



Gymnastikopvisning i Rinkenæs ungdoms- og idrætsforening 17. marts 2023.

Program for opvisning.

Kl. 17.30 Indmarch og velkomst

Sang: Gi' os lyset tilbage

Kl. 17.45 Løveungerne

v/ Vibeke, Conny, Kim, Angelina, Ditte, Marie, Jessica, Matilde, Hanna og Nikoline

Kl. 17.55 Tempo-fræs

v/ Heidi, Nadia, Mathilde og Nikoline

Kl. 18.05 Jumping Fitness

v/Lena

Kl. 18.15 Cross Træning

v/Lena

Kl. 18.25 Gajol-holdet

v/ Tina og Dorte

Kl. 18.40 Tempo-kids

v/ Heidi og Marie

Sang: Livstræet

Kl. 18.55 Afslutning på opvisning og udmarch

Efter endt opvisning vil der være diskotek for børnene i hallen, mens de voksne kan sidde i tilstødende lokaler på skolen, hvor der kan købes ringrider, kaffe/te, kage, sodavand og slik. Det hele slutter kl. 20.00. Tak for i år.

Giv os lyset tilbage

Efterskolernes Landsstævnehold 2009

Tekst: Per Krøis Kjærsgaard

Musik: Rasmus Skov Borring

1. Kloden har mange forskellige slags.

Alle må leve og dø.

Glæd dig – du er her alligevel nu!

Meningen er vel at så sine frø,

på en overladt stjerneø.

Gi' os tiden tilbag',

og lad os bruge ethvert timeslag.

Dørene åbne og smilene slidt.

Sådan er landet, jeg gerne vil kalde for mit.

2. Lykken du holder i hænderne nu,

den er vist egentlig min.

Og at du lever og bærer og er,

gør at jeg også kan værne om din;

denne smukkeste disciplin.

Gi' os glæden tilbag',

og lad os leve af dét trylleslag:

Kroppene mange, men styrken er en.

Sådan er landet, der står på de viseste sten.

3. Ser du kun mørke, hvor du vender hen?

Tomhedens sorte protest?

Skyggerne lever kun hvor der er lys.

Husk nu at solsiden klæder dig bedst!

Og i aften, så se mod vest!

Gi' os lyset tilbage.

Vi vender op på ethvert nederlag.

Lukket bli'r åbnet og støjen bli'r tyst.

Nu skal der danses og elskes, hvor mørket er lyst!

4. Alt hvad vi kom for at give og få:

dele og elske og slås.

Blev på et år, det vi levede på,

fællesskab fødes når JEG bli'r til OS!

Og vi vandrer med Helios.

Gi' os landet tilbag'.

Gi' tolerancen et nyt folkeslag.

Hjertet er åbent og sindet er frit.

Sådan er landet, jeg gerne vil kalde for mit

Rapanden Rasmus

Forfatter: Halfdan Rasmussen

Komponist: Axel Brüel

Rapanden Rasmus fra Rinkenæs sogn
kørte en tur i sin enspændervogn
men hesten for vognen blev træt af at gå
først gik den baglæns så gik den i stå

Rasmus tog selen om halsen og fløj
hesten sad bagved i vognen og røg
og ih hvor de gloede i Rinkenæs sogn
da Rasmus kom flyvende med hyphest og vogn.

Livstræet

Hans Holm/Erik Lindebjerg

Der er så meget, der kan trykke
gøre dagen trist og grå
Se de folk der uden lykke
bare går og går i stå

Lad dem lege i livstræets krone
Lad dem føle, at livet er stort
lad dem skue de blå horisonter
og himmelhvælvingens port.

Der er så meget uden varme
uden ånd og uden liv
folk bliver fattige or arme
tænker kun på tidsfordriv.

Lad os lege...

Der er så mange uden venner
uden kærlighed og kys
folk som ingen andre kender
hvor mon de skal finde lys?

Lad os lege...

Der er så hård en kamp om magten
alle kæmper for sig selv
Er der ingen der har sagt dem
at de slår sig selv ihjel?

Lad os lege...

Der er så mange, der er slaver
af sit job og af sin tid.
Hvorfor bruges vores gaver
uden tanke, uden vid?

Lad os lege...