

Gemeinsam wachsen — Woche 10



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Bin ich ehrlich?

www.family.fit



	TAG 1	TAG 2	TAG 3
2. Könige 5,20 -27	Unehrlichkeit ist hinterhältig	Unehrlichkeit heißt zu lügen	Unehrlichkeit hat Konsequenzen
 Warm-Up	Den Gegenstand greifen	Folgt dem Anführer	Aufwärmen zu Musik
 Bewegen	Sit-ups	Sit-ups	Sit-ups
 Herausforderung	Sit-ups bringen viele Herausforderung	Tag der Kniebeugen	Hip Shuffle
 Entdecken	Die Geschichte lesen und nachspielen	Die Geschichte erneut lesen und ein Ehrlichkeitsbündnis eingehen	Die Geschichte erneut lesen und die Konsequenzen aufschreiben
 Spielen	Süßigkeiten-Challenge	Wiederholer	Ameisen auf einem Baumstamm

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.



Den Gegenstand greifen

Stellt euch im Kreis auf und legt einen Gegenstand in die Mitte. Beginnt in Kniebeugeposition. Der Spielleiter gibt verschiedene Kommandos, wie 'Kopf', 'Schultern', 'Knie'. Wenn der Spielleiter 'Kopf' sagt, berühren alle ihren Kopf, usw. Wenn der Spielleiter 'Gegenstand' sagt, versuchen alle diesen so schnell es geht zu schnappen. Wer es nicht schafft, macht drei Hampelmänner.

Macht fünf Runden.

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Was bedeutet es, ehrlich zu sein?

Tiefer gehen: Glaubt ihr, es fällt euch leicht, ehrlich zu sein.



Sit-ups



Legt euch auf den Rücken, stellt die Beine auf, die Füße stehen fest auf dem Boden. Hebt den Oberkörper richtung Knie und 'setzt euch auf'. Zurück zur Startposition.

Sucht euch einen Partner. Eine Person macht Sit-ups, während die andere dessen Füße festhält. Wechselt zwischen fünf Sit-ups und fünf Kniebeugen.

Macht fünf Runden.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



Herausforderung

Sit-ups bringen viele Herausforderung

Schreibt folgende Aufgaben auf Zettel, faltet diese und legt sie in einen Behälter:

- 5 Sit-ups
- 10 Sit-ups
- 15 Sit-ups
- 20 Sit-ups
- Umarme jemanden
- Gib jemandem ein 'High Five'
- Massiere jemanden
- Hole Wassergläser für alle

Zieht abwechselnd eines der Lose und führt die Aufgabe aus. Hilft einander nach Bedarf.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Sit-ups.



Unehrlichkeit ist hinterhältig

Lest **2. Könige 5,20 -27** aus der Bibel.

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

Naaman, ein wohlhabender Mann, wurde von einer Hautkrankheit geheilt, als der Prophet Elisa ihm sagte, er solle sich im Jordan waschen. Naaman wollte Elisa mit einem Geschenk danken, aber Elisa weigerte sich es anzunehmen, weil es Gott war, der Naaman geheilt hatte. Gehasi, Elisas Diener, erkannte, dass er so etwas von Naaman bekommen könnte. Schaut, was als nächstes passiert.

Bibelstelle - 2. Könige 5,20 -27

Als Gehasi, Elisas Diener, zu sich sagte: 'Mein Herr war zu entgegenkommend zu diesem Aramäer, dass er seine Geschenke nicht angenommen hat. So wahr der Herr lebt: Ich laufe ihm nach und lasse mir etwas von ihm geben.'

Und er lief hinter ihm her. Als Naaman ihn herankommen sah, stieg er von seinem Streitwagen und ging ihm entgegen. 'Ist alles in Ordnung?' fragte er.

'Ja', antwortete Gehasi. 'Aber mein Herr schickt mich, dir zu sagen: 'Soeben sind zwei Prophetenschüler aus dem Gebirge Ephraim angekommen. Schenk ihnen doch ein Talent Silber und zwei schöne Gewänder.'"

'Nimm zwei Talente Silber', drängte Naaman ihn, und er gab ihm zwei Gewänder, tat das Geld in zwei Beutel und schickte zwei seiner Diener mit, die

die Geschenke für Gehasi trugen. Er gab Gehasi auch zwei Kleidungsstücke. Doch als sie sich dem Berg näherten, nahm Gehasi den Dienern die Geschenke ab und schickte sie zurück. Dann trug er die Sachen ins Haus und versteckte sie. Er schickte die Männer weg, und sie gingen weg, und dann ging er wieder ins Haus. Als er zu seinem Herrn kam,

Fragte Elisa ihn: 'Wo bist du gewesen, Gehasi?'

'Nirgendwo', antwortete der.

Da fragte ihn Elisa: 'Weißt du nicht, dass ich im Geiste bei dir war, als Naaman vom Streitwagen stieg und dir entgegenkam? Ist dies die Zeit, Geld oder Gewänder anzunehmen oder Olivenhaine, Weinberge, Schafe, Rinder oder Diener und Dienerinnen? Du wirst für immer an dem Aussatz Naamans leiden und deine Nachkommen auch.' Und als Gehasi den Raum verließ, war er aussätzig; seine Haut war weiß wie Schnee.

Besprechen:

Diese Geschichte eignet sich gut für ein Theaterstück! Holt ein paar einfache Kostüme und spielt sie nach.

Welchen unehrlichen Plan verfolgte Gehasi?

Stellt euch die Frage: Bin ich ehrlich?

