

Das ultimative Rennen — Woche 4



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Andere im Rennen
wertschätzen!**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Philipper 2,3-4

Uns selbst
dienen?

Andere an erster
Stelle setzen

Jesus setzte
andere an
erster Stelle



Warm-Up

Schwänzchen-
Fänge

Handberührungen

Zur Musik
bewegen



Bewegen

Plank
Grundlage

Planks nach oben
und unten

Spiegelplanks



Herausforderung

Lachende
Plank
Challenge

Sit-
Ups/Liegestützen
Tabata

Globale
Challenge mit
Planks



Entdecken

Verse lesen
und 'Ja/Nein'-
Spiel

Verse erneut
lesen und in einer
Reihe aufstellen

Philipper
2,3-5 lesen,
besprechen
und eine Liste
machen



Spielen

Ideenglas

Geben ist besser

Bis 10 zählen

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.





Schwänzchen-Fange

Alle Spieler bekommen einen Schal oder ein kleines Handtuch als 'Schwänzchen' und stecken es hinten in den Hosenbund. Ziel ist es so viele Schwänzchen wie möglich zu sammeln und dabei das eigene zu beschützen. Wer sein Schwänzchen verliert, macht 5 Liegestütze und darf dann weiterspielen. Viel Spaß.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

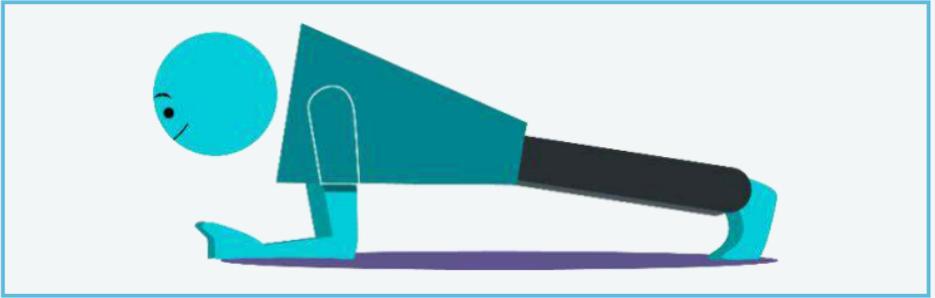
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann habt ihr das letzte Mal 'Ich will ...' oder 'Ich will nicht ...' gesagt?

Tiefer gehen: Verbringt ihr mehr Zeit damit zu reden oder zuzuhören?



Plank Grundlage



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank. Haltet euer Gewicht 5 Sekunden lang auf den Ellenbogen.

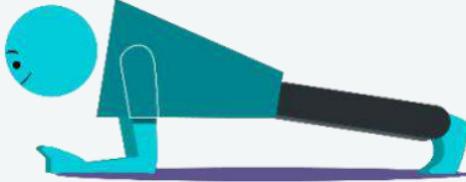
Macht 20 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.

Herausforderung



Plankchallenge



Alle Familienmitglieder machen nacheinander Planks während die Zeit gestoppt wird.

Andere Familienmitglieder, die keine Plank machen, ziehen Grimassen, um sie zum Lachen zu bringen.

Die Person, die für die längste Zeit plankt, gewinnt.



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

Schwieriger: Macht eine weitere Runde und versucht, eure Zeit zu verbessern.



Uns selbst dienen?

Lest **Philipper 2,3-4** aus der Bibel.

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

Paulus schreibt einen Brief voller Liebe an die Gemeinde in Philippi. Er schreibt aus dem Gefängnis in Rom. Seine Worte sind ermutigend und direkt, wie ein Trainer, der ein Team auf das Spiel vorbereitet. Er spricht davon, andere zu schätzen.

Bibelstelle — Philipper 2,3-5

Seid nicht selbstsüchtig; strebt nicht danach, einen guten Eindruck auf andere zu machen, sondern seid bescheiden und achtet die anderen höher als euch selbst. Denkt nicht nur an eure eigenen Angelegenheiten, sondern interessiert

euch auch für die anderen und für das, was sie tun. ⁵ Geht so miteinander um, wie Christus es euch vorgelebt hat.

Philipper 2,3-4 lesen

Besprecht, was verschiedene Sätze in den Versen bedeuten. Spielt eine schnelle Runde 'Ja/Nein'. Wechselt euch ab und stellt einander Fragen. Wer mit 'ja' oder 'nein' antwortet (bzw. nickt oder den Kopf schüttelt) muss eine Runde um den Kreis laufen.

Wie habt ihr euch gefühlt, als es euch gelungen ist, jemanden dazu zu bringen, 'ja' oder 'nein' zu sagen? Wie glaubt ihr, hat sich die andere Person gefühlt?

