

Weiser werden — Woche 9



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Andere wertschätzen!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus
7,1 -5

Urteilt nicht
über andere

Schaut zuerst
auf euch selbst

Helft anderen



Warm-Up

Zur Musik
bewegen

Ecken
aufwärmen

Kniefänge



Bewegen

Langsame
Eisschnellläufer

Eisschnellläufer
mit
Zehenberührung

Eisschnellläufer
mit Hindernis



Herausforderung

Wie ein Licht
sein

Verrückte Uhr

Tabata



Entdecken

Die Verse lesen
und darüber
sprechen

Die Verse lesen
und nachspielen

Die Verse lesen
und einen
Cartoon
zeichnen



Spielen

Verheddert

Dosentreten

Gemeinsam
stehen wir

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.



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.

Sprecht über eine Situation, in der ihr etwas im Auge hattet. Wie habt ihr euch gefühlt?
Konntet ihr es selbst sehen?

Tiefer gehen: Auf welche Weise urteilen Menschen über andere?



Langsame Eisschnellläufer



Übt die Eisschnellläuferbewegung, um Bein- und Rumpfmuskeln zu stärken. Beugt euer Knie und berührt es mit der gegenüberliegenden Hand. Jede Berührung ist eine Wiederholung. Beginnt langsam, steigert dann das Tempo und führt die Bewegungen flüssig durch.

Macht sechs Wiederholungen. Pause und dann 12. Wieder Pause und dann 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Schwieriger: Macht 6, 12, 18, 24 und dann 30.

Herausforderung



Wie ein Licht sein

Sucht euch einen Partner.

Ein Team macht bis zur 10m-Markierung und zurück Ausfallschritte. Haltet den Rücken gerade (wie ein Licht) und tragt zusätzliches Gewicht über dem Kopf, wenn ihr könnt.

Bei den anderen Teams liegt ein Partner auf dem Boden, der andere springt darüber und legt sich daneben. Die erste Person steht dann auf und springt über die zweite. Macht das abwechselnd für 5 Meter und wieder zurück. Macht vier Runden.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

Schwieriger: Erhöht auf fünf Runden.



Urteilt nicht über andere

Lest **Matthäus 7,1-5** aus der Bibel.

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

Jesus spricht mit den Menschen darüber, dass es wichtig ist, wie wir über uns selbst und andere denken.

Bibelstelle — Matthäus 7,1-5

‘Hört auf, andere zu verurteilen, dann werdet auch ihr nicht verurteilt. Denn andere werden euch so behandeln, wie ihr sie behandelt. Der Maßstab, nach dem ihr andere beurteilt, wird auch an euch angelegt werden, wenn man euch beurteilt. Warum regst du dich über einen Splitter im Auge deines Nächsten auf, wenn du selbst einen Balken im Auge

hast? Mit welchem Recht sagst du: 'Mein Freund, komm, ich helfe dir, den Splitter aus deinem Auge zu ziehen', wenn du doch nicht über den Balken in deinem eigenen Auge hinaussehen kannst? Du Heuchler! Zieh erst den Balken aus deinem eigenen Auge; dann siehst du vielleicht genug, um dich mit dem Splitter im Auge deines Freundes zu befassen.'

Er klingt vielleicht lustig, dass jemandem ein Balken in Auge steckt. Aber es wäre sehr schwierig damit zu sehen! Es sind herausfordernde Worte. Sprecht gemeinsam darüber, was eurer Meinung nach die Botschaft ist. Teilt eure Ideen.

Gespräch mit Gott: Nehmt einen Zweig pro Person. Jeder denkt an eine Person, die andere falsch beurteilen. Bittet Gott, euch zu helfen, sie besser kennenzulernen, anstatt sie zu verurteilen. Stellt die Zweige in einem Glas auf den Tisch, um euch daran zu erinnern, weiter zu beten.



Verheddert

Stellt euch Schulter an Schulter in einen Kreis. Streckt die rechte Hand aus und haltet die Hand einer anderen Person fest. Mach das Gleiche mit der linken Hand. Versucht euch zu entwirren und dabei die Hände nicht loszulassen.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>

A close-up photograph of a young child with dark hair sleeping peacefully in a crib. The child's eyes are closed, and their mouth is slightly open. In the background, the side of a person's face wearing glasses is visible, suggesting the parent is watching the child sleep. The child is wearing a pink garment with a colorful pattern. The crib's wooden slats are visible at the bottom of the frame.

Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.



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-GaFjI>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nennt drei Dinge, die ihr mit einem Balken im Auge nicht tun könntet.

Tiefer gehen: Sprecht über eine Situation, in der ihr euch von anderen unfair beurteilt gefühlt habt.



Eisschnellläufer mit Zehenberührung



Übt den Eisschnellläufer. Jedes Mal, wenn sich euer Fuß nach vorne bewegt, versucht ihn mit der gegenüberliegenden Hand zu berühren. Beginnt langsam und erhöht dann Geschwindigkeit und Fluss.

Macht 10 davon. Pause und dann 20.

Wieder Pause und dann 30.

Einfacher: Reduziert die Anzahl der Wiederholungen.

Schwieriger: Macht 10, 20, 30, 40 und dann 50.



Herausforderung

Verrückte Uhr

Ihr braucht eine Plastikflasche und Schilder mit den Nummern 1 bis 12.

