

## Das Krampuskränzchen 2007

Von draußen vom Walde komm ich her...  
So an Blödsinn glaubt sowieso keiner mehr...

Aus der Hölle komme ich sicherlich und heiter,  
weil mit Euch geht's so net weiter!!

Ich beobacht Euch nun schon ein halbes Jahr,  
und damit war mir über die Schüler einmal alles klar!!

Wie steht Ihr frag ich euch nun,  
Ihr sollt es wie der Fritz doch tun!!!

Tief stehen und nicht ausruh'n,  
Schultern nicht bis zu die Ohren tun!!  
Auch locker die Hüfte drehen,  
und wenn geht beim Training in der ersten Reihe stehen.

..und es fängt schon beim Zählen an.  
Wenn der Trainer will vier Reihen sehen,  
kann er gleich mal in die Pause gehen,  
bis alle richtig von Euch stehen.

Am besten macht man es alt bekannt,  
und nimmt euch alle bei der Hand.

Doch bei den Schülern lass ich Gnade walten,  
denn nun müssen die wahren Schuldigen herhalten.

Seht Euch nur die Trainer an wie sie lachten,  
und sich in Sicherheit dachten.

Egal ob Fritz, Ernst, Peter, Erwin, Alfred, Gerald,  
Claudia, David, Alex und Werner 1 und 2 ,  
Ihr seid heut alle mit dabei, die Strafe auszufassen  
für Schüler schinden aller Graduierungsklassen.

Fangen wir mal mit dem Aufwärmen an:  
Der eine dehnt, dass einem fast alles reißt,  
der andere macht Bewegungen,  
dass man sich fast „nicht mehr auskennt“  
Bei einem kugelt man nur rum,  
Bei anderen bewegt man sich nur im Kreis herum.

Und dann das Training:  
„oui zuki, gyako zuki, Schritt nach vor, Schritt nach links  
Ferse auf den Boden und nach rechts den Kopf,  
das war nun die 5. Kombination,  
die anderen 4 wisst Ihr ja schon“  
und so ähnliche Sachen müssen Eure Schüler machen.  
Und zum Schluss weil es macht ja soviel Spaß,  
legt Ihr noch ein paar Liegestütze nach

Eines muss man Euch aber lassen  
Beim Schinden zeigt Ihr Eure Klasse,  
weswegen ich Euch die Schuld erlasse.

Übrig bleiben also nur noch zwei zu strafen.  
Die, die glaubten sicherlich sie kämen ungeschoren hier davon.

Ständig auf den Beinen um die braven Sportler  
nach getaner Arbeit wieder hoch zu mästen,  
haben sie deswegen auch keine sauberen Westen  
Romana und Robert haben nur eine Chance  
der Schuld zu entrinnen,  
wenn sie mich mit einem Jägermeister milde stimmen!!

So, dies ist nun auch geschehen, also werde ich nun wieder gehen  
Doch vorher darf noch jeder 1x in die Krampuskiste sehen!!!

Ich verabschiede mich bis nächstes Jahr  
Trainiert brav.... Sonst bin ich früher da!!!!

Euer Krampus - Helmut Wallner