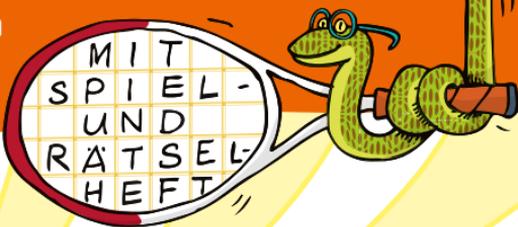


Mein Gesundheits-ABC

Musikalische Fitmacher zum
Singen und Bewegen



Liederspaß mit Musik-Clown



Impressum

Ausführende: JAKO (Jörn Heypke) und seine Freunde (Johanna, Larissa, Jürgen, Thomas, Claudio, Julia, Anna, Elisabeth, Andreas)

Aufnahmen, Schnitt und Mastering: Manfred Ramsch

Tonregie: Herwig Burghard

Aufgenommen und produziert: Salzburg Tonstudio Burghard, Graz

Coverfoto: Mit freundlicher Genehmigung von www.jakotopia.at

Illustration: Inkje Dagny von Vurn

Layout: Carmen Zingerle; Marians Verbeeckafik, Innsbruck

Redaktion: Heiderose Lohrer

Idee, Konzept und Produktionsleitung: Lorenz Maierhofer

Gesamtleitung und Redaktion: Markus Spielmann, Helbling

©+© 2016 Helbling Immusdruck · Esslingen · Bern-Belp

Die beiliegende CD ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht kopiert und vervielfältigt werden.





Inhalt

Lieder

Gesundheits-Rock	4
Karotten-Boogie	6
Tomatensalat	8
Vitamine-Cha-Cha-Cha	10
Das kranke Zebra	11
Zahnbürsten-Boogie	14
Fußball	16
Keep your body fit	18
Seht, das ist ein Tennisball	20
Ich fahre gerne Rad	22
Mein Freund, der Baum	24
Die Saubermacher	26
Warum nur, warum	28
Wir sind nur die Kinder	29

Spiel und Rätsel

Buchstabenpalast	5
Karotten-Rennauto	7
Ausmalbild	9
Aktionsspiel	12
Zahnbürsten-Choreografie	15
Torschlüss	16
Fitnessübungen	19
Guchbild	21
Sudoku	23
Schattenrätsel	25
Selbstbauinstrumente	27
 Lösungen	30



*Ref.: Schubidua, o.k., o.k., schubidua, ja ich verstehe!
Reihenweise kluge Leute, denen ich nie glauben würde!
In diesem Fall, da haben sie recht, es ist nicht so schlecht!*

1. Wie zum Beispiel das Zähneputzen,
ja, ich weiß, es ist doch von Nutzen,
schubidua, o.k., es gehört zum Gesundheits-ABC!

Ref.: Schubidua ...

2. Ein gesundes Frühstück essen,
darauf soll man nicht vergessen,
schubidua, o.k., es gehört zum Gesundheits-ABC!

Ref.: Schubidua ...

3. Volles Korn und Vitamine,
damit ich dem Körper diene,
schubidua, o.k., es gehört zum Gesundheits-ABC!

Ref.: Schubidua ...

4. Gehen, laufen, sich bewegen,
Geist und Körper sollen sich regen,
schubidua, o.k., es gehört zum Gesundheits-ABC!

Ref.: Schubidua ...



Buchstabensalat

In diesem Buchstabengitter sind 10 Köstlichkeiten eines gesunden Frühstücks versteckt (↓→). Findest du sie?



A	S	C	M	Ü	S	L	I	H	O	U	F	Ü	L	A	
D	R	T	I	F	E	E	D	K	B	L	G	I	N	M	
P	F	A	L	Z	T	V	P	Ö	S	W	A	S	Q	I	L
F	R	U	C	H	T	S	A	F	S	F	S	S	N		
N	I	C	H	L	K	R	E	L	E	D	T	E	I	G	R
O	S	G	Z	N	D	E	E	S	W	K	E	I	O		
L	C	T	V	O	L	L	O	N	B	R	O	T	L		
Z	H	Q	R	T	G	V	F	D	A	Ä	B	I	T		
B	K	O	Z	G	F	E	S	N	J	I	Q	U	A	R	K
D	Ä	C	N	B	H	U	N	J	K	O	T	K	P	Ü	
E	S	D	E	I	R	C	R	W	Z	U	E	C	O	U	
G	E	N	H	T	B	S	T	V	F	E	R	C	D	W	
U	J	K	N	E	L	R	T	Z	O	K	D	T	E	N	U
I	H	O	N	U	M	J	K	L	Ö	Ä	E	E	U	T	
N	W	S	A	D	E	R	V	G	Z	U	I	E	I	T	D
D	V	F	B	H	U	N	J	I	M	K	O	P	G	S	S

