

Verwurzeln — Woche 9



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Jesus reagiert auf unsere
Bedürfnisse!**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus 10,46 -
52

Wendet euch
jederzeit an
Jesus

Jesus hört
uns

Jesus ist bereit
zu antworten



Warm-Up

Speed-Ball

Seestern

Bären- und
Krabbengang



Bewegen

Bergsteiger

Partner-
Bergsteiger

Bergsteiger und
halten



Herausforderung

Tabata-
Herausforderung

Kniebeugen
Rücken an
Rücken

20, 15, 10, 5



Entdecken

Verse lesen und
Challenge im
Stehen

Verse lesen
und die
Geräusche
herausfinden

Verse lesen und
Brainstorming



Spielen

Gemeinsam
stehen wir

Gemeinsam
gehen wir

Sockenbasketball

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.



Speed-Ball

Nehmt einen Ball. Alle Spieler laufen im Raum herum und werfen einander den Ball zu. Wenn jemand den Ball fallen lässt, muss derjenige sechs Kniebeugen oder drei Burpees machen.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann seid ihr in einer großen Menschenmenge gewesen und habt jemand berühmtes gesehen?

***Tiefer gehen:** Wie reagiert ihr, wenn ihr berühmte Personen oder Teams seht?*



Bergsteiger



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank. Bewegt ein Knie Richtung Ellenbogen und bringt dann den Fuß zurück zur Anfangsposition. Wiederholt die Bewegung mit dem anderen Bein.

Macht 50 Wiederholungen. Macht immer nach 10 eine Pause.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Einfacher: Verringert die Wiederholungsanzahl auf 20 oder 30.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen auf 80 oder 100.



Herausforderung

Tabata-Herausforderung

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Macht Bergsteiger für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Laut 20 Sekunden lang auf der Stelle und ruht euch dann für 10 Sekunden aus. Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.



Wendet euch jederzeit an Jesus

Lest **Markus 10,46-52** aus der Bibel.

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

Jesus war auf dem Weg nach Jerusalem. Während sie unterwegs waren, gehen Jesus und seine Jünger in der Nähe von Jericho an einem blinden Bettler vorbei. Der blinde Bartimäus ruft und bittet Jesus um Hilfe - obwohl die anderen ihm sagen er solle still sein. Jesus bleibt stehen und reagiert auf sein tiefstes Bedürfnis.

Bibelstelle — Markus 10,46-52

So erreichten sie Jericho. Als Jesus und seine Jünger die Stadt wieder verließen, folgte ihnen eine große Menschenmenge. Ein

blinder Bettler namens Bartimäus (der Sohn des Timäus) saß am Straßenrand, als Jesus vorüberging. Als Bartimäus hörte, dass Jesus von Nazareth in der Nähe war, begann er zu schreien: «Jesus, Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!»

«Sei still!», fuhren die Leute ihn an. Aber er schrie nur noch lauter: «Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!»

Als Jesus ihn hörte, blieb er stehen und sagte: «Sagt ihm, er soll herkommen.»

Da riefen sie den blinden Mann. «Nur Mut», sagten sie. «Komm, er ruft dich!» Bartimäus warf seinen Mantel ab, sprang auf und kam zu Jesus.

«Was soll ich für dich tun?», fragte Jesus.

«Rabbuni», sagte der blinde Mann, «ich möchte sehen!»

Da sagte Jesus zu ihm: «Geh nur. Dein Glaube hat dich geheilt.» Und im selben Augenblick konnte der Blinde sehen! Dann folgte er Jesus auf seinem Weg.

Besprechen:

Alle sitzen im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem Stuhl. Stoppt die Zeit für jede Person, um herauszufinden, wie lange es dauert, ohne Hände aufzustehen, 5 Mal zu klatschen und zu rufen 'Jesus, Davids Sohn'.

Wer war am schnellsten?

Als Bartimaeus Jesus 'Sohn Davids' nannte, drückte er damit aus, dass er an Jesus als Messias glaubte. Die Juden warten auf das Kommen des Messias, der die Menschen vor ihrer Sünde retten wird.

Was würdet ihr Jesus zurufen?

Gespräch mit Gott: Verbringt Zeit im stillen Gebet. Stellt euch vor in einer Menschenmenge zu sein und Jesus zu sehen. Sagt nacheinander einen Satz, um eure Reaktionen zu beschreiben. Dankt Jesus, dass er da ist.



Gemeinsam stehen wir

Setzt euch Rücken an Rücken mit einem Partner auf den Boden. Verschränkt eure Arme miteinander. Versucht nun aufzustehen, während ihr den Rücken eures Partners berührt und die Arme miteinander verschränkt haltet. Es wird einfacher, wenn ihr euch aneinander abdrückt.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

Schwieriger: Versucht in dieser Position verschiedene Dinge in eurem Haus aufzusammeln.

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and several yellow smiley faces with different expressions (happy, surprised, neutral).

Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm.



Seestern

Sucht euch einen Partner. Eine Person geht in Plank-Position. Die Beine sind dabei gegrätscht. Die andere Person springt nacheinander über die Beine und kehrt zum Start zurück. Wiederholt 10 Mal und tauscht dann die Plätze.

