

## EINLEITUNG

Der Zweck dieses Treffens sollte sein, den jungen Leuten zu vermitteln, welchen Sinn kontinuierliches Training hat. In jeder Gruppe von jungen Menschen wird es welche geben, die offensichtlich sehr sportliche Leute sind bis hin zu solchen, die jeden Gedanken an sportliche Betätigung hassen. Das Ziel dieses Treffens ist, jeden so zu bestätigen, wie er ist, aber jeden auch zu ermutigen, irgendwie einzuüben, fit zu bleiben. Das, was an Gutem daraus erwächst, wenn sie in jungen Jahren lernen, regelmäßig etwas zu trainieren, kann eine immense Bedeutung in ihrem späteren Leben haben. Die meisten Leute im Alter von 11-14 Jahren denken nicht in größeren Zeitabständen, aber es ist einen Versuch wert, es in ihnen anzulegen. Zudem sollte Training als etwas vorgestellt werden, was Spaß bringen kann - was sie wirklich tun, hängt von ihnen ab... sie können alle einen Übungsweg finden, der ihnen selbst Spaß macht.

Um den Raum zu dekorieren, kann man Bilder und Poster von Sportstars und sportlich aussehenden Models (bitte nicht nur Dünne!) aufhängen. Man kann verschiedene Dinge zusammentragen, die den Raum wie eine Sporthalle aussehen lassen, wie z.B. Fahrräder, Gewichte, Trainingsgeräte etc. Die Spiele sollten mit lauter, dynamischer Musik unterlegt sein. Die Leiter können im Sportoutfit zu dem Treffen erscheinen.

## INHALT

Element	Titel	Min	Materialien
Spiel 1	Hab dich	7	Stühle oder Kreppklebeband
Spiel 2	Team Dodgeball	5	Kreppklebeband, weicher Ball
Spiel 3	Zirkeltraining	5-20	Hometrainer, Auto eines Leiters, Kiste, andere Fitnessgeräte, Preise
Spiel 4	Brückenbauer	5	-
Start	Briefjagd	5	Kartonstücke, Edding
Spiel 5	Trainingswettkampf	5	Papier, Stifte, Tüten
Spiel 6	Körperquiz	5	Klebeetiketten, Edding
Thema 1	Aktiv/ passiv	5	-
Thema 2	Fitness Test	5	Schmierpapier und Stifte
Thema 3	Fit bleiben	5	Tafel, OHP und Edding
Do it	Gute Idee	5	Arbeitsblatt im Anhang, Stifte
Thema 4 *	Laufen für den Sieg	5	Bibeln
Thema 5	Wertvoll	5	Wertvolles Objekt
Spiel 7	Huckepack Fußball	10	Luftballons, großer Softball, Stühle, Kreppklebeband
To go *	Prayerlympics	5	CD-Player

\* = zusätzlicher Programmpunkt für mehr Tiefgang

## THEMA

Körperliche Fitness und Sport

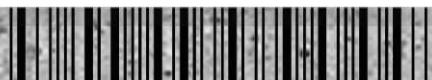
## SCHLÜSSEL VERS

1. Korinther 3,16:

„Denkt also daran, dass ihr Gottes Tempel seid und dass Gottes Geist in euch wohnt!“

## ZIEL

Die allgemeine Meinung ist, das unsere Kinder zu dick sind (von den Leitern ganz zu schweigen...) Hier ist ein Club mit der Ermutigung mehr für die eigene Fitness zu tun





## GEBET

Vater im Himmel, du hast uns unsere Körper geschenkt. Und du hast dir viel Mühe damit gegeben, sie genial zu schaffen. Wir möchten heute den Teens vermitteln, wie wir richtig mit unserem Körper umgehen sollen und dass es unsere Verantwortung ist, ihn fit zu halten. Hilf uns, den Teens zu zeigen, wie wichtig Fitness ist und wie viel Spaß es machen kann. Und hilf uns, in diesem Punkt gute Vorbilder zu sein.



