

Weiser werden — Woche 2



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Auf andere Weise geben

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus
5,38-42

Großzügigkeit
statt Rache

Viele
Möglichkeiten,
großzügig zu sein

Befolgt die
Worte Jesu
jeden Tag



Warm-Up

Zur Musik
bewegen

Handberührungen

Armkreise und
Körperformen



Bewegen

Liegestütze
gegen die
Wand

Liegestütze mit
Partner

Pyramiden
Liegestütze



Herausforderung

Lose ziehen

Alles tragen

Geben was du
kannst



Entdecken

Lest die
Verse,
spricht
darüber und
tauscht
Erfahrungen
aus

Lest die Verse,
spricht darüber
und formuliert
"wenn...dann"-
Sätze

Lest die Verse,
spricht
darüber und
plant
Möglichkeiten,
großzügig zu
sein



Spielen

Papierinseln

Ameisen auf
einem
Baumstamm

Pantomime
und raten

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.



Zur Musik bewegen



Spielt eure Lieblingsmusik. Wiederholt diese Bewegungen, bis die Musik endet:

- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen
- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen mit Klatschen über dem Kopf



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

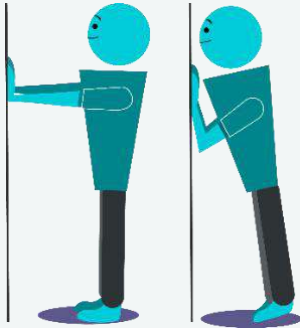
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wenn jemand euch etwas Unangenehmes antut, wie reagiert ihr?

Tiefer gehen: Wann wart ihr in einer Situation, in der ihr euch rächen wolltet? Wofür habt ihr euch entschieden?



Liegestütze gegen die Wand



Stellt euch mit ausgestreckten Armen vor eine Wand. Lehnt euch nach vorne, Handflächen liegen auf der Wand, beugt die Ellbogen und drückt euch zurück in Ausgangsposition.

Macht 10 Liegestützen und ruht euch aus. 3 Runden.

Einfacher: Stellt euch näher an die Wand.

Schwieriger: Macht Liegestütze auf den Knien oder Zehen.



Herausforderung

Lose ziehen

Legt mindestens 10 Zettel in einen Behälter, auf jedem Zettel steht eine der folgenden Übungen: 10 Sit-ups, 5 Liegestütze, 15 Hampelmänner, jede Person umarmen, klatscht jeden mit einem 'High Five' ab, holt ein Glas Wasser für pro Person, 20 Sekunden Kniehebelauf, 20 Sekunden Planke, 15 Sekunden Superman.

Zieht abwechselnd ein Los und erledigt die Aufgabe. Ihr könnt einander helfen oder einen weiteren Zettel ziehen, wenn ihr eine weitere Herausforderung annehmen möchtet.

3 Runden.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

Schwieriger: Erhöht auf fünf Runden.



Großzügigkeit statt Rache

Lest **Matthäus 5,38-42** aus der Bibel.

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

Großzügig zu geben, wenn jemand es nicht verdient, ist schwierig. Diese Verse erklären, was Jesus meinte, als er von seinem umgekehrten Königreich sprach.

Bibelstelle — Matthäus 5,38 -42

‘Ihr habt gehört, dass es im Gesetz von Mose heißt: Wer jemand am Auge verletzt, soll selbst am Auge verletzt werden. Ich aber sage: Wehrt euch nicht, wenn euch jemand Böses tut! Wer euch auf die rechte Wange schlägt, dem haltet auch die andere hin. Wenn ihr vor Gericht erscheinen müsst und euer Hemd

wird euch abgenommen, gebt euren Mantel noch dazu. Wenn jemand von euch verlangt, eine Meile weit mit ihm zu gehen, dann geht zwei Meilen mit ihm. Gebt denen, die euch bitten, und kehrt denen nicht den Rücken, die etwas von euch borgen wollen.'

Besprechen:

Wenn uns jemand wehtut, ist es natürlich, sich wehren zu wollen. Könnt ihr euch Situationen vorstellen, in denen Jesus von anderen verletzt wurde — und anders gehandelt hat? Was überrascht euch an seinen Worten? Welche Teile sind schwer?

