

Weiser werden — Woche 1



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Leben mit Sinn

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus
5,13 -16

Die eigene
Bestimmung
entdecken

Seid dafür
bekannt, Gutes
zu tun

Für Gottes
Ehre leben



Warm-Up

Junkyard Dog

Bewegt euren
Körper

Bären- und
Krabbengang



Bewegen

Ausfallschritte
mit Partner

Langsame tiefe
Ausfallschritte

Ausfallschritte
mit Gewicht



Herausforderung

Wie ein Licht
sein

Salz und Licht

Hindernis-
Parcours



Entdecken

Lest die Verse,
sprecht
darüber und
probiert, wie
Salz schneckt

Lest die Verse,
sprecht darüber
und findet die
dunkelste Ecke
im Haus

Lest die Verse,
sprecht
darüber und
zeichnet einen
Leuchtturm



Spielen

Rein und raus
springen

Sockenbasketball

Leuchte Jesus,
leuchte

Erste Schritte

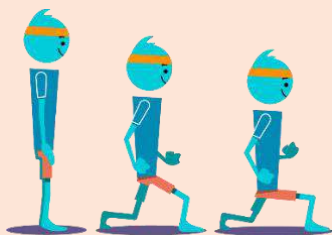
Helft eurer Familie, diese Woche aktiv zu sein, mit drei tollen Einheiten:

- 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.



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/jgISsNnFVys>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nennt drei Dinge, für die ihr Salz verwendet oder in denen Salz enthalten ist.

Tiefer gehen: Was macht euch als Familie und ganz persönlich zufrieden?



Ausfallschritte mit Partner



Stellt euch aufrecht hin und legt die Hände auf die Hüften. Macht einen Schritt nach vorne und bewegt eure Hüften Richtung Boden, bis das vordere Knie zu 90° gebeugt ist. Wechselt die Beine.

Übt die Ausfallschritte mit einem Partner, der euch gegenüber steht. Beginnt langsam und vorsichtig. Macht vier Runden mit 10 Wiederholungen. Ruht euch zwischen den Runden aus.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Einfacher: Macht zwei Runden.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungen auf 20 pro Runde.

Herausforderung



Wie ein Licht sein

Sucht euch einen Partner.

Ein Team macht bis zur 10m-Markierung und zurück Ausfallschritte. Haltet den Rücken gerade (wie ein Licht) und tragt zusätzliches Gewicht über dem Kopf, wenn ihr könnt.

Bei den anderen Teams liegt ein Partner auf dem Boden, der andere springt darüber und legt sich daneben. Die erste Person steht dann auf und springt über die zweite. Macht das abwechselnd für 5 Meter und wieder zurück. Macht vier Runden.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Schwieriger: Erhöht auf fünf Runden.



Die eigene Bestimmung entdecken

Lest **Matthäus 5,13-16** aus der Bibel.

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

Diese Verse stehen zu Beginn der berühmtesten ‘Predigt’, die Jesus vor den Anhänger seines auf den Kopf gestellten Königreichs gehalten hat.

Bibelstelle — Matthäus 5,13 -16

«Ihr seid das Salz der Erde. Wenn jedoch das Salz seine Kraft verliert, womit soll man sie ihm wiedergeben? Es taugt zu nichts anderem mehr, als weggeworfen und von den Leuten zertreten zu werden.

Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. Auch zündet niemand eine Lampe an und stellt sie dann unter ein Gefäß. Im Gegenteil: Man stellt sie auf den Lampenständer, damit sie allen im Haus Licht gibt. So soll auch euer Licht vor den Menschen leuchten: Sie sollen eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.»

Besprechen:

Jesus benutzte bekannte Dinge, um uns zu helfen, darüber nachzudenken, was es heißt, ihm zu folgen. Er benutzt hier Salz.

Nehmt etwas Salz, versucht jeweils ein einziges Korn zu bekommen und schmecke es.

Schmeckt ihr die Salzigkeit in diesem winzigen Korn? Was schmeckt mit Salz besser? Was denkt ihr bedeutet es heute 'Salz' zu sein?

Gespräch mit Gott: Nehmt ein Familienfoto oder ein Foto von Personen, die ihr gerne habt. Betet für die Personen auf dem Foto und segnet sie.



