

Das ultimative Rennen — Woche 12



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Lauft ins Ziel!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

2. Timotheus
4,7-8

Ins Ziel laufen

Die
Belohnung
kennen

Das Erlebnis
teilen



Warm-Up

Aufwärmen in
Ecken

Fallenlassen

Junkyard Dog



Bewegen

Bergsteiger

Verdrehte
Bergsteiger

Bergsteiger
mit Tapout



Herausforderung

Wer ist schneller?

Family.fit
finale

Weltweite
Bergsteiger-
Challenge



Entdecken

Die Verse lesen
und einen
Hindernisparcours
durchlaufen

Die Verse
erneut lesen
und eine
Krone
basteln

Die Verse
erneut lesen
und kurze
Ermutigungen
auf Zettel
schreiben



Spielen

Was weißt du?

Die längste
Linie

Schatzsuche

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.





Aufwärmen in Ecken



Beschriftet die Ecken des Raumes mit den Zahlen 1-4. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung. Bewegt euch im Raum zur nächsten Zahl. Macht zwei Runden.

1. 10 Hampelmänner
2. 10 x auf der Stelle laufen
3. 10 Bergsteiger
4. 10 Kniebeugen



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welches Rennen/Wettkampf würdet ihr gerne gewinnen?

Tiefer gehen: Welche Lektionen lernt man aus einem Rennen, egal ob man gewinnt oder verliert?



Bergsteiger



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank. Bewegt ein Knie Richtung Ellenbogen und bringt dann den Fuß zurück zur Anfangsposition. Wiederholt die Bewegung mit dem anderen Bein.

Macht 30 Wiederholungen. Steigert Geschwindigkeit und Fluss.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Schwieriger: Macht zwei Runden.

Herausforderung



Wer ist schneller?



Stoppt die Gesamtzeit, die jede Person benötigt, um 10 der folgenden Bewegungen abzuschließen:

- 10 Bergsteiger
- 10 Sit-ups
- 10 Liegestütze
- 10 Ausfallschritte

Gebt nach 10 Bewegungen an die nächste Person weiter.

Einfacher: Macht jede Bewegung fünf mal.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.



Ins Ziel laufen

Lest 2. Timotheus 4,7-8 aus der Bibel.

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

Rückblickend auf sein Leben ist Paulus zuversichtlich, dass er das getan hat, was Gott von ihm verlangt hat. Er freut sich jetzt auf seine himmlische Belohnung. Unsere Ermutigung kommt von dem Wissen, dass auch wir diese Belohnung erhalten können, wenn wir während unserer eigenen 'Rennens' den Glauben behalten.

Bibelstelle — 2. Timotheus 4,7-8

Ich habe den guten Kampf gekämpft, den Lauf vollendet und bin im Glauben treu geblieben. Nun erwartet mich der Preis - der Siegeskranz der Gerechtigkeit, den

der Herr, der gerechte Richter, mir am großen Tag seiner Wiederkehr geben wird. Doch diesen Preis gibt er nicht nur mir, sondern allen, die seine Rückkehr herbeisehnen.

Baut im Haus oder Garten eine Hindernisparcours auf. Sprecht nach jeder Runde darüber, welche Teile ihr leichter oder schwieriger fandet und warum.

Gebt einander gegenseitig Ratschläge, wie ihr euch verbessern könnt. Macht eine neue Runde und seht, ob ihr euch verbessern könnt.

Was denkt ihr hat Paulus in seinem 'Rennen' gelernt indem er dem Glauben treu geblieben ist?

Warum könnte es wichtig sein, den Glauben in unserem Rennen des Lebens zu bewahren?

Gespräch mit Gott: Betet für Gottes Hilfe, um den Glauben zu bewahren und das Rennen zu beenden.



Was weißt du?

Verteilt Stifte und Zettel an alle Spieler.

Spielt drei Runden. Gebt in jeder Runde in 45 Sekunden so viele Antworten wie möglich:

1. Verschiedene Sportarten
2. Dinge, die zu einem Sportwettbewerb gehören
3. Dinge, die du über Gott weißt

Besprecht eure Antworten

Es gewinnt, wer am meisten richtige Antworten aufgeschrieben hat.

Denkt darüber nach:

Welche Runde war einfacher? Warum?

Was habt ihr über Gott erfahren?



**Gesundheitstipp für ein
langes Leben**

Haltet euer Gehirn fit,
indem ihr neue Dinge lernt.



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.

Warum gewinnen Menschen gerne?

Tiefer gehen: Was ist der beste Preis, den ihr jemandem geben könntet?



Verdrehte Bergsteiger

Macht 10 'verdrehte' Bergsteiger. Versucht, das rechte Knie in Richtung des linken Arms und dann das linke Knie zum rechten Arm zu bewegen. Beginnt langsam und erhöht dann Geschwindigkeit und Fluss.

3 Runden.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden oder macht schnellere Bergsteiger.

family.fit Finale



Schließt die Saison mit einer Challenge ab, die alles beinhaltet, was wir gelernt haben!

Führt diese Bewegungen mit einem Partner so schnell wie möglich durch, aber mit guter Technik:

- 20 Sekunden Planks und Superman
- 20 Burpees, Dips, Eisschnellläufer, Ausfallschritte, Liegestütze, Sit-ups, Bergsteiger, Kniebeugen.

3 Runden.

Vergesst nicht, eine Stoppuhr zu benutzen!

