

Groei Saam — Week 1



family.fitness.faith.fun



**Hoe om vriendelik te wees
teenoor ander**

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Lukas
10:30 -37

Vriendelikheid
teenoor my
gesin

Vriendelikheid
teenoor my
vriende

Vriendelikheid
teenoor
diegene in
nood



Opwarming

Beweeg op
maat van
musiek

Armsirkels/
liggaamsvorme

Opruim aflos



Beweeg

Bergklimmers

Bergklimmers

Bergklimmers



Uitdaging

Tabata
Bergklimmers
en hardloop

Aflos - Plank
en skêrspronge

60 sekonde
bergklimmer
uitdaging



Verken

Voer die storie
op en
bespreek

Beplan
vriendelike
dade.
Hervertel
storie

Beplan hoe om
vriendelikheid
te toon



Speel

Knie-raak
speletjie

Verstrengelde
uitdaging

Plakkie aflos

Kom aan die gang

Help jou gesin om hierdie week aktief te wees met drie prettige sessies:

- Betrek almal — enigiemand kan lei!
- Pas dit aan vir jou gesin
- Moedig mekaar aan
- Daag juisself uit
- Moenie oefen as dit pyn veroorsaak nie

Deel family.fit met ander:

- Plaas 'n foto of video op sosiale media en gebruik hutsmerk **#familyfit**
- Doen familie.fit saam met 'n ander gesin

Meer inligting aan die einde van die boekie.



BELANGRIKE OORENKOMS VOOR DIE GEBRUIK VAN HIERDIE HULPBRON

Deur die gebruik van hierdie hulpbron stem jy in tot ons bepalinge en voorwaardes <https://family.fit/terms-and-conditions> soos uiteengesit op ons webwerf. Dit rig jou gebruik van hierdie hulpbron en van almal wat saam met jou oefen. Maak asseblief seker dat jy en almal wat saam met jou oefen, hierdie bepalinge en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalinge en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalinge en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.



Beweeg op maat van musiek

Speel van julle gunsteling musiek. Doen rondtes van die volgende in die omtrek van die spasio wat julle gebruik totdat die musiek eindig:

- Draf
- Hoë knieë hardloop
- Agterhak opskoppe
- Padda spring



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Rus en gesels kortliks.

Watter dade van vriendelikheid betoon julle teenoor mekaar in julle gesin?

Gaan dieper: Hoe sou julle vriendelikheid definieer?



Bergklimmer



Plaas hande en voete op die grond en hou jou hele liggaam reguit soos 'n plank.



Beweeg een knie na jou elmboë toe en beweeg dan jou voet terug na die beginposisie. Herhaal met ander been.

Om dit in aksie te sien klik hieronder.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Doen 20 herhalings en rus. Herhaal.

Werk harder: Doen dit in 'n vloeiende hardloop beweging.

**Tabata**

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Doen bergklimmers vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Hardloop vir 20 sekondes op die plek en rus dan vir 10 sekondes. Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings wat julle in 20 sekondes doen.



Vriendelikheid teenoor my gesin

Lees Lukas 10:30 -37 uit die Bybel.

As jy 'n Bybel nodig het, gaan na <https://bible.com> of laai die Bybel App af op jou foon.

Hierdie verhaal is deur Jesus vertel toe iemand hom gevra het teenoor wie hulle vriendelik moet wees. Jesus help mense om op nuwe maniere te dink oor wie vriendelikheid waardig is.



Bybel gedeelte — Lukas 10:30 -37

“Toe ‘n man eenmaal op pad was van Jerusalem af na Jerigo toe, het rowers hom aangeval. Hulle het hom kaal uitgetrek en hom geslaan dat hy halfdood bly lê, en toe padgegee. Dit gebeur toe dat daar ‘n priester met daardie pad langs kom, en toe hy hom sien, gaan hy ver langs verby. Net so het daar ook ‘n Leviet by die plek gekom, en toe hy hom sien, gaan hy ook ver langs verby. Maar ‘n Samaritaan wat op reis was, het op hom afgekom, en toe hy hom sien, het hy hom innig jammer gekry. Hy het na hom toe gegaan, sy wonde met olie en wyn behandel en hulle verbind. Toe het hy hom op sy rydier gehelp en hom na ‘n herberg toe geneem en hom daar verder versorg. Die volgende dag haal hy twee muntstukke uit en gee dit aan die eienaar van die herberg en sê: “Sorg vir hom, en as jy meer onkoste met hom het, sal ek jou betaal wanneer ek hierlangs terugkom.”

