

Gemeinsam wachsen — Woche 7



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Bin ich ein Teamplayer?**

*www.family.fit*



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Ruth 2,2 -7;  
17-18

Voneinander  
abhängig sein

Etwas zur  
Gruppe  
beitragen

Großzügig zu  
anderen sein



Warm-Up

Bären- und  
Krabbengang

Warm-up im  
Team

Schattenboxen



Bewegen

Eisschnellläufer

Eisschnellläufer

Schwierigere  
Eisschnellläufer



Herausforderung

20,15,10 und 5

Eisschnellläufer-  
Rennen

Hindernis-  
Parcours



Entdecken

Lest die  
Geschichte und  
spricht über  
Abhängigkeit

Spielt die  
Geschichte nach  
und nimmt eine  
Schüssel.

Lest die  
Geschichte  
erneut mit  
einer Schüssel  
und Münzen



Spielen

Hindernisparcours  
mit Schubkarre

Verheddert

Auf der Linie  
gehen

# 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.



## Bären- und Krabbengang

Bewegt euch im Bärengang durch den Raum und im Krabbengang zurück. Macht fünf Runden.

**Bärengang** - Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut zum Boden.

**Krabbengang** - Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut an die Decke.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Nennt jemanden oder etwas, das von euch abhängig ist (eine Person, ein Haustier oder eine Pflanze). In welchem Bezug sind sie abhängig von euch?

*Tiefer gehen: Nennt jemanden auf den ihr angewiesen seid und in welchem Bezug.*



## Eisschnellläufer



Beginnt langsam, steigert dann das Tempo und führt die Bewegungen flüssig durch.

Übt die Eisschnellläuferbewegung, um Bein- und Rumpfmuskeln zu stärken. Macht sechs Wiederholungen. Pause und dann 12. Wieder Pause und dann 18.

*Schwieriger: Erhöht die Wiederholungen auf 30.*



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

## Herausforderung

20, 15, 10 und 5

Beginnt mit 'High Fives' und macht dann:



- 20 Hampelmänner
- 15 Eisschnellläufer
- 10 Liegestütze
- 5 Kniebeugen

Endet mit 'High Fives'.

Macht drei Runden ohne Pause dazwischen.

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.*



## Gute Teamspieler sind voneinander abhängig.

Lest **Ruth 2,2-7; 17-18** aus der Bibel.

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

Nach 10 Jahren im Land Moab kehrt Noomi mit ihrer verwitweten Schwiegertochter Ruth nach Bethlehem zurück. Noomis Ehemann Elimelech und ihre beiden Söhne waren gestorben. Ruth ist ihre einzige Begleitung. Ruth geht arbeiten, um Essen zu verdienen.

Bibelstelle — Ruth 2,2-7; 17-18

Eines Tages sagte die Moabiterin Rut zu Noomi: 'Ich möchte hinaus auf die Felder gehen. Dort will ich hinter denen, die es mir erlauben, das liegen gebliebene Getreide aufsammeln.'



Noomi antwortete: 'Geh nur, meine Tochter.' Rut ging hinaus und fing an, das Getreide zu sammeln, das die Erntearbeiter liegen ließen. Dabei fügte es sich so, dass sie auf ein Feld geriet, das Boas gehörte, dem Verwandten von Elimelech.

Als nun Boas aus Bethlehem kam, begrüßte er die Erntearbeiter. 'Der Herr sei bei euch!', sagte er.

'Der Herr segne dich!', antworteten die Arbeiter.

Boas fragte den jungen Mann, der die Arbeiter beaufsichtigte: 'Zu wem gehört das Mädchen dort hinten?'

Der Mann antwortete: 'Das ist die junge Frau aus Moab, die mit Noomi zurückgekommen ist. Sie hat gesagt: 'Ich möchte gern zwischen den Garben das liegen gebliebene Getreide hinter den Erntearbeitern aufsammeln.' So ist sie zu uns gekommen. Von heute Morgen an bis jetzt hat sie unentwegt gearbeitet und sich kaum ausgeruht.'

So sammelte Rut den ganzen Tag Gerste, und als sie das Getreide am Abend drosch, kam ungefähr ein Efa heraus. Sie hob es auf und trug es in die Stadt und zeigte es ihrer Schwiegermutter. Außerdem gab sie Noomi die Reste, die sie vom Mittagessen übrig hatte.

### *Diskutieren:*

Versucht die Geschichte zu lesen so, dass jede Rolle von einer anderen Person gelesen wird.

Findet vier Gegenstände in eurem Haus, die übereinander gestapelt werden können.

Beschriftet jeden mit dem Namen von einer Person aus der Geschichte. Fügt jedem Gegenstand zum Turm hinzu und beantwortet dabei folgende Fragen:

1. Auf wen sind sie angewiesen?
2. In welchem Bezug sind sie von ihnen abhängig?

Hört euch das Lied 'Lean on me' an, wenn ihr es kennt.

Lehnt euch aneinander und bittet Gott währenddessen euch zu helfen verlässliche Teamplayer zu sein.



