

Weiser werden — Woche 3



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Geht noch weiter!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus
5,43 -48

Jesus
lehrt uns

Jesus fordert
uns heraus

Jesus ist ein
Vorbild



Warm-Up

Schubkarre und
Raupe

Folgt dem
Anführer

Schwänzchen-
Fange



Bewegen

Partner-Sit-ups

Schmetterling
Sit-ups

Sit-ups
mit Gewicht



Herausforderung

Familienchallenge
mit Planks

Kreispiel

Sit-
Ups/Liegestützen
Tabata



Entdecken

Verse lesen und
einen Gegenstand
erraten.

Verse erneut
lesen und
Unterschiede
erraten

Verse erneut
lesen und das
Spiegelspiel
spielen



Spielen

Spinnenwebenspiel

Kniefänge

Unmöglicher
Sprung

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.



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/89YWstOqOwA>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über etwas, dass ihr kürzlich gelernt habt. Von wem oder wo habt ihr es gelernt?

Tiefer gehen: *Welchen Menschen vertraut ihr, um euch etwas Gutes und Richtiges beizubringen?*



Partner-Sit-ups



Legt euch auf den Rücken, stellt die Beine auf, die Füße stehen fest auf dem Boden. Hebt den Oberkörper richtung Knie und 'setzt euch auf'. Zurück zur Startposition.

Sucht euch einen Partner. Eine Person macht Sit-ups, während die andere dessen Füße festhält. Macht fünf Sit-ups und tauscht die Plätze.

3 Runden.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Schwieriger: Macht fünf oder mehr Runden.



Herausforderung

Familienchallenge mit Planks



Stellt euch nebeneinander in Plankposition auf. Die erste Person steht auf, springt über jedes Familienmitglied und geht am Ende der Reihe wieder in die Plank. Die nächste Person tut das gleiche, usw. bis alle an der Reihe waren (zwei Runden in kleinen Familien). Arbeitet als Team! Wie groß ist die Gesamtstrecke, die ihr in einer Minute zurücklegen könnt?

Wiederholt es zwei oder drei Mal und findet heraus, ob ihr es in jeder Runde etwas weiter schafft.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



Jesus lehrt uns

Matthäus 5,43 -48 aus der Bibel lesen.

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

Diese Verse erklären, was Jesus meinte, als er von seinem umgekehrten Königreich sprach.

Bibelstelle — Matthäus 5,43-48

Ihr habt gehört, dass es im Gesetz von Mose heißt: ‚Liebe deinen Nächsten‘ und hasse deinen Feind. Ich aber sage: Liebt eure Feinde! Betet für die, die euch verfolgen! So handelt ihr wie wahre Kinder eures Vaters im Himmel. Denn er lässt die Sonne für Böse und Gute aufgehen und sendet Regen für die Gerechten wie für die

Ungerechten. Wenn ihr nur die liebt, die euch auch lieben, was ist daran Besonderes? Das tun sogar die bestechlichen Steuereintreiber. Wenn ihr nur zu euren Freunden freundlich seid, wodurch unterscheidet ihr euch dann von den anderen Menschen? Das tun sogar die, die Gott nicht kennen. Ihr sollt aber vollkommen sein, so wie euer Vater im Himmel vollkommen ist.

Denkt an einen Gegenstand. Beschreibt diesen, damit die anderen erraten können, was es ist. Denkt an einen anderen Gegenstand. Beantwortet diesmal nur Fragen mit 'ja' oder 'nein'. Was war einfacher? Warum?

Hier ist Jesus klar und direkt. Was denkt ihr, was er uns beibringen will? Was könnt ihr über euch lernen? Gott?

Gespräch mit Gott: Jesus lehrt uns auf viele verschiedene Arten. Lasst uns beten, dass wir Gottes Anweisungen erkennen und sie in unserem Leben anwenden.



Spinnenwebenspiel

Nehmt drei oder mehr Stühle und eine Schnur oder ein Band. Bindet die Schnur zwischen den Stühlen fest, um ein Spinnennetz zu bilden. Versucht dann, durch das Netz zu gehen oder zu kriechen, ohne die Stühle zu bewegen oder die Schnur zu zerreißen. Versucht so viele verschiedene Versionen, wie möglich zu finden und so weit wie möglich zu kommen.



<https://youtu.be/q9W5lVqfZWY>



Gesundheits-Tipp

Für Erfolg planen.



Folgt dem Anführer

Lauft eine Runde im Haus oder Garten und folgt dabei einem ausgewählten Anführer. Versucht in jeden Raum oder Bereich zu gehen. Der Anführer kann die Bewegungen ändern - Seitgalopp, Kniehebelauf, etc. Wechselt den Anführer.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was würdet ihr mit einem Freund, aber nicht mit einem Fremden oder einer Person, die euch nicht mag machen?

Tiefer gehen: Feind ist ein starkes Wort. Auf wen könnte sich Jesus beziehen?



