

Weiser werden — Woche 5



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Wachsen durch Beten!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

**Matthäus
6,5 -15**

**Gott kennt
unsere
Bedürfnisse**

**Gott weiß,
was das
Beste ist**

**Bittet Gott
um das, was
ihr braucht**



Warm-Up

**Laufen auf
heißer Lava**

Junkyard Dog

**Tanzen und
Einfrieren**



Bewegen

**Langsame
Kniebeugen**

**Kniebeugen
mit Partner**

**Kniebeugen
mit Gewicht**



Herausforderung

**Eine
Schüssel
voller
Burpees**

**20, 15, 10,
und 5**

**Laufen und
beten**



Entdecken

**Verse lesen
und
Geschichte
nachspielen**

**Verse erneut
lesen und
besprechen**

**Verse erneut
lesen und
Dinge
sammeln**



Spielen

**Wie viel Uhr
ist es, Herr
Wolf**

Wiederholer

Zurückzahlen

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.



Laufen auf heißer Lava



Verteilt euch im Raum. Wählt einen Anführer. Wenn der Anführer 'heiße Lava' sagt, laufen alle so schnell wie möglich auf der Stelle. Wenn der Anführer 'Stopp' sagt, machen alle Kniebeugen. Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was wünscht ihr euch zu eurem nächsten Geburtstag?

Tiefer gehen: Was ist der Unterschied zwischen einem Bedürfnis und einem Wunsch?



Langsame Kniebeugen



Bei family.fit geht es um Spaß, aber die richtige Technik ist auch wichtig!

Macht fünf Kniebeugen wie folgt:

- Bewegt euer Gesäß fünf Sekunden lang langsam Richtung Boden.
- Haltet für drei Sekunden.
- Steht schnell wieder auf.

Macht drei Runden. Ruht euch danach aus.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

Einfacher: Setzt euch auf einen niedrigen Stuhl.

Schwieriger: Erhöht auf 7 Kniebeugen je Runde.



Herausforderung

Eine Schüssel voller Burpees

Jedes Familienmitglied schreibt oder zeichnet ein persönliches Gebetsbedürfnis auf ein Blatt Papier und legt es in eine Schüssel. Zieht abwechselnd ein Gebetsbedürfnis und lest es laut vor. Macht gemeinsam 7 Burpees und betet dann für das Bedürfnis.

Macht so lange weiter, bis ihr für alle Bedürfnisse gebetet habt.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



Gott kennt unsere Bedürfnisse

Lest **Matthäus 6,5-8** aus der Bibel.

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

Jesus betont, wie wichtig es ist, mit Gott, unserem himmlischen Vater, zu sprechen. Er bringt uns bei, wie wir beten sollen und gibt uns ein Muster, dem wir folgen können.

Bibelstelle — Matthäus 6,5-15

‘Wenn ihr betet, seid nicht wie die Heuchler, die mit Vorliebe in aller Öffentlichkeit an den Straßenecken und in den Synagogen beten, wo jeder sie sehen kann. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals dafür

erhalten werden. Wenn du betest, geh an einen Ort, wo du allein bist, schließ die Tür hinter dir und bete in der Stille zu deinem Vater. Dann wird dich dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, belohnen. Plappert nicht vor euch hin, wenn ihr betet, wie es die Menschen tun, die Gott nicht kennen. Sie glauben, dass ihre Gebete erhört werden, wenn sie die Worte nur oft genug wiederholen. ⁸ Seid nicht wie sie, denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn darum bittet! So sollt ihr beten: 'Unser Vater im Himmel, dein Name werde geehrt. Dein Reich komme bald. Dein Wille erfülle sich hier auf der Erde genauso wie im Himmel. ¹¹ Schenk uns heute unser tägliches Brot. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir denen vergeben haben, die an uns schuldig geworden sind. Lass nicht zu, dass wir der Versuchung nachgeben, sondern erlöse uns von dem Bösen'. Wenn ihr denen vergebt, die euch Böses angetan haben, wird euer himmlischer Vater euch auch

vergeben. Wenn ihr euch aber weigert, anderen zu vergeben, wird euer Vater euch auch nicht vergeben.

Eine Person steht mit gestreckten Armen auf einem Stuhl und betet mit lauter Stimme: 'Gott, du bist groß und ich bin heute hier, um dich anzubeten'. Eine andere Person kniet mit gesenktem Kopf und betet still das gleiche Gebet.

In diesen Versen spricht Jesus über verschiedene Arten des Betens.

Wie hilft Vers 8 uns, es besser zu verstehen?

Gespräch mit Gott: Sprecht miteinander über das, was ihr heute 'braucht'. Geht dann in eure Zimmer und schließt die Tür. Verbringt einige Zeit im stillen Gebet und bittet euren Vater im Himmel um diese Bedürfnisse.



Wie viel Uhr ist es, Herr Wolf

Eine Person ist Herr Wolf und steht an einem Ende des Raumes mit dem Rücken zu den anderen Spielern. Die anderen stehen an der Startlinie und rufen: 'Wie viel Uhr ist es, Herr Wolf?' Herr Wolf antwortet mit einer Zahl von 1-12, zum Beispiel: 'Es ist zwei Uhr'. Die Spieler gehen zwei Schritte in Richtung des Wolfes. Wiederholt die Frage mehrere Male, bis der Wolf antwortet: 'Es ist Abendessenszeit!' Alle Spieler versuchen, zur Startlinie zurückzukehren, ohne vom Wolf gefangen zu werden. Tauscht die Rollen.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.