Rein und raus springen

Stellt euch in einen Kreis, ein Spielleiter steht in der Mitte, und haltet euch an den Händen.

Erste Runde - der Spielleiter sagt 'springt rein' und alle Spieler wiederholen es laut und befolgen die Anweisung. Wiederholt mit 'springt raus', 'springt nach rechts' und 'springt nach links'.

Zweite Runde — jeder sagt und tut das Gegenteil zu dem, was der Spielleiter sagt (zum Beispiel, der Leiter ruft 'springt rein' und alle springen raus).

Dritte Runde — alle befolgen die Anweisungen des Spielleiters, rufen aber das Gegenteil.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

A photograph of a man and a young child sitting at a table, both focused on drawing. The man is on the right, leaning over the table, holding a pencil. The child is on the left, also holding a pencil. The table is covered with drawing supplies, including pencils, a pencil sharpener, and a small container. The background is a blurred outdoor setting with a fence and hills. The entire image has a teal color cast.

Gesundheits-Tipp

Für Erfolg planen.



Bewegt euren Körper

Eine Person ist Anführer für jede Runde.
Beginnt herumzulaufen. Der Anführer gibt ein Kommando und die Familie muss sich entsprechend bewegen. Wechselt sie ab.

Mr. Slow - langsam bewegen

Mr. Rush - schnell bewegen

Mr. Jelly - schüttelt euren ganzen Körper

Mr. Muddle - rückwärts gehen

Mr. Bounce - hüpfen

Mr. Small - Kniebeuge

Mr. Strong - zeigt eure Muskeln

Mr. Tall - streckt euch

Mr. Tickle - winkt mit den Arme

Mr. Happy - lächelt



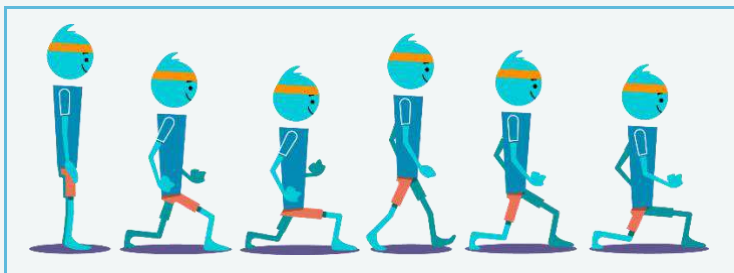
<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nennt für jeden Finger eine Situation, in der andere gut zu euch oder eurer Familie waren.

Tiefer gehen: Was denkt ihr, wie würden euch andere als Familie beschreiben?

Langsame tiefe Ausfallschritte



Übt den langsamen Ausfallschritt. Heute liegt unser Fokus auf Tempo.

Tretet mit einem Bein nach vorne und zählt bis fünf, während ihr langsam eure Hüften senkt, bis euer hinteres Knie den Boden berührt. Steht schnell wieder auf. Wiederholt mit dem anderen Bein. Sei eine Schildkröte, kein Kaninchen!

Wiederholt fünf Mal pro Bein.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Einfacher: Geht nur so weit runter, wie ihr euch wohlfühlt.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungen für jedes Bein auf acht.



Herausforderung

Salz und Licht

Der Spielleiter steht an einem Ende des Raumes oder Gartens und ist von den anderen abgewandt. Alle anderen stehen am anderen Ende mit den Händen über dem Kopf.

Geht langsam im Kniehebelauf und auf den Fußballen, damit es schwerer wird das Gleichgewicht zu halten und ihr den ganzen Körper anspannt. Wenn der Spielleiter 'Salz und Licht' ruft und sich umdreht, üssen alle Spieler 'einfrieren'. Wenn der Spielleiter sieht, dass jemand sich bewegt, muss derjenige drei Liegestütze machen.

Wiederholt das Spiel. Wechselt den Anführer.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

Schwieriger: Erhöht auf fünf Liegestütze.



Seid dafür bekannt, Gutes zu tun

Lest Matthäus 5,13 -16.

Sammelt so viele Lichter wie möglich. Findet dann den dunkelsten Ort und schaltet alle Lichter an.