A

e

K



S.30



- 1.** Erbsen, Kohlrabi, Kraut und Salat,
Lauch, Tomaten, Radieschen, Spinat,
das alles ess ich schon lange nicht mehr,
mir wird schon ganz schlecht, wenn ich davon hör.
Denn für mich gibt's eines nur, darauf bin ich wild,
alles andre lass ich liegen, wenn ich sie find.

*Ref.: Ja, nur Karotten, Karotten, Karotten,
die lass ich nie verrotten, verrotten, verrotten,
denn Aroma, Vitamine und Geschmack
sind für mich wichtig, das hält mich im Trab. (2x)*



- 2.** Kartoffeln, Pilze, Zwiebeln und Kohlrabi,
Paprika, Linsen kenne ich wohl,
jedermann sagt mir: „Du bist so gesund,
da bleibst du schön schlank und das macht dich nicht rund!“
Doch für mich gibt's eines nur, darauf bin ich wild,
alles andre lass ich liegen, wenn ich sie find.

Ref.: Ja, nur Karotten ... (2x)



- 3.** Oliven, Mais und Artischocken,
Spargel, Zucchini und Bambussprossen,
das braucht man für mich nicht zu pflücken,
das schmeckt mir gar nichts, auch nicht in Stücken.
Denn für mich gibt's eines nur, darauf bin ich wild,
alles andre lass ich liegen, wenn ich sie find.

Ref.: Ja, nur Karotten ... (2x)