Paulus sagte: 'Seid nicht selbstsüchtig'. Was heißt das?

Gespräch mit Gott: Wechselt nochmal die Partner und betet dann füreinander.



Ideenglas

Überlegt euch Aktivitäten, die ihr mit einem Familienmitglied diese Woche machen möchtet. Macht z.B. Sport oder spielt ein Brettspiel, macht einen Kinoabend oder ein Picknick. Denkt dabei nicht daran, was **ihr** gerne unternehmen wollt, sondern was jemand anderes in der Familie tun möchte. Jede Person schreibt ihre Idee auf einen Zettel und legt sie in ein Glas.

Zieht jeden Tag einen Vorschlag, den ihr als Familie machen möchtet, und erratet die Person, für die die Aktivität aufgeschrieben wurde.

Denkt darüber nach:

Wart ihr zufrieden mit dem, was ausgewählt wurde? Warum oder warum nicht?



**Gesundheitstipp für ein
langes Leben
Esst gemeinsam.**



Handberührungen

Findet einen Partner und geht beide einander gegenüber in Liegestützposition. Versucht die Hände eures Partners zu berühren und verteidigt gleichzeitig eure eigenen.

Wie viele schafft ihr in 60 Sekunden?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

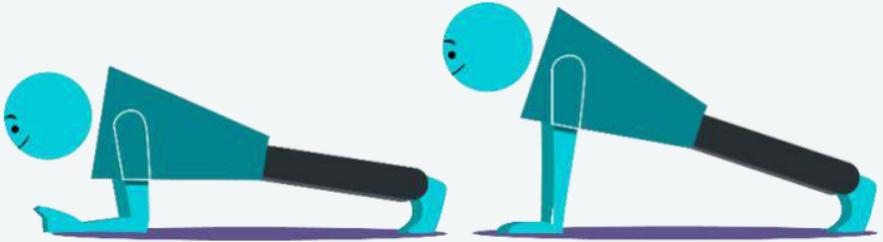
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Teil Dinge mit eurer Familie, die euch wirklich interessieren.

Tiefer gehen: Welche Interessen habt ihr, die nicht von anderen in der Familie geteilt werden?



Planks nach oben und unten



Beginnt in der Plankposition, auf Ellbogen und Zehen, mit dem Körper in einer geraden Linie. Verschiebt euer Gewicht und drückt euch nach oben, so dass ihr euch auf euren Händen abstützt — linke Hand, dann rechte Hand. Dann zurück auf die Ellbogen.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

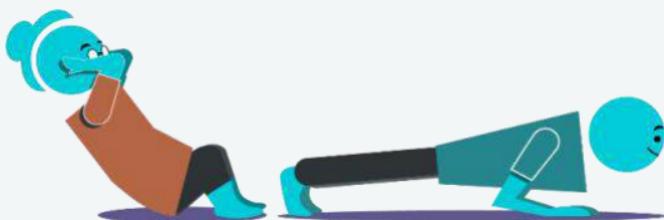
Einfacher: Gleiche Technik aber auf den Knien (statt auf den Zehen) oder auf einem Stuhl.

Schwieriger: Macht 4 Runden.

Herausforderung



Sit-Ups/Liegestützen Tabata



Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Macht Sit-ups für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Macht Liegestützen für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus.

Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.



Andere an erster Stelle setzen

Philipper 2,3-4 lesen

Warum ist es gut, andere zu schätzen und ihre Interessen vor die eigenen zu stellen?

Stellt euch in einer Reihe auf und legt eure Hände auf die Schultern der Person vor euch. Gebt einander eine Schultermassage. Dreht euch jetzt um und massiert die neue Person vor euch.

Was ist euch an dieser Aktivität aufgefallen?

Gespräch mit Gott: Jede Person nennt das Interesse eines anderen Familienmitglieds und betet für diese Person.

Stabhochsprung

Stabhochsprung ist ein beeindruckender Sport, der viel Mut braucht. Die Athleten springen mit Hilfe eines Stabes bis zu 5 Meter in die Luft, um über die Latte zu kommen und auf der darunterliegenden Matte zu landen.

Bei den Olympischen Spielen 1936 blieben nur ein amerikanischer und zwei japanischer Konkurrenten im Stabhochsprungswettbewerb. Schließlich konkurrierten die beiden japanischen Athleten, Shuhei Nishida und Sueo Oe, um die Silber- und Bronzemedailles. Sie sind beide gleich hoch gesprungen. Sie waren enge Freunde und fragten, ob der Wettbewerb beendet werden könne, damit sie den Gewinn teilen könnten. Die Schiedsrichter sagten, der Wettbewerb müsse weitergehen. Später, nach der Überprüfung, wurde einer mit der Silbermedaille und der andere mit der Bronze ausgezeichnet. Aber sie hatten eine kreative Lösung. Sie teilten die Medaillen in zwei Hälften und machten daraus zwei neue, halb Silber und halb Bronze. Sie sind als 'Medaillen der Freundschaft' bekannt geworden.