Jesus sprach mit einer Menge gewöhnlicher Menschen. Er sagte jedoch zu ihnen: 'Ihr seid das Licht der Welt'. So beabsichtigt Gott, seine Arbeit heute auf der Erde zu erledigen: durch uns — durch dich!

Auf welche Weise könnt ihr euer Licht leuchten lassen?

Gespräch mit Gott: Bittet Gott in der Stille, euch zu helfen zu sehen, wie ihr euer Licht scheinen lassen könnt. Schreibt diese Ideen auf und besprecht sie miteinander. Schaltet alle Lichter bis auf eines aus. Gott sei Dank macht auch ein kleines Licht einen großen Unterschied.



Sockenbasketball

Macht einen Ball aus einer aufgerollten Socke. Ein Spieler macht einen Korb mit den Armen. Wählt drei Punkte, von denen ihr werfen möchtet. Jeder bekommt an jedem Punkt drei Würfe. Zählt, wer die meisten Treffer schafft.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>



Gesundheits-Tipp

Für Erfolg planen. Erstellt einen Familienkalender für jede Woche, in der die Termine aller Familienmitglieder eingetragen sind. Verwendet Bilder und Symbole, um jüngeren Kindern zu helfen.



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 schaut an die Decke.

Wiederholt für 10 Meter. 3 Runden.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

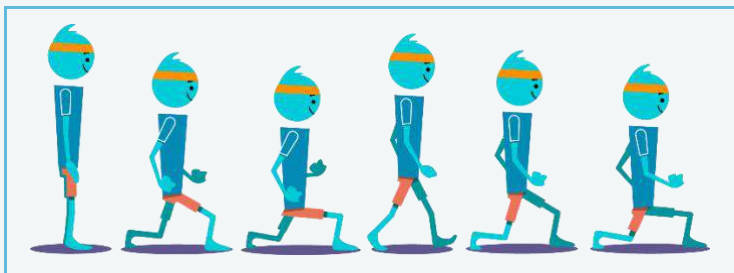
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Kennt ihr 'dunkle' Orte, die das Licht Jesu brauchen?

Tiefer gehen: *Wen kennt ihr, durch den das Licht Jesu scheint?*



Ausfallschritte mit Gewicht



Macht Ausfallschritte mit Gewichten. Tragt einen Rucksack mit einem Buch darin oder haltet Wasserflaschen in den Händen. Seid kreativ und findet das richtige Gewicht für jeden. Denkt an die richtige Technik.

Macht zwei Sätze mit 10 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Einfacher: Geht nur so tief, wie ihr euch wohlfühlt und macht acht Wiederholungen pro Runde.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungen auf 16 pro Bein.

 Herausforderung**Hindernis-Parcours**

Baut einen Hindernisparcours. Nutzt den Raum, den ihr draußen oder drinnen habt (zum Beispiel, zu einem Baum oder Stuhl laufen, über einen Weg oder Teppich springen, usw.). Seid kreativ! Wechselt euch ab, um so schnell wie möglich durch den Hindernisparcours zu gelangen. Stoppt die Zeit für jede Person.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Für Gottes Ehre leben

Lest Matthäus 5,13 -16.

Das große Ziel, das Jesus in diesen Versen vermitteln möchte ist, dass unsere Leben auf Gott zeigen sollen und ihm die Ehre geben. Sogar der Gedanke daran ist bemerkenswert!

Stellt euch vor, alleine mit Jesus zu sein. Bei wem oder wo könnte er euch bitten sein Licht scheinen zu lassen?

Gespräch mit Gott: Zeichnet einen Leuchtturm oder druckt einen aus und zeichnet eure Familienmitglieder oder legt Fotos von ihnen darauf. Denkt an die dunklen Orte, die das Licht Jesu brauchen. Bittet Gott, jedem von euch zu helfen, euer Licht diese Woche auf eine Weise scheinen zu lassen, die andere dazu bringen könnte, Gott Ehre zu erweisen.