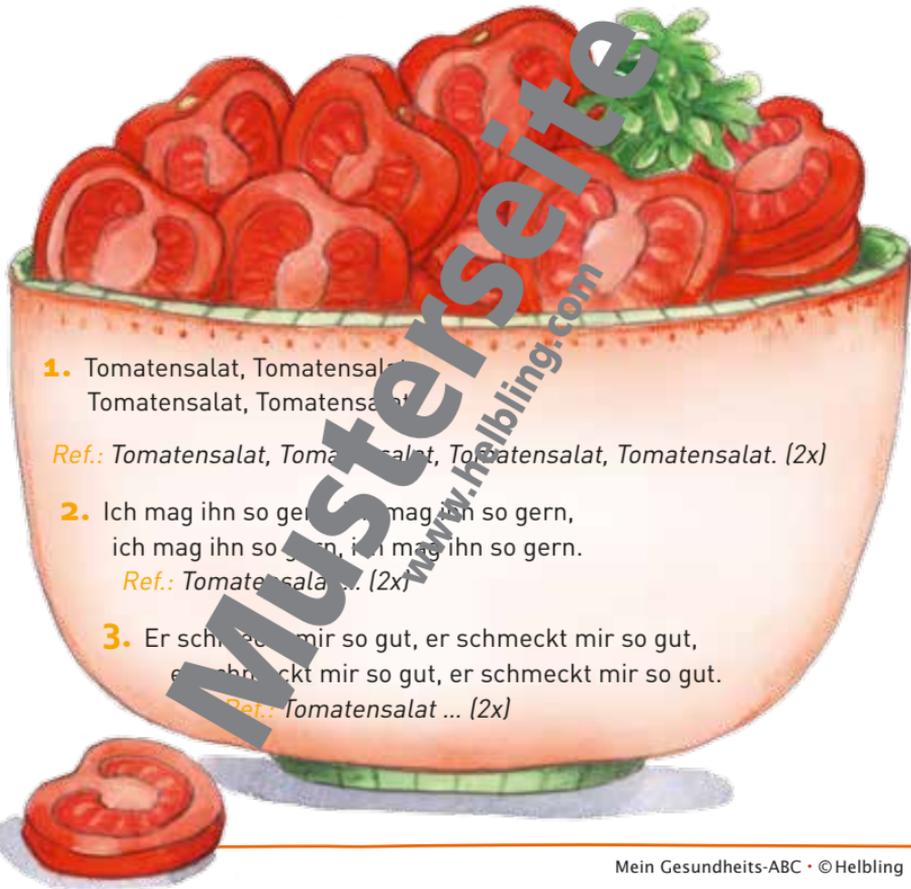
Karotten-Rennauto

- ✗ Schäle die Karotte.
- ✗ Schneide ein Radieschen in Scheiben. Das sind die Räder deines Rennautos.
- ✗ Befestige vier Radieschenscheiben mit Zahnstochern an der Karotte.
- ✗ Halbiere das zweite Radieschen.
- ✗ Befestige eine Hälfte ebenfalls mit einem Zahnstocher. Das ist der Helm des Rennfahrers.
- ✗ Schneide ein Visier in den Helm.

Du brauchst:

- 1 Karotte
 - 2 Radieschen
 - 3 Zahnstocher
- Schäler, Messer





1. Tomatensalat, Tomatensalat
Tomatensalat, Tomatensalat

Ref.: Tomatensalat, Tomatensalat, Tomatensalat, Tomatensalat. (2x)

2. Ich mag ihn so gern, ich mag ihn so gern,
ich mag ihn so gern, ich mag ihn so gern.

Ref.: Tomatensalat ... (2x)

3. Er schmeckt mir so gut, er schmeckt mir so gut,
er schmeckt mir so gut, er schmeckt mir so gut.

Ref.: Tomatensalat ... (2x)

Ausmalbild

Mal die Felder in den vorgegebenen Farben aus. Was erdenkst du?



S. 30

*Ref.: Eine Banane, oh ho ho ho,
'nen Apfel und eine Kiwi, oh ho ho ho,
eine Mandarine,
ja, ja ich brauch Vita-A, Vita-B, Vita-C,
Vita-und so weiter, und so weiter, oh ho ho ho
ja, ja ich brauch Vitamine! Cha-Cha-Cha!*



- 1.** Sie wachsen unter der Sonne, Sonne,
und ihr Geschmack ist 'ne Wonne, schmeckt ja so fein,
ich lieb die Früchte und Säfte, Säfte,
ja, ja ich hol mir die Kräfte, ist das nicht fein?

Ref.: Eine Banane ...

- 2. = 1.**

Ref.: Eine Banane ...



1. Es war mal ein Zebra, das Zebra war krank,
es fühlte sich elend, nicht fraß und nicht trank
Oje, oje, ojemine,
vom Kopf bis zum Fuß tat alles ihm weh,
vom Kopf bis zum Fuß tat alles ihm weh.
2. Den Arzt der Tiere, den Ameisenbär,
ihn bat es um Hilfe, es konnte nicht mehr
Oje, oje, ojemine ...
3. Die Krankheit des Zebras – man konnte es sehen
ein Streifen verrutschte und schon war's geschehen.
Oje, oje, ojemine ...
4. Der Ameisenbär, er wirkte draufhin,
und plötzlich, da renkte der Streifen sich ein.
Oh ja, oh ja, wie wunderbar,
vom Kopf bis zum Fuß, kein Schmerz war mehr da,
vom Kopf bis zum Fuß, kein Schmerz war mehr da.
5. Wenn's einem von einem wie dem Zebra mal geht,
so denkt an das Liedchen, wo's doch gut ausgeht.
Vielleicht tut dir das Lied nichts mehr weh,
vom Kopf bis zum Fuß ist dann alles o.k.,
vom Kopf bis zum Fuß tut nichts mehr dir weh,
tut nichts mehr dir weh.





14

15

16

17

18

19

20

1

2

3

4

5

6

7

8

9

16

15

14

13

12

11

10

Aufgaben:

- 2** Hüpfе im Kreis und rufe dreimal „Oje, oje, mir tut alles weh!“
- 4** Trinke ein Glas Wasser leer.
- 6** Zähle fünf Obstsorten auf.
- 8** Iss ein Stück von einem Apfel oder einem anderen Obst.
- 10** Geh ins Badezimmer und spüle deinen Mund mit Wasser aus.
- 12** Springe 20-mal wie ein Hampelmann.
- 14** Öffne das Fenster und atme 10-mal tief durch.
- 16** Zähle fünf Gemüsesorten auf.
- 18** Nimm drei Früchte. Deine Mitspieler müssen raten, welche es sind.
- 20** Geh zurück an den Start.





