

Weiser werden — Woche 7



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Schätze sammeln, die lange halten!

www.family.fit



	TAG 1	TAG 2	TAG 3
--	-------	-------	-------

Matthäus
6,19-24

Was wir
schätzen

Was wir sehen

Wem wir
dienen

 Warm-Up	Seestern	Spiegel Aufwärmen	Speed-Ball
 Bewegen	Bergsteiger	Bergsteiger und Planks	Bergsteiger- Marathon
 Herausforderung	Alles geben	Tabata- Herausforderung	Seite an Seite
 Entdecken	Die Verse lesen und über Schätze sprechen	Verse erneut lesen und Augen bedecken	Verse erneut lesen und nachspielen
 Spielen	Nestraub	Flip-Flop-Staffel	Samurai, Ninja und Sumo

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.



Seestern

Sucht euch einen Partner. Eine Person geht in Plank-Position. Die Beine sind dabei gegrätscht. Die andere Person springt nacheinander über die Beine und kehrt zum Start zurück. Wiederholt 10 Mal und tauscht dann die Plätze.

3 Runden.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über einen Gegenstand, den ihr sehr gemocht habt und der kaputt gegangen ist oder gestohlen wurde.

Tiefer gehen: Welche Dinge schätzt ihr am meisten?



Bergsteiger



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank. Bewegt ein Knie Richtung Ellenbogen und bringt dann den Fuß zurück zur Anfangsposition. Wiederholt die Bewegung mit dem anderen Bein.

Macht 50 Wiederholungen. Macht immer nach 10 eine Pause.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Einfacher: Verringert die Wiederholungsanzahl auf 20 oder 30.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungen auf 80 oder 100.



Herausforderung

Alles geben

Jeder Spieler bekommt mehrere Münzen oder Token. Wie viele Münzen könnt ihr gemeinsam in 8 Minuten sammeln? Startet die Stoppuhr und macht nacheinander:

- 20 Ausfallschritte
- 10 Sit-ups
- 5 Liegestütze

Das ist eine Runde. Eine Runde = eine Münze. Jedes Mal, wenn ihr eine Runde abgeschlossen habt, legt eine Münze in die Mitte. Findet heraus, wie viele Münzen ihr gemeinsam sammeln könnt. Wachst mehr zusammen, indem ihr alles gebt!



Was wir schätzen

Lest **Matthäus 6,25-34** aus der Bibel.

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

Jesus erwartet von seinen Anhängern, dass sie die Werte seines auf den Kopf gestellten Königreichs annehmen. Er warnt uns davor, für die Dinge dieses Lebens zu leben.

Bibelstelle — Matthäus 6,19-24

Sammelt keine Reichtümer hier auf der Erde an, wo Motten oder Rost sie zerfressen oder Diebe einbrechen und sie stehlen können. Sammelt eure Reichtümer im Himmel, wo sie weder von Motten noch von Rost zerfressen werden und vor Dieben sicher sind. Denn wo dein Reichtum ist, da ist auch dein Herz.

²² Dein Auge ist das Fenster deines Körpers. Ein klares Auge lässt das Licht bis in deine Seele dringen. Ein schlechtes Auge dagegen sperrt das Licht aus und stürzt dich in Dunkelheit. Wenn schon das, was du für Licht hältst, in dir Dunkelheit ist, wie dunkel wird dann erst die Dunkelheit sein! ²⁴ Niemand kann zwei Herren dienen. Immer wird er den einen hassen und den anderen lieben oder dem einen treu ergeben sein und den anderen verabscheuen. Ihr könnt nicht gleichzeitig Gott und dem Geld dienen.

Lauft los und holt etwas, das ihr wertschätzt. Sprecht darüber, warum dieser Gegenstand euch wichtig ist.

Was bedeutet es, Schätze im Himmel aufzubewahren?

Die Dinge, die wir schätzen, bestimmen unser Leben. Wo Menschen ihre Schätze haben, zeigt, wo ihre Herzen sind.

Gespräch mit Gott: Verbringt Zeit alleine mit Gott und bittet ihn euch zu zeigen, wo eure Schätze sind. Überlegt, worüber ihr nachdenkt und wie ihr eure Zeit, eure Talente und euer Geld einsetzt.



Nestraub

Legt mehrere Bälle oder Paar Socken pro Person in einen Behälter in die Mitte. Er sollte von allen Spielern gleich weit entfernt sein. Jede Person hat auch ein 'Nest' (kleiner Behälter) vor sich. Stellt einen Timer auf 5 Minuten.

Auf 'Los!' läuft jeder in die Mitte und schnappt sich einen Gegenstand für sein Nest. Spielt so lange weiter, bis der ganze 'Schatz' verschwunden ist. Spieler können jeweils einen Gegenstand aus den Nestern der anderen stehlen, aber nicht das eigene Nest verteidigen. Wer am Ende der 5 Minuten am meisten 'Schätze' im eigenen Nest hat, hat gewonnen.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.



Spiegel Aufwärmen

Sucht euch einen Partner. Eine Person wählt Bewegungen aus, wie Kniehebelauf, Kniebeugen, Superman, Ausfallschritte, etc. Die andere Person fungiert als Spiegel und macht die Bewegungen nach.

Rollen nach 60 Sekunden tauschen.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welche Rolle haben die Augen in unserem Körper?

