

Immer treten (Radfahr-Song)

T + M: Hermann Heimeier

♩ = 130

Refrain

Im-mer tre-ten, tre-ten, tre-ten, fe-ste tre-ten, ja so
kommt man gut vor-an! Im-mer tre-ten, tre-ten, tre-ten, fe-ste
tre-ten, mal 'ne Pau-se dann und wann!

The musical notation for the Refrain is in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of three lines of music. The first line has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (quarter), A3 (quarter), G3 (quarter), F#3 (quarter), E3 (quarter), D3 (quarter). The lyrics are: "Im-mer tre-ten, tre-ten, tre-ten, fe-ste tre-ten, ja so". The second line has a treble clef and a key signature of one sharp. The melody is: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (quarter), A3 (quarter), G3 (quarter), F#3 (quarter), E3 (quarter), D3 (quarter). The lyrics are: "kommt man gut vor-an! Im-mer tre-ten, tre-ten, tre-ten, fe-ste". The third line has a treble clef and a key signature of one sharp. The melody is: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (quarter), A3 (quarter), G3 (quarter), F#3 (quarter), E3 (quarter), D3 (quarter). The lyrics are: "tre-ten, mal 'ne Pau-se dann und wann!".

Strophe

1. Zwei Rei-fen, auf-ge-pumpt mit Luft, ganz vorn und hin-ten Licht!
Be-klei-det mit be-que-mer Kluft, bloß reg-nen sollt' es nicht!

The musical notation for the first two lines of the Strophe is in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of two lines of music. The first line has a treble clef and a key signature of one sharp. The melody is: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (quarter), A3 (quarter), G3 (quarter), F#3 (quarter), E3 (quarter), D3 (quarter). The lyrics are: "1. Zwei Rei-fen, auf-ge-pumpt mit Luft, ganz vorn und hin-ten Licht!". The second line has a treble clef and a key signature of one sharp. The melody is: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (quarter), A3 (quarter), G3 (quarter), F#3 (quarter), E3 (quarter), D3 (quarter). The lyrics are: "Be-klei-det mit be-que-mer Kluft, bloß reg-nen sollt' es nicht!".

2. Dann tritt nur kräftig ins Pedal
und zeige deine Kraft!
Wohin du fährst, das ist egal,
denn es ist schnell geschafft!
3. Den Körper weit nach vorn gelegt,
hältst du den Lenker fest.
Gesund ist, wenn man sich bewegt,
wie wär's mal mit 'nem Test!
4. Die Räder drehn sich ganz geschwind,
der Fahrradhelm sitzt gut.
Und selbst bei etwas Rückenwind
da zirkuliert das Blut!
5. Ja, Radfahren ist ein toller Sport,
da kann man sehr viel sehn!
Man kommt so schnell von Ort zu Ort,
braucht nicht zu Fuß zu gehn!

Spielanleitung:

Beim Refrain treten wir immer mit den Füßen auf der Stelle.

Str. 1: Wir malen 2 große Kreise mit den Zeigefingern (Räder), zeigen nach vorn und hinten (Licht) und machen mit zappelnden Fingern den Regen nach.

Str. 2: Kräftig auf den Boden treten und den Bizeps zeigen, anschließend Schulterzucken.

Str. 3: Oberkörper nach vorn beugen und beide Arme nach vorn halten (Lenker festhalten).

Str. 4: Die Hände machen kreisende Bewegungen, dann auf den Kopf fassen (F Fahrradhelm).

Str. 5: Die rechte Hand an die Stirn halten (sehr viel sehen), nach links und recht zeigen (von Ort zu Ort), und zum Schluss auf die Füße zeigen (zu Fuß gehen).