

Das ultimative Rennen — Woche 9



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Liebt und verzeiht einander!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Kolosser 3,13-14

Gemeinsam
tragenVerzeihen, wie
Gott vergeben
hat

Liebe bringt Einheit



Warm-Up

Armkreise und
Körperformen

Kniefänge

Burpee-Staffel



Bewegen

Ausfallschritte

Langsame tiefe
AusfallschritteAusfallschritte mit
Gewicht

Herausforderung

Flaschendrehen

Plank und
Ausfallschritte
als ChallengeWeltweite
Ausfallschrittchallenge

Entdecken

Den Vers lesen
und Leute vom
Boden aufhebenDen Vers
erneut lesen,
sich selbst
malen und
darüber
nachdenkenDen Vers erneut lesen
und gemeinsam als
Familie laufen

Spielen

Zurückzahlen

Nestraub

Menschliche
Maschine

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.





Armkreise und Körperformen

Armkreise: Stellt euch in einen Kreis und macht gemeinsam 15 x jede Armbewegung. Kleine Kreise vorwärts, kleine Kreise rückwärts, große Kreise vorwärts, große Kreise rückwärts.

Körperformen: Legt euch auf den Bauch, Arme über dem Kopf ausgestreckt und Handflächen einander zugewandt. Bewegt eure Arme wie die Zeiger einer Uhr in jede Formation.

3 Runden.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht darüber, wie ihr euch fühlt wenn jemand ungeduldig mit euch ist.

Tiefer gehen: *Mit wem habt ihr Schwierigkeiten, geduldig zu sein? Was tut derjenige, dass es schwierig ist, damit umzugehen?*



Ausfallschritte mit Partner



Stellt euch aufrecht hin und legt die Hände auf die Hüften. Macht einen Schritt nach vorne und bewegt eure Hüften Richtung Boden, bis das vordere Knie zu 90° gebeugt ist. Wechselt die Beine.

Übt die Ausfallschritte mit einem Partner, der euch gegenüber steht. Beginnt langsam und vorsichtig. Macht drei Runden mit 10 Wiederholungen und 30 Sekunden Pause nach jeder Runde.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



Flaschendrehen

Schreibt Schilder für alle sechs Bewegungen (eine pro Karte) und legt sie in einen Kreis. Eine Person dreht eine Flasche und macht die Bewegung, auf die sie zeigt. Gebt dann ans nächste Familienmitglied weiter.

Challenge: insg. 100 Bewegungen

- 5 Ausfallschritte
- 5 Kniebeugen
- 5 Burpees
- 5 Eisschnellläufer
- 5 Supermans
- 10 Bergsteiger



<https://youtu.be/jIN3vU6NmeE>

Schwieriger: Erhöht die Gesamtzahl der Bewegungen auf 150 oder 200.



Gemeinsam tragen

Lest Kolosser 3,13-14 in der Bibel.

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

Paulus fordert die Menschen, die an Jesus glauben anders zu leben. Wir sollen nachsichtig miteinander umgehen. Dies beschreibt die Geduld, die wir mit anderen brauchen, wenn sie uns enttäuschen oder schlecht behandeln. Wir alle machen jeden Tag Fehler und wir alle brauchen Vergebung. Wir alle müssen auch anderen vergeben. Vergebung steht im Mittelpunkt von Liebe und Einheit.

Bibelstelle — Kolosser 3,13-14

Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch

gekränkt haben. Vergesst nicht, dass der Herr euch vergeben hat und dass ihr deshalb auch anderen vergeben müsst. Das Wichtigste aber ist die Liebe. Sie ist das Band, das uns alle in vollkommener Einheit verbindet.

Alle Spieler werden nacheinander von der Familie vom Boden hochgehoben, beginnt mit dem kleinsten Familienmitglied und geht dann der Größe nach.

Wie hat es sich angefühlt, das Gewicht anderer zu tragen? Was bedeutet es nachsichtig miteinander zu sein?

