

SAMPLE PAGE  
[www.helblingchor.com](http://www.helblingchor.com)

## Oberschenkel, Oberschenkel (Warm-up)

Text und Musik: Lorenz Maierhofer  
© Helbling

U - ber - schen - kel, O - ber - schen - kel, Bauch, Brust, Wan - gen  
(wechselnd Schenkelschläge, rechts/links am Körper aufsteigend)

Aah! Uh! Uh!  
(Hände über dem Kopf schütteln) (Hände kräftig nach oben stoßen)

• Der „Warm-up Round“ belebt mit einer aufsteigenden Stimm- und Körperbewegung. Er kann mit 2–4 Gruppen ausgeführt werden, bei einer Aufstellung im Kreis entsteht so etwas wie eine „Bewegungs-Welle“.