

Verwurzeln — Woche 2



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Jesus — es lohnt sich zu
folgen!**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus
1,14 -20

Jesu Botschaft

Jesu Einladung

Jesu Aufgabe
für seine
Nachfolger



Warm-Up

Laufen auf
heißer Lava

Bärenduell

Folgt dem
Anführer



Bewegen

Vorbereitung
auf Burpees

Burpees

Burpee-
Froschsprünge



Herausforderung

Liegestütz-
Challenge

Würfel-
Herausforderung

Burpee-
Challenge
gegen die Zeit



Entdecken

Die Verse
lesen und
'gute
Nachrichten'
aufschreiben

Die Verse lesen
und über
Leiterqualitäten
sprechen

Die Verse lesen
und
nachspielen



Spielen

Kniefänge

Sockenbasketball

Auf die Plätze,
fertig,
'bewegen'

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.



Laufen auf heißer Lava

Verteilt euch im Raum. Wählt einen Anführer. Wenn der Anführer 'heiße Lava' sagt, laufen alle so schnell wie möglich auf der Stelle. Wenn der Anführer 'Stopp' sagt, machen alle Kniebeugen. Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über eine Situation, in der ihr eine gute Nachricht bekommen habt.

Tiefer gehen: Welche Auswirkungen haben gute Nachrichten auf euer Leben?

Vorbereitung auf Burpees



Teil eines Burpees ist es, sich vom Boden abzudrücken. Macht drei Runden mit 9 Liegestützen und 12 Kniebeugen. Diese Bewegungen helfen euch, einen Burpee zu erlernen.

Pause zwischen den Runden.

Einfacher: Macht nur zwei Runden oder reduziert die Wiederholungen auf 5 Liegestütze und 10 Kniebeugen.



Liegestütz-Challenge



Findet heraus, wie viele Liegestütze eure Familie in zwei Minuten machen kann. Legt eine Zahl als Ziel fest. Ruht euch für eine Minute aus und lobt einander für euren Einsatz.

Wiederholt die Challenge und versucht eure Zielzahl zu übertreffen.

Macht Pause und trinkt Wasser.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

Einfacher: Macht Knie-Liegestütze.

Schwieriger: Macht drei Runden.



Jesu Botschaft

Lest **Markus 1,14-20** aus der Bibel.

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

Nachdem Jesus öffentlich von Gott bestätigt wurde, beginnt er sein Wirken. Seine ersten Aufgaben sind es, sein Ziel anzukündigen und sein kleines Team von Jüngern zu wählen, das für die nächsten drei Jahre mit ihm reisen wird.

Bibelstelle — Markus 1,14-20

Nachdem Johannes durch Herodes Antipas verhaftet worden war, ging Jesus nach Galiläa, um dort die Botschaft Gottes zu predigen. 'Jetzt ist die Zeit gekommen', verkündete er. 'Das Reich

Gottes ist nahe! Kehrt euch ab von euren Sünden und glaubt an diese gute Botschaft!’

¹⁶ Eines Tages, als Jesus am Ufer des Sees Genezareth entlangging, sah er Simon und seinen Bruder Andreas. Sie warfen gerade ihr Netz aus, denn sie waren Fischer. Jesus rief ihnen zu: ‘Kommt mit und folgt mir nach. Ich will euch zeigen, wie man Menschen fischt!’ Sofort ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach.

Nicht weit davon entfernt sah Jesus die Söhne des Zebedäus, Jakobus und Johannes. Sie saßen in einem Boot und flickten ihre Netze. Auch sie forderte er auf, mit ihm zu kommen. Und ohne zu zögern ließen sie ihren Vater Zebedäus bei den Tagelöhnern im Boot zurück. Dann folgten sie Jesus nach.

Besprechen:

Lest die ersten zwei Verse.

Jesus kam und verkündete die 'gute Nachricht'. Was ist die 'gute Nachricht' Gottes?

Schreibt fünf Aussagen, die diese 'gute Nachricht' beschreiben auf einzelne Zettel. Legt beim Essen einen Zettel auf jeden Teller.

Überlegt: Unser Essen gibt uns Leben — die 'gute Nachricht' gibt uns wahres Leben.

Gespräch mit Gott: Dankt Gott für alle Teile der 'guten Nachricht'.



Kniefange

Spielt zu zweit. Versucht die Knie eures Gegners in 60 Sekunden so oft wie möglich zu berühren und schützt währenddessen eure eigenen Knie. Partner wechseln und wiederholen.

Versucht es in 3er-Gruppen.



https://youtu.be/WYMv_BAr_iE

A close-up photograph of a newborn baby sleeping peacefully. The baby's eyes are closed, and their mouth is slightly open. A hand is gently supporting the baby's head from the side. The background is a plain, light color.

Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.



Bärenduell

Geht in den Vierfüßlerstand und stellt euch einem Partner gegenüber. Versucht, die Schulter eures Partners mit der Hand zu berühren, während ihr diese „Bärenposition“ haltet. Spielt, bis jemand 11 Schulterberührungen geschafft hat.



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wer sind die Personen oder Teams, denen ihr folgt?

Tiefer gehen: Was sind die Vorteile, jemandem zu folgen? Was könnte ein Problem sein?



