polonnese (andare al posto dell'1 successivo)

è una danza bella bella bella (andare verso il centro del cerchio alzando le mani al cielo)

è una danza bella bella sì (tornare al proprio posto)

2)

Non c'è cosa più gioiosa (battere le mani)

che ballar la polonnese (andare al posto del 2 successivo)

è una danza bella bella bella (andare verso il centro del cerchio alzando le mani al cielo)

è una danza bella bella sì. (tornare al proprio posto)

TACCO PUNTA

Descrizione: prima di iniziare il ban una coppia si mette al centro del cerchio, uno di fronte all'altro e si tengono per mano .

Tacco punta tacco punta (uno di fronte all'altro si alza prima il tacco poi la punta del piede a specchio rispetto al compagno di fronte)

1,2,3 lallà (ci si sposta, mano nella mano, verso dx)

Tacco punta tacco punta (si alza tacco poi la punta a specchio rispetto al compagno di fronte)

1,2,3 lallà (ci si sposta verso sx)

Lallallà (a tempo di musica si battono le mani 3 volte sulle proprie gambe)

Lallallà (si battono le mani 3 volte a tempo di musica)

Là (si battono le mani 1 volta contro quelle del vicino)

Lallalla (si fa un giro su se stessi)

Lallallà (si battono le mani 3 volte contro quelle del vicino)

(tutto questo si ripete 2 volte)

ONDA

Descrizione: si parte andando verso destra o sinistra e mano mano durante il giro alla persona che tocca deve dire onda e chi incomincia deve fare un onda con il braccio e deve dire onda e quello che gli sta vicino, dipende dal giro deve fare la stessa cosa. Poi ci sono altri vari movimenti:

op e si salta: che serve a non far fare l' onda alla persona che sta vicino sempre dipendendo dal giro.

uata alzando il braccio destro piegandolo e quello sinistro avanti a quello destro pero' sul gomito: si cambia giro ad esempio se si sta andando verso destra si va verso sinistra e viceversa poi durante il giro si puo fare anche questo movimento:

donato: onda paolo: onda

gianluca: cammanna indicando una persona e l' altra persona risponde

luca: scisenze

Chi sbaglia i movimenti ciao ciao eliminato ma quando si inizia il gioco e i giri si puo' dire solo onda

LA BANANA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Rit: La banana-nana-nana me la mangio, me la mangio, la banana-nana-nana me la mangio per dessert.

S: AFFERRARE LA BANANA! (urlato)

T: // (gesto di afferrare la banana.

Rit.

S: Afferrare la banana!!

e ogni volta si va avanti ripetendo il ritornello dopo ogni azione nuova.

S: e sbucciare la banana.

T: //

S: mozzicare la banana.

T: //

S: Masticare la banana.

T: //

S: deglutire la banana.

T: //

S: Digerire la banana.

T: //

S: E RIFARE LA BANANAAAA!!

T: //

Ritornello.

AGACIUUF

Descrizione: Si canta tutti insieme.

Agaciuf-ciuf-ciuf (simulare il gesto della corsa)

Agaciuf-ciuf-ciuf

Se macina o caffè (far finta di girare con un grande mestolo i chicchi di caffè)

Se macina o caffè

Ad Haiti se fa così-così (mettere le braccia dietro alle spalle del compagno di setra e poi sinistra)

Ad Haiti se fa così

Si ripete mettendosi prima abbassati, poi in ginocchio ed infine sdraiati

LA CANZONE DEL CINGHIALE (PARODIA DANZA DELLA FELCIITA)

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Se sei triste [indicare gli occhi],

ti manca da mangiare [strofinarsi lo stomaco],

un cinghiale ti devi preoccupare..

Vieni con me [un giro su se stessi]

ti procurerò il cinghiale più ganzo che ho !! [tre salti in alto]..

Prendi un cinghiale,

trattalo male,

tira le sue zampe [su è giù con i pungi],

un taglio di quà [taglio verso sinistra con la mano destra],

un taglio di là [taglio verso destra con la mano sinistra], il cinghiale della felicità!

Bombombom !!

LA GALLINA CESARINA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

La gallina cesarina, appollaiata se ne sta.
Ed ecco arriva il gufo nero, che le uova le vuol rubar!

N000000000000000000...COCCODE COCCODE COCCODEE.
Ma Cesarina 7 vite ha.

La gallina Cesarina, appollaiata se ne sta.

Ed ecco arriva il cacciatore, che il collo le vuol tirar!

N000000000000000000...COCCODE COCCODE COCCODEE.
Ma Cesarina 7 vite ha.

La gallina Cesarina, appollaiata se ne sta.

Ed ecco arriva il bel galletto, che il cuore le vuol rubar!

SIIIIIIIIIIIIII...COCCODE COCCODE COCCODEE.
Cesarina felice sarà.

UN ANIMAL PARTICULAR

Descrizione: una persona esegue la danza, gli altri ripetono

Ritmo...Ritmo...
Nella selva me incuntra
Un animal particular
Una mano a si(mano destra verso il centro)
Una mano a sa(mano sinistra verso l'esterno)
A gava zi zi zi
A gava za za za

Ritmo...Ritmo...
Nella selva me incuntra
Un animal particular
Una mano a si(mano destra verso il centro)
Una mano a sa(mano sinistra verso l'esterno)
Una piede a si(piede destro verso il centro)
Una piede a sa(piede sinistro verso l'esterno)
A gava zi zi zi

A gava za za za

Ritmo...Ritmo...

Nella selva me incuntra

Un animal particular

Una mano a si(mano destra verso il centro)

Una mano a sa(mano sinistra verso l'esterno)

Una piede a si(piede destro verso il centro)

Una piede a sa(piede sinistro verso l'esterno)

Con la lingua a si(lingua verso il centro)

Con la lingua a sa(lingua verso l'esterno)

A gava zi zi zi

A gava za za za

JACK E' IN CUCINA CON TINA

Descrizione: si esegue tutti insieme. Si ripete aumentando di velocita.

Jack va in cucina con Tina (battere le mani sulle proprie gambe e muoverle verso destra e sinistra)

Jack va in cucina con Tina

Jack va in cucina con Tina

e suona il suo vecchio bangio. (simulare la suonata di una chitarra)

Bom bom bom bom.

Fli fly filayo(x3) (suonare l'armonica a bocca)

e suona il suo vecchio bangio.

STENDI I PANNI

Descrizione: si esegue tutti insieme. Si ripete modificando le vocali delle parole.

Stendi panni, stendi panni (imitare di stendere)

Stendi panni, stendi panni (imitare di stendere)

Bodom, bodom (muovere i fianchi)

Asciuga il sole li asciuga (muovere le mani disegnando cerchi)

Asciuga il sole li asciuga (muovere le mani disegnando cerchi)

Bau bau Fido (2 volte)

Chi la vuole la bella verdura (guardando a destra e a sinistra)

Chi la vuole la bella verdura (guardando a destra e a sinistra)

TIAJA

Descrizione: prima di iniziare incrociare le gambe mettendo il piede destro tra le gambe del vicino di destra.

Tiaja tiaja tiaja ohh (ondulare verso destra e sinistra)

Tiaja tiaja tiaja ohh

yaa ohh yaa ohh (testa verso fuori e poi verso il centro)

Ripetere sempre più velocemente fino alla caduta di qualcuno oppure stopparlo dopo 4 o 5 volte.

MARACATHA

Descrizione: una persona dicendo “Maracatha”, porta le mani in punti del corpo. In seguito si saltella verso il centro del cerchio urlando “Marcatha”.