## Hindernisparcours mit Schubkarre

Baut einen Hindernisparcours mit einigen Drehungen. Sucht euch einen Partner und geht gemeinsam als 'Schubkarre' durch den Parcours.

Stoppt die Zeit für jede Person. Tauscht die Plätze und geht nocheinmal durch.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



## **Gesundheits-Tipp**

Reduziert die Zeit am  
Bildschirm.



## Warm-up im Team

Bildet eine Form (Quadrat oder Sechseck) oder ein bestimmtes Wort mit euren Körpern. Dann macht diese Warm-ups:

- 20 Bergsteiger
- 20 Schritte Kniehebelauf
- 20 Fersenlauf
- 20 Hampelmänner

3 Runden. Bildet dann erneut die Form oder das Wort.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nennt einige eurer Lieblingssportspieler.

*Tiefer gehen: Was tragen sie zum Team bei?*



## Eisschnellläufer



Übt den Eisschnellläufer. Macht 10 davon.  
Pause und dann 20. Pause und dann 30.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen auf 40, 50 oder 60.*



# Herausforderung

## Eisschnellläufer-Rennen

Zählt, wie viele Eisschnellläufer ihr in zwei Minuten schafft.

Dann zwei Minuten Pause.

Stellt euch dann auf eine Linie (Seil) und springt folgendermaßen:

- 20 vorwärts/zurück
- 20 von Seite zu Seite

Macht zwei Runden.

*Schwieriger: Macht mehr Runden.*



## Gute Teamplayer tragen zur Familie bei

Lest Ruth 2,2-7 und 17-18

Spielt die Geschichte nach und wählt eine Requisite für jeden Charakter aus. Sprecht darüber, was jede Person in der Geschichte beiträgt. Schreibt jeden Vorschlag auf einen Zettel und legt diesen in eine Schüssel aus der Küche. Welche anderen Zutaten machen ein gutes Rezept für ein Team? Schreibt sie auf und legt sie auch in die Schüssel.

Nennt Dinge, die eure Familienmitglieder zu eurem Familienteam beitragen und dankt Gott dafür.





## Verheddert

Stellt euch Schulter an Schulter in einen Kreis. Streckt die rechte Hand aus und haltet die Hand einer anderen Person fest. Mach das Gleiche mit der linken Hand.

Versucht euch zu entwirren und dabei die Hände nicht loszulassen.



<https://youtu.be/qx4oek lius>



## **Gesundheits-Tipp**

Sorgt dafür, dass Eltern  
anwesend sind, wenn  
Kinder Bildschirmzeit  
nutzen.



## Schattenboxen

Macht 30 Sekunden „Rocky Pumps“ (Fersenlauf und dabei mit den Armen über dem Kopf in die Luft boxen).

Macht 30 Sekunden „Schattenboxen“ (Füße schulterbreit auseinander in einer stabilen Position, dann abwechselnd mit den Händen in die Luft boxen).

Zu eurer eigenen Sicherheit, sorgt für ausreichend Platz!

3 Runden.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Wart ihr diese Woche selbst großzügig oder habt ihr jemand anderen gesehen, der großzügig war?

*Tiefer gehen: Wie könntet ihr heute großzügiger sein?*



## Schwierigere Eisschnellläufer



Übt schwierigere Eisschnellläufer. Legt einen Gegenstand, wie ein Seil oder Buch auf den Boden über welches ihr dann springen müsst.

Führt sie sauber aus und erhöht die Geschwindigkeit. Macht 20. Pause und dann nochmal 20. Wiederholt es dann.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

*Schwieriger: Mehr Runden oder schnellere Bewegungen.*



# Herausforderung

## Hindernis-Parcours

Baut einen Hindernisparcours. Nutzt den Raum, den ihr drinnen oder draußen habt. Z.B.: Lauft zum Baum/Stuhl, springt über den Weg/Teppich 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/PvTfqkGbq8M>

*Schwieriger: Erhöht die Geschwindigkeit oder tragt zusätzliches Gewicht.*



## Großzügig zu anderen sein

Lest Ruth 2,2-7 und 17-18

Findet eine Schüssel und ein paar Münzen. Lest die Geschichte nochmal. Achtet auf die Art und Weise, wie jeder Charakter großzügig war (oder fragt: 'Was hat es die Person gekostet?'). Wenn ihr eine Antwort gebt, legt eine Münze in die Schüssel.

Großzügig zu sein kostet etwas. (Könnt ihr eure Münzen heute verschenken?)

Bittet jedes Familienmitglied zu sagen, wie es diese Woche ein großzügiger Teamplayer sein kann.

Betet füreinander.



## Auf der Linie gehen

Legt eine Linie auf dem Boden (gerade, zickzack oder kurvig). Verwendet Kleidung, Klebeband, Kreide oder ein Seil. Jede Person muss sich auf andere Weise entlang der Linie bewegen, während die anderen folgen (hüpfen, rückwärts, usw.). Spielt Musik und probiert verschiedene Herausforderungen aus.



## **Gesundheits-Tipp**

Schaltet Bildschirme und andere Geräte während gemeinsamen Mahlzeiten und Familienzeit aus.



# 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)