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.

Kennt ihr die Bedeutung eures Namens oder warum eure Eltern ihn gewählt haben?

Tiefer gehen: Wie wird Gottes Name in eurem Umfeld respektiert oder respektlos behandelt?



Kniebeugen mit Partner



Stellt euch eurem Partner gegenüber auf. Haltet einander an den Handgelenken und macht gleichzeitig Kniebeugen. Macht 3 Runden mit 15 Wiederholungen.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

Einfacher: Macht drei Runden mit 8 Kniebeugen.

Schwieriger: Erhöht auf 15 Kniebeugen pro Runde.

Herausforderung

20, 15, 10 und 5

Beginnt mit 'High Fives' und macht dann:



- 20 Hampelmänner
- 15 Ausfallschritte
- 10 Liegestütze
- 5 Kniebeugen

Endet mit 'High Fives'.

Macht drei Runden ohne Pause dazwischen.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Gott weiß, was das Beste ist

Lest Matthäus 6,9-15.

Die erste Hälfte dieses Gebets konzentriert sich auf Gott:

- **Der Name Gottes** — Wie können wir den Namen Gottes heilig halten und ihn in unserem Leben ehren?
- **Gottes Reich** — Beschreibt einige der guten Dinge, die in eurem Umfeld oder der Welt geschehen, die Gottes Herz widerspiegeln.
- **Gottes Wille** — Sprecht darüber, was Gott diese Woche durch eure Familie tun möchte.

Gespräch mit Gott: Stellt euch in einen Kreis und haltet euch an den Händen, während ihr Gott gemeinsam bittet euch zu helfen, seinen Willen zu tun. Sprecht die Verse 9 und 10 laut nach und erfindet Bewegungen für 'Name'; 'Reich' und 'Wille'.



Wiederholer

Alle stellen sich dem Spielleiter gegenüber auf. Dieser denkt sich verschiedene Bewegungen in einer bestimmten Reihenfolge aus (z.B. Hampelmänner, Ausfallschritte, joggen). Der Spielleiter demonstriert die Bewegungsabfolge und die anderen imitieren diese so schnell wie möglich in der richtigen Reihenfolge. Wer die Abfolge als erstes fehlerfrei beendet wird der neue Spielleiter.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.

Esst mehr Gemüse und Obst. Achtet auf Farbe und Vielfalt — dunkelgrün, gelb, orange und rot.



Tanzen und Einfrieren

Spielt ein flottes Lied. Alle tanzen und bewegen ihren ganzen Körper. Stoppt abwechselnd die Musik. Alle 'frieren ein' wenn die Musik stoppt und machen dann 10 Eisschnellläufer (bückt euch und berührt das Knie mit der gegenüberliegenden Hand.)

Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was würdet ihr gerne jeden Tag essen?

Tiefer gehen: *Was brauchen unsere Körper jeden Tag?*



Kniebeugen mit Gewicht



Fügt euren Kniebeugen ein wenig Gewicht hinzu, wenn ihr könnt. Nehmt euch einen Rucksack, eine große Wasserflasche (oder ein Kind!) und macht 10 Kniebeugen. Ermutigt euch gegenseitig!

3 Runden.

Einfacher: Macht jede Runde fünf Kniebeugen.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungen auf 15 pro Runde.



Herausforderung

Laufen und beten

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 Richtung Decke.

Macht zwei Teams und nimmt eine Stoppuhr. Auf 'los' geht eine Person aus jedem Team im Bärengang zur anderen Seite des Raumes bis zu einem Zettel und macht 10 Ausfallschritte. Dann zeichnet derjenige etwas auf das Papier, wofür die Familie beten soll und kommt im Krabbengang zurück. Macht so lange weiter, bis jeder 3 Bilder gemalt hat. Welches Team hat gewonnen? Betet gemeinsam für die Bedürfnisse, die ihr gemalt habt.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

Erhöht oder verringert die Anzahl der Ausfallschritte nach Bedarf.



Bittet Gott um das, was ihr braucht

Lest Matthäus 6,9-15.

In diesem Gebetsmuster gibt es vier spezifische Bitten, zu denen Jesus uns ermutigt.

Sprecht darüber, was diese in eurem Alltag bedeuten.

Sucht 4 Dinge zusammen, die euch daran erinnern und wiederholt gemeinsam die Verse.

Gespräch mit Gott: Jesus beendet sein Gebet mit einer Erinnerung daran, wie wichtig es ist, anderen zu vergeben. Gibt es jemanden, dem ihr heute vergeben müsst? Macht das zum Mittelpunkt eures Gebets - im Stillen oder gemeinsam



Zurückzahlen

Sucht euch einen Partner. Eine Person ist 'A' und die andere 'B'. Spieler A berührt Spieler B (zum Beispiel durch ein Schultertippen). Spieler B wiederholt diese Bewegung und fügt eine zweite Bewegung hinzu (z. B. Schultertippen und Kopf berühren). Fügt so lange Bewegungen hinzu, bis sich ein Spieler nicht mehr an die richtige Reihenfolge erinnern kann.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Denkt darüber nach:

Wie habt ihr euch während dieses Spiels gefühlt? Fühlte es sich wie Vergeltung an?

Gibt es jemanden, dem ihr heute vergeben müsst?



Tipp für Eltern

Positiv bleiben, eine Routine haben und mit jedem Kind wenn möglich Zeit alleine verbringen, wird helfen die Gefühle und das Verhalten eures Kindes zu steuern.

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