

Jungschar@home

Jungschar@home

05.02.2021



Normalerweise gehen wir mit der Jungschar einmal im Monat in die Sporthalle im EK-Heim und machen ein paar Sportspiele. Da wir das schon länger nicht machen konnten, haben wir für euch einige Sportübungen herausgesucht, die ihr auch alleine zuhause machen könnt.

Viel Spaß!

Für alle, die sich nicht so sehr anstrengen wollen, haben wir auch eine kleine Gehirnjoggingaufgabe:

Gehirnjogging: Blitzblick

Für diese Übung braucht ihr eine Liste mit mehreren Wörtern untereinander, die ihr selber nicht geschrieben habt. Z.B. die folgende. Es kann aber auch jemand anderes diese Liste für euch schreiben. Wichtig dabei ist, dass die Wörter nach unten hin immer länger werden. Nun nehmt ihr die Liste und deckt sie mit einem Zettel ab. Die Übung besteht darin, das oberste Wort nur für ganz kurze Zeit aufzudecken und zu versuchen es zu lesen. So könnt ihr die Liste von oben nach unten durchgehen. Je länger die Wörter werden, desto schwieriger ist es. Wie weit kommt ihr wohl?

Tag
ZELA
Ente
Essen
Computer
Hausaufgaben
Mittagspause
Tagesgeländespiel
Zeltlager-Olympiade
Lokus-schrub-dienst
Paketzustellerfahrzeug
Strandkorbvermietungsservice
Jungenjungschar@home-Programm

Flaschenhalter:

Diese Übung kennt ihr bestimmt aus dem Zeltlager: Schnappt euch 2 Wasserflaschen oder andere Gegenstände und haltet sie möglichst lange mit ausgestreckten Armen hoch!



Kniebeugen:

Diese Übung dient dazu eure Beine und euren Rumpf zu trainieren. Achtet darauf das ihr ein bisschen breiter als Schulterbreite steht und dann in die Knie geht. Dabei dürfen eure Knie nicht über die Fußspitzen hinaus gehen, sondern müssen über den Fuß bleiben. Versucht euren Rücken so gerade und aufrecht wie möglich zu halten.

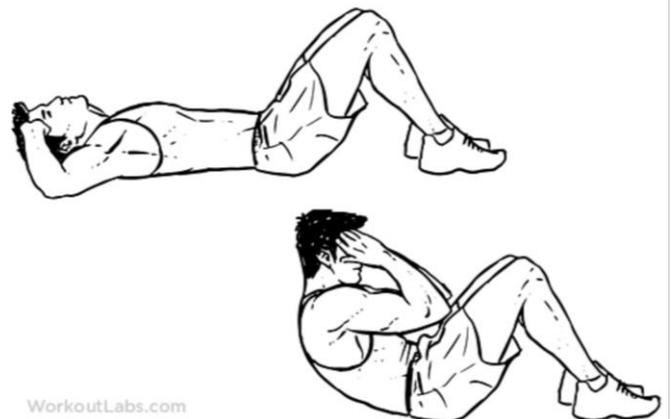


Sit Ups:

Um auch so krasse Sixpacks, wie die Mitarbeiter aus Ennigloh zu bekommen, machen wir heute Situps:

Hierzu legt ihr euch auf den Boden oder eine matre und winkelt die Beine wie auf dem Bild an. Dann geht ihr nur mit Hilfe des Oberkörpers hoch und wieder runter.

Tipp setzt euch ein Minimum und probiert es jedes Mal zu wiederholen.



Unterarmstütze:

Bei dieser Übung, welche ihr möglicherweise schon aus dem Zeltlager kennt, geht es darum möglichst lange in der im Bild gezeigten Position durchzuhalten.



Side Planks:

Du positionierst dich so, wie auf dem Bild gezeigt. Wenn du alles richtig gemacht hast, bildet dein Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Dabei drückst du dich mit dem Oberarm vom Boden weg.



Hampelmann:

Ihr macht 20 Hampelmänner mehrmals am Tag um fit zu bleiben und fürs Zela zu trainieren. Dazu hüpfst ihr hoch, spreizt seitlich eure Beine und berührt eure Arme genau über euren Kopf. Das wiederholt ihr mehrmals.

Andacht

Das Thema dass ich mir für diese Stunde ausgesucht habe ist ein Thema dass wir selber gar nicht immer beeinflussen können: Abschied.

Abschied kann mehrere Gründe haben, beispielsweise einen Streit oder einen Trauerfall, Abschied ist jedenfalls nicht leicht. Aber es gibt eine Person im Leben von der man sich nie verabschieden muss, sie ist immer an deiner Seite in guten und in schlechten Zeiten: Gott.

Zu diesem Thema habe ich mir eine Bibelstelle herausgesucht, sie steht im Römer 3:22 und lautet:

"Gott spricht jeden von seiner Schuld frei und nimmt jeden an, der an Jesus Christus glaubt. Nur diese Gerechtigkeit lässt Gott gelten. Denn darin sind die Menschen gleich."

Ich finde diese Bibelstelle passt gut, da sie zeigt, dass Gott jeden Menschen an seiner Seite haben möchte und jeden annimmt der an Jesus Christus glaubt. Einem wird dadurch auch gezeigt, dass egal wo man ist oder wie es einem geht Gott immer an deiner Seite ist, und es ihm egal ist ob man beliebt oder erfolgreich ist, da wir für Gott alle gleich sind. Das Einzige, dass Gott von uns will ist der Glaube an Jesus Christus.

Gebet: *Danke guter Gott, dass du jeden von uns an deiner Seite haben willst. Danke, dass du zwischen uns Menschen keine Unterschiede machst, und wir alle bei dir sein können. Schenke uns bitte ein schönes Wochenende und Gesundheit, Amen.*

Und zum Abschluss:

Mit Jesus Christus mutig - voran!

Euer Jungschar-Team: Jannis, Adrian, Aaron, Philipp, Lewin, Ole Nick und Aaron.