Das ultimative Rennen — Woche 1

faMILY.fit

Familie.Fitness.Glaube.Spaß

Das Leben ist wie ein Rennen!

www.family.fit

	TAG 1	TAG 2	TAG 3
Apostelgeschichte 20,24	**Für das Wohl anderer laufen**	**Bis zum Ziel laufen**	**Laufen, um den Preis zu gewinnen**
Warm-Up	**Fallenlassen**	**Junkyard Dog**	**Zur Musik bewegen**
Bewegen	**normale Sit-ups**	**Sit-ups mit Gewicht**	**Sit-ups mit Rotationen**
Herausforderung	**Turm-Herausforderung**	**Verrückte Uhr**	**Weltweite Sit-Up-Challenge**
Entdecken	**Vers lesen und das 3-beinige Rennen laufen**	**Den Vers nocheinmal lesen und den Atem anhalten**	**1. Korinther 9,24 lesen und einen Turm bauen**
Spielen	**Sumpflauf**	**Hindernisparcours mit Schubkarre**	**Lasst euch nicht erwischen**

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.

Was ist neu in Saison 5

Neue globale family.fit-Wettbewerbe

Kann euer Land die neue weltweite Challenge gewinnen?

Gewinnt Punkte bei wöchentlichen Challenges und helft eurem Land an die Spitze unserer internationalen Bestenliste zu klettern.

Jede Woche wird eine neue Herausforderung haben.

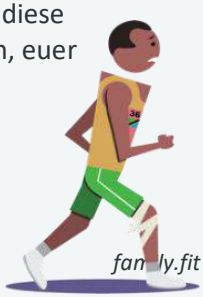
Helft eurem Land, indem ihr Freunde und Familie zum mitmachen motiviert.

HIER KLICKEN , um eure Punkte jede Woche zu aktualisieren.

HIER KLICKEN , um die Fortschritte auf der Bestenliste zusehen.

Rampenlicht

Jede Woche konzentrieren wir uns auf eine andere Sportart und einen inspirierenden Sportler. Sportler meistern in schwierigen Zeiten Herausforderungen, um das Rennen zu beenden. Wir hoffen, dass diese Geschichten euch dazu inspirieren werden, euer Lebensrennen zu laufen.



Warm-Up

Fallenlassen

Lauft im Haus oder Garten herum.

Eine Person ist der Spielleiter. Wenn der Spielleiter ein Körperteil wie Ellenbogen, Knie, Rücken oder Ohr ruft, muss jeder dieses Körperteil auf den Boden legen.

https://youtu.be/i1LOFXnidV4

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über einige der Wettkämpfe, an denen ihr teilgenommen habt.

Tiefer gehen: *Erzählt von einer Situation, in der ihr dachtet, dass das Gewinnen nicht am wichtigsten sei.*

Bewegen

normale Sit-ups

Legt euch auf den Rücken, stellt die Beine auf, die Füße stehen fest auf dem Boden. Hebt den Oberkörper richtung Knie und ‘setzt euch auf’. Zurück zur Startposition.

Sucht euch einen Partner. Eine Person macht Sit-ups, während die andere dessen Füße festhält. Macht fünf Sit-ups und tauscht die Plätze.

Macht fünf Runden.

https://youtu.be/0xZYM4MkaUE

***Einfacher**: Macht drei Runden.*

Herausforderung

Turm-Herausforderung

Jedes Paar bekommt 6 Becher. Eine Person hält den Superman, während die andere fünf Sit-ups macht. Nach jeder Runde fügt ihr dem Turm einen Becher hinzu. Rollen tauschen. Wiederholt für 3 min. Wie viele Türme aus 6 Tassen könnt ihr bauen? Ruht euch drei Minuten aus und versucht es erneut.

https://youtu.be/lXRKX3nLZe8

Entdecken

Für das Wohl anderer laufen

Lest **Apostelgeschichte 20,24** aus der Bibel.

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

Der Apostel Paulus sagt, ein Leben im Dienst Jesu sei wie ein Rennen. Paulus nimmt an diesem Rennen teil. Alle, die Jesus nachfolgen, befinden sich im gleichen Rennen. Wir können viel darüber lernen, Jesus zu folgen, indem wir über das Leben als langes Rennen nachdenken - ein Marathon.

Bibelstelle — Apostelgeschichte 20,24

Doch mein Leben ist mir nicht der Rede wert, es sei denn, ich nutze es, um das zu tun, was der Herr Jesus mir aufgetragen hat - das Werk, anderen die Botschaft von Gottes Gnade zu bringen.

