

Växa tillsammans — Vecka 11



hälsa.tro.lek.gemenskap



Respekterar jag mina ledare?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Hebreerbrevet
13:17

Ledare vakar
över oss

Underlåt er till
dem i auktoritet

Att respektera
ledare hjälper
oss



Uppvärmning

Plocka upp
stafett

Push-up och
spring snabbt

Springa och
mima



Rörelse

Bergsklättrare

Bergsklättrare

Bergsklättrare



Utmaning

Tidsutmaning

Bergsklättrare
och superman

Raka ben
tävling



Utforska

Läs versen och
ge ledaren en
massa föremål

Läs om versen
och gör en
respekt affisch

Läs om versen
och skriv till en
ledare



Lek

Spindelnät lek

Pappers-öar

Bli inte fångad

Kom igång

Hjälp din familj att vara aktiv inomhus eller utomhus den här veckan med tre roliga sessioner:

- Involvera alla — vem som helst kan leda!
- Anpassa för din familj
- Uppmuntra varandra
- Utmana er själva
- Träna inte om det gör ont

Dela family.fit med andra:

- Lägg upp en bild eller video på sociala medier och tagga med **#familyfit** eller **@familyfitnessfaithfun**
- Gör family.fit tillsammans med en annan familj

Mer information i slutet av häftet.



VIKTIGT AVTAL INNAN DU ANVÄNDER DENNA RESURS

Genom att använda denna resurs godkänner du våra regler och villkor <https://family.fit/terms-and-conditions> som beskrivs i sin helhet på vår hemsida. Dessa regler styr din användning av programmet och alla som tränar med dig. Se till att du och alla som tränar med dig accepterar dessa villkor fullt ut. Om du inte samtycker till dessa villkor eller någon del av dessa villkor ska du inte använda den här resursen.

Uppvärmning

**Plocka upp stafett**

Lägg 20 föremål på golvet i ena änden av rummet. Börja i andra änden och tävla i par för att plocka upp flest föremål (en i taget) på 30 sekunder. Låt alla köra en gång. Se vem som kan samla flest saker.

Vila och snacka en stund.

Nämn några av ledarna i ditt liv —
individuellt och som en familj.

Gå djupare: *Vilka ansvar kommer med att vara ledare?*



Mountain-climbers



Lägg händer och fötter på marken och håll hela kroppen rak som en planka. Flytta ett knä uppåt mot armbågarna och flytta sedan foten tillbaka till startpositionen. Upprepa med andra benet.

Gör 50 repetitioner. Vila efter var tionde.

Lättare: Minska antalet repetitioner till fem åt gången.

Gå hårdare: Öka antalet repetitioner till 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Tidsutmaning

Mät den totala tiden det tar för varje person att slutföra 10 av var och en av följande rörelser:



- 10 mountain-climbers
- 10 sit-ups
- 10 armhävningar
- 10 utfall

Efter varje 10 rörelser Tap out för att nästa person ska ta över.

Gå lättare: Gör fem av varje rörelse.

Prova svårare: Öka antalet rundor.



Ledare vakar över oss

Läs **Hebreerbrevet 13:17** från Bibeln.

Om du behöver en bibel, gå till <https://bible.com> eller ladda ner Bibel-appen i din telefon.

Vi vet att ledare är mänskliga och kan göra misstag. Denna vers påminner oss om hur vi ska reagera på dem som har auktoritet över oss. Det är skrivet om ledare i kyrkan men gäller även ledare i vårt samhälle.

Bibelpassage — Hebreerbrevet 13:17

Ha förtroende för era ledare och underkasta er deras auktoritet, för de håller vakt över er och ska en gång avlägga räkenskap. Gör detta för att deras arbete skall bli en glädje, inte en börda, för det skulle inte gagna er.

Diskutera:

Vilka ansvar har en ledare? Skriv varje ansvar på ett papper och sätt fast dem på olika hushållsobjekt. Låt en familjemedlem som representerar en ledare stå i mitten. Placera varje objekt i sina händer en i taget. Hur många kan de hålla?

