

Gemeinsam wachsen — Woche 8



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Bin ich vertrauenswürdig?

www.family.fit



	TAG 1	TAG 2	TAG 3
Lukas 12,42-48	Qualitäten einer vertrauenswürdigen Person	Vorteile des Vertrauens	Gebrochenes Vertrauen
 Warm-Up	Junkyard Dog	Schwänzchen-Wettkampf	Aufwärmen zu Musik
 Bewegen	Ausfallschritte	Langsame Ausfallschritte	Ausfallschritte mit Gewicht
 Herausforderung	Flaschendrehen	Tic-Tac-Toe	Plank und Ausfallschritte als Challenge
 Entdecken	Lest die Geschichte, spricht darüber und macht den Vertrauenstest	Lest die Geschichte und denkt an den Lohn für Vertrauen	Lest die Geschichte erneut und messt das Vertrauen
 Spielen	Spielt eine Geschichte ohne Text nach	Das Flugzeug fangen	Vertrauensspaziergang

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.



Junkyard Dog

Eine Person sitzt auf dem Boden, streckt die Beine nach vorne und die Arme nach außen zur Seite. Die anderen springen über einen Arm, die Beine und den zweiten Arm. Jeder springt zwei Runden und wechselt dann die Plätze, damit jeder springen kann.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

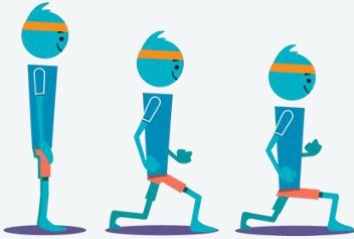
Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Was bedeutet es, vertrauenswürdig zu sein?

Tiefer gehen: Woher wissen wir, ob jemand vertrauenswürdig ist?



Ausfallschritte



Stellt euch aufrecht hin und legt die Hände auf die Hüften. Macht einen Schritt nach vorne und bewegt eure Hüften Richtung Boden, bis das vordere Knie zu 90° gebeugt ist. Wechselt die Beine.

Übt die Ausfallschritte mit einem Partner, der euch gegenüber steht. Beginnt langsam und vorsichtig.

Macht vier Runden mit 10 Wiederholungen und 30 Sekunden Pause nach jeder Runde.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



Flaschendrehen

Schreibt Schilder für alle sechs Bewegungen (eine pro Karte) und legt sie in einen Kreis. Eine Person dreht eine Flasche und macht die Bewegung, auf die sie zeigt. Gebt dann ans nächste Familienmitglied weiter.

Challenge: insg. 100 Bewegungen

- 5 Ausfallschritte
- 5 Kniebeugen
- 5 Burpees
- 5 Eisschnellläufer
- 5 Supermans
- 10 Bergsteiger

Schwieriger: Erhöht die Gesamtzahl der Bewegungen auf 150 oder 200.



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



Qualitäten einer vertrauenswürdigen Person

Lest Lukas 12,42 -48 aus der Bibel.

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

Nachdem er seinen Jüngern erklärt hatte, dass sie nach einem Schatz suchen sollten, der nicht den Dingen dieser Welt entspricht, spricht Jesus davon, vertrauenswürdig und bereit zu sein.

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

Bibelstelle — Lukas 12,42 -48

Da erwiderte der Herr: 'Ich spreche von jedem treuen, umsichtigen Diener, dem der Herr die Verantwortung überträgt, sein Haus zu verwalten und seine Familie zu

versorgen. Glücklich dran ist der Diener, wenn der Herr zurückkommt und feststellt, dass er seine Sache gut gemacht hat. Ich versichere euch: Der Herr wird diesem Diener die Verantwortung über seinen gesamten Besitz übertragen. Wenn der Diener jedoch denkt: 'Mein Herr wird noch lange nicht zurückkommen' und anfängt, die anderen Diener herumzukommandieren, Feste zu feiern und sich zu betrinken - nun, dann wird der Herr eines Tages unangekündigt und zu unerwarteter Stunde zurückkehren. Dann wird er den Diener davonjagen und ihn zu den Ungläubigen verbannen.

