

Gemeinsam wachsen — Woche 6



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Habe ich Selbstkontrolle?**

*[www.family.fit](http://www.family.fit)*



TAG 1

TAG 2

TAG 3

1. Mose 39,1-12

Erfolg baut  
Vertrauen und  
Gefallen

Erfolg bringt  
Versuchung

Erfolg bedeutet  
das Richtige zu  
tun



Warm-Up

Bärenduell

Im Haus herum  
rennen

Zehen berühren  
und  
Kniebeugen



Bewegen

Stuhl-Dips

Dips mit  
Beinheben

Dips mit  
Beinheben auf  
Zeit



Herausforderung

Füllt die Tasse

Partnerdips

Dreieckszirkel



Entdecken

Einen Teil der  
Geschichte  
lesen und über  
Aufgaben  
sprechen

Mehr von der  
Geschichte  
lesen und an  
einem Stuhl  
ziehen

Mehr von der  
Geschichte  
lesen und  
Bewegungen



Spielen

Wachen

Auf die Plätze,  
fertig,  
"bewegen"

Baut ein  
Spielhaus

# 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.



## Bärenduell

Geht in den Vierfüßlerstand und stellt euch einem Partner gegenüber. Versucht, die Schulter eures Partners mit der Hand zu berühren, während ihr diese „Bärenposition“ haltet. Spielt, bis jemand 11 Schulterberührungen geschafft hat.



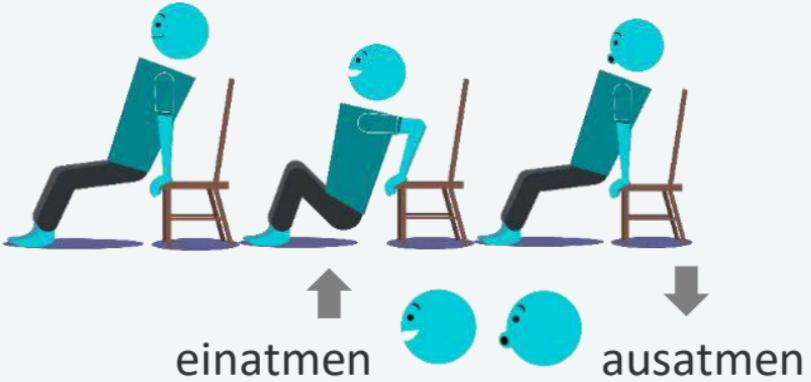
<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.  
Was würden andere sagen ist etwas, dass ihr gut könnt?

*Tiefer gehen: Beschreibt, wie es sich anfühlt, in etwas erfolgreich zu sein.*



## Stuhl-Dips



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Lasst die Füße auf dem Boden.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.*



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



# Herausforderung

## Füllt die Tasse

Mit Hilfe eines Stuhls machen alle Spieler nacheinander 3 Dips, laufen dann zu einer Markierung und befördern Wasser mit einem Löffel in ein Glas. Klatscht die nächste Person ab. Macht so lange weiter, bis das Glas voll ist.

Drei Dips = ein Löffel

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Dips pro Löffel.*



[https://youtu.be/kRfQ5XsE\\_5w](https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w)



## Erfolg baut Vertrauen und Gefallen

Lest **1. Mose 39,1 -4** aus der Bibel.

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

Joseph war einer von Jakobs zwölf Söhnen. Seine Brüder verkauften ihn als Sklaven nach Ägypten und er wurde Diener bei Potiphar, eines Beamten des Pharao.

Bibelstelle — 1. Mose 39,1-4

Josef war nach Ägypten gebracht worden. Potifar, ein Minister des Pharaos und Oberbefehlshaber der königlichen Leibwache, kaufte ihn von den ismaelitischen Händlern.

Der Herr half Josef und ließ ihm alles gelingen, während er im Haus seines ägyptischen Herrn arbeitete. Potifar bemerkte, dass der Herr mit Josef war und ihm in allem, was er unternahm, Erfolg schenkte. Deshalb fand er seine Gunst und wurde Potifars persönlicher Diener. Schon bald übertrug Potifar Josef die Aufsicht über sein Haus und die Verwaltung seines gesamten Besitzes.

