

Gemeinsam wachsen — Woche 4



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Wie kann ich lehrbar sein?

www.family.fit



	TAG 1	TAG 2	TAG 3
Sprüche 1,1-9	Weisheit bedeutet ein richtiges Leben zu führen	Weisheit bedeutet auf eure Eltern zu hören	Weisheit ist, Gott zu gehorchen
 Warm-Up	Hampelmänner und Kniehebelauf	Zur Musik bewegen	Folgt dem Anführer
 Bewegen	Vorbereitung auf Burpees	Burpees	Burpee und Ball werfen
 Herausforderung	Hindernis-Parcours	Burpees auf Zeit	Challenge gegen die Zeit mit vier Bewegungen
 Entdecken	Gut leben und richtig leben	Was ihr von euren Eltern gelernt habt	Jetzt von Gott lernen
 Spielen	Grünes Licht rotes Licht	Findet den Anführer	Schatzsuche

Erste Schritte

Helft eurer Familie, diese Woche aktiv zu sein, mit drei tollen Einheiten:

- Alle können mitmachen - alle können anleiten!
- Passt es an eure Familie an.
- Ermutigt einander
- Fordert euch heraus
- Trainiert nicht, wenn ihr Schmerzen habt

Teilt family.fit mit anderen:

- Postet ein Foto oder Video auf Social Media und taggt mit **#familyfit** oder **@familyfitnessfaithfun**
- Macht gemeinsam mit einer anderen Familie family.fit

Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre.



WICHTIGE VEREINBARUNG VOR DER NUTZUNG

Wer dieses Material verwendet, stimmt unseren AGBs zu, welche auf der Webseite <https://family.fit/terms-and-conditions/> in voller Länge beschrieben sind. Diese regeln die Nutzung des Materials durch dich und alle, die mit dir trainieren. Bitte stelle sicher, dass du und die Personen, die das Material mit dir nutzen diese AGBs vollständig akzeptieren. Wer mit diesen AGBs im Ganzen oder in Teilen nicht einverstanden ist, darf das Material nicht verwenden.



Hampelmänner und Kniehebelauf

Macht 10 Hampelmänner und 20
Kniehebeläufe. Macht zwischen jeder
Runde eine Minute Pause. 3 Runden.



<https://youtu.be/PPtP0kYQeg0>

Was habt ihr in den letzten 24 Stunden
Neues gelernt? Diese Woche?

*Tiefer gehen: Welche Gelegenheit, etwas
Neues zu lernen, habt ihr in letzter Zeit
verpasst?*



Vorbereitung auf Burpees

Teil eines Burpees ist es, sich vom Boden abzudrücken. Mache drei Runden mit 9 Liegestützen und 12 Kniebeugen. Pause zwischen den Runden.



Einfacher: Macht nur zwei Runden oder reduziert die Wiederholungen auf 5 Liegestütze und 10 Kniebeugen.



Hindernis-Parcours

Baut einen Hindernisparcours. Nutzt den Raum, den ihr draußen oder drinnen habt (zum Beispiel, zu einem Baum oder Stuhl laufen, über einen Weg oder Teppich springen, usw.). Seid kreativ! Wechselt euch ab, um so schnell wie möglich durch den Hindernisparcours zu gelangen. Stoppt die Zeit für jede Person.



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

Schwieriger: Tretet in einer Staffel mit zwei Teams gegeneinander an.



Weisheit bedeutet ein richtiges Leben zu führen

Lest Sprüche 1,1-9 aus der Bibel.

Wenn ihr eine Bibel braucht, geht zu <https://bible.com> oder ladet die Bibel-App auf euer Handy.

Salomo war der weiseste Mann in der Bibel. Er schrieb Sprüche (weise Sprichwörter), um die wichtigen Lektionen zu teilen, die er gelernt hatte. In diesen Lektionen geht es hauptsächlich darum, gut und klug zu leben.

Bibelstelle — Sprüche 1,1-9

Dies sind die Sprüche Salomos, des Sohnes Davids, des Königs von Israel. Durch die Sprüche soll der Mensch Weisheit und Selbstbeherrschung lernen, um gute Ratschläge verstehen zu

können. Sie helfen dabei, Zurechtweisung anzunehmen und sie einsichtig im Leben umzusetzen und zu tun, was gerecht, recht und aufrichtig ist. Die Sprüche machen die Unerfahrenen klüger und schenken dem, der noch jung ist, Erkenntnis und Besonnenheit. Wer weise ist, höre auf diese Sprüche und gewinne noch an Weisheit hinzu; wer klug ist, suche sich weisen Rat, damit er diese Sprüche, Gleichnisse, weisen Worte und Rätsel verstehen kann. Die Ehrfurcht vor dem Herrn ist der Anfang der Erkenntnis. Nur Narren verachten Weisheit und Selbstbeherrschung. Ermahnung eines Vaters: Erwirb Weisheit. Mein Sohn, höre auf die Zurechtweisung deines Vaters und lehne nicht ab, was deine Mutter dich lehrt. Was du von ihnen lernst, ist wie eine schöne Krone für deinen Kopf und wie eine Kette für deinen Hals.

