

Verwurzeln — Woche 6



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Jesus in unseren
Herausforderungen!**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus
6,45 -52

Jesus verbringt
Zeit allein

Jesus geht auf
dem Wasser

Jesus erfüllt
unsere
Bedürfnisse



Warm-Up

Tanzen und
Einfrieren

Armkreise und
Körperformen

Bären- und
Krabbengang



Bewegen

Ausfallschritte
mit Partner

Langsame tiefe
Ausfallschritte

Ausfallschritte
mit Gewicht



Herausforderung

Pinguin-Tabata

Turm-
Herausforderung

Füllt die Tasse



Entdecken

Verse lesen
und still sein

Verse lesen und
Posen

Verse lesen
und zwei
Gesichter
zeichnen



Spielen

Kniebeugen
und laufen

Turmbau-
Rennen

Ball-Challenge

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.



Tanzen und Einfrieren

Spielt ein flottes Lied. Alle tanzen und bewegen ihren ganzen Körper. Stoppt abwechselnd die Musik. Alle unterbrechen ihre Bewegung, wenn die Musik aufhört und machen 10 Eisschnellläufer.

Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was gefällt euch daran, allein zu sein? Was mögt ihr nicht?

Tiefer gehen: Warum ist es wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen?



Ausfallschritte mit Partner



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. Ruht euch zwischen den Runden aus.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Einfacher: Macht zwei Runden.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungen auf 20 pro Runde.



Herausforderung

Pinguin-Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Sucht euch einen Partner. Während eine Person gegen die Wand sitzt (ohne Stuhl), springt die andere Person wie ein Pinguin (Arme gerade am Körper halten, die Hände berühren die Oberschenkel). Macht das für 20 Sekunden. Ruht euch für 10 Sekunden aus und tauscht dann die Plätze. Macht acht Runden.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

Schwieriger: *Wiederholt und versucht euren persönlichen Rekord zu schlagen.*



Jesus verbringt Zeit allein

Lest **Markus 6,45 -52** aus der Bibel.

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

In diesem Abschnitt von Markus' Bericht verbringt Jesus viel Zeit mit Menschenmassen. Er gibt ihnen Essen, heilt sie und lehrt sie. Die Ereignisse in dieser Geschichte zeigen zwei wichtige Prioritäten von Jesus. Er verbringt Zeit mit seinem Vater, und er kümmert sich um seine Freunde.

Bibelstelle — Markus 6,45 -52

Gleich danach befahl Jesus seinen Jüngern, wieder ins Boot zu steigen und über den See nach Betsaida zu fahren,

während er inzwischen die Menschen nach Hause entließ. Dann ging er allein auf einen Berg, um zu beten.

In der Nacht befanden sich die Jünger in ihrem Boot mitten auf dem See, und Jesus war allein an Land. Er sah, dass sie mühsam gegen den Wind und die Wellen ankämpften. Gegen drei Uhr morgens ging er über das Wasser zu ihnen. Er wollte an ihnen vorübergehen. Doch als sie ihn auf dem Wasser gehen sahen, schrien sie vor Entsetzen, denn sie hielten ihn für ein Gespenst. Sie waren zu Tode erschrocken, als sie ihn sahen.

Doch Jesus sprach sie sofort an. 'Erschreckt nicht', sagte er. 'Ich bin es. Habt keine Angst.' Dann stieg er ins Boot, und der Wind legte sich. Sie staunten über das, was vor ihren Augen geschah.

Besprechen:

Spielt laute Musik, klatscht mit, stampft zum Rhythmus und singt. Stoppt die Musik

nach kurzer Zeit. Steht still und schweigt.
Hört genau hin. Was hört ihr?

Nach einem anstrengenden Tag mit vielen Menschen schickt Jesus seine Freunde weg und nimmt sich Zeit, allein und still zu sein. Er betet.

- Was glaubt ihr, wofür Jesus gebetet hat?

Gespräch mit Gott: Jeder findet einen Platz im Haus, um für ein paar Minuten allein zu sein. Bittet Gott euch zu zeigen, was er euch heute sagen möchte.



Kniebeugen und laufen



Legt zwei Behälter auf dem Boden etwa fünf Meter voneinander entfernt. Legt vier Objekte in einen Container.

Eine Person bringt die vier Objekte (eins nach dem anderen) von einem Container in den anderen, während eine zweite Person Kniebeugen macht. Die Person, die Kniebeugen macht, wird dann zum Läufer und ein drittes Familienmitglied macht Kniebeugen. Wiederholt so lange, bis jeder einmal Kniebeugen gemacht und gelaufen ist.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a glass bottle. The person's hand and the bottle are on the left, and their profile is on the right. The background is a bright, clear sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by light blues and oranges.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.



Armkreise und Körperformen

Armkreise: Stellt euch in einen Kreis und macht gemeinsam 15 x jede Armbewegung. Kleine Kreise vorwärts, kleine Kreise rückwärts, große Kreise vorwärts, große Kreise rückwärts.