Gespräch mit Gott: Die Worte Jesu stehen 'auf dem Kopf' - es ist nicht die 'normale' Art zu reagieren. Nenne Dinge, die Jesus gesagt hat, die besonders toll oder fast unmöglich erscheinen. Betet, dass Gott das Unmögliche möglich macht.



Papierinseln

Stellt euch in einem großen Kreis auf und legt mehrere Papierbögen als Inseln in der Mitte auf dem Boden. Alle Spieler bewegen sich im Kreis, bis der Spielleiter 'Inseln' sagt. Dann muss sich jeder auf eine Insel stellen. Wer es nicht schafft, stellt sich an den Spielfeldrand. Es darf mehr als ein Spieler auf einer Insel sein, wenn sie die Balance halten können.

Nach jeder Runde wird eine Insel entfernt. Spielt so lange weiter, bis nur noch eine Insel übrig ist. Viel Spaß!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



Gesundheits-Tipp

Für Erfolg planen.



Handberührungen

Stellt euch in Liegestützposition vor einen Partner. Versucht, die Hände der anderen Person zu berühren und gleichzeitig eure eigenen zu schützen. Wie viele schafft ihr in 60 Sekunden?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Macht eine Pause und unterhaltet euch. Was war das beste Geschenk, das ihr je bekommen habt? Was ist das beste Geschenk, das ihr je jemandem gemacht habt?

Tiefer gehen: Auf welche Arten kann man geben, die kein Geld beinhalten?



Liegestütze mit Partner



Das Wichtigste an einer guten Liegestütze ist, dass ihr euren Körper in einer geraden Linie haltet und die Ellbogen nahe am Körper sind.

Stellt euch eurem Partner im Vierfüßlerstand gegenüber. Macht gleichzeitig eine Liegestütze und klatscht euch dann mit einer Hand ab.

Macht 10 und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Einfacher: Reduziert die Wiederholungen auf acht.

Schwieriger: Macht drei Runden.



Herausforderung

Alles tragen

Sammelt 20 Gegenstände (Bälle, Spielzeug, Löffel). Legt alle Gegenstände ca. 5 m entfernt auf einen Haufen.

Der erste Spieler kriecht im Bärengang zum Haufen. Er macht dann drei Liegestütze, nimmt einen (oder mehrere) Gegenstände und kommt mit Ausfallschritten zurück.

Jeder Spieler muss einen Gegenstand mehr nehmen, als die Person, die zuvor an der Reihe war, bis alle Gegenstände transportiert wurden.

3 Runden.



https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ

Schwieriger: Erhöht auf fünf Liegestütze oder Burpees.



Viele Möglichkeiten, großzügig zu sein

Lest Matthäus 5,38 -42.

Jesus spricht über Soldaten und Menschen, die vor Gericht stehen. Es kann sein, dass ihr euch damit nicht besonders gut auskennt. Stellt euch vor, dass Jesus gerade bei eurer Familie sitzt. Was sind verschiedene Arten des 'Gebens' — vor allem für Menschen, die unfreundlich zu euch waren?

Schreibt gemeinsam Sätze auf, die zu Jesu Verhalten passen: 'Wenn jemand..., dann sollen wir...'

Gespräch mit Gott: Lest abwechselnd jeden Satz vor. Bittet Jesus um Hilfe, euch zu helfen diese Dinge umzusetzen. Legt die Sätze an eine Stelle, an der ihr sie gut sehen könnt, um euch daran zu erinnern, dass Jesus immer 'umgekehrt' handelt.



Ameisen auf einem Baumstamm

Alle stehen auf einem 'Baumstamm' (einer Linie, einer niedrigen Mauer oder einer Bank). Ziel ist es die Reihenfolge auf dem Baumstamm umzukehren, ohne dass jemand herunter fällt. Hilft einander, um es zu schaffen. Stoppt die Zeit.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

A close-up photograph of a woman and a young girl. The woman is on the left, wearing a bright yellow headwrap and large red earrings. The girl is on the right, wearing a colorful patterned headwrap. Both are wearing vibrant, multi-colored patterned clothing. They are looking towards the camera with slight smiles.