## SPIEL 1

### Hab dich

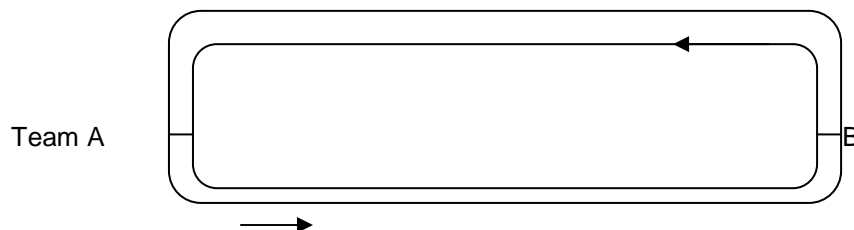


**Material:** Stühle oder Kreppklebeband

**Ziel:** Ein Wettrennen für zwei Teams, bei dem die Spieler immer um einen Parcours rennen und dabei versuchen, den Spieler des gegnerischen Spieles abzuschlagen.

**Ablauf:**

Eine Rennstrecke abstecken, so wie sie hier aufgezeichnet ist (mit Stühlen oder Klebeband):



Wenn ein paar Teens eingetroffen sind, werden sie in zwei Teams aufgeteilt und an den gegenüberliegenden Seiten des Raumes hintereinander aufgestellt wie in der Zeichnung gezeigt. Auf das Startsignal rennt ein Spieler jedes Teams auf der Strecke los und zurück zu seinem Team und schickt dort den nächsten los. Sobald der Teamkollege berührt wurde, rennt dieser los. Dieses Weitergeben geht so lange weiter, bis einer der Laufenden den gegnerischen Läufer eingeholt und abgeschlagen hat. Das Team, das einen Gegner abgeschlagen hat, gewinnt den Punkt!

Spielt einige Runden und stellt die später ankommenden Teens einfach zu irgendeinem Team dazu.





## SPIEL 2

### Team-Dodgeball

**Material:** Kreppklebeband, weicher Ball

**Ziel:** Zwei oder mehr Teams werfen ihre Gegner ab, indem sie sie mit einem Ball treffen.

**Ablauf:**

Der Raum wird mit dem Klebeband halbiert. Die Rockies werden in zwei gleich große Teams aufgeteilt und in die beiden Raumhälften gebracht. Ein Team bekommt den Ball und beginnt. Sie müssen die Spieler der gegnerischen Teams abwerfen, indem sie sie unterhalb (!) der Knie treffen. Sie dürfen nicht über die Trennlinie treten. Spieler, die abgeworfen wurden, scheiden aus.

Das Team, das zuerst alle gegnerischen Spieler abwirft, gewinnt. Wenn es die Zeit erlaubt, können mehrere Runden gespielt werden.

Alternative: Man kann den Raum in vier Spielfelder aufteilen und mit vier Teams spielen, mit mehreren Bällen wird's noch interessanter.



## SPIEL 3

### Zirkeltraining



**Material:** Hometrainer, Auto eines Leiters, Kiste, andere Fitnessgeräte, Preise

**Ziel:** Die jungen Leute haben diverse Sportübungen nacheinander zu absolvieren; manche sind schwerer als andere.

**Ablauf:**

Gründet zwei Teams und lasst sie verschiedene Sportübungen nacheinander absolvieren, z.B.:

Hometrainer - jedes Teammitglied hat 10 Sekunden auf dem Rad, um sich so schnell wie möglich fortzubewegen. Nach zwei Minuten wird die volle Anzahl der Radumdrehungen erfasst. Das Team, das am weitesten gekommen ist, hat gewonnen. Als Alternative kann man auch ein echtes Fahrrad nehmen, draußen einen Parcours aufbauen und die Zeit stoppen.

Autoschieben (draußen!) - die Rockies schieben das Auto eines Leiters mit dem Leiter am Steuer (er lenkt) über einen (ebenen) Parcours. Das Team, das den Parcours zuerst umfahren hat, gewinnt.

Treppenaerobic - die einzelnen Teammitglieder rennen zu einer Kiste, hüpfen zehn mal hoch und wieder runter und kehren zum Team zurück. Das schnellste Team gewinnt.

Armdrücken... das ganze Team muss mit einem Leiter Armdrücken machen. Für jeden, der den Leiter besiegt, gibt es einen Punkt.