Körperformen: Legt euch auf den Bauch, Arme über dem Kopf ausgestreckt und Handflächen einander zugewandt. Bewegt eure Arme wie die Zeiger einer Uhr in jede Formation.

3 Runden.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

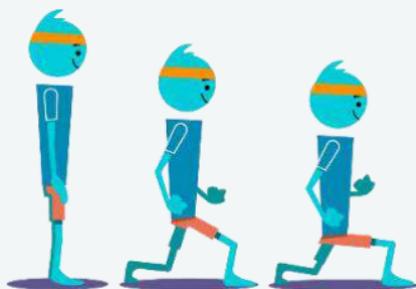
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht darüber, wann ihr ein Familienmitglied aus einer schwierigen Situation 'gerettet' habt.

Tiefer gehen: Was motiviert euch, auf die Bedürfnisse eines anderen zu reagieren?



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/vb0H2Ke823I>

Einfacher: Verlangsamt das Tempo und zählt bis drei während ihr den Ausfallschritt macht.

Herausforderung

Turm-Herausforderung



Jedes Paar bekommt 6 Becher. Eine Person hält den Superman, während die andere fünf Kniebeugen macht. Nach jeder Runde fügt ihr dem Turm einen Becher hinzu. Rollen tauschen. Macht sechs Runden. Versucht jedes Mal den Turm so schnell wie möglich zu bauen.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Schwieriger: Baut einen dreieckigen Turm mit 10 Tassen.



Jesus geht auf dem Wasser

Lest Markus 6,45 -52.

Beachtet wie Jesus vorgeht:

1. Er betet zu Gott
2. Er sieht das Bedürfnis seiner Freunde
3. Dann hilft er ihnen.

Findet Posen für diese 3 Aspekte der Geschichte. Viel Spaß dabei, sie auf verschiedene Arten zu erfassen! Macht mit eurem Handy ein Foto. Teilt

[@familyfitnessfaithfun](#)

- Wen seht ihr heute, der Hilfe braucht?
- Wie könnte euer 'gehen' aussehen?

Gespräch mit Gott: Herr schenke uns Augen, um die Bedürfnisse der Menschen um uns herum zu sehen. Gib uns Weisheit und Engagement, wenn wir auf diese Bedürfnisse reagieren.



Turmbau-Rennen

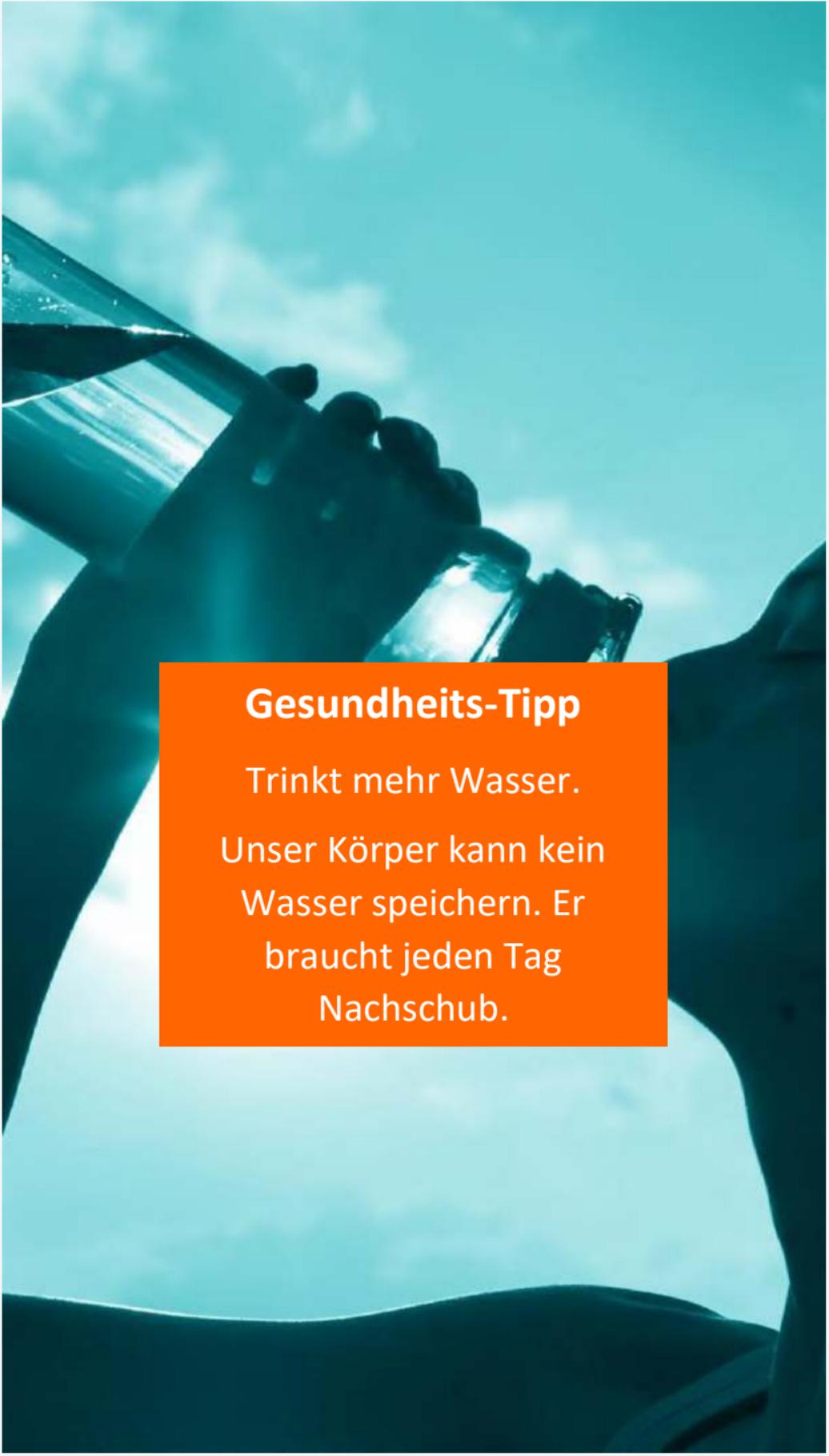
Teilt euch in zwei Teams ein. Jedes Team sucht acht Objekte rund um das Haus, um einen Turm zu bauen.