Sucht euch einen Platz aus, an dem ihr das 3-beinige Rennen laufen könnt. Stellt euch neben euren Partner. Jedes Paar benutzt ein Geschirrtuch oder Strumpf, um die zwei nahe beieinanderstehenden Beine zusammenzubinden. Lauft los!

Wie wichtig war es, bei diesem Rennen an euren Partner zu denken?

Denkt an euer Lebensrennen. Wie ist dieses Rennen?

Lest Apostelgeschichte 20,24 nocheinmal.

Was war Paulus Hauptaufgabe im Leben?

Paulus betrachtete die Dinge des Lebens als nichts im Vergleich dazu, anderen zu helfen, die gute Nachricht von Jesus zu erfahren.

Gespräch mit Gott: Nehmt Geschirrtücher oder Strümpfe und helft einander eure Hände miteinander zu verbinden. Dankt Gott, dass er euch die Möglichkeit gegeben hat, das Rennen des Lebens zusammen als Familie zu laufen.

Spielen

Sumpflauf

Sucht euch einen Partner und nehmt zwei Blatt Papier. Tut so, als wäre der Boden ein Sumpf und die Blätter trockenes Land. Wählt ein Ziel am anderen Ende des Zimmers oder Gartens aus. Ein Spieler legt die Papierbögen auf den Boden und hilft dem anderen Spieler den Sumpf zu überqueren. Tauscht die Plätze und führt eine andere Person sicher hindurch. Wer hat das Ziel am schnellsten erreicht?

https://youtu.be/aoi295pLhHI

Denkt darüber nach:

War das schwer oder einfach?

Was hat euch geholfen, das Ziel zu erreichen?

Gesundheitstipp für ein langes Leben
Esst viel Gemüse.

Warm-Up

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/jglSsNnFVys

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Hat jemand von euch eine Medaille, eine Trophäe, eine Urkunde oder ein Band für die Teilnahme an einem Rennen gewonnen? Holt es und erzählt die Geschichte.

Tiefer gehen: *Erzählt von einer Situation, als ihr aufgegeben und etwas nicht zu Ende gebracht habt. Warum ist das passiert?*

Sit-ups mit Gewicht

Sucht in eurem Haus einen Gegenstand, der etwas Gewicht hat, z.B. eine Wasserflasche, ein Spielzeug, etc.

Macht 10 Sit-ups und haltet euch den Gegenstand dabei vor die Brust. Achtet darauf eure Muskeln zu aktivieren!

Macht eine Pause und versucht es erneut.

https://youtu.be/0xZYM4MkaUE

Einfacher: *Macht die Bewegungen ohne Gewichte.*

Schwieriger: *Macht fünf Runden.*

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 Wiederholungen für jede Bewegung, die sie wählen. (Zum Beispiel sieben Kniebeugen oder drei Sit-ups.)

Spielt fünf Minuten lang.

https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ

***Einfacher**: Spielt nur drei Minuten lang.*

Entdecken

Bis zum Ziel laufen

Lest Apostelgeschichte 20,24.

Wie lange könnt ihr den Atem anhalten? Jede Person schätzt eine Zeit und versucht dann, ihr Ziel zu erreichen. Der Rest der Familie feuert während des Versuchs an. *Übertreibt nicht!*

Wurde es schwieriger, je näher ihr der Zielzeit kamt?

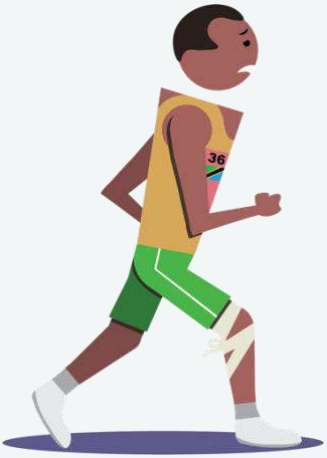
Was macht das Rennen manchmal schwierig? Was kann uns in einem Rennen aufhalten oder verlangsamen?

Lest auf der nächsten Seite mehr über den Marathon und John Stephen Akhwari.

Gespräch mit Gott: Wenn eure Familie diese Woche am Rennen teilnimmt, sprecht über Gelegenheiten, die Botschaft Jesu mit anderen zu teilen. Betet gemeinsam, dass Gott euch Mut und Sicherheit schenkt.