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

Wie inspiriert euch diese Geschichte?

Wie kann eure Familie andere an erster Stelle setzen?



family.fit





Geben ist besser

Jede Person braucht 5-7 kleine Steine (oder Samen oder Papierbälle). Stellt euch in einen Kreis. Haltet die kleinen Gegenstände in eurer offenen linken Hand. Wenn das Spiel beginnt, nimmt jede Person jeweils einen Stein aus der eigenen Hand und legt ihn auf die Hand einer anderen Person. Spielt 2-3 Minuten lang. Das Spiel wird schneller.

Der Gewinner ist die Person mit der geringsten Anzahl an Steinen, denn in diesem Spiel ist es besser zu geben als zu bekommen.

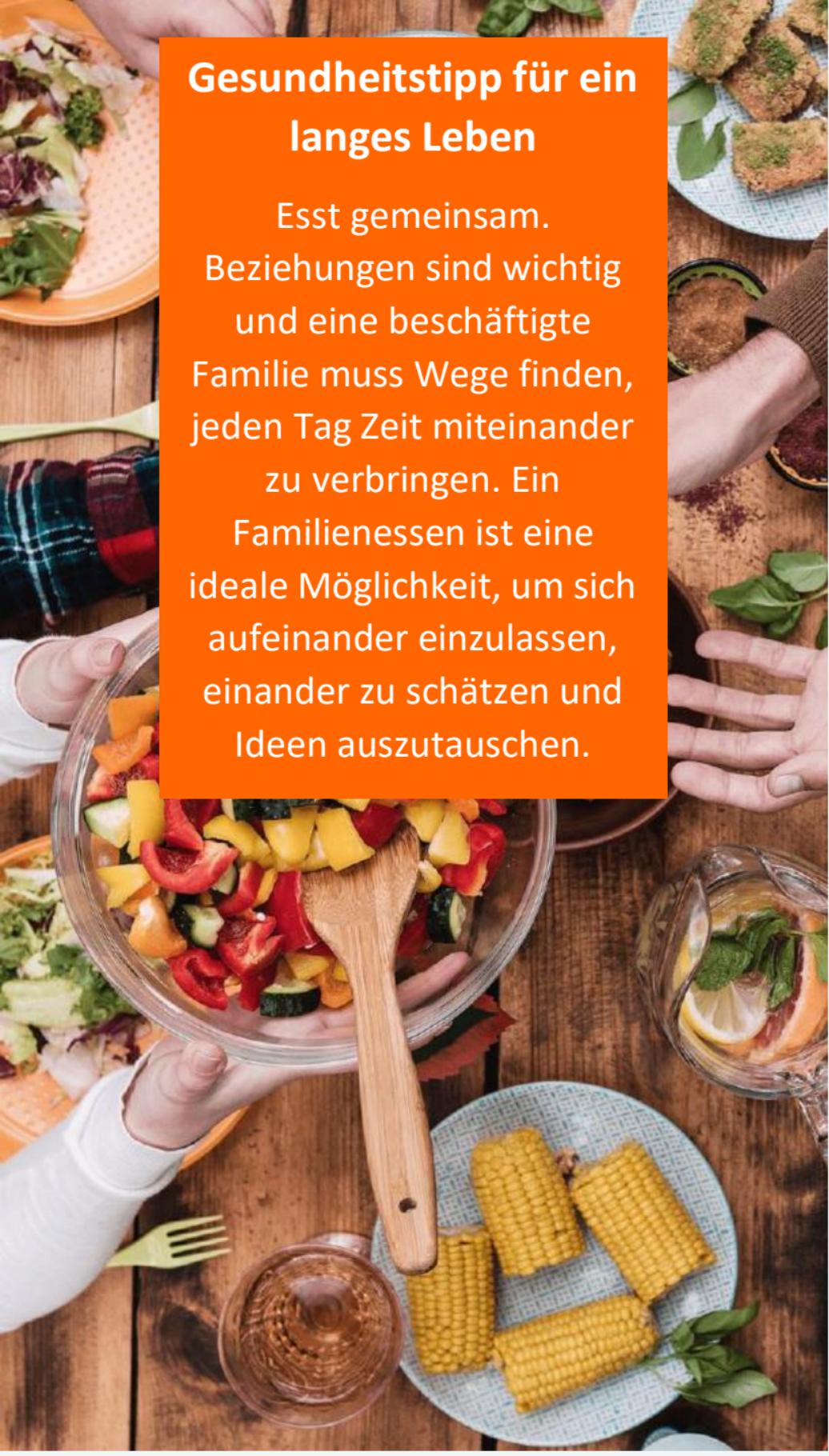
Denkt darüber nach:

Wie schwierig war dieses Spiel?

