

Das ultimative Rennen — Woche 10



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Das Rennen ist ein Kampf!**

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



TAG 1

TAG 2

TAG 3

1. Timotheus  
6,11-12

Fieht vor  
dem, was  
böse ist

Verfolgt was gut ist

Haltet an der  
Ewigkeit fest



Warm-Up

Zur Musik  
bewegen

Laufen auf heißer  
Lava

Seestern



Bewegen

Liegestütze  
gegen die  
Wand

Knie-Liegestütze

Liegestütze mit  
Partner



Herausforderung

Liegestütz-  
Staffel

Hindernis-Parcours

Weltweite  
Liegestützchallenge



Entdecken

Die Verse  
lesen und  
Fange spielen

Die Verse erneut  
lesen und auf  
Schatzsuche gehen

Die Verse erneut  
lesen und eine  
Menschenkette  
bilden



Spielen

Flip-Flop-  
Staffel

Geschicklichkeitstest

Samurai, Ninja und  
Sumo

# 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.





## 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>

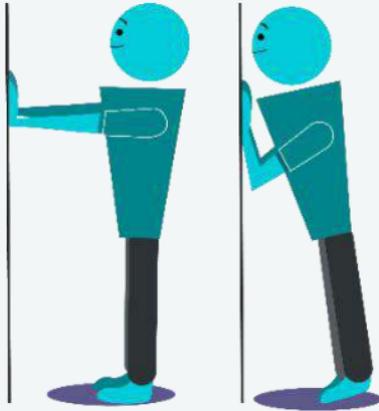
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Lauft ihr schneller, wenn ihr etwas verfolgt oder wenn ihr verfolgt werdet?

***Tiefer gehen: Sprecht über Situationen, vor denen ihr weglaufen wolltet.***



## Liegestütze gegen die Wand



Stellt euch mit ausgestreckten Armen vor eine Wand. Lehnt euch nach vorne, Handflächen liegen auf der Wand, beugt die Ellbogen und drückt euch zurück in Ausgangsposition.

Macht 10 Liegestützen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.

**Schwieriger:** Macht Liegestütze auf den Knien oder Zehen.

# Herausforderung



## Liegestütz-Staffel



Teilt euch in zwei Teams und stellt euch auf gegenüberliegenden Seiten eines Raumes. Legt 21 Dinge, wie Spielzeug, Löffel oder Kugeln in die Mitte.

Mitglieder jedes Teams laufen abwechselnd in die Mitte, machen fünf Liegestütze, nehmen einen Gegenstand und rennen zurück, um die nächste Person abzuklatschen. Macht so lange weiter, bis alles eingesammelt ist.

Welches Team sammelt am meisten?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

**Einfacher:** Macht die Liegestütze gegen eine Wand.



## Fleht vor dem, was böse ist

Lest **1. Timotheus 6,11-12** aus der Bibel.

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

Diese Worte schrieb der Apostel Paulus in einem Brief an seinen guten Freund und Schüler Timotheus. Timotheus ist viel jünger als Paulus. Sie waren viel gemeinsam unterwegs, um Gläubigen in verschiedenen Städten zu dienen. Paul sucht jede Gelegenheit, Ratschläge zu geben und Timotheus beizubringen, wie man ein auf Gott ausgerichtetes Leben führen kann.

### **Bibelstelle — 1. Timotheus 6,11-12**

Aber du, Timotheus, gehörst Gott; deshalb sollst du dich davon fernhalten. Bemühe dich um ein Leben, so wie Gott es will: geprägt von der Ehrfurcht vor Gott, von Glauben und Liebe, geführt mit Geduld und Sanftmut!

Kämpfe den guten Kampf des Glaubens Halte an dem ewigen Leben fest, zu dem Gott dich berufen hat und für das du ein gutes Bekenntnis vor vielen Zeugen abgelegt hast!

Spielt Fangen. Ein Spieler ist der Fänger. Wer gefangen wird, hilft dem Fänger und muss selbst fangen. (Wenn eure Familie klein ist, wird nur zum Fänger, wer drei mal gefangen wurde) Spielt so lange, bis jeder gefangen wurde.

Lest die Verse nochmal. Sie enthalten eine Liste von Dingen, die wir anstreben müssen. Könnt ihr ihre Gegenteile nennen?

Wir unterschätzen oft das Böse und denken, dass wir dem leicht widerstehen können, aber es wickelt uns ein. Es ist ein Kampf! Deshalb ermutigt Paulus uns, immer vor dem Bösen zu fliehen. Wovon müsst ihr euch heute fern halten?

**Gespräch mit Gott:** Schreibt eine persönliche Liste der Dinge, von denen ihr euch fernhalten müsst. Betet, dass Gott euch Kraft und Weisheit gibt.