1. Jeden Tag beim Zähneputzen hört man nur ein Lied, schon in der Früh beim ersten Bürster tönt ein toller Beat, es ist wirklich kaum zu glauben: Zähneputzen ist ein Hit!

Ref.: Zahnbürsten-Boogie-Woogie, Zahnbürsten-Boogie-Woogie, Zahnbürsten-Boogie-Woogie, Zahnbürsten-Boogie-Woogie, Zahnbürsten-Boogie-Woogie, Zahnbürsten-Boogie-Woogie

2. In der Früh erklingt als Erstes die Karies-Sinfonie, und zu Mittag nach dem Essen die Plomben-Melodie, und am Ende des Tages als Finale eine Zahnputzorgie.

Ref.: Zahnbürsten-Boogie-Woogie ... (2x)

3. Einmal tags im Badezimmer – ganz blue-super-weiß, wurde mir ganz überraschend um das Zahnfleisch heiß, denn ich hört im Nebenzimmer einen Boogie-Woogie live.

Ref.: Zahnbürsten-Boogie-Woogie ...

Zahnbürsten-Choreografie

Begleite das Lied mit deiner Zahnbürste!

Zu den Strophen:

Welche Geräusche kannst du mit deiner Zahnbürste erzeugen?
Probiere aus und begleite jede Strophe anders.

Zum Refrain:

Halte deine Zahnbürste senkrecht und bewege sie zu jedem gesungenen „Zahnbürsten-Boogie-Woogie“:

1. X: vor dem Körper nach links und rechts kippen
2. X: auf jeder Zeit hüpfen lassen
3. X: über dem Kopf kreisen
4. X: mit der Zahnbürste auf Schulter klopfen
5. X: vor dem Körper nach vorne und hinten kippen
6. X: hoch werfen und wieder auffangen



Cha-Cha-Cha, Fußball! (4x)

Rundes Leder, Pfiff! Unsre Mannschaft hat's im Grün.
Wieder ruft der Kapitän: „Laufen heißt es und nicht stehn!“
Pass! Flanke! Schuss und Tor!
Kick, olé, in jedem Fall: Cha-Cha-Cha, Fußball!

Cha-Cha-Cha, Fußball! (4x)

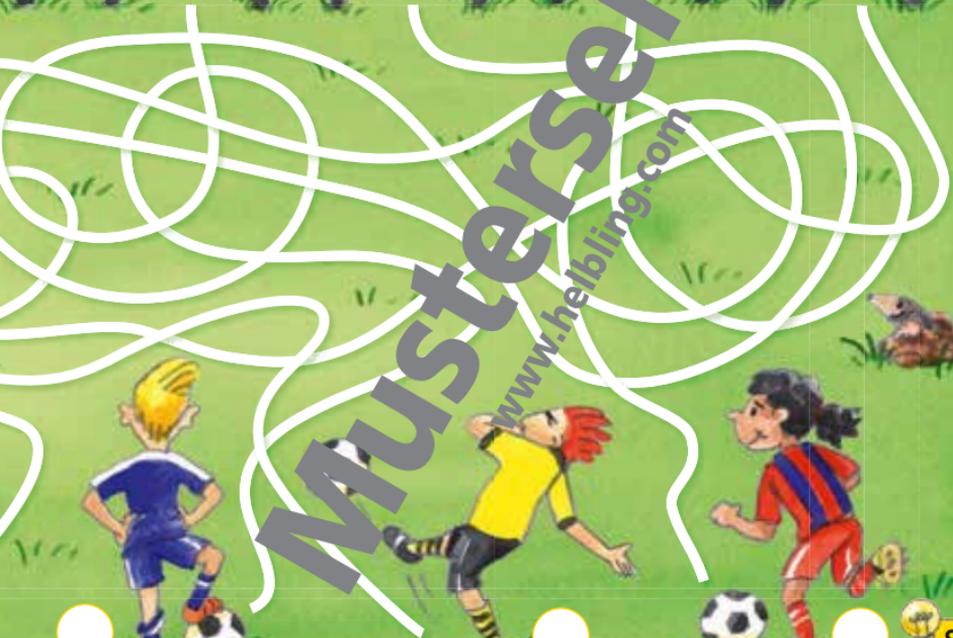
Rundes Leder, Pfiff! Unsre Mannschaft

Cha-Cha-Cha, Fußball! (4x)

Torschuss

Welcher Spieler schießt
auf welches Tor?
Verbinde und schreibe
die entsprechende
Nummer in den Kreis.