### *Diskutieren:*

Was war das Geheimnis von Josefs Erfolg?

Alle Familienmitglieder wählen einen Gegenstand aus, der einen Hinweis auf ihre Aufgaben gibt. Versucht sie jetzt zu erraten.

Wer ist für verschiedene Aufgaben in eurem Haus verantwortlich?

Wie erfolgreich wart ihr in der letzten Woche beim Erfüllen dieser Aufgaben? Im letzten Monat? Bewertet euch selbst auf einer Skala von 1-10. Wie wirkt sich Selbstkontrolle auf diese Punktzahl aus?

Gebt euren Gegenstand, den ihr ausgewählt habt, um eure Aufgabe zu repräsentieren an ein anderes Familienmitglied weiter und bittet denjenigen dafür zu beten, dass ihr eure Verantwortung gewissenhaft erfüllt.





## Wachen

Ein Spieler ist der 'Narr' und die anderen sind 'Wachen'. Die Wachen müssen so ernst wie möglich bleiben, während der Narr versucht, sie abzulenken und zum Lachen zu bringen. Wer lacht, scheidet aus.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



## **Gesundheits-Tipp**

Reduziert die Zeit am  
Bildschirm.



## Im Haus herum rennen

Spielt eure Lieblingsmusik. Lauft im Haus herum und macht dabei folgende Bewegungen:



- Laufen
- Hopslerlauf
- Kniehebelauf
- Hüpfen
- Fersenlauf



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Bei welchen Lebensmitteln fällt es auch schwer 'nein' zu sagen oder aufzuhören zu essen?

*Tiefer gehen: Erzählt eine Situation, in der ihr Versuchung erlebt habt und das Ergebnis nicht gut war.*



## Dips mit Beinheben



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Während ihr die Bewegung ausführt, hebt ein Bein vom Boden ab. Wechselt die Beine.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.*

# Herausforderung



## Partnerdips



Stellt zwei Stühle gegenüber voneinander auf. Zwei Partner stehen einander in Dip-Position gegenüber. Hebt einen Fuß und haltet ihn gegen den Fuß eures Partners, das andere Bein bleibt auf dem Boden. Macht zwei Dips und tauscht dann die Beine. Macht insgesamt 10 Dips und ruht euch dann aus. Massiert die Arme eures Partners während der Pause und macht euch für den nächsten Satz bereit.

3 Runden.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

*Schwieriger: Macht mehr Runden.*



## Erfolg bringt Versuchung

Lest 1. Mose 39,6 -7.

Hinweis: Möglicherweise muss der Wortlaut des Textes für jüngere Kinder angepasst werden.

Deshalb gab Potifar Josef Vollmacht über seinen ganzen Besitz. Er kümmerte sich in seinem Haus um nichts mehr, außer um sein eigenes Essen.

Josef war ein gut aussehender junger Mann. Daher fing Potifars Frau an, ihn zu begehren und forderte ihn auf, mit ihr zu schlafen.

Was denkt ihr, wird Joseph tun?

Was ist Versuchung? Sprecht gemeinsam darüber.

Setzt euch abwechselnd auf den Stuhl und beschreibt, wie das in eurem Leben aussieht. Nachdem eine Person fertig ist,

legt ein Seil um die Stuhlbeine und zieht vorsichtig daran, um zu zeigen, wie Versuchung uns zu sich hin zieht.

Wie reagiert ihr auf Versuchung? Denkt an einen bestimmten Bereich in eurem Leben, in dem ihr Versuchung erlebt. Betet still für euch selbst für diese Situation.



