



hälsa.tro.lek.gemenskap



Att vara modig

Ett lekfullt verktyg för hälsa och tro. Väx tillsammans i gemenskap, träning och lärjungaskap.

Vecka

2

www.family.fit





Hur gör man hälsa till en viktig del av familjens vardag:

Gör det roligt

- Var aktiva tillsammans
- Lek
- Involvera alla i familjen
- Var både inomhus och utomhus
- Var kreativa, improvisera och använd det ni har hemma

Träna några gånger i veckan. Hitta en tid som fungerar för alla





Utmana varandra

- Tillåt alla att utmanas utifrån sina egna förutsättningar. Ha olika nivåer beroende exempelvis förmåga, storlek och ålder.
- Respektera varandra
- Lyssna aktivt på varandra
- Utmana vänner och familj. Dela **family.fit!** Det är gratis!
- Gör inte övningar som orsakar smärta eller förvärrar befintlig smärta
- Träna inte om du är sjuk. Tvätta händerna före och efter **family.fit**.

Låt alla i familjen sätta personliga mål och jämföra med sitt eget personbästa

Viktigt att notera

Genom att använda detta material så godkänner du våra villkor. Dessa styr din användning av detta material och dem som använder sig av det. Se till att samtliga som deltar när ni använder family.fit är medvetna om dessa villkor och accepterar dem i sin helhet. Om delar av villkoren eller villkoren som helhet inte accepteras bör ni inte använda materialet family.fit.



Denna vecka

Tema: **Att vara modig**

Så här fungerar family.fit

Som familj är det bra att göra någon fysisk aktivitet runt tre gånger i veckan (även en gång i veckan ger effekt!) Ni kan även komplettera med fler former av fysisk aktivitet såsom promenader, jogging, simning eller bollsporter.

Varje vecka har family.fit ett **tema**. Utifrån varje tema får ni läsa en bibeltext, samtala och be tillsammans.

Family.fit består varje omgång av **sju steg**.

För varje steg finns **3 olika alternativ** som ger variation till de olika passen under veckan.

Tänk på att **vem som helst i familjen** kan leda passet och övningarna med hjälp av telefonen eller surfplattan!

Ha roligt tillsammans när ni använder family.fit

7 Steg för family.fit



1. Värm upp



2. Samtal



3. Rörelse



4. Utmaning



5. Utforska



6. Be



7. Lek



Steg 1 | Värm upp

Börja med att röra hela kroppen: **5 minuter**

Gör någon av följande uppvärmningar.

DAG
1

Uppvärmning till musik

Sätt på er egen upptemp-musik, gör följande övningar (fem omgångar)

- 20 spring på stället
- 5 knäböj
- 20 höga knän
- 5 från golv till tak

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/uN2ceH3--3U>

DAG
2

Uppvärmning till musik

Gör samma övningar som dag 1

DAG
3

Städa upp

Sätt på upptempo-musik. Antingen så städar ni upp saker som redan var stökiga eller så sprider ni ut grejer som ni i övningen kan plocka ihop. När musiken börjar ska ni tillsammans plocka ordning alla saker. Gå snabbt eller jogga runt med grejerna. Ta en grej i taget och håll på i ca 4 minuter.



Steg 2 | Samtal

Vila och inled ett samtal: 5 minuter

Sätt er ner och inled ett samtal. Här är några frågor ni kan använda för att komma igång. När ni samtalar, se till att alla får möjlighet att tala och lyssna på varandra. Låt alla i familjen dela sina erfarenheter..

DAG
1

Samtal

Vad betyder det att vara modig?

Har du varit modig någon gång? Berätta för varandra.

DAG
2

Samtal

Berätta om du har tänkt mer på vad det kan betyda att vara modig.

Har du varit modig någon gång fast du också var rädd? Hur gjorde du då?

DAG
3

Samtal

Finns det något som du behöver mod för att göra den närmsta veckan?

Hur kan vi hjälpa varandra att vara modiga?
Dela tips och idéer med varandra!



Steg 3 | Rörelse

Move and do sit-ups 5 min

Gör sit-ups för att träna dina bålmuskler.

DAG
1

Öva sit-up

Kolla på den här videon för att se övningen:

<https://youtu.be/AyU2yJ55um0>

Börja långsamt och försiktigt och öka sedan tempot när du lärt dig övningen.

