



hälsa.tro.lek.gemenskap



Är jag fokuserad?

Ett lekfullt verktyg för hälsa och tro.

Väx tillsammans i gemenskap, träning och
lärjungaskap.

Vecka

12

www.family.fit





Hur gör man hälsa till en viktig del av familjens vardag:

Gör det roligt

- Var aktiva tillsammans
- Lek
- Involvera alla i familjen
- Var både inomhus och utomhus
- Var kreativa, improvisera och använd det ni har hemma

Träna några gånger
i veckan.

Hitta en tid som
fungerar för alla

Två fantastiska idéer

#1: Ta ett foto av din familj som tycker om family.fit och lägg upp på sociala medier. Tagga med #familyfit

#2: Tänk på en familj som aldrig har gjort familj. Gör det tillsammans på Zoom® eller WhatsApp®-video.



Utmana varandra

- Tillåt alla att utmanas utifrån sina egna förutsättningar. Ha olika nivåer beroende exempelvis förmåga, storlek och ålder.
- Respektera varandra
- Lyssna aktivt på varandra
- Utmana vänner och familj. Dela family.fit! Det är gratis!
- Gör inte övningar som orsakar smärta eller förvärrar befintlig smärta.
- Träna inte om du är sjuk. Tvätta händerna före och efter family.fit.

Låt alla i familjen sätta personliga mål.

Och jämföra med sitt eget personbästa

VIKTIGT ATT NOTERA

Genom att använda detta material så godkänner du våra villkor (<https://family.fit/terms-and-conditions/>). Dessa styr din användning av detta material och dem som använder sig av det. Se till att samtliga som deltar när ni använder family.fit är medvetna om dessa villkor och accepterar dem i sin helhet. Om delar av villkoren eller villkoren som helhet inte accepteras bör ni inte använda materialet family.fit.



Denna vecka

Tema Fokus

Så här fungerar family.fit

Som familj är det bra att göra någon fysisk aktivitet runt tre gånger i veckan (även en gång i veckan ger effekt!) Ni kan även komplettera med fler former av fysisk aktivitet såsom promenader, jogging, simning eller bollsporter.

Varje vecka har family.fit ett tema. Temat för den här veckan är fokus.

Utifrån varje tema får ni läsa en bibeltext, samtala och be tillsammans.

Family.fit består varje omgång av sju steg.

För varje steg finns 3 olika alternativ som ger variation till de olika passen under veckan.

Tänk på att vem som helst i familjen kan leda passet och övningarna med hjälp av telefonen eller surfplattan!

Ha roligt tillsammans när ni använder family.fit!

Kolla in den här videon



7 steg för family.fit

1. Värm upp

2. Samtal

3. Rörelse

4. Utmaning

5. Utforska

6. Be

7. Lek



Steg 1: Värm upp

Börja med att röra hela kroppen: 5 minuter

Gör någon av följande uppvärmningar

Dag 1 — Hörnuppvärmning

Alla springer på platsen i varsitt hörn i rummet. En person springer till ett hörn och dattar en person som sedan springer till ett annat hörn. Fortsätt i två minuter.

Titta på den här videon. 

Dag 2 — Spring med hopp

Ställ er bredvid varandra.

Hoppa en gång vid startpunkten och jogga halva sträckan.

Jogga sedan bakåt till startpunkten.

Hoppa en gång och jogga till mållinjen.

Hoppa igen och jogga bakåt halva vägen och sedan tillbaka till mållinjen.

Jogga tillbaka till startpunkten och upprepa.

Titta på den här videon. 

Dag 3 — Hörnuppvärmning

Upprepa dag 1 med höga knän.



Steg 2: Samtal

Vila och samtala: 5 minuter

Sitt ned och samtala Här är några frågor som kan hjälpa er igång. När ni samtalar, se till att alla får möjlighet att tala. Och glöm inte bort att lyssna på varandra! Låt alla i familjen dela sina erfarenheter.

Dag 1 — Samtalsämnen

Har du lyckats bra med idrott, i skolan, på arbetet eller med vänskapsrelationer? Om du inte förväntade dig att du skulle lyckas, men ändå gjorde det, hur kändes det? Hur känner du dig när du försöker göra bra ifrån dig?