Der Diener wird hart bestraft werden, denn er hat seine Pflichten nicht erfüllt, obwohl er den Willen seines Herrn kannte. Menschen, die diesen Willen nicht kennen und unrecht tun, werden nur leicht bestraft werden. Von den Menschen jedoch, denen viel anvertraut wurde, wird viel verlangt, und von denjenigen, denen noch mehr anvertraut wurde, wird auch noch viel mehr verlangt werden.

Diskutieren:

In der heutigen Bibelstelle gibt ein Besitzer einigen seiner Verwalter Verantwortung. Welche Worte wählt Jesus, um diese Person zu beschreiben?

Macht den Vertrauenstest. Wählt einen 'Fänger' und lasst euch abwechselnd, mit geschlossenen Augen, rückwärts in die Arme des 'Fängers' fallen. Warum habt ihr ihm vertraut? Warum vertraut ihr anderen Leuten?





Spielt eine Geschichte ohne Text nach

Jeder außer einer Person verlässt den Raum. Diese Person wählt eine Bibelgeschichte aus und spielt sie dann der zweiten Person vor, welche dazu den Raum betritt. Die zweite Person spielt dann die Geschichte für die dritte Person. Es geht so weiter, bis die letzte Person den Raum betritt und die Bibelgeschichte erraten muss.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm.



Schwänzchen-Wettkampf

Alle Spieler bekommen einen Schal oder ein kleines Handtuch als 'Schwänzchen' und stecken es hinten in den Hosenbund. Ziel ist es so viele Schwänzchen wie möglich zu sammeln und dabei das eigene zu beschützen. Wer sein Schwänzchen verliert, macht 5 Liegestütze und darf dann weiterspielen. Viel Spaß.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

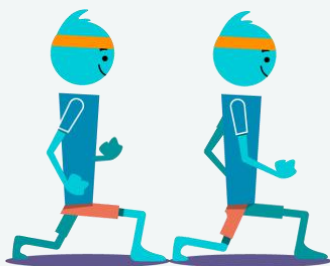
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Teilt einige der Verantwortlichkeiten, die euch andere anvertraut haben.

Tiefer gehen: Was sind die Vorteile, vertrauenswürdig zu sein?



Langsame tiefe Ausfallschritte



Übt den langsamen Ausfallschritt. Heute liegt unser Fokus auf Tempo.

Tretet mit einem Bein nach vorne und zählt bis fünf, während ihr langsam eure Hüften senkt, bis euer hinteres Knie den Boden berührt. Steht schnell wieder auf.

Wiederholt mit dem anderen Bein.

Sei eine Schildkröte, kein Kaninchen!

Wiederholt fünf Mal pro Bein.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Einfacher: Zählt bis drei, wenn ihr euer Knie auf den Boden senkt.



Herausforderung

Tic-Tac-Toe

Markiert ein Tic-Tac-Toe-Spielfeld auf dem Boden (mit Klebeband oder Seil).

Spielt in zwei Teams. Jedes Team erhält eine Herausforderung wie 10 Kniebeugen oder 10 Ausfallschritte. Danach laufen zwei Personen los und legen ihren Gegenstand auf das Tic-Tac-Toe-Spielbrett. Macht mit neuen Herausforderungen weiter, bis das Spiel gewonnen wird.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

Schwieriger: Macht mehr Wiederholungen jeder Bewegung.



Belohnungen für eine vertrauenswürdige Person

Lest Lukas 12,42-48.

Lest die Geschichte nochmal. Was war die Belohnung für den vertrauenswürdigen Diener? Sucht euch eine essbare 'Belohnung' aus, die eure Familie am Ende dieser Einheit genießen kann.

Welche 'nicht essbaren' Belohnungen erhaltet ihr, wenn ihr vertrauenswürdig seid?