Vergleicht eure Punktzahl mit der letzten Staffel.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



Die Belohnung kennen

Lest 2. Timotheus 4,7-8 erneut.

Bastelt eine Krone aus Dingen, die ihr zu Hause habt. Was meint ihr, bedeutet das Wort 'Gerechtigkeit'? Lest eine Definition.

Warum denkt ihr, ist das eine Belohnung, auf die Paulus sich freut? Sprecht darüber, was Paulus getan haben könnte, um eine solche Belohnung zu verdienen.

Legt eure Krone irgendwo in eurem Haus so hin, dass sie euch an die Belohnung erinnert, die Gott uns gibt, wenn wir 'dem Glauben treu bleiben'.

Lest mehr über Niel Louw und Elliot Mujaji.

Gespräch mit Gott: Betet, dass Teamwork, Kommunikation, Ermutigung und Vertiefung des Glaubens die Belohnungen sind, die wir in unseren Häusern und Familien suchen.

Die Sprints

Es kann mehr als einen Gewinner geben! Niel Louw und Elliot Mujaji traten im 100m-Sprint gegeneinander an. Sie nahmen bei den Paralympischen Spielen in Sydney 2000 teil, weil sie beide durch Unfälle einen Arm amputiert bekommen hatten, als sie jünger waren. Als sie ihr Leben wieder aufbauten, wurden beide gute Sprinter und nahmen an internationalen Wettkämpfen teil. Niel ging als Favorit in den Wettbewerb, hatte aber einen Krampf im Bein, kam zuletzt ins Ziel und verpasste das Finale. Elliot gewann sein Rennen. Er sicherte sich als dritter Läufer den Platz im Finale. Der Lauf war ein Fotofinish aber Elliot gewann als schnellster T46-Sprinter der Welt.

Am überraschendsten ist jedoch, dass dies zwar wichtige und lebensdefinierende Rennen im härtesten Wettbewerb der Welt waren, aber beide Männer der Ansicht sind, dass der größte Preis noch kommen wird. Sie werden beide Gewinner im großen Rennen des Lebens sein und am Ende mit der Ewigkeit bei Gott belohnt werden.



<https://youtu.be/qYVYLb10ELc>

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

Was kann eure Familie daraus lernen?





Die längste Linie

Teilt euch in zwei Teams ein. Gebt 2 Minuten, damit jeder 10 Gegenstände sammeln kann (Kleidung, Bücher, Schuhe, etc.) Jedes Team muss dann versuchen die längste mögliche Reihe aus ihren Gegenständen zu bauen. Die Gegenstände müssen einander berühren. Welches Team hat die längste Reihe?

Könnt ihr sie noch erweitern? Was könnt ihr noch verwenden, um die Reihe zu verlängern, ohne mehr Gegenstände dazuzulegen? Seid kreativ!



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>

A young child with dark, curly hair is sitting at a wooden table, focused on drawing. The child is wearing a brown, ribbed sweater. The background is softly blurred, showing a bright, indoor setting with light-colored walls and some wooden furniture. An orange text box is overlaid on the center of the image.

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Haltet euer Gehirn aktiv.
Lernt weiter Neues: neue Sportarten, neue Ideen, neue Fähigkeiten. Lest viel.
Lernt formell oder informell. Sprecht mit anderen über das, was ihr lernt.



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/jglSsNnFVys>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was sind Lieblingserinnerungen, die ihr mit anderen teilen könnt?

Tiefer gehen: *Warum möchten wir mit anderen teilen, was wir getan haben oder wo wir mit anderen waren?*



Bergsteiger mit Tapout



Macht 10 Bergsteiger und gebt an die nächste Person weiter. Macht so lange weiter, bis ihr als Familie 100 geschafft habt.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Einfacher: Macht fünf und gebt dann weiter.

Weltweite Challenge

Weltweite Bergsteiger-Challenge

Wie viele Bergsteiger kann eure Familie in 90 Sekunden machen?



Jedes Familienmitglied macht so viele Bergsteiger 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?



Teilt eure Erfahrungen

Lest 2. Timotheus 4,7-8.

Warum ist es wichtig, dass Paulus uns daran erinnert, dass seine himmlische Belohnung auch uns zur Verfügung steht?

Schreibt einige kurze ermutigende Sätze auf Zettel oder Karten (auch Bibelstellen oder Glaubenserfahrungen), die ihr gerne mit anderen teilen möchtet. Verteilt sie an Nachbarn oder Freunde.

Gespräch mit Gott: Betet für Gelegenheiten, Glaubenserfahrungen und die Gute Nachricht mit anderen in eurem Umfeld zu teilen. Betet, dass sie offen und bereit sind zuzuhören und dadurch positiv beeinflusst werden.



Schatzsuche

Teilt den Bibelvers dieser Woche, 2. Timotheus 4,7-8, in sechs Teile und schreibt jeden Teil auf einen Zettel.

Eine Person versteckt die Zettel im Haus oder Garten. Der Rest der Familie läuft los und versucht die Zettel zu finden. Legt die Zettel so, dass sie wieder den Vers ergeben und lest in gemeinsam laut vor.



Tipp für Eltern

Helpt Kindern, die Liebe zum lebenslangen Lernen zu entdecken. Zeigt ihnen, dass ihr selbst immer dazulernt und wachst.

Gebt jedem die Möglichkeit, neue Ideen beim Essen oder Zubettgehen zu teilen.

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