



hälsa.tro.lek.gemenskap



Hopp

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

Vecka

3

www.family.fit





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

Gör det roligt

- Var akiva 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: **Hopp**

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 när ni använder family.fit

7 Steg för family.fit



1. Värm upp



2. Samtal



3. Rörelsen



4. Utmaning



5. Utforska



6. Be



7. Lek



Steg 1 | Värm upp

Börja röra hela kroppen: 5 minuter

Gör någon av följande uppvärmningar.

DAG
1

Junkyard dog

En person sitter på golvet med benen framåt och armarna ut mot sidan. Varje person hoppar över armen, benen och den andra armen. Sedan vänder man och hoppar tillbaka och växlar över till nästa person.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/GH24K1D1O1s>

DAG
2

Följ ledare

Välj någon i familjen som är ledare, turas gärna om. Ledaren börjar jogga runt i huset eller trädgården och de andra följer efter. Ledaren lägger till och ändra rörelser när ni joggar, till exempel sidsteg eller höga knän.

DAG
3

Junkyard dog video

Upprepa uppvärmningen från **dag 1**.
Gör tre rundor var.



Step 2 | Samtal

Vila och samtala med varandra **5 min**

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 ha hopp?

Hur känns det att ha hopp?

Hoppas du på någon just nu?

DAG
2

Samtal

Har du tänkt mer på vad att ha hopp kan innebära?

Har du hoppats på något någon gång och blivit överraskad?

DAG
3

Samtal

Om man hoppas på något som inte händer så blir man besviken. Men varför ska man ändå ha hopp?

Vad betyder det för dig att Jesus kom till jorden med hopp?



Steg 3 | Rörelse

Utfallssteg: 5 minuter

Öva utfallssteg och stärk dina bålmuskler.

DAG
1

Utfallssteg

Kolla på videon för att se övningen:

https://youtu.be/_cmQNbyDaqg

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

DAG
2

Utfallsstegsstaffett

En person tar sig framåt med utfallssteg till en markering och tillbaka för att växla över till nästa person.

De som inte gör utfallspromenaden gör skidhopp tillsammans.

Varje person gör två varv i stafetten.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/CM6cNGDI5Jk>

DAG
3

Knäböj i par

Stå mittemot varandra och håll i varandras handleder. Gör knäböj samtidigt.

Gör 3 omgångar med 10 knäböj.

Kolla på videon för att se övningen:

https://youtu.be/Xuw01_g-h7w



Steg 4 | Utmaning

Familjeutmaning: 10 minuter

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/FbrJuFer870>

Skriv upp de olika övningarna på lappar och lägg dem i en cirkel. Lägg en flaska i mitten. Varje person snurrar flaskan och gör övningen som står på lappen utifrån vart flaskan stannar. Växla sedan till nästa person.

Utmaning: 100 rörelser som familj.

5 utfallssteg, 5 knäböj, 5 krysshopp, 10 skidhopp, 5 sit-ups, 10 höga knän

DAG
2

Tabata

Lyssna på Tabatamusiken på hemsidan:

<https://family.fit/sv/weeks/3-lasting-hope/>

Alla gör sit-ups i 20 sekunder, sedan vila i 10 sekunder. Sedan gör alla knäböj i 20 sekunder och vilar i 10 sekunder.

Fyra omgångar

DAG
3

Familjeutmaning

Upprepa aktiviteten från dag 1.

Utmaning: Gör 150 rörelser tillsammans.



Steg 5 | Utforska

Utforska Bibeln tillsammans: 5 minuter

Explore the Life Question - "What does hope look like?
Read the words of Jesus from **John 3** (next page).

DAG
1

Läs och samtala tillsammans

Hoppet dog

Under Jesu tid på jorden samlades folkmassor för att se och höra Jesus tala. Varför var människor så intresserade av Jesus? Vad hoppades de på?

Hur tror du att de som följde Jesus kände när han dog?

