

Verwurzeln — Woche 5



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Jesus — der Multiplikator!**

*www.family.fit*



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus 4,3 -8

Jesus ruft uns  
dazu auf,  
zuzuhörenJesus will, dass  
wir verstehenWie wir unsere  
Wirkung  
steigern können

Warm-Up

Seilspringen

Kaninchen im  
LochAufwärmen zu  
Musik

Bewegen

Langsame  
EisschnellläuferEisschnellläufer  
mit  
ZehenberührungEisschnellläufer  
mit Hindernis

Herausforderung

Zick-Zack-Hüpf-  
Staffel10, 20, 30  
ChallengeEisschnellläufer-  
Challenge mit  
der Familie

Entdecken

Verse lesen  
und Hören  
testenVerse erneut  
lesen und  
Geschichten  
teilenVerse erneut  
lesen und über  
Multiplikation  
nachdenken

Spielen

Samurai, Ninja  
und SumoDen Schatz  
bewachenBalancieren und  
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.



## Seilspringen

Eine Person schwingt ein Seil nahe am Boden von Seite zu Seite. Spieler müssen jedes Mal über das Seil springen, ohne es zu berühren. Jeder, der das Seil berührt, tauscht den Platz mit der Person, die es schwingt.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wie gut könnt ihr zuhören? (Bewertet euch selbst von 1 bis 10.)

***Tiefer gehen: Wann ist gutes Zuhören wichtig?***



## Langsame Eisschnellläufer



Übt die Eisschnellläuferbewegung, um Bein- und Rumpfmuskeln zu stärken. Beugt euer Knie und berührt es mit der gegenüberliegenden Hand. Jede Berührung ist eine Wiederholung. Beginnt langsam, steigert dann das Tempo und führt die Bewegungen flüssig durch.

Macht sechs Wiederholungen. Pause und dann 12. Wieder Pause und dann 18.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

**Schwieriger:** Erhöht die Wiederholungen auf 30.



# Herausforderung

## Zick-Zack-Hüpf-Staffel

Markiert eine 10-15 m lange Strecke.  
Springt nacheinander auf einem Bein bis ans Ende. Springt im Zick-Zack, um es schwieriger zu machen.

Teilt zwei Teams ein, um ein Wettrennen daraus zu machen.



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

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



## Jesus ruft uns dazu auf, zuzuhören

Lest **Markus 4,3 -8** aus der Bibel.

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

Eine große Menschenmenge folgte Jesus zum See von Galiläa. Nicht alle diese Menschen waren seine Anhänger — viele waren unentschlossen. So nutzte Jesus Geschichten (Gleichnisse), um sie zu erreichen. Danach erklärte er es seinen engsten Anhängern genauer. Dies ist eine der bekanntesten Geschichten von Jesus.

### **Bibelstelle — Markus 4,3 -8**

‘Hört zu! Ein Bauer ging hinaus, um zu säen. Manche der Samenkörner, die er auf dem Feld ausstreute, fielen auf den Weg, und die



Vögel kamen und fraßen sie. Andere fielen auf eine dünne Erdschicht mit felsigem Untergrund.

Die Pflanzen keimten, doch unter der heißen Sonne verdorrten sie rasch und starben ab, weil die Wurzeln in der dünnen Erdkruste keine Nahrung fanden. Andere fielen unter die Dornen, die rasch in die Höhe schossen und die zarten Halme erstickten, sodass sie keine Ähren trugen. Wieder andere fielen auf fruchtbaren Boden und brachten eine Getreideernte mit dem dreißig-, sechzig-, ja hundertfachen Ertrag ein.'

### ***Besprechen:***

Jesus sagte: 'Hört zu!'

- Wie gut habt ihr zugehört?

Wählt jemanden, der die Geschichte noch einmal lesen soll, aber dieses Mal lasst Schlüsselwörter aus. Ersetzt diese fehlenden Wörter mit 'Kaugummi'. Die anderen hören zu und nennen die Schlüsselwörter.

**Gespräch mit Gott:** In unseren Gebeten geht es mehr um Fragen, als um Hören. Betet heute einfach: 'Sprich, Herr, dein Diener hört.' Seid bereit im Laufe des Tages eine Antwort zu erhalten.



## Samurai, Ninja und Sumo

Bestimmt eine einfache Bewegung für die drei verschiedenen Charaktere — Samurai, Ninja und Sumo. Stellt euch einander gegenüber auf und wählt einen Spielleiter.

Jeder, auch der Spielleiter, wählt heimlich einen Charakter aus. Bei 3 zeigen alle Spieler die Bewegung, die zu ihrem ausgewählten Charakter gehört. Alle Spieler, die den gleichen Charakter, wie der Anführer gewählt haben, bekommen einen Punkt. Die erste Person, die fünf Punkte erreicht, gewinnt.

Wechselt den Spielleiter und spielt nochmal.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



**Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.



## Kaninchen im Loch

Verteilt Reifen oder Papier auf dem Boden. Das sind die Kaninchenlöcher. Jeder beginnt in einem anderen.

Der Spielleiter sagt 'Kaninchen im Loch' und alle Spieler springen auf ein Bein zu einem anderen Loch. Wechselt jedes Mal das Bein, wenn ihr zu einem neuen Loch hüpfet. Wer neben das Loch tritt, wird der neue Spielleiter.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was habt ihr gepflegt, was viel 'Frucht' gebracht hat?