TORTELLINO

Descrizione: una persona al centro del cerchio danza insieme agli altri e va a scegliere, a fine del canto, una persona, per portarla al centro.

Si ripete sino a che tutti sono in mezzo al cerchio

Ed io che sono un tortellino,

cammino un po di qua, cammino un po' di là.

E tutto ben condito, con un popo di sale, con un popo di pepe,

mi vuoi mangiare tu?

LE SARDINE

Descrizione: una persona esegue la danza, gli altri ripetono.

A->Chi conduce B->Tutti gli altri

A:Una sardina (pollice avanti ad indicare avanti)

B:Una sardina

A:Due sardine (fare due con la mano in avanti)

B:Due sardine

A:S'inventarono (indici sulle tempie)

B:S'inventarono

A:Una maniera (fare un quadrato con le dita)

B:Una maniera

A:Per entrare (tuffarsi verso il centro)

B:Per entrare

A:In una scarpa (indicare la scarpa)

B:In una scarpa

A:E cicci cicci wawa (avanzare ballando)

B:E cicci cicci wawa

A:E wawa wawa cicci (inditreggiare ballando)

B:E wawa wawa cicci

A questo punto si può cambiare la tonalità della voce oppure se siete sicuri che qualcun'altro possa lanciare questo ban,passare la parola a lui in questo modo:

A:E lo ripete

B:E lo ripete

A:Nome della persona

B:Nome della persona

IL COCOMERO

Descrizione: si parte tutti insieme con la canzone. Una persona scelta all'inizio esegue il primo gesto; alla fine della canzone indica la persona che dovrà eseguire l'altra azione e così via.

C'era un cocomero tondo tondo, (disegnare un cerchio con i due indici)
che voleva essere il più forte del mondo, (fare il gesto dei muscoli)
prima di tutti volva passare, (fare finta di camminare)
ma un bel giorno si mise a [azione da fare]

Nuotare:

Splash Splash (imitare la bracciata)

si mise a nuotare

Splash Splash (imitare la bracciata)

si mise a nuotare

A questo punto si continua inventando le azioni, ve ne propongo alcune:

Mangiare:

Gnam Gnam (fare finta di mangiare)

si mise a mangiare

Gnam Gnam (fare finta di mangiare)

si mise a mangiare

Volare:

Flap flap (fare finta di volare)

si mise a volare

Flap flap (fare finta di volare)

si mise a volare

ONE BANANA

Descrizione: si esegue la canzone, modificando ogni volta il tono della voce.

One Banana(sbuccia la banana)

Two Banana(sbuccia la banana)

Three Banana(sbuccia la banana)

Four(mangia la banana)

Five Banana(butta la banana)

Six Banana(digerisci la banana)... Seven any more(allargare le braccia)

UN AUSTRIACO

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Un austriaco felice (imitare dei baffi lunghi)
sulla cima dei monti (disegnare con le dita le montagne)
quando vede un cuculo (portarsi il palmo della mano sulla fronte per guardare lontano)

Lui lo imita così:

jo la li
jollala li alli olla la cucù,
jollala li alli olla la cucù,
jollala li alli olla la cucù,
jollala li alli oh.

(battere le mani sulle gambe, incrociarle, incrociare le braccia sulle spalle, imitare il picchio con una mano battendo sul gomito con l'altra. Da ripetere quattro volte e nell'ultima fermarsi alle braccia sulle spalle)

Un austriaco felice
sulla cima del monte
quando vede un'aquila
lui la imita così:

jo la li
jollala li alli olla la vuum,
jollala li alli olla la vuum,
jollala li alli olla la vuum,
jollala li alli oh.

(battere le mani sulle gambe, incrociarle, incrociare le braccia sulle spalle, imitare le ali dell'aquila. Da ripetere quattro volte e nell'ultima fermarsi alle braccia sulle spalle)

Un austriaco felice
sulla cima del monte
quando vede una valanga
lui la imita così:

jo la li
jollala li alli olla la cucù, scium,

jollala li alli olla la cucù, scium,
jollala li alli olla la cucù, scium,
jollala li alli oh.

(battere le mani sulle gambe, incrociarle, incrociare le braccia sulle spalle,
imitare una valanga che scende violenta. Da ripetere quattro volte e nell'ultima
fermarsi alle braccia sulle spalle)

Un austriaco felice
sulla cima del monte
quando vede una ragazza
lui la imita così:

jo la li
jollala li alli olla la cucù, "baci",
jollala li alli olla la cucù, "baci",
jollala li alli olla la cucù, "baci",
jollala li alli oh.

(Battere le mani sulle gambe, incrociarle, incrociare le braccia sulle spalle,
mandare dei baci. Da ripetere quattro volte e nell'ultima fermarsi alle braccia
sulle spalle)

Si possono inserire altre cose da far vedere all'austriaco come un orso, il sole

PADRONE NON MI METTERE IN PENTOLA

Descrizione: si ripete tutti insieme. Si ripete, o cambiando le vocali o
eseguendola più veloce.

Bum bum Badrone
non mi meddere in bendola (mescolare con un grosso mestolo)
l'acqua bolle (mani dal basso verso l'alto)
le patate (sbucciare le patate)
non sono (mimare il gesto del no)
buone (muovendo l'indice sulla guancia)
con me! (indicare se stessi con i pollici)
Bon bon bon... (giravolta)

BELINDA

Descrizione: ci si divide tra ragazzi e ragazze, si inizia facendo un tunnel umano e ogni coppia passerà sotto, intanto si canta...

Ciao, ciao, ciao, Belinda
Ciao, ciao, ciao, Belinda
Ciao, ciao, ciao, Belinda
vuoi ballar con me?

I due gruppi si disporranno frontalmente e a turno il primo dei ragazzi e l'ultima delle ragazze si incontreranno al centro e seguiranno le indicazioni della canzone! Si prenderanno sotto braccio destro e girando in tondo:

Dammi la mano destra, Belinda
Dammi la mano destra, Belinda
Dammi la mano destra, Belinda
vuoi ballar con me?

L'altra coppia farà lo stesso con il braccio sinistro:

Dammi la mano sinistra, Belinda
Dammi la mano sinistra, Belinda
Dammi la mano sinistra, Belinda
vuoi ballar con me?

La terza coppia farà lo stesso battendo i talloni a terra:

Batti forte i tuoi piedini
Batti forte i tuoi piedini
Batti forte i tuoi piedini
vuoi ballar con me?

Si continua finchè non finiscono le coppie

IL POLLO GIOVANNI

Descrizione: una persona esegue la danza, gli altri ripetono.

A: Sono un pollo e mi chiamo Giovanni

TUTTI: Sono un pollo e mi chiamo Giovanni

A: Tu mi hai arrostito e io ti chiedo i danni.

TUTTI: Tu mi hai arrostito e io ti chiedo i danni.

A: Tu mi hai arrostito e mi brucia il petto.

TUTTI: Tu mi hai arrostito e mi brucia il petto.

A: Quello che ti chiedo è un pò di rispetto.

TUTTI: Quello che ti chiedo è un pò di rispetto.

A: Sono un pollo e mi chiamo Arturo

TUTTI: Sono un pollo e mi chiamo Arturo

A: E ho sbattuto contro il muro.

TUTTI: E ho sbattuto contro il muro.

A: Sono diventato tutto gassoso

TUTTI: Sono diventato tutto gassoso

A: Perchè ho mangiato il fungo...velenoso!

TUTTI: Perchè ho mangiato il fungo...velenoso!