DAG
2

Läs igen och samtala tillsammans

Hoppet lever

Men Jesus dog inte bara på korset, han uppstod igen! Hur kan det ge oss hopp?

Läs igen Joh 3:16 tillsammans. Turas gärna om och om ni vill kan ni prova att hitta på rörelser som gör att ni lättare kommer ihåg versen. Dela tacksägelseämnen med varandra som påminner er om vilket hopp vi har genom Jesus.

DAG
3

Läs bibelversen igen

Hoppet är evigt. Jesus är världens hopp, vad betyder det för dig? Berätta för varandra.

Hoppet i Jesus är evigt, vad betyder det?

Utifrån er situation som familj, hur påverkar det er att Jesus har gett er ett evigt hopp?

Och så som Mose upphöjde ormen i öknen måste Människosonen bli upphöjd, för att var och en som tror på honom ska ha evigt liv. Så älskade Gud världen att han utgav sin enfödde Son, för att var och en som tror på honom inte ska gå förlorad utan ha evigt liv. Gud har inte sänt sin Son till världen för att döma världen, utan för att världen ska bli frälst genom honom.

(John 3:14-17 SFB)

**Du kan hitta berättelsen i 4 Mosebok 21:4-9 som du kan läsa senare.*



Steg 6 | Be

Be och varva ner: 5 minuter

Ta tid för att varva ner och be tillsammans.

DAG
1

Vik ett kors

Vik ett eget papperskors. Under tiden du viker ditt kors så tacka Jesus för vad han gjorde på korset. Se videon för att se hur du viker.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/DgIHhBr0WVE>

DAG
2

Hopp-bön

Skriv en bön där varje rad börjar med en bokstav i ordet "HOPP". Du kan skriva bönerna på ditt kors. Läs era böner för varandra när ni ber.

DAG
3

Världens hopp

Jesus ger hopp till alla som tror på honom. Många människor har inte lärt känna Jesus än. Be för att fler ska lära känna Jesus, i er stad, ert land och i hela världen. Använd gärna en karta att titta på/anteckna på när ni ber för olika platser.



Steg 7 | Lek tillsammans

Lek lekar: 5 minuter

Lek tillsammans i aktiva utmaningar. Ha så kul!

DAG
1

Datten med knäböjspax

En person kan ta (datta) de andra. När man blir dattad så får man själv börja jaga de andra och den första personen får övergå till att bli jagad. Om man gör knäböj så är man på pax och kan inte bli dattad (man får max göra tre knäböj i rad).

DAG
2

Flip-flop stafett



Kolla på videon för att se övningen:

https://youtu.be/lx6bhF4wz_s

Jobba i par. Den ena går och balanserar på flip-flopsen och den andra flyttar dem så att den som går kommer framåt. Byt plats på tillbakavägen.

Kör tre omgångar.

Som extra utmaning kan den som går ha sina ögon stängda sista omgången. Vad händer då?

DAG
3

Förtroendefall

En person står med ryggen mot de övriga och faller bakåt. De andra tar emot personen som faller med sina händer. Var försiktiga och låt ingen falla som inte kan ta emot. Kolla på videon för att se övningen <https://youtu.be/npb78NZlosc>

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.





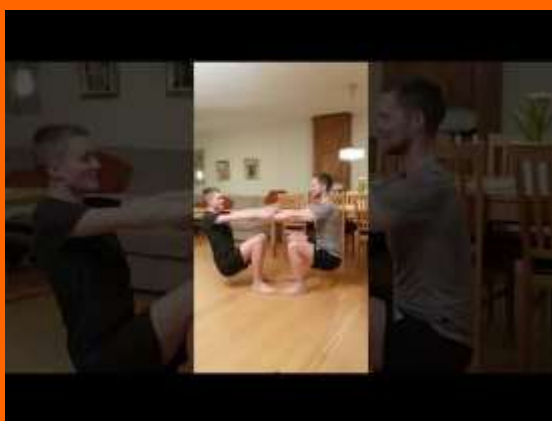
Video länkar

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