“Wie van hierdie drie is volgens jou die naaste van hom wat onder die rowers verval het?”

Die wetsgeleerde antwoord: “Die man wat aan hom medelye bewys het.”

Toe sê Jesus het vir hom: “Gaan maak jy ook so.”

Kies iemand om die man te wees wat langs die pad lê. Maak beurte om die priester en die Leviet wat verbygaan te wees. Wys met julle gesigte hoe dit lyk om “nie vriendelik te wees nie”.

Gaan dieper: Was daar tye wat julle nie vriendelik teenoor mekaar in julle gesin was nie? Beskryf hoe dit gelyk en gevoel het.

Gesinslede maak beurte om ‘n ‘vriendelikheidseën’ (wat God vra om hulle te help om vriendelik te wees) vir mekaar te bid.



Knie raak

Kompeteer in pare. Probeer om jou teenstander se knieë soveel keer as wat jy kan in 60 sekondes aan te raak terwyl jy jou eie knieë beskerm met jou hande en liggaamsposisie. Ruil maats en herhaal.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A photograph showing water being poured from a clear plastic bottle into a clear glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

Gesondheidswenk

Drink meer water.



Armsirkels en liggaamsvorms

Armsirkels: Staan in 'n kring en voltooi saam 15 elk van die volgende: klein armsirkels vorentoe, klein sirkels agtertoe, groot sirkels vorentoe, groot sirkels agtertoe.

Liggaamsvorms: Lê gesig ondertoe, arms bokant kop en palms na onder gedraai. Beweeg jou arms in elke formasie. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

Rus en praat oor 'n tyd wat julle vriendelikheid aan een van julle vriende betoon het.

Gaan dieper: Wat kos dit om vriendelik te wees?



Bergklimmers

Doen 10 bergklimmers en raak aan die volgende persoon. Gaan voort totdat julle 100 voltooi het.



Jy kan vyf doen en dan aan die volgende persoon raak.

Werk harder: Stel 'n hoër doelwit as gesin — 150 of 200.



Plank en skêrsprong aflos

Een persoon doen 'n plank terwyl die ander 10 skêrspronge doen. Raak aanmekaar om te wissel. Rus vir 20 sekondes en begin weer. Doen ses rondes.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



Vriendelikheid teenoor my vriende

Lees Lukas 10:30 -37 (sien Dag 1).

Kan jy ten minste ses maniere noem waarop die Samaritaanse man vriendelikheid betoon het? Beplan 'n aksie vir elke daad van vriendelikheid en vertel dan die storie.

Dink aan een manier waarop jy hierdie week vriendelikheid aan 'n vriend kan bewys. Vertel jou gesin.

Skryf 'n gesinsgebed wat God vra om julle te help om hierdie waarde van vriendelikheid uit te leef.



Verstrengelde uitdaging

Staan skouer aan skouer in 'n sirkel.

Steek jou regterhand uit en vat 'n ander persoon se regterhand. Doen dieselfde met die linkerhand.

Werk saam om juisself te ontknoop maar julle mag glad nie mekaar se hande los nie.

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and splashing into the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Gesondheidswenk

Drink meer water. Kies 'n tyd wanneer jy gewoonlik sap of koeldrank drink en vervang dit met vars skoon water.



Opruim aflos

Speel 'n gunsteling vinnige tempo liedjie. Terwyl die musiek speel, beweeg almal vinnig vir twee minute lank om dinge op te tel en weg te sit (bring klere om te was, maak die erf skoon of pak speelgoed en boeke weg).

