

Staun up, sit doon.

Staun up.

Pit baith yer airms in the air. Waggle yer fingirs. Pit yer hauns on yer heid. Pit yer hauns on yer shooders. Touch yer taes.

Haud up yer richt haun. Gie yer index fingir a waggle. Point tae yer mooth. Point tae yer left ee. Point tae yer richt ee. Point tae yer neb. Point tae yer left oxter. Point tae baith oxters.

Birl roond. Lowp up and doon. Gie yersel a guid shoogle. Pit yer hauns on yer hurdies. Gie yer hurdies a waggle.

Airms in the air. Hauns on yer heid,
shooders, taes. Pit yer richt haun in the
air. Gie yer bahookie a wee/guid skelp.

Sit doon.