Varför är deras jobb så svårt?

Ge tacksamhet för alla ledare i ditt liv. Be för ledarna i er kyrka som Gud har placerat över er för att lära er om Gud.



Spindelnät lek

Ta fram tre eller fler stolar och lite snöre eller band. Knyt snöret mellan stolarna för att skapa en webb. Försök sedan gå eller krypa genom snörena utan att flytta stolarna eller lossa snöret.

Se hur många olika uppställningar du kan göra och ta dig igenom!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Hälsotips

Ät hälsosamt.



Push-up och spring snabbt

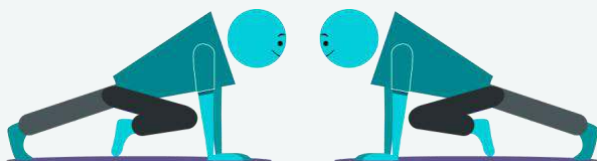
Arbeta i par. Ena partnern gör tre armhävningar medan den andra springer på plats. Byt rörelser med varandra. Sluta inte förrän varje person avslutar totalt 15 armhävningar.

Vila och prata tillsammans.

Vad innebär det att underkasta sig och respektera våra ledare?

Gå djupare: När blir det svårt att respektera våra ledare?

Mountain-climbers



Arbeta i par med ett litet föremål som till exempel en boll. Båda börjar i plankans position.

En person gör sex bergsklättrare och skickar sedan föremålet till den andra personen. Den andra personen slutför bergsklättrarna och skickar sedan föremålet tillbaka. Gör det här fyra gånger.

Vila mellan ronderna.

Slutför tre varv.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Gå lättare: Gör bara fyra bergsklättrare innan du skickar vidare föremålet.



Bergsklättrare/Superman utmaning



En person gör en superman-hållningen med armar och ben lyfta från golvet medan den andra gör 20 mountain-climbers. Byt.

Kör två varv. Ta tid på er själva.

Gå lättare: Vila och upprepa Superman-hållningen.

Gå hårdare: Öka antalet mountain-climbers.



Underlåt er till dem i auktoritet

Läs Hebreerbrevet 13:17.

Gör en affisch för din vägg. Skriv bokstäverna i ordet "RESPEKT" vertikalt på ena sidan av din affisch. Skapa en mening som börjar med varje bokstav som beskriver hur det kan se ut att visa respekt för dina ledare. Vad kan du göra den här veckan för att respektera en ledare i ditt liv?

Gör en uppsättning böneskort för ditt matbord. Skriv namnet på en ledare på varje kort. Be för dem nu och efter en måltid varje dag denna vecka.



Pappers-öar

Stå i en stor cirkel med pappersark på golvet som *öar* i mitten. Alla rör sig runt cirkeln tills ledaren säger "öar". Alla måste ställa sig på en ö. Om de inte kan, får de ställa sig vid sidan om. Mer än en person kan vara på en ö åt gången om de kan balansera på den.

Efter varje runda, ta bort en ö. Fortsätt tills bara en ö är kvar. Ha så kul!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Hälsotips

Ät hälsosamt. Gör en meny som innehåller en mängd olika kött och grönsaker.

Uppvärmning

**Springa och mima**

Ge varje person ett nummer och jogga runt ert utrymme. När alla rör sig ropar person 1 ut ett föremål som till exempel "bil". Alla andra härmar något som har att göra med det objektet (till exempel agera som om du kör bil). Du har bara fem sekunder på dig att agera och imitera objektet.

Alla börjar springa igen tills person 2 ropar ut ett annat föremål och alla mima det. Gör sex ronder.

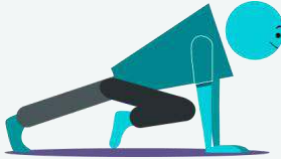
Vila och snacka en stund.