Gewichtheben... Ein Teammitglied liegt auf dem Boden, mit dem Gesicht nach unten und die restlichen des Teams stehen außen herum. Sie müssen das Teammitglied vom Boden auf Hüfthöhe heben, dort fünf Sekunden halten, und das ganze mit allen anderen Teammitgliedern wiederholen. Die Teams, die diese Aufgabe bewältigen, bekommen Punkte.

Es können weitere Spiele erfunden werden, in denen alle möglichen Fitnessarten integriert sind. Das Team mit den meisten Punkten insgesamt kann am Schluss einen Preis oder eine Trophäe erhalten.



## SPIEL 4

## Brückenbauer



**Ziel:** Teams müssen eine Verbindung von der einen Raumhälfte zur anderen herstellen, je nachdem, welche Anweisung sie vorher erhalten haben.

**Ablauf:**

Bildet Teams. Erklärt, dass eine Kette aus Körpern gebildet werden muss, die die eine Wand mit der anderen Wand verbindet (das heißt, dass einer die eine Wand berührt, dann Leute kommen, die eine Kette bilden, deren letzte Person dann die andere Wand berührt). Das Team, das als erstes auf die jeweils beschriebene Art und Weise eine „Brücke“ gebildet hat, bekommt einen Punkt.

Ruft mehrere Anweisungen - jede Anweisung bezieht sich darauf, mit welchen Körperteilen die Rockies den Boden innerhalb der Menschenkette berühren dürfen, zum Beispiel:

sechs Füße

drei Hintern und drei Füße

drei Bäuche und sechs Füße

vier Knie und vier Füße

nur Hintern - keine Füße

komplette Körper, liegend

Spielt mehrere Runden. Das erste Team, was mit den korrekten Körperteilen auf dem Boden eine Brücke bildet, bekommt einen Punkt in dieser Runde.



## START

## Briefjagd



**Material:** Kartonstücke, Edding

**Ziel:** Wettrennen, bei dem die Teammitglieder Buchstaben für ihr Team sammeln, um damit ein Wort zu buchstabieren.

**Ablauf:**

Vor dem Treffen müssen diverse Buchstaben des Alphabets auf Kartonstücke geschrieben werden - mehrere Exemplare pro Buchstabe. Man braucht genug Buchstaben, dass einige (aber nicht alle) Teams die Wörter



buchstabieren können, die Ihr vorgebt. Eine Liste dieser Wörter wird vorbereitet, die die Teams buchstabieren müssen und die die Clubinfos beinhalten (zum Beispiel: „Willkommen“, „Geburtstag“, „Fitness“, „Rock Solid®“).

Bildet Teams und verteilt sie im Raum. In der Mitte liegen alle Karten mit der beschrifteten Seite nach oben. Es wird ein Wort gerufen und immer abwechselnd läuft ein anderes Mitglied jedes Teams, um einen Buchstaben des entsprechenden Wortes zu finden und bringt es zum Team zurück. Der Nächste kann erst loslaufen, wenn der Vorige bereits zurückgekehrt ist. Jedes Team sammelt Buchstaben, bis kein passender mehr in der Mitte liegt. Einige Teams werden genug haben, um das Wort schreiben zu können - das erste Team, das es schafft, gewinnt einen Punkt. Spielt mehrere Runden, indem man alle Buchstaben jeweils zurück in die Mitte legen lässt und nach jeder Runde die wichtigen Informationen zu dem jeweiligen Wort gibt.

Alternative: Um das Spiel interessanter zu machen, kann man die Regel ergänzen, dass man - wenn es keine passenden Buchstaben mehr in der Mitte gibt - den anderen Teams Buchstaben abnehmen darf. Die Teams dürfen einen nicht daran hindern, sondern nur ihre Buchstaben wieder zurückholen, indem sie einen Läufer schicken, der sie wieder nimmt.



## SPIEL 5

## Trainingswettkampf



**Material:** Papier, Stifte, Tüten

**Ziel:** Wettbewerb, bei dem die Teammitglieder verschiedene körperliche Übungen absolvieren.

### Ablauf:

Kopiert die folgende Liste von Anweisungen für jedes Team, jede Anweisung sollte auf einem separaten Zettel stehen.