Wir alle müssen die Misserfolge unserer Mitmenschen ertragen und sie müssen auch unsere Misserfolge ertragen.

Welche Einstellungen müsst ihr fördern, um andere mit Nachsicht behandeln zu können?

Gespräch mit Gott: Betet für die anderen in eurer Familie. Betet, dass ihr ihre Fehler und Misserfolge mit Gnade ertragen könnt. Dankt für jede Person.



Zurückzahlen

Sucht euch einen Partner. Eine Person ist 'A' und die andere 'B'. Spieler A berührt Spieler B (zum Beispiel durch ein Schultertippen). Spieler B wiederholt diese Bewegung und fügt eine zweite Bewegung hinzu (z. B. Schultertippen und Kopf berühren). Fügt so lange Bewegungen hinzu, bis sich ein Spieler nicht mehr an die richtige Reihenfolge erinnern kann.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Denkt darüber nach:

War das schwer oder einfach?

Was hat das mit Vergebung zu tun?

A photograph of a woman and two children sitting on a wooden deck. The woman, on the left, is wearing a light blue sweater and has her hair tied back. She is looking towards the children. The children, on the right, are sitting cross-legged. One child is wearing a colorful floral shirt and is holding a piece of fruit. The other child is wearing a white shirt and is also holding a piece of fruit. In the foreground, there is a white bowl filled with sliced apples and other fruits. The background shows a window with a diamond-patterned mesh and a view of greenery outside.

**Gesundheitstipp für ein
langes Leben**

Langsam essen.



Kniefänge

Spielt zu zweit. Versucht die Knie eures Gegners in 60 Sekunden so oft wie möglich zu berühren und schützt währenddessen eure eigenen Knie. Wechselt die Partner und versucht es erneut

Versucht nun die Knie aller Mitspieler zu berühren, während ihr eure eigenen weiterhin beschützen müsst.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

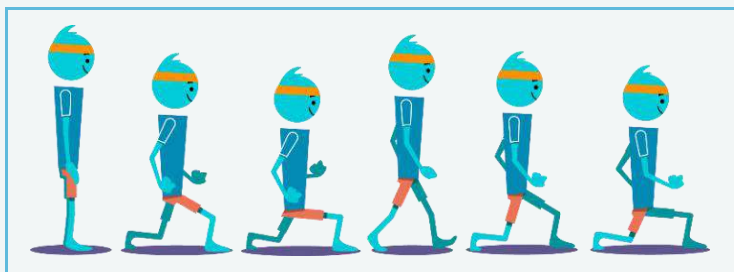
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wie fühlt es sich an, um Vergebung zu bitten?

Tiefer gehen: *Wie fühlt es sich an, vergeben zu werden, wenn ihr jemandem Unrecht getan habt?*



Langsame tiefe Ausfallschritte



Übt den langsamen Ausfallschritt. Achtet auf das Tempo.

Tretet mit einem Bein nach vorne und zählt bis fünf, während ihr langsam eure Hüften senkt, bis euer hinteres Knie den Boden berührt. Steht schnell wieder auf. Wiederholt mit dem anderen Bein. Sei eine Schildkröte, kein Kaninchen!

Wiederholt fünf Mal pro Bein.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Einfacher: Zählt bis drei, wenn ihr euer Knie auf den Boden senkt.

Herausforderung



Plank und Ausfallschritte als Challenge



Sucht euch einen Partner. Während eine Person Planks macht, macht die andere Ausfallschritte. Wechselt die Plätze nach 10 Ausfallschritten mit jedem Bein.

Macht vier Runden.

Einfacher: Macht fünf Ausfallschritte mit jedem Bein.

Schwieriger: Nehmt mehr Gewichte dazu.



Verzeihen, wie Gott vergeben hat

Lest Kolosser 3,13-14.

Was ist Vergebung?