## Flip-Flop-Staffel

Sucht euch einen Partner. Einer wird der Läufer sein, der andere wird die Flip-Flops bewegen. Der Läufer geht langsam durch den Raum, während die andere Person die beiden Flip-Flops bewegt, so dass der Läufer immer auf einem Flip-Flop tritt. Rollen tauschen.

Der Läufer kann in der letzten Runde die Augen schließen.



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

### *Denkt darüber nach:*

Was ist passiert, als der Läufer die Augen schloss?



**Gesundheitstipp für ein  
langes Leben**

Seid durchsetzungsfähig,  
aber nicht aggressiv.



## 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](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welche Eigenschaften sollte ein guter Detektiv oder Jäger haben?

***Tiefer gehen: Sprecht über Dinge, die ihr im Leben erreichen möchtet.***



## Knie-Liegestütze



Beginnt in der Plankposition mit den Knien auf dem Boden. Haltet den Rücken gerade, senkt den Körper bis eure Brust den Boden berührt indem ihr die Arme beugt. Dann drückt euch zurück in Ausgangsposition.

Macht zwei Sätze mit 8 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

**Einfacher:** Liegestützen gegen eine Wand.

**Schwieriger:** Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



# Herausforderung

## Hindernis-Parcours

Baut einen Hindernisparcours. Nutzt den Raum, den ihr draußen oder drinnen habt (zum Beispiel, zu einem Baum oder Stuhl laufen, über einen Weg oder Teppich springen, usw.). Seid kreativ! Wechselt euch ab, um so schnell wie möglich durch den Hindernisparcours zu gelangen. Stoppt die Zeit für jede Person.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



## Verfolgt was gut ist

Lest 1. Timotheus 6,11-12.

Organisiert eine kleine Schatzsuche. Ein Erwachsener versteckt ein paar einfache Hinweise und der Rest der Familie sucht den 'Schatz'.

Was ist der Schatz, den Paulus meint? Diese zu verfolgen bedeutet den 'guten Kampf des Glaubens' zu kämpfen. Es erfordert Konzentration, Disziplin und ständige Anstrengung.

Warum lohnt es sich, diese Dinge das ganze Leben lang zu verfolgen?

Lest mehr über Judo in Japan.

**Gespräch mit Gott:** Zeichnet eure Familie. Bittet Gott euch zu helfen, Gerechtigkeit, Glauben, Liebe, Ausdauer und Sanftmut zu verfolgen.

# Judo

*Judo ist eine Kampfsportart, bei der zwei Athleten gegeneinander antreten. Es wurde 1882 in Japan erfunden und es überrascht nicht, dass Japan die erfolgreichste Nation im Judo ist. Japaner haben mehr Medaillen gewonnen als jedes andere Land. Warum waren sie so erfolgreich?*

*Japanische Judoschüler beginnen jung und lernen die grundlegenden Judobewegungen von einem Meister. Sie üben diese Bewegungen dann tausende Male, um sie zu perfektionieren. Die besten Olympioniken üben immer noch die grundlegenden Bewegungen aus, damit diese in einem Wettkampf automatisch ablaufen. Die Bewegung mit der höchsten Punktzahl wird als 'Ippon' bezeichnet, bei dem ein Gegner auf den Rücken gezwungen wird.*

*Sie folgen der Idee der 'Wiederholung bis zur Perfektion'. 'Der Geist des Judo und der*

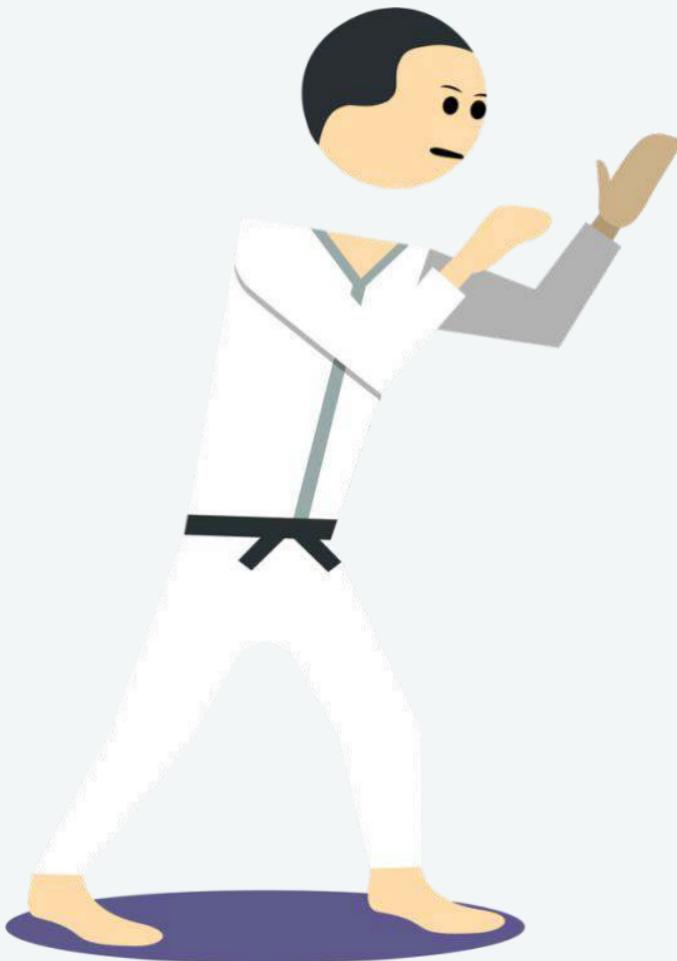
*Geist Japans sind ähnlich. Sie sind miteinander verbunden'.*