Diskutieren:

Würdet ihr sagen, dass ihr jetzt 'gut' lebt? Was bedeutet es, 'gerecht, recht und aufrichtig' zu leben? Teilt ein Blatt Papier in zwei Spalten mit den Überschriften 'GUT' und 'RICHTIG' und schreibt dann passende Lebensweisen dazu auf.

Schreibt ein Gebet, das Gott bittet, euch zu helfen, lehrbar zu sein. Legt es es unter euer Kissen und betet es jede Nacht diese Woche.



Grünes Licht, rotes Licht

Die Spieler stehen an einer Seite des Raumes. Der 'Zurufer' steht auf der anderen Seite. Wenn der Zurufer 'grünes Licht' sagt, laufen alle Richtung Ziellinie. Bei 'rotes Licht' müssen alle stehen bleiben. Wer sich bewegt, muss zurück zur Startlinie.



<https://youtu.be/Ckmqt5tEYyo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is captured in motion, creating a series of droplets and splashes. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers slightly curled. The background is a solid, light blue color.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.



Aufwärmen zu Musik

Tut folgendes (und wiederholt dann):

- 20 x Hampelmänner
- 20 Skisprünge (von Seite zu Seite springen)



- 10 Liegestütze gegen Mauer/Zaun
- 10 hohe Sprünge



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

Teilt zwei Dinge, die ihr an euren Eltern schätzt.

Tiefer gehen: Wann werden Menschen weise?



Burpees üben

Beginnt langsam und achtet auf die richtige Technik. Stellt euch aufrecht hin, geht dann in Plankposition, um eine Liegestütze zu machen. Dann springt in die Luft und klatscht über dem Kopf in die Hände. Versucht die Elemente als flüssige Bewegung zu verbinden.

Macht drei Burpees, dann ruht euch aus. Macht fünf Runden.



<https://youtu.be/0ij-q77fx0s>

Herausforderung

Burpee-Challenge gegen die Zeit

Sucht vier Bereiche in eurem Haus oder Garten, wo ihr gemeinsam Burpees machen könnt.

Startet den Timer, lauft zum ersten Bereich und macht 20 Burpees. Macht 15 Burpees an der zweiten Stelle, 10 an der dritten und 5 an der vierten.

Stoppt die Zeit.

Wie lange hat eure Familie gebraucht, um die Herausforderung zu beenden?



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





Weisheit bedeutet auf eure Eltern zu hören

In Sprüche 1,8-9 geht es um das Lernen von euren Eltern. Diese Lektionen sind wichtig. Sagt abwechselnd, was ihr von eurem Vater und eurer Mutter oder von denen, die sich um euch kümmern, gelernt habt. Dann umarmt sie, um eure Dankbarkeit zu zeigen! Was könntet ihr verwenden, um Ringe oder Schmuck zu basteln, die ihr heute als Erinnerung an die Worte eurer Eltern tragen könnt?

Tiefer gehen: Wo wollt ihr lernen und wachsen?

Legt abwechselnd die Hand auf das Herz eines Familienmitgliedes und betet dass Gott ihnen einen lehrbaren Geist schenkt.



Findet den Anführer

Stellt euch in einen Kreis.

Eine Person verlässt den Raum. Sucht einen Anführer aus, der einige Bewegungen anleitet und diese alle 5-10 Sekunden wechselt. Die Person draußen kehrt zurück und steht in der Mitte des Kreises und versucht zu erraten, wer der Anführer ist. Alle anderen folgen den Bewegungen des Anführers, ohne offensichtlich zu zeigen, wer es ist.



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, bright blue color. The hand is positioned in the lower half of the frame, with the fingers spread out to catch the water. The water is clear and glistening, reflecting light. The overall composition is clean and minimalist, emphasizing the purity and freshness of the water.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser. 70%
der Menschen trinken
nicht genug Wasser.



Folgt dem Anführer

Eine Person ist Anführer für jede Runde. Beginnt herumzulaufen. Der Anführer gibt ein Kommando und die Familie muss sich entsprechend bewegen. Wechselt sie ab.

- Mr. Slow — langsam bewegen
- Mr. Rush — schnell bewegen
- Mr. Jelly — schüttelt euren ganzen Körper
- Mr. Muddle — rückwärts gehen
- Mr. Bounce — herumhüpfen
- Mr. Small — in der Hocke vorwärts bewegen
- Mr. Strong — gehen und die Muskeln zeigen
- Mr. Tall — beim Gehen nach oben strecken
- Mr. Tickle — bewegt eure Arme
- Mr. Happy — gehen und lächeln



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

Fallen euch einige weise Sprüche ein, die ihr teilen könnt?