A: Sono un pollo e mi chiamo Vito

TUTTI: Sono un pollo e mi chiamo Vito

A: Suono serenate da tempo infinito

TUTTI: Suono serenate da tempo infinito

A: Sono innamorato di una gallina

TUTTI: Sono innamorato di una gallina

A: che di nome fa..

TUTTI: Cesarina!

LA BATTAGLIA DI MAGENTA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Era un bel dì
La battaglia di Magenta
Oh che piacere
Caricare i cavalieri.
Cavalieri, caricate!
Al passo!
Al trotto!
Al galoppo!
A una mano! (battere con una mano)

Ad ogni ripetizione aggiungere una parte del corpo e battere anche con quest'ultima:
A due mani!
A un piede!
A due piedi!
A...

IL BECCO DELL'ANATRA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Chi ha mangiato il becco dell'anatra? (battere le mani a mò di becco)
Sono stato io, io, io. (2) (indicarsi)

Becco mio, becco tuo. (battere le mani a mò di becco in un verso e poi nell'altro)
Becco su becco fa battibecco.
Vieni con me a mangiare l'anatra, (muoversi verso destra e poi tornare indietro)
vieni con me tralallallà.

Chi ha mangiato l'ala dell'anatra? Sono stato io, io, io. (2)

Ala mia, ala tua,
Becco mio, becco tuo.
Becco su becco fa battibecco.
Vieni con me a mangiare l'anatra,
vieni con me tralallallà.

Continuare con altre parti del corpo dell'anatra indicandone la mossa:
(naso, occhio, gamba, tutta l'anatra...)

CIAO CIAO SGNORINA

Descrizione: una persona al centro del cerchio inizia ripetendo la canzone. La persona che è all'interno del cerchio chiude gli occhi e inizia a girare tenendo il braccio teso in modo da indicare le altre persone del cerchio.

Mentre gira urla: "I love you" e la persona che viene indicata alla fine della frase va all'interno del cerchio.

Ciao ciao ciao
signorina dove vai
facciamo humba humba chacha (darsi delle "sederate" di fianco)
humba humba chacha" (2 v.)

NELL'ISOLA DI CRETA

Descrizione: si esegue la canzone tutti insieme, modificando ogni volta il tono della voce.

Nell'isola di Creta-ta (disegnare un'isola con le dita)
c'è Mino' (farsi le corna sulla fronte)
c'è Mino'
c'è Minosse-ssé
Aiuuto aiuuto (alzare le braccia a palmi aperti)
Minota' Minota' Minotauro-ro (mettere l'unicorno e la coda con le mani e fare un giro su sì stessi)
Aiuuto aiuuto
Minota' Minota' Minotauro-ro

GINGOLO GINGOLO

Descrizione: in cerchio si mette la mano destra sotto quella del vicino di destra e la mano sinistra sopra la mano del vicino di sinistra. Mentre si canta si passa la "scossa" (battere la mano su quella del vicino).

Do-Re-Mi ...

Gingolo gingolo, angolo angolo

luglio agosto
e poi poi poi
buone buone feste
buone buone feste
noi faremo flash ...

Alla parola "flash" chi ha la scossa deve fare "click" (avendo i palmi delle due mani a contatto, la persona che ha la mano sotto deve colpire il dorso dell'altra mano) al compagno. Chi perde esce dal gioco mentre gli altri ricominciano il giro.

WATTANCIU

Descrizione: una persona esegue e gli altri ripetono.

Wattanciu (pollici avanti)

Badanskeritten, Wattanciu (si fanno girare le mani a mulinello)

Iske(passo avanti) Birotten(passo avanti) Botten(calcio e indietreggia),
Badanskeritten, Wattanciu

Oken doken(bacino a destra), Doken oken (bacino a sinistra), Iske Birotten
Botten, Badanskeritten, Wattanciu

Itten ditten(bacino avanti), Ditten itten(bacino indietro), Oken doken, Doken
oken, Iske Birotten Botten, Badanskeritten, Wattanciu

LA SCIMMIA BERTUCCIA

Descrizione: una persona esegue la canzone e gli altri ripetono.

La scimmia bertuccia
correndo su una gamba (fare il gesto della corsa)
su uno spuntone inciampa (saltellare)
e si rompe una gamba (toccarsi la gamba)
ma il dottor Macao, inteligentao, (fare segno con il dito)
le con-si-glia il char-les-tone (ballare)
RIT. Eeeee tutte tutte le scimmiette in fila per sette ballan il carlestone (2 volte)

La scimmia bertuccia
cammina con la grucciona
scivola su una buccia
e il pollice si sbuccia
ma il Dott. macao,
inteligentao, le con-si-glia il char-les-tone
RIT. Eeeee tutte tutte le scimmiette in fila per 7 ballano il carlestone(2 volte)

La scimmia bertuccia
mentre fa la doccia
la saponetta mangia
e gli viene mal di pancia
ma il Dott. Macao,
inteligentao, gli con-si-glia il char-les-tone
RIT. eeee tutte tutte le scimmiette in fila per 7 ballano il carlestone

I WANNA BE A VERY GOOD MASSAIA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

I wanna be a very good massaia (lavare i panni)

I wanna do my mestiere well (lavare il vetro)

I wanna be a very good massaia (lavare i panni)

I wanna do my mestiere well (lavare il vetro)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be a very good massaia (lavare i panni)

when my marito sdravaccato (passo avanti e tornare indietro)

I wanna go to far la spesa (portare le buste)

while my marito sdravaccato (passo avanti e tornare indietro)

I wanna go to far la spesa (portare le buste)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be a very good massaia (lavare i panni)

while my marito sdravaccato (passo avanti e tornare indietro)

I wanna be la toeletta (lavare per terra)

while my marito sdravaccato (passo avanti e tornare indietro)

I wanna be la toeletta (lavare per terra)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be a very good massaia (lavare i panni)

when my marito sdravaccato (passo avanti e tornare indietro)

I wanna be the let in the morning (rifare il letto)

when my marito sdravaccato (passo avanti e tornare indietro)

I wanna be the let in the morning (rifare il letto)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be a very good massaia (lavare i panni)

when my marito sdravaccato (passo avanti e tornare indietro)

I wanna cook BRASATO IN POLENTA (girare la polenta)

when my marito sdravaccato (passo avanti e tornare indietro)

I wanna cook BRASATO IN POLENTA (girare la polenta)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be oohhh (saltare)

I wanna be a very good massaia (lavare i panni)

SUL LAGO TANGANICA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Sul lago tanganica ca (passo in avanti allargando le braccia)

Ci stanno i caimani ni (imitare i coccodrilli)

Caimani alquanto strani (girare l'indice su una tempia)

Caimani a testa in giù (ribaltare il gesto dei coccodrilli)

Rit.

E chiunba, e chiumba e chiumba baba (saltare alzando le braccia)

E chiunba, e chiumba e chiumba baba (saltare alzando le braccia)

E giri giri giri ganga (indice sulla testa e si gira su se stessi)

And wash, wash, wash, wash,(allargare le braccia verso l'alto)

Sul lago tanganica ca (passo in avanti allargando le braccia)

Ci stanno i piragna gna (imitare la bocca con le mani)

Piragna che si lagna (piangere)

Si lagna sempre più (piangere di più)

Rit .

Sul lago tanganica ca (passo in avanti allargando le braccia)

Ci stanno le piroghe ghe (imitare la remata)

Piroghe alquanto toghe (girare l'indice destro sulla guancia)

Piroghe degli Zulù (saltare e alzare le ginocchia)

Rit.