Leuchte Jesus, leuchte

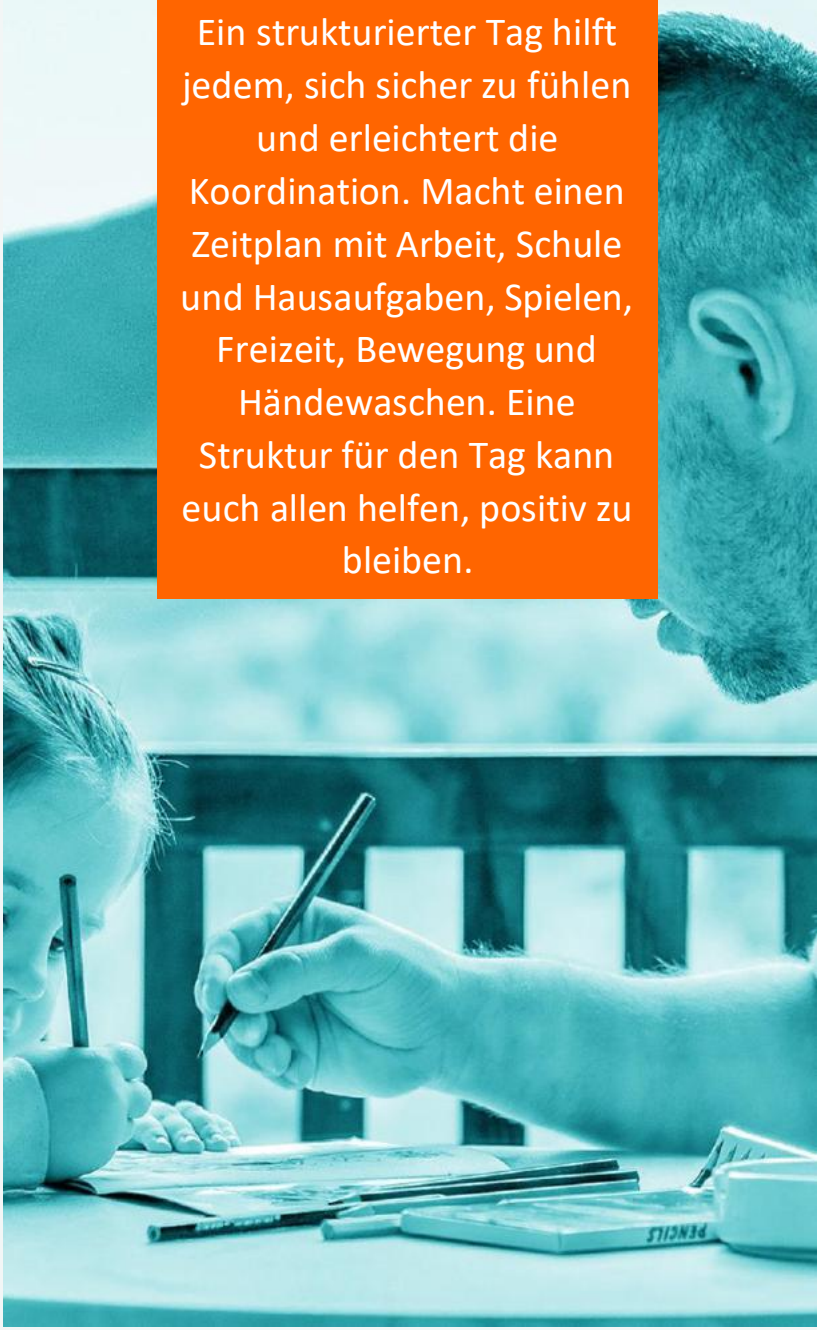
Was könntet ihr als Familie tun, um Jesu Liebe zu einer anderen Familie oder Person in der Nähe zu bringen? Macht eine Liste mit Dingen, die ihr als Familie tun könnt. Entscheidet euch für einen oder mehrere von ihnen und plant, sie in der nächsten Woche als Familie zusammen zu erledigen.

Sprecht danach als Familie darüber.

Hat euch die Aktivität gefallen? Wie habt ihr euch danach gefühlt? Wie hat sich die Person gefühlt, der ihr geholfen habt? Ist das etwas, was ihr als Familie weiterhin tun könntet?

Tipp für Eltern

Ein strukturierter Tag hilft jedem, sich sicher zu fühlen und erleichtert die Koordination. Macht einen Zeitplan mit Arbeit, Schule und Hausaufgaben, Spielen, Freizeit, Bewegung und Händewaschen. Eine Struktur für den Tag kann euch allen helfen, positiv zu bleiben.



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