

Das ultimative Rennen — Woche 5



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Immer weiter Richtung Ziel!

www.family.fit



	TAG 1	TAG 2	TAG 3
Philipper 3,12-14	Weitergehen	Nicht zurück schauen	Konzentriert euch auf das Ziel
 Warm-Up	Seestern	Folgt dem Anführer	Fallenlassen
 Bewegen	Vorbereitung auf Burpees	Burpees üben	Burpee und Ball werfen
 Herausforderung	Spielechallenge	Würfelchallenge mit Burpees	Weltweite Challenge mit Burpees
 Entdecken	Die Verse lesen und Timer für kleine Aufgaben stellen	Die Verse lesen und eine Liste von Ablenkungen schreiben	Die Verse erneut lesen und eine Ziellinie machen
 Spielen	Turmbau-Rennen	Trittsteine	Boccia angepasst

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 helfst 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.





Seestern

Sucht euch einen Partner. Eine Person geht in Plank-Position. Die Beine sind dabei gegrätscht. Die andere Person springt nacheinander über die Beine und kehrt zum Start zurück. Wiederholt 10 Mal und tauscht dann die Plätze.

3 Runden.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wie lange hat es gedauert, Fahrrad fahren zu lernen? Was hat euch dazu gebracht, es weiter zu versuchen?

Tiefer gehen: Wann habt ihr das letzte Mal aufgeben wollen aber entschieden durchzuhalten?

Vorbereitung auf Burpees



Teil eines Burpees ist es, sich vom Boden abzudrücken. Macht drei Runden mit 5 Liegestützen und 10 Kniebeugen. Diese Bewegungen helfen euch, einen Burpee zu erlernen.

Pause zwischen den Runden.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



Spielechallenge

Alle Spieler legen sich in einer Reihe auf den Bauch. Eine Person ruft den Namen einer Sportart — zum Beispiel Basketball. Alle laufen zur anderen Seite des Raumes und tun dabei so als ob sie einen Basketball dribbeln würden. Dann legen sich alle wieder hin. Ruft abwechselnd Sportarten.

Andere Ideen:

Weitsprung: Froschsprünge bis auf die andere Seite.

Schwimmen: Mit Schwimmbewegungen auf die andere Seite laufen.

Seid kreativ! Viel Spaß!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>



Weitergehen

Lest Philipper 3,12-14 aus der Bibel.

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

Paulus Hauptziel im Leben ist es, Jesus wirklich zu kennen, seine Macht in seinem Leben zu erfahren und ihm ähnlicher zu werden. Paulus weiß, dass er sein Ziel immer noch nicht erreicht hat, aber wie ein Athlet in einem Rennen ist er entschlossen, weiter Richtung Ziel zu laufen. Wie Paulus sollen auch wir immer weiter Richtung Ziel laufen.

Bibelstelle — Philipper 3,12-14

Ich will nicht behaupten, ich hätte dies alles schon erreicht oder wäre schon vollkommen! Aber ich arbeite auf den Tag hin, an dem ich das alles mein Eigen nenne, weil auch Christus mich ja schon sein Eigen

nennt. Nein, liebe Freunde, ich bin noch nicht alles, was ich sein sollte, aber ich setze meine ganze Kraft für dieses Ziel ein. Indem ich die Vergangenheit vergesse und auf das schaue, was vor mir liegt, versuche ich, das Rennen bis zum Ende durchzuhalten und den Preis zu gewinnen, für den Gott uns durch Christus Jesus bestimmt hat.

Stellt Timer für Dinge ein, die ihr den ganzen Tag über schnell tun möchtet. Stellt z.B. einen 2-Minuten-Timer zum Zähneputzen ein oder 15 Minuten beim Abendessen für Zeit 'ohne Technik'.

War es schwer weiterzumachen, bis der Timer losging?

Was sind einige eurer kleinen Ziele im Leben?

Warum ist es wichtig, dass kleine Ziele auf das große Lebensziel ausgerichtet sind?

Gespräch mit Gott: Betet, dass ihr euch wie Paulus daran erinnert, dass ihr noch nicht angekommen seid, aber im Rennen des Lebens weitermachen müsst.



Turmbau-Rennen

Teilt euch in zwei Teams ein. Jedes Team sucht acht Objekte rund um das Haus, um einen Turm zu bauen.

Macht ein Wettrennen, um herauszufinden, wer den höchsten Turm baut. Macht einen Staffellauf.

Alternativ könnt ihr euch jedes Mal anderen Herausforderungen stellen, indem ihr dieselben Objekte verwendet, z. B. den stärksten Turm, den kreativsten Turm, den breitesten Turm und so weiter.



