Bigfoot

THEMA

Anderen dienen und alles über Füße

SCHLÜSSELVERS

Johannes 13,14:

„Wie ich, euer Meister und Herr, euch jetzt die Füße gewaschen habe, so sollt auch ihr euch gegenseitig die Füße waschen."

HfA

INHALT

Element	Titel	Min	Materialien
Spiel 1	Fußdrücken	5	-
Spiel 2	Zitronenlauf	5	Zitronen
Start	Fußschrift	5	Papier, Filzstifte
Do it 1	Fußunterschriften	5	Wasserlösliche Stifte
Chat	Schnürsenkelfakten	10	Schnürsenkel
Thema 1	Einmalige Schritte	7	Schuhe
Do it 2	Wichtige Schritte	5	Papier, Stifte
Thema 2	Die Sache mit den Füßen	10	Bibeln
Spiel 3	Hüpferei	3	-
Spiel 4	Krabben-Füßeln	5	-
Spiel 5	Samstagsmaler	10	Zeichenblock, Stifte, Stoppuhr
Spiel 6	Gehst du oder stehst du?	3	-
Thema 3	Fußwaschung	7	Deo, Schüssel, Handtuch
Spiel 7	Zeigt her eure Füße	20	Ball, Seil, Flaschen
To go	Käsefüße	20	Getränke, Zutaten siehe Rezept

ZIEL Es geht um Füße. Jesus hat die Füße seiner Jünger gewaschen um zu zeigen, dass er kam um anderen zu dienen und Gutes zu tun. Den Kids soll klar werden, dass sie auch die Chance haben, Gutes zu tun.

GEBET

Herr Jesus, du hast deinen Jüngern die Füße gewaschen und uns damit ein Beispiel gegeben, wie wir uns gegenseitig dienen sollen. Hilf uns, das in unserem Alltag umzusetzen und den Teens zu vermitteln.

Amen.

EINLEITUNG

In diesem Treffen geht es um Aktionen, bei denen die Füße benutzt werden. Die Hauptaussage ist das Beispiel Jesu, das wir nachahmen sollen. Wir sollen anderen dienen anstatt zu erwarten, dass sie uns dienen. Vielleicht möchtest du die Clubmitglieder auch auffordern, sich eine konkrete Sache zu überlegen, mit der sie in der nächsten Woche ihrer Familie dienen wollen. Beim nächsten Treffen könnt ihr Feedback sammeln, wie es in den Familien gelaufen ist.

In diesem Programm werden ein oder zwei Aktionen vorgeschlagen, bei denen die Teenager Schuhe und Socken ausziehen müssen. Wenn du den Eindruck hast, dass das einigen schwer fallen würde, kannst du die Aktionen so abändern, dass Peinlichkeiten vermieden werden.

Achte darauf, dass du gegen Ende des Programms genug Zeit für das letzte Spiel hast, das ungefähr 10 bis 15 Minuten in Anspruch nehmen wird, wenn es gut werden soll. Vielleicht möchtest du es auch zu einem früheren Zeitpunkt ins Programm einbauen und zum Höhepunkt des Abends machen.

SPIEL 1

5 Min

FUSSDRÜCKEN

Material

-

Ablauf

Fordere die Teens auf, einen Partner zu finden und sich so auf den Boden zu setzen, dass ihre rechten Füße sich berühren. Sie sollten ihre Schuhe (und Socken wenn angebracht) ausziehen und die Zehen miteinander verschränken. Auf dein Kommando versuchen sie, den Fuß des anderen nach links zu drücken, sodass er den Boden berührt. Nach ein paar Runden, können sie den Partner wechseln.

Ergänzender Vorschlag:

Die Teenager stellen sich paarweise gegenüber und fassen sich an den Handgelenken. Auf dein Kommando versuchen sie, ihrem Gegner als erster drei Mal (leicht) auf den Fuß zu treten. Lasst ruhig im Hintergrund Musik laufen, dann sieht es so aus, als würden alle tanzen. Das könnte eine super Gelegenheit sein um ein paar echt lustige Bilder zu machen.