STROFA SUPPLEMENTARE:

Sul lago tanganica ca (passo in avanti allargando le braccia)

Ci stanno tanti amici ci (allungare le mani verso gli altri)

Amici per la pelle (tirarsi la maglietta)

Ne voglio sempre più (incitare gli altri)

PICCOLO PIPISTRELLO MIO

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Piccolo, (con i due indici)
pipistrello (imirare le ali), mio (mani sul petto).
Che hai fatto stanotte (gesto: "cosa?" con entrambi le mani),
che occhiaie che hai (indicare gli occhi).
Piccolo, pipistrello mio,
sediamoci (sedersi)
e parliamone un po' ,
shaba daba da (movimento alternato di bacino)

Rit:

Svulazza, svulazza (volare)
Svulazza, svulazza (volare)
A volo radente (mano destra a terra imitando il volo),
sotto un cielo fetente (tappandosi le narici).
Svulazza, svulazza (volare)
Svulazza, svulazza (volare)
Svulazz, svolazz, Uhm!!!
shaba daba da (movimento alternato di bacino)

Piccolo, pipistrello mio,
sei andato all' obitori (dita a croce),
e hai succhiato (indice e medio sul collo)
Vittorio (indice e medio a V).
Piccolo, pipistrello mio,
Vittorio (indice e medio a V),
se l'è presa con me (indicare se stessi)
shaba daba da (movimento alternato di bacino)
Rit .

Piccolo, pipistrello mio,
di notte hai volato (volare)
ed un tir hai beccato (imitare l'impatto)
Piccolo, pipistrello mio,
Vittorio (indice e medio a V),
guidava quel tir (guidare).

Rit 2:

Adesso ti attacchi (aggrapparsi al tram)
E più (segno di no)
non svulazzi (allargare le braccia)

A volo radente (mano destra a terra imitando il volo),
sotto un cielo fetente (tappandosi le narici).
E sull'obitorio (dita a croce),
svulazza (volare)
Vittorio (indice e medio e meno a V).
Svulazza (volare)
molto meglio di te (indicando verso il centro)
shaba daba da (movimento alternato di bacino)

VUOI VENIR CON ME A BALLARE

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Vuoi venir con me a ballare? eh-oh (pollici verso il petto)
è così facile imparare! eh-oh (mani all'infuori all'altezza delle spalle)
Fai un giro, (si fa un giro su stessi)
Fai un salto (si fa un saltello)
Batti un piede e poi quell' altro (si batte a terra prima il piede destro poi il
sinistro)
Se tutto questo tu farai a ballare imparerai! Eh-oh (si fa finta di ballare)

Vuoi venir con me a ballare? eh-oh (pollici verso il petto)
è così facile imparare! eh-oh (mani all'infuori all'altezza delle spalle)
Fai un giro, (si fa un giro su stessi)
Fai un salto (si fa un saltello)
Batti un piede e poi quell'altro (si batte a terra prima il piede destro poi il
sinistro)
Fai un salto da ranocchio (si mima un salto di una rana)
Giù la spalla, su il ginocchio (si manda giù la spalla destra e si tira su il ginocchio
sinistro)
Se tutto questo tu farai a ballare imparerai! Eh-oh (si fa finta di ballare)

MI CHIAMO GIO'

Descrizione: si esegue la canzone tutti insieme. Le azioni si sommano, ogni volta si aggiunge un'azione e si ripetono quelle precedenti.

Ciao (fare ciao), Mi chiamo Giò, (indicarsi)
ho una moglie, (fare 1 con la mano) sette figli, (fare 7 con le mani)
e lavoro in una fabbrica (disegnare un quadrato con gli indici)
un giorno il capo venne da me: (alzare la mano, fare il saluto militare e indicarsi)
"Ehi Giò, che c'hai da fare?" (far toccare le dita a dire "che stai a fa?")
gli dissi: "no" (fare no)
e allora spingi il bottone con [parte del corpo]

Dove c'è [parte del corpo] inserire la mano destra, sinistra, il piede destro ecc..

FUEGO

Descrizione: una persona esegue la danza, gli altri ripetono

A sono coloro che animeranno l'attacco, G sono tutti gli altri.

A: Uomini della filibusta...PARADOS?

G: PARADOS!

A:AL PUENTE!

G:AL PUENTE!

A:PRONTI AD ESPARAR?

G:PRONTI!

A:FUEGO!

G:BUM!

A:FUEGO!

G:BUM!

A:FUEGO!

G:BUM!BUM!BUM!

Vi propongo di creare due squadre, ognuna delle due avrà un proprio animatore A ed un gruppo di ragazzi G, in modo alternato si può eseguire l'attacco e far vincere chi urla di più!

LAGGIU' NELLA LITUANIA

Descrizione: Una persona corre nel cerchio e quando sente "ciulailaciullala" si ferma e con le braccia sui fianchi, si dondola.

Dal Congo alla Lituania, cichilaila laila zum pa-pà
Dal Congo la Zetuania, cichilaila laila zum pa-pà.
Je t'aime Rosy, (inchino)
je t'aime Rosà, (inchino)
Je t'aime Rosy, (inchino)
je t'aime Rosà, (inchino)

(Si prende a braccetto la persona di fronte e si gira a tempo!)
Rosy, Rosà,
je t'aime, je t'aime,
Rosy, Rosà,
je t'aime Rosà, voilà!

Le due persone continuano a correre per il cerchio, fermandosi a 'cichilaila' e prendendo altre persone...

LE FETTUCCE

Descrizione: dividere i ragazzi in gruppi, assegnando un colore ad ogni gruppo. Tenendosi abbracciati l'uno all'altro divisi in gruppi, l'animatore sceglie un colore ed inizia (ad esempio Verdi):

Animatore: "Verdi,verdi,verdi" (saltando)
Verdi: "Che c'è,che c'è,che c'è" (saltando)
A: "Avete fettucce da vendere?" (saltando)
V: "Ce n'è,ce n'è,ce n'è" (saltando)
A: "Di che colore è?" (saltando)
V: "Rossi,rossi,rossi" (saltando)

A questo punto la squadra dei Verdi prende il posto dell'Animatore e i Rossi quello dei Verdi. Il gioco a questo punto si può interrompere a piacimento.

RICHI CICHICHAICICHICIAIPOFPOF

Descrizione: ognuno ripete il movimento del proprio vicino di sinistra...
Chi esegue il ban a questo punto ha il compito di inventare un nuovo movimento ogni volta che finisce la canzoncina...il movimento si diffonderà nel cerchio come un'onda!

BALLA CIMI

Descrizione: una persona gira per il centro e canta.

Sono andato a Nuova York
A trovare la mia Mary
La mia Mary mi insegnò
A ballare in cimi cimi

Balla il cimi cimi (1)
Balla il cimi cimi (2)
Però ballalo ben!(3)

- 1) movimento tipo "febbre del sabato sera"
- 2) movimento tipo "febbre del sabato sera"
- 3) Battere i piedi e alzare le braccia

Si continua a girare, coinvolgendo più persone ad ogni giro.

L'ALBERO IN MEZZO AL PRATO

Descrizione: si esegue tutti insieme.