Macht ein Wettrennen, um herauszufinden, wer den höchsten Turm baut. Macht einen Staffellauf.

Alternativ könnt ihr euch jedes Mal anderen Herausforderungen stellen, indem ihr dieselben Objekte verwendet, z. B. den stärksten Turm, den kreativsten Turm, den breitesten Turm und so weiter.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal, with the person's silhouette in dark tones.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.
Unser Körper kann kein
Wasser speichern. Er
braucht jeden Tag
Nachschub.



Bären- und Krabbengang

Bewegt euch im Bärengang durch den Raum und im Krabbengang zurück. Macht fünf Runden.

Bärengang: Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut zum Boden.

Krabbengang: Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut an die Decke.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

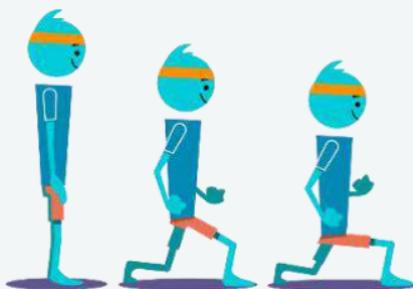
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann hattet ihr Angst?

***Tiefer gehen:** Was hat euch geholfen, als ihr Angst hattet?*



Ausfallschritte mit Gewicht



Macht Ausfallschritte mit Gewichten. Tragt einen Rucksack mit einem Buch darin oder haltet Wasserflaschen in den Händen. Seid kreativ und findet das richtige Gewicht für jeden. Denkt an die richtige Technik.

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



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Schwieriger: *Haltet das Gewicht über den Kopf, während ihr die Ausfallschritte durchführt.*

Herausforderung



Füllt die Tasse



Mit Hilfe eines Stuhls machen alle Spieler nacheinander 3 Dips, laufen dann zu einer Markierung und befördern Wasser mit einem Löffel in ein Glas. Klatscht die nächste Person ab. Macht so lange weiter, bis das Glas voll ist.

Drei Dips = ein Löffel.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Dips pro Löffel.



Jesus erfüllt unsere Bedürfnisse

Lest Markus 6,45 -52.

Die anfängliche Angst der Jünger veränderte sich zu Begeisterung.

Jeder zeichnet ein verängstigtes Gesicht auf der einen Seite eines Blatt Papier und ein erstauntes Gesicht auf der anderen Seite. Während die Geschichte gelesen wird, antwortet jede Person, indem sie das entsprechende Gesicht auf ihrem Papier zeigt.

- Jesus sagt: 'Nur Mut! Ich bin's. Habt keine Angst.' Was bedeutet es für euch, wenn ihr heute sagt: 'Jesus ist heute in unserem Boot?'

Chat mit Gott: Baut ein imaginäres Boot, groß genug für eure Familie. Setzt euch zusammen und betet für einander, um die Gegenwart Jesu in euren Herausforderungen zu erleben.



Ball-Challenge

Jeder macht einen Papierball und übt das Werfen und Fangen mit einer Hand. Dann stellen sich alle in einem Kreis auf, werfen ihren Ball gleichzeitig nach rechts und fangen den Ball von links. Ermutigt einander.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Schwieriger: Erhöht die Geschwindigkeit

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a clear glass bottle. The person's hand and the bottle are in the foreground, with the sun creating a bright glow behind the bottle. The background is a clear, bright blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by teal and blue tones.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.

Je nach Alter, Geschlecht
und Aktivitätsniveau
benötigen wir jeden Tag
unterschiedliche
Wassermengen.

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