ZIEL Jeweils zwei Spieler treten im Fußdrücken gegeneinander an.

SPIEL 2

5 Min

ZITRONENLAUF

Material

Zitronen (oder Volleybälle)

Ablauf

Die Teenager teilen sich in Fünfermannschaften auf. Sie müssen sich in eine Reihe auf den Boden legen und die Beine in die Luft strecken. Der jeweils erste Spieler liegt an der von dir festgelegten Startlinie. Lege dem ersten Spieler jeder Reihe eine Zitrone/ einen Volleyball auf die Füße. Auf dein Kommando müssen sie versuchen, sie von einem Spieler zum anderen weiterzugeben, ohne dass sie auf den Boden fällt. Ist die Zitrone beim letzten Spieler der Mannschaft angekommen, läuft der erste Spieler dorthin und legt sich daneben, um sie entgegenzunehmen. Der zweite, dritte und vierte Spieler machen es genau so, sodass die Zitrone immer weiter durch den Raum gereicht wird. Die Mannschaft, die ihre Zitrone innerhalb von drei Minuten am weitesten durch den Raum reichen konnte, hat gewonnen. Fällt die Zitrone runter oder berührt irgendeinen anderen Teil des Körpers, muss die Mannschaft zum Start

ZIEL Die Mannschaften müssen mit den Füßen eine Zitrone von Spieler zu Spieler weiterreichen.

START

5 Min

FUSSSCHRIFT

Material

Papier, Filzstifte

Ablauf

Teile die Teens in Mannschaften auf. Gib jeder Mannschaft einen Stift und für jedes Wort, das sie schreiben müssen, ein Blatt Papier. Die Spieler jeder Mannschaft werden von eins aufwärts durchnummeriert. Gib jeder Mannschaft ein Blatt mit der Ansage, die sie aufschreiben sollen (indem sie den Stift mit den Zehen festhalten). Der erste Spieler jeder Mannschaft (Spieler 1) schreibt das erste Wort der Ansage und gibt den Stift dann an den zweiten Spieler weiter, damit dieser das zweite Wort schreiben kann. So geht es weiter, bis die Ansage ganz mit den Füßen aufgeschrieben wurde. Verteile Punkte für Geschwindigkeit, Rechtschreibung und Lesbarkeit.

ZIEL Die Mannschaften müssen die Info mit dem Fuß aufschreiben.

DO IT 1

5 Min

FUSSUNTERSCHRIFT

Material

wasserlösliche Filzstifte

Ablauf

Gib jedem Spieler einen Filzstift (wasserlöslich) und bitte alle, ihre Socken auszuziehen. Auf dein Kommando haben sie eine Minute Zeit, um so viele Unterschriften wie möglich auf ihrer Fußsohle zu sammeln. Es könnte auch als Mannschaftswettbewerb gemacht werden.

ZIEL Die Füße der anderen Clubmitglieder unterschreiben.

CHAT

5 Min

SCHNÜRSENKELFAKTEN

Material

Schnürsenkel

Ablauf

Teile die Teenager in Dreiergruppen ein. Jeder bekommt einen Schnürsenkel (ein halber geht auch – ebenso können die Teens ihre eigenen benutzen). In diesen Dreiergruppen wickelt nacheinander jeder einen Schnürsenkel um seinen Finger und erzählt mit jeder Runde etwas über sich selbst. Etwas, das ihn beschreibt, ein Hobby, Vorlieben...

ZIEL Die Teenager sollen etwas über sich erzählen.

THEMA 1

7 Min

EINMALIGE SCHRITTE

Material

Schuhe

Ablauf

Bringe eine Auswahl von Schuhen, Turnschuhen, Stiefel usw. mit, die allerdings auch durch die Schuhe der Teenager ersetzt oder erweitert werden könnte.

Fordere die Teenager auf, sich in einen Kreis zu setzen, die Beine zur Mitte hin ausgestreckt. Lass jeden Teen einen Schuh in der Runde auswählen, der etwas über sein Leben ausdrückt. Lass einen oder zwei Mitarbeiter den Anfang machen, um ein Beispiel zu geben.

