

Weiser werden — Woche 12



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Gutes von Schlechtem
unterscheiden!**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

**Matthäus
7,15 -20**

**Echte oder
falsche
Freunde**

**Gutes oder
schlechtes
Obst**

**Nützlich oder
nutzlos**



Warm-Up

**Ecken
aufwärmen**

**Zur Musik
bewegen**

Kniefänge



Bewegen

**Liegestütze
gegen die
Wand**

**Liegestütze
mit Partner**

**Push-up
Pyramide**



Herausforderung

**family.fit
Finale**

**Wer ist
schneller?**

**Papier-
Straße**



Entdecken

**Die Verse
lesen und
sich
verkleiden**

**Die Verse
lesen und
Früchte für
jede Person
zeichnen**

**Die Verse
lesen und
einen
Obstkorb
gestalten**



Spielen

**Findet das
Obst**

**Spiel der
Gegensätze**

Verkostung

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.



Aufwärmen in Ecken

Beschriftet die Ecken des Raumes mit den Zahlen 1-4. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung. Bewegt euch im Raum zur nächsten Zahl. Macht zwei Runden.

1. 10 Hampelmänner
2. 10 Fersenlauf
3. 10 Sit-ups
4. 10 Kniebeugen



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

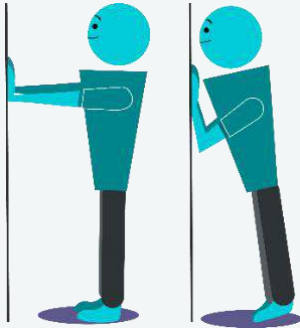
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann habt ihr euch zuletzt verkleidet?

Tiefer gehen: Wann habt ihr jemanden kennengelernt, der sich ganz anders gegeben hat, als er wirklich war?



Liegestütze gegen die Wand



Stellt euch mit ausgestreckten Armen vor eine Wand. Lehnt euch nach vorne, Handflächen liegen auf der Wand, beugt die Ellbogen und drückt euch zurück in Ausgangsposition.

Macht 10 Liegestützen und ruht euch aus. 3 Runden.

Einfacher: Macht weniger Runden.

Schwieriger: Macht mehr Runden.

family.fit Finale



Schließt die Saison mit einer Challenge ab, die alles beinhaltet, was wir gelernt haben!

Führt diese Bewegungen mit einem Partner so schnell wie möglich durch, aber mit guter Technik:

- 20 Sekunden Planks und Superman
- 20 Burpees, Dips, Eisschnellläufer, Ausfallschritte, Liegestütze, Sit-ups, Bergsteiger, Kniebeugen.

3 Runden.

Vergesst nicht, eine Stoppuhr zu benutzen!

Vergleicht eure Punktzahl mit der letzten Staffel.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



Wahre Freunde

Lest **Matthäus 7,15-16** aus der Bibel.

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

Jesus hat gerade zwei Wege beschrieben, denen wir im Leben folgen können. Jetzt erinnert er uns daran, dass es viele gibt, die versuchen werden, uns auf den falschen Weg zu führen. Hütet euch vor diesen 'Freunden'. Wir können sie an den 'Früchten' ihres Lebens erkennen.

Bibelstelle — Matthäus 7,15 -20

¹⁵ 'Nehmt euch vor falschen Propheten in Acht. Sie kommen daher wie harmlose Schafe, aber in Wirklichkeit sind sie gefährliche Wölfe, die euch in Stücke reißen wollen. Ihr erkennt sie an ihrem Verhalten, so wie ihr einen Baum an seinen Früchten

erkennt. An Dornbüschen wachsen keine Trauben und an Disteln keine Feigen. ¹⁷ Ein gesunder Baum trägt gute Früchte, ein kranker Baum dagegen schlechte. An einem guten Baum wachsen keine schlechten Früchte, ebenso wenig wie ein kranker Baum gesunde Früchte hervorbringt.

¹⁹ Deshalb wird jeder Baum, der keine guten Früchte bringt, umgehauen und ins Feuer geworfen. Ihr seht, man erkennt sie an ihren Früchten.

Alle Familienmitglieder suchen sich einen Gegenstand, um sich zu verkleiden.

Sprecht über einige der Möglichkeiten, wie guten Freunde einen positiven Einfluss auf euer Leben haben und wie andere einen negativen Einfluss hatten.

Gespräch mit Gott: Nehmt euch eine Brille (in echt oder tu so als ob). Setzt die Brille nacheinander auf und betet gemeinsam: 'Herr, gib uns gute Augen, um Menschen zu erkennen, die sich anders geben, als sie sind. Gib uns Weisheit das zu unterscheiden.'



Findet das Obst

Stellt euch als Kreis auf. Eine Person steht in der Mitte. Gebt eine Frucht hinter den Rücken im Kreis herum und findet heraus, ob die Person in der Mitte weiß, wo die Frucht ist. Tauscht die Plätze, wenn richtig geraten wurde.

‘An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen’



<https://youtu.be/JdiMYryJFOM>

Denkt darüber nach:

Woher wisst ihr, wer die Frucht hat?

Woher wissen wir, wer für Jesus lebt?



Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.



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.

Nennt eure drei Lieblingsfrüchte und begründet warum.