DAG
2

Sit-ups och knäböj

Dela in er i par. Den ena personen gör 5 sit-ups och växlar sedan över till den andra personen som gör 5 knäböj.

Upprepa fem gånger och byt sedan övning med varandra.

DAG
3

Testa fler sätt att göra sit-ups

Kolla den här videon för att se alternativa sit-ups:

<https://youtu.be/ZFucm88hZBs>

Träna och öva dem tillsammans

- Gör lägre sit-ups
- Gör sit-ups med händerna



Steg 4 | Utmaning

Move in a family challenge 10 min

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar!

DAG
1

Familjeutmaning

Kolla på den här videon för att se övningen:

<https://youtu.be/qlsEy1L5IWM>

Sitt i en cirkel vänd mot varandra. Gör tillsammans 50 sit-ups. En person börjar göra sit-up och växlar sedan över till nästa familjemedlem som försätter göra sit-ups för att sedan växla vidare.

Efter 50 sit-ups så springer hela familjen till en markering där ni sätter er och upprepar övningen med 50 sit-ups. Sedan springer ni vidare till nästa markering och gör ytterligare 50 sit-ups tillsammans.

DAG
2

Färgstafett

Välj en färg tillsammans. Alla i familjen ska sedan springa och hämta totalt fem föremål med den färgen. Varje föremål måste hämtas var för sig och placeras på startpunkten innan man får hämta nästa grej.

DAG
3

Familjeutmaning

Upprepa utmaningen från **dag 1** med prova att göra fem omgångar istället för tre.



Step 6 | Utforska

Utforska Bibeln tillsammans: 5 minuter

Utforska frågan - Hur kan jag utveckla mod med Jesus vid min sida? Läs berättelsen från **Mark 4** (nästa sida).

DAG
2

Läs och samtala tillsammans

Läs bibeltexten tillsammans.

Hur skulle du känna om du var i båten med Jesus och lärjungarna när stormen kom och Jesus stillade den?

Berätta om någon gång då det känns som att det har stormat i ditt liv och du bad till Jesus att han skulle hjälpa dig.

DAG
2

Läs igen och samtala tillsammans

Läs texten igen och prova att agera den tillsammans.

Vem vänder du dig till när saker blir svåra?
Hur kan man göra för att vända sig till Jesus?

När saker är svåra eller det känns som att det stormar kan Jesus finnas vid din sida och hjälpa dig vara modig. Berätta för varandra om ni upplevt det någon gång.

DAG
3

Läs bibelversen igen

Skriv eller rita en situation där du behöver mod och du ber att Jesus ska vara med dig. Skrynkla sedan ihop pappret och släng iväg det så långt du kan. När pappret är i luften kan du be en bön att Jesus ska vara med dig och hjälpa dig vara modig.

En berättelse om mod

Denna text är en berättelse om Jesus ifrån Markusevangeliets 4:e kapitel. Om du vill läsa hela slå upp en Bibel eller gå in på <http://folkbibeln.it/> (eller ladda ner en bibelapp).

Video | Jesus stillar stormen

På kvällen samma dag sade Jesus till sina lärjungar: "Vi far över till andra sidan." De lämnade folket och tog med honom i båten som han var. Även andra båtar följde med.

Då kom en stark stormvind, och vågorna slog in i båten så att den höll på att fyllas. Självlåg han i aktern på en dyna och sov. De väckte honom och sade: "Mästare! Bryr du dig inte om att vi går under?" Han vaknade och talade strängt till vinden och sade till sjön: "Tig! Var tyst!" Då lade sig vinden och det blev alldeles stilla. Han sade till dem: "Varför är ni rädda? Har ni fortfarande ingen tro?" Då greps de av stor fruktan och sade till varandra: "Vem är han? Till och med vinden och sjön lyder ju honom!"

(Mark 4:35-41 SFB)



Steg 6 | Be

Be och varva ner: 5 minuter

Ta tid för att varva ner och be tillsammans.

DAG
1

Stretching och bön

Se videon nedan med olika stretchövningar.

Be för varandra samtidigt som ni stretchar.

Fråga om någon har något särskilt ni ska be eller tacka Gud för

<https://youtu.be/sN1koNiZIM4>

DAG
2

Be för vänner och grannar

Be för era vänner och grannar. Be att de ska få uppleva hur Jesus hjälper dem att vara modiga.