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

*Wo muss eure Familie Wiederholungen üben?*





## Geschicklichkeitstest

Macht zwei Teams. Jedes Team wählt einen Vertreter aus, der für eine Herausforderung antritt. Wenn eure Familie klein ist, kann jede Person an jeder Herausforderung teilnehmen und ihre Punkte zählen.

Probiert Folgendes aus: Höchster Sprung, den Atem am längsten anhalten, am lautesten Klatschen, am längsten auf einem Bein springen, Hula Hoop...

Erfindet eure eigenen!

Zählt die Punkte, um zu sehen, wer gewonnen hat.



<https://youtu.be/VVORLgWHeXc>

A young girl with curly hair and a man are shown in profile, facing each other. The image has a teal color cast. An orange text box is overlaid in the center.

## **Gesundheitstipp für ein langes Leben**

Seid durchsetzungsfähig,  
aber nicht aggressiv. Drückt  
eure Ideen aus, ohne  
andere zu demütigen.  
Bleibt positiv. Vermeidet  
es, einander zu  
beschuldigen oder zu  
verspotten.



## 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/GRuEVoqebvI>

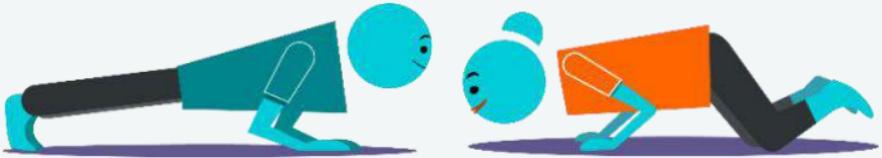
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was ist die längste Zeit, dass iih etwas getan habt?

***Tiefer gehen:*** *Wie stellt ihr euch in 10 Jahren vor? Was werdet ihr tun?*



## Liegestütze mit Partner



Das Wichtigste an einer guten Liegestütze ist, dass ihr euren Körper in einer geraden Linie haltet und die Ellbogen nahe am Körper sind.

Stellt euch eurem Partner im Vierfüßlerstand gegenüber. Macht gleichzeitig eine Liegestütze und klatscht euch dann mit einer Hand ab.

Macht 10 und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>

# Weltweite Challenge

## Weltweite Liegestützchallenge

Wie viele Liegestütze kann eure Familie in 90 Sekunden machen?



Jedes Familienmitglied macht in 90 Sekunden so viele Liegestütze 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-Champion sein?**



## Haltet an der Ewigkeit fest

Haltet euch an den Händen und bildet eine Menschenkette. Die Person an einem Ende berührt einen festen Gegenstand. Was ist der am weitesten entfernte Punkt, den eure Kette erreichen kann, ohne zu brechen?

Lest 1. Timotheus 6,11-12.

Habt ihr euch jemals vorgestellt, wie die Ewigkeit aussehen wird? Sie hat keinen Anfang und kein Ende... sie ist perfekt!

Warum fordert Paulus uns auf an der Ewigkeit wie an einer Rettungsleine festzuhalten? Noch mehr als das — dafür zu kämpfen. Was macht die Ewigkeit so wertvoll?

**Gespräch mit Gott:** Mit wem möchtet ihr die Ewigkeit verbringen? Denkt an all die, von denen ihr euch nicht trennen möchtet. Sammelt Steine oder Knöpfe und betet für jede Person mit Namen.



## Samurai, Ninja und Sumo

Bestimmt eine einfache Bewegung für die drei verschiedenen Charaktere — Samurai, Ninja und Sumo. Stellt euch einander gegenüber auf und wählt einen Spielleiter.

Jeder, auch der Spielleiter, wählt heimlich einen Charakter aus. Bei 3 zeigen alle Spieler die Bewegung, die zu ihrem ausgewählten Charakter gehört. Alle Spieler, die den gleichen Charakter, wie der Anführer gewählt haben, bekommen einen Punkt. Die erste Person, die fünf Punkte erreicht, gewinnt.

Wechselt den Spielleiter und spielt nochmal.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>



## **Tipp für Eltern**

Bringt Kindern bei,  
Konflikte schon früh zu  
lösen. Es erfordert  
ständiges Üben. Schätzt  
Beziehungen, stoppt  
Mobbing und vermittelt  
Respekt.

# 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)