

Gemeinsam wachsen — Woche 11



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Respektiere ich meine Leiter?

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Hebräer 13,17

Leiter passen auf
uns auf

Auf
Respektspersonen
hören

Leiter zu
respektieren
hilft uns



Warm-Up

Aufräumstaffel

Liegestütze und
schnell laufen

Pantomimenlauf



Bewegen

Bergsteiger

Bergsteiger

Bergsteiger



Herausforderung

Challenge gegen
die Zeit

Bergsteiger und
Superman

Rennen mit
geradem Bein



Entdecken

Den Vers lesen und
Gegenstände auf
einen Leiter legen

Den Vers erneut
lesen und ein
Respektplakat
machen

Den Vers lesen
und einem Leiter
schreiben



Spielen

Spinnenwebenspiel

Papierinseln

Lasst euch nicht
erwischen

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.



Aufräumstaffel

Legt 20 Dinge auf den Boden an einem Ende des Raumes. Beginnt am anderen Ende und tretet gegeneinander an, um herauszufinden, wer in 30 Sekunden die meisten Dinge einsammeln kann (immer Eines nach dem Anderen). Alle kommen nacheinander dran. Findet heraus, wer am meisten Dinge einsammelt.

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Nennt einige Leiter in eurem Leben - einzeln und als Familie.

Tiefer gehen: Welche Verantwortlichkeiten kommen mit der Rolle eines Leiters?



Bergsteiger



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank. Bewegt ein Knie Richtung Ellenbogen und bringt dann den Fuß zurück zur Anfangsposition. Wiederholt die Bewegung mit dem anderen Bein.

Macht 50 Wiederholungen. Macht immer nach 10 eine Pause.

Einfacher: Reduziert die Anzahl der Wiederholungen auf jeweils fünf.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen auf 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Challenge gegen die Zeit

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



- 10 Bergsteiger
- 10 Sit-ups
- 10 Liegestütze
- 10 Ausfallschritte

Gebt nach 10 Bewegungen an die nächste Person weiter.

Einfacher: Macht jede Bewegung fünf mal.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Leiter passen auf uns auf

Lest **Hebräer 13,17** aus der Bibel.

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

Wir wissen, dass Leiter menschlich sind und Fehler machen können. Der Vers erinnert uns daran, wie wir auf Menschen, die Autorität über uns haben, reagieren sollen. Er wurde von einem Leiter in der Gemeinde geschrieben, gilt aber auch für die Leiter unserer Gemeinschaft.

Bibelstelle — Hebräer 13,17

Gehorcht den Leitern eurer Gemeinde und tut, was sie sagen. Es ist ihre Aufgabe, über eure Seelen zu wachen, und sie wissen, dass sie Gott

Rechenschaft geben müssen. Achtet darauf, dass sie dies mit Freude und ohne Sorgen tun können, denn das wäre sonst für euch sicher nicht gut. Habt Vertrauen in eure Führer und unterwerft euch ihrer Autorität, denn sie wachen über euch als diejenigen, die Rechenschaft ablegen müssen.

Besprechen:

Was sind die Verantwortlichkeiten eines Leiters? Schreibt jede Aufgabe auf einen Zettel und klebt ihn an einen Gegenstand. Stellt ein Familienmitglied in die Mitte, um den Leiter zu repräsentieren. Legt ihnen die Gegenstände nacheinander in die Hände. Wie viele können sie halten?

Warum ist diese Aufgabe so schwierig?

Dankt für alle Leiter in euren Leben. Betet für eure Gemeindeleiter, die Gott eingesetzt hat, um euch näher zu ihm zu bringen.



Spinnenwebenspiel

Nehmt drei oder mehr Stühle und eine Schnur oder ein Band. Bindet die Schnur zwischen den Stühlen fest, um ein Spinnennetz zu bilden. Versucht dann, durch das Netz zu gehen oder zu kriechen, ohne die Stühle zu bewegen oder die Schnur zu zerreißen.

Testet, wie viele verschiedene Wege ihr findet, durch das Netz kommen!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.



Liegestütze und schnell laufen

Sucht euch einen Partner. Ein Partner macht drei Liegestütze, während der andere auf der Stelle läuft. Tauscht dann die Bewegungen. Hört nicht auf, bis jede Person insgesamt 15 Liegestütze abgeschlossen hat.

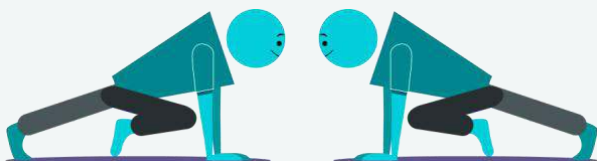
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was bedeutet es, sich unseren Leitern zu unterwerfen und sie zu respektieren?

Tiefer gehen: Wann wird es schwer, unsere Leiter zu respektieren?



