

Raster für die Broschüre „Bewegte Firmung“

Aktion: Ganzkörpertraining

TN-Zahl: max. 15

Ort: großer Pfarrsaal oder Außenbereich

Benötigtes Material: Kletterwand, Tücher, Kletterseile und Trainer

Dauer: 2h (inkl. Pause)

Zeit	Was	Ziel	Womit
10 Min	<u>Warm up:</u> Die TN ¹ laufen zur Musik 3-4 Runden im Kreis. Anschließend erfolgen 4 Runden mit Übungen: 1. Runde: Arme nach vorne und nach hinten kreisen, 2. Runde: Seitlich hüpfen mit Blick in den Innenkreis 3. Runde: Seitlich hüpfen mit Blick nach außen. 4. Runde: Hopsa Lauf	Ankommen Warm werden	Sportbekleidung Bänder Musik
10 Min	<u>Bibel- Warm up:</u> Die TN laufen weiter im Kreis. Die Anleitung spricht während die TN unterwegs sind Bibelzitate, die auf die nächste Übung hinweisen. Die TN sollen erraten, welche Übung folgt. Ein Signal wird jeder Übung zugeordnet. Die Spielleitung gibt die Anzahl der Übungen mit dem Signal an (z.B. 3x Frosch springen=3 x Klatschen, 2x Liegestütz oder Bauch berührt Boden=2x Pfeifen, 4x Ausfallschritt= 4x Schlag auf die Oberschenkel) 1. „Da sagte Mose zum Pharao: Verfüge über mich! Wann soll ich für dich, deine Diener und dein Volk um die Beseitigung der Frösche von dir und aus deinen Häusern bitten.“ (Ex 8,4) =Frosch springen 2. „Alle Engel Gottes sollen sich vor ihm niederwerfen“ (Hebr 1,6) = Liegestütz oder Bauch berührt Boden 3. „Du schufst weiten Raum meinen Schritten, meine Knöchel wankten nicht.“ (2 Sam 22,37) =Ausfallschritt		
10 Min	<u>Kennenlernen:</u> Die Spielleitung sucht sich ein Spiel aus der folgenden Auswahl aus: 1. Seilchen springen: Jeder TN erhält ein Seilchen. Die Gruppe steht im Kreis. Die Spielleitung beginnt und sagt einen Namen und tauscht mit dieser Person den Platz, dabei wird weiterhin Seilchen gesprungen. 2. Seilchen ziehen: Jeder TN erhält ein Band oder eine Kordel und soll sich so viel davon abschneiden, wie er oder sie meint. Anschließend stecken sich die TN die Bänder sichtbar an die Klamotten. Innerhalb von 1 Min gilt es die meisten Bänder der anderen zu ergattern und an sich zu befestigen. Als 2. Runde kann es auch umgekehrt gespielt werden. Gewonnen hat dann der-/diejenige der/die die wenigsten Bänder an sich hat. 3. Namensball mit Bauchübung: Die TN bilden einen Kreis und setzen sich auf den Boden mit angewinkelten Füßen. Sie machen dabei Crunches (Bauchübung). Ein Ball geht dabei rum, die TN sollen sich die Reihenfolge merken. Dabei können die Namen genannt werden, die den Ball fangen soll. Anschließend kommt ein weiterer Ball ins Spiel		Seilchen pro TN Band oder Kordel Ball pro TN

¹ TN: Teilnehmenden

Zeit	Was	Ziel	Womit
	(rückwärts) und ein Ball (kreuz und quer)		
15 Min	<u>Trikot-Hashtag-Methode:</u> Die TN bilden einen Kreis. Die Anleitung erklärt die Übung: Bei vielen Sportarten gibt es Trikots. Auf der Vorderseite der Trikots steht das, was alle gemeinsam haben, auf der Rückseite steht das individuelle, der Name und die Nummer. Dies wollen wir als Beispiel nehmen. Die TN sind eingeladen in die Planke (Bretthaltung) zu gehen und dabei zwei Blätter auszufüllen, die durch Löcher miteinander verbunden sind („das Trikot“). Auf das weiße Papier sollen sie 5 Gemeinsamkeiten finden und als Hashtags² aufschreiben, auf das farbige Papier 5 Dinge, die sie persönlich individuell ausmachen. Sollten die Kräfte nachlassen, machen alle eine Pause von der Übung und schreiben nicht weiter. Anschließend geht es wieder in die Planke und es wird weitergeschrieben. Diese Übung ist nur durch Austausch und Gespräch möglich. Haben alle 5 Hashtags gefunden ist die Übung beendet und die Ergebnisse werden in der Gruppe vorgestellt.	Kennenlernen	Gelochte Zettel Filzstifte Kordel
15 Min	<u>Erwartungsabfrage:</u> Die Anleitung beginnt jeweils mit einer Ausdauer-Übungen. Alle machen mit. Dabei läuft Musik. Anschließend gilt es in verschiedenen Kraft-Übungen Fragen zu beantworten zu zweit oder in der Großgruppe 1. Ausdauer: Hampelmann 2. Kraft: Gemeinsam an der Wand halten, dabei 3 Fragen beantworten → Wenn das Projekt zu Ende ist..., → Ich habe das Projekt gewählt, weil..., → Das habe ich bisher sportlich gemacht..., Die Anleitung gibt dabei ein „Mikro“ rum, sodass klar ist, wer gerade redet. 3. Ausdauer: Laufen und Knie anziehen 4. Kraft: Zu zwei Kniebeugen machen, dabei jeweils eine Hand dem Nachbarn geben: → Wenn ich an eine Erstkommunion-Vorbereitung denke, denke ich an...,	Erwartungsabfrage	Ball pro TN Musik