Der Marathon

Bei den Olympischen Spielen in Mexiko 1968 nahm John Stephen Akhwari aus Tansania am 42 Kilometer langen Marathon teil. Auf der halben Strecke fiel er schwer und verrenkte Knie und Schulter. Unterbrach er und gab auf? Nein, er lief weiter, obwohl er das Rennen nicht gewinnen konnte. Er lief als die Sonne unterging und die Strecke dunkel wurde. Er lief alleine weiter. Er lief, als er nicht mehr laufen konnte. Er lief, nachdem die Gewinner ihre Medaillen erhalten hatten. Er lief ins Stadion und über die Ziellinie, als die wenigen verbliebenen Zuschauer applaudierten. Er lief, um das Rennen zu beenden.



Nach dem Rennen wurde er gefragt, warum er weitergelaufen ist, obwohl er keine Gewinnchancen hatte. Er antwortete: „Mein Land hat mich keine 5000 Meilen reisen lassen, um das Rennen zu beginnen, sie haben mich 5000 Meilen reisen lassen, um es zu beenden."

https://youtu.be/tNC2r4MOb1w

Wie inspiriert euch diese Geschichte dazu, euer eigenes Rennen zu laufen?

Wie kann eure Familie Mut und Beharrlichkeit zeigen wie John Stephen Akhwari?

Hindernisparcours mit Schubkarre

Baut einen Hinternisparcours mit einigen Drehungen. Sucht euch einen Partner und geht gemeinsam als ‘Schubkarre’ durch den Parcours.

Stoppt die Zeit für jede Person. Tauscht die Plätze und geht nocheinmal durch.

https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Esst jeden Tag viel Gemüse. Experten raten, täglich fünf oder mehr Portionen (je eine Handvoll) zu essen.

Warm-Up

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.

Was ist der Schlüssel zum Gewinnen eines Rennens?

Tiefer gehen: *Wie kann das Rennen sich verändern, wenn euch bekannt wird, dass der Siegespreis verändert wurde?*

Sit-ups mit Rotation

Legt euch auf den Rücken, stellt die Beine auf, die Füße stehen fest auf dem Boden. Beugt den Körper Richtung Knie, wie bei einem Sit-up und rotiert dann den Oberkörper nach rechts, berührt den Boden mit beiden Händen rechts vom Körper. Kehrt zur Startposition zurück und wiederholt dies für die linke Seite.

Macht sechs Wiederholungen, 3 rechts und 3 links.

Macht fünf Runden.

Einfacher: *Macht drei Runden.*

TAG 3

Weltweite Challenge

Weltweite Sit-Up-Challenge

Wie viele Sit-Ups kann eure Familie in 90 Sekunden machen?

Jedes Familienmitglied macht in 90 Sekunden so viele Sit-Ups wie möglich. Addiert die Punktzahlen für die Gesamtzahl der Familie

HIER KLICKEN , um eure Punkte anzugeben.

HIER KLICKEN , um die Fortschritte auf der Bestenliste zusehen.

Welche Nation wird unser family.fit-Champions sein?

Entdecken

Laufen, um den Preis zu gewinnen

Lest 1. Korinther 9,24 aus der Bibel.

Bibelstelle - 1. Korinther 9,24

Denkt daran, dass alle wie in einem Wettrennen laufen, aber nur einer den Siegespreis bekommt. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt!

Das Rennen des Lebens unterscheidet sich von anderen Rennen. Es gibt nicht nur einen Gewinner. All diejenigen, die durchhalten und das Rennen beenden, gewinnen das ewige Leben. Deshalb müssen wir wie ein Sportler durchhalten, das Rennen des Lebens laufen und gut zu Ende bringen.

Wie ist euer Leben wie ein langes Rennen?

Was hilft euch, das Rennen zu laufen?

Findet Gegenstände im Haus, um einen Turm zu bauen. Während ihr einen Gegenstand hinzufügt, nennt eine Möglichkeit, wie ihr das Rennen so laufen könnt, dass ihr den Preis gewinnt.

Gespräch mit Gott: Denkt an euer Umfeld. Wer braucht jetzt Hoffnung? Beschließt, neben dieser Person zu „laufen". Betet gemeinsam für sie.

Spielen

Lasst euch nicht erwischen

Eine Person ist der Spielleiter. Derjenige stellt sich mit dem Rücken zum Rest der Familie. Die anderen Familienmitglieder machen eine Übung, während der Wächter nicht schaut (Kniehebelauf, auf der Stelle springen, Hampelmänner, etc.). Sobald sich der Wächter umdreht, ‘frieren’ alle ein. Wer sich bewegt, wird zum neuen Wächter.

https://youtu.be/6HDQOexMp14

Tipp für Eltern

Sorgt dafür das Gemüseessen den Kinden spaß macht. Schneidet sie und serviere sie auf verschiedene Arten. Macht Formen und nutzt die Farben, um das Gemüse so anzurichten, dass es zum Essen attraktiv wird.

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