Jede Person zeichnet sich selbst mit drei Pfeilen auf ein Blatt Papier, um sich an diese Fragen zu erinnern:

- 1) ein Pfeil, der von euch weg zeigt - Gibt es jemanden, bei dem ich mich entschuldigen muss?
- 2) ein Pfeil, der auf euch zeigt — Gibt es jemanden, dem ich verzeihen muss?
- 3) ein Pfeil nach oben - Gibt es etwas, wofür Gott mir verzeihen muss?

Denkt über diese Fragen nach und sprecht über Beispiele.

Lest mehr über das ruandische Sitzvolleyballteam.

Gespräch mit Gott: Nehmt eure Bilder und verbringt etwas Zeit damit, mit Gott darüber zu sprechen.

Sitzvolleyball

Wie wird man von Feinden zu Teamkollegen?

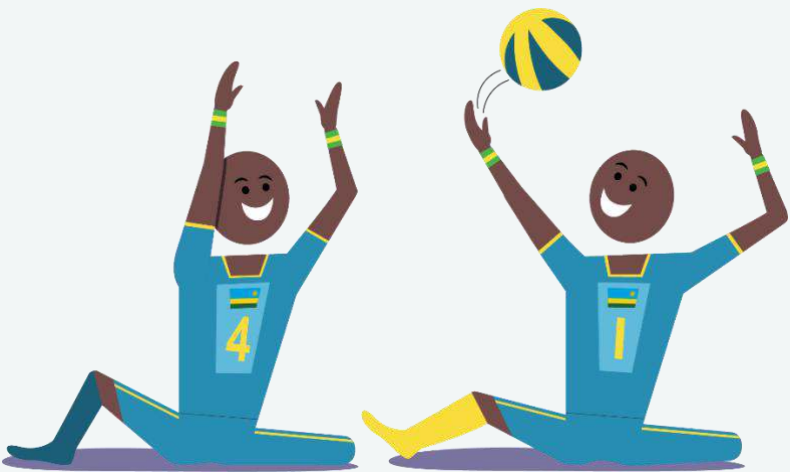
Die ruandische Sitzvolleyballmannschaft nahm 2012 an den Olympischen Spielen in London teil. Obwohl sie kein Spiel gewonnen hatten, demonstrierten sie die unglaubliche Kraft der Vergebung und Liebe in ihrem Team.

In den 1990er Jahren erlitt Ruanda einen schrecklichen Bürgerkrieg zwischen zwei Stämmen, den Tutsis und den Hutus. Zwei Volleyballspieler der Paralympischen Mannschaft 2012, Dominique Bizimana und Jean Rukondo, hatten im Bürgerkrieg wegen Landminen ihre Beine verloren. Einer war ein Hutu und der andere ein Tutsi. Sie hatten guten Grund, sich gegenseitig zu hassen, wurden aber stattdessen Teamkollegen und Freunde. Sie trugen dazu bei, die Einheit in ihrem gesamten Team zu fördern.

Sie bauten ihr Leben wieder auf, weil sie vergeben und Vergebung akzeptieren konnten.

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

Wie kann eure Familie die Vergebung auf die nächste Stufe heben?





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>

A woman with grey hair tied back in a ponytail with a blue hair tie is sitting on a balcony. She is wearing a light blue long-sleeved shirt and is looking down at a red apple she is holding. To her right, a young child is sitting on the floor, also eating an apple. In the foreground, a white bowl filled with sliced apples sits on a dark wooden table. The balcony has a black metal railing with a diamond-shaped mesh pattern. The background shows a view of greenery through the railing.

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Langsam essen. Experten empfehlen, dass man sich besser fühlt, wenn man langsam isst und jeden Bissen gut kaut.



Burpee-Staffel



Baut einen etwa 10 m langen Parcours auf.

Lauft die Staffel mit einem Partner. Ein Partner macht eine Runde Burpees und Weitsprünge, während der andere Partner an der Startlinie Supermans macht. Klatscht einander ab und tauscht die Plätze.