## Auf die Plätze, fertig, 'bewegen'

Der Anführer ruft 'auf die Plätze... fertig... bewegen', und jeder bewegt seine Körper. Der Anführer ruft 'auf die Plätze... fertig... stopp' und keiner sollte sich mehr bewegen. Jeder muss regungslos verharren, wenn ein anderes Wort als 'bewegen' genannt wird.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

*Schwieriger: Spieler, die sich bewegen, wenn sie es nicht sollten, scheiden aus.*



## **Gesundheits-Tipp**

Reduziert die Zeit am Bildschirm. Eltern, lebt euren Kindern einen angemessenen Umgang mit Bildschirmenzeit vor.



## Zehen berühren und Kniebeugen

Stellt euch eurem Partner gegenüber auf. Berührt die Zehen eures Partners mit dem eigenen Fuß vier mal und wechselt dabei immer die Beine. Dann macht eine Kniebeuge. Fünf Mal wiederholen.



3 Runden.

Welches eurer Familienmitglieder hat am meisten Selbstkontrolle? Wer am wenigsten? Warum?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

*Tiefer gehen: Woher wissen wir, was richtig ist?*



## Dips mit Beinheben



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Während ihr die Bewegung ausführt, hebt ein Bein vom Boden ab. Wechselt die Beine.

Wie viele schafft ihr in 30 Sekunden?  
Wiederholt das und versucht die Anzahl zu steigern.



[https://youtu.be/sTOx5G\\_PAG8](https://youtu.be/sTOx5G_PAG8)

*Schwieriger: Erhöht das Zeitlimit auf eine Minute.*



## Dreieckszirkel

Baut in eurem Haus oder Garten drei Stationen als Dreieck auf und nummeriert sie von 1-3. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung.

1. Planke
2. Burpees
3. Kniebeugen



Bewegt euch nach 30 Sekunden zur nächsten Zahl. 3 Runden. Pause zwischen den Runden.

*Schwieriger: Erhöht die Wiederholungsanzahl in 30 Sekunden.*



## Erfolg bedeutet das Richtige zu tun

Lest 1. Mose 39,8 -12.

Hinweis: Möglicherweise muss der Wortlaut des Textes für jüngere Kinder angepasst werden.

Doch Josef weigerte sich. 'Mein Herr vertraut mir in allem, was sein Hauswesen betrifft. Er hat in diesem Haus nicht mehr Macht als ich! Er hat mir nichts vorenthalten außer dir, denn du bist seine Frau. Wie könnte ich so etwas tun? Es wäre eine große Sünde gegen Gott.' Obwohl sie ihn Tag für Tag bedrängte, weigerte er sich mit ihr zu schlafen.

Eines Tages jedoch war keiner der anderen Sklaven da, während er seiner Arbeit im Haus nachging. Da packte sie ihn an seinem Gewand und verlangte:

‘Schlaf mit mir!’ Josef riss sich los, ließ sein Gewand in ihrer Hand zurück und floh aus dem Haus.

Josephs Strategie für Selbstkontrolle erkunden:

1. Sich daran ERINNERN, wer euch vertraut
2. Wissen, was RICHTIG ist
3. Vor Versuchung WEGRENNEN

Übt diese Bewegungen, wenn ihr Versuchung begegnet: 1. Finger auf die Schläfen; 2. offene Hände (was ist das Richtige, was diese Hände tun sollen); 3. zwei Finger laufen auf der anderen Handfläche.

Als Familie, denkt an Personen, die ihr kennt, die vielleicht Schwierigkeiten mit Selbstkontrolle bei Versuchung haben und schreibt ihre Namen auf einen Zettel. Eine Person sitzt auf dem Stuhl und hält den Zettel, während die anderen Familienmitglieder den Stuhl ziehen und dabei für die Person auf dem Zettel beten.



## Baut ein Spielhaus

Baut gemeinsam eine Burg / Schloss / Zelt in eurer Wohnung. Das könnt ihr drinnen oder draußen machen.

Seid kreativ!

**Teilt Fotos von eurem Spielhaus mit uns!**





## **Gesundheits-Tipp**

Reduziert die Zeit am  
Bildschirm.

Kleine Kinder sollten viel  
weniger Bildschirmzeit  
haben als ältere Kinder.

# 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](mailto:info@family.fit) damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



[www.family.fit](http://www.family.fit)