



hälsa.tro.lek.gemenskap



Hitta frid

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

Vecka

4

www.family.fit





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

Gör det roligt

- Va aktiva tillsammans
- Lek
- Involvera alla i familjen
- Var både inomhus och utomhus
- Va 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: **Hitta frid**

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 **7 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. Rörelse



4. Utmaning



5. Uforska



6. Be



7. Lek



Steg 1 | Värm upp

Börja röra hela kroppen: 5 minuter

Gör någon av följande uppvärmningar.

DAG
1

Skottkärra och larven

Skottkärra : Arbeta med en partner. Gå 10 meter och byt sedan platser.

Larven : Böj händerna ner mot fötterna och lägg händerna på golvet/marken. Gå ut med armarna tills du står i en plankposition med rak rygg. Gå sedan in med fötterna så nära dina händer du kan. Ta dig 10 meter framåt och upprepa 3 omgångar.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/cNGMt-dsRRM>

DAG
2

Armcirklar och kroppsformer

Armcirklar : Stå i en cirkel tillsammans och gör 15 av varje armrörelse. Små cirklar framåt, små cirklar bakåt, stora cirklar framåt, stora cirklar bakåt.

Kroppsformer : Ligg på mage med ansiktet ned mot golvet. För armarna över huvudet och handflatorna mot golvet. Flytta dina armar nedåt i varje formation. Kör tre omgångar.

Kolla på den här videon för att se övningen:

<https://youtu.be/kVDE-evH5Tw>

DAG
3

Wheelbarrow and inchworm

Upprepa uppvärmningen från dag 1.



Steg 2 | Samtal

Vila och samtala med varandra: 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 att ha frid?

Hur känns frid?

DAG
2

Samtal

Har du tänkt på något mer som kan beskriva vad frid är?

När du är orolig, hur gör du för att hitta frid?

DAG
3

Samtal

Hur kan ni som familj tillsammans hantera oro och försöka hitta frid?

Finns det någon i er närhet som har mycket oro, kan ni som familj hjälpa till för att den ska få hitta frid?



Steg 3 | Rörelse

Rör er och gör push-ups: 5 minuter

Lär dig och öva på armhävningar för att stärka dina bål-, axel- och armmuskler.

DAG
1

Armhävningar

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

Enklare: Ha dina knän i marken eller händerna mot en vägg/stol etc.

Svårare: Ha fötterna och händerna på marken.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/xplbrO32VRw>

DAG
2

Armhävningar & Sit-ups

Arbeta i par. En person gör 5 armhävningar och fem sit-ups. Växla sedan över till den andra i paret som gör samma övningar.

Upprepa 5 gånger per person.

DAG
3

Fler sätt att träna armhävningar

Gör armhävningar mitt emot varandra.

Stanna upp och ge varandra en high-five.

Prova att göra armhävningar med fötterna upp på en stol.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/MA04hxjBJ9s>



Steg 4 | Utmaning

Familjeutmaning: 10 minuter

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar!

DAG
1

Familjeutmaning - armhävningar

Lägg 10 saker i en hög (t.ex. leksaker, strumpor, skor). Ställ er i en cirkel runt om. En person börjar att göra 5 armhävningar och plockar sedan bort en sak ur högen. Växla sedan över till nästa person som gör samma sak. Fortsätt tills ni både tömt mitten på saker och plockat tillbaka dem.

Kolla på videon för att se övningen:

https://youtu.be/6D_aAzFsfQ0

DAG
2

Armhävningar med bollutmaning

Ställ upp i armhävningssläge på rad. Placera en boll hos den som står i början på raden. Den första personen gör en armhävning och skickar sedan bollen vidare till den som står bredvid. Skicka bollen fram och tillbaka i 1 minut och se hur många vändor ni hinner. Gör 3 omgångar.

Vila i en minut mellan omgångarna.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/bKKXb69fu4U>

DAG
3

Familjeutmaning - armhävningar

Upprepa aktiviteten från dag 1.

Utmaning : Se om ni kan öka antal rundor från förra gången eller om ni orkar en längre tid.



Steg 5 | Utforska

Utforska Bibeln tillsammans: 5 minuter

Utforska - "Hur hittar vi frid?" Läs Davids text i psalm 23.

DAG
1

Läs och samtala tillsammans

Vad tror ni att det betyder att Herren är min herde?