10 Liegestützen

10 mal Aufsetzen ohne die Hände zu benutzen

10 mal auf der Stelle drehen

Purzelbaum

Radschlagen

10 mal aus der Hocke hochspringen

auf der Stelle 15 Sekunden laufen

einen Handstand machen

(mit Hilfe eines Leiters, wenn nötig - diese Anweisung gilt nicht, wenn Du einen Rock anhast)

auf einem Fuß für 15 Sekunden stillstehen

auf dem Bauch liegen und Hände und Füße für 10 Sekunden vom Boden heben

Es werden Teams gebildet und diese in einer Reihe an der Wand entlang aufgestellt. An der gegenüberliegenden Wand stehen Stühle mit jeweils einem Leiter daneben und einer Tüte auf dem Stuhl. Beim Startsignal rennt das Mitglied, das an der Reihe ist, zu seiner Tüte, zieht eine Anweisung heraus und führt sie auch aus (mit Hilfe des Leiters, wenn erforderlich). Wenn der Leiter meint, dass die Aufgabe erfüllt ist,



rennen sie zurück zum Team und der Nächste ist an der Reihe. Das erste Team, das alle Aufgaben erfüllt hat, ist Gewinner.

Wenn ein Mitglied eine bestimmte Anweisung nicht erfüllen kann, soll er sie zurück in die Tüte werfen und eine neue ziehen.

Alternative: Man kann auch eine Aerobic-Session einlegen, indem man ein Video nimmt oder einer der Leiter sich als Trainer vorne hinstellt.



## SPIEL 6

## Körper-Quiz



**Material:** Klebeetiketten, Edding

**Ziel:** Teams arbeiten heraus, wo sich die verschiedenen Teile unseres Körpers befinden, indem sie ein „Modell“ beschriften.

### Ablauf:

Auf Klebeetiketten werden die folgenden Körperteile geschrieben (oder andere je nach Wahl) und jedes Team erhält einen Bogen damit:

Herz  
Lunge  
Gehirn  
Kniescheibe  
Niere  
Gaumen  
Bizeps  
Musikknochen  
Amboss  
Steißbein

Gebt jedem Team einen Bogen mit zehn Etiketten. Dann wird ein Teammitglied als Modell ausgewählt und das Team klebt die Etiketten an das „Modell“, dort wo sie denken, dass der richtige Platz ist. (Wenn nicht gerade ein qualifizierter Mediziner im Leiterteam ist, könnten die folgenden Informationen nützlich für Euch sein: Nieren - im unteren Teil des Rückens; Bizeps - Muskel im Oberarm; Amboss - Knochen im Innenohr; Gaumen - Hals (hinter Zunge); Musikknochen - im Ellenbogen; Steißbein - oberhalb des Hinterns).

Wenn die Teams alle Etiketten aufgeklebt haben, kommen die Modelle nach vorne und es wird erklärt, wo die Teile wirklich liegen und die Teams die am nächsten dran waren, bekommen Punkte. Das Team mit den meisten Punkten hat gewonnen.





## THEMA 1

### Aktiv / passiv



**Ziel:** Pantomimespiel, bei dem die Teams Aktivitäten raten, die sie in einer typischen Woche machen könnten.

**Ablauf:**

Bereitet eine Liste von alltäglichen Aktivitäten vor, die die Rockies tun könnten. Einige davon sind aktiv (z.B. die linke Spalte) und die anderen (rechte Spalte) passiv... Zum Beispiel:

Rasen mähen	Schlafen
Fußball spielen	lernen
hinter dem Bus her rennen	Fernsehgucken
Radfahren	Musik hören
Tennis spielen	Karten spielen
Reiten	am PC arbeiten
Staubsaugen	Essen
Tanzen	Lesen

Teilt die Gruppe in Teams und setzt sie in unterschiedliche Teile des Raumes. Jedes Team sucht sich einen Freiwilligen, der nach vorne geht. Die Freiwilligen bekommen den ersten Posten auf der Liste - sie gehen zurück zu ihrem Team und müssen dort die Aktivität vorführen, ohne zu reden oder Geräusche zu machen. Das Team soll die Aktivität erraten und auch herausfinden, ob sie aktiv (mit körperlicher Übung verbunden) oder passiv (ohne körperliche Tätigkeit) ist. Dann schicken sie eine andere Person nach vorne, die die Antworten gibt. Diese Person erhält den nächsten Punkt auf der Liste zum Darstellen. Das geht so lange weiter, bis ein Team alle Aktivitäten auf der Liste fertig erraten hat. Das erste Team, das fertig ist, hat gewonnen.



