

Eins, zwei, drei und vier

Text: Stefanie Hernandez Berral

Musik: Detlev Jöcker

Refrain:

Eins, zwei, drei, und vier,
Helm aufsetzen zeig' ich Dir!
Und gib gut drauf Acht,
in vier Schritten wird's gemacht!

1. Wir machen nun den ersten Schritt,
kommt schnell her, macht alle mit!
Setz Deinen Helm gerade auf,
schief passt er nicht so gut darauf!
Sind Stirn und Schläfen gut bedeckt,
so sitzt Dein Helm fest und korrekt!
Dein Hinterkopf ist gut geschützt,
so dass der Helm auch hier was nützt!

Refrain:

Eins, zwei, drei, und vier,
Helm aufsetzen zeig ich Dir!
Und gib gut drauf Acht,
in vier Schritten wird's gemacht!

2. Wir kommen nun zum zweiten Schritt,
kommt macht weiter, kommt macht mit!
Dreh Deinen Kopfring feste zu,
denn Deine Größe kennst nur Du!
Jetzt machst Du einen kleinen Test,
damit Du weißt, der Helm sitzt fest.
Du wackelst mit dem Kopf umher,
der Helm sitzt fest, na bitte sehr!



Refrain:

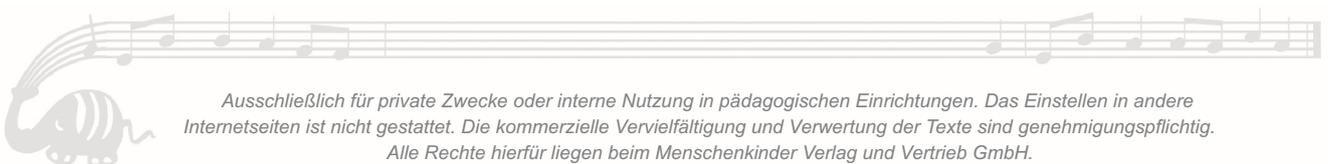
Eins, zwei, drei, und vier,
Helm aufsetzen zeig ich Dir!
Und gib gut drauf Acht,
in vier Schritten wird's gemacht!

3. Wir machen nun den dritten Schritt,
macht nur weiter, macht nur mit!
Und nun ist mal der Riemen dran,
damit der Helm gut sitzen kann.
Die Ohren machen auch noch mit,
es gibt da einen leichten Trick.
Ein Dreieck macht der Gurt ums Ohr,
schau mal hin, ich mach's Dir vor!

Refrain:

Eins, zwei, drei, und vier,
Helm aufsetzen zeig ich Dir!
Und gib gut drauf Acht,
in vier Schritten wird's gemacht!

4. Wir machen nun den vierten Schritt,
unser Kopf wird richtig fit!
Wir kommen jetzt zum letzten Test
und schließen unsren Riemen fest!
Wir stecken nun zwei Finger rein,
mehr darf auch nicht dazwischen sein.
Jetzt legen wir den Kopf zurück,
es kneift und schneidet nicht ein Stück.



Refrain:

Eins, zwei, drei, und vier,
Helm aufsetzen zeig ich Dir!
Und gib gut drauf Acht,
in vier Schritten wird's gemacht!