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Trefft gute Entscheidungen
für die Erhaltung der
Umwelt.





Folgt dem Anführer

Lauft eine Runde im Haus oder Garten und folgt dabei einem ausgewählten Anführer. Versucht in jeden Raum oder Bereich zu gehen. Der Anführer kann die Bewegungen ändern - Seitgalopp, Kniehebelauf, etc. Wechselt den Anführer.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

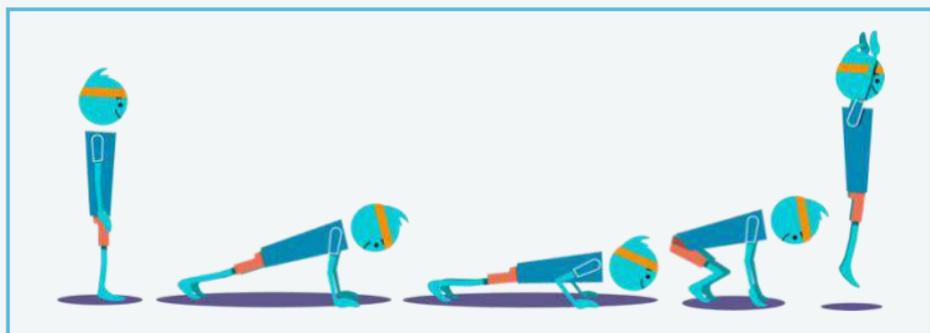
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wie war das letzte Jahr für euch? Habt ihr das Gefühl, dass es erfolgreich war oder nicht?

Tiefer gehen: An welchen Erfolg oder Misserfolg in eurem Leben erinnert ihr euch von Zeit zu Zeit?



Burpees üben



Beginnt langsam und achtet auf die richtige Technik. Stellt euch aufrecht hin, geht dann in Plankposition, um eine Liegestütze zu machen. Springt eure Füße näher zusammen und macht eine halbe Hocke. Dann springt in die Luft und klatscht über dem Kopf in die Hände. Versucht die Elemente als flüssige Bewegung zu verbinden.

Macht drei Burpees, dann ruht euch aus.
Macht fünf Runden.



https://youtu.be/Q_tH_IRNjC0

Einfacher: Macht zwei Runden.

Herausforderung



Würfelchallenge mit Burpees



Ihr braucht einen Würfel oder Zettel in einer Schüssel, die mit Zahlen von 1-6 beschriftet sind.

Stellt euch in einen Kreis und würfelt abwechselnd, bzw. zieht einen Zettel und macht dann die entsprechende Anzahl Burpees. Zählt die Gesamtzahl der Burpees, die ihr als Familie gemacht habt. Was ist eure Punktzahl?

Macht vier Runden oder vier Minuten am Stück.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

Einfacher: Macht zwei Runden.



Nicht zurück schauen

Lest Philipper 3,12-14.

Warum sollte ein Athlet bei einem Rennen nicht zurückblicken?

Schreibt gemeinsam eine Liste mit Dingen, die Menschen, die Jesus nachfolgen ablenken oder davon abhalten können das Rennen zu laufen. Dann nehmt den Zettel und werft ihn in den Müll.

Warum schaut Paulus nach vorne und nicht zurück?

Lest mehr über Tischtennis und Josephine Medina.

Gespräch mit Gott: Gibt es in eurer Familie eine Geschichte von Erfolg oder Misserfolg? Betet, dass ihr nicht versucht sein werdet, euch auf vergangenen Erfolgen auszuruhen oder euch von früheren Misserfolgen während des Rennens entmutigen zu lassen.

Tischtennis

Josephine Medina bekam als Kind Kinderlähmung, was sich auf das Wachstum ihrer Beine auswirkte. Da ihr Vater in der Nationalmannschaft spielte, begann auch Josephine sich dafür zu begeistern. Sie wurde so gut im Tischtennis, dass auch sie für die Nationalmannschaft ausgewählt wurde. Später wurde ihr jedoch gesagt, sie könne nicht antreten, weil sie eine Behinderung habe. Ihre Leidenschaft und Entschlossenheit für das Spiel blieb stark. Sie weigerte sich, ihr Ziel aufzugeben. Sie spielte weiterhin Tischtennis und trat dem paralympischen Team bei und gewann 2016 schließlich eine Bronzemedaille in Rio de Janeiro.

„Ich möchte nur beweisen, dass Behinderung kein Hindernis bei der Erreichung von Zielen darstellt. Es ist nur ein Mittel, um im Leben erfolgreich zu sein.“



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

*Was kann eure Familie von Josephine
lernen?*





Trittsteine

Helft einander, um von einer Seite des Raumes über die Trittsteine auf die andere zu kommen. Ein Trittstein könnte ein Handtuch, ein T-Shirt, eine Matte, ein Kissen oder etwas anderes sein. Vermeidet es, den Boden zu berühren, indem ihr einander beim Balancieren helft.