Wofür möchtet ihr, dass eure Familie in eurer Nachbarschaft bekannt ist?

Macht ein Team-Huddle - ein enger Kreis mit Armen auf den Schultern des anderen. Betet gemeinsam dafür, dass Gott euch hilft eine Familie zu sein, die vertrauenswürdig ist.



Das Flugzeug fangen

Baut ein Papierflugzeug. Stellt euch in einen Kreis. Ein Spieler wirft das Flugzeug zu einer anderen Person. Wer das Flugzeug fängt, nennt den Namen einer Person, der er/sie vertraut. Spielt so lange, bis jeder an der Reihe war.

Bittet alle Spieler darüber nachzudenken, warum sie der Person, die sie genannt haben, vertrauen.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



Gesundheits-Tipp

Versucht Bildschirmgeräte nicht zu verwenden, um Kinder auf Autofahrten oder in Restaurants zu 'beschäftigen'. Nutzt diese Zeiten, um miteinander zu sprechen, zu entdecken und zu lernen.



Aufwärmen zu Musik

Spielt eure Lieblingsmusik. Macht folgende Bewegungen für drei Runden durch den Raum, bis die Musik zu Ende ist:

- Jogging
- Kniehebelauf
- Fersenlauf
- Froschsprünge



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Sprecht über eine Situation, in der jemand, dem ihr vertraut euch im Stich gelassen hat.

Tiefer gehen: Beschreibt welche Gefühle ihr habt, wenn Vertrauen gebrochen wird.



Ausfallschritte mit Gewicht



Macht Ausfallschritte mit Gewichten. Tragt einen Rucksack mit einem Buch darin oder haltet Wasserflaschen in den Händen. Seid kreativ aber denkt an die saubere Ausführung!

Macht zwei Sätze mit 10 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

Schwieriger: Macht mehr Sätze oder erhöht das Gewicht.

Herausforderung

**Plank und Ausfallschritte
als Challenge**

Sucht euch einen Partner. Während eine Person Planks macht, macht die andere Ausfallschritte. Wechselt die Plätze nach 10 Ausfallschritten mit jedem Bein.

Macht vier Runden.

Einfacher: Macht fünf Ausfallschritte mit jedem Bein.

Schwieriger: Nehmt mehr Gewichte dazu.



Konsequenzen, wenn man nicht vertrauenswürdig ist

Lest Lukas 12,42 -48.

Schaut euch die schwerwiegenden Konsequenzen für den Verwalter an, der nicht vertrauenswürdig war. Findet ein Messobjekt wie ein Lineal oder einen Krug. Wenn ihr möchtet, haltet den Gegenstand und sprecht über eine Situation, in der ihr nicht vertrauenswürdig wart (nicht angemessen).

Sprecht darüber, was passieren muss, um Vertrauen wiederherzustellen. Welcher der Verwalter in der Geschichte ähnelt euch am meisten?

Lest zusammen den letzten Satz aus der Bibelstelle und sprecht dann gemeinsam dieses Gebet:

„Herr, hilf uns, unsere Versprechen zu halten und ehrlich zu sein, damit unsere Worte immer unseren Handlungen entsprechen.“



Vertrauensspaziergang

Sucht euch einen Partner. Eine Person bekommt die Augen verbunden, während die andere Anweisungen gibt, um sie zu einem Ziel zu führen. Baut einige Hindernisse auf, damit es schwieriger wird. Wenn möglich, macht diese Aktivität im Freien.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>

A photograph of a smiling man and woman embracing. The man is wearing a floral shirt and has his eyes closed in a happy expression. The woman is leaning over him, smiling warmly. In the bottom right corner, a young child is visible, looking upwards. The entire image has a cyan/blue color cast.

Gesundheits-Tipp

Schaltet die Bildschirme
mindestens 60 Minuten vor
dem Schlafengehen aus,
damit sich das Gehirn auf
den Schlaf vorbereiten
kann.

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