

Das ultimative Rennen — Woche 2



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Trainiert für euer Rennen!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

1. Korinther
9,25-26

Trainiert für
euer Rennen

Training braucht
Disziplin

Trainiert für
den ewigen
Preis



Warm-Up

Bärenduell

Laufen auf heißer
Lava

Bären- und
Krabbengang



Bewegen

Bergsteiger

Bergsteiger mit
Tapout

Verdrehte
Bergsteiger



Herausforderung

Lose ziehen

Sit-Up-Challenge

Weltweite
Bergsteiger-
Challenge



Entdecken

Verse lesen
und eine
Liste
erstellen

Verse lesen und
Bewegungen und
einen Chant
erfinden

Verse erneut
lesen und
Ziele setzen



Spielen

Den Ball in
Bewegung
halten

Der große
Papierwettbewerb

Tischtennis-
Rundlauf

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 Staffel 5



Neue globale family.fit-Wettbewerbe

Kann euer Land die neue weltweite Challenge gewinnen?

Gewinnt Punkte bei wöchentlichen Challenges und helfe 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.





Bärenduell

Geht in den Vierfüßlerstand und stellt euch einem Partner gegenüber. Versucht, die Schulter eures Partners mit der Hand zu berühren, während ihr diese „Bärenposition“ haltet. Spielt, bis jemand 11 Schulterberührungen geschafft hat.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann habt ihr hart für etwas trainiert? Wie war das?

Tiefer gehen: Was motiviert uns wirklich hart zu trainieren?

Bergsteiger



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank. Bewegt ein Knie Richtung Ellenbogen und bringt dann den Fuß zurück zur Anfangsposition. Wiederholt die Bewegung mit dem anderen Bein.

Macht 30 Wiederholungen. Steigert Geschwindigkeit und Fluss.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Schwieriger: Macht zwei Runden.



Herausforderung

Lose ziehen

Legt mindestens 10 Zettel in einen Behälter, auf jedem Zettel steht eine der folgenden Übungen: 10 Sit-ups, 5 Liegestütze, 15 Hampelmänner, jede Person umarmen, klatscht jeden mit einem 'High Five' ab, holt ein Glas Wasser für pro Person, 20 Sekunden Kniehebelauf, 20 Sekunden Planke, 15 Sekunden Superman.

Zieht abwechselnd ein Los und erledigt die Aufgabe. Ihr könnt einander helfen oder einen weiteren Zettel ziehen, wenn ihr eine weitere Herausforderung annehmen möchtet.

3 Runden.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>



Trainiert für euer Rennen

Lest **1. Korinther 9,25-26** aus der Bibel.

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

Paulus erklärt uns das Leben durch die Metapher eines Athleten. Diese Woche dreht sich alles ums Training! Wir sollten nicht ziellos durchs Leben gehen, sondern mit dem Training beginnen, um den Preis am Ende des Rennens zu gewinnen.

Bibelstelle — 1. Korinther 9,25-26

Jeder Athlet übt strenge Selbstdisziplin. Er tut das allerdings, um einen Preis zu erringen, dessen Wert verblassen wird - wir aber tun es für einen ewigen Preis. So halte ich mir stets das Ziel vor Augen und laufe mit jedem Schritt darauf zu. Ich

kämpfe wie ein Boxer, aber nicht wie einer, der ins Leere schlägt.

Wer Jesus nachfolgt, nimmt an einem Rennen teil, das 'Leben' heißt.

Warum ist Training für ein Rennen wichtig?

Erstellt gemeinsam eine Liste mit Möglichkeiten, wie ihr euren Glauben trainieren könnt. Schreibt jede Idee auf einen Zettel und verteilt diese im Haus/Garten als Parcours. Geht abwechselnd durch den Parcours und ruft die 'Ideen' laut, wenn ihr daran vorbei kommt.

Gespräch mit Gott: Geht zu der Idee, die ihr weiter verbessern müsst. Geht in die Startposition und verbringt einige Zeit damit, Gott zu bitten, euch dabei zu helfen. Lauft den gesamten Parcours gemeinsam durch.



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>

Denkt darüber nach:

Was hat euch geholfen es zu schaffen?



**Gesundheitstipp für ein
langes Leben**

Geht so viel wie möglich.



Laufen auf heißer Lava

Verteilt euch im Raum. Wählt einen Anführer. Wenn der Anführer 'heiße Lava' sagt, laufen alle so schnell wie möglich auf der Stelle. Wenn der Anführer 'Stopp' sagt, machen alle Kniebeugen. Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Bewertet euch selbst auf einer Skala von 1-10, wie gut ihr die Aufgaben, die ihr euch vorgenommen habt, erledigt.

Tiefer gehen: Was sind einige der Gründe, warum Menschen aufgeben?



Bergsteiger mit Tapout



Macht 10 Bergsteiger und gebt an die nächste Person weiter. Macht so lange weiter, bis ihr als Familie 100 geschafft habt.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Einfacher: Macht fünf und gebt dann weiter.

Schwieriger: Setzt 150 oder 200 als Ziel.

Herausforderung



Sit-Up-Challenge



Setzt euch in einen Kreis. Macht 50 Sit-ups als Familie. Eine Person beginnt und tippt die nächste Person an, wenn sie eine Pause braucht.

Nach 50 Sit-ups, läuft als Familie zur Markierung und wieder zurück. Lauft im Tempo des langsamsten Läufers. Dann beginnt wieder mit Sit-ups.