Prata om en tid då en ledare uppmuntrades av något du sa eller gjorde.

Gå djupare: Hur kan det gynna oss att visa våra ledare respekt?



Mountain-climbers



Gör så många bergsklättrare som du kan på 30 sekunder. Vila i 30 sekunder. Kör fyra ronder.

Hur många kunde du göra totalt?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Gå hårdare: Öka antalet omgångar till sex.



Promenad med raka ben tävling

Mät ut en bana på 10-20 meter. Gå varv runt banan med raka ben. Böj inte knäna!

Se hur många varv du kan slutföra på två minuter. Vem gjorde flest?

Gå lättare: Gör det som en stafett.

Gå hårdare: Öka avståndet.



Att respektera ledare hjälp oss

Läs Hebreerbrevet 13:17.

Ge en av era ledare lite glädje genom att skicka ett brev eller e-post till dem. Prata tillsammans om vad du vill säga till ledaren för att uppmuntra dem i deras roll. Tacka dem för att de vakade över dig.

Hur tror du att du kan känna dig efter att du skickat den?

Ibland kommer ledare inte med glädje. Ta två pinnar och placera dem på golvet i form av ett kors. Om det finns en ledare som du vet vem kämpar, be för dem tillsammans och minns Jesu exempel genom att be för andra.



Bli inte fångad

En person är "ledaren". De vänder ryggen till resten av familjen. De andra familjemedlemmarna gör en övning medan ledaren inte tittar (höga knän, hoppar hopprep på plats, jumping-jacks och så vidare). När ledaren vänder sig om måste alla frysa. Om någon rör sig då, blir de den nya ledaren.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Hälsotips

Ät hälsosamt. Låt söta godsaker vara speciella njutningar, inte som en del av din dagliga kost.

Ord & Begrepp

En **uppvärmning** är en enkel åtgärd som får musklerna varma, kunna andas djupare och bättre blodcirkulation. Spela kul upp-tempo-musik när ni gör era uppvärmningsaktiviteter. Gör en serie olika rörelser i 3-5 minuter.

Att stretcha minskar risken för skador. Stretcha EFTER uppvärmning. Stretcha försiktigt — och håll i fem sekunder.

Rörelser kan ses på videon så att du kan lära dig den nya övningen och träna den ordentligt. Börja långsamt med fokus på teknik gör att du kan göra övningen snabbare och starkare senare.

Vila och återhämtning efter energisk rörelse. Här passar det bra med att prata med varandra Drick lite vatten.

Tap out är ett sätt att skicka övningen vidare till nästa person. Du kan välja olika sätt att "tap out" till exempel klappa händerna eller vissla. Du kan hitta på egna sätt att växla över!

Runda — en komplett uppsättning rörelser som kommer att upprepas.

Upprepningar/repetitioner — hur många gånger en rörelse kommer att upprepas i en runda.

Webb och videor

Hitta alla sessioner på [family.fit webbplatsen](#)

Hitta oss på sociala medier här:



Hitta alla videor för family.fit på [familjen.fit YouTube® -kanalen](#)



family.fit Fem Steg



Introduktionsvideo

Håll dig uppkopplad

Vi hoppas att du har haft glädje av materialet från family.fit. Det har blivit ihopsatt av frivilliga från hela världen.

Du hittar alla family.fit sessioner på webbplatsen <https://family.fit>.

Webbplatsen har den senaste informationen, sätt för att ge feedback, och är det bästa stället att hålla kontakten med **family.fit!**

Om du gillade detta, dela gärna med andra som kanske vill delta.

Denna resurs ges fritt och är avsedd att delas med andra utan kostnad.

Om du vill få family.fit som ett e-postmeddelande varje vecka kan du prenumerera här:

<https://family.fit/subscribe/>.

Om du översätter detta till ett annat språk, vänligen maila det till oss på info@family.fit så att det kan delas med andra.

Tack.

Family.fit-teamet



www.family.fit