

Weiser werden — Woche 6



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Wachsen durch Fasten!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus
6,16 -18

Der Grund für
das Fasten

Viel zu
schnell

Das Ergebnis des
Fastens



Warm-Up

Kniefänge

Zur Musik
bewegen

Schubkarre und
Raupe



Bewegen

Plank Grundlage

Planks
nach oben
und unten

Spiegelplanks



Herausforderung

Geschichtenwand

Heißer
Stuhl

Plank und
Ausfallschritte als
Challenge



Entdecken

Die Verse lesen
und beantwortet
Fragen

Die Verse
lesen und
und
Grimassen
schneiden

Die Verse lesen und
Ankündigungen
machen



Spielen

Lachen verboten

Boccia
angepasst

Familienwettbewerb

Erste Schritte

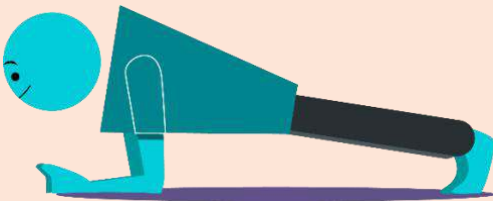
Helft eurer Familie, diese Woche aktiv zu sein, mit drei tollen Einheiten:

- 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.



Kniefänge

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>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was war die längste Zeit, die ihr je ohne Essen ausgehalten habt?

Tiefer gehen: Wann war eure Beziehung zu Gott am engsten?



Plank Grundlage



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank. Stützt euer Gewicht auf den Ellbogen ab.

Haltet für 20 Sekunden, dann Pause.
Wiederholt es noch einmal.

Einfacher: Gleiche Technik aber auf den Knien (statt auf den Zehen) oder auf einem Stuhl.

Schwieriger: Haltet den Plank für 30 Sekunden.



Geschichtenwand

Macht gemeinsam eine Minute lang Wallsits. Lehnt eure Rücken gegen eine Wand und stellt die Füße schulterbreit auf. Rutscht dann mit dem Rücken an der Wand herunter, bis eure Knie im rechten Winkel gebeugt sind. Haltet Kopf und Oberkörper an der Wand.

Erzählt euch währenddessen eine lustige Geschichte oder etwas, das euch passiert ist. Zeigt nicht, dass es schwierig ist. Lächelt und habt Spaß zusammen.

Ruht euch für 30 Sekunden aus und wiederholt die Übung.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

Einfacher: Reduziert die Zeit auf 30 Sekunden.



Der Grund für das Fasten

Lest **Matthäus 6,16-18** aus der Bibel.

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

Jesus geht davon aus, dass seine Jünger als Teil ihres Gebets und ihrer Hingabe zu Gott von Zeit zu Zeit fasten werden. Fasten ist eine gute Sache aber es sollte aus den richtigen Gründen geschehen.

Bibelstelle — Matthäus 6,16-18

‘Wenn ihr fastet, so tut es nicht öffentlich wie die Heuchler, die blass und nachlässig gekleidet herumgehen, damit die Leute sie für ihr Fasten bewundern. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals dafür erhalten werden. Wenn du fastest, dann kämme deine

Haare und wasche dir das Gesicht. Dann wird niemand auf den Gedanken kommen, dass du fastest, außer deinem Vater, der weiß, was du in aller Stille tust. Und dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, wird dich dafür belohnen.'

Stellt einander Fragen, wie 'Warum ... du?' (schläfst, kaufst ein, machst Sport)

Warum hat Jesus diese Anweisungen gegeben, wie man fasten soll?

Normalerweise bedeutet Fasten, nicht zu essen aber es reicht nicht, einfach auf Essen und Schlaf zu verzichten. Wir müssen uns auch Gott widmen und ihn anbeten.

Gespräch mit Gott: Auf etwas verzichten zu müssen, ist eine Möglichkeit, unsere Prioritäten zu überprüfen. Betet, dass Gott euch zeigt, worauf ihr eine Zeitlang verzichten könnt. Nutzt das, um eure Beziehung zu ihm zu vertiefen.



Lachen verboten

Setzt euch in einen Kreis. Versucht nacheinander einander zum Lachen zu bringen, ohne die anderen zu berühren. Schneidet Grimassen, erzählt Witze, etc. Das Ziel ist nicht zu lachen. Wechselt die Rollen nach 2 Minuten oder wenn jemand lacht. Macht so lange weiter, bis jeder einmal an der Reihe war.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

Anpassung:

Wenn jemand in der Familie sehbehindert ist, erzählt Witze oder Geschichten, anstatt Grimassen zu machen.



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.



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>

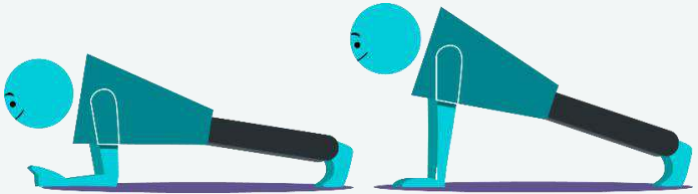
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Auf welche Weise ändern wir unsere Gesichtsausdrücke, wenn uns andere sehen?

Tiefer gehen: *Warum ist es uns so wichtig, wie wir aussehen?*



Planks nach oben und unten



Beginnt in der Plankposition, auf Ellbogen und Zehen, mit dem Körper in einer geraden Linie. Verschiebt euer Gewicht und drückt euch nach oben, so dass ihr euch auf euren Händen abstützt — linke Hand, dann rechte Hand. Dann zurück auf die Ellbogen.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Einfacher: Gleiche Technik aber auf den Knien (statt auf den Zehen) oder auf einem Stuhl.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Herausforderung

Heißer Stuhl

Eine Person hält eine Kniebeuge, während die anderen 30 Hampelmänner machen.
Ruht euch für 20 Sekunden aus und gebt an die nächste Person weiter.

