

Weiser werden — Woche 11



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Den richtigen Weg wählen

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus
7,13 -14

Ihr habt die Wahl

Den richtigen Weg
wählen

Den
schwierigen
Weg wählen



Warm-Up

Spiegel
Aufwärmen

Folgt dem Anführer

Junkyard Dog



Bewegen

Ausfallschritte mit
Partner

Langsame tiefe
Ausfallschritte

Ausfallschritte
mit Gewicht



Herausforderung

Die Sekunden
erhöhen

Ja und nein!

Hindernis-
Parcours



Entdecken

Die Verse lesen
und einen
Hindernisparcours
bauen

Die Verse lesen und
eine Szene zeichnen

Die Verse
erneut lesen
und vorstellen



Spielen

Auf der Linie
gehen

Geschichtenerzählen

Den Ball in
Bewegung
halten

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.



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>

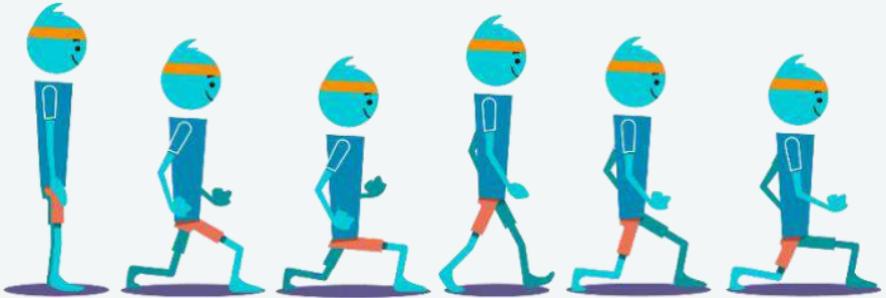
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welche Entscheidungen habt ihr heute schon getroffen?

Tiefer gehen: Was sind die wichtigsten Einflüsse auf die Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen?



Ausfallschritte mit Partner



Stellt euch aufrecht hin und legt die Hände auf die Hüften. Macht einen Schritt nach vorne und bewegt eure Hüften Richtung Boden, bis das vordere Knie zu 90° gebeugt ist. Wechselt die Beine.

Übt die Ausfallschritte mit einem Partner, der euch gegenüber steht. Beginnt langsam und vorsichtig. Macht vier Runden mit 10 Wiederholungen. Ruht euch zwischen den Runden aus.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Schwieriger: Macht 6 Runden.



Herausforderung

Die Sekunden erhöhen

Nehmt euch eine Stoppuhr und macht folgende Bewegungen für die angegebene Zeit:

- 10 Sekunden — Planke
- 20 Sekunden — Kniehebelauf auf der Stelle
- 30 Sekunden — Kniebeugen
- 40 Sekunden — Bärengang
- 50 Sekunden — Sit-ups
- 60 Sekunden — Pause

3 Runden. Sprecht während der Pause über Dinge, für die ihr dankbar seid.

Schwieriger: Macht fünf Runden.



Ihr habt die Wahl

Lest **Matthäus 7,13-14** aus der Bibel.

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

Jesus erklärte den Menschen, wie Gott möchte, dass sie leben. Es verändert alles. Jetzt, da er zum Ende seiner Ansprache kommt, lädt er die Zuhörer ein, den Weg auszuwählen, der sie zu Gott führt.

Bibelstelle — Matthäus 7,13-14

‘Ihr könnt das Reich Gottes nur durch das enge Tor betreten. Die Straße zur Hölle ist breit und ihre Tür steht für die vielen weit offen, die sich für den bequemen Weg entscheiden. Das Tor zum Leben dagegen ist eng und der Weg dorthin ist schmal, deshalb finden ihn nur wenige.’

Platziert Gegenstände oder Möbel als Hindernisse im Raum oder Garten. Jede Person muss den Raum durchqueren.

Warum habt ihr euch für euren Weg entschieden?

Denkt über die Idee nach, warum Gott uns den 'freien Willen' gab, Entscheidungen zu treffen.

Gespräch mit Gott: Dankt Gott für den 'freien Willen', dass wir Entscheidungen treffen dürfen und bittet für seine Weisheit. Ihr könnt Entscheidungen nennen, die ihr treffen müsst und dafür beten.



Auf der Linie gehen

Legt eine Linie auf dem Boden (gerade, zickzack oder kurvig). Verwendet Kleidung, Klebeband, Kreide oder ein Seil. Jede Person muss sich auf andere Weise entlang der Linie bewegen, während die anderen folgen (hüpfen, rückwärts, usw.). Spielt Musik und probiert verschiedene Herausforderungen aus.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>



Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.



Folgt dem Anführer

Lauft eine Runde im Haus oder Garten und folgt dabei einem ausgewählten Anführer. Versucht in jeden Raum oder Bereich zu gehen. Der Anführer kann die Bewegungen ändern - Seitgalopp, Kniehebelauf, etc. Wechselt den Anführer.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nenne nacheinander Dinge, die ihr 'einfach' findet.

Tiefer gehen: Erzählt von Situationen, in denen die 'einfache' Möglichkeit nicht die beste Wahl war.



Langsame tiefe Ausfallschritte



Übt den langsamen Ausfallschritt. Achtet auf das Tempo.