Gesundheits-Tipp

Für Erfolg planen.
Vereinbart jede Woche
einen festen Termin für ein
Familientreffen. Überprüft
gemeinsam den Kalender.
Findet Lösungen für
Probleme und lobt
einander für Erfolge.



Armkreise und Körperformen

Armkreise: Stellt euch in einen Kreis und macht zusammen 15 Mal jede Bewegung. Kleine Kreise vorwärts, kleine Kreise rückwärts, große Kreise vorwärts, große Kreise rückwärts.

Körperformen: Legt euch auf den Bauch, Arme über dem Kopf ausgestreckt und Handflächen einander zugewandt. Bewegt eure Arme wie die Zeiger einer Uhr in jede Formation.

3 Runden.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

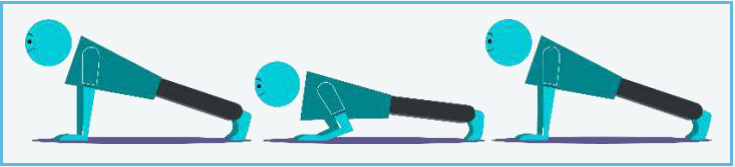
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nennt drei Dinge, die eure Familie niemals weggeben könnte.

Tiefer gehen: Welche Grenzen sollten wir unserer Großzügigkeit setzen? Wie entscheiden wir das?



Pyramiden-Liegestütze



Beginnt mit einer Liegestütze. Ruht euch kurz aus. Macht zwei Liegestütze und ruht euch aus, dann drei Liegestütze und ausruhen. Macht so weiter bis ihr bei 10 Liegestützen ankommt. Wenn ihr bei 10 seid, geht das ganze wieder rückwärts, bis 1. Wenn ihr die ganze Pyramide macht, habt ihr 100 Liegestützen geschafft.

Einfacher: Macht die Liegestützen an einer Wand, einem Tisch oder auf Knien. Macht nur bis zu acht Wiederholungen, bevor ihr wieder rückwärts geht.

Schwieriger: Macht eine andere Liegestütz-Version.

Herausforderung

Geben was du kannst

Findet gemeinsam mit einem Partner heraus, wie viele Kniebeugen ihr in sieben Minuten schafft. Eure Punktzahl ist die Gesamtzahl der Wiederholungen, die ihr als Team macht.

Diese Herausforderung ist eine 'No-Stop'-Challenge. Das bedeutet, dass ihr eine Pause machen könnt, aber euer Partner muss solange eine Plank machen. Wechselt euch mit den Kniebeugen jederzeit ab aber versucht mindestens 10 Kniebeugen am Stück zu machen.

Ermutigt einander, motiviert einander... versucht einander zu helfen, so gut ihr könnt!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



Befolgt die Worte Jesu jeden Tag

Lest Matthäus 5,38 -42.

Sprecht über Situationen, in denen ein Freund oder Fremder euch um etwas gebeten hat, was euch gehört.

Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Hängt es davon ab, was sie verlangen oder wer sie sind?

Plant verschiedene Arten des Gebens, damit ihr die Worte Jesu zeigt: 'Wendet ihnen nicht den Rücken zu'.

Gespräch mit Gott: Welchen Ruf hat eure Familie im Bezug auf Großzügigkeit, Freundschaft und Hilfe? Bittet Gott euch zu helfen, eine Familie zu sein, die 'auf dem Kopf steht'.



Pantomime und raten

Welche Dinge sind für euch einfach zu geben und welche Dinge sind schwierig? Es können greifbare Dinge wie Spielzeug, Geld oder Kleidung oder immaterielle Dinge wie Zeit, Dienst und nette Worte sein.

Zeigt eure Antwort als Pantomime und lasst die anderen raten.

Denkt darüber nach:

War das einfach oder schwer? Wenn es schwer war, warum? Fordert euch als Familie in dieser Woche gegenseitig heraus, etwas Schwereres zu machen.

Tipp für Eltern

Bleibt positiv!

Es ist schwer, sich positiv zu fühlen, wenn eure Kinder euch verrückt machen. Am Ende sagen wir oft: 'Hör auf damit!' Aber sie werden besser auf positive Anweisungen und Lob hören, wenn sie etwas gut gemacht haben.



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