Burpees



Beginnt langsam und achtet auf die richtige Technik. Stellt euch aufrecht hin, geht dann in Plankposition, um eine Liegestütze zu machen. Dann springt in die Luft und klatscht über dem Kopf in die Hände. Versucht die Elemente als flüssige Bewegung zu verbinden.

Macht drei Burpees, dann ruht euch aus. 3 Runden.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

Einfacher: Wenn Springen ein Problem ist, springt nicht sondern klatscht beim Burpee.

Herausforderung



Würfelchallenge mit Burpees



Ihr braucht einen Würfel oder Zettel in einer Schüssel, die mit Zahlen von 1-6 beschriftet sind.

Stellt euch in einen Kreis und würfelt abwechselnd, bzw. zieht einen Zettel und macht dann die entsprechende Anzahl Burpees. Zählt die Gesamtzahl der Burpees, die ihr als Familie gemacht habt. Was ist eure Punktzahl?

Macht vier Runden oder vier Minuten am Stück.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden auf 5 oder 6.



Jesu Einladung zu folgen

Lest Markus 1,16 -20.

Warum glaubst du, waren die Jünger so schnell bereit, Jesus nachzufolgen?

Listet einige Qualitäten auf, die euch wichtig sind, wenn ihr euch entscheidet jemandem zu folgen.

Nehmt drei Küchenutensilien. Macht ein '+' -Zeichen mit zwei von ihnen und ein '-' - Zeichen mit dem anderen und legt sie auf den Tisch. Sprecht über das '+', wie eure Familie Jesus nachfolgt. Dann sprecht über das '-', wo ihr Schwierigkeiten habt, Jesus nachzufolgen. Betet gemeinsam dafür.

Gespräch mit Gott: Danke, dass du vertrauenswürdig bist. Hilf uns, dir jeden Tag zu folgen, auch wenn es schwierig ist.



Sockenbasketball

Macht einen Ball aus einer aufgerollten Socke. Ein Spieler macht einen Korb mit den Armen.

Wählt drei Punkte, von denen ihr werfen möchtet. Jeder bekommt an jedem Punkt drei Würfe. Zählt, wer die meisten Treffer schafft.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.

Die meisten Erwachsenen brauchen 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht. Kinder brauchen noch mehr.



Folgt dem Anführer

Spielt eure Lieblingsmusik. Lauft im Kreis herum. Eine Person ist der Anführer und klatscht in die Hände, um Anweisungen zu geben:

- Ein mal Klatschen — eine Planke
- Zwei mal Klatschen — zwei Bergsteiger
- Drei mal Klatschen — drei Kniebeugen

Wechselt den Anführer nach einer Minute.

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über eine Anekdote vom Angeln - euer eigenes Erlebnis oder von jemand anderem.

Tiefer gehen: Was macht das Angeln so beliebt?



Burpee-Froschsprünge



Beginnt im Stehen und macht einen normalen Burpee. Jedes Mal, wenn ihr steht und klatscht, springt wie ein Frosch so weit nach vorne, wie ihr könnt.

Wechselt euch ab und messt, wie weit ihr springen könnt!

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

Herausforderung

Burpee-Challenge gegen
die Zeit

Sucht vier Bereiche in eurem Haus oder Garten, wo ihr gemeinsam Burpees machen könnt. Startet den Timer, lauft zum ersten Bereich und macht 20 Burpees. Macht 15 Burpees an der zweiten Stelle, 10 an der dritten und 5 an der vierten.

Stoppt die Zeit.

Wie lange hat eure Familie gebraucht, um die Herausforderung zu beenden?

Einfacher: Senkt die Anzahl der Burpees pro Bereich auf 8, 6, 4 und 2.

Schwieriger: Erhöht den Abstand zwischen den vier Bereichen.



Jesu Aufgabe für seine Nachfolger

Lest Markus 1,14 -20.

Während ihr die Verse lest, spielt die Geschichte gemeinsam nach.

Beim Fischfang, braucht man den richtigen Köder, um Fische anzulocken. Jesus sendet seine Jünger aus, um Menschen zu fangen.

Brainstormt einige Wege, um die Menschen für die 'gute Nachricht' Jesu zu gewinnen. Ihr könnt auch Magneten oder Büroklammern benutzen, um zu zeigen, wie Menschen sich zu Gott hingezogen fühlen können.

Gespräch mit Gott: Bastelt einige Fischformen aus Papier. Schreibt den Namen einer Person, die Jesus braucht auf jeden Fisch. Befestigt euren 'Fischschwarm' an der Wand und betet diese Woche für die Personen.



Auf die Plätze, fertig, 'bewegen'

Der Anführer ruft 'auf die Plätze ... fertig ... bewegen', und jeder bewegt seine Körper. Der Anführer ruft 'auf die Plätze ... fertig ... stopp' und keiner sollte sich mehr bewegen. Jeder muss regungslos verharren, wenn ein anderes Wort als 'bewegen' genannt wird.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

Schwieriger: Spieler, die sich bewegen, wenn sie es nicht sollten, scheiden aus.

A close-up photograph of a newborn baby sleeping peacefully. The baby's eyes are closed, and its mouth is slightly open. A hand is gently supporting the baby's head from the side. The background is a plain, light color.

Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.

Es wird helfen, Stress zu reduzieren und eure Stimmung verbessern.

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