Tiefer gehen: *Wie können Dinge, die wir betrachten, Licht oder Dunkelheit in unsere Gedanken bringen?*



Bergsteiger und Planks



Macht 10 Bergsteiger und haltet dann eine Plankeposition für 10 Sekunden. Ruht euch für 30 Sekunden aus.

Macht fünf Runden.

Einfacher: Reduziert auf drei Runden.

Schwieriger: Macht 15 Bergsteiger pro Runde.



Herausforderung

Tabata-Herausforderung

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Macht Bergsteiger für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Laut 20 Sekunden lang auf der Stelle und ruht euch dann für 10 Sekunden aus. Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.



Was wir sehen

Lest Matthäus 6,22-23.

Verbindet einem Spieler die Augen mit einem dünnen Schal und fordert ihn heraus die Tür zu finden. Wie lange hat es gedauert? Wiederholt ohne Schal.

Manche Dinge, die wir uns ansehen oder worüber wir nachdenken, sind wie ein Schal über unseren Augen. Sie machen es viel schwieriger zu sehen, wohin wir gehen.

Wie können wir gesunde geistige 'Augen' haben?

Gespräch mit Gott: Betet, dass Gott euch hilft, gesunde Augen zu haben und dass ihr als Familie Dinge betrachten werdet, die Licht in euer Leben bringen statt Dunkelheit.



Flip-Flop-Staffel

Sucht euch einen Partner. Einer wird der Läufer sein, der andere wird die Flip-Flops bewegen. Der Läufer geht langsam durch den Raum, während die andere Person die beiden Flip-Flops bewegt, so dass der Läufer immer auf einem Flip-Flop tritt. Rollen tauschen.

3 Runden. In der letzten Runde kann der Läufer die Augen schließen. Was passiert?



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

A top-down view of a person's hands chopping fresh green lettuce on a rustic wooden cutting board. To the left of the lettuce, there is a whole red bell pepper and two slices of avocado. In the bottom left corner, a blue plate is filled with halved cherry tomatoes. In the bottom right corner, a blue bowl contains a yellow dressing with a metal spoon. The background is a dark, textured surface.

Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.

Füllt eure Vorratskammer
und euren Kühlschrank mit
Lebensmitteln, die schnell
und einfach zuzubereiten
sind.



Speed-Ball

Nehmt einen Ball. Alle Spieler laufen im Raum herum und werfen einander den Ball zu. Wenn jemand den Ball fallen lässt, muss derjenige sechs Kniebeugen oder drei Burpees machen.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Macht eine Pause und unterhaltet euch. Sprecht über Situationen, in denen ihr zwischen zwei Optionen wählen musstet.

Tiefer gehen: Was bedeutet es, sich ganz einer Sache zu widmen?



Bergsteiger-Marathon



Macht 100 Bergsteiger. Ruht euch danach aus.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Einfacher: Reduziert auf 50.

Schwieriger: Erhöht auf 125.

Herausforderung

Seite an Seite

Stellt euch nebeneinander auf. Bindet euren Knöchel mit dem Knöchel der Person neben euch zusammen. Ihr könnt dafür Lappen oder Socken verwenden (Die Spieler am Anfang und Ende der Reihe haben nur ein gefesseltes Bein). Startet die Stoppuhr.

Macht gleichzeitig 10 Kniebeugen und geht dann gemeinsam so schnell wie möglich zur Ziellinie am anderen Ende des Raumes oder Gartens. Ihr müsst euch seitwärts bewegen (nicht vorwärts oder rückwärts) und gefesselt bleiben. Stoppt die Uhr, nachdem die letzte Person die Linie überquert und alle gemeinsam 10 Kniebeugen gemacht haben. Macht eine Pause und versucht es erneut.

3 Runden. Versucht jedes Mal schneller zu werden.



<https://youtu.be/ACeqBwvplU4>



Wem wir dienen

Lest Matthäus 6,24.

Wählt zwei Personen aus, die die 'Chefs' sind und gleichzeitig verschiedene Kommandos geben. Was passiert?

Jesus macht deutlich, dass wir Gott nicht dienen können, wenn uns auch Geld und die Dinge, die man kaufen kann wichtig sind.

Warum ist es unmöglich, Gott und Geld zu dienen? Wem dient ihr heute?

Gespräch mit Gott: Bittet Gott um Vergebung für die Zeiten, in denen er nicht am wichtigsten für euch war. Wenn ihr an Jesus als euren Herrn glaubt, betet für euch selbst, dass ihr ihm dienen und ihm die Ehre geben möchtet.



Samurai, Ninja und Sumo

Bestimmt eine einfache Bewegung für die drei verschiedenen Charaktere — Samurai, Ninja und Sumo. Stellt euch einander gegenüber auf und wählt einen Spielleiter.

Jeder, auch der Spielleiter, wählt heimlich einen Charakter aus. Bei 3 zeigen alle Spieler die Bewegung, die zu ihrem ausgewählten Charakter gehört. Alle Spieler, die den gleichen Charakter, wie der Anführer gewählt haben, bekommen einen Punkt. Die erste Person, die fünf Punkte erreicht, gewinnt.

Wechselt den Spielleiter und spielt nochmal.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

Denkt darüber nach:

Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr die richtige Option gewählt habt?



Tipp für Eltern

Hört euren Kindern zu,
wenn sie darüber sprechen,
wie es ihnen geht. Sie
suchen nach Unterstützung
und Bestätigung. Akzeptiert
ihre Gefühle und tröstet
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](#)

Weitere Tipps zur Erziehung findet ihr unter [#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips)



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