- c'è un albero piantato in mezzo al prato
- c'è un albero piantato in mezzo al prato
- e sopra l'albero sapete cosa c'era?
- c'erano i rami, i rami sopra l'albero

- c'è un albero piantato in mezzo al prato (2volte)
- e sopra i rami sapete cosa c'era?
- c'erano le foglie, le foglie sopra i rami, i rami sopra l'albero

- c'è un albero piantato in mezzo al prato (2volte)
- e sopra le foglie sapete cosa c'era? c'era un nido, un nido fra le foglie, le foglie sopra i rami, i rami sopra l'albero

- c'è un albero piantato in mezzo al prato (2volte)
- e dentro il nido sapete cosa c'era? c'era un uccellino, un uccellino dentro il nido, un nido fra le foglie, le foglie sopra i rami, i rami sopra l'albero

- c'è un albero piantato in mezzo al prato (2volte)
- e dentro l'uccellino sapete cosa c'era? c'era un cuore, un cuore d'uccellino, un uccellino dentro il nido, un nido fra le foglie, le foglie sopra i rami, i rami sopra l'albero

- c'è un albero piantato in mezzo al prato (2volte)
- e dentro il cuore sapete cosa c'era? c'era il mondo, il mondo dentro il cuore, un cuore d'uccellino, un uccellino dentro il nido, un nido fra le foglie, le foglie sopra i rami, i rami sopra l'albero

- c'è un albero piantato in mezzo al prato (2volte)
- e dentro il mondo sapete cosa c'era? c'era un prato, un prato dentro il mondo, il mondo dentro il cuore, un cuore d'uccellino, un uccellino dentro il nido, un nido fra le foglie, le foglie sopra i rami, i rami sopra l'albero.

- c'è un albero piantato in mezzo al prato (2volte) e dentro il prato sapete cosa c'era?

- c'è un albero piantato in mezzo al prato (2volte)

Come mimare:

"C'è un albero..." battere il piede destro per terra, leggermente in avanti, mentre si indica il suolo.

"Albero..." in piedi con le braccia sui fianchi.
"Rami" alzare le braccia.
"Foglie" Mani in alto con dita aperte.
"Nido" mani giunte a formare un 'nido'.
"Uccellino" con una mano si simula il nodo, con l'altra l'uccellino dentro al nido.
"Cuore" mani giunte all'altezza del cuore.
"Mondo" con le dita disegnare nell'aria una circonferenza.
"Prato" con le mani disegnare nell'aria una linea retta orizzontale.

IL COW-BOY

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Là nella capanna, (fare una casa con le mani)
laggiù nel bosco nero, (guardare lontano)
c'era un cow-boy che si chiamava Piero.(imitare il lazo)

E la sua cavalla (fare le orecchie)
dormiva nella stalla, (dormire)
mentre lui beveva allegramente il the.(bere il the!)

Ma il cow-boy Arturo (fare i baffi)
pian pian scavalca il muro (imitare)
la cavalla a Piero gli rubò, ohibò! (simbolo universale "rubare")

Ma l'indiano bello, (fare l'indiano!)
col chiodo nel cervello, (indicare la testa)
la cavalla a Piero riportò ohibò!("riportare")

Si continua esaltando i gesti e aumentando la velocità: Grandissimo,
Piccolissimo...

Suggerimenti:

- 1)nell'ultima strofa quando si dice "cavalla" e "Piero" rifare velocemente i gesti associati...
- 2)Quando si rifanno le strofe esaltando i gesti, diminuire o aumentare anche la grandezza degli oggetti chiodo->trave/chiodo->spillo

AVEVO UN TIC

Descrizione: si esegue tutti insieme.

avevo un tic (si schioccano le dita di una mano, a ritmo)
so-no-an-da-to-dal-do-tto-re-che-mi-ha-det-to-po-po-po-po-pom
muova l'altra mano, muova l'altra mano, la muova così' (si inizia a muovere
anche l'altra mano, a ritmo)

avevo 2 tic
so-no-an-da-to-dal-do-tto-re-che-mi-ha-det-to-po-po-po-po-pom
muova anche la testa, muova anche la testa, la muova così' (si inizia a muovere
anche la testa, a ritmo)

avevo 3 tic
so-no-an-da-to-dal-do-tto-re-che-mi-ha-det-to-po-po-po-po-pom
muova anche.. il sedere / la lingua / il piede / etc

L'ANACONDA

Descrizione: si esegue la canzone, modificando ogni volta il tono della voce.

l'anaconda wooh(si alza la gamba),
è un serpente wooh(si alza la gamba),
che si avvolge wooh(si alza la gamba),
lentamente wooh(si alza la gamba),
se ti avvolge wooh(si alza la gamba),
l'anaconda wooh(si alza la gamba),
la tua vita wooh(si alza la gamba),
è più gioconda wooh(si alza la gamba),

IL BALLO DELLA FRUTTA

Descrizione: una persona esegue, gli altri imitano.

Melon! (Si spinge il bacino in avanti)

Melon! Melon! Melon!

Questo è il ballo della frutta parapapa X2 (Si corre verso il centro del cerchio e ci si cambia di posto)

Melon! (Bacino in avanti) Sandia! (Bacino indietro)

Melon! Sandia! Melon! Sandia! Melon! Sandia!

Questo è il ballo della frutta parapapa X2

Melon! (Bacino in avanti) Sandia! (Bacino indietro) Melocotòn! (Bacino a destra)

Melon! Sandia! Melocotòn! Melon! Sandia! Melocotòn! Melon! Sandia!
Melocotòn!

Questo è il ballo della frutta parapapa X2

Melon! (Bacino in avanti) Sandia! (Bacino indietro) Melocotòn! (Bacino a destra)
Pera! (Bacino a sinistra)

Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Melon! Sandia!
Melocotòn! Pera!

Questo è il ballo della frutta parapapa X2

Melon! (Bacino in avanti) Sandia! (Bacino indietro) Melocotòn! (Bacino a destra)
Pera! (Bacino a sinistra) Un poquito para aquí! Un Poquito para acá! (Si fa finta di prendere qualcosa in alto prima con la mano destra e poi con la mano sinistra)

Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito para aquí! Un Poquito para acá!
Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito para aquí! Un Poquito para acá!
Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito para aquí! Un Poquito para acá!

Questo è il ballo della frutta parapapa X2

Melon! (Bacino in avanti) Sandia! (Bacino indietro) Melocotòn! (Bacino a destra)
Pera! (Bacino a sinistra) Un poquito para aquì! Un Poquito para aca! (Si fa finta di prendere qualcosa in alto prima con la mano destra e poi con la mano sinistra)
Ramecito de uva! (Si fa finta di raccogliere qualcosa per terra)

Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito para aquì! Un Poquito para aca!
Ramecito de uva! Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito para aquì! Un
Poquito para aca! Ramecito de uva! Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito
para aquì! Un Poquito para aca! Ramecito de uva!

Questo è il ballo della frutta parapapa X2

Melon! (Bacino in avanti) Sandia! (Bacino indietro) Melocotòn! (Bacino a destra)
Pera! (Bacino a sinistra) Un poquito para aquì! Un Poquito para aca! (Si fa finta
di prendere qualcosa in alto prima con la mano destra e poi con la mano
sinistra) Ramecito de uva! (Si fa finta di raccogliere qualcosa per terra) Cocktail
de fruta! (Si fa un giro col bacino)

Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito para aquì! Un Poquito para aca!
Ramecito de uva! Cocktail de fruta! Melon! Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito
para aquì! Un Poquito para aca! Ramecito de uva! Cocktail de fruta! Melon!
Sandia! Melocotòn! Pera! Un poquito para aquì! Un Poquito para aca! Ramecito
de uva! Cocktail de fruta!

ONCI-ONCI

Descrizione: si esegue tutti insieme. Si ripete sempre più veloce.

Tutti in cerchio, stretti stretti con le braccia sulle spalle dei vicini. Si canta oscillando: noi siamo gli onci onci, veniamo giù dai monti, se vuoi ballar con noi, tu devi far così.

