

Verwurzeln — Woche 11



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Jesus unterstellt sich dem
Willen Gottes!**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus
15,12 -20, 37-39

Pilatus gibt der
Menschenmenge
nach

Jesus
unterstellt sich
dem Willen
Gottes

Jesus wird als
Gott erkannt



Warm-Up

Zeichenstaffel

Ecken
aufwärmen

Folgt dem
Anführer



Bewegen

Plank Grundlage

Planks nach
oben und
unten

Spiegelplanks



Herausforderung

Verrückte Uhr

Kampf der
Socken

Plank und
Ausfallschritte
als Challenge



Entdecken

Die Verse lesen
und darüber
sprechen

Verse lesen
und die
Geschichte
nachspielen

Verse lesen
und eure
Geschichte
erzählen



Spielen

Dosentreten

Vertrauensfall

Familien-
Spaziergang

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.



Zeichenstaffel

Macht einen Staffellauf als Familie. Eine Person macht fünf Burpees, läuft zu einem Zettel auf der anderen Seite des Raumes und zeichnet ein Körperteil. Sie läuft zurück und klatscht die nächste Person ab, die dann losläuft. Ziel ist es, dass die Familie so schnell wie möglich einen ganzen Körper (Kopf, Körper, Arme, Hände, Beine, Füße) zeichnet.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

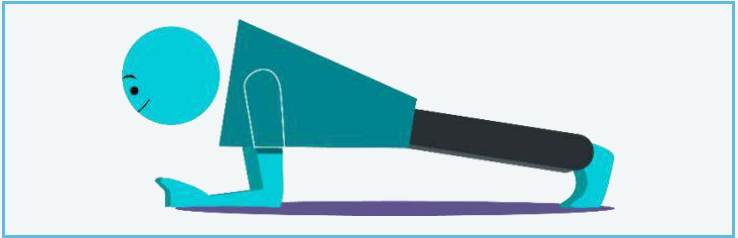
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann wart ihr das letzte Mal in einer Menschenmenge, die gemeinsam etwas schrie?

Tiefer gehen: Wann habt ihr etwas getan, das ihr nicht tun wolltet, nur um anderen zu gefallen?



Plank Grundlage



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank. Stützt euer Gewicht auf den Ellbogen ab.

Haltet für 20 Sekunden, dann Pause.
Wiederholt es noch einmal.

Schwieriger: Wechselt zwischen Händen und Ellbogen in einer flüssigen Bewegung.



Herausforderung

Verrückte Uhr

Ihr braucht eine Plastikflasche und Schilder mit den Nummern 1 bis 12.

Legt die Zahlen wie ein Zifferblatt auf den Boden und legt die Flasche in die Mitte. Dreht die Flasche abwechselnd. Die ganze Familie macht diese Anzahl von Wiederholungen für jede Bewegung, die sie wählen. (Zum Beispiel sieben Kniebeugen oder drei Sit-ups.)

Spielt fünf Minuten lang.



https://youtu.be/9_3pYqNuclI

Einfacher: Spielt nur drei Minuten lang.



Pilatus gibt der Menschenmenge nach

Lest **Markus 15,12-15** aus der Bibel.

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

Nach drei Jahren Dienst und 33 Jahren auf der Erde kommen wir zum letzten Tag im Leben von Jesus. Die jüdischen Leiter übergeben Jesus an Pilatus, den römischen Gouverneur, und fordern, dass er gekreuzigt wird. Bevor diese grausame Strafe durchgeführt wird, wird Jesus gedemütigt und gefoltert — für uns.

Bibelstelle — Markus 15,12 -20, 37-39

‘Was soll ich dann mit diesem Mann tun, den ihr den König der Juden nennt?’ fragte Pilatus sie.

Sie schrien: 'Kreuzige ihn!'

'Warum?', fragte Pilatus. 'Was hat er denn verbochen?'

Aber die Menge schrie nur noch lauter: 'Kreuzige ihn!'

