

Växa tillsammans — Vecka 7



hälsa.tro.lek.gemenskap



Är jag en lagspelare?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Rut 2:2 -7,
17-18

Att förlita sig på
varandra

Bidra till
teamet

Var generös
mot andra



Uppvärmning

Björn- och
krabb
promenad

Lag
uppvärmning

Shadow
boxning



Rörelse

Speed skaters

Speed skaters

Tuffare
speed
skaters



Utmaning

20,15,10 och 5

Speed skater
tävling

Hinderbana



Utforska

Läs
bibelberättelsen
och diskutera
ämnet
beroende

Agera ut
historien och
ta fram en
skål

Läs om
berättelsen
med en skål
och mynt



Lek

Skottkärra
hinderbana

Intrasslad

Gå på linjen

Kom igång

Hjälp din familj att vara aktiv 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.



Björn- och krabb promenad

Gå fram och tillbaka i rummet, björngång ena vägen, krabbgång tillbaka. Kör fem varv.

Björn promenad - gå med ansiktet vänt neråt med fötter och händer på golvet.

Krabba promenad - gå med ansiktet vänt uppåt med fötter och händer på golvet.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Vila och snacka en stund.

Namnge någon eller något som är beroende av dig (en person, husdjur eller till och med en växt). På vilket sätt är de beroende av dig?

Gå djupare: Namnge någon du är beroende av och vad du är beroende av dem för.



Speed skaters



Börja långsamt och öka sedan hastigheten och försök att göra rörelserna flytande.

Öva på speed skaters för att utveckla ben- och core-styrka. Gör sex omgångar. Vila och gör sedan 12. Vila igen och gör 18.

Gå hårdare: Öka repetitioner till 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

20, 15, 10 och 5

Börja med "high fives" och gör sedan:



- 20 jumping jacks
- 15 speed skaters
- 10 armhävningar
- 5 squats

Avsluta med "high fives".

Gör tre rundor utan vila mellan dem.

Gå hårdare: Öka antalet rundor.



Bra lagspelare är beroende av varandra

Läs **Rut 2:2 -7, 17-18** i Bibeln.

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

Efter 10 år i Moabs land återvänder Noomi till Betlehem med sin svärdotter Ruth som är änka. Noomis make Elimelek och hennes två söner hade dött. Ruth är hennes enda följeslagare. Ruth går ut och jobbar för mat att äta.

Bibelpassagen — Rut 2:2 -7, 17-18

En dag sade Rut, moabitiskan, till sin svärmor: "Jag skulle vilja gå bort till fälten och fråga om jag får plocka ax."

“Gör det, min flicka”, svarade Noomi. Så gav sig Rut iväg till fälten och började samla ax efter skördemännen. Av en händelse hade Rut hamnat på en åker som ägdes av Boas, han som hörde till Elimeleks släkt.

Nu kom Boas från Betlehem och hälsade skördefolket: “Herren vare med er!”

Och de svarade: “Herren välsigne dig!”

Då frågade Boas den som var förman för skördefolket var den unga kvinnan hörde hemma.

“Det är en moabitiska”, svarade förmannen, “det var hon som vände tillbaka med Noomi från Moab. Hon bad att få plocka ax efter skördefolket och har hållit på hela tiden ända sedan hon kom hit i morse. Bara en kort stund har hon varit inne och vilat sig.”

Så samlade Rut ax på åkern ända till aftonen. Och sedan klappade hon ut vad hon hade plockat. Det blev ungefär en efa

korn. Och det bar hon med sig in till staden. Hon visade sin svärmor vad hon hade samlat ihop. Och hon lämnade henne också vad som hade blivit över efter hennes måltid.

Diskutera:

Prova att läsa berättelsen så att varje roll läses av olika personer.

Hitta fyra objekt i ditt hus som kan staplas ovanpå varandra. Märk var och en med namnet på någon från berättelsen. Lägg till varje objekt i tornet medan du svarar på dessa frågor:

1. Vem är de beroende av?
2. Vad är de beroende av dem för?

Spela låten, "Lean On Me" om du känner till den.

Luta er emot varandra och be till Gud tillsammans att hjälpa var och en av er att vara pålitliga lagspelare.



