

Das ultimative Rennen — Woche 3



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Lauft mit eurem Team!**

*[www.family.fit](http://www.family.fit)*



TAG 1

TAG 2

TAG 3

1. Korinther  
12,12

Ein Körper  
— viele  
Körperteile

Wir brauchen das  
Team

Wir sind ein  
großes Team



Warm-Up

Fallenlassen

Tanzen und Einfrieren

Ecken  
aufwärmen



Bewegen

Kniebeugen

Kniebeugen Rücken an  
Rücken

Partnerkniebeugen



Herausforderung

Tabata

Familienchallenge mit  
Kniebeugen

Weltweite  
Challenge mit  
Kniebeugen



Entdecken

Die Verse  
lesen und  
einen  
Kuchen  
backen

Die Verse erneut lesen  
und ein Kind auf  
Papier nachzeichnen

Die Verse erneut  
lesen und eine  
Zeitleiste zeichnen



Spielen

Gemeinsam  
gehen wir

Vertrauensspaziergang

Zeig mir den Weg

# 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 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.



## 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.

Nennt nacheinander Dinge, die alle Familienmitglieder gemeinsam haben und dann etwas, das für jedes Familienmitglied einzigartig ist.

***Tiefer gehen: Erzählt, wie euch die Fähigkeit von jemand anderem geholfen hat.***

## Kniebeugen



Stellt euch vor einen niedrigen Stuhl. Beugt die Knie und setzt euch leicht auf den Stuhl. Steht wieder auf.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus.

Macht drei Runden.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

**Schwieriger:** Macht fünf Runden.



# Herausforderung

## Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Macht Bergsteiger für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Laut 20 Sekunden lang auf der Stelle und ruht euch dann für 10 Sekunden aus. Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

***Schwieriger:*** Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.



## Ein Körper — viele Körperteile

Lest **1. Korinther 12,12** aus der Bibel.

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

In diesem Vers und der Bibelstelle, in der er sich befindet, erinnert Paulus uns daran, dass wir alle verschiedene Gaben und Fähigkeiten haben, um einem Körper zu dienen - einem Team. Paulus benutzt unseren Körper, um zu zeigen, wie wichtig wir füreinander sind. Wir laufen das Rennen des Lebens als Team!

### **Bibelstelle — 1. Korinther 12,12**

Der menschliche Körper hat viele Glieder und Organe, doch nur gemeinsam machen die vielen Teile den einen Körper

aus. So ist es auch bei Christus und seinem Leib.

Nehmt euch alle Zutaten und Utensilien, die ihr braucht, um einen Kuchen zu backen. Legt alles auf einen Tisch und versammelt euch darum herum.

Paulus sagt uns, dass 'Team Jesus' aus vielen verschiedenen Mitgliedern mit unterschiedlichen Fähigkeiten besteht. Nehmt nacheinander einen Gegenstand in die Hand und nennt eine eurer Fähigkeiten oder Talente.

Warum ist es wichtig, dass wir alle verschiedene Talente und Fähigkeiten einbringen?

Könnt ihr heute euren Kuchen backen?

**Gespräch mit Gott:** Schreibt jedes der Talente auf Zettel auf. Legt sie alle in eine Schüssel. Dankt Gott für eure Fähigkeiten.



## Gemeinsam gehen wir

Stellt euch nebeneinander auf. Bindet euch mit einem Nylon-Strumpf oder einem Lappen an den Knöcheln mit den Personen rechts und links von euch zusammen (Die Personen an den Enden der Reihe haben ein Bein frei).

Versucht gemeinsam so schnell wie möglich zum Ziel zu kommen. Sorgt dafür, dass ihr zusammen bleibt. Macht eine Pause und versucht es erneut.

3 Runden. Versucht jedes Mal schneller zu werden.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

***Denkt darüber nach:***

*Was hat euch geholfen es zu schaffen?*



**Gesundheitstipp für ein  
langes Leben**

Verzeiht einander täglich.



## Tanzen und Einfrieren

Spielt ein flottes Lied. Alle tanzen und bewegen ihren ganzen Körper. Stoppt abwechselnd die Musik. Alle 'frieren ein' wenn die Musik stoppt und machen dann 10 Eisschnellläufer (bückt euch und berührt das Knie mit der gegenüberliegenden Hand.)

Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was sind Aufgaben, die ihr nicht alleine erledigen könnt?

***Tiefer gehen: Sprecht über eine Situation, in der ihr etwas Großes gemeinsam mit anderen geschafft habt.***



## Kniebeugen Rücken an Rücken



Stellt euch Rücken an Rücken mit einem Partner. Lehnt euch aneinander und bewegt euch in eine Kniebeugenposition mit angewinkelten Beinen (90°). Bleibt in dieser Position und gebt einander über Kopf einen Ball weiter. Findet heraus, wie oft ihr den Ball in 30 Sekunden hin und her bewegen könnt.

Macht eine Pause und versucht es erneut.

3 Runden. Versucht, die Anzahl der Pässe in jeder Runde zu erhöhen.



<https://youtu.be/czUU57xbnlk>

## Herausforderung

**Familienchallenge mit  
Kniebeugen**

Stellt euch in einem Kreis auf. Macht 150 Kniebeugen als Familie. Eine Person beginnt und gibt dann an die nächste Person weiter, wenn nötig.