Onci onci onci, fai un saltino ino ino (Si comincia a saltare)

Non far cadere ere ere il tuo vicino (si muove il bacino a destra e a sinistra)

Vai verso destra estra estra (si saltella verso destra),

muovi la testa esta esta (si muove la testa a destra e sinistra).

Vai a sinistra istra istra (si saltella verso sinistra)

Alza la vista ista ista (si fa finta di guardare in alto)

Fai un sorrisetto etto etto (si fa un sorriso accentuandolo con le mani)

Muovi il culetto etto etto (si muove il bacino a destra e a sinistra)

Fai l'aeroplano ano ano (si fa un giro su se stessi con le braccia aperte)

IN UN GIARDINO

Descrizione: una persona esegue la danza, gli altri ripetono.

in un giardino (si allargano le braccia) ciucciua ciucciua (si sgrullano le mani a destra e sinistra)

che sembra quasi tropicale (si uniscono le mani e ci si abbassa facendole ondeggiare) ciucciua ciucciua

dove ci sono i fiori (si muovono le mani verso l'alto disegnando un cerchio) e i ciclamini (con le mani si mima un fiore)

Corriamo insieme nel giardino (si fa finta di correre) ciucciua ciucciua

che sembra quasi tropicale (si uniscono le mani e ci si abbassa facendole ondeggiare) ciucciua ciucciua

dove ci son le rooooooooooseeeee (si muovono le mani verso l'alto disegnando un cerchio)

e dove c'è l'amore (si mima il battito del cuore)

CIUCCIUA

Descrizione: una persona esegue la danza, gli altri ripetono.

Il testo fa più o meno così:

Compagnia,
braco centrido,
pugno cerrado,

e Ciccuià ciucciua, Ciccuià ciucciua, Ciccuià ciucciua

Compagnia,
braco centrido,
pugno cerrado,
manos arriba,

e Ciccuià ciucciua, Ciccuià ciucciua, Ciccuià ciucciua

etc.. etc..

ZAMMINAMMINE

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Disposizione in CERCHIO:

Zammi Nammina eh eh (braccia distese con pollici in alto e successivamente in basso)

Waka Waka eh eh (braccia conserte oscillandole a Dx e Sx a mo' di onda)

Zammi Nammina (braccia distese con pollici in alto)

Zangalewa (braccia distese con pollici in giù)

Hai noa ahah (braccia conserte oscillandole a Dx e Sx a mo' di onda)

Giambooooooo (prendere per mani i vicini e camminare in avanti)

Giambooooooo (prendere per mani i vicini e camminare indietro)

Hai noa ahah (braccia conserte oscillandole a Dx e Sx a mo' di onda)

Ripetere il bans girandosi verso DESTRA

(ripetendo tutti i movimenti) sino a "Hai noa ahah"

Girarsi con lo sguardo verso il centro del cerchio,
prendersi per mano e compiere gli ultimi tre movimenti.

Ripetere il bans girandosi verso SINISTRA

(ripetendo tutti i movimenti) sino a "Hai noa ahah"

Girarsi con lo sguardo verso il centro del cerchio,
prendersi per mano e compiere gli ultimi tre movimenti.

LA MUCCA DA LATTE

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Avevo una mucca da latte (si simula la mungitura)
aveva due corna perfette(si mettono gli indici sulla testa a mò di corna)
se vedeste com'era bella(ci si accarezza il viso)
con la sua campanella
dolon dolon(con la mano si simula il movimento della campana)
dolon dolon(con la mano si simula il movimento della campana)

Quando la vidi sul prato (mano sugli occhi come per guardare in lontananza)
dopo che aveva mangiato (si portano le mani alla bocca come se si stesse mangiando)
vi confesso il mio peccato
me ne sono innamorato (si fa un cuore con le mani)
dolon dolon(con la mano si simula il movimento della campana)
dolon dolon(con la mano si simula il movimento della campana)

Quando farò testamento (si fa finta di scrivere)
le lascerò un monumento(fare un rettangolo in aria)
tutta panna e cioccolato (dito sulla guancia per simulare bontà)
con ripieno di marmellata (dito sulla guancia per simulare bontà)
dolon dolon(con la mano si simula il movimento della campana)
dolon dolon(con la mano si simula il movimento della campana)

IL BALLO DEL CIPO CIPO

Descrizione: si esegue tutti insieme.

rit: questo è il ballo del cipo cipo, (facendo roteare il dito e il braccio prima quello destro poi quello sinistro)

se lo balli sei il più figo, (facendo con le braccia la lettera s nell'alfabeto muto prima in alto poi in basso)

questo è il ballo del nostro club, (facendo roteare il dito e il braccio prima quello destro poi quello sinistro)

nord, sud, ovest, est.... (indicando i punti cardinali)

metti la mano sulla spalla del tuo amico fai attenzione a non schiacciare il suo cipo cipo eh... (mettere la mano destra sulla spalla sul tuo amico di destra)

rit: questo è il...

metti la mano sulla testa del tuo amico fai attenzione a non schiacciare il suo cipo cipo eh... (mettere la mano destra sulla testa del tuo amico di destra)

rit: questo è il...

metti la mano sul ginocchio del tuo amico fai attenzione a non schiacciare il suo cipo cipo eh... (mettere la mano destra sul ginocchio del tuo amico di destra)

rit: questo è il...

metti la mano sulla pancia del tuo amico fai attenzione a non schiacciare il suo cipo cipo eh... (mettere la mano destra sulla pancia del tuo amico di destra)

rit: questo è il...

metti la mano sulla chiappa del tuo amico fai attenzione a non schiacciare il suo cipo cipo eh... (mettere la mano destra sulla chiappa del tuo amico di destra)

rit: questo è il...

IL FACHIRO CASIMIRO

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Commo commo lemme lemme

viene da Gerusalemme

il fachiro Casimiro

che ipnotizza la città

Cumbala - cumbala ☞ cumbalallà

O Abdullà me s'addormenta 'sto braccio qua

Commo commo lemme lemme...

O Abdullà me s'addormenta 'sta gamba qua

(Proseguire con altre parti del corpo)

IL DUCA DI BARNABO'

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Il duca Barnabò aveva una compagnia
che stava su o giù oppure a mezzavia.

Quando era su era su
Quando era giù era giù
Quando era a mezzavia
non era né su né giù.

Si canta più volte a velocità crescente. Alla parola "giù" si flettono le ginocchia completamente. Alla parola "su" si torna in piedi. Alla parola "mezzavia" si flettono le ginocchia a metà.

BANANA COCCO BAOBAB

Descrizione: si esegue tutti insieme

Ero stanco di essere un uomo di città
in questa gabbia di cemento
a vivere come si fa.
Tanti problemi inutili,
troppe preoccupazioni
e' meglio stare sugli alberi
e mettersi a penzoloni.
Uh-uh, ah-ah: 3V.

Banana cocco baobab
Banana:13 V cocco baobab

Andare con le liane invece che col tram
al posto del vestito
una pelliccia di Pier-Tarzan
E poi stare sugli alberi
e tirare le banane in testa ai coccodrilli
ai bufali ai cinghiali e fare:

Uh-uh, ah-ah...

TRITA IL GIAZ

Descrizione: si esegue tutti insieme, modificando ogni volta, se si vuole, la velocità o il tono della voce.

