

Verwurzeln — Woche 1



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Jesus — jemand wichtiges!**

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



	TAG 1	TAG 2	TAG 3
Markus 1,1 -11	Das Kommen Jesu vorausgesagt	Sein Kommen verkündet	Sein Kommen bestätigt
 Warm-Up	Folgt dem Anführer	Schwänzchen-Fange	Schubkarre und Raupe
 Bewegen	Planks	Planks nach oben und unten	Spiegelplanks
 Herausforderung	Krabbenplanke	Plankchallenge	Tic-Tac-Toe
 Entdecken	Lest die Geschichte und schätzt 60 Sekunden	Lest die Geschichte und spricht darüber.	Lest die Geschichte mit verschiedenen Rollen und stellt euch vor dort zu sein
 Spielen	Kurze Worte zum Thema	Zeig mir den Weg	Sumpflauf

# 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.



## Folgt dem Anführer

Eine Person ist Anführer für jede Runde. Beginnt herumzulaufen. Der Anführer gibt ein Kommando und die Familie muss sich entsprechend bewegen. Wechselt sie ab.

- Mr. Slow — langsam bewegen
- Mr. Rush — schnell bewegen
- Mr. Jelly — schüttelt euren ganzen Körper
- Mr. Muddle — rückwärts gehen
- Mr. Bounce — herumhüpfen
- Mr. Small — in der Hocke vorwärts bewegen
- Mr. Strong — gehen und die Muskeln zeigen
- Mr. Tall — beim Gehen nach oben strecken
- Mr. Tickle — bewegt eure Arme
- Mr. Happy — gehen und lächeln



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wie bereitet ihr euch auf Besuch vor?

**Gehe tiefer:** Warum trifft ihr diese Vorbereitungen?



## Planks



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank.

Stützt euer Gewicht auf den Ellbogen ab.

Haltet für 20 Sekunden, dann Pause.  
Wiederholt es dreimal.

***Schwieriger:*** Wechselt zwischen Händen und Ellbogen in einer flüssigen Bewegung.

# Herausforderung

## Krabbenplanke

Teilt euch in zwei Teams ein. Markiert eine Strecke von ca. 5 Metern im Haus oder Garten. Aus jedem Team beginnt eine Person in der Plankenposition an einem Ende des Raumes. Auf LOS bewegen sie sich seitwärts in Plankenposition bis zur Markierung und wieder zurück. Dann kommt die nächste Person dran, bis die Teams fertig sind.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

***Schwieriger:*** Markiert eine längere Strecke.



## Das Kommen Jesu vorausgesagt

Lest **Markus 1,1 -11** aus der Bibel.

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

Im Neuen Testament gibt es vier Aufzeichnungen über das Leben Jesu. Dies ist der Beginn einer Reise durch das Markusevangelium, während wir uns mit der Frage „Wer ist dieser Jesus?“ beschäftigen. In Markus' Einleitung werden zwei grundlegende Ausgangspunkte hervorgehoben:

1. Jesus ist der Messias (der von Gott Verheißene).
2. Das ist die Gute Nachricht.

## Bibelstelle — Markus 1,1 -11

So beginnt die gute Botschaft von Jesus Christus, dem Sohn Gottes. Im Buch des Propheten Jesaja steht:

„Siehe, ich sende meinen Boten vor dir her.  
Er wird dir den Weg bereiten.  
Er ist eine Stimme, die in der Wüste ruft:  
‘Schafft Raum für das Kommen des Herrn!  
Ebnet ihm den Weg!’”

Dieser Bote war Johannes der Täufer. Er lebte in der Wüste und forderte die Menschen auf, sich taufen zu lassen als Zeichen dafür, dass sie sich von ihren Sünden abgekehrt und Gott zugewandt hatten, um Vergebung ihrer Sünden zu erhalten. Aus ganz Jerusalem und Judäa strömten die Menschen in die Wüste hinaus, um Johannes zu sehen und zu hören. Und wenn sie ihre Sünden bekannten, taufte er sie im Jordan. Seine Kleider waren aus Kamelhaar gewebt, und er trug einen Ledergürtel; seine Nahrung bestand aus Heuschrecken und wildem Honig. Er verkündete: ‘Bald wird einer kommen, der stärker ist als ich; Ich bin nicht einmal wert,

sein Diener zu sein. Ich taufe dich mit Wasser. Aber er wird euch mit dem Heiligen Geist taufen.'