## THEMA 2

### Fitness-Test



**Material:** Schmierpapier und Stifte

**Ziel:** Den Fitness-Stand der Teenies ermitteln.

**Ablauf:**

Gebt jedem ein Stück Papier und einen Stift und lasst sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich beantworten.

1. Wie kommst Du normalerweise von der Schule nach Hause?
  - a. Bus oder Auto
  - b. zu Fuß
  - c. mit dem Rad
  - d. getragen von meinem persönlichen Sklaven



2. Wenn Du Sport in der Schule hast, wie findest Du das?
  - a. cool - es ist eine der Stunden, die ich am meisten liebe
  - b. ich versuche mein Bestes, auch wenn es keinen Spaß macht
  - c. ich schwänze so oft möglich
  - d. ich bin nie in der Schule, daher kann ich diese Frage nicht beantworten
  
3. Wie nutzt Du Deine freie Zeit?
  - a. ich mache etwas draußen oder treibe Sport
  - b. ich gucke fern, lese, höre Musik oder sitze am PC etc.
  - c. ich erledige Dinge im Haushalt
  - d. ich bringe meine Geschwister um
  
4. Was machst Du meistens, wenn in der Schule Pause ist?
  - a. ich mache schnell noch Hausaufgaben
  - b. ich bin draußen
  - c. ich rede mit Freunden
  - d. ich habe ein Gespräch unter vier Augen mit einem Lehrer
  
5. Welche Spiele magst Du am meisten?
  - a. aktive Spiele - Fußball, Tennis, Volleyball, Skaten...
  - b. Brettspiele, Computerspiele
  - c. Spiele wie in Rock Solid®
  - d. ich hasse jegliches Spiel, das je erfunden wurde
  
6. Wenn ich Dich zuhause besuchen würde, finde ich Dich meistens...
  - a. beim Essen
  - b. irgendwo bei der Hausarbeit
  - c. vor dem Fernseher
  - d. irgendwo anders, nur nicht Zuhause
  
7. Was magst Du am liebsten, wenn Du in Urlaub bist?
  - a. in der Sonne liegen
  - b. besichtigen und einkaufen
  - c. irgendwelche Aktivitäten draußen (Radfahren, Schwimmen, etc.)
  - d. Flirten
  
8. Wenn Du bei Rock Solid® bist, was machst Du am liebsten?
  - a. die Süßigkeiten, die man gewinnen kann
  - b. die lebhaften Spiele, bei denen man rumrennt
  - c. Spiele, bei denen wir ruhig sitzen
  - d. ich versuche, so viele Leute wie möglich zu Tode zu nerven
  
9. Wenn Euer Sportlehrer einen Waldlauf vorschlägt - was tust Du?
  - a. ich laufe die Strecke
  - b. ich gehe die Strecke



- c. ich hole mir schleunigst ein Attest vom Arzt
- d. sobald ich außer Sicht bin, halte ich an und rauche eine Kippe

10. Tausche Dein Blatt mit Deinem Nachbarn... ist er:
- a. super fit, direkt an Schwarzenegger dran
  - b. ein wenig fit - ein relativ energiegeladener Mensch
  - c. nicht sehr fit - könnte ein wenig mehr Übung brauchen
  - d. ein fauler Penner

Wenn alle die Antworten beschrieben haben, gibt es dafür Punkte wie in der folgenden Tabelle angegeben:

Fragen	A	B	C	D
1	0	2	3	-1
2	3	2	0	-1
3	3	0	1	-1
4	0	3	0	-1
5	3	0	2	-1
6	0	2	0	0
7	0	1	3	0
8	-1	3	0	1
9	3	1	0	-1
10	3	2	1	0