Skottkärra hinderbana

Ställ i ordning en hinderbana som inkluderar några svängar. Arbeta i par för att gå igenom banan i en "skottkärra" - tävling.

Ta tid på varje lag. Byt platser och gör det igen.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



Hälsotips

Minska “skärmtid”.

Uppvärmning



Lag uppvärmning

Gör en form (kvadrat eller hexagon) eller ett speciellt ord med hjälp av alla i familjens kroppar. Gör sedan dessa uppvärmningar:

- 20 mountain-climbers
- 20 höga knän
- 20 heel kicks
- 20 jumping jacks

Kör tre ronder. Skapa sedan formen eller ordet igen.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Vila och prata tillsammans.

Nämna några av dina favorit idrottare.

Gå djupare: Vad bidrar de med till teamet?



Speed skaters



Öva på speed skaters. Gör 10 stycken. Vila och gör sedan 20. Vila och gör sedan 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Gå hårdare: Öka antalet repetitioner till 40, 50 eller 60.



Speed skater tävling

Räkna hur många speed skaters du kan göra på två minuter.

Vila i två minuter.

Stå sedan på en linje (rep) och hoppa på följande sätt:

- 20 framåt/bakåt
- 20 sida till sida

Kör två ronder.

Gå hårdare: Gör fler rundor.



Bra lagspelare bidrar till familjen

Läs Rut 2:2 -7 och 17-18

Agera ut historien, använd en rekvisita för varje karaktär. Prata om vad varje person bidrar med i berättelsen. Skriv varje förslag på en bit papper och lägg dem i en skål från köket. Vilka andra ingredienser bidrar till ett bra recept för ett lag? Skriv ner dem och lägg även dem i skålen.

Namnge och tacka Gud för vad varje familjemedlem bidrar till ert lag som familj.



Intrasslad

Stå i en cirkel axel mot axel. Sträck ut din högra hand och ta tag i en annan persons högra hand. Gör detsamma med vänster hand.

Arbeta tillsammans för att reda ut er medan ni håller varandras händer utan att släppa taget.



https://youtu.be/qx4oek_lius



Hälsotips

Se till att föräldrar är närvarande när barnen sitter vid sina skärmar.

Uppvärmning



Shadow boxning

Gör 30 sekunder av 'Rocky pumps' (hälsparkar medan du pumpar armarna över huvudet).

Gör 30 sekunder av "shadow boxning" (stå med fötterna i axelbredd isär i ett stabilt läge och slå sedan omväxlande slag).

Sprid ut er för säkerhets skull!

Kör tre ronder.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Har du varit eller har du sett någon vara generös den här veckan?

Gå djupare: Hur skulle du kunna vara mer generös idag?



Tuffare speed skaters



Öva på tuffare speed skaters. Gör dem med ett föremål som ett rep eller en bok på golvet som du måste kliva över.

Försök att göra dem smidigt och öka hastigheten. Gör 20. Vila och gör sedan 20 igen. Upprepa.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Gå hårdare: Gör fler rundor eller gör dem snabbare.



Hinderbana

Ställ upp en hinderbana. Använd det utrymme du har inomhus eller utomhus. Till exempel springa till träd/stolen, hoppa över gången/mattan och så vidare. Var kreativa! Turas om att ta er igenom hinderbanan så fort som möjligt. Ta tiden på varje person.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

Gå hårdare: Öka hastigheten genom hinderbanan eller bära extra vikt.



Var generös mot andra

Läs Rut 2:2 -7 och 17-18

Ta fram en skål och några mynt. Läs om bibelberättelsen. Leta efter hur varje karaktär var generös (eller fråga “Vad kostade det för varje person?”). När ni säger sätten högt, släpp ner ett mynt i skålen. Att vara generös kostar något. (Kan du ge bort dina mynt idag?)

Bjud in varje familjemedlem att säga hur de kan vara en generös lagspelare den här veckan.

Be för varandra.



Gå linjen utmaning

Gör några linjer på golvet (raka, zigzagiga eller kurviga). Använd kläder, tejp, krita eller band. Varje person måste röra sig längs linjen på ett eget sätt medan andra följer likadant (hoppa, bakåt och så vidare). Slå på musik och turas om att dela ut utmaningar.



Hälsotips

Förbjud skärmar och teknik
vid måltider och andra
viktiga familjetider.

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