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

***Schwieriger:*** *Verwendet eine Stoppuhr. Wiederholt die Herausforderung und versucht eure Zeit zu verbessern.*



## Wir brauchen das Team

Lest **1. Korinther 12,12** nocheinmal .

Zeichnet einen Körper auf ein Blatt Papier (zeichnet die Umrisse eines kleinen Kindes nach). Sprecht darüber, wie die Körperteile ein Team bilden.

Was würde mit dem Körper passieren, wenn ein Teil nicht funktionieren würde? (zum Beispiel Beine, Hände, Ohren)

Warum braucht der Körper jedes Teil?

Lest mehr zu Blindenfußball und wie die Spieler als Team zusammenarbeiten.

**Gespräch mit Gott:** Betet, dass die Talente jeder Person gut in der Familie verwendet werden können.

# Blindenfußball

*Blindenfußball ist ein Spiel wie Futsal mit fünf Spielern in jedem Team. Es wurde für Spieler mit Sehbehinderung erfunden. Die Spieler tragen Augenbinden (bis auf den Torwart), also sind alle Spieler völlig blind. Es ist Teil der Paralympischen Spiele.*

*Es ist eine der erstaunlichsten Mannschaftssportarten, die man beobachten kann. Es wird mit solcher Geschwindigkeit und Genauigkeit gespielt, dass es schwer zu glauben ist, dass die Spieler den Ball nicht sehen können. Die Zuschauer müssen ganz still bleiben, damit die Spieler die winzige Glocke im Ball hören können. Jedes Team muss sehr gut miteinander kommunizieren, damit jeder weiß, wo andere Teammitglieder positioniert sind. Brasilien gewann die letzten Turniere.*



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>



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

*Was kann eure Familie daraus lernen?*





## Vertrauensspaziergang

Sucht euch einen Partner. Eine Person bekommt die Augen verbunden, während die andere Anweisungen gibt, um sie zu einem Ziel zu führen. Baut einige Hindernisse auf, damit es schwieriger wird. Wenn möglich, macht diese Aktivität im Freien. Tauscht die Rollen nach einiger Zeit.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



## Gesundheitstipp für ein langes Leben

Verzeiht einander täglich. Nehmt weder Wut noch Ärger mit ins Bett. Versucht verletzte Beziehungen umgehend und aufrichtig zu beheben. Bittet Got um Hilfe.



## 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 x auf der Stelle laufen
3. 10 Bergsteiger
4. 10 Kniebeugen



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

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wer hilft euch, in eurem Leben und Glauben zu wachsen?

**Tiefer gehen:** *Wem helfst ihr beim Wachsen?*



## Partnerkniebeugen



Stellt euch eurem Partner gegenüber auf. Macht gleichzeitig Kniebeugen. Klatscht euch am tiefsten Punkt der Kniebeuge mit beiden Händen ab. Macht 10 Wiederholungen.

Sagt bei jeder Kniebeuge abwechselnd etwas, was euch Freunde macht.

Macht eine kurze Pause und tauscht Partner.

3 Runden.

**Schwieriger:** Erhöht die Anzahl der Runden oder macht schnellere Kniebeugen.

# Weltweite Challenge

## Weltweite Challenge mit Kniebeugen

Wie viele Kniebeugen kann eure Familie in 90 Sekunden machen?



Jedes Familienmitglied macht so viele Kniebeugen 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?**



## Wir sind ein großes Team

Lest **1. Korinther 12,12** noch einmal .

Könnt ihr euch erinnern, wann ihr das erste Mal von Jesus gehört habt?

Kennt ihr Menschen aus der Vergangenheit, die Jesus treu gedient haben?

Wir sind Teil eines Teams, das Jesus seit Tausenden von Jahren folgt. Es ist ein großes Team.

Was ist einer der wichtigsten Gründe, warum ihr heute Nachfolger Jesu seid?

Lest den Vers zum Schluss noch einmal gemeinsam.

**Gespräch mit Gott:** Klebt ein paar schmale Papierstreifen aneinander, um einen langen Streifen zu machen. Zeichnet abwechselnd ein Strichmännchen, das mit der vorherigen Figur verbunden ist und schreibt die Namen von Menschen aus Vergangenheit und Gegenwart dazu. Während ihr zeichnet und schreibt, dankt Gott für jede dieser Personen.



### Zeig mir den Weg

Sucht euch einen Partner. Eine Person bekommt die Augen verbunden und hat einen Ball und der andere hat einen Eimer oder etwas Ähnliches.

In Runde eins hat die Person mit verbundenen Augen drei Versuche, den Ball in den Eimer zu werfen, ohne zu wissen, wo er ist. Stellt den Eimer etwa zwei Meter entfernt auf.

In Runde zwei wirft die Person mit verbundenen Augen den Ball in den Eimer, der von ihrem Partner gehalten wird. Der Partner kann Anweisungen wie „Ich bin hier“ oder „Hierher“ geben. Rollen tauschen.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

## Tipp für Eltern

Eines der wichtigsten Dinge, die Eltern tun können, ist Kindern beizubringen, zerbrochene Beziehungen zu reparieren.

Eltern werden Fehler machen und können vorleben, wie man sich entschuldigen kann.



# 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](mailto:info@family.fit) damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



[www.family.fit](http://www.family.fit)