Tiefer gehen: Warum werden einige Bäume 'schlecht'? Wie ist das für Menschen ähnlich?



Liegestütze mit Partner



Das Wichtigste an einer guten Liegestütze ist, dass ihr euren Körper in einer geraden Linie haltet und die Ellbogen nahe am Körper sind.

Stellt euch eurem Partner im Vierfüßlerstand gegenüber. Macht gleichzeitig eine Liegestütze und klatscht euch dann mit einer Hand ab.

Macht 10 und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

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

Schwieriger: Macht mehr Runden.

Herausforderung

Wer ist schneller?



Stoppt die Gesamtzeit, die jede Person benötigt, um 10 der folgenden Bewegungen abzuschließen:

- 10 Bergsteiger
- 10 Sit-ups
- 10 Liegestütze
- 10 Ausfallschritte

Gebt nach 10 Bewegungen an die nächste Person weiter.

Einfacher: Macht jede Bewegung fünf mal.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Gutes oder schlechtes Obst

Lest Matthäus 7,17 -18.

Gute Früchte stammen von guten Bäumen. Zeichnet einen Baum mit verschiedenen Früchten darauf. Schreibt die Namen eurer Familienmitglieder auf die Früchte und etwas, dass gut ist.

Wie halten wir unser Leben gesund und bringen gute Frucht?

Gespräch mit Gott: Schaut euch euer Bild an, dankt Gott für jedes Familienmitglied und betet für eine reichliche Ernte an guten Früchten in eurem Leben.



Spiel der Gegensätze

Eine Person ist der Spielleiter. Egal, welche Kommandos derjenige gibt, die Spieler machen das Gegenteil. 'Hände hoch' bedeutet Hände runter. 'Hände nach links' bedeutet Hände nach rechts bewegen. 'Kniebeuge' bedeutet springen, usw.

Tauscht den Spielleiter aus und lasst jeden einmal an die Reihe kommen.

Viel Spaß!



<https://youtu.be/gUw7QT127ao>



Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.
Besprecht keine
schwierigen Themen vor
dem Zubettgehen. Sorgen
können uns wach halten.



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>

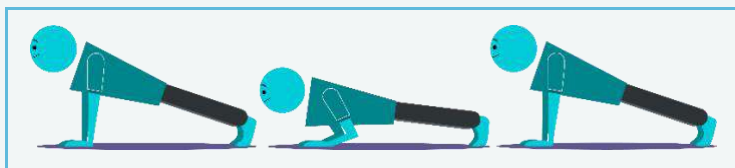
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nennt einige der nützlichsten Gegenstände in eurem Zuhause. Nennt auch nutzlose Gegenstände.

Tiefer gehen: Warum sind wir traurig, wenn wir etwas wegwerfen müssen?



Push-up Pyramide



Beginnt mit einer Liegestütze. Ruht euch kurz aus. Macht zwei Liegestütze und ruht euch aus, dann drei Liegestütze und ausruhen. Macht so weiter bis ihr bei 10 Liegestützen ankommt. Wenn ihr bei 10 seid, geht das ganze wieder rückwärts, bis 1. Wenn ihr die ganze Pyramide macht, habt ihr 100 Liegestützen geschafft.

Einfacher: Macht die Liegestützen an einer Wand, einem Tisch oder auf Knien.



Herausforderung

Papier-Straße

Spielt in Teams. Das gesamte Team muss die andere Seite des Raumes erreichen und dann zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Jedes Team hat drei kleine Blätter Papier. Das Team kann sich nur bewegen, indem es sich auf die Zeitungen stellt. Wenn eines der Teammitglieder den Boden berührt, muss das gesamte Team gemeinsam fünf Liegestütze machen und darf dann erst weitergehen.

Wie oft könnt ihr den Raum in fünf Minuten durchqueren?



<https://youtu.be/Z2FfV67kn4I>



Nützlich oder nutzlos

Lest Matthäus 7,19-20.

Jesus möchte, dass wir in unserem Leben fruchtbar sind. Haltet eine Frucht, während ihr als Familie über Lebensweisen sprecht, die einander unterstützen, anderen dienen und das Königreich aufbauen.

Sammelt die Früchte in einer Schüssel und lasst sie diese Woche in einem Raum stehen, um an eure Fruchtbarkeit zu erinnern.

Gespräch mit Gott: Beginnt mit einem Moment des stillen Nachdenkens, während ihr Gott von Momenten erzählt, in denen euer Leben nicht die gute Frucht hervorgebracht hat, von der Jesus hier spricht. Betet gemeinsam für Familie und Freunde.



Verkostung

Lebensmittel nur durch Geruch oder Geschmack zu benennen ist schwierig. Einige Früchte sind leichter zu unterscheiden als andere.

Alle außer einer Person ziehen eine Augenbinde an. Gebt jedem Spieler andere Lebensmittel oder Getränke. Seid kreativ!

Denkt darüber nach:

Waren einige Lebensmittel oder Getränke leichter zu benennen? Warum?

Was ist Unterscheidungsvermögen? Wie können wir erkennen, ob jemand gut oder schlecht ist? Betet gemeinsam für Unterscheidungsvermögen.



Tipp für Eltern

Führt eine feste Routine für das Zubettgehen ein. Das wird euren Kindern helfen sich zu entspannen und sich auf das Schlafen vorzubereiten.

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