

Verwurzeln — Woche 12



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Jesus — auferstanden und lebendig!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus
16,1 -7

Jesus wurde
begraben

Jesus ist
auferstanden

Jesus wartet



Warm-Up

Schwänzchen-
Fange

Aufräumstaffel

Schubkarre
und Raupe



Bewegen

Einfache Burpees

Burpees

Burpee-
Froschsprünge



Herausforderung

Plank-Staffel

Tic-Tac-Toe

family.fit
Finale



Entdecken

Verse lesen und
Düfte zuordnen

Verse lesen
und eine
Überraschung
für andere
planen

Verse lesen
und mit
Anweisungen
suchen



Spielen

Hindernisparcours
mit Schubkarre

Papierball
werfen

Verstecken

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.



Schwänzchen-Fange

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 5 Liegestütze und darf dann weiterspielen. Viel Spaß!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was sind einige der Rituale in eurer Familie oder in eurem Umfeld?

Tiefer gehen: Warum folgen Menschen Ritualen?



Einfacher Burpee



Legt eure Hände auf den Boden, geht in Plankenposition, tretet dann mit beiden Füßen nach vorne, um aufrecht zu stehen und klatscht über dem Kopf in die Hände.

Nehmt euch ein wenig Zeit, um als Familie zu trainieren - achtet darauf einander Rückmeldung zu geben und euch zu ermutigen. Stoppt abwechselnd die Zeit für jedes Familienmitglied, um zu sehen, wie lange es dauert, 10 Burpees zu machen!



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

Herausforderung

Plank-Staffel



Teilt euch in zwei Gruppen ein und stellt euch fünf Meter voneinander entfernt auf. Eine Person beginnt in der Plankenposition und bewegt sich seitwärts zur anderen Gruppe. Derjenige klatscht die nächste Person ab, die sich in einer seitlichen Planke zurück durch den Raum bewegt.

Findet heraus, wie viele Runden ihr in drei Minuten schafft.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

Schwieriger: Erhöht das Zeitlimit auf fünf Minuten.



Jesus ist begraben

Markus 16,1-2 aus der Bibel lesen.

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

Jesus wurde in ein in den Feld gehauenes Grab gelegt. Der Eingang wurde mit einem riesigen Stein verschlossen und von Soldaten bewacht, um zu verhindern, dass jemand die Leiche stiehlt.

Bibelstelle — Markus 16,1 -7

Am nächsten Abend, als der Sabbat vorüber war, kauften Maria von Magdala, Salome und Maria, die Mutter von Jakobus, wohlriechende Öle, um den Leichnam einzubalsamieren. Früh am Sonntagmorgen, gerade als die Sonne aufging, machten sie sich auf den Weg

zum Grab. ³ Unterwegs überlegten sie, wer ihnen den Stein vom Eingang des Grabes wegwälzen könnte.

Als sie jedoch hinkamen, sahen sie, dass der Stein - ein massiver Felsblock - bereits zur Seite gewälzt war. Sie betraten die Grabhöhle und bemerkten dort auf der rechten Seite einen jungen Mann in einem strahlend weißen Gewand. Die Frauen erschrakten sehr, aber der Engel sagte:

⁶ 'Habt keine Angst. Ihr sucht Jesus von Nazareth, der gekreuzigt wurde. Er ist von den Toten auferstanden! Er ist nicht hier! Seht, das ist die Stelle, an der sie ihn hingelegt haben. ⁷ Geht jetzt zu seinen Jüngern und sagt ihnen, auch Petrus: Jesus geht euch nach Galiläa voraus. Dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat, bevor er starb!'

Besprechen:

Unser Geruchssinn ist wichtig. Versucht abwechselnd verschiedene gängige Düfte mit geschlossenen Augen zu erraten.

Die Salbung eines Körpers mit Gewürzen war Teil des Begräbnisrituals. Die duftenden Gewürze waren extrem teuer und waren Ausdruck von Liebe und Respekt.

Warum waren die Frauen bereit, sich so sehr um die Salbung des Leibes Jesu zu bemühen?

Denk an eine Zeit, in der jemand seine Liebe zu euch zeigte. Wie haben sie es gemacht?

Gespräch mit Gott: Schreibt einen Brief an Gott, in dem ihr eure Liebe ausdrückt. Wählt jemanden aus, der die Briefe sammelt und an einem sicheren Ort aufbewahrt. Verabredet eine Zeit, um sie wieder zu öffnen.



Hindernisparcours mit Schubkarre

Baut einen Hindernisparcours mit einigen Drehungen. Sucht euch einen Partner und geht gemeinsam als 'Schubkarre' durch den Parcours.

Schubkarrenposition: Eine Person befindet sich in der Plankenposition, während die andere steht und die Knöchel anhebt. Geht so vorwärts.

Stoppt die Zeit für jede Person. Tauscht die Plätze und geht noch einmal durch.



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc



Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm.



Aufräumstaffel

Teilt euch in zwei Teams und stellt euch auf gegenüberliegenden Seiten eines Raumes. Legt 21 Dinge in der Mitte auf den Boden. Jedes Team läuft und sammelt die Objekte nacheinander ein, wie in einer Staffel. Findet heraus, wer am meisten Dinge einsammelt.

Macht eine Pause und versucht es erneut.