Welche Teile eures Lebens werden nicht ehrlich oder wahrheitsgemäß gelebt? Bittet Gott euch diese zu zeigen. Verbringt einige Minuten im Gebet.



Süßigkeiten-Challenge

Setzt euch auf den Boden in einen Kreis, stellt eine Schale mit Süßigkeiten vor jede Person und eine leere hinter euch.

Ohne zu schauen, werfen alle Spieler ihre Süßigkeiten in die Schale hinter sich.

Alle Süßigkeiten, die in der Schale landen, geben einen Punkt. Findet heraus, wer gewinnt.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.



Folgt dem Anführer

Wählt einen Anführer für jede Runde und beginnt mit Laufen. Der Anführer nennt eine Bewegung und die Familie führt diese aus. Nutzt verschiedene Bewegungen. 3 Runden.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Gibt es so etwas wie eine *kleine Lüge* oder eine *große Lüge* ?

Tiefer gehen: Abgesehen von Worten, auf welche Weisen lügen wir noch?



Sit-ups



Setzt euch in einen Kreis. Macht 50 Sit-ups als Familie. Eine Person fängt an. Gebt an die nächste Person weiter, wenn ihr eine Pause braucht. Nach 50 Sit-ups, lauft als Familie zu einer Markierung und zurück. Lauft im Tempo des langsamsten Läufers. Dann beginnt wieder mit Sit-ups.

Macht 3 Runden mit 50 Wiederholungen.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Tag der Kniebeugen



Findet einen Raum, in dem alle herumlaufen können. Eine Person ist der 'Fänger' und versucht die anderen zu fangen. Wer gefangen wurde, macht drei Kniebeugen. Dann wird derjenige zum neuen Fänger.

Spielt für drei Minuten oder bis alle erschöpft sind.

Schwieriger: Spielt fünf Minuten lang.



Unehrllichkeit heißt zu lügen

Lest 2. Könige 5,20 -27.

Macht abwechselnd zwei Aussagen - eine wahre und eine falsche. Der Rest der Familie entscheidet, was die Lüge ist.

Lest die Bibelgeschichte noch einmal und sucht die beiden Lügen, die Gehasi erzählt hat. Warum hat er Naaman und Elisa angelogen?

Warum lügen wir? Wann dehnen wir manchmal die Wahrheit?

Schließt einen *Familienbund* miteinander. Schreibt drei Ideen auf, die den Wert von Ehrlichkeit in eurer Familie ausdrücken. Nutzt diese als Mittelpunkt des gemeinsamen Gebets.



Wiederholer

Alle stellen sich dem Spielleiter gegenüber auf. Dieser denkt sich verschiedene Bewegungen in einer bestimmten Reihenfolge aus (z.B. Hampelmänner, Ausfallschritte, joggen). Der Spielleiter demonstriert die Bewegungsabfolge und die anderen imitieren diese so schnell wie möglich in der richtigen Reihenfolge. Wer die Sequenz zuerst richtig abschließt, wird zum nächsten Spielleiter.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

Schwieriger: Fügt jeder Sequenz mehr Bewegungen hinzu.



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren. Bezieht die Kinder beim Zubereiten der Mahlzeiten mit ein und erstellt einen Plan.



Aufwärmen zu Musik

Spielt euer liebstes schnelles Lied.

Während die Musik spielt, bewegen sich alle schnell, um Dinge aufzuheben und sie für etwa zwei Minuten aufzuräumen (Kleidung in die Wäsche bringen, den Hof aufräumen oder Spielzeug und Bücher wegbringen).

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Was ergibt sich daraus, ehrlich zu sein?

Tiefer gehen: Was sind die Konsequenzen, unehrlich zu sein, auch wenn es nicht herausgefunden wird?



Sit-ups



Macht so viele Sit-ups wie möglich in 60 Sekunden. 3 Runden.

Versucht jedes Mal euren persönlichen Rekord zu brechen.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



Herausforderung

Hip Shuffle

Setzt euch auf den Boden und streckt die Beine vor eurem Körper aus. Bewegt die Beine über 5 Meter abwechselnd vorwärts. An der Fünf-Meter-Markierung, dreht euch um und krabbelt wie ein Bär zurück. Macht drei Sit-ups zwischen den Runden.

3 Runden.

Macht ein Wettrennen daraus!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

Schwieriger: Erhöht den Abstand auf acht Meter.



Unehrllichkeit hat Konsequenzen

Lest 2. Könige 5,20 -27.

Lest abwechselnd einen Satz der Bibelgeschichte. Ruft nach jedem Satz *ehrlich* oder *unehrlich*, je nachdem, was in der Geschichte passiert.

Was war die Folge von Gehasis Unehrllichkeit?

Macht ein Plakat mit zwei Spalten: **Ehrlichkeit** und **Unehrllichkeit** . Listet die Konsequenzen auf, die sich daraus ergeben.

Nennt Mitglieder eurer Gemeinschaft oder Nation, die vielleicht unehrlich gehandelt haben und betet für sie. Bittet Gott euch zu helfen, ehrlich zu sein und ihn zu ehren.



Ameisen auf einem Baumstamm

Jeder steht auf einem 'Baumstamm' (einer Linie oder einer Bank). Ziel ist es die Reihenfolge auf dem Baumstamm umzukehren, ohne dass jemand herunter fällt. Hilft einander, um es zu schaffen. Stoppt die Zeit.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren. Trinkt
Wasser vor dem Essen,
damit ihr weniger esst.

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