Die Gesamtpunktzahl kann folgendermaßen ermittelt werden:  
 über 19: Du hast eine geniale körperliche Verfassung  
 13-19: Du bist eine recht aktive Person - bleib so  
 6-12: mit ein bisschen Übung lässt sich was draus machen  
 unter 6: Du solltest das nächste halbe Jahr in einem Fitness-Studio wohnen



### THEMA 3

### Fit bleiben



**Material:** Tafel, Overheadprojektor und Edding

**Ziel:** Die Notwendigkeit von Übungen aufzuzeigen.

**Ablauf:**

Wenn Ihr das nicht am Anfang schon irgendwann getan habt, macht deutlich, dass das heutige Thema „Fitness“ ist. Fragt die Gruppe, was sie denken, wozu Übung gut ist und lasst sie ein paar Beispiele finden. Erklärt, dass regelmäßiges Training hilft, um...

**GUT AUSZUSEHEN:** Training hilft, in Form zu bleiben und kein Übergewicht anzusetzen



**SICH GUT ZU FÜHLEN:** Wenn du fit bist, fühlst du dich besser. Trainieren bewirkt, dass man mehr Energie für verschiedene Dinge hat und man länger fit bleibt.

Das Problem, dass viele Leute haben, wenn sie mal in das eingestaubte Alter mancher Leiter kommen ist, dass sie erkennen, dass sie aus der Kondition gekommen sind - und das Problem ist, dass man wesentlich schwerer fit wird, wenn man älter ist, als wenn man noch jung ist. Viele ältere Leute schauen zurück auf die Zeit, als sie noch jünger waren und wünschen sich, dass sie fit geblieben wären, so lange sie noch jung waren - wenn ihr heute fit bleibt, hat das nicht nur jetzt im Moment eine Auswirkung auf euch, sondern auch noch wenn ihr älter werdet und dann um so mehr.

Erklärt, dass Ihr Euch bei den Aktivitäten im GO verschiedene Arten von Tätigkeiten angeguckt habt, die sie in der Schule und in ihrer Freizeit machen. Diese kann man in zwei Arten unterteilen: **AKTIV** und **PASSIV**. Schreibt diese beiden Worte oben auf die Tafel oder die Folie und erklärt sie (aktiv: Dinge, die Energie erfordern und helfen, in Übung zu bleiben; passiv: Dinge, die das nicht bewirken). Lasst die Rockies Dinge vorschlagen, die sich in diese Bereiche einteilen lassen und schreibt sie unter die beiden Überschriften.

Sagt, dass die meisten - wenn nicht alle - Aktivitäten an sich wertvoll und gut sind. Das Problem an den passiven ist nur, dass sie nicht helfen, fit zu bleiben oder zu werden. Wenn du all deine freie Zeit für passive Aktivitäten aufwendest, wirst du nicht genügend Übung bekommen.

Der kleine Anstoß, den Ihr ihnen heute geben wollt ist, dass sie nun auf ihren Körper achten sollen, indem sie fit bleiben. Ihr wollt, dass sie zu aktiven Menschen werden, oder um es anders auszudrücken: um sie zu **AKTIVITÄT** zu bringen... Schreibt das Wort folgendermaßen auf die Tafel:

### AKTIVITÄT

Das bedeutet, dass sie jede Woche versuchen sollten, acht aktive Dinge zu tun - jeden Tag eine und eine am Wochenende. Das könnte bedeuten, von der Schule heim zu laufen, einen Sport zu betreiben, die Zeitung auszutragen, den Hund Gassi zu führen, ein Auto zu waschen, Rad zu fahren usw. Ermutigt sie, indem Ihr sagt, dass das nicht zwanghaft, langweilig oder schwer sein muss - es soll Spaß machen. Eine der aktiven Dinge, die sie bereits tun, ist ihre Zeit bei Rock Solid®, wenn sie jede Woche kommen und an den Spielen teilnehmen. Draußen mit Freunden etwas zu unternehmen ist auch Aktivität. Das Ziel ist, etwas zu finden, was man wirklich leicht tun kann und was Spaß macht. **Erinnert Euch daran: nur eine Sache pro Tag und eine Extrasache am Wochenende wird sie aktivieren und ihnen helfen, mehr auf ihren Körper zu achten.**



**DO IT 1**

Gute Idee



**Material:** Arbeitsblatt im Anhang, Stifte

**Ziel:** Die jungen Leute sollen über aktive Tätigkeiten nachdenken, die sie jeden Tag tun können.

**Ablauf:**

Gebt jedem eine Kopie des Arbeitsblattes und einen Stift. Sie sollen über aktive Dinge nachdenken, die sie schon tun oder tun könnten - eine Aktivität an jedem Tag der Woche und eine zusätzliche am Wochenende.