Eines Tages kam Jesus aus Nazareth in Galiläa und ließ sich von Johannes im Jordan taufen. Als er aus dem Wasser stieg, sah er, wie der Himmel sich öffnete und der Heilige Geist wie eine Taube auf ihn herabkam. Und aus dem Himmel sprach eine Stimme: 'Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich große Freude.'

### ***Besprechen:***

Lest die ersten drei Verse. Bestimmt eine Person, die die Zeit für eine 60-Sekunden-Challenge stoppt. Die anderen heben ihre Hand, wenn sie denken, dass 60 Sekunden vergangen sind. Wer war den 60 Sekunden am nächsten? Die Zukunft vorherzusagen ist schwer. Jesaja verkündete bereits 700 vorher, dass Jesus kommen wird.

Was sagt das über Jesus aus?

**Gespräch mit Gott:** Betet abwechselnd füreinander, dankt Gott, dass er eure Zukunft kennt.



## Kurze Worte zum Thema

Setzt euch in einen Kreis. Wählt ein Thema aus, z. B. Städte, Länder, Namen oder Objekte. Ein Spieler geht im Kopf das Alphabet durch, bis ein anderer 'Stop' sagt.

Sagt abwechselnd ein Wort zum Thema, das mit dem genannten Buchstaben beginnt.

Macht so lange weiter, bis jemandem kein Wort mehr einfällt. Wechselt die Themen in jeder Runde.

Wenn ihr möchtet, macht daraus einen Wettbewerb.



## **Gesundheits-Tipp**

Sorgt für genügend Schlaf.



## Schwänzchen-Fange

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/J8zIzBxJM4o>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was ist das beste Geschenk, das ihr je bekommen habt?

***Tiefer gehen:*** *Wie wählt ihr das richtige Geschenk für jemanden aus?*



## Planks nach oben und unten



Beginnt in der Plankposition, auf Ellbogen und Zehen, mit dem Körper in einer geraden Linie. Verschiebt euer Gewicht und drückt euch nach oben, so dass ihr euch auf euren Händen abstützt — linke Hand, dann rechte Hand. Dann zurück auf die Ellbogen.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



[https://youtu.be/91uewFI\\_Ly4](https://youtu.be/91uewFI_Ly4)

**Einfacher:** Gleiche Technik aber auf den Knien (statt auf den Zehen) oder auf einem Stuhl.



# Herausforderung

## Plankchallenge

Alle Familienmitglieder machen nacheinander Planks während die Zeit gestoppt wird.

Andere Familienmitglieder, die keine Plank machen, ziehen Grimassen, um sie zum Lachen zu bringen.

Die Person, die für die längste Zeit plankt, gewinnt.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

***Schwieriger:*** Macht eine weitere Runde und versucht, eure Zeit zu verbessern.



## Das Kommen Jesu verkündet

Lest Markus 1,4 -8.

Johannes war Jesu älterer Cousin. Was hat ihn auffallen lassen? Was war seine Botschaft?

Johannes verkündete, dass Jesus mit der Gabe des Heiligen Geistes kommen würde. Wie hilft uns der Heilige Geist, unser Leben zu führen?

**Gespräch mit Gott:** Nehmt eine Decke, setzt euch eng zusammen und wickelt sie um euch. Das ist ein Bild für den Heiligen Geist, der eure Familie jeden Tag umgibt. Dankt Jesus für das, was er uns schenkt.



## Zeig mir den Weg

Sucht euch einen Partner. Eine Person bekommt die Augen verbunden und hat einen Ball und der andere hat einen Eimer oder etwas Ähnliches.