TRITA IL GIAZ COL CUL! (si tengono i pugni stretti all'altezza del torace e si fa un movimento di bacino che simuli l'azione)

TRITA IL GIAZ COL BUS DEL CUL! (stessa mossa di prima)
(ripetuto 2 volte)

E' INDOLOR (si porta l'indice dal basso verso l'alto)

SENTI SALE LA FRESCURAAAAAAA, (si muovono le dita all'altezza del torace a simulare la salita della freschezza e si fa un movimento di bacino che simuli l'azione)

FINCHE'L TOC DE GIAZ EL DURAAAAA! (steesa di prima)

E' INDOLOR (si porta l'indice dal basso verso l'alto)

CATERINA ALZATI

Descrizione: si esegue tutti insieme

RIT: Caterina alzati Caterina siediti Caterina oplalla Caterina oplalla (X2)

An: E chi è nato in gennaio si alzi pure in piè

Tutti: E chi è nato in gennaio si alzi pure in piè E prenda la sua mano in man La alzi pure fino al ciel E alzala alzala alzala... RIT (con tutti i mesi)

QUANDO IL CRISTIANO BALLA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Quando un cristiano baila baila baila baila Quando un cristiano baila baila baila
bien

Pies ... (piedi)

Rotilla... (rotula)

Careira... (fianchi)

Cintura... (cintura)

Codito... (sedere)

Espalla (spalla)

Caveza... (testa)

movimenti:

Baila = muovere il sedere

si muove la parte del corpo indicata

ARTURO E EUFEMIA

Descrizione: Ci si divide tra ragazzi(Arturo) e ragazze(Eufemia).

F: C' è un buco nel secchio Arturo Arturo (X2)

M: Non so cosa fare Geltrude Geltrude (X2)

F: Mettici un tappo Arturo Arturo (X2)

M: E dove lo trovo Geltrude Geltrude (X2)

A questo punto a turno i due gruppi dovranno inventare cosa dire agli altri senza perdere il filo del discorso! Chi non riesce a mettersi d'accordo su cosa urlare...PERDE!

LA CORSA DEI CAVALLI

Descrizione: questo ban non ha un testo ben specificato, ma sta a chi lo presenta ambientarlo e decidere ciò che i cavalli incontreranno.
Per prima cosa si dà il VIA e si battono le mani sulle gambe per simulare il rumore degli zoccoli.

Ecco una ipotetica lista:

OSTACOLO:saltare, da seduti alzare i piedi da terra

SIEPE:sgridare shhhh

POZZANGHERA:gridare splash

PONTE DI LEGNO:battere i pugni sul petto

SALITA:rallentare il passo

DISCESA:aumentare il passo

TRIBUNA DEGLI UOMINI:gridare ohhh

TRIBUNA DELLE DONNE:gridare ahhh

TRIBUNA DEI FOTOGRAFI:imitare i flash delle macchinette

FOTOFINISH: scatto finale

LA MAGLIETTA GIALLA

Descrizione: una persona conduce gli altri ripetono. Si modifica ogni volta con cambio di tonalità (es. voce grossa, muta, effeminata)

Ho una maglietta gialla (tenere la maglietta dalle spalle)

a strisce rosse e blu (segnare le strisce)

io me la sono messa (mettersi la maglietta)

mettitele anche tu! (invitare gli altri a metterla)

LA MACCHINA DEL CAPO

Descrizione: ad ogni ripetizione del testo viene tolta la prima parola e sostituita con un suono possibilmente onomatopeico.

Macchina > Brum

Buco > Pss

Gomma > mm

chewing gum >mmm

La macchina del capo (guidare il volante e saluto militare)

ha un buco nella gomma (indicare con l'indice e fare la gomma con un cerchio)

La macchina del capo

ha un buco nella gomma

La macchina del capo

ha un buco nella gomma

Ripariamola col chewing gum (allungare il chewing gum dalla bocca)

SHAKE SHAKE DANCE

Descrizione: questo ballo è in realtà un ballo. Inizia con una sorta di "botta e risposta" urlato dal bansista, attraverso il quale questo lancia un invito al cerchio a ballare con lui e al quale tutto il cerchio risponderà. Il bansista a questo punto, che si trova al centro del cerchio, inizia il ballo seguito da tutti quanti, muovendo le braccia a pugni chiusi, incrociandole e facendole ruotare una appresso all'altra, ponendole nelle diverse direzioni (in alto, in basso, a destra, a sinistra ecc.) e cantando la canzone pronunciando prima la direzione in cui queste verranno mosse.

Finito il ballo si ripete da capo facendolo lanciare ad un altro membro del cerchio.

B: Explorers? (o il nome di un membro del cerchio)

C: Che c'è?

B: Volete ballare lo Shake shake Dance?

C: Siii

T: In alto Shake Shake (muovere le braccia in alto)

In basso Shake Shake (muovere le braccia in basso)

A destra Shake Shake (muovere le braccia a destra)

A sinistra Shake Shake (muovere le braccia a sinistra)

BAMBINO NELLA CULLA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Uno, uno (mimare il numero con la mano)

BAMBINO NELLA CULLA, (fare un ovale con le braccia e muoverle a destra e sinistra)

la luna e il sole, (tracciare con il dito nell'aria mezzo cerchio e poi uno intero)

chi ha inventato (incrociare le braccia a pugni chiusi, e girarle una appresso all'altra)

il mondo (chiudere le braccia a tondo davanti a se)

è stato (incrociare le braccia a pugni chiusi, e girarle una appresso all'altra)

il Signor, (indice rivolto verso l'alto) chi ha inventato il mondo è stato il Signor!

Due, due

l'asino E IL BUE, (mimare le orecchie muovendo le mani e le corna)

bambino nella culla,

la luna e il sol, chi ha inventato il mondo è stato il Signor! (x2)

Tre, tre, tre (mimare numero con la mano)

i RE MAGI, (mimare una corona in testa con le mani)

l' asino il bue,

bambino nella culla,

la luna e il sol,

chi ha inventato il mondo è stato il Signor! (x2)

Quattro, quattro, quattro gli EVANGELISTI.. (con la mano destra scrivere nell'aria)

Cinque, cinque, cinque i PRECETTI.. (battere il dorso della mano destra su quella sinistra)

Sei, sei , sei i FILISTEI.. (mimare un uomo muscoloso)

Sette, sette, sette i SACRAMENTI.. (tenere uniti l'indice e il medio e simulare il segno della croce)

Otto, otto, otto le BEATITUDINI.. (mani giunte a preghiera davanti a sé)

Nove, nove, nove i CORI ANGELICI.. (mani alzate all'altezza delle spalle con i palmi girati leggermente verso l'alto)

Dieci, dieci, dieci i COMANDAMENTI.. (indice alzato che ammonisce)

LA DANZA CHE FA CALAR LA PANZA

Descrizione: si esegue tutti insieme.

Questa è la danza che fa calar la panza

Che fa come un pesce appeso ad una lenza!

Non ti preoccupare muovi i tuoi prosciutti,

intanto lo vedi che li hanno tutti!

E adesso con gran soddisfazione... (si salta in braccio al compagno di sinistra)

ERA UNA NUVOLO

Descrizione: si canta la strofa e poi si tolgono le RIGHE, mimando solo i gesti

Questa mattina in cielo ho visto un elefante,

era una nuvola che camminava.

Sembrava un elefante era così elegante,

con il suo codino e la proboscide!

LA DANZA DELLA FELICITÀ'

Descrizione: una persona al centro del cerchio gira e sceglie un altro, eseguendo i gesti del ritornello.

Se sei triste, ti manca l'allegria,

caccia fuori la malinconia,

vieni con me, ti insegnerò

la canzone della felicità!