Dieselbe Aktivität kann mehr als einmal wiederholt werden, z.B. von der Schule nach Hause zu laufen. Wenn sie das Ganze ausgefüllt haben, können sie in kleinen Gruppen ihre „Aktionspläne“ besprechen.

Beendet diesen Teil, indem Ihr sie ermutigt, das wirklich zu tun.



## THEMA 4

## Laufen für den Sieg\*



**Material:** Bibeln

**Ziel:** Die jungen Leute sollen erfahren, welchen Zusammenhang Geist und Körper haben.

### Ablauf:

Lest gemeinsam 1. Korinther 9,24-27

### FRAGE:

- Wie sollte ein Sportler laufen?
- Warum sollten wir trainieren?
- Welche Einstellung hat Paulus zu seinem Körper? Warum?

### SAGE:

Wenn Paulus über seinen Körper redet, meint er nicht seine Knochen und seine Haut sondern seine natürlichen menschlichen Wünsche und Verlangen.

Welche Wünsche wird Paulus wohl in erster Linie kontrollieren wollen?



## THEMA 5

## Wertvoll



**Material:** Wertvolles Objekt (siehe unten)

**Ziel:** Die jungen Leute sollen ermutigt werden, auf ihren Körper zu achten.

### Ablauf:

Bringt etwas mit in den Club, was wirklichen Wert für Euch hat und das Aufmerksamkeit und Pflege braucht. Das kann ein Fahrrad sein, ein Teil aus einer Maschine, eine Antiquität oder gar ein Haustier! Als Alternative kann man auch eine Sache mitbringen, auf die nicht gut achtgegeben wurde und die dadurch unbenutzbar wurde und nicht wieder zu reparieren ist.

Stellt den jungen Leuten die folgenden Fragen und lasst einige darauf antworten:

Was sind die wertvollsten Dinge, die ihr besitzt?

Achtet ihr auf diese Werte sehr? Wie?

Holt dann Euren wertvollen Gegenstand hervor und zeigt ihn ihnen. Erklärt ihnen, wie wertvoll Euch dieser Gegenstand ist und wie ihr auf ihn achtet (z.B. reinigen, ölen, füttern). Erklärt auch, was geschehen würde,



wenn Ihr nicht darauf achten würdet (es wäre nicht so viel wert, würde nicht funktionieren, würde sterben etc.). Sagt, dass unser Körper weitaus wertvoller ist, als dieser Gegenstand und alles, was vorher erwähnt wurde: die meisten unserer Besitztümer können ersetzt werden, aber unsere Körper gibt es nur ein einziges Mal - wir müssen mit ihnen unser ganzes Leben verbringen und wir werden keinen Ersatz bekommen, wenn sie ausgeleiert sind oder beschädigt werden.

In der Bibel sagt Gott, dass unsere Körper wie ein Tempel sind - wunderschöne und beeindruckende Gebäude (1.Kor. 3,16 und 6,19). Gott beschreibt uns so, weil unsere Körper zum Staunen sind und er möchte, dass wir bleiben wie wir sind - du darfst (in Anlehnung an die „Du darfst“ Werbung). Er hat unseren Körper geschaffen und weiß, wie er am besten funktioniert. Er weiß, dass wir uns besser als nur gut fühlen, wenn wir gesund sind. So wie Menschen viel Geld und Zeit aufwenden, um Kirchen zu restaurieren, damit sie ihre Schönheit behalten, sollten wir auf unseren Körper achten.

Es gibt alle möglichen Wege, wie man mit seinem Körper achtlos umgehen kann. Sich nicht zu trainieren ist der eine - aber wir können auch eine Menge in unserem Körper anrichten, wenn wir das Falsche essen, Drogen und Alkohol benutzen, gefährliche Dinge tun und dabei Unfälle erleiden, usw.