Musterseite
www.helbling.com



S. 30

16 Keep your body fit

Text u. Musik: Lorenz Maierhofer

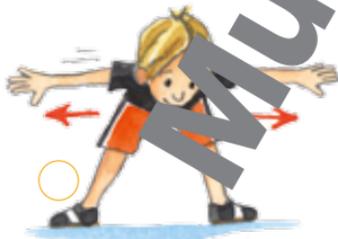
Move your body, move your body, keep your body fit,
move your body, move your body, keep your body fit! Hey! (6x)

Do it, do do do do it, do do do do it, day by day
do it, do do do do it, do do do do it, that's the way! (4x)



Fitnessübungen

Bewege dich so zur Musik, wie es Jako im Lied "Kart" sagt.
Welche Übungen kommen vor? Kreuze sie an.



S. 34



Seht, das ist ein Tennisball,
ja, er klingt fröhlich wie Trommelschall,
ja, einmal hier und dort,
und so weiter und so fort!
Schläger am Ball, Vorhand, Rückhand!
Fünfzehn, Null! Super Aufschlag, Aus!
Satzball, Matchball, ei, das macht Spaß,
Schweiß auf der Stirn,
Preisgeld im Hirn,
Medien und Manager bieten stetig mit! Hey!
Boris, Thomas, Steffi und Partita,
ja, eines wolln sie alle!
ins Viertel, ins Semi, und dann ins Finale! (2x)



Suchbild

Finde die 10 Tennisbälle, die im Bild versteckt sind.



*Ref.: Treten, lenken, sst, sst, sst,
ich fahre gerne Rad, ich fahre gerne Rad.
Bergab, bergauf, das hält mich fit,
das Radfahren, ja, das ist ein wahrer Hit! Sst sst.*

1. Sooft ich mich in den Sattel schwing,
na klar, ich gebe Acht,
ich weiß doch wie man's macht.
Und weil ich davon doch was versteh,
na klar, mein Rad ist rundherum o.k.
Ich seh: Die Lichter sind o.k., die Bremsen sind o.k.,
die Klingel ist o.k., und wenn ich den Spiegel seh,
mein Helm, der passt genau Mow!

Ref.: Treten, lenken ...

2. Zu Hause, am Radweg, im Vorfeld,
na klar, ich gebe Acht ...

Ref.: Treten, lenken ...

3. Hab Wissen und Können, bin Pilot,
na klar, ich gebe Acht ...

Ref.: Treten, lenken ...



Sudoku

Mal die Felder so aus, dass jede Farbe (Gelb, Braun, Rot, Grün, Lila, Blau) in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Kasten genau einmal vorkommt.



1. Auf ihn fiel doch nur der Regen, was kann das sein?
Seht, nun braucht er dringend Hilfe, steht so allein.
Krank sind alle seine Blätter, ja, schaut nur hin!
Ach, wo bleibt denn nur die Rettung, nicht nur für ihn!

*Ref.: Mein Freund, der Baum, so stark und so groß,
mein Freund, der Baum, was hat er denn?
Mein Freund, der Baum, 's muss was geschehen,
mein Freund muss mit uns in die Zukunft geh'n.*

2. Er trank doch nur unser Wasser, was kann das sein?
Seht, nun braucht er dringende Hilfe, steht so allein.
Krank sind alle seine Wurzeln, ja, schaut nur hin!
Ach, wo bleibt denn nur die Rettung, nicht nur für ihn!

Ref.: Mein Freund, der Baum ...

3. Unsre Lüfte sind sein Atem, was kann das sein?
Seht, nun braucht er dringend Hilfe, steht so allein.
Krank sind alle seine Äste, ja, schaut nur hin!
Ach, wo bleibt denn nur die Rettung, nicht nur für ihn!