Wie kann man das in die Praxis umsetzen und diese Woche anderen mehr geben?



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>



Gesundheitstipp für ein langes Leben

Esst gemeinsam. Beziehungen sind wichtig und eine beschäftigte Familie muss Wege finden, jeden Tag Zeit miteinander zu verbringen. Ein Familienessen ist eine ideale Möglichkeit, um sich aufeinander einzulassen, einander zu schätzen und Ideen auszutauschen.



Zur Musik bewegen



Spielt eure Lieblingsmusik. Wiederholt diese Bewegungen, bis die Musik endet:

- 20 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen
- 20 Schritte Kniehebelauf
- 5 Kniebeugen mit Klatschen über dem Kopf



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

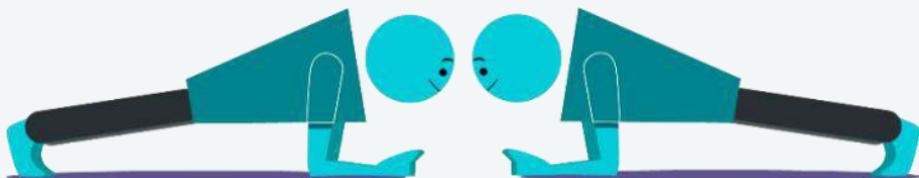
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wer sind einige der Menschen, zu denen ihr in eurem Umfeld aufschaut?

Tiefer gehen: Wer hat euch kürzlich inspiriert?



Spiegelplanks



Sucht euch einen Partner. Macht eurem Partner gegenüber eine Plank. Eine Person in jedem Paar ist der Spiegel und wiederholt allen Bewegungen, die der Partner macht. Haltet jede Planke mindestens 20 Sekunden lang. Macht eine Pause und versucht es erneut. Viel Spaß.



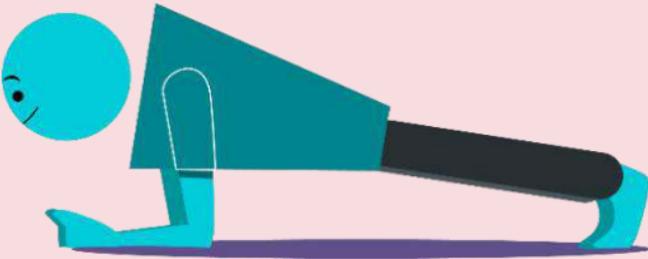
https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

Schwieriger: Erhöht das Zeitlimit auf eine Minute.

Weltweite Challenge

Globale Challenge mit Planks

Für wie viele Sekunden kann eure Familie eine Plank halten?



Jedes Familienmitglied macht eine Plank für maximal 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?



Jesus setzte andere an erster Stelle

Philipper 2,3-4 lesen.

In Vers 5 sagt Paulus dann, warum wir andere an erster Stelle setzen sollten — weil Jesus es getan hat. Jesus hat uns gezeigt, wie wir andere schätzen können. Wir brauchen seine Denkweise. Besprecht Jesu Denkweise.

Erstellt eine Liste von Personen, von denen ihr glaubt, dass sie in eurem Umfeld mehr geschätzt werden müssen. Wie kann man sie so sehen wie Jesus?

Gespräch mit Gott: Stellt euch vor, wie Jesus jede Person in der Gemeinschaft sieht und wertschätzt. Wählt eine oder mehrere Personen auf der Liste aus und betet für sie.



Bis 10 zählen

Stellt oder setzt euch in einen Kreis, senkt die Köpfe und schließt die Augen. Zählt als Team in der richtigen Reihenfolge bis 10 (1, 2, 3... 9, 10), geht aber nicht nacheinander im Kreis herum. Wenn zwei Personen dieselbe Nummer gleichzeitig rufen, beginnt erneut bei 1. Es wird ein paar Versuche brauchen, bis ihr es schafft

Wiederholt die Übung, aber dieses Mal stellt euch mit geschlossenen Augen in verschiedene Teile des Raumes. Versucht, bis 20 zu zählen.

Denkt darüber nach:

Wie fandet ihr diese Herausforderung?

Was musstet ihr tun, um es bis 10 zu schaffen, ohne von vorne beginnen zu müssen?

Tipp für Eltern

Sorgt dafür, dass gemeinsame Mahlzeiten wichtig für Kinder werden.

Übt mit ihnen sich zu unterhalten. Stellt einander Fragen wie 'Wie war dein Tag?' oder 'Wofür bist du heute dankbar?'. Spricht über etwas aus den Nachrichten.



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