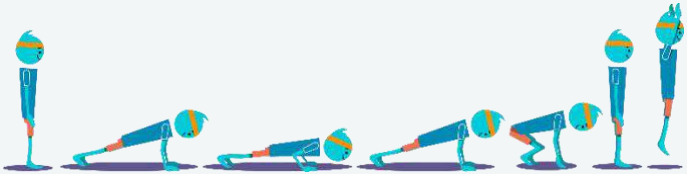
<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Teilt die unglaublichste Geschichte, die ihr je gehört habt.

Tiefer gehen: Warum erschrecken uns manchmal unglaubliche oder ungewöhnliche Ereignisse?

Burpees



Stellt euch mit geschlossenen Füßen auf.
Beugt euch nach vorne, legt die Hände auf den Boden, springt gleichzeitig zurück in Plankposition.

Macht eine Liegestütze und springt dann mit den Füßen in Richtung der Hände. Steht auf, springt nach oben und klatscht über dem Kopf in die Hände.

Macht 10 Burpees langsam und flüssig.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

Einfacher: Wiederholt die einfacheren Burpees von Tag 1.



Herausforderung

Tic-Tac-Toe

Markiert ein Tic-Tac-Toe-Spielfeld auf dem Boden (mit Klebeband oder Seil).

Spielt in zwei Teams. Jedes Team erhält eine Herausforderung, wie drei Burpees. Danach laufen zwei Personen los und legen ihren Gegenstand auf das Tic-Tac-Toe-Spielbrett. Macht mit neuen Herausforderungen weiter, bis das Spiel gewonnen wird.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Jesus ist auferstanden

Markus 16,3 -6 lesen.

Mögt ihr Überraschungen? Überrascht jemanden aus eurer Familie vor Ende des Tages. Seid kreativ!

Die Frauen in dieser Geschichte erlebten eine beunruhigende Überraschung. Jesus war nicht mehr im Grab!

Welche neue Information haben sie in diesem Moment über Jesus erfahren? Was könnte das heute für uns bedeuten?

Gespräch mit Gott: Danke, Herr Jesus, dass du unsere Sünde ans Kreuz gebracht hast. Du hast Sünde und Tod besiegt. Du bist wieder auferstanden, um zu beweisen, dass du Gott bist. Hilf uns, jeden Tag im Lichte dieser Wahrheit zu leben.



Papierball werfen

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/fuYoWk9OpYE>



Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am Bildschirm. Brainstormt all die guten Dinge, die ihr ohne einen Bildschirm machen könnt und hängt die Liste gut sichtbar auf.



Schubkarre und Raupe

Schubkarre: Sucht euch einen Partner. Geht gemeinsam 10 Meter und tauscht dann die Plätze.

Raupe: Beug euch nach vorne und berührt den Boden mit den Händen. Bewegt eure Hände nach vorne, bis euer Rücken gerade ist. Dann bewegt eure Füße so nahe, wie möglich an die Hände.

Wiederholt für 10 Meter. 3 Runden.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann wart ihr fast zu spät?

Tiefer gehen: Erzählt von der längsten Zeit, die ihr auf jemanden gewartet habt.



Burpee-Froschsprünge

Macht einen normalen Burpee (von Tag 2). Diesmal, wenn ihr nach der Liegestütze wieder in die stehende Position kommt, springt nach vorne, wie ein Frosch.

Wechselt euch ab und messt, wie weit ihr springen könnt!

Einfacher: *Versucht nicht weit zu springen.*

Herausforderung

family.fit Finale



Schließt die Saison mit einer Challenge ab, die alles beinhaltet, was wir gelernt haben!

Führt diese Bewegungen mit einem Partner so schnell wie möglich durch, aber mit guter Technik:

- 20 Sekunden Planks und Superman
- 20 Burpees, Dips, Eisschnellläufer, Ausfallschritte, Liegestütze, Sit-ups, Bergsteiger, Kniebeugen.

3 Runden.

Vergesst nicht, eine Stoppuhr zu benutzen!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



Jesus wartet

Markus 16,1 -7 lesen.

Versteckt abwechselnd einen Gegenstand. Wer den Gegenstand versteckt hat, verwendet die Worte 'heiß' und 'kalt', um zu zeigen, wie nahe die Sucher dem Objekt sind.

Warum suchten die Frauen am falschen Ort nach Jesus?

Der auferstandene Jesus erwartete sie in Galiläa, wo er es versprochen hatte.

Wo könnte Jesus heute auf euch warten?

Gespräch mit Gott: Bewegt euch zu vier verschiedenen Orten in eurem Haus und betet dabei für folgendes: (1) euer persönliches Leben mit Gott; (2) Gott als Familie folgen; (3) euer Land; (4) eure Freunde, die Jesus noch nicht kennen.



Verstecken

Eine Person versteckt etwas zu Hause, das dem Rest der Familie bekannt ist. Gebt einen Hinweis, um den anderen zu helfen, den Gegenstand zu finden.

Wiederholt das mit einem neuen Gegenstand.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple, a woman on the left and a man on the right, are sitting together and looking at a smartphone held by the man. The woman has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are both smiling and appear to be engaged in a conversation about the device. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm.

Verwendet nur Programme
und Apps, die eurer Familie
Vorteile bringen.

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