Da ließ Pilatus, weil er dem Volk gefallen wollte, Barabbas frei. Er ließ Jesus auspeitschen und übergab ihn dann den römischen Soldaten zur Kreuzigung.

¹⁶Die Soldaten brachten Jesus in das Prätorium, den Palast des römischen Statthalters, und riefen alle anderen Soldaten zusammen. Sie zogen ihm ein purpurfarbenes Gewand an und setzten ihm eine geflochtene Dornenkrone auf den Kopf. Dann salutierten sie und riefen: 'Sei gegrüßt, König der Juden!' Und sie schlugen ihn mit einem Stock auf den Kopf, spuckten ihn an und knieten nieder und huldigten ihm. Als sie genug davon hatten, ihn zu verspotten, zogen sie ihm das Purpurgewand wieder aus und zogen ihm seine eigenen Kleider an. Dann führten sie ihn ab, um ihn zu kreuzigen.

³⁷ Da schrie Jesus laut auf und starb.

In diesem Augenblick riss der Vorhang im Tempel von oben nach unten entzwei.

Der römische Hauptmann, der dem Kreuz gegenüberstand und mit angesehen hatte, wie Jesus gestorben war, rief aus: 'Ja, dieser Mann war wirklich Gottes Sohn!'

Besprechen:

Die jüdischen Führer haben die Menge aufgewühlt, um zu bekommen, was sie wollten. Warum denkt ihr, hat Pilatus der Forderung der Menschen nachgegeben?

Gespräch mit Gott: Herr Jesus, es tut mir Leid für die Momente, in denen ich anderen nachgebe und das tue, was sie wollen. Bitte hilf mir immer das zu tun, was du von mir willst.



Dosentreten

Macht einen Kreis auf den Boden und legt eine leere Dose in die Mitte. Eine Person bewacht die Dose, während alle anderen versuchen, sie aus dem Kreis zu kicken. Wenn der Wächter jemand anderen fängt, bevor er die Dose kickt, wird derjenige zur neuen Wache. Spieler können zusammenarbeiten, um die Wache abzulenken. Wer die Dose tritt, ohne gefangen zu werden, gewinnt diese Runde.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

Denkt darüber nach:

Was hat euch an dem Spiel Spaß gemacht?

Was hat es leichter gemacht, die Dose zu kicken?

A top-down photograph of several people sitting around a table, each holding and looking at their smartphone. The phones are silver and held in various orientations. The people's faces are partially visible, looking down at their devices. The background is a light-colored wooden surface.

Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm.



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.

- 10 Hampelmänner
- 10 Fersenlauf
- 10 Sit-ups
- 10 Kniebeugen

Macht zwei Runden.



https://youtu.be/fe_bRnV04ao

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann habt ihr euch schon mal geopfert und etwas für jemand anderen getan?



Planks nach oben und unten



Beginnt in der Plankposition, auf Ellbogen und Zehen, mit dem Körper in einer geraden Linie. Verschiebt euer Gewicht und drückt euch nach oben, so dass ihr euch auf euren Händen abstützt — linke Hand, dann rechte Hand. Dann zurück auf die Ellbogen.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

Einfacher: Gleiche Technik aber auf den Knien (statt auf den Zehen) oder auf einem Stuhl.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Kampf der Socken



Ihr braucht ungefähr 20 Paar aufgerollte Socken.

Markiert ein 8 x 4 Meter großes Spielfeld und teilt es in zwei Teile. Bildet zwei Teams und legt die Hälfte der Socken auf jede Seite.

Die Spieler rennen zu einem Paar Socken, machen eine Kniebeuge und werfen die Socken dann auf die andere Seite des Feldes. Spielt 30 Sekunden lang. Das Team mit den wenigsten Socken gewinnt.

Wiederholt es dreimal.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Jesus unterstellt sich dem Willen Gottes

Markus 15,16-20 lesen.

Spielt diese Szene langsam und andächtig nach, wenn sie für eure Familie angemessen ist. Verwendet eine Decke oder einen Mantel, einen Stock und andere geeignete Requisiten. Verwendet die Worte 'die Soldaten' anstelle von 'sie', wenn Markus 15,16 -20 laut vorgelesen wird. Endet schweigend mit eurer Jesusfigur in der Kreuzigungspose.