Ref.: Mein Freund, der Baum ... (2x)





Schattenrätsel

Nur ein Schatten ist richtig. Welcher ist es?



*Ref.: Müll, Müll, Müll, ja, ja, wir sind die Saubermacher!
Müll, Müll, Müll, wir sind der Zeit voraus!
Müll, Müll, Müll, 's gibt viel zu tun für Saubermacher!
Müll, Müll, Müll, da kennen wir uns aus!*

- 1.** Plastik, Dosen, Glas und Gift,
weil's oft nicht zu vermeiden ist,
auch Altpapier und Biomüll,
wir kennen, benennen,
wir trennen unsren Müll,
wir kennen, benennen,
wir trennen unsren Müll!

Ref.: Müll, Müll, Müll ...

- 2. = 1.**

Ref.: Müll, Müll, Müll ...



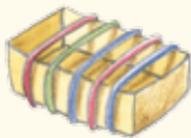
Selbstbauinstrumente

Bastel dir deine eigenen Instrumente aus verschiedenen Müll.



Dosen-Rassel

Fülle eine Dose (z. B. Kaugummidosen) mit Reis, Perlen und anderen kleinen Gegenständen, die schön klappern. Schließe den Deckel und schüttel sie.



Gummizug

Spanne eine kleine Schachtel (oder einen Blumentopf) mehrere Gummibänder und zupfe daran.



Papierrollen-Bongo

Spanne zwei unterschiedlich lange Papprollen (z.B. Posterrollen) einseitig mit Butterbrotpapier. Binde sie mit Klebeband aneinander und klopfe abwechselnd darauf.

- 1.** Warum nur, warum? Sag, warum nur, warum?
So ziehn viele Fragen im Kopf mir herum.
Unzählige Fragen, wie Tropfen im Meer,
wie Sand in der Wüste, wohin und woher,
wie Sand in der Wüste, wohin und woher?
- 2.** Warum bellen Hunde und Katzen doch nicht,
warum läuft ein Motor, warum brennt ein Licht?
Warum scheint die Sonne, warum scheint der Mond?
Wer weiß, wo der bärtige Weihnachtsmann wohnt,
wer weiß, wo der bärtige Weihnachtsmann wohnt?
- 3.** Warum knurrt ein Hund und warum kann's auch,
warum zieht bei Kälte mein Atem ein Rauch?
Warum läuft die Nase, warum spürt der Wind,
wo fließt sie denn hin, diese Zeit, die verrinnt?
Wo fließt sie denn hin, diese Zeit, die verrinnt?
- 4.** Die Antwort auf Warum des Lebens ist schwer,
doch fragen wir weiter, wohin und woher?
Wir wärn ja am liebsten dämlich und dumm,
wenn wir es verlernten, zu fragen: warum?
Wenn wir es verlernten zu fragen: warum?



*Ref.: Wir sind nur die Kinder dieser großen weiten Welt,
doch wir glauben nicht mehr alles, was man uns erzählt.
Manche Leute halten uns wohl allzu leicht für toll,
doch grad wir Kinder schaun uns um, schaun uns um.*

- 1.** Verflixt, wer hat am Globus rumgedreht,
ja seht nur, seht, er ist verdreht.
Für unsre Pflanzen ist die gute Welt verdreht,
drum halt dich fest, wir lenken ein!

Ref.: Wir sind nur die Kinder ...

- 2.** Verflixt, wer hat am Globus rumgedreht,
ja seht nur, seht, er ist verdreht.
Für unsre Tiere ist die gute Welt verdreht,
drum halt dich fest, wir lenken ein!

Ref.: Wir sind nur die Kinder ...

- 3.** Verflixt, wer hat am Globus rumgedreht,
ja seht nur, seht, er ist verdreht.
Auch für uns Menschen ist die gute Welt verdreht,
drum halt dich fest, wir lenken ein!

Ref.: Wir sind nur die Kinder ...