Macht vier Runden.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

***Einfacher:** Reduziert die Anzahl der Hampelmänner oder die Anzahl der Runden.*



Viel zu schnell

Lest Matthäus 6,16-18.

Zeigt abwechseln eine Emotion, benutzt aber nur das Gesicht.

Wie können wir unsere Gesichter oder Erscheinungen nutzen, um zu verbergen, was in unseren Herzen ist?

Diese Verse erinnern uns daran, dass wir, wenn wir uns dafür entscheiden, zu fasten und auf etwas zu verzichten, keine Miene verziehen und es nicht offensichtlich machen sollen. Wir können unsere Motive vor anderen verbergen, aber nicht vor Gott.

Gespräch mit Gott: Vereinbart etwas, auf das eure Familie verzichten kann und für wie lange. Betet, dass Gott diese Zeit nutzen wird, um eure Verbindung mit unserem Vater zu stärken, der ins Verborgene sieht.



Boccia angepasst

Nehmt einen kleinen Ball, den ihr als 'Schweinchen' benutzen könnt und 3 Blätter Papier. Knüllt das Papier zu Kugeln und markiert alle drei mit verschiedenen Farben. Macht eine Startlinie auf den Boden und werft das 'Schweinchen'. Ziel des Spiels ist es die eigenen Kugeln möglichst nahe ans 'Schweinchen' zu bringen. Die Bälle müssen geworfen werden, nicht gerollt. Stellt euch mit den Füßen hinter der Linie auf und werft abwechselnd eine Kugel nach der anderen. Der Gewinner ist derjenige mit den meisten Bällen, die dem 'Schweinchen' am nächsten sind.

Boccia oder Boule ist eine Sportart der Special Olympic Games, die für Kinder und Erwachsene mit geistiger und körperlicher Behinderung konzipiert ist.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

Denkt darüber nach:

Was war schwierig an diesem Spiel? Habt ihr viel Kraft gebraucht, um zu gewinnen?

Im Leben kommt der Sieg oft, wenn wir lernen, unsere Stärke zu kontrollieren.



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.

Habt einen Vorrat an
gesunden Snacks für eure
Familie im Haus, z.B. Obst,
Nüsse und Gemüse.



Schubkarre und Raupe

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

Raupe: Beugt euch nach vorne und legt die Hände auf den Boden. 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>

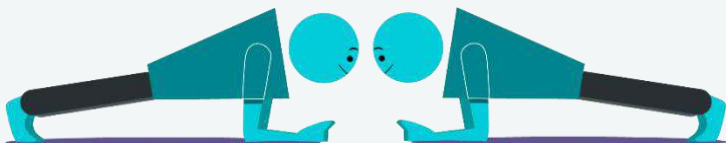
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über Situationen, in denen Menschen etwas öffentlich verkündet haben.

Tiefer gehen: *Was macht eine Ankündigung glaubwürdig?*



Spiegelplanks



Sucht euch einen Partner. Macht eurem Partner gegenüber eine Plank. Eine Person in jedem Paar ist der Spiegel und wiederholt allen Bewegungen, die der Partner macht. Haltet jede Planke mindestens 20 Sekunden lang. Macht eine Pause und versucht es erneut. Viel Spaß.

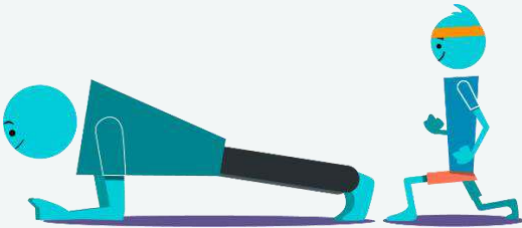


https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

Einfacher: Gleiche Technik aber auf den Knien (statt auf den Zehen) oder auf einem Stuhl.

Schwieriger: Erhöht die Zeit, die ihr die Planke haltet.

Herausforderung

**Plank und Ausfallschritte als
Challenge**

Sucht euch einen Partner. Während eine Person Planks macht, macht die andere Ausfallschritte. Wechselt die Plätze nach 10 Ausfallschritten mit jedem Bein. Macht vier Runden.

Einfacher: Macht fünf Ausfallschritte mit jedem Bein.

Schwieriger: Nehmt mehr Gewichte dazu.



Das Ergebnis des Fastens

Lest Matthäus 6,16-18.

Stellt euch abwechselnd auf einen Stuhl und verkündet etwas, was ihr heute tun werdet. In den meisten Fällen müssen wir nicht ankündigen, was wir tun werden - wir tun es einfach!

Jesus macht deutlich, dass diejenigen, die fasten, es im Stillen und heimlich tun sollten.

Was verspricht Jesus denen, die aus den richtigen Gründen fasten?

Gespräch mit Gott: Denkt an ein Bedürfnis in eurem Umfeld, das konsequentes Gebet braucht. Macht es für eine Woche zu eurem Fokus indem ihr Zeiten 'ohne' schafft.



Familienwettbewerb

Welches Familienmitglied kann folgendes tun?

- Weitester Sprung aus dem Stand
- Längste Zeit auf einem Bein stehen
- Längste Zeit ohne zu zwinkern
- Den vollständigen Namen in einem Atemzug sagen
- Einen Ball möglichst lange prellen
- Längste Plank oder Kniebeuge

Erfindet eigene. Viel Spaß!



Tipp für Eltern

Übertragt jedem eurer Kinder und Jugendlichen einfache Aufgaben mit Verantwortung. Stellt sicher, dass es etwas ist, was sie tun können, und lobt sie dann, wenn sie es erledigen!

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