Impuls:

Frage die Gruppe, ob jemand anders im Raum genau die gleiche Art Schuhe anhat wie sie. Vielleicht gibt es jemanden. Menschen geben viel Geld für ihre Schuhe aus.

(Finde heraus wer die teuersten Schuhe anhat.) Die Hersteller investieren viel Zeit, Kraft und Geld, um immer wieder neue Schuhe zu entwerfen die uns gefallen und die wir kaufen. Die Altersgruppe von Rock Solid ist eine der Hauptzielgruppen. Wir fallen oft auf die Werbung herein oder wollen das, was andere haben.

Es ist an sich ja nicht falsch, schöne Schuhe zu haben, doch oft bedeutet es, dass wir einfach der Masse folgen wollen. Es ist etwas wunderbares, dass die Füße jedes einzelnen Menschen auf der Erde einzigartig und wunderbar gemacht sind. Jeder von uns ist etwas Besonderes, und deshalb müssen wir nicht immer genau das machen, was andere machen, oder der neuesten Mode folgen. Mit anderen Worten: Wir sollten dankbar sein und uns darüber freuen, wer wir sind. Du bist etwas Besonderes, egal was für Schuhe du an hast. Und DAS WICHTIGSTE: schaue niemals auf andere herab, die nicht das tragen, was als neueste Mode angesehen wird.

ZIEL Jeder sucht sich einen Schuh aus, der etwas über sein Leben ausdrückt.

DO IT 2

5 Min

WICHTIGE SCHRITTE

Material

Papier, Filzstifte

Ablauf

Gib jedem ein Blatt Papier und einen Stift. Lass sie auf eine Seite die Form ihres rechten Fußes malen, auf die andere die Form ihres linken Fußes, indem sie mit dem Stift herumfahren. Bitte sie dann, in die Form ihres rechten Fußes fünf wichtige Schritte (Ereignisse, Entscheidungen, Menschen) zu schreiben, die sie in ihrem Leben gemacht haben. Auf die andere Seite sollen sie fünf wichtige Schritte schreiben, die sie in ihrem Leben wahrscheinlich einmal machen werden oder gerne noch machen möchten.

ZIEL Die Teenager schreiben in den Umriss ihres Fußes wichtige Schritte, die sie im Leben machen müssen.

THEMA 2

10 Min

DIE SACHE MIT DEN FÜSSEN

Material

Bibeln

Ablauf

Lest Johannes 13, 1-15

Diskutiert darüber, was Vers 15 bedeutet und wie das umgesetzt werden kann.

„Ich habe euch damit ein Beispiel gegeben, dem ihr folgen sollt. Handelt ebenso!" HfA

Wofür ist die Fußwaschung ein Beispiel? (Einander selbstlos dienen ohne über Rang und Namen nachzudenken, also auch und vor allem Schwächeren)

Welche konkreten Situationen fallen euch ein, wo man dem Beispiel folgen kann?

Was konkret könnte man da tun?

ZIEL Verstehen, was Jesus mit der Fußwaschung gesagt hat.

SPIEL 3

3 Min

HÜPFEREI

Material

-

Ablauf

Fordere die Teenager auf, sich auf ein Bein zu stellen und den anderen Fuß hinter dem Rücken festzuhalte. Dann müssen alle im Raum umher hüpfen und versuchen, das Gleichgewicht zu behalten ohne das andere Bein auf den Boden zu setzen. Wer mit dem zweiten Bein den Boden berührt scheidet aus. Es ist erlaubt, die Gegner leicht anzustoßen, damit sie das Gleichgewicht verlieren. (Wer allerdings zu handgreiflich wird, scheidet sofort aus.)

ZIEL Herumhüpfen und die Gegner umstoßen.

SPIEL 4

5 Min

KRABBEN-FÜSSELN

Material

evtl. Musik

Ablauf

Die Teens müssen sich im umgekehrten Vierfüßlerstand (also der Bauch schaut nach oben) durch den Raum bewegen, der Po muss dabei in der Luft sein (sieht ein bisschen aus wie Riesenkrabben). Nun müssen sie versuchen sich gegenseitig zu Fall zu bringen, indem sie mit den Füßen den Mitspielern Hände oder Füße wegziehen. Dabei das Gleichgewicht verliert und mit dem Po den Boden berührt scheidet aus.