In Runde eins hat die Person mit verbundenen Augen drei Versuche, den Ball in den Eimer zu werfen, ohne zu wissen, wo er ist. Stellt den Eimer etwa zwei Meter entfernt auf.

In Runde zwei wirft die Person mit verbundenen Augen den Ball in den Eimer, der von ihrem Partner gehalten wird. Der Partner kann Anweisungen wie „Ich bin hier“ oder „Hierher“ geben. Rollen tauschen.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

### **Besprechen:**

Habt ihr es ohne die Hilfe eures Partners geschafft, den Ball in den Korb zu legen?

Warum war es beim zweiten Mal einfacher?



## **Gesundheits-Tipp**

Sorgt für genügend Schlaf.

Seid konsequent - geht jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und steht zur gleichen Zeit auf.



## Schubkarre und Raupe

**Schubkarre:** Sucht euch einen Partner. Geht gemeinsam 10 Meter und tauscht dann die Plätze.

**Raupe:** Beug euch nach vorne und berührt den Boden mit den Händen. Bewegt eure Hände nach vorne, bis euer Rücken gerade ist. Dann bewegt eure Füße so nahe, wie möglich an die Hände.

Wiederholt für 10 Meter. 3 Runden.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

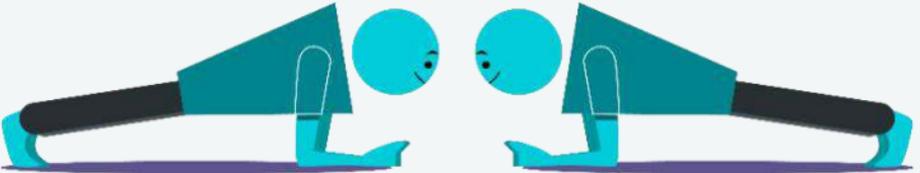
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über einige Ankündigungen, die ihr „wichtige“ Leute habt machen hören.

**Tiefer gehen:** *Wie verändert sich die Nachricht, je nachdem, wer sie verkündet?*



## Spiegelplanks



Sucht euch einen Partner. Macht eurem Partner gegenüber eine Plank. Eine Person in jedem Paar ist der Spiegel und wiederholt allen Bewegungen, die der Partner macht. Viel Spaß.



<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

**Einfacher:** Wiederholt die Planks von Tag 1 oder Tag 2 in dieser Woche.

## Herausforderung



## Tic-Tac-Toe



Zeichnet einen Umriss für ein Tic-Tac-Toe-Spiel auf ein Blatt Papier und verteilt Stifte für jede Person. Stellt euch einander gegenüber auf, geht in Plankenposition und spielt dann, während ihr die Plank haltet.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

***Schwieriger:*** Lasst die Gewinner der Spiele nocheinmal gegeneinander antreten.



## Das Kommen Jesu bestätigt

Lest Markus 1,1-11.

Weisen Sie die Rollen in der Geschichte zu: Erzähler, Jesaja, Johannes und Gott. Lest Markus 1,1-11 erneut. Baut Requisiten ein, wenn ihr möchtet.

Stellt euch vor, ihr wärt an jenem Tag, als Gott seinen besonderen Boten bestätigte, dort gewesen. Sprecht über das, was ihr gehört, gesehen und gefühlt habt.

Was hat diesen Moment so besonders gemacht?

**Gespräch mit Gott:** Nennt jemanden in eurem erweiterten Familienkreis, der diese Frohe Botschaft von Jesus kennenlernen sollte. Kannst du für denjenigen diese Woche die Stimme von Jesaja, Johannes oder Gott sein?



## Sumpflauf

Sucht euch einen Partner und nehmt zwei Blatt Papier. Tut so, als wäre der Boden ein Sumpf und die Blätter trockenes Land. Eine Person legt die Papiere auf den Boden und bewegt sie so, dass die andere Person über den Sumpf gehen kann.

Tauscht die Plätze und führt eine andere Person sicher hindurch.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>



## **Gesundheits-Tipp**

Sorgt für genügend Schlaf.

Entfernt elektronische  
Geräte aus dem  
Schlafzimmer.

# 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)