**Herz-Sport zum Barmherzigen Samariter**

**1. START**

Herzlich Willkommen zu unserem Sport-Video zum Thema Barmherzigkeit. Hier geht es ganz schön herzig zu. Deshalb üben wir zuerst mal den Herz-Move.

*Move 1: Zu zweit zusammen gehen. Das einander zugewandte Bein strecken, so dass sich die Zehenspitzen berühren. Mit dem zugewandten Arm einen Bogen bilden. Die Hände berühren sich leicht.*

Es geht in diesem Video um eine Geschichte, die Jesus einmal erzählt hat.

**2. GESCHICHTE - REITEN**

Komm mach mit – wir wollen die Geschichte gemeinsam erleben.

Ein Mann, wir sagen mal er heißt Joe, macht sich auf die Reise. Er will von Jerusalem nach Jericho reisen. Er setzt sich auf seinen Esel und reitet los.
Wir reiten jetzt auch mal los. Setzt euch auf eure Esel und los geht’s.

*Move 2: überschulterbreite Schrittstellung, Knie gebeugt, Hände greifen einen gedachten „Zügel“, mehrmals hoch hüpfen*

**3. VERPRÜGELN**

Puh ganz schön anstrengend, aber ihr macht das richtig gut mit dem Reiten. Joe ist also auf dem Weg nach Jericho als plötzlich üble Räuber über ihn herfallen und ihn so richtig verprügeln.

*Move 3: Kickboxen - mit Fuß und Arm über Kreuz nach vorne kicken, Seiten abwechselnd*

Hey – ihr seid ja richtig gute Kämpfer! Nachdem die Räuber Joe windelweich geschlagen haben, kicken sie ihn nochmal ein paar Mal und lassen ihn am Boden liegen.

*Move 4: mehrmaliges Kicken*

**4. HILFE**

Die Räuber verziehen sich und Joe ist völlig fertig. Sein Esel ist weg und er ist so schwer verletzt, dass er sich nicht mehr bewegen kann. Aber da hinten – da kommt schon Hilfe!

*Move 5: überschulterbreit, Knie gebeugt stehen, Gewicht auf rechten Fuß verlagern, Drehung des Oberkörpers nach rechts, Hand über die Augen, in die Ferne blicken, danach das Gewicht auf den linken Fuß verlagern (knie gebeugt lassen), dann dort dasselbe*

**5. PFARRER**

Es ist ein Pfarrer - juhu! Er wird Joe bestimmt helfen. Für den Pfarrer machen wir einen Kreuz-Move.

*Move 6: Ähnlich wie Hampelmann. Füße zusammen, Hände 90 Grad (wie ein Kreuz), danach Hände über dem Kopf zusammen und Füße auseinander*

**6. HILFE**

Aber der Pfarrer läuft einfach vorbei. Er hilft Joe nicht.
Da kommt noch einer angelaufen – vielleicht kann er helfen?

*Move 5: überschulterbreit, Knie gebeugt stehen, Gewicht auf rechten Fuß verlagern, Drehung des Oberkörpers nach rechts, Hand über die Augen, in die Ferne blicken, danach das Gewicht auf den linken Fuß verlagern (knie gebeugt lassen), dann dort dasselbe*

**7. RICHTER**

Da kommt ein Richter. Ein wirklich wichtiger Mann. Für den machen wir den „Ich-bin-der-Größte-Move“.

*Move 7: auf Zehenspitzen stehen und ganz lang nach oben ausstrecken.*

Joe ruft: „Hilfe! Hilfe!“ Aber der Richter tut so, als ob er ihn nicht hört und geht an Joe vorbei. Mist. Warum hilft denn Joe keiner? Würdet ihr helfen?

**8. HILFE**

Kommt nochmal Hilfe? Ja – da! Zum Glück kommt noch einer auf dem Weg.

*Move 5: überschulterbreit, Knie gebeugt stehen, Gewicht auf rechten Fuß verlagern, Drehung des Oberkörpers nach rechts, Hand über die Augen, in die Ferne blicken, danach das Gewicht auf den linken Fuß verlagern (knie gebeugt lassen), dann dort dasselbe*

**9. FREMDER**

Oh nein. Es ist so einer. Einer aus einem anderen Land. Ob der wohl Joe hilft?
Tatsächlich. Er hält an! Er beugt sich zu Joe runter. Er hat Mitleid mit Joe. Er ist barmherzig. Und dann hilft er ihm: Er wäscht die Wunden, verbindet sie. Er gibt ihm zu Trinken. Und dann – ich kann es kaum glauben - schleppt er den verletzten Joe zu seinem Esel und hebt ihn darauf.
Wir legen uns jetzt wie Joe auf den Boden und versuchen hoch zu kommen. Aber es klappt nicht. Keiner hilft uns.

*Move 8a: Sit-ups, ausgestreckte Hände an den Knien vorbeischieben*

Bis dann einer aus eurer Gruppe kommt und hochhilft.

Move 8b: Die Hand eines anderen beim Sit up ergreifen und hochziehen.

**10. HERZ-MOVE**

Der Fremde hat Barmherzigkeit gelebt. Er war so richtig barmherzig. Deshalb machen wir für ihn den Herz-Move, den wir am Anfang schon geübt haben.

*Move 1: Zu zweit zusammen gehen. Das einander zugewandte Bein strecken, so dass sich die Zehenspitzen berühren. Mit dem zugewandten Arm einen Bogen bilden. Die Hände berühren sich leicht.*

Schön, dass ihr bei unserem Sport-Video mitgemacht habt. Wir freuen uns, wenn es euch gefallen hat. Und…immer schön sportlich bleiben. Aber mit Herz!

*Zusatz-Move: evtl. aus Händen ein Herz formen.*