Legt einen Zeitrahmen fest und findet heraus, ob ihr es in dieser Zeit schafft.

Wenn ihr den Platz habt, spielt draußen.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

Denkt darüber nach:

Was hat euch geholfen es zu schaffen?

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Trefft gute Entscheidungen für die Umwelt. Ziel ist es, die Nutzung von Plastik zu reduzieren. Entsorgt Plastikmüll richtig, damit es für unsere Kinder kein Umweltproblem wird. Alleine können wir nicht jedes globale Problem beheben, aber wir können jeweils etwas Lokales tun.





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>

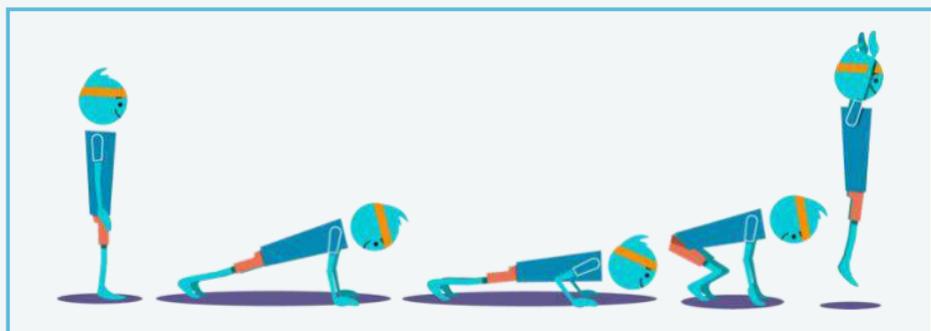
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welche Belohnung wurde euch für die Beendigung einer schwierigen Aufgabe versprochen?

Tiefer gehen: *Habt ihr ein Ziel für den Rest des Jahres? Wie werdet ihr euch weiterhin darauf konzentrieren?*



Burpee und Ball werfen



Stellt euch zwei bis drei Meter voneinander entfernt, mit Blick auf einen Partner auf. Werft einander den Ball zu ohne ihn fallen zu lassen. Wenn einer von euch den Ball fallen lässt, mach fünf Burpees, dann beginnt die nächste Runde.

- Runde 1: Werfen und fangen mit der schwächsten Hand
- Runde 2: Auf einem Fuß stehen
- Runde 3: Ein Auge schließen
- Runde 4: Sich auf den Rücken legen

Einfacher: Macht zwei Burpees, wenn der Ball fällt.

Weltweite Challenge

Weltweite Challenge mit Burpees

Wie viele Burpees kann eure Familie in 90 Sekunden machen?



Jedes Familienmitglied macht so viele Burpees 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?



Konzentriert euch auf das Ziel

Lest Philipper 3,12-14.

Schreibt auf einen langen Papierstreifen, was Jesus uns zu geben verspricht, wenn wir ihm bis zum Ende folgen.

Warum hilft uns die Konzentration auf die Ziellinie, unsere Ziele zu erreichen?

Macht aus diesen Streifen eine Ziellinie und lauft als Familie hindurch, um euch daran zu erinnern sich auf das größte Ziel im Leben zu fokussieren.

Gespräch mit Gott: Bittet Gott um Hilfe, um anderen ein Beispiel dafür zu sein, 'bis zum Ende durchzuhalten und den Preis zu gewinnen, für den Gott uns durch Christus Jesus bestimmt hat'.



Boccia angepasst

Nehmt einen kleinen Ball, den ihr als 'Schweinchen' benutzen könnt und 3 Blätter Papier. Knüllt das Papier zu Kugeln und markiert alle drei mit verschiedenen Farben. Macht eine Startlinie auf den Boden und werft das 'Schweinchen'. Ziel des Spiels ist es die eigenen Kugeln möglichst nahe ans 'Schweinchen' zu bringen. Die Bälle müssen geworfen werden, nicht gerollt. Stellt euch mit den Füßen hinter der Linie auf und werft abwechselnd eine Kugel nach der anderen. Der Gewinner ist derjenige mit den meisten Bällen, die dem 'Schweinchen' am nächsten sind.

Boccia oder Boule ist eine Sportart der Special Olympic Games, die für Kinder und Erwachsene mit geistiger und körperlicher Behinderung konzipiert ist.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

Tipp für Eltern

Bringt Kindern das Recyclen bei. Stellt beschriftete Mülleimer für verschiedene Abfälle auf. Geht in die Natur und sammelt dort Müll ein.



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