Uppmuntra gärna någon av dem ni bett för. Ring eller skicka ett meddelande.

DAG
3

Be för varandra

Berätta för varandra om det finns någon situation där du behöver hjälp av Jesus att vara modig.

Be för varandra och de situationer som ni berättar om att Jesus ska vara med er och hjälpa er vara modiga.

Tacka Jesus för att han kan stilla stormen och vara med oss när vi är rädda.

Tacka Jesus för att med honom vid vår sida så får vi hjälp att vara modiga.



Steg 7 | Lek tillsammans

Lek lekar: 5 minuter

Aktiva utmaningar!

DAG
1

Stafett

Markera stafettens bana. Varje person gör ett varv på banan. Ni kan välja att göra olika rörelser som att springa, krypa, sidohopp, springa baklänges etc. Växla över till nästa person. Gör några varv med olika rörelser.

Om ni vill så kan ni ta tid med ett stoppur. Vilken är den snabbaste rörelsen i banan?

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/KzJkEN9OL7Q>

DAG
2

Spela ett spel

Spela ett spel tillsammans

DAG
3

Ninjabana!

Ställ i ordning en ninjabana. Den ska vara lätt att följa för alla i familjen. Använd det utrymme ni har hemma. Det kan exempelvis vara att springa till något, hoppa över något eller krypa under något. Vara kreativ!

Turas om att göra ninjabanan. Använd en timer om ni vill ta tid. Se om ni kan slå era egna personbästa!

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/2EN69vTBvis>

Ord & Begrepp

- **Uppvärmning** innebär att man rör sig lätt så att musklerna blir varma, andningen blir djupare och blodet cirkulerar.
- **Stretching** för att motverka risken för skador. Viktigt att ni gör detta efter uppvärmningen så att musklerna blir varma. Använd långsammare musik och stretcha ut olika muskler försiktigt, håll i 5 sekunder.
- **Träna** - Rörelser kan ni ta del av och lära er igenom filmerna. När ni har påbörjat en ny rörelse så börja långsamt och fokusera på tekniken. När ni har lärt er övningen kan ni göra den snabbare och starkare efter hand.
- **Vila och återhämtning** är viktigt efter energiska rörelser. Här passar det bra att samtala om veckans ämne.
- **Ge vidare** är ett sätt att överföra en övning till nästa person. Ni kan välja olika sätt att "ge vidare" exempelvis genom en high five, handklapp, visselpipa eller vinkning etc.
- **Personbästa (PB)** är ett sätt att tävla mot dig själv snarare än mot andra.





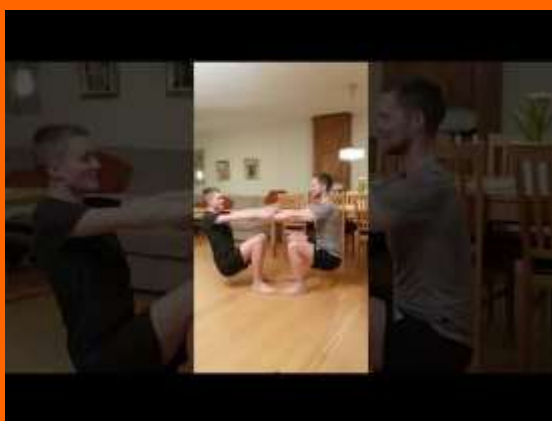
Video links

Du hittar alla videor på
<https://family.fit/> eller
[family.fit YouTube® kanal](#)

family.fit



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



Kontakta oss gärna

Vi hoppas att ni gillar family.fit! Detta har sammanställts av ideella volontärer över hela världen.

På webbplatsen hittar ni den senaste informationen, nya veckopass med family.fit och här kan du även ge feedback och dela dina tankar. För svenska användare får ni gärna kontakta asa.bjork@kungssporten.com

Om ni gillar family.fit så dela gärna detta med vänner, familj, din församling eller ditt lokala nätverk.

Family.fit är kostnadsfritt och är även tänkt att delas vidare som en kostnadsfri resurs.

Om du vill översätta family.fit till ett språk som det inte redan finns översatt till. Ta då kontakt med family.fit så att vi kan dela det vidare till så många som möjligt.

info@family.fit

Tack!

Family.fit teamet



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit