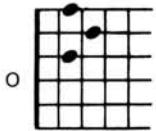
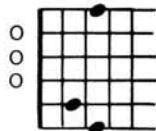


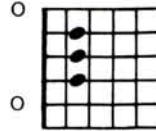
# Die Body-Building-Ballade



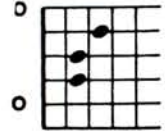
D



G

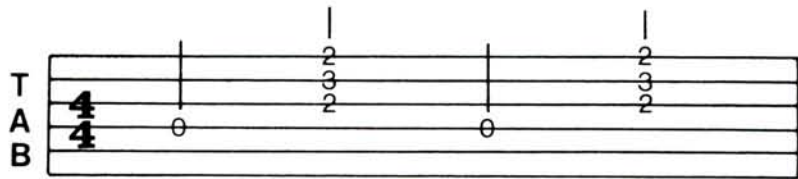


A



A4

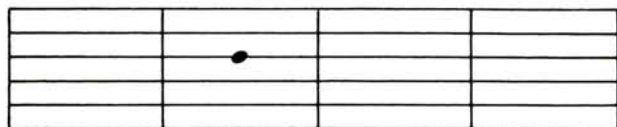
## Vorspiel + Anschlagmuster



D

## Anfangston der Melodie

(a)



Montag **1** VERSE  
morgen, ich seh' im Spiegel mein Gesicht:

D D D G Df

Ich seh' schnell wieder weg, dies Scheusal kenn' ich nicht! Doch mein

D A D G D6 A D

Blick gleitet weiter an mir herab: Die Brust ist hühnermäßig, und der Bauch hängt schlapp, der

G D

Hintern teigig, ausladend wie ein Klavier, zwei dürre Beine steh'n to - tal verkümmert unter mir. Ich sag mir:

G A

„Ey pfui Teufel“, und ich sag mir „Ey Mann, jetzt meldest du dich a - ber gleich im Fitness - Stu - dio

G A G A

REFRAIN

an! — Da geht es **2** Uh - Ah, und das bringt dich auf Zack, du un-

Detailed description: This block contains the first line of the musical score. The vocal line starts with a rest for 'an!' followed by a quarter note 'Da', a quarter note 'geht', a quarter note 'es', a circled '2' indicating a second ending, and then a series of eighth notes for 'Uh - Ah, und das bringt dich auf Zack, du un-'. The piano accompaniment features a bass line with chords D1, G, D1, G, D1 and a treble line with eighth notes.

för mi - ge Wurst, du müder Knochensack! Und nochmal Uh - Ah und noch einmal im Takt! Bis das

Detailed description: This block contains the second line of the musical score. The vocal line continues with 'för mi - ge Wurst, du müder Knochensack! Und nochmal Uh - Ah und noch einmal im Takt! Bis das'. The piano accompaniment features a bass line with chords G, D, A, D, G, D1, G, D1 and a treble line with eighth notes.

Gummi - band reißt, und die Schwarte knackt! *Fine*

Detailed description: This block contains the third line of the musical score. The vocal line concludes with 'Gummi - band reißt, und die Schwarte knackt!' followed by a double bar line and the word 'Fine'. The piano accompaniment features a bass line with chords G1, A1, A1, D, G, D, A4, D and a treble line with eighth notes and a final chord.

Montag morgen, ich seh' im Spiegel mein Gesicht:  
Ich seh' schnell wieder weg, dies Scheusal kenn' ich nicht!  
Doch mein Blick gleitet weiter an mir herab:  
Die Brust ist hühnermäßig, und der Bauch hängt schlapp,  
Der Hintern teigig, ausladend wie ein Klavier,  
Zwei dürre Beine steh'n total verkümmert unter mir.  
Ich sag' mir: „Ey pfui Teufel“, und ich sag mir: „Ey Mann,  
Jetzt meldest du dich aber gleich im Fitness-Studio an!“

Refrain:

Da geht es Uh-Ah, und das bringt dich auf Zack,  
Du unförmige Wurst, du müder Knochensack!  
Und nochmal Uh-Ah und noch einmal im Takt!  
Bis das Gummiband reißt, und die Schwarte knackt!

Gesagt-getan, schon steh' ich da, ich schwächlicher Zwerg,  
Vor meinem Trainer, einem Mann wie ein Berg,  
Und der zertrümmert mir vor Herzlichkeit mit sportlichem Gruß  
Die linke Schulter und quetscht mir die rechte Hand zu Mus.  
Er mustert mich ungläubig, ich steh' aufgeblasen da:  
„Ey völlig untrainiert ey, total tote Hose wa?  
Echt voll ätzend, Dein Body, aber is egal,  
In vierzehn Tagen gehst du hier raus mit Muskeln aus Stahl!“

Ich setzte mich in Hohlkreuzgrätsche auf der Schrägbank hin  
Und drücke mir die Doppelhantel unters Doppelkinn.  
Dann geht es durch die Brustmaschine in die Sprossenwand,  
Dort spann' ich Deltamuskel und das Fußwurzelband.  
Ich drück' den Schenkelstrecker runter, zieh' den Sandsack rauf,  
Bau' meine Wampe ab und meinen Bizeps auf.  
Das stärkt den Nackenwirbel und das kräftigt das Ohr  
Und schält dir einen Unterarm wie'n Ofenrohr!

Meine Brust ist aus Granit, und mein Gesäß ist knackig-keck.  
Ich hab' ne Faust wie'n Schraubstock, und der Speck ist weg.  
Ich habe Hanteln verbogen und Eisen gestemmt,  
Jetzt spreng' ich jede Hose, mir platzt jedes Hemd.  
Ich habe Muskeln aus Stahlbeton, aber seitdem  
Hab' ich leider auch ein klitzekleines Problem:  
Und zwar, daß ich vor lauter Kraft jetzt nicht mehr laufen kann.  
Tja, dann meld' ich mich gleich zusätzlich zur Krankengymnastik an!