

Verwurzeln — Woche 7



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Jesus liebt Kinder!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus
10,13 -16

Wer scheint in
unserer Welt
unwichtig zu sein

Kinder sind
wertvoll für Jesus

Kinder sind ein
Beispiel, dem
man folgen
sollte



Warm-Up

Ecken
aufwärmen

Folgt dem
Anführer

Junkyard Dog



Bewegen

Liegestütze gegen
die Wand

Liegestütze mit
Partner

100 Liegestütze
mit Partner



Herausforderung

Liegestütz-Staffel

Liegestütz-
Challenge

Schwänzchen-
Fange



Entdecken

Verse lesen und
wichtige
Gegenstände finden

Verse lesen und
pantomimisch
zeigen, wie man
Aufmerksamkeit
bekommt

Verse lesen und
darüber
sprechen, was
wir von Kindern
lernen können



Spielen

Familienwettbewerb

Ändern der
Aufstellung

Baut ein
Spielhaus

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.



Aufwärmen in Ecken

Beschriftet die Ecken des Raumes mit den Zahlen 1-4. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung. Bewegt euch im Raum zur nächsten Zahl. Macht zwei Runden.

1. 10 Hampelmänner
2. 10 x auf der Stelle laufen
3. 10 Bergsteiger
4. 10 Kniebeugen



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

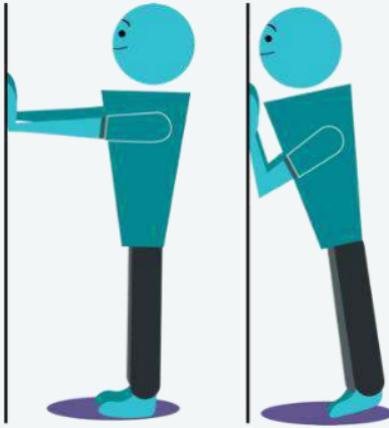
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was sind die ersten beiden Dinge, die ihr jeden Morgen tut?

Tiefer gehen: Ordnet alle üblichen Ereignisse eures Tages nach Wichtigkeit.



Liegestütze gegen die Wand



Stellt euch mit ausgestreckten Armen vor eine Wand. Lehnt euch nach vorne, Handflächen liegen auf der Wand, beugt die Ellbogen und drückt euch zurück in Ausgangsposition.

Macht 10 und ruht euch aus. 3 Runden.

Einfacher: *Stellt euch näher an die Wand.*

Herausforderung

Liegestütz-Staffel



Teilt euch in zwei Teams und stellt euch auf gegenüberliegenden Seiten eines Raumes. Legt 21 Dinge, wie Spielzeug, Löffel oder Kugeln in die Mitte.

Mitglieder jedes Teams laufen abwechselnd in die Mitte, machen fünf Liegestütze, nehmen einen Gegenstand und rennen zurück, um die nächste Person abzuklatschen. Macht so lange weiter, bis alles eingesammelt ist.

Welches Team sammelt am meisten?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

Einfacher: Macht die Liegestütze gegen eine Wand.



Wer scheint in unserer Welt unwichtig zu sein?

Lest **Markus 10,13 -16** aus der Bibel.

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

Jesus war sehr bekannt geworden und viele Menschen folgten ihm, um ihn zu sehen und ihm zuzuhören. Weil so viele Menschen da waren, gefiel es den Jüngern nicht, dass manche ihre Kinder brachten, damit Jesus sie segnet.

Bibelstelle — Markus 10,13-16

Eines Tages brachten einige Eltern ihre Kinder zu Jesus, damit er sie berühren und segnen sollte. Doch die Jünger wiesen sie ab. Als Jesus das sah, war er sehr verärgert über seine Jünger und sagte zu ihnen: 'Lasst die Kinder zu mir kommen. Hindert sie nicht daran! Denn das

Reich Gottes gehört Menschen wie ihnen. Ich versichere euch: Wer nicht solchen Glauben hat wie sie, kommt nicht ins Reich Gottes.' Dann nahm er die Kinder in die Arme, legte ihnen die Hände auf den Kopf und segnete sie.

Besprechen:

Lest Markus 10,13 -16.

Lauft los und holt drei Dinge, die ihr auf eine einsame Insel mitnehmen würdet.

- Warum habt ihr diese drei ausgewählt?

Früher wurden Kinder oft als unwichtig betrachtet.

- Was sagt uns die Reaktion der Jünger über deren Meinung zu Kindern?
- Wer ist in eurer Welt unwichtig?

Schreibt die Namen von 'unwichtigen' Menschen so klein wie möglich auf ein Stück Papier. Holt euch ein Smartphone und vergrößert die Namen mit der Kamera.

Gespräch mit Gott: Bittet Gott um seine Hilfe, dass ihr in diesen Menschen seht, was er sieht und ihr sie akzeptiert, wie er es tut.



Familienwettbewerb

Welches Familienmitglied kann folgendes tun?

- Weitester Sprung aus dem Stand
- Längste Zeit auf einem Bein stehen
- Längste Zeit ohne zu zwinkern
- Den vollständigen Namen in einem Atemzug sagen
- Einen Ball möglichst lange prellen
- Längste Plank oder Kniebeuge

Erfindet eigene. Viel Spaß!



Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.



Folgt dem Anführer

Spielt eure Lieblingsmusik. Lauft im Kreis herum.

