Steek je tong uit!

Steek je tong uit! Steek je tong uit!

Zeg eens Aaa!

Steek je tong uit! Steek je tong uit!

Zeg eens Aaa!

Adem heel diep in en uit

Adem in en adem uit

Steek je tong uit! Steek je tong uit!

Zeg eens Aaa!

Moet je hoesten? Moet je hoesten?

Hoest eens hard!

Moet je hoesten? Moet je hoesten?

Hoest eens hard!

Adem heel diep in en uit

Adem in en adem uit

Steek je tong uit! Steek je tong uit!

Zeg eens Aaa!

Doe je mouw maar naar omhoog, naar omhoog!

Doe je mouw weer naar omlaag, naar omlaag!

Maak een vuist en pompen maar!

Maak een vuist en pompen maar!

Steek je tong uit! Steek je tong uit!

Zeg eens Aaa!

Buig je arm eens! Buig je arm eens!

Strek je arm!

Buig je arm eens! Buig je arm eens!

Strek je arm!

Draai je hoofd van links naar rechts!

Eerst naar links en dan naar rechts.

Steek je tong uit! Steek je tong uit!

Zeg eens Aaa!

Adem heel diep in en uit

Adem in en adem uit

Steek je tong uit! Steek je tong uit!

Zeg eens Aaa!