Tretet mit einem Bein nach vorne und zählt bis fünf, während ihr langsam eure Hüften senkt, bis euer hinteres Knie den Boden berührt. Steht schnell wieder auf. Wiederholt mit dem anderen Bein. Sei eine Schildkröte, kein Kaninchen!

Wiederholt fünf Mal pro Bein.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Einfacher: Macht Ausfallschritte für 30 Sekunden. Macht eine Pause und versucht es erneut.

Schwieriger: Verlangsamt die Ausführung der Ausfallschritte und achtet auf Bewegungskontrolle. Für 60 Sekunden. Macht eine Pause und versucht es erneut.



Herausforderung

Ja und nein!

Wählt einen Spielleiter und macht Musik an. Tanzt oder bewegt euch, bis der Spielleiter 'Ja' oder 'Nein' sagt. Wenn der Anführer 'Ja' sagt, machen alle Kniebeugen. Tanzt weiter. Wenn der Anführer 'Nein' sagt, machen alle Burpees. Tanzt weiter, bis der Anführer spricht.

Tauscht die Rollen.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ



Den richtigen Weg wählen

Lest Matthäus 7,13-14.

Lest den zweiten Teil von Vers 13 noch einmal. Malt gemeinsam ein Bild von einem breiten Weg mit vielen Menschen darauf. Besprecht, warum all diese Menschen diese spezielle Straße gewählt haben.

Sprecht über Situationen, in denen ihr mit der Menge 'mitgeschwommen' seid, weil es einfacher war als etwas anderes zu tun.

Gespräch mit Gott: Betet für alle Familienmitglieder, die möglicherweise Schwierigkeiten haben, gute Entscheidungen zu treffen, weil die Menschen um sie herum sie unter Druck setzen 'der Menge zu folgen'.



Geschichtenerzählen

Setzt euch in einen Kreis. Eine Person beginnt eine Geschichte zu erzählen. Gebt nach ein oder zwei Sätzen an die nächste Person weiter, indem ihr '...und dann ...' sagt. Die nächste Person führt die Geschichte weiter. Geht weiter im Kreis herum.

Variante: Der Spielleiter kann zufällige Wörter rufen, die in die Geschichte aufgenommen werden können, um es lustiger zu machen.



Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.

Kinder verschiedener Altersgruppen und Erwachsene brauchen verschiedene Mengen Schlaf! Findet eure optimale Schlafenszeit heraus!



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.

Nenne nacheinander Dinge, die ihr 'schwer' findet.

Tiefer gehen: Erzählt von Situationen, in denen der 'schwere' Weg die beste Wahl war.



Ausfallschritte mit Gewicht



Macht Ausfallschritte mit Gewichten. Tragt einen Rucksack mit einem Buch darin oder haltet Wasserflaschen in den Händen. Seid kreativ und findet das richtige Gewicht für jeden. Denkt an die richtige Technik.

Macht zwei Sätze mit 10 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Einfacher: Wählt leichtere Gewichte.



Hindernis-Parcours

Baut einen Hindernisparcours. Nutzt den Raum, den ihr draußen oder drinnen habt (zum Beispiel, zu einem Baum oder Stuhl laufen, über einen Weg oder Teppich springen, usw.). Seid kreativ! Wechselt euch ab, um so schnell wie möglich durch den Hindernisparcours zu gelangen. Stoppt die Zeit für jede Person.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



Den schwierigen Weg wählen

Lest Matthäus 7,13-14.

Lest Vers 14 noch einmal. Schaut euch die Zeichnung mit den Menschen auf dem breiten Weg an. Schließt nun die Augen und stellt euch vor, Jesus steht am Eingang eines schmalen Weges und ruft die Menschen, mit ihm zu kommen. Stellt euch vor, ihr entscheidet euch ihm zu folgen. Jesus möchte, dass wir uns für 'das Leben' entscheiden und er verspricht, den ganzen Weg bei uns zu sein.

Was sind einige der guten Dinge daran, dem Weg Jesu zu folgen?

Gespräch mit Gott: Dankt Gott für das Leben, das er uns durch Jesus anbietet. Denkt nacheinander an Menschen, die ihr kennt und betet: 'Herr, bitte hilf, dass (Name) sich entscheidet Jesus zu folgen.'



Den Ball in Bewegung halten

Die Herausforderung besteht darin, einen kleinen Ball von einer Seite des Raumes oder des Hofes auf die andere zu bewegen, ohne ihn zu berühren. Ihr müsst zusammenarbeiten, um es zu schaffen.

Jede Person hält ein Stück gefalteten Karton oder ein stabiles Magazin, damit der Ball bewegt werden kann. Legt die Magazine so übereinander, dass der Ball darauf rollen kann. Bringt den Ball ins Rollen. Wenn der Ball über euer Magazin gerollt ist, lauft schnell ans vordere Ende der Schlange und bringt euer Magazin in Position. Bewegt den Ball mit Hilfe der Magazine immer weiter. Viel Spass beim Ausprobieren.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

Reflektiert: Was hat euch geholfen es zu schaffen?



Tipp für Eltern

Sagt euren Kindern nicht einfach, was sie tun sollen. Stellt stattdessen gute Fragen, die eurem Kind helfen Optionen abzuwägen und gute Entscheidungen zu treffen.

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