Eine Person ist der Anführer und klatscht in die Hände, um Anweisungen zu geben:

- 1 x klatschen — macht einen Superman
- 2 x klatschen — macht zwei Ausfallschritte
- 3 x klatschen — macht drei Eisschnellläufer

Wechselt den Anführer nach einer Minute.

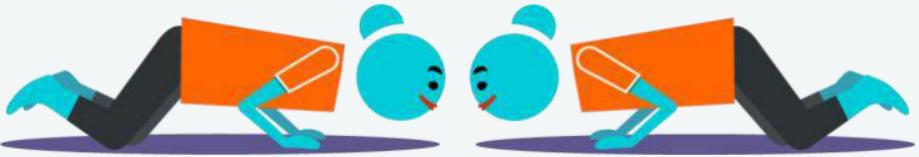
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was ist der teuerste Gegenstand, den ihr je berührt habt?

Tiefer gehen: Was ist euer wertvollster Besitz?



Liegestütze mit Partner



Das Wichtigste an einer guten Liegestütze ist, dass ihr euren Körper in einer geraden Linie haltet und die Ellbogen nahe am Körper sind.

Stellt euch eurem Partner gegenüber auf, Knie und Hände berühren den Boden, wobei die Hände mit den Schultern eine Linie bilden. Macht gleichzeitig eine Liegestütze und klatscht einander danach ab.

Macht 10 und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



https://youtu.be/stuFr3i21_M



Herausforderung

Liegestütz-Challenge

Schreibt folgende Aufgaben auf Zettel, faltet diese und legt sie in einen Behälter:

- 5 Liegestütze
- 10 Liegestütze
- 15 Liegestütze
- 20 Liegestütze
- Umarme jemanden
- Gib jemandem ein 'High Five'
- Massiere jemanden
- Hole Wassergläser für alle

Zieht abwechselnd eines der Lose und führt die Aufgabe aus. Hilft einander nach Bedarf.

Macht drei Runden.



Kinder sind wertvoll für Jesus

Lest Markus 10,13 -16.

- Wie würdet ihr versuchen Jesu Aufmerksamkeit in der Menge zu bekommen? Zeigt es pantomimisch.

Viele Menschen versuchten Jesus zu erreichen.

- Warum glaubst du, hat er ausdrücklich darauf bestanden, dass Kinder zu ihm kommen?
- Wie bestimmen wir den Wert der Menschen?

Gespräch mit Gott: Schreibt auf ein Papierherz 'Du bist für uns und Gott kostbar'. Verteilt eines an jedes Familienmitglied und betet für sie.



Ändern der Aufstellung

Stellt euch in einer Reihe auf. Stoppt die Zeit, wie lange ihr braucht, um Folgendes umzusetzen:

- Kleinster bis größter
- Jüngster bis ältester
- Alphabetische Reihenfolge des Vornamens
- Länge der Haare
- Anzahl der gelesenen Bücher im letzten Monat



<https://youtu.be/FknPalguWqU>

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout on the left. The water is clear and splashes as it falls into a pool of water below. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.

Vor einer Mahlzeit Wasser zu trinken, hilft Gewicht zu verlieren.



Junkyard Dog

Eine Person sitzt auf dem Boden, streckt die Beine nach vorne und die Arme nach außen zur Seite. Die anderen springen über einen Arm, die Beine und den zweiten Arm. Jeder springt zwei Runden und wechselt dann die Plätze, damit jeder springen kann.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welcher Person möchtet ihr gerne ähnlich sein?

Tiefer gehen: Was würdet ihr nachahmen?



100 Liegestütze mit Partner

Sucht euch einen Partner. Einer fängt mit einer Liegestütze an. Dann macht der andere zwei Liegestütze. Der erste macht drei Liegestütze. Dann macht der andere vier. Macht weiter bis ihr 10 Liegestütze geschafft habt und ruht euch aus, wenn ihr nicht an der Reihe seid. Sobald ihr bei 10 angekommen seid, geht wieder rückwärts bis 1. Wenn ihr das durchhaltet, habt ihr als Team 100 Liegestützen geschafft. Wow!



https://youtu.be/stuFr3i21_M

***Einfacher:** Macht Liegestützen an der Wand oder auf den Knien.*



Herausforderung

Schwänzchen-Fange

Legt die Grenzen des Spiels fest.

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 3 Liegestütze und darf dann weiterspielen. Viel Spaß!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Liegestütze auf fünf.



Kinder sind ein Beispiel, dem man folgen sollte

Lest Markus 10,13 -16.

Jesus bemerkte Kinder, betete für sie und setzte sie als Vorbild für andere.

Ist das nicht erstaunlich?

Brainstormt die Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen.

- Wie können Kinder uns lehren, das Reich Gottes zu empfangen?

Gespräch mit Gott: Herr, danke, dass wir voneinander lernen können. Vielen Dank für Kinder, die uns daran erinnern, vertrauensvoll und offen für neue Ideen zu sein.



Baut ein Spielhaus

Baut gemeinsam eine Burg / Schloss / Zelt
in eurer Wohnung. Seid kreativ!

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout into a pool. The water is clear and blue, creating splashes and ripples. In the background, there are blurred green plants and blue mountains under a clear sky.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.

Genug Wasser zu trinken,
hilft uns besser zu denken
und uns zu konzentrieren.

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