

rè shēn yùn dòng gē  
热身 运动 歌 :

qián qián hòu hòu  
前 前 后 后

zuǒ zuǒ yòu yòu  
左 左 右 右

qián bian qián bian  
前边 前边

hòu bian hòu bian  
后边 后边

hái yǒu zhōng jiān hé páng biān  
还有 中间 和 旁边

sì fāng gē  
四方 歌 :

qián qián hòu hòu shuāng shǒu qián hòu pāi zhǎng  
前 前 后 后 ( 双手 前后 拍 掌 )

zuǒ zuǒ yòu yòu shuāng shǒu zuǒ yòu pāi zhǎng  
左 左 右 右 ( 双手 左右 拍 掌 )

gū lóng gū lóng dōng zhǐ dōng  
咕 隆 咕 隆 东 ( 指 东 )

gū lóng gū lóng nán zhǐ nán  
咕 隆 咕 隆 南 ( 指 南 )

gū lóng gū lóng xī zhǐ xī  
咕 隆 咕 隆 西 ( 指 西 )

gū lóng gū lóng běi zhǐ běi  
咕 隆 咕 隆 北 ( 指 北 )