

Segel hissen - Marsch

„Segel hissen, die Arme nach vorne an ´s Tau!“

Die Arme gestreckt, die Muskeln geweckt,
so zieh ´n wir die Segel hoch, wir zieh ´n sie hoch,
links, rechts, ziehen sie hoch, links, rechts.

Ruhen aus heijo, ruhen aus heijo,
ruhen aus heijo, heiheijo.

Die Arme gestreckt, die Muskeln geweckt,
so zieh ´n wir die Segel hoch, wir zieh ´n sie hoch,
links, rechts, ziehen sie hoch, links, rechts.

Atmen aus heijo, atmen aus heijo,
atmen aus heijo, heiheijo.

Die Arme gestreckt, die Muskeln geweckt,
so zieh ´n wir die Segel hoch, wir zieh ´n sie hoch,
links, rechts, ziehen sie hoch, links, rechts.

Schwingen aus heijo, schwingen aus heijo,
schwingen aus heijo, heiheijo.

Heijo, heiheijo, heijo, heiheijo.
Heijo, heiheijo, heiheijo.

2

Seereise