Die Onse Vader bewegings

Onse Vader :
Hou altwee hande gevou by jou hart;

wat in die hemel is:
Lig albei hande op na bo, palms wys na jou, elmboë gebuig;

Laat U naam geheilig word:
Draai nou jou palms na buite;

Laat U koninkryk kom:
Wys met jou regterhand na bo en dan in 'n vloeiende beweging na onder jou palm oop;

Laat U wil geskied:
Buig jou hoof;

soos in die hemel:
Wys met jou regterhand se wysvinger na bo;

net so ook op die aarde:
Gebruik albei hande se wysvingers en wys af na die aarde;

Gee ons vandag ons daaglikse brood:
Hou jou elmboë liggies teen jou lyf en hou jou hande palms na bo;

En vergeef ons ons skulde:
Maak jou arms oop na albei kante toe soos kruis;

soos ons ook ons skuldenaars vergewe:
Hou jou arms soos bo aangedui;

En lei ons nie in versoeking nie:
Hou hande op om te wys stop;

maar verlos ons van die Bose:
Hou hande in 'n x voor jou en beweeg dit dan af en weg van mekaar af asof jy losbreek;

Want aan U behoort die koninkryk:
Buig;

en die krag:
Maak spiere met albei arms;

en die heerlikheid:
Lig albei arms na bo en wikkel jou hande en vingers;

tot in ewigheid:
Hou jou twee wysvingers bo bymekaar en trek dan 'n sirkel en die twee wysvingers ontmoet weer onder;

Amen:
Maak biddende hande.