

## 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