- Wie hat Jesus auf diese Grausamkeit reagiert?

Gespräch mit Gott: Versammelt euch in einem engen Kreis und dankt Jesus dafür, dass er bereit ist, die Strafe für unsere Sünden auf sich zu nehmen.



Vertrauensfall

Macht den Vertrauensfall auf zwei neue Arten.

1. Eine Person steht zwischen zwei anderen und fällt rückwärts und vorwärts mit geschlossenen Augen. Wie fühlte es sich an, von der Familie gefangen zu werden?
2. Stellt euch auf einen Stuhl, schließt die Augen und lasst euch rückwärts in die Arme eurer Familie fallen.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

Denkt darüber nach:

Wie sind diese beiden Vertrauensfallaktivitäten ähnlich zu Jesus und Gott im Moment der Kreuzigung?

A top-down photograph of several people sitting on a wooden floor, each holding and looking at a smartphone. The focus is on their hands and the devices, with their faces partially visible in the background.

Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am Bildschirm. Schaltet alle Bildschirme mindestens 60 Minuten vor dem Schlafengehen aus.



Folgt dem Anführer



Spielt eure Lieblingsmusik. Lauft im Kreis herum. Eine Person ist der Anführer und klatscht in die Hände, um Anweisungen zu geben:

- Ein mal Klatschen — eine Planke
- Zwei mal Klatschen – zwei Bergsteiger
- Drei mal Klatschen – drei Kniebeugen

Wechselt den Anführer nach einer Minute.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

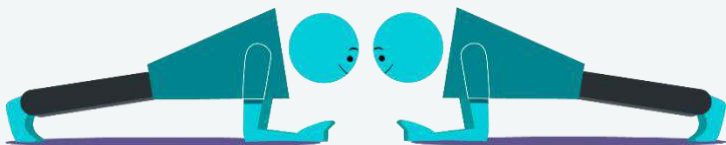
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welchen wichtigen Fakt habt ihr zuerst über Jesus verstanden?

Tiefer gehen: Was ist ein Grund, ihm heute zu folgen?



Spiegelplanks



Sucht euch einen Partner. Macht eurem Partner gegenüber eine Plank. Eine Person in jedem Paar ist der Spiegel und wiederholt allen Bewegungen, die der Partner macht. Viel Spaß.



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

Einfacher: Wiederholt die Planks von Tag 1 oder Tag 2 in dieser Woche.



Plank und Ausfallschritte als Challenge



Sucht euch einen Partner. Während eine Person Planks macht, macht die andere Ausfallschritte. Wechselt die Plätze nach 10 Ausfallschritten mit jedem Bein. Macht vier Runden.

Einfacher: Macht fünf Ausfallschritte mit jedem Bein.

Schwieriger: Nehmt mehr Gewichte dazu.



Jesus wird als Gott erkannt

Markus 15,37 -39 lesen.

Dieser römische Soldat sah Jesus sterben und war davon überzeugt davon, wer Jesus wirklich war.

Erzählt eure eigene Geschichte, ab wann ihr von Jesus überzeugt wart und ihm gefolgt seid.

Gespräch mit Gott: Es gibt viele Menschen in eurem Umfeld von Familie, Freunden und Gemeinschaft, die noch von Jesus überzeugt werden müssen. Nennt einige und betet dafür, dass sie die gleiche Antwort wie der Soldat haben werden.



Familien-Spaziergang

Genießt einen gemeinsamen Spaziergang als Familie. Geht durch euer Haus, euren Garten oder sogar durch eure Nachbarschaft.



A young man with dark hair is lying on his back on a wooden floor, looking down at a white smartphone in his hands. He is wearing a dark t-shirt. Around him, several other people's hands are visible, each holding a white smartphone. The scene is captured from a high angle, looking down at the man. The background is a light-colored wooden floor.

Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am Bildschirm. Plant die Bildschirmzeit für jede Person in der Familie.

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