Ihr könnt dazu Musik laufen lassen.

Passt auf, dass das Wegziehen nicht zu grob wird.

ZIEL Wer mit dem Po den Boden berührt scheidet aus.

SPIEL 5

10 Min

SAMSTAGSMALER

Material

Stifte, Zeichenblock (DinA 3), Klebeband, Stoppuhr

Ablauf

Teile Teams ein (je nachdem wie viele Teens da sind). 4-5 Teammitglieder sind ganz praktisch. Schreibe verschiedene Begriffe auf kleine Zettel, die vielleicht mit dem Thema zu tun haben (z.B. Fußball, Schuh, ...) Klebe das Malpapier auf dem Boden fest. Jede Mannschaft bekommt ein eigenes Blatt. Zeige dem Startspieler einen Begriff. Nun muss er eine Socke ausziehen, einen Stift zwischen die Zehen nehmen und den Begriff malen. Seine Mannschaft muss den Begriff erraten und hat dazu eine Minuten Zeit. Jedes Teammitglied sollte mal an die Reihe kommen. Die Mannschaft, die die meisten Begriffe richtig erkannt hat, hat gewonnen.

ZIEL Mit den Füßen Begriffe malen, die die anderen erraten müssen.

SPIEL 6

3 Min

GEHST DU ODER STEHST DU?

Material

-

Ablauf

Das Spiel soll die Teens von der Action wieder etwas beruhigen und auf den Input vorbereiten.

Teile deine Gruppe in Teams auf wenn ihr zu viele seid. Acht bis zwölf Spieler sollten jeweils spielen. Die Spieler verteilen sich im Raum und bleiben auf dein Signal stehen. Ab jetzt darf nur noch ein Spieler laufen. Aber einer muss immer laufen. Das bedeutet, sobald der Läufer stehen bleibt muss ein anderer (aber NUR ein anderer) reagieren und anfangen durch den Raum zu gehen. Wenn er wieder stehen bleibt muss dafür ein anderer gehen.

Je nach Belieben kannst du auch sagen es sollen sich NUR 2 / NUR 3 Leute bewegen.

Beobachte, wie die Teens versuchen sich abzustimmen. Gesprochen werden darf während dem Spiel nicht!

ZIEL Die Teams müssen sich verständigen wer geht und wer nicht.

THEMA 3

7 Min

FUSSWASCHEN

Material

Deodorant, Schüssel, Wasser, Lappen, Handtuch

Ablauf

Alle ziehen ihre Schuhe aus. Gehe von einem zum andern und rieche an den Füßen, um herauszufinden, welche am schlimmsten stinken. Natürlich musst du die Füße eines Mitarbeiters zu den stinkigsten erklären. Frage ihn, warum seine Füße so stinken.

Er sollte eine äußerst eklige Erklärung dafür haben. Frage die Gruppe, ob jemand bereit ist, die Füße des Mitarbeiters mit Deo einzusprühen. Nachdem das geschehen ist, frage die Gruppe, wer kommen will, um an seinen Füßen zu riechen. Sie mögen jetzt zwar etwas besser riechen, sind allerdings kein bisschen sauberer. Zieh dem Mitarbeiter die Socken aus und wasche ihm die Füße. Die Teenager werden unterschiedlich reagieren. (Ziehe es also nicht zu weit in die Länge.) Du kannst dabei auch ein paar Kommentare abgeben... Jetzt kratze ich den Dreck ab.... Jetzt wasche ich gerade zwischen den Zehen... Ach ja, der abgestorbene Zehennagel ist gerade endlich abgefallen...

Input:

Erkläre der Gruppe anschließend, wo dieses Beispiel herkommt (Jesus selbst wusch seinen Jüngern die Füße, Johannes 13). Weise darauf hin, wie dreckig die Füße der Jünger wahrscheinlich waren. Es ist auch interessant, dass er es gerade kurz vor seiner Gefangenname tat – kurz bevor er am Kreuz einen grausamen Tod für uns starb. In der Bibel lesen wir, dass Jesus als König aller Könige gekommen ist. Trotzdem kam er nicht, um sich bedienen zu lassen, sondern um zu dienen.