***Tiefer gehen:*** *Wie offen seid ihr für neue Ideen? Warum oder warum nicht?*



## Eisschnellläufer mit Zehenberührung



Übt den Eisschnellläufer. Jedes Mal, wenn sich euer Fuß nach vorne bewegt, versucht ihn mit der gegenüberliegenden Hand zu berühren. Beginnt langsam und erhöht dann Geschwindigkeit und Fluss.

Macht 10 davon. Pause und dann 20.  
Wieder Pause und dann 30.

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

## Herausforderung

## 10, 20, 30 Challenge



Sucht euch einen Partner. Während eine Person die Superman-Position hält, macht die andere 10 Eisschnellläufer. Wechselt die Position und wiederholt. Als nächstes macht 20 Eisschnellläufer, während die andere Person die Superman-Position hält. Wechsel. Macht mit 30, 40 und 50 Wiederholungen weiter, wenn ihr könnt.

**Einfacher:** Verringert die Wiederholungsanzahl auf 30 oder 40.

**Schwieriger:** Erhöht die Anzahl der Wiederholungen auf 60 oder mehr.



## Jesus will, dass wir verstehen

Lest Markus 4,3 -8 und 4,13 -20.

In Vers 13 sprach Jesus zu seinen Jüngern: 'Versteht ihr dieses Gleichnis nicht?' Dann erklärte er es ihnen.

- Was bedeuten die verschiedenen Bodenarten?

Sprecht darüber, wie ihr selbst zum ersten Mal von Jesus gehört habt und wie ihr darauf reagiert habt.

Erstellt als Familie eine Liste mit Ablenkungen, die es schwieriger machen, Jesus zu folgen.

**Gespräch mit Gott:** Jedes Familienmitglied wählt ein oder zwei Ablenkungen und bittet den Heiligen Geist Verständnis zu bringen, wie damit umgegangen werden soll.





## Den Schatz bewachen

Eine Person, der 'Wächter', sitzt mit dem Gesicht zur Wand auf einem Stuhl. Unter dem Stuhl liegt ein Schlüsselbund. Die anderen Spieler beginnen am anderen Ende des Raumes und schleichen sich leise an den Stuhl heran, um zu versuchen, die Schlüssel zu schnappen und zurück zum Start zu laufen. Der Wächter kann sich jederzeit umdrehen und die Spieler fangen fangen. Jeder, der gefangen wird, muss von vorne anfangen. Der Wächter versucht die anderen Spieler zu fangen und die Schlüssel zu verteidigen. Der gefangene Spieler wird zum Wächter für das nächste Spiel.



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>



## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.  
Beginnt jeden Tag damit,  
einen Becher Wasser zu  
trinken.



## Aufwärmen zu Musik



Spielt schnelle Musik und macht Folgendes:

- 20 Hampelmänner
- 5 Skisprünge (von Seite zu Seite springen)
- 10 Liegestütze gegen eine Mauer oder einen Zaun
- 5 große Sprünge

Wiederholt es dann.

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was habt ihr in der letzten Woche gemacht?

**Tiefer gehen:** *Wen bewundert ihr für das, was diese Person für ihre Gemeinschaft tut?*



## Eisschnellläufer mit Hindernis

Legt einen Gegenstand, wie ein Seil oder Buch auf den Boden über welches ihr dann springen müsst. Führt die Eisschnellläufer als fließende Bewegung aus und steigert dann das Tempo.

Macht 20. Pause und dann nochmal 20. 3 Runden.



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

***Einfacher:*** Reduziert die Anzahl der Runden.



# Herausforderung

## Eisschnellläufer-Challenge mit der Familie

Setzt euch in einen Kreis. Macht 300 Eisschnellläufer als Familie. Eine Person beginnt und gibt dann an die nächste Person weiter, wenn nötig. Nach 100, läuft als Familie zu einer Markierung und zurück. Lauft im Tempo des langsamsten Läufers. Macht dann mit den nächsten 100 Eisschnellläufern weiter, bis ihr als Familie 300 geschafft habt.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

***Schwieriger:*** Erhöht die Gesamtzahl auf 500.



## Wie wir unsere Wirkung steigern können

Lest Markus 4,3 -8.

Diese Geschichte zeigt, wie Menschen, die zuhören und auf Gott antworten, wirksam sein können.

- Was ist das Ergebnis des Samens, der auf 'guten' Boden fiel?

Rechnet ein wenig. Wo könnt ihr Beispiele für Multiplikation in eurem Garten oder Park finden.

- Wenn jedes Familienmitglied zwei Menschen von Jesus erzählen würde und jeder von denen wiederum zwei Personen davon erzählt, wie viele Menschen würde eure Familie für das Reich Gottes erreichen?

**Gespräch mit Gott:** Schaut euch eure Nachbarschaft an. Jedes Familienmitglied konzentriert sich auf eine Person oder Gruppe und betet um Gelegenheiten, die Liebe Gottes mit ihnen zu teilen und einen Unterschied in ihrem Leben zu machen.



## Balancieren und gehen

Legt euch nacheinander ein Buch auf den Kopf und geht dann auf die andere Seite des Raumes und wieder zurück, ohne das Buch zu verlieren. Versucht es auch rückwärts. Dann versucht einen Plastikbecher auf das Buch zu stellen. Könnt ihr den Becher auch mit Wasser füllen? Viel Spaß!

***Schwieriger:*** Teilt auch in zwei Teams und macht ein Wettrennen.





## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.

Wir brauchen Wasser für die Verdauung, um uns zu bewegen und die Körpertemperatur zu regulieren.

# 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)