I psalmen beskriver David att Gud är med oss hela livet, både när allt känns bra och när saker är jobbiga. Har du upplevt att Gud är med dig någon gång?

DAG
2

Läs och samtala tillsammans

När ni läste psalmen, föreställde ni er några bilder av hur det såg ut på platserna David beskriver? Välj en vers ur psalmen som du målar. Berätta vad du tänker på när du målade just den versen. Ni kan välja att måla tillsammans kring någon vers ni fastnar för.

DAG
3

Läs och samtala tillsammans

Låt en i familjen läsa hela psalmen igen och de andra blundar. Lägg er gärna ner och slappna av. Gud vill ge er frid.

Berätta för varandra hur ni kan påminna varandra om att Herren är er herde och att han vill ge er frid.

Finns det situationer i ert liv där ni vill be att Gud om frid? Gör en lista och be tillsammans.

En psalm av David. Herren är min herde, mig ska inget fattas. Han later mig vila på gröna ängar, Han för mig till vatten där jag finner ro. Han ger liv åt min själ, Han leder mig på rätta vägar, för sitt namns skull. Även om jag vandrar I dödsskuggans dal fruktar jag inget ont, för du är med mig. Din käpp och stav, de tröstar mig. Du dukar för mig ett bord I mina fienders åsyn, du smörjer mitt huvud med olja och later min bågare flöda över. Ja, godhet och nåd ska följa mig I alla mina livsdagar, och jag ska bo I Herrens hus för alltid.

Psalm 23 (SFB)



Steg 6 | Be

Be och varva ner: 5 minuter

Ta tid för att varva ner och be tillsammans.

DAG
1

Ge Gud din oro

Sätt er tillsammans. Knäpp era händer. Knäpp dem hårdare, så hård du kan. Tänk på det som oroar dig. Börja släpp på trycket och öppna dina händer. Andas ut och ge alla dina bekymmer till Gud som är din herde. Upprepa om ni vill be för flera saker.

DAG
2

Be för andra

Tänk på familj, vänner eller grannar. Vad skulle de kunna vara oroliga för? Be för dem att de ska få uppleva Guds frid. Skriv ett kort, skicka ett meddelande eller ring dem och berätta att du tänker på dem och ber för dem

DAG
3

Be tillsammans

Be om Guds frid när ni stretchar. Ni kan även upprepa bönen från dag 1.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/rcEAIQcISBY>



Steg 7 | Lek tillsammans

Lek lekar: 5 minuter

Lek tillsammans i aktiva utmaningar. Ha så kul!

DAG
1

Förtroendefall

Testa nya sätt att göra förtroendefall (se vecka 3 för introduktion av förtroendefall).

1. En person står mellan två andra och vaggar bakåt och framåt med stängda ögon. Hur kände det att bli fångad av familjen?
2. Stå på en stol, stäng ögonen, luta dig bakåt och låt din familj ta emot dig. Var alltid försiktiga när ni gör förtroendefall och försäkra er om att ni kan ta emot den som faller.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/q-ODpzVBRGM>

DAG
2

Den stora papperstävlingen

Alla får ett papper. Om ni vill kan ni skriva något som orsakar ofrid hos er. Använd pappret för tre olika tävlingar.

Kolla på videon för att se övningen:

<https://youtu.be/1AQMupLtkKU>

DAG
3

Spela ett sällskapsspel

Spela ett brädspel tillsammans.



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.





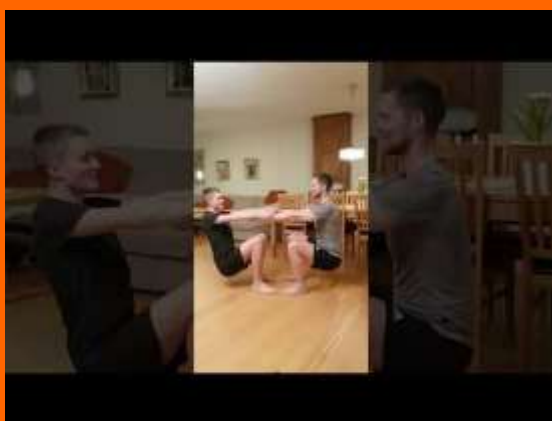
Video links

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@kungsporten.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