Rus en gesels kortliks.

Dink aan mense wat julle ken wat in nood verkeer. Hoe kan julle goedheid en vriendelikheid bewys?

Gaan dieper: Wat kan dit moeilik maak om vriendelik te wees?



Bergklimmers



Werk in pare. Een persoon doen 10 bergklimmers terwyl die ander persoon in 'n plank posisie is. Ruil plekke. Doen drie rondtes.

Werk harder: Vermeerder die aantal rondes of doen die bergklimmers vinniger.



Bergklimmer uitdaging

Elke persoon doen bergklimmers vir 60 sekondes lank terwyl die ander tel. Raak aan die volgende persoon. Tel die gesin se totaal bymekaar.

Raai voor die tyd wat die totaal gaan wees. Wie was die naaste?



Vriendelikheid teenoor diegene in nood

Lees Lukas 10:30 -37 weer (sien Dag 1).

Kyk na die manier waarop Jesus hierdie storie voltooi het. Beplan hoe jy, of jou gesin, hierdie week kan 'gaan maak jy ook so'.

Bid vir mense, veral kinders, wat sonder familie, kos of klere op straat woon.



Plakkie aflos

Werk in pare. Een sal die stapper wees, die ander sal die plakkies beweeg. Die stapper loop stadig deur die kamer terwyl die ander persoon die twee plakkies beweeg sodat die stapper altyd op 'n plakkie trap en stap. Ruil rolle om.

Doen drie rondtes. In die laaste ronde kan die stapper hul oë toemaak. Wat gebeur?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph of water being poured from a clear plastic bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles in the glass. The entire image has a teal/cyan color cast. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Gesondheidswenk

Drink meer water, veral nadat jy aktief was. Kry 'n glas water vir iemand anders in die gesin.

Terminologie

Opwarming is 'n eenvoudige aksie wat spiere warm kry, dieper asemhaal aanhelp en bloedvloei aan die gang kry. Speel prettige, vinnige musiek vir julle opwarm aktiwiteite. Doen 'n reeks bewegings vir 3-5 minute.

Strekke is minder geneig om beserings te veroorsaak wanneer dit NA opwarming gedoen word. Strek liggies — en hou vir vyf sekondes.

Bewegings kan op die video's gesien word sodat jy die nuwe oefening kan leer en dit goed kan oefen. Begin stadig en fokus op tegniek. Dit sal julle in staat stel om later vinniger en sterker aan te gaan.

Rus en herstel na energieke beweging. Gesprek is wonderlik hier. Neem 'n sluk water.

Aan raak is een manier om die oefening aan die volgende persoon te oorhandig. Jy kan verskillende maniere kies om 'aan te raak' byvoorbeeld hande klap of fluitjie blaas. Julle dink dit uit!

Rondte — 'n volledige stel bewegings wat herhaal sal word.

Herhalings — hoeveel keer 'n beweging in 'n rondte herhaal sal word.

Webwerf en Video's

Kry al die sessies op die [family.fit webwerf](#)

Kry ons hier op sosiale media:



Kry al die video's vir family.fit op die [family.fit YouTube® kanaal](#)



family.fit Vyf Stappe



Bekendstelling video

Bly in kontak

Ons hoop jy het hierdie boekie van family.fit geniet. Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld.

Jy sal al die family.fit sessies kry op die webwerf <https://family.fit>.

Die webwerf het die nuutste inligting, maniere waarop jy terugvoer kan gee, en is die beste plek om in kontak te bly met **family.fit**!

As jy dit geniet, deel dit asseblief met ander wat dalk graag sal deel neem.

Hierdie hulpbron word vrylik gegee en is bedoel om gratis met ander gedeel te word.

As jy graag family.fit as 'n weeklikse e-pos wil ontvang, kan jy hier inteken:

<https://family.fit/subscribe/>.

As jy dit in 'n ander taal vertaal, stuur dit asseblief per e-pos aan ons by info@family.fit sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



www.family.fit