Tiefer gehen: Was ist eine gute Definition von 'Weisheit'?





Burpee und Ball werfen

Stellt euch zwei bis drei Meter voneinander entfernt, mit Blick auf einen Partner auf. Werft einander den Ball zu ohne ihn fallen zu lassen. Wenn einer von euch den Ball fallen lässt, mach fünf Burpees, dann beginnt die nächste Runde.

- Runde 1: Werfen und fangen mit der schwächsten Hand
- Runde 2: Auf einem Fuß stehen
- Runde 3: Ein Auge schließen
- Runde 4: Sich auf den Rücken legen

Einfacher: Macht zwei Burpees, wenn der Ball fällt.

 Herausforderung**Challenge gegen die Zeit**

Stoppt die Gesamtzeit, die jede Person benötigt, um 10 der folgenden Bewegungen abzuschließen:

- 10 Bergsteiger
- 10 Kniebeugen
- 10 Up-Down-Planks
- 10 Burpees



Macht jede Bewegung fünf mal.

Schwieriger: Macht zwei oder mehr Runden.



Weisheit ist, Gott zu gehorchen

Sprüche 1,7 besagt, dass Weisheit damit beginnt, Gott zu fürchten. Das bedeutet es, sich vor Gott zu beugen, ihn zu respektieren und ihm zu gehorchen. Was bedeutet es für euch, sich vor Gott zu beugen? Auf einer Skala von 1-10, bewertet, wie lehrbar ihr seid: a) bezogen auf Gott; b) bezogen auf andere.

Tiefer gehen: Wo müsst ihr euch verbeugen und von Gott in eurem Leben lernen?

Erstellt eine Liste von Menschen außerhalb eurer Familie, denen ihr dankbar seid für das, was sie euch beigebracht haben. Dankt Gott für sie.



Schatzsuche

Versteckt 20 kleine Portionen Essen in einem Raum (zum Beispiel Gemüse oder Obst).

Wie viele kann die Familie in drei Minuten finden?

Nachdem ihr alle gefunden habt, setzt euch zusammen und besprecht, wie es sich anfühlte, das Essen zu finden. War es einfach oder schwer? Warum? Wie ist das Lernen wie diese Schatzsuche?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue tint. In the center, there is a white rectangular box containing text.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.
Wasser hilft Giftstoffe und
Bakterien in unserem
Körper loszuwerden, so
dass wir gesund bleiben.

Begriffe

Ein **Warm-Up** ist eine einfache Bewegung, die Muskeln aufwärmt, die Atmung vertieft und den Blutfluss anregt. Spielt schöne, schnelle Musik für das Aufwärmen. Macht für ca. 3-5 min verschiedene Bewegungen.

Stretching bringt weniger Verletzungsrisiko mit sich, wenn es nach dem Aufwärmen stattfindet. Dehnt sanft - und haltet die Dehnung für 5 Sekunden.

Die Bewegungen des Workouts könnt ihr euch in den Videos anschauen, damit ihr neue Übungen lernt und sie gut übt. Beginnt langsam und konzentriert euch auf die richtige Technik, dann könnt ihr sie schneller ausführen und euch verbessern.

Ruhe und Erholung nach aktiven Bewegung. Gespräche sind hier großartig. Wasser langsam trinken.

'Tap out' ist eine Methode, um die Übung an die nächste Person weiterzugeben. Ihr könnt verschiedene Methoden verwenden, z.B. Klatschen oder Pfeifen. Ihr könnt auch eine eigene Methode erfinden!

Runde — ein kompletter Satz von Bewegungen, die wiederholt werden.

Wiederholungen — wie oft eine Bewegung in einer Runde wiederholt wird.

Web und Videos

Ihr könnt alle Einheiten auf der [family.fit Webseite](#) finden.

Auf Social Media findet ihr uns hier:



Findet alle Videos für family.fit auf dem [family.fit YouTube® Kanal](#)



family.fit Fünf Schritte



Introvideo

Bitte bleibt in Kontakt

Wir hoffen, ihr hattet Spaß mit dieser Einheit von family.fit. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt.

Alle neuen family.fit-Einheiten findet ihr auf der Website <https://family.fit>

Die Seite enthält auch alle neuen Informationen, Methoden, um Rückmeldung zu geben und ist der Ort, um mit **family.fit** verbunden zu bleiben!

Wenn es euch Spaß gemacht hat, bitte teilt es mit euren Freunden und anderen Personen, die gerne mitmachen würden.

Dieses Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt und darf daher auch frei geteilt werden.

Wenn ihr family.fit als wöchentliche E-Mail erhalten möchtet, könnt ihr uns hier abonnieren: <https://family.fit/subscribe/>.

Wenn ihr dieses Material in eure Sprache übersetzt, sendet es bitte an info@family.fit damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



www.family.fit