

یک و دو و سه چهار و پنج و شش      کی می خواد بشینه ؟ کی میاد ورزش (۲)  
 بچه ها ورزش: غنچه های هلال همه آمدن؟ « بعله » / دستاشونو به هم دیگه دادن ؟ « بعله »  
 / دستا رو بالا می برین غنچه ها ؟ « بعله » / دستا رو پایین میارین بچه ها؟ « بعله »  
 حالا همه یک دو قدم رو..... (۲) / یک دو یک دو یواش یواش قدم رو (۲)  
 بالا ببر دستا رو دستا بالا پایین بیار دستا رو دستا پایین (۲) / حالا همه ایست دیگه کافیس  
 آماده این غنچه ها ؟ « بعله » دستارو کردین سوا؟ « بعله » / با هم می گین یکصدا ؟ « بعله »  
 ورزش میاین بچه ها؟ « بعله » / دستا به هر طرف.... / دست راست بالا دست چپ بالا  
 دو تا دستا به پهلوی حالا دستا روبرو (۲) / دستا خستگی داره؟ « نه خیر » بازم بریم دوباره؟  
 « بعله » / دست راست بالا دست چپ بالا / دو تا دستا به پهلوی حالا دستا روبرو (۲)  
 دو تا دستا به پایین دستا پایین ورزشکارا شماین / کند و تند دویدن.... قدم رو  
 یک دو یک دو و آروم آروم راه برو (۲) / شیش و هفت و هشت و نه و تند و تند و تند بدو  
 (۲) / یک دو یک دو و آروم آروم راه برو (۲) / خم شدن و کشش دستها روی پاها....  
 پاها رو باز کن یه ک م یواش یواش بشو خم / دست چپ روی پای راست دست راست  
 روی پای چپ / دست چپ دست راست دست چپ دست راست / حالا دستا بین پاست  
 دست چپ دست راست دست چپ دست راست (۲) / حالا دستا بین پاست (۲) / حالا  
 دیگه تموم ه برپاوقت بر پاست / چرخش دستها از کتف.... / حالا دستا روبرو و آماده هستی  
 بگو « آماده آماده » / دستا مٹ دوچرخه از این طرف می چرخه / دوچرخه آی دوچرخه  
 یواش یواش بچرخون / «می چرخم و می چرخم (۲) / دوچرخه آی دوچرخه حالا تند و  
 تند و تند بچرخون / «می چرخم و می چرخم (۲) / دوچرخه ها از اون طرف بچرخه /  
 دوچرخه آی دوچرخه یواش یواش بچرخون / دوچرخه آی دوچرخه حالا تند و تند  
 بچرخون / «می چرخم و می چرخم » / دوچرخه آی دوچرخه حالا تند و تند بچرخون /  
 «می چرخم و می چرخم » / حالا همه ایست دیگه کافیس / غنچه های هلال همه پهلونین  
 ؟ « بعله » / اگه کسی کمک بخواد مهربونین؟ « بعله » / غنچه های هلال همه دلیرین؟  
 بعله » / ورزش کنین مثل پلنگ و شیرین؟ « بعله » / دستها پشت گردن و چرخش چپ و  
 راست گردن.... / حالا دستا پشت سر ساعت بشیم تو و من / ساعت چپ ساعت راست  
 ساعت چپ ساعت راست (۲) / ساعت ما چه زیباست / دستا رو بردار از سر ورزش رسید  
 به آخر (۲) / (خسته نباشی) / با ورزش صبحگاهی همیشه شاد و سر حال / خندان و با  
 نشاطی م ما غنچه های هلال (۲)