

Vươn Lên



- (a) 1. Như ánh hồng vươn lên khi hừng đông
2. Ta góp mặt nơi đây cho đời thêm



chiếu sáng. Như nguồn sống trào
sức sống. (b) Ta cùng góp bàn



dâng khi mùa xuân về. Ta cùng tiến bước
tay xây mộng cao vời. (c) Ta cùng góp tiếng



vượt qua mọi gian khó. Ta cùng vươn lên
cười vang động sông núi. (d) Tâm hồn vươn lên



tới lý tưởng mong chờ.
tới lý tưởng mong chờ.

Vũ Điệu

Lần 1: Các nhịp mạnh, 2 tay để qua một phía, búng lên cao rồi xuống ngay (đối bên), chân đập mạnh đi sang tay mặt.

Lần 2: Hô "Hừng Đông - Vươn Lên"

Lời 1: Hai câu đầu: Ngồi xổm, các nhịp mạnh đứng lên.

Hai câu sau: Các nhịp mạnh, tay giơ thẳng

lên trời, đi sang trái.

Lời 2: (Vòng tròn, số người chẵn)

(a) Tay lên hông, các nhịp mạnh, hai người cùng đôi quay mặt vào nhau (đối bên).

(b) Hai tay ngửa ra, mỗi nhịp mạnh tay đưa lên cao hơn rồi hạ xuống ngay

(c) Như (a); (d) Như (b)