Mit der Fußwaschung gab Jesus seinen Nachfolgern (seinen Jüngern) ein Beispiel, das sie nachahmen sollten. Sie sollten einander nicht notwendigerweise die Füße waschen, aber sie sollten einander dienen. Stell dir vor, wie anders die Welt wäre, wenn Menschen anfangen würden, einander zu dienen anstatt immer nur bedient zu werden. Stell dir vor, wie anders es in deiner Familie und in deiner Klasse wäre, wenn die Leute einander dienen würden. Jesus nachzufolgen bedeutet ein Leben zu führen, das anders ist als das Leben der meisten Menschen.

Es ist dynamisch und spannend. Wir haben uns vorhin einige wichtige Schritte angeschaut, die wir in unserem Leben gemacht haben und vielleicht machen werden. Christ zu werden, sich für ein Leben mit Jesus zu entscheiden, ist der größte (und aufregendste) Schritt, den man je machen könnte – weil sich dadurch so viel in unserem Leben verändert. Wir wollen oft anders sein, wissen aber nicht wie. Jesus möchte uns mit seiner Kraft helfen.

ZIEL Wir wollen zeigen, dass Christus als Diener gekommen ist und wir wie ihn nachahmen sollten.

SPIEL 7

20 Min ZEIGT HER EURE FÜSSE

Material

Plastikflaschen, Ball, Springseil, CD und CD-Spieler, Würfel

Ablauf

Schreibe die folgende Liste für alle sichtbar an eine Tafel.

- Rugby-Prüfung
- Fußvolleyball
- Wilde Hüpferei
- Tanzfieber
- Fußform
- Eine Frage der Füße
- Seilchenspringen
- Schritt für Schritt

Teile die jungen Leute in Sechsergruppen ein und fordere sie auf, sich einen Namen für ihre Mannschaft zu überlegen. Dann würfelt jede Gruppe. Wer die höchste Zahl hat, fängt an und darf sich eine der Aufgaben von der Liste aussuchen, um die anderen Mannschaften damit herauszufordern.

Erkläre zu Beginn, worum es sich bei den unterschiedlichen Aufgaben handelt, und weise darauf hin, dass sie die doppelte Punktzahl (300) bekommen, wenn sie bei der Aufgabe, die sie selbst ausgesucht haben gewinnen.

Gewinnt eine andere Mannschaft, bekommt sie 150 Punkte. Verteile nach der ersten Aufgabe die gewonnenen Punkte und lass die übrigen Mannschaften (die noch keine Aufgabe ausgewählt hat) entscheiden, wer sich als nächstes eine Aufgabe aussuchen darf. Im Grunde sucht sich jede Mannschaft eine Aufgabe aus, in der sie gegen andere Mannschaften antritt. Bei manchen Aufgaben, muss die ganze Mannschaft mithelfen, andere müssen von einem Mannschaftsmitglied alleine ausgeführt werden. Wenn ihr schnell spielt, habt ihr vielleicht genügend Zeit, um zwei Runden zu spielen. Allerdings kann auch dann jede Aufgabe nur einmal gewählt werden.

Rugby-Prüfung

Improvisiere ein Rugby-Tor (dazu können zwei Mitarbeiter eine Latte zwischen sich halten). Jede Mannschaft schickt einen Spieler nach vorne, der eine auf dem Boden stehende Plastikflasche über die Latte schießen muss. Der Spieler, der das aus der größten Entfernung tun kann, gewinnt.

...

ZIEL Die Mannschaften fordern einander mit bestimmten Aufgaben heraus.