Dag 2 — Samtalsämnen

Välj ett eller två mål för familjen det här året. Till exempel: att promenera tre dagar i veckan, att göra något bra för en granne, att lära er ett nytt recept. Vad kan ni göra för att lyckas med dem? Vem kan hjälpa er att fokuserad på att lyckas?

Dag 3 — Samtalsämnen

Ni kommer behöva vara fokuserade och beslutsamma för att nå målen som ni har satt upp i familjen. Vad kan ni göra för att ni inte ska tappa fokus? Krävs vissa uppoffringar?



Steg 3: Rörelse

Rör på er med down-ups: 5 minuter

Öva på down-ups för att utveckla ben- och bålstyrka.

Dag 1 — Öva på down-ups

Stå med händer och fötter på golvet så att din kropp hamnar i en rak linje. Gå eller hoppa fram med benen nära händerna och ställ dig sedan upp och klappa händerna över huvudet.

Kör fem stycken down-ups och vila sedan.

Upprepa tre gånger.

Titta på den här videon. 

Dag 2 — Down-ups

Gör fem down-ups och växla sedan till nästa person. Fortsätt tills ni har klarat av 50 st.

Titta på den här videon. 

Dag 3 — Down-ups i par

Ett par gör fem down-ups tillsammans och växlar sedan över till ett annat par. Upprepa. Försök att göra så många down-ups på 90 sekunder som ni kan.

Titta på den här videon. 



Steg 4: Utmaning

Rörelseutmaning tillsammans: 10 minuter

Ge varandra energi och peppning genom att göra gemensamma utmaningar.

Dag 1 — Familjeutmaning

Skriv lappar med rörelserna som listas nedan (ett per kort) och placera i en cirkel. En person snurrar en flaska och gör rörelsen som den pekar på. Växla sedan till nästa familjemedlem.

Utmaning: 120 repetitioner som familj. Fem utfallssteg, fem down-ups, fem armhävningar, 10 knäböj, 10 sit-ups, 10 höga knän.

Dag 2 — Färgrace!

Välj en färg tillsammans. Varje person springer och samlar fem klädesplagg eller föremål av den färgen, en i taget, och för den tillbaka till startplatsen. Tävla mot klockan.

Dag 3 — Knä-kull

Tävla mot varandra i par. Försök att röra motståndarens knän så många gånger du kan på 60 sekunder medan du skyddar dina egna knän.

Byt partner.

Titta på den här videon.





Steg 5: Utforska

Upptäck Bibeln tillsammans: 5 minuter

Upptäck— 'Är jag fokuserad?' Läs 2 Tim 2:5 och Fil 3:13 - 17 (nästa sida)

Dag 1 — Läs och samtala

På Paulus tid var friidrott populär. För att vinna måste du vara fokuserad genom att träna hårt och följa reglerna.

Har ni några oskrivna regler i familjen eller där ni bor?

Vad händer om man bryter mot reglerna? Varför har vi regler?

Dag 2 — Läs texten igen och spela teater!

Vi gör alla misstag. Paulus skrev om att 'glömma vad som ligger bakom'. Har du gjort misstag som är svårt att glömma? Misstag som vi har gjort kan vara ett hinder för oss att vara fokuserade på det vi ska. Vad behöver du göra för att du ska kunna gå vidare?

Dag 3 — Läs texten igen och samtala

Paulus säger att vinna första priset är att lära känna Jesus väl. Det kräver fokus. Varför tror du att det här var Paulus främsta mål?

Vad är ditt främsta mål i livet? Kommer det att hjälpa dig och andra?

Bibelord om att vara fokuserad

De här verserna kommer från två brev i Bibeln som aposteln Paulus har skrivit. Om du vill läsa mer, slå upp avsnittet i Bibeln eller besök [YouVersion](#).



Paulus skrev de här orden till en ung vän som hette Timotheos för att uppmuntra honom att fokusera på Jesus:

‘Ingen idrottsman kan få segerkransen om han inte följer reglerna.’