Wenn Ihr nun Euren Körper durcheinanderbringt, werdet ihr das für den Rest eures Lebens bereuen (an dieser Stelle kann man ein geeignetes Beispiel bringen). Auf der anderen Seite werdet ihr es euer Leben lang zu schätzen wissen, wenn ihr nun auf euren Körper achtet. Entscheidet euch heute und jeden Tag neu dafür, dass ihr auf das Wertvollste achthabt, was ihr besitzt - euren eigenen Körper.



## SPIEL 7

## Huckepack Fußball



**Material:** Luftballons, großer Softball, Stühle, Kreppklebeband

**Ziel:** Zwei Teams spielen eine Kombination aus Handball und Fußball, während einer den anderen Huckepack trägt.

### Ablauf:

Es werden zwei Tore an den Raumseiten aufgestellt und ein Torraum mit Kreppband im Rechteck davor abgeklebt. Es werden zwei gleiche Teams gebildet und Paare innerhalb der Teams - einer der Partner nimmt den anderen Huckepack. Jedes Team wählt einen Torhüter - sie müssen das ganze Spiel über in dem Torraum bleiben.

Werft den Softball und den Ballon in die Mitte (bei größeren Gruppen mehr als einen). Die Teams müssen probieren, Punkte zu erzielen, indem sie den Fußball in das gegnerische Tor schießen oder den Luftballon dem eigenen Torwart zuspieren. Anders gesagt, spielen sie eigentlich zwei Spiele zur gleichen Zeit, die Leute, die tragen, spielen Fußball, während die, die getragen werden, eine Art Handball spielen. Das wird möglicherweise ein komplettes Chaos geben, aber jede Menge Spaß machen. Die Punkte werden gezählt und der Ball bzw. Ballon wird jedes Mal neu von der Mitte ins Spiel gegeben, wenn ein Tor erzielt wurde. Nach ein paar Minuten hat das Team mit den meisten Punkten gewonnen.





**TO GO**

## Prayerorbics



**Material:** CD-Player

**Ziel:** Eine kreative Gebetsmöglichkeit mit Bewegung kennenlernen.

### Ablauf:

Lass die ganze Gruppe aufstehen und schalte rhythmische Musik ein. Leite die Teenager in einer Gebetszeit mit Bewegungen an. Das hört sich vielleicht etwas komisch an. Fangt langsam mit ein paar Dehnübungen an und erkläre dabei, was ihr tun wollt.

"Gebt eure Leiber hin als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst." (Anm. d. Übersetzers: (Röm. 12,1))

1. Recke deine Arme nach oben, stelle dich auf die Zehen und versuche mit jeder Faser deines Körpers, die Decke zu erreichen.
  - Bitte Gott dabei, dir eine große Sehnsucht nach täglicher Gemeinschaft mit ihm zu schenken.
2. Bücke dich nach vorne und versuche, mit durchgedrückten Beinen an deine Zehen zu fassen. Halte eine Zeit lang die Position, in der du ein leichtes Ziehen spüren kannst ohne dass es weh tut.
  - Bitte Gott dabei, dir die richtige Motivation zu geben um die Nöte anderer Menschen um dich herum zu sehen und ihnen zu helfen.
3. Spring zehn Mal so hoch wie du kannst in die Luft.
  - Denke vor jedem Sprung an eine Sache, für die du Gott dankbar sein kannst.
4. Stelle dich gerade hin, die Füße etwa schulterweit auseinander. Strecke ein Bein gerade nach vorne (auf dem Boden) und biege das andere durch. Bleibe so eine Zeit stehen. (Kein Spagat!)
  - Bitte Gott dich in deinen Gaben und Fähigkeiten wachsen zu lassen, damit du ihm besser dienen kannst.
5. Rolle dich auf dem Boden zusammen und mach dich so klein wie möglich.
  - Bitte Gott um Vergebung für die Dinge, die du falsch gemacht hast.
6. Schüttele deine Arme und Beine
  - Danke Gott für seine Vergebung. Bitte Gott um Hilfe nicht mehr zu sündigen.