Bo bom bo bom

Batti le ali, muovi le antenne,

dammi le tue zampine

vola di qua e vola di là...

è la canzone della felicità! Bo bom bo bom

Se sei triste...

ARCA DI NOE

Descrizione: si canta tutti insieme utilizzando i gesti che rappresentano gli animali.

Ci son due coccodrilli ed un orango tango,
due piccoli serpenti e un'aquila reale,
il gatto, il topo, l'elefante: non manca più nessuno;
solo non si vedono i due leocorni.

Un dì Noè nella foresta andò e tutti gli animali volle intorno a sè:
"Il Signore si è arrabbiato il diluvio manderà: voi non ne avete colpa, io vi salverò"

Ci son due coccodrilli ed un orango tango,
due piccoli serpenti e un'aquila reale,
il gatto, il topo, l'elefante: non manca più nessuno;
solo non si vedono i due leocorni.

E mentre salivano gli animali Noè vide nel cielo un grosso nuvolone
e goccia dopo goccia a piover cominciò: "Non posso più aspettare l'arca
chiuderò."

Ci son due coccodrilli ed un orango tango,
due piccoli serpenti e un'aquila reale,
il gatto, il topo, l'elefante: non manca più nessuno;
solo non si vedono i due leocorni.

E mentre continuava a salire il mare
e l'arca era lontana con tutti gli animali
Noé non pensò più a chi dimenticò:
da allora più nessuno vide i due liocorni.

Ci son due coccodrilli ed un orango tango,
due piccoli serpenti e un'aquila reale,
il gatto, il topo, l'elefante: non manca più nessuno;
solo non si vedono i due leocorni.

BAMBINO NELLA CULLA

Descrizione: si canta tutti insieme utilizzando i gesti che rappresentano i protagonisti della danza.

Uno, due, l'asino e il bue,
bambino nella culla
la luna e il sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

Tre e tre, i santi tre Re Magi.
Due e due, l'asino e il bue,
bambino nella culla
la luna e il sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

Quattro e quattro, i quattro Evangelisti.
Tre e tre, i santi tre Re Magi.
Due e due, l'asino e il bue,
bambino nella culla
la luna e il sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

Cinque e cinque i precetti della Chiesa.
Quattro e quattro, i quattro Evangelisti.
Tre e tre i santi tre Re Magi.
Due e due, l'asino e il bue,
bambino nella culla
la luna e il sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

Sei e sei, i Santi dell'altare.
Cinque e cinque, i precetti della chiesa.
Quattro e quattro, i quattro Evangelisti.
Tre e tre, i santi tre Re Magi.
Due e due, l'asino e il bue,
bambino nella culla
la luna e il sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

Sette e sette, e sette Sacramenti.
Sei e sei i Santi dell'altare.
Cinque e cinque, i precetti della Chiesa.
Quattro e quattro, i quattro Evangelisti.
Tre e tre, i santi tre Re Magi.
Due e due, l'asino e il bue,

bambino nella culla
la luna e il sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

Otto otto, le candele accese.
Sette e sette, i sette Sacramenti.
Sei e sei, i Santi dell'altare.
Cinque e cinque, i precetti della Chiesa.
Quattro e quattro, i quattro Evangelisti.
Tre e tre, i santi tre Re Magi.
Due e due, l'asino e il bue,
bambino nella culla
la luna e i sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

Nove e nove, i nove Cori angelici.
Otto e otto, le candele accese.
Sette e sette, i sette Sacramenti.
Sei e sei, i Santi dell'altare.
Cinque e cinque, i precetti della Chiesa.
Quattro e quattro, i quattro Evangelisti.
Tre e tre, i santi tre Re Magi.
Due e due l'asino e il bue,
bambino nella culla
la luna e il sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

Dieci e dieci, i dieci Comandamenti.
Nove e nove, e nove Cori angelici.
Otto e otto, le candele accese.
Sette e sette, i sette Sacramenti.
Sei e sei, i santi dell'altare.
Quattro e quattro, i quattro Evangelisti.
Tre e tre, i santi tre Re Magi.
Due e due, l'asino e il bue
bambino nella culla
la luna e il sol
chi ha creato il mondo è stato il Signor.

DOSSAMBAO LA PIRILINCA

Descrizione: si canta tutti insieme, con una persona in mezzo al cerchio che gira e sceglie un altro. La persona indicata deve ripetere la canzone.

Dossambao la piririnca pimenta pitonca pitanca pinca

Dossambao la piririnca pimenta pitonca pitanca pinca

Repetè oh la lettera,

repetè oh la lettera

“Dossambao la piririnca pimenta pitonca pitanca pinca”

Ha aggiusta oh la lettera

ha sbaglia oh la lettera

ha aggiusta oh la lettera

ha sbaglia oh la lettera

IL TORTELLINO

Descrizione: si canta tutti insieme, con una persona in mezzo al cerchio che gira e sceglie un altro. La persona indicata deve ripetere la canzone va nel cerchio. Si termina quando tutti sono stati chiamati.

Ed io che sono un tortellino (1)

cammino un po' di qua (2)

cammino un po' di là (3)

Tutto ben condito (4)

Con un popo di sale (5)

Con un popo di pepe (6)

Mi vuoi mangiare tu? (7)

LA DANZA DELLE RANE

Descrizione: si canta tutti insieme in cerchio. Si inizia in piedi, poi con ginocchia piegate sempre più.

Si inizia girati verso sinistra.

Zan zan zan zan le belle rane, zan le belle rane, zan! Occhio al rospo!

(ci si gira verso destra)

Zan zan zan zan le belle rane, zan le belle rane, zan!

In posizione centrale verso il centro del cerchio: rachesquosh-squosh-squosh
rachesquosh-squosh-squosh!

Yao! Yao! Brllrrllrr!

Si ricomincia.

LA MUCCA

Descrizione: si canta tutti insieme in cerchio facendo i gesti della canzone.

La mucca...tanana...quando bruca l'erba...tanana...muggisce muggisce...muggisce
muggisce...la muuuucca...

Il toro...tanana...quando punta la mucca...tanana...la vede le piace...la prende la
sposa...il tooooro...

Il vitello...tanana...nato dalla mucca...tanana...impara l'arte...la mette da parte...il
viteeeello...

E noi che siamo amici del vitello...impariamo la sua arte...e noi che non
bruchiamo l'erba...cantiamo in coro così...

BILLI BALLO

Descrizione: si canta tutti insieme in cerchio. Una persona sta in mezzo al cerchio e “balla” saltando su un a gamba (si può modificare...). Al termine indica chi deve prendere il suo posto.

Sai ballare come Billy Ballo?

Sai ballare come Billy Ballo?

E allora balla come Billy Ballo, balla come Billy Ballo!

E pi pi pi pi ballerino! E pi pi pi pi ballerino!

Eeeeeeee... (la persona al centro girando su se stessi si indica persona che prende suo posto)

LA CACCIA DEL CINGHIALE

Descrizione: una persona esegue la danza e tutti ripetono eseguendo i gesti.

Andiamo alla caccia del cinghiale!

Ma non abbiamo paura!

Perché abbiamo un (citare un’arma o simili)

E un (citare un’altra arma o simili)

Ehi! Ma cosa vedo laggiù in fondo!?!

Un fiume!

Non possiamo passarci sopra!

E non possiamo passarci sotto!

E allora nuot nuot nuot!

(Le volte prossime si cambierà luogo, ad esempio caverna, ecc)

Dopo diverse volte si termina dicendo “Un cinghiale!” e si scappa tutti!