Schmetterling Sit-ups

Legt euch auf den Rücken, die Fußsohlen berühren sich und die Knie kippen zu den Seiten — wie ein Schmetterling. Versucht 10 Sit-Ups zu machen und dabei die Füße auf dem Boden zu halten. Ruht euch eine Minute aus und wiederholt es dann.

Einfacher: Reduziert auf fünf Sit-ups.

Schwieriger: Erhöht auf 15 Sit-ups.



Herausforderung

Kreisspiel

Bildet einen Kreis. Einer nach dem anderen macht 10 Kniebeugen. Feuert einander an, es so schnell wie möglich zu schaffen. Wie viele Runden schafft ihr in 2 Minuten?

Beendet die Runde, indem ihr 20 Sekunden lang eine Planke und 20 Sekunden lang einen Supermann haltet.

Macht drei Runden und findet heraus, wie weit ihr es schafft.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



Jesus fordert uns heraus

Matthäus 5,43 -48 lesen.

Wählt eine Person aus, die das Zimmer verlässt. Gebt allen anderen eine Minute Zeit, etwas an ihrem Aussehen zu ändern. Die Person kehrt zurück und versucht zu erraten, was anders ist. Wechselt den Errater.

Jesus fordert uns auf, uns radikal in der Art und Weise zu unterscheiden, wie wir andere behandeln, einschließlich derer, die unsere Feinde sein könnten. Wie können wir auf die Herausforderung reagieren?

Gespräch mit Gott: Zeichnet zwei Kreise. Schreibt im ersten Kreis die Namen der Menschen auf, die ihr am meisten lieb habt und im zweiten Kreis diejenigen, bei denen es euch am schwersten fällt. Betet gemeinsam für die Menschen in beiden Kreisen und füreinander. Bittet Gott, euch seine Liebe und Akzeptanz für alle Menschen zu geben.



Kniefange

Spielt zu zweit. Versucht die Knie eures Gegners in 60 Sekunden so oft wie möglich zu berühren und schützt währenddessen eure eigenen Knie. Wechselt die Partner und versucht es erneut

Versucht nun die Knie aller Mitspieler zu berühren, während ihr eure eigenen weiterhin beschützen müsst.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>



Gesundheits-Tipp

Für Erfolg planen. Bezieht eure Kinder ins Erstellen eines Familienbudgets ein. Dies wird ihnen helfen zu verstehen, dass wir möglicherweise schwierige Entscheidungen darüber treffen müssen, wie wir unser Geld ausgeben.



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/goixt6sB2Es>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was heißt es perfekt zu sein? Könnt ihr etwas nennen, das perfekt oder nahezu perfekt ist?

Tiefer gehen: Jesus ruft seine Jünger dazu auf, den höchstmöglichen Standard zu erfüllen. Wie können wir das praktisch umsetzen?



Sit-ups mit Gewicht



Sucht in eurem Haus einen Gegenstand, der etwas Gewicht hat, z.B. eine Wasserflasche, ein Spielzeug, etc.

Macht 10 Sit-ups und haltet euch den Gegenstand dabei vor die Brust. Achtet darauf eure Muskeln zu aktivieren!

3 Runden.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Einfacher: Reduziert auf fünf Sit-ups.

Schwieriger: Erhöht auf 15 Sit-ups.

Herausforderung



Sit-Ups/Liegestützen Tabata



Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Macht Sit-ups für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Macht Liegestützen für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus.

Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.



Jesus ist ein Vorbild

Matthäus 5,43 -48 lesen.

Sucht euch einen Partner und spielt das Spiegelspiel. Eine Person ist der Spiegel und muss die Bewegungen der anderen Person genau wiederholen. Wechselt nach 30 Sekunden die Rollen.

Warum müssen wir laut Jesus unsere Feinde lieben? Gott fordert schwierige Dinge von uns, gibt uns aber sein eigenes Beispiel. Wie können wir die Vollkommenheit unseres himmlischen Vaters widerspiegeln?

Gespräch mit Gott: Dankt Gott für alle seine Geschenke an uns, wie die Sonne und den Regen. Bittet Gott, euch zu helfen, seinem Beispiel zu folgen und alle zu lieben, auch diejenigen, die euch verfolgen oder euch das Leben schwer machen.



Unmöglicher Sprung

Zeichnet eine Linie auf den Boden. Alle stellen sich auf der Linie auf und springen dann so weit wie möglich. Das zweite Mal stehen wieder alle auf der Linie, halten aber diesmal ihre Zehen, während sie springen.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Denkt darüber nach:

Warum war es beim zweiten Mal unmöglich?

Diese Woche haben wir gelernt, noch weiter zu gehen, um Jesus ähnlicher zu werden, während wir unsere Feinde lieben und für sie beten. Wie in diesem Spiel, klingt es zunächst einfach, aber es ist schwer, sogar unmöglich, ohne Gottes Hilfe.



Tipp für Eltern

Wir sind Vorbilder für unsere Kinder.

Wenn wir friedliche und liebevolle Beziehungen vorleben, fühlen sich unsere Kinder sicherer und geliebt. Wie wir vor unseren Kindern sprechen und wie wir uns verhalten, hat einen großen Einfluss auf sie.

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