² Ein Hashtag (zusammengesetzt aus engl. hash für das Schriftzeichen Doppelkreuz [„#“] und engl. tag für Markierung) ist ein mit Doppelkreuz versehenes Schlagwort, das dazu dient, Nachrichten mit bestimmten Inhalten oder zu bestimmten Themen in sozialen Netzwerken auffindbar zu machen.

Zeit	Was	Ziel	Womit
	5. Ausdauer: Laufen mit Knie an den Po 6. Kraft: Zu zweit Crunches gegenüber mit Ball abgeben → Firmung ist für mich..., 7. Ausdauer: Laufen dabei Ball auf Spannung auf Bauchhöhe vorne halten und im Wechsel auf Steißbein-Höhe hinten halten 8. Kraft: Zu zweit: Eine Person ist in gleicher Position wie bei der Übung davor, die zweite steht davor. Die liegende Person streckt die Beine auf Bauchhöhe des gegenüber, berührt die Arme des Gegenübers und lässt Beine absinken – unter Bauchmuskeln /Wechsel und neue Frage → Christ zu sein bedeutet für mich..., & Heute Abend werde ich erstmal..., 9. Ausdauer: Inline skaten oder Sidestep 10. Kraft: Zu zweit: Planke mit Abklatschen → Da hab ich Spaß dran...		
15 Min	<u>Charismenpyramide:</u> Die TN schreiben ihren Namen auf eine Moderationskarte und legen aus den Karten eine Pyramide. Nun gilt es an die Spitze der Pyramide zu kommen. Man kann jeweils eine Person der darüber liegenden Ebene herausfordern. Wer kann länger eine Flasche halten? Wer kann mehr Liegestütze? Armdrücken, etc. Der Gewinner kommt in höhere Ebene, der Verlierer bleibt auf der Position. Fragen zur Reflexion. – Wie hast du dich geschlagen? Was kannst du besonders gut, was nicht? – Was sind deine Stärken, deine Schwächen? – Ggf. Überleitung auf die Gaben Gottes	Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken/ Schwächen	Moderationskarte Stifte
30 Min	<u>Gottesbilder:</u> Die TN teilen sich in Gruppen á 2-4 Personen auf. Jede Gruppe erhält Gottes Begriffe. Zunächst gehen die Gruppen gemeinsam durch den Raum und werfen jeweils unterwegs einige Begriffe weg (erst 5, dann 10), die nicht zu ihrem Gottesbild passen. Der Austausch dabei ist wichtig. Ziel ist es in Bewegung zu bleiben und auf 10 gemeinsame Gottesbegriffe zu kommen. Haben die Gruppe ihre Top 10 gefunden, bilden sie Reihen. Als Staffelspiel versuchen die Teams nun gegenseitig die	Auseinandersetzung mit der Frage: Wer ist Gott für mich?	Gottesbilder farbig Mülleimer Gottesbilder groß einfarbig

Zeit	Was	Ziel	Womit
	Begriffe zu holen, die sie brauchen. Welches Team als erstes die 10 Begriffe hat, hat gewonnen. Reflexion im Plenum - Hast du die Begriffe bekommen die du wolltest? - Warum nicht? - Spiegelt dein Ergebnis dein Gottesbild?		
15 Min	<u>Gebet</u>: Du bist einmalig und wunderbar	Abrunden der Einheit, im Gebet Gott begegnen	Ggf. Gebet auf kleinen Kärtchen zum Mitnehmen
5 Min.	<u>Reflexion</u>: Blitzlicht Die TN geben mit ihrer Daumenrichtung eine Rückmeldung an die Anleitung (Daumen hoch: Alles super, Daumen unten: Alles schlecht). Die TN können auch eine mittlere Position oder etwas dazwischen mit Ihrem Daumen anzeigen.	Rückmeldung einholen	