

Das ultimative Rennen — Woche 8



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Entwickelt euren Charakter!

www.family.fit



	TAG 1	TAG 2	TAG 3
Kolossal 3,12	Zieht Freundlichkeit und Mitgefühl an	Zieht Demut und Sanftheit an	Zieht Geduld an
 Warm-Up	Junkyard Dog	Handberührungen	Zur Musik bewegen
 Bewegen	Langsame Eisschnellläufer	Eisschnellläufer	Eisschnellläufer mit Hindernis
 Herausforderung	Eisschnellläufer- Rennen	20, 15, 10, 5	Weltweite Eisschnellläufer- Challenge
 Entdecken	Den Vers lesen und zwei Oberteile anziehen	Den Vers erneut lesen und Armdrücken spielen	Den Vers erneut lesen und eine Stoppuhr nutzen
 Spielen	Ameisen auf einem Baumstamm	Nestraub	Familien- Spaziergang

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.





Junkyard Dog

Eine Person sitzt auf dem Boden, streckt die Beine nach vorne und die Arme nach außen zur Seite. Die anderen springen über einen Arm, die Beine und den zweiten Arm. Jeder springt zwei Runden und wechselt dann die Plätze, damit jeder springen kann.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.
Beschreibt jemanden, von dem ihr sagen würdet, dass er wirklich freundlich ist

Tiefer gehen: Wie unterscheidet sich Mitgefühl von Freundlichkeit? Nennt ein Beispiel.



Langsame Eisschnellläufer



Übt die Eisschnellläuferbewegung, um Bein- und Rumpfmuskeln zu stärken. Beugt euer Knie und berührt es mit der gegenüberliegenden Hand (eine Wiederholung). Beginnt langsam, steigert dann das Tempo und führt die Bewegungen flüssig durch.

Macht sechs Wiederholungen. Pause und dann 12. Wieder Pause und dann 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Einfacher: Reduziert die Anzahl der Wiederholungen.

Herausforderung



Eisschnellläufer-Rennen



Zählt, wie viele Eisschnellläufer ihr in 60 Sekunden schafft.

Ruht euch für 60 Sekunden aus.

Stellt euch dann auf eine Linie (Seil) und springt folgendermaßen:

- 20 vorwärts/zurück
- 20 von Seite zu Seite

Macht zwei Runden.

Schwieriger: Macht mehr Runden.



Zieht Freundlichkeit und Mitgefühl an

Lest **Kolosser 3,12** in der Bibel.

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

In diesem Brief gibt Paulus der Gemeinde einen sehr praktischen und wertvollen Rat darüber, wie man in Gemeinschaft mit anderen für Christus leben kann. Attraktive Qualitäten wie Güte und Demut kommen von Jesus. Wir müssen sie wie Kleidung tragen.

Bibelstelle — Kolosser 3,12

Da Gott euch erwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, seid voll Mitleid und Erbarmen,

Freundlichkeit, Demut, Sanftheit und Geduld.

Was sagt uns dieser Vers darüber, wie Gott uns sieht?

Wir sind auserwählt, heilig und geliebt. Gott hat uns ausgewählt, um so zu leben und sich so zu verhalten wie Jesus und jeden Tag mehr und mehr wie er zu werden. Einen Charakter wie Jesus zu entwickeln, ist wie Kleidung anziehen.

Zieht zwei Kleidungsstücke an (für Freundlichkeit und Mitgefühl), während ihr darüber sprecht, wie das diese Woche für jeden von euch aussehen könnte.

Es kann schwierig sein, diese Qualitäten zu zeigen, aber zum Glück haben wir jeden Tag die Hilfe Jesu.

Gespräch mit Gott: Denkt an Menschen, die heute Gottes Mitgefühl und Freundlichkeit brauchen. Zeichnet zwei Oberteile und nennt sie MITGEFÜHL und FREUNDLICHKEIT. Schreibt die Namen der Menschen auf. Betet jetzt für sie.



Ameisen auf einem Baumstamm

Alle stehen auf einem 'Baumstamm' (einer Linie, einer niedrigen Mauer oder einer Bank). Ziel ist es die Reihenfolge auf dem Baumstamm umzukehren, ohne dass jemand herunter fällt. Helft einander, um es zu schaffen. Stoppt die Zeit.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Reflektiert: Was hat euch geholfen es zu schaffen?

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Geht nach draußen und
genießt die Natur.





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.

Sprecht über Situationen, in denen ihr sanft sein musstet.

Tiefer gehen: Findet Beispiele für berühmte Menschen, die Demut oder Sanftheit zeigten.



Eisschnellläufer



Übt den Eisschnellläufer. Jedes Mal, wenn sich euer Fuß nach vorne bewegt, versucht ihn mit der gegenüberliegenden Hand zu berühren. Beginnt langsam und erhöht dann Geschwindigkeit und Fluss.

Macht 10. Pause und dann 20. Wieder Pause und dann 30.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen auf 40, 50 oder 60.

Herausforderung

20, 15, 10 und 5



Beginnt mit 'High Fives' und macht dann:

- 20 Hampelmänner
- 15 Ausfallschritte
- 10 Liegestütze
- 5 Kniebeugen

Endet mit 'High Fives'.

Macht drei Runden ohne Pause dazwischen.

Einfacher: Macht 10, 8, 6 und 4.