Macht jeweils vier bis sechs Runden.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

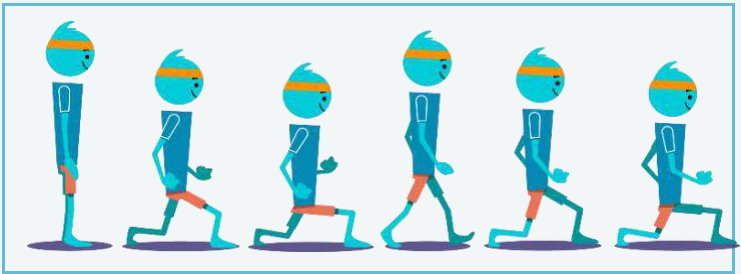
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was ist eure liebste Zeit als Familie?

Tiefer gehen: Wo seht ihr Liebe in eurer Familie?



Ausfallschritte mit Gewicht



Macht Ausfallschritte mit Gewichten. Tragt einen Rucksack mit einem Buch darin oder haltet Wasserflaschen in den Händen. Seid kreativ und findet das richtige Gewicht für jeden. Denkt an die richtige Technik.

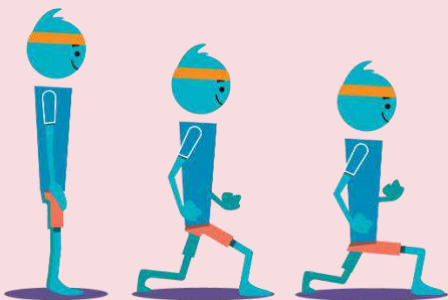
Macht zwei Sätze mit 10 Wiederholungen.
30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Schwieriger: Macht mehr Sätze oder erhöht das Gewicht.

Weltweite Challenge

Weltweite Ausfallschrittchallenge

Wie viele Ausfallschritte kann eure Familie in 90 Sekunden machen?



Jedes Familienmitglied macht so viele Ausfallschritte 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?



Liebe bringt Einheit

Lest Kolosser 3,13-14.

Bildet einen Kreis, haltet euch an den Händen und lauft gemeinsam eine festgelegte Strecke durchs Haus. Stoppt eure Zeit. Lasst die Hände niemals los.

War das einfach? Warum oder warum nicht?

Einheit kann schwierig sein. Wenn wir gut miteinander leben wollen, brauchen wir Vergebung, die in all unsere Beziehungen einfließt. Dies ist eine wichtige Art, wie wir Liebe zeigen. Und Liebe ist der schnellste Weg, Menschen zusammenzubringen.

Wie kann man als Familie mehr Liebe zeigen?

Gespräch mit Gott: Wem könnt ihr heute mehr Liebe zeigen? Bittet Gott, euch die Kraft zu geben, andere zu lieben, auch wenn sie schwer zu lieben sind und sie euch Unrecht getan haben.



Menschliche Maschine

Entscheidet euch als Familie für eine Maschine, die ihr nur mit euren Körpern bauen möchtet (könnte ein Auto, ein Flugzeug oder irgendetwas sein, das bewegliche Teile hat). Jede Person muss ein beweglicher Teil der Maschine sein. Ihr müsst euch bewegen und als Familie zusammenarbeiten.

War das einfach oder schwer? Was war schwer? Hat die Maschine funktioniert, als jedes Mitglied seine Bewegung gemacht hat?

Viel Spaß! Wenn es nicht funktioniert, unterbrecht kurz und sprecht darüber, wie ihr es besser machen könnt.

Schaut euch dieses neue Video mit einer Familie an, die einen Kühlschrank baut.



<https://youtu.be/PUpAPyd4uDw>



Tipp für Eltern

Sorgt dafür, dass Mahlzeiten zu wichtigen Familienanlässen werden, bei denen Essen und Beziehungen wichtig sind. Macht es zu einem Ort guter Gespräche und lustiger Geschichten. Lasst die Kinder auch in Gesprächsthemen die Führung übernehmen.

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