**Sportübungen St. Martin**

**Start**

Herzlich Willkommen zum St. Martins-Workout!

Passend zur Geschichte vom heiligen Martin machen wir Bewegungen und Sportübungen.

Kommt mit! Wir erleben die Geschichte gemeinsam!

**Geschichte**

Martin war ein römischer Soldat.

Was braucht ein Soldat? (Helm aufsetzen, Schwert einstecken, Sandalen und Rüstung anziehen)

Martin war aber kein einfacher Fußsoldat, sondern in einer Reiterabteilung und also viel auf dem Pferd unterwegs.

Kommt, wir steigen auf unsere Pferde und reiten mit ihm mit.

1. *Move: rechtes Bein heben und mit Schwung etwas mehr als Hüftbreit vom anderen wieder abstellen*
2. *Move: Knie leicht beugen, Rücken gerade, Zügel in die Hand und dann reiten wir los.*

Breitbeinig hüpfen (noch 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1)

Martin war tatsächlich gar nicht so gern Soldat. Er wollte eigentlich lieber ein Leben für Gott führen. Aber er war zum Militärdienstverpflichtet. Und so musste er sicher auch öfter mit dem Schwert kämpfen.

1. *Move: Schwert überkreuz vor der Brust schwingen*

Aber Martin hat sein Schwert nicht nur zum Kämpfen benutzt. Es gibt die Legende, dass er einmal, als er mitten im kalten Winter auf Patrouille war…

1. *Move: Wir reiten wieder*

…einem armen Bettler begegnete, der fror.

1. *Move: Arme reiben*

Der Bettler hatte kaum etwas zum anziehen und fror entsetzlich, aber keiner half dem armen Mann.

Aber Martin ging sein Leid zu Herzen. Er stieg vom Pferd.

1. *Move: Bein zurück schwingen.*

Nahm sein Schwert und teilte seinen warmen Mantel mitten entzwei.

1. *Move: Schwertstreich von oben nach unten.*

Die eine Hälfte gab er dem Bettler…

1. *Move: beide Hände ausstrecken*

Und die andere Hälfte legt er sich selbst wieder um.

1. Move: imaginierten Mantel mit beiden Händen vor sich halten und über den Kopf schwingen

Auch der Bettler hüllte sich in seine Hälfte des Mantels

Move wiederholen

Und freute sich über das warme Kleidungsstück und die liebevolle Geste, die nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Herz wärmte.

Move: sich selbst umarmen

Martin stieg wieder auf sein Pferd. -> Move

Und ritt weiter -> Move

In der folgenden Nacht -> schlafen Bewegung

Hatte Martin einen Traum: Jesus erschien ihm und war in die Mantelhälfte gehüllt, die er dem Bettler gegeben hatte. Er dankte Martin für seine Güte und Nächstenliebe, dafür dass er seinen Mantel mit ihm geteilt hatte.2

Beide Hände aufs Herz und verbeugen