



jit6 san1 go1
熱身歌

跟著賴馬動一動・動動體操歌

Warm-Up Song

(廣東話，粵拼 Cantonese: Jyutpint)

jat1 ji6 saam1 sei3 nau2 haa5 nei5 tiu4 jiu1
一、二、三、四，扭下你條腰。

ji6 ji6 saam1 sei3 ning6 haa5 tau4 tung4 sau2
二、二、三、四，擰下頭同手。

saam1 ji6 saam1 sei3 sat1 tau4 waan1 jat1 waan1
三、二、三、四，膝頭彎一彎。

sei3 ji6 saam1 sei3 ngaat3 haa5 nei5 go3 bok3 tau4
四、二、三、四，壓下你個膊頭。

ng5 ji6 saam1 sei3 waan1 haa5 nei5 tiu4 jiu1
五、二、三、四，彎下你條腰。

luk6 ji6 saam1 sei3 san1 tai2 hoeng3 hau6 waan1
六、二、三、四，身體向後彎。



jit6 san1 go1
熱身歌

跟著賴馬動一動·動動體操歌

Warm-Up Song

(廣東話，耶魯拼音 Cantonese: Yale Romanization)

yāt yih sāam sei náu háh néih tiuh yīu
一、二、三、四，扭下你條腰。

yih yih sāam sei nihng háh tàuh tùhng sáu
二、二、三、四，擰下頭同手。

sāam yih sāam sei sāt tàuh wāan yāt wāan
三、二、三、四，膝頭彎一彎。

sei yih sāam sei ngaat háh néih go bok tàuh
四、二、三、四，壓下你個膊頭。

ng h yih sāam sei wāan háh néih tiuh yīu
五、二、三、四，彎下你條腰。

luhk yih sāam sei sán tái heung hau wāan
六、二、三、四，身體向後彎。