Bergsteiger



Findet einen Partner und nehmt zu zweit einen kleinen Gegenstand, z.B. einen Ball. Beide Partner starten in der Plankposition.

Eine Person macht sechs Bergsteiger und übergibt dann den Gegenstand an die andere Person. Die zweite Person macht auch Bergsteiger und gibt dann das Objekt zurück. Wiederholt das Ganze vier mal.

Pause zwischen den Runden.

Macht drei Runden.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Einfacher: Macht nur vier Bergsteiger, bevor ihr den Gegenstand weitergibt.

Herausforderung

**Bergsteiger/Superman-
Challenge**

Eine Person hält einen Superman, mit vom Boden abgehobenen Armen und Beinen, während die andere Person 20 Bergsteiger macht. Wechsel.

Macht zwei Runden. Stoppt eure Zeit.

Einfacher: Entspannt euch und wiederholt den gehaltenen Superman.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Bergsteiger.



Auf Respektspersonen hören

Lest Hebräer 13,17.

Macht ein Poster für eure Wand. Schreibt das Wort 'RESPEKT' vertikal auf eine Seite des Plakats. Findet zu jedem Buchstaben einen Satz, der beschreibt, wie es aussieht, einen Leiter zu respektieren, Was könnt ihr diese Woche tun, um einen Leiter in eurem Leben zu respektieren?

Macht einen Satz Gebetskarten für euren Esstisch. Schreibt den Namen eines Leiters auf jede Karte. Betet jetzt für diese Personen und während der Woche nach jedem Essen.



Papierinseln

Stellt euch in einem großen Kreis auf und legt Papierbögen als 'Inseln' auf den Boden in die Mitte. Alle Spieler bewegen sich im Kreis, bis der Spielleiter 'Inseln' sagt. Dann muss sich jeder auf eine Insel stellen. Wer es nicht schafft, stellt sich an den Spielfeldrand. Es darf mehr als ein Spieler auf einer Insel sein, wenn sie die Balance halten können.

Nach jeder Runde wird eine Insel entfernt. Spielt so lange weiter, bis nur noch eine Insel übrig ist. Viel Spaß!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren. Achtet auf eine ausgewogene Ernährung mit verschiedenen Fleisch- und Gemüsesorten.



Pantomimenlauf

Alle Spieler bekommen eine Zahl und laufen durch den Raum. Wenn sich alle bewegen, ruft Person eins den Namen eines Gegenstandes, z.B: 'Auto'. Alle Spieler stellen dann diesen Gegenstand dar (z.B. tun so, als würden sie Autofahren). Sie haben nur 5 Sekunden Zeit, um zu reagieren und den Gegenstand zu zeigen.

Danach laufen alle weiter, bis Person 2 einen neuen Begriff ruft. Macht sechs Runden.

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Sprecht über eine Situation, in der ein Leiter durch das, was ihr gesagt oder getan habt, ermutigt wurde.

Tiefer gehen: Wie kann es für uns nützlich sein, Leitern Respekt zu zeigen?



Bergsteiger



Mach so viele Bergsteiger wie möglich in 30 Sekunden. Ruht euch für 30 Sekunden aus. Macht vier Runden.

Wie viele schafft ihr insgesamt?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden auf 6.



Herausforderung

Rennen mit geradem Bein

Misst eine Strecke von 10-20 Metern ab.
Lauft diese Strecke mit geraden Beinen.
Nicht die Knie beugen!

Findet heraus, wie viele Runden ihr in zwei Minuten schafft. Wer schafft am meisten?

Einfacher: Macht einen Staffellauf.

Schwieriger: Erhöht den Abstand.



Leiter zu respektieren hilft uns

Lest Hebräer 13,17.

Macht einem eurer Leiter eine Freude, indem ihr einen Brief oder eine Email schreibt. Sprecht miteinander darüber, was ihr ihnen sagen möchtet, um sie in ihrer Rolle zu ermutigen. Dankt ihnen, dass sie für euch da sind.

Wie fühlt ihr euch, nachdem ihr die Email / den Brief abgeschickt habt?

Manchmal bringen Leiter keine Freude. Nehmt zwei Stöcke und legt sie als Kreuz auf den Boden. Wenn ihr einen Leiter kennt, der Schwierigkeiten hat, betet gemeinsam für diese Person und denkt dabei an Jesus und wie er für andere betet.



Lasst euch nicht erwischen

Eine Person ist der 'Wächter'. Derjenige stellt sich mit dem Rücken zum Rest der Familie. Die anderen Familienmitglieder machen eine Übung, während der Wächter nicht schaut (Kniehebelauf, auf der Stelle springen, Hampelmänner, etc.). Sobald sich der Wächter umdreht, 'frieren' alle ein. Wer sich bewegt, wird zum neuen Wächter.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren. Esst Süßigkeiten zu besonderen Anlässen und nicht jeden Tag.

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