2 Tim 2:5 B2000

Och han skrev detta till kyrkan i Filippi:

‘Men ett är säkert: Jag glömmer det som ligger bakom mig och sträcker mig mot det som ligger framför mig och löper mot målet för att vinna det pris där uppe som Gud har kallat oss till genom Kristus Jesus. Det är så vi ska tänka, alla vi fullkomliga. Men låt oss fortsätta på den väg som fört oss hit..’

Fil 3:13 -17 B2000 (Förkortad)



Steg 6: Be

Be och varva ner: 5 minuter

Be för människor utanför er familj, exempelvis grannar och vänner.

Dag 1 — Be och stretcha

Sitt tysta. Tänk på ett tillfälle när du medvetet har brutit mot regler — även om ingen har märkt något. Berätta om dem för Gud. Om du ångrar dig kan du be Honom om förlåtelse och att Han ska hjälpa dig att förändras. Det kommer han göra!

Dag 2 — Förlåtappar

Varje person tar en bit papper. Skriv om eller rita något dumt du har gjort som skadade någon. Var modig och säg förlåt. Riv sedan papperet i bitar och säg 'det är över'. Du kan gå vidare och sätt att vara ett positivt exempel.

Dag 3 — Be om att växa

Dela en tanke du har fått från veckans bibelläsning som påverkade dig. Säg hur den kan hjälpa dig om du börjar leva efter den.

Det här kan vara ditt mål för veckan. Nu är det dags för självdisciplin!



Steg 7: Lek tillsammans

Lek tillsammans som familj: 5 minuter

Lek tillsammans genom aktiva utmaningar. Ha så kul!

Dag 1 — Spindelnätet

Gör ett spindelnätshinder med hjälp av snören eller trådar. Konstruera spindelnätet så att det finns passager att ta sig igenom. Hjälp varandra att ta er igenom spindelnätet utan att röra trådarna.

Dag 2 — Rött ljus, grönt ljus

Alla står i ena änden av rummet. En person står vid sidan. När personen säger 'grönt ljus' rör sig alla mot mållinjen. När personen säger 'rött ljus' måste man stå stilla. Om någon rör på sig går de tillbaka till startlinjen.

Titta på den här videon.



Dag 3 — Klappa som jag!

En person skapar ett klappmönster. Alla lyssnar noggrant och klappar likadant. Turas om att leda.

Ord & Begrepp

- Uppvärmning innebär att man rör sig lätt så att musklerna blir varma, andningen blir djupare och blodet cirkulerar.
- Stretching för att motverka risken för skador. Viktigt att ni gör detta efter uppvärmningen så att musklerna blir varma. Använd långsammare musik och stretcha ut olika muskler försiktigt, håll i 5 sekunder.
- Träna - Rörelser kan ni ta del av och lära er igenom filmerna. När ni har påbörjat en ny rörelse så börja långsamt och fokusera på tekniken. När ni har lärt er övningen kan ni göra den snabbare och starkare efter hand.
- Vila och återhämtning är viktigt efter energiska rörelser. Här passar det bra att samtala om veckans ämne.
- Ge vidare är ett sätt att överföra en övning till nästa person. Ni kan välja olika sätt att 'ge vidare' exempelvis genom en high five, handklapp, visselpipa eller vinkning etc.





Videolänkar

Du hittar alla videor på <https://family.fit/> eller family.fit YouTube® kanal

Introduktionsvideo



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



Kontakta oss gärna

Vi hoppas att ni gillar family.fit! Detta har sammanställts av ideella volontärer över hela världen.

På webbplatsen hittar ni den senaste informationen, nya veckopass med family.fit och här kan du även ge feedback och dela dina tankar. För svenska användare får ni gärna kontakta asa.bjork@kungssporten.com

Om ni gillar family.fit så dela gärna detta med vänner, familj, din församling eller ditt lokala nätverk.

Family.fit är kostnadsfritt och är även tänkt att delas vidare som en kostnadsfri resurs.

Om du vill översätta family.fit till ett språk som det inte redan finns översatt till. Ta då kontakt med family.fit så att vi kan dela det vidare till så många som möjligt.

info@family.fit

Tack!

Family.fit teamet



Web: www.family.fit

Email: info@family.fit