3 Runden.



[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK_k)

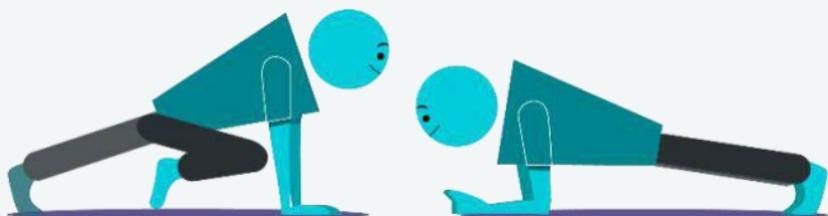
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über eine Situation, in der ihr kämpfen musstet, um gehört zu werden.

Tiefer gehen: Wessen Stimmen müssen in unserem Umfeld mehr gehört werden?



Partner-Bergsteiger



Sucht euch einen Partner. Eine Person macht 10 Kniebeugen, während die andere in einer Plankenposition bleibt. Tauscht die Plätze.

3 Runden.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Schwieriger: Macht fünf Runden.

Herausforderung

Kniebeugen Rücken an Rücken



Stellt euch Rücken an Rücken mit einem Partner. Lehnt euch aneinander und bewegt euch in eine Kniebeugenposition mit angewinkelten Beinen (90°). Bleibt in dieser Position und gebt einander über Kopf einen Ball weiter. Findet heraus, wie oft ihr den Ball in 30 Sekunden hin und her bewegen könnt.

Macht eine Pause und versucht es erneut.

3 Runden. Versucht, die Anzahl der Pässe in jeder Runde zu erhöhen.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



Jesus hört uns

Lest Markus 10,46-52.

Alle Spieler suchen heimlich einen Gegenstand, der ein Geräusch macht. Setzt euch mit geschlossenen Augen in einen Kreis. Hört nacheinander den Geräuschen aller Gegenstände zu.

Findet ihr heraus, was es ist?

Bartimäus machte viel Lärm und viele Leute sagten ihm, er solle aufhören! Aber er hat einfach noch lauter geschrien. Jesus hört uns, wenn wir ihn rufen — wenn wir scheien und auch wenn wir flüstern.

Wobei braucht ihr Jesu Hilfe?

Gespräch mit Gott: Flüstert Gott die Bedürfnisse euer Familie. Seid still und dankt ihm dann laut, dass er euch gehört hat.



Gemeinsam gehen wir

Stellt euch nebeneinander auf. Bindet euch mit einem Nylon-Strumpf oder einem Lappen an den Knöcheln mit den Personen rechts und links von euch zusammen (Die Personen an den Enden der Reihe haben ein Bein frei).

Versucht gemeinsam so schnell wie möglich zum Ziel zu kommen. Sorgt dafür, dass ihr zusammen bleibt.

Macht eine Pause und versucht es erneut.
3 Runden. Versucht jedes Mal schneller zu werden.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The background is blurred, showing other people and lights. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and various yellow smiley faces with different expressions like surprise, happiness, and neutral. An orange rectangular box is positioned in the lower-middle part of the image, containing text.

Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am Bildschirm. Begrenzt die Zeit, die ihr jeden Tag auf Bildschirme schaut.



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 Richtung Decke.



https://youtu.be/HE9IjmzwB_A

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann habt ihr etwas bekommen, was **genau** das war, was ihr gebraucht habt? Es könnte ein Geschenk, ein Rat, eine Hilfe gewesen sein...

Tiefer gehen: Warum war es wichtig etwas, das ihr wirklich gebraucht habt, genau zur richtigen Zeit zu bekommen?



Bergsteiger und halten



Macht 10 Bergsteiger und haltet dann 10 Sekunden lang eine Superman-Position mit vom Boden abgehobenen Armen und Beinen.

Macht fünf Runden ohne Pausen.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Einfacher: Haltet nur fünf Sekunden lang.

Herausforderung

20, 15, 10, 5



Beginnt mit 'High Fives' und macht dann:

- 20 Hampelmänner
- 15 Eisschnellläufer
- 10 Stuhl-Dips
- 5 Sit-ups

Endet mit 'High Fives'.

Macht drei Runden ohne Pause dazwischen.
Stoppt die Zeit.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Jesus ist bereit zu antworten

Lest Markus 10,46-52.

Die Menge hat sich verändert. Am Anfang forderten sie Bartimäus auf still zu sein, dann ermutigten sie ihn. 'Hab keine Angst! Komm schon!' Also war er voller Hoffnung aufgesprungen und Jesus hat ihn geheilt.

Denkt an jemanden in eurem Umfeld, der in Not ist. Brainstormt Ideen, um dieser Person zu helfen.

Könnte eure Familie darauf reagieren und sie ermutigen?

'Springen' wir auf, um zu antworten?

Können wir jemand anderen ermutigen, Jesus auch zu suchen? 'Er ruft dich!'

Gespräch mit Gott: Herr hilf uns, die Bedürfnisse der Menschen um uns herum zu erkennen und darauf zu reagieren.



Sockenbasketball

Macht einen Ball aus einer aufgerollten Socke. Eine Person benutzt ihre Arme als Ziel. Wählt drei Plätze, von denen aus ihr werfen könnt. Jeder bekommt an jedem Punkt drei Würfe. Zählt, wer die meisten Treffer schafft.

Spielt noch einmal und verbindet die Augen der Person, die wirft.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several social media icons and emojis: a red heart, a blue thumbs-up, a yellow smiley face with rosy cheeks, a yellow smiley face with wide eyes, and a yellow smiley face with a wide open mouth. An orange rectangular box is positioned in the lower-middle part of the image, containing text.

Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm. Schließt einige
Konten auf Social Media.

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