

MOTIONS VISEN

Indtages efter måltidet

Mel.: Den er fin med kompasset *eller* Jeg elsker den gamle, den vakkende rønne –

*Vi sidder ved boret og spiser og drikker,
Og fylder vor mave så knapt vi kan gå;
Det hjælper dog lidt når vi sidelæns vrikker:
Byd naboen armen, syng med og lad gå.
Tra-la-la-la-la-*

*Det var ikke godt – man skal høre det knage
Igennem hvert led. Tag nu din vis å vis
I hånden, og bøj dig så frem og tilbage!,
Og syng så! Og bøj så! Skub på og hæng i!
Tra-la-la-la-la-*

*Se, det gik jo bedre, så nu skal vi prøve
På, om vi måske, muligvis nu kan stå:
Vi rejser os – sætter os – det skal vi øve
Os på 16 gange! Kom så op og stå!
Tra-la-la-la-la-*

*Det hjalp dog kun lidt på vort mellemgulvs trykken
Og derfor vi ta'r nu: Knæ dybt bøj og stræk! –
Gå om bag ved stolen, tag godt fast i ryggen
- i ryggen på stolen! Og så bøj og stræk!
Tra-la-la-la-la-*

*Imens vi nu puster, skal halsen skam ha' sig
En nem lille omgang: Se op og se ned.
Drej ho' det til højre og venstre! Og lad mig
Nu se, at I alle får halsen "på glee"!
Tra-la-la-la-la-*

*Til sidst så skal armen ha' kraften forbedret:
Vi fatter vort glas, hilser rundt uden skrål!*