Macht 3 Runden mit 50 Wiederholungen.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



Training braucht Disziplin

Lest 1. Korinther 9,25-26 noch einmal

Erfindet einige Bewegungen und sagt die Verse gemeinsam auf.

Wie fühlt es sich an, ziellos zu sein?

Was macht das Training effektiv?

Training braucht Disziplin. Seiner gegenseitig zu ermutigen hilft.

Erfindet einen 'Schlachtruf', der beinhaltet, wie ihr trainieren wollt. Sprecht über den Begriff 'strenge Selbstdisziplin' und was er für euer Leben als Nachfolger Jesu bedeutet.

Gespräch mit Gott: Versammelt euch als Huddle, ruft euren Schlachtruf und betet füreinander für mehr Engagement und Disziplin.

Die Sprints

Wilma Rudolph war eine Sprinterin, die hart trainierte, um jedes Hindernis zu überwinden, das ihr im Weg stand.

Sie kam in den 1940ern als Frühchen in einer afro-amerikanischen Familie zur Welt. Mit 20 Brüdern und Schwestern gab es nur wenige Ressourcen, um ihr zu helfen, Sprinterin zu werden. Als Kind erkrankte sie an Kinderlähmung und musste Beinstützen tragen. Sie zeigte jedoch eine unglaubliche Entschlossenheit. Als sie 12 Jahre alt war, wurde sie gesund und begann zur Überraschung der Ärzte wieder zu laufen. Um sich zu verbessern, begann sie mit Leichtathletik. Erstaunlicherweise ging sie acht Jahre später zu den Olympischen Sommerspielen in Rom und gewann drei Goldmedaillen! Wilma zeigte, dass es eine große Motivation für das Training ist, sich auf den Preis zu konzentrieren.

‘Es gibt keinen Triumph ohne Kampf!’. sagte sie.



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>



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

Was kann eure Familie daraus lernen?





Der große Papierwettbewerb

Alle bekommen ein Stück Papier. Schreibt darauf, was euch Freude nimmt. Verwendet das Blatt für drei verschiedene Wettbewerbe.

1. Faltet ein Papierflugzeug und fliegt um die Wette. Verteilt Punkte.
2. Knüllt das Flugzeug zu einem Ball. Jede Person wirft alle Bälle in einen fünf Meter entfernten Eimer. Findet heraus, wer die meisten Punkte gewonnen hat.
3. Versucht möglichst viele Papierkugeln zu jonglieren. Beginnt mit einer, dann zwei und so weiter.

Wer hat die höchste Gesamtpunktzahl?



Gesundheitstipp für ein langes Leben

Geht so viel wie möglich. Plant Spaziergänge in eure Woche ein. Auf welche kreativen Weisen könnt ihr das tun? Nehmt nicht immer das Auto oder den Bus.



Bären- und Krabbengang

Bewegt euch im Bärengang durch den Raum und im Krabbengang zurück. Macht fünf Runden.

Bärengang - Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut zum Boden.

Krabbengang - Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht Richtung Decke.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welche Preise habt ihr gewonnen? Habt ihr sie immer noch?

***Tiefer gehen:** Welcher Preis bedeutet euch am meisten? Warum?*



Verdrehte Bergsteiger

Macht 10 'verdrehte' Bergsteiger. Versucht, das rechte Knie in Richtung des linken Arms und dann das linke Knie zum rechten Arm zu bewegen. Beginnt langsam und erhöht dann Geschwindigkeit und Fluss.

3 Runden.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden oder macht schnellere Bergsteiger.

Weltweite Challenge

Weltweite Bergsteiger-Challenge

Wie viele Bergsteiger kann eure Familie in 90 Sekunden machen?



Jedes Familienmitglied macht so viele Bergsteiger wie möglich in 90 Sekunden. 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-Champion sein?



Trainiert für den ewigen Preis

Lest 1. Korinther 9,25-26 . Fügt Bewegungen hinzu.

Was ist der Preis, von dem Paulus spricht, der ewig andauern wird?

Denkt gemeinsam über Strategien, um 'Jesus nachfolgen' in den nächsten 7 Tagen zu trainieren. Betet zum Beispiel jeden Morgen. Schreibt es in eine Tabelle. Findet heraus, wer es jeden Tag schafft. Plant für jede Person einen Preis.

Gespräch mit Gott: Denke an Menschen, die du kennst, die Schwierigkeiten haben, Jesus nachzufolgen. Stellt euch in einen Kreis auf und legt die rechte Hand übereinander in die Mitte. Betet dann füreinander. Wenn die obere Hand auf den Stapel schlägt, ruft AMEN.



Tischtennis-Rundlauf

Stellt euch um einen Tisch. Eine Person spielt den Ball über ein "Netz" und eine andere Person spielt zurück. Geht weiter, sodass alle dran kommen - gebt den Schläger an den nächsten weiter. Versucht 10 Ballwechsel zu spielen, dann 20.

Anmerkung: Seid kreativ! Statt Schlägern könnt ihr Plastikdeckel/ Teller oder Flip-Flops verwenden. Statt eines Netzes könnt ihr Bücher oder Toilettenpapier verwenden.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

Tipp für Eltern

Helft euren Kindern sich jeden Tag zu bewegen. Spielt draußen. Spielt mit ihnen, weil es ihnen gefällt Zeit mit euch zu verbringen. Geht gemeinsam auf Erkundungstour. Nehmt euch gesunde Snacks mit.



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