Lösungen

S. 5 Buchstabensalat

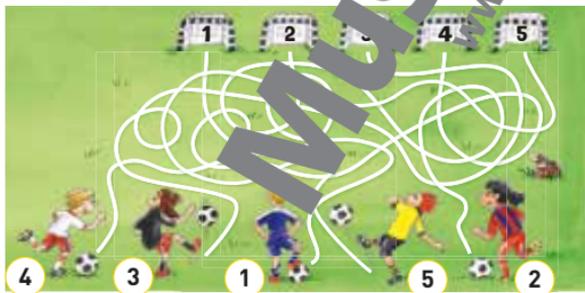
A	S	C	M	Ü	S	L	I	H	O	U	K	P	Ü	L	A
D	R	T	I	F	E	E	D	K	B	L	O	G	I	N	M
P	F	A	L	Z	T	V	P	Ö	S	W	A	S	Q	I	L
F	R	U	C	H	T	S	A	F	T	S	F	U	S	S	N
N	I	C	H	L	K	R	E	L	L	D	T	E	I	G	R
O	S	G	Z	N	D	E	E	J	S	W	A	K	E	I	O
L	C	T	V	O	L	L	K	O	R	N	B	R	O	T	L
Z	H	Q	R	T	G	V	F	G	O	L	A	Ä	B	I	T
B	K	O	Z	G	F	E	S	H	J	I	Q	U	A	R	K
D	Ä	C	N	B	H	U	N	U	M	K	O	T	K	P	U
E	S	D	E	I	R	C	S	R	W	Z	U	E	C	O	
G	E	N	H	T	G	B	G	T	V	F	E	R	C	D	W
U	J	K	N	E	E	R	T	Z	O	K	D	T	E		
I	H	O	N	I	G	H	J	K	L	Ö	Ä	E	E		
N	W	S	A	D	E	R	V	G	Z	U	I				
D	V	F	B	H	U	N	J	I	M	K	O	P			

S. 9 Ausrufbild



Clown, der mit Tomaten jongliert.

S. 16 Torschuss



Mein Gesundheits-ABC

Musikalische Fitmacher zum Singen und Bewegen

4-8
JAHRE

- 1 *Jako begrüßt seine Freunde*
- 2 Gesundheits-Rock
- 3 *Jako und seine Vorliebe für knackiges Gemüse*
- 4 Karotten-Boogie
- 5 *Jako und die köstlichen Salate*
- 6 Tomatensalat
- 7 *Jako tankt Vitamine in seine Turbo-Lebenskraftmaschine*
- 8 Vitamine-Cha-Cha-Cha
- 9 *Jako weiß – auch Gesunde sind manchmal krank*
- 10 Das kranke Zebra
- 11 *Jako und seine beschwingte Zahnbürste*
- 12 Zahnbürsten-Boogie
- 13 *Jako auf dem Fußballplatz*
- 14 Fußball
- 15 *Jako hält sich fit und alle machen mit*
- 16 Keep your body fit
- 17 *Jako auf dem Tennisplatz*
- 18 *Seht, das ist ein Tennisball*
- 19 *Jako auf dem Fahrrad*
- 20 Ich fahre gerne Rad
- 21 *Jako in freier Natur*
- 22 Mein Freund, der Baum
- 23 *Jako setzt sich für eine saubere Umwelt ein*
- 24 Die Saubermacher
- 25 *Jako stellt Fragen und wird dabei immer etwas klüger*
- 26 Warum nur, warum
- 27 *Jako fühlt sich wie seine Freunde*
- 28 Wir sind nur die Kinder

Aufnahmen, Schnitt und Mastering: Manfred Ramosch **Tonregie:** Herwig Burghard

Aufgenommen und produziert im Tonburg Tonstudio Burghard, Graz **Gesamtleitung und Produktion:** Markus Spielmann, Helbling

©+©2001/2016 Helbling, Innsbruck · Esslingen · Bern-Belp



© + P 2016

Helbling

ÖSTERREICH

Helbling Verlagsgesellschaft m.b.H.

6063 Rum · Kaplanstraße 9

Tel. +43 (0)512 262333-0

Fax +43 (0)512 262333-111

E-Mail: office@helbling.co.at

DEUTSCHLAND

Helbling Verlag GmbH

73728 Esslingen · Martinstraße 42–44

Tel. +49 (0)711 758701-0

Fax +49 (0)711 758701-11

E-Mail: service@helbling.com

SCHWEIZ

Helbling Verlag AG

3123 Belp b. Bern · Aemmenmattstrasse 43

Tel. +41 (0)31 8122228

Fax +41 (0)31 8122227

E-Mail: service@helbling-verlag.ch

HI-57913CD