Zieht Demut und Sanftheit an

Lest Kolosser 3,12.

Seid ihr gut darin, den Rat eurer Eltern, Freunde oder Trainer anzuhören?

Anderen zuzuhören, um von ihnen zu lernen, zeigt, dass wir in Demut wachsen, anstatt zu denken, dass wir alles wissen.

Zieht die Kleidung an, die ihr für die erste Einheit getragen habt, und fügt zwei weitere Kleidungsstücke für 'Demut' und 'Sanftmut' hinzu. Macht einen Familienwettkampf im Armdrücken. Sprecht über Möglichkeiten sich zu äußern, die Demut und Sanftheit zeigen. Das bedeutet im Stillen stark zu sein.

Lest mehr über Segeln und Lawrence Lemieux.

Gespräch mit Gott: Jede Person zeichnet ein Bild von sich selbst. Legt sie nebeneinander und schreibt die fünf Wörter aus Kolosser 3,12 um eure Familie. Malt eure Bilder aus und betet füreinander.

Segeln

Der kanadische Segler Lawrence Lemieux nahm 1988 bei den Olympischen Spielen in Südkorea teil, als das Meer sehr rau wurde. Lemieux war mit einem anderen Boot weiter vorne im Rennen, als er sah, dass einer seiner Konkurrenten gekentert war und zu ertrinken drohte. Er änderte den Kurs, half bei der Rettung der Segler und nahm dann das Rennen wieder auf. Das kostete ihn Zeit. Er konnte keine Medaille gewinnen und überquerte die Ziellinie als 11. Weil er andere an die erste Stelle setzte, verlor er das Rennen, zeigte aber die besten Eigenschaften eines Sportlers. Er entschied sich für Mitgefühl und Freundlichkeit statt für den Sieg.

Schiedsrichter sagten: „Durch Ihre Sportlichkeit, Ihre Selbstaufopferung und Ihren Mut verkörpern Sie alles, was dem Olympischen Ideal entspricht.“



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

Wie kann sich eure Familie in diesem Bereich weiterentwickeln?





Nestraub

Legt mehrere Bälle oder Paar Socken pro Person in einen Behälter in die Mitte. Er sollte von allen Spielern gleich weit entfernt sein. Jede Person hat auch ein 'Nest' (kleiner Behälter) vor sich. Stellt einen Timer auf 5 Minuten.

Auf 'Los!' läuft jeder in die Mitte und schnappt sich einen Gegenstand für sein Nest. Spielt so lange weiter, bis der ganze 'Schatz' verschwunden ist. Spieler können jeweils einen Gegenstand aus den Nestern der anderen stehlen, aber nicht das eigene Nest verteidigen. Wer am Ende der 5 Minuten am meisten 'Schätze' im eigenen Nest hat, hat gewonnen.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

Nachdenken: Welche Eigenschaften bringt dieses Spiel bei den Spielern zum Vorschein?

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Geht nach draußen und
genießt die Natur. Geht
spazieren, schwimmen,
laufen, macht Gartenarbeit
und genießt die Natur..





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.

Worauf fällt es schwer zu warten?

Tiefer gehen: Wann habt ihr gesehen, wie ein Sportler Geduld zeigt?



Eisschnellläufer mit Hindernis



Legt einen Gegenstand, wie ein Seil oder Buch auf den Boden über welches ihr dann springen müsst. Führt die Eisschnellläufer als fließende Bewegung aus und steigert dann das Tempo.

Macht 20. Pause und dann nochmal 20.

3 Runden.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

Schwieriger: Mehr Runden oder schnellere Bewegungen.

Weltweite Challenge

Weltweite Eisschnellläufer- Challenge

Wie viele Eisschnellläufer kann eure Familie in 90 Sekunden machen?



Jedes Familienmitglied macht so viele Eisschnellläufer 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?



Zieht Geduld an

Zieht eure vier Kleidungsstücke an und fügt noch eins hinzu.

Lest Kolosser 3,12.

Stellt einen Timer auf eine Minute und sitzt dann schweigend da, während ihr über Situationen nachdenkt, die eure Geduld oder die eurer Freunde auf die Probe gestellt haben. Sprecht über diese Situationen.

Hat irgendetwas geholfen? Was habt ihr gelernt? Gefühle, wie Frustration geben uns Möglichkeit zu wachsen.

Gespräch mit Gott: Wir alle brauchen Geduld. Betet und bittet Gott um Hilfe, um in diesem Bereich zu wachsen.



Familien-Spaziergang

Gibt es einen Ort, den ihr als Familie erkunden möchtet? Wenn ihr könnt, geht gemeinsam spazieren und sprecht währenddessen darüber, was ihr diese Woche gelernt habt. Welche Eigenschaft ist für euch am schwersten anzuziehen? Welche ist am einfachsten? Wählt eine aus, an der ihr diese Woche arbeiten möchtet. Nehmt einen Stein oder einen anderen kleinen Gegenstand mit, der euch an euren gemeinsamen Spaziergang erinnert.

Tipp für Eltern

Seid gute Vorbilder für eure Kinder und verbringt Zeit im Freien. Pflanzt gemeinsam Gemüse im Garten. Sammelt Müll in der Natur. Geht gemeinsam spazieren und achtet darauf, wie sich die Jahreszeiten verändern.



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