Legt die Zahlen wie ein Zifferblatt auf den Boden und legt die Flasche in die Mitte.

Dreht die Flasche abwechselnd. Die ganze Familie macht diese Anzahl von Liegestützen oder eine andere Bewegung nach Wahl.

Ruht euch bei Bedarf aus aber alle Familienmitglieder müssen während der Pause etwas nennen, was sie an einem anderen Familienmitglied schätzen.

Spielt sechs Minuten lang.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

Einfacher: Spielt nur drei Minuten lang.



Schaut zuerst auf euch selbst

Lest Matthäus 7,1 -5.

Wählt zwei Familienmitglieder aus, um die Verse 3-5 nachzuspielen, während ein anderer laut vorliest. Viel Spaß!

Der Balken und der Splitter sind die großen und kleinen Dinge, die uns davon abhalten, klar zu sehen und uns selbst und anderen Schaden zuzufügen. Die religiösen Leiter taten schlimme Dinge, z.B. forderten sie so viele Steuern, dass die Leute ihre Familien nicht ernähren konnten. Vielleicht gibt es auch in eurem Land Ungerechtigkeit.

Gott möchte auch, dass wir uns mit den kleineren Dingen befassen, z.B. selbstsüchtig sein. Sprecht gemeinsam über einige der großen und kleinen Dinge, die in eurem Land, eurem Umfeld und eurer Familie Schaden anrichten.

Gespräch mit Gott: Jeder wählt eine große oder kleine Sache aus dem Gespräch und betet dafür. Bittet eine Person das Gebet folgendermaßen zu beginnen: 'Gott, bitte hilf uns mit...'. Alle Familienmitglieder können etwas sagen. Endet mit Amen.



Dosentreten

Macht einen Kreis auf den Boden und legt eine leere Dose in die Mitte. Eine Person bewacht die Dose, während alle anderen versuchen, sie aus dem Kreis zu kicken. Wenn der Wächter jemand anderen fängt, bevor er die Dose kickt, wird derjenige zur neuen Wache. Spieler können zusammenarbeiten, um die Wache abzulenken. Es gewinnt, wer die Dose kickt, ohne gefangen zu werden.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.

Es kann helfen, das Risiko für schwerwiegende Gesundheitsprobleme wie Diabetes und Herzerkrankungen zu senken.



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.

Fragt jemanden mit Brille wie es war, als sie zum ersten mal richtig sehen konnten.

Tiefer gehen: Auf welche Weise können wir uns gegenseitig helfen, uns in unseren Familien zu verändern? In unserem Umfeld?



Eisschnellläufer mit Hindernis

Legt einen Gegenstand, wie ein Seil oder Buch auf den Boden über welches ihr dann springen müsst. Führt die Eisschnellläufer als fließende Bewegung aus und steigert dann das Tempo.

Macht 20. Pause und dann nochmal 20. 3 Runden.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

Einfacher: Reduziert die Anzahl der Runden.



Herausforderung

Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Mit einem Partner, einer hält 20 Sekunden eine Sitzposition an der Wand, der andere so viele Eissschnelläufer, wie möglich. Ihr habt 10 Sekunden Zeit, um die Positionen zu wechseln.

Macht acht Runden. Wiederholt die Aktivität wenn ihr möchtet, um euren Rekord zu brechen.



Helft anderen

Lest Matthäus 7,1 -5.

Zeichne einen Comic, um die Bibelstelle zu beschreiben. Zeichnet Strichmännchen, wenn ihr möchtet. Fügt Sprechblasen hinzu, um zu zeigen, was jede Person sagen könnte.

Gott möchte, dass wir anderen helfen, sich zu ändern. Eine der besten Möglichkeiten, dies zu tun, besteht darin, mit gutem Beispiel voranzugehen. Wir sollen großzügig und nicht gierig sein und Mitgefühl zeigen, nicht Wut.

Überlegt als Familie, wie ihr ein Beispiel sein könnt. Setzt euch praktische Aufgaben für diese Woche. Es könnte Großzügigkeit oder Gastfreundschaft sein, z.B. wenn ihr jemandem Essen kocht oder zum Spielen einladet.

Gespräch mit Gott: Schreibt oder zeichnet ein kurzes Gebet zu eurem Plan. Bittet Gott um Hilfe, dies zu ermöglichen. Hängt euer Gebet an die Wand, um euch daran zu erinnern.



Gemeinsam stehen wir

Setzt euch Rücken an Rücken mit einem Partner auf den Boden. Verschränkt eure Arme miteinander. Versucht nun aufzustehen, während ihr den Rücken eures Partners berührt und die Arme miteinander verschränkt haltet. Es wird einfacher, wenn ihr euch aneinander abdrückt.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

Schwieriger: Versucht in dieser Position verschiedene Dinge in eurem Haus aufzusammeln.

A woman with long, dark, curly hair is hugging a young girl from behind. The girl is laughing joyfully, her mouth wide open. The woman is looking down at the girl with a gentle smile. They are outdoors, with trees and foliage in the background. The woman is wearing a light-colored, textured sweater, and the girl is wearing a red sweater and blue jeans.

Tipp für Eltern

Nehmt euch am Ende des Tages ein wenig Zeit, um über den Tag nachzudenken. erinnert euer Kind an etwas tolles oder lustiges, das es gemacht hat. Lobt euch selbst für das, was ihr heute gut gemacht habt!

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