Fußvolleyball

Die Mannschaften sind nacheinander an der Reihe (die Mannschaft, die diese Aufgabe ausgesucht hat, kommt als letzte dran). Die Spieler einer Mannschaft stellen sich in einem Kreis auf und versuchen, den Ball mit den Füßen in der Luft zu halten, indem sie ihn zwischen sich hin und her schießen. Die Reihenfolge spielt keine Rolle. Sobald der Ball den Boden berührt, ist die Runde vorbei. Berührt ein Spieler den Ball zweimal hintereinander, ist ebenfalls Schluss. Fange an, indem du den Ball dem besten Fußballspieler der Gruppe zuwirfst. Köpfen ist erlaubt, jedoch keine Hände. Jede Mannschaft hat zwei Versuche.

Wilde Hüpferei

Diese Aufgabe ähnelt dem Spiel 3 dieses Programms. Jede Mannschaft schickt einen Spieler nach vorne, der auf der Stelle hüpft und versucht, sein Gleichgewicht zu halten. Der Spieler, dem das am längsten gelingt, gewinnt.

Tanzfieber

Lass dreißig Sekunden lang ein bekanntes Lied spielen. Jede Mannschaft muss einen Spieler nach vorne schicken, der dazu tanzen muss. Es wirkt am besten, wenn es alle gleichzeitig machen. Ein neutraler Mitarbeiter sollte die Jury sein (nicht zu streng bitte!).

Fußform

Die Mannschaften müssen mit ihren Füßen eine bestimmte Figur darstellen. Du kannst dir selbst ausdenken, was sie darstellen sollen – angefangen bei einem Elefanten bis hin zum Handy. Die Mannschaft, deren Figur am besten und deutlichsten aussieht, gewinnt.

Eine Frage der Füße

Die Mannschaften schicken je einen Spieler nach vorne, um eine einfache Frage zu beantworten. Bitte diese Spieler, sich in eine Reihe zu stellen, und stelle eine einfache Frage zum Thema Füße. Wer zuerst die richtige Antwort ruft, gewinnt. Ein Vorschlag wäre zum Beispiel: „Wie viele Füße gibt es in diesem Raum?“

Seilspringen

Jede Mannschaft sucht einen ihrer Spieler aus, der für sie Seilspringen muss. Jeder Spieler bekommt dreißig Sekunden, um so oft wie möglich zu springen.

Schritt für Schritt

Alle Spieler müssen mit antreten. Die Mannschaften stellen sich in je einer Reihe an einem Ende des Raumes auf. Dabei stellen die Spieler die Füße voreinander, sodass sie sich berühren (Hacke an Zehen). Jeder Spieler berührt also mit seiner Hacke die Zehen des Spielers hinter ihm. Wenn eine Mannschaft also aus sechs Spielern besteht, müsste der vorderste Spieler 12 , Fuß' von der Wand entfernt sein. Auf dein Kommando läuft der hinterste Spieler nach vorne und stellt sich mit seinen Füßen direkt vor die Füße des ersten Spielers. So hat die Mannschaft sich zwei , Füße' vorwärts bewegt. Dann läuft der nächste Spieler vom Ende der Reihe nach vorne und schließt sich dort an. So geht es weiter (der jeweils hinterste Spieler läuft nach vorne). Die Mannschaft, die nach einer Minute am weitesten vorwärts gekommen ist, gewinnt. Wenn eine Mannschaft aus sechs Spielern besteht, könntest du die Regel einführen, dass zu jeder Zeit mindestens zehn Füße sich berühren müssen – sonst wird die Mannschaft disqualifiziert.

TO GO

20 Min KÄSE-FÜSSE

Material

Siehe Rezept

Ablauf

Nehmt euch Zeit zum quatschen und austauschen. Biete Getränke an. Ein passendes Snack-Rezept gibt es hier:

Käsefüße:

Du brauchst:

Blätterteig (frisch oder tiefgekühlt)

geriebenen Käse

ein Ei

Plätzchen-Ausstecher in Fußform

So geht`s: Blätterteig etwas ausrollen (bei frischem ist das meist nicht nötig), Füße ausstechen, mit verquirltem Ei bestreichen und mit Käse bestreuen. Wer mag kann auch noch ein paar Kräuter darüber streuen.

Bei 200 ° C ca. 10-15 Minuten backen.

ZIEL Socialicing