

Was würde die Gymnastik sein
ohne Antjes Helferlein!
Heute nehmen wir zur Hand
das viel gepriesene Teraband.
Ob es rosa, gelb, ob grün,
man kann es bis zur Decke ziehn.
Mir ist dabei nicht ganz geheuer,
denn so ein Teraband ist teuer,
und reißt man mit 'nem fingerring
ein kleines Loch in dieses Ding,
so reißt es grade da entzwei,
und mit dem Bande ist's vorbei.
Ansonsten stärkt es mit Bravour
unsere Armmuskulatur.
Bizeps, Trizeps wird gestreckt
alles wird gedehnt, gereckt.

Ein weiteres solches Helferlein
will der Tennisball uns sein.
Flauschig liegt er in der Hand,
ganz anders als das Teraband.
Und dann führen wir ihn munter
mal kopfüber, mal kopfunter,
nach vorn und hinten, rechts und links,
im Liegen geht's dann einmal rings
ums Kreuz und um den Bauch herum.
Das ist schon ein Martyrium!

Es gibt ein anderes Helferlein,
das ist schon gar nicht mehr so klein.
Der Redondoball, sieht lustig aus,
denn die meiste Luft ist raus.
Darum ist er auch nicht rund -
das muss so sein, tut Antje kund.
Und mit den fingern jedermann
ihn drücken, walken, kneten kann.
Wir können ihn auch - Welch ein Segen
unter unser Kreuzbein legen.
Da wackeln wir zwar hin und her,
doch arbeiten die Muskeln sehr!

Ein weiterer Ball, recht kurios,
der ist zwar rund, doch riesengroß.
Hat man auf ihm Platz gefunden,
die Füße sind noch erdverbunden,
doch sind diese es mal nicht,
verlierst du auch das Gleichgewicht!
Antje liebt es nun mal eben,
wenn wir bodenlos drauf schweben.

Neulich gab es aus dem Stand
Hirngymnastik mit der Hand.
"formt rechts ein 0 und links ein 1",
ach, liebe Antje, nicht so schnell!
Da mögen Deine Helferlein
ja noch ganz beweglich sein!
Doch ein Jogging für Gehirne
ist schwer für eine alte Birne!

Helferlein, ganz klein und rund,
hatte jemand schon im Mund.
Ausgespuckt, gekocht, gewaschen,
landen sie in bunten Taschen,
dienen da als Kissenfüllung:
Kirschkerne sind's in Stoffumhüllung.
Wir legen diese auf das Haupt,
schwer ist's, was man gar nicht glaubt,
für den, der keine Haare hat,
weil die Fläche da zu glatt.
Auf Hand und Fuß wir balancieren,
bloß das Kissen nicht verlieren!

Was ich fast vergessen hatte:
da ist ja noch die blaue Matte!
Die muss jedoch geviertelt sein,
dann wird auch sie zum Helferlein.
Auf dem rechten Fuß wir stehen,
beim linken krallen wir die Zehen,
den Fuß wir schwenken hin und her,
dabei wackeln wir schon sehr,
und führ'n wir ihn im Kreis herum,
dann fallen wir endgültig um!

Doch wir alle wissen schon:
Die Matte hat noch 'ne Funktion:
Mancher Turner kommt nur wegen
der Matte, um sich drauf zu legen.
Wenn wir dann die Geschichte hören,
kann uns endlich nichts mehr stören!

Liebe Antje, Dank sei dir,
und das eine wissen wir:
Mit dir und deinen Helferlein
spar'n wir uns Kursana ein!