

Groei Saam — Week 3



family.fitness.faith.fun



Hoe weet ek ek is geliefd?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Lukas
19:1-10

Betoon liefde

Ontvang liefde

Liefde binne
die gesin



Opwarming

Beer en krap
loop

Hoëke
opwarming

Rommelwerf
hond



Beweeg

Planke

Op-af planke

Speël planke



Uitdaging

Plank en
bergklimmer
tabata

Plank spring

Hurke



Verken

Teken Saggeus
en bespreek

Lees die storie
weer en deel
die leer les

Eet 'n maaltyd
en vra vrae



Speel

Vertroue val

Papier bal
sirkel

Maak 'n
'Ek is lief vir
jou' familie
teken

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 merk met **#familyfit**
- Doen familie.fit saam met 'n ander gesin

Meer inligting aan die einde van die boekie.



BELANGRIKE OOREENKOMS 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.



Beer en krap loop

Loop soos 'n beer na die oorkant van die kamer en soos 'n krap terug. Doen vyf rondtes.

Beer loop - loop gesig af met voete en hande op die vloer.

Krap loop - loop gesig op met voete en hande op die vloer.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Rus en gesels kortliks.

Hoe hou jy daarvan om vir iemand te wys dat jy lief is vir hulle?

Gaan dieper: Wanneer is dit moeilik om vir iemand te wys dat jy lief is vir hulle?



Plank



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

Ondersteun jou gewig met jou elmboë.

Doen 20 herhalings en rus. Herhaal.

Werk harder: Wissel tussen hande en elmboë in 'n vloeiende beweging.

**Tabata**

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Doen planke vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Doen bergklimmers vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

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

Beton liefde

Lees **Lukas 19:1 -10** uit die Bybel.

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

Dit is 'n ontmoeting wat Jesus met 'n man gehad het terwyl Jesus deur skares mense gevolg is in Jerigo. Jesus het liefde aan die man betoon toe almal hom wantrou het.



Skrifgedeelte — Lukas 19:1-10

Jesus het in Jerigo gekom en was op pad deur die stad. Daar was 'n man met die naam Saggeus, die hoof tollenaar, 'n ryk man. Hy het geprobeer om Jesus te sien, maar weens die skare kon hy nie, omdat hy te kort was. Hy hardloop toe vooruit en klim in 'n wildevyeboom om Jesus te kan sien, want Hy sou daar verbygaan.

Toe Jesus by die plek kom, kyk Hy op en sê vir hom: Saggeus, kom gou af, want Ek moet vandag in jou huis tuis gaan.” Hy het toe gou afgeklim en Jesus met blydschap ontvang.

Almal wat dit gesien het, het beswaar gemaak en gesê: “Hy gaan by 'n sondige man tuis!”

Maar Saggeus het opgestaan en vir die Here gesê: “Here, ek gaan die helfte van my goed vir die armes gee, en waar ek iets van iemand afgepers het, gee ek dit vierdubbel terug.”

Daarop sê Jesus: “Vandag het daar redding vir hierdie huis gekom, ook hierdie man is ‘n kind van Abraham. Die Seun van die mens het immers gekom om te soek en te red wat verlore is.”

Bespreek:

Wat doen Jesus wanneer Hy ‘n mens ontmoet wat nie deur die gemeenskap geliefd is nie?

Vra ‘n kunstenaar in die gesin om Saggeus in die boom te teken. Dink saam, en skryf aan die een kant van die boom, wat Jesus gedoen het om Saggeus te wys dat Hy hom lief het. Skryf aan die ander kant wat Saggeus gedoen het om vir Jesus te wys dat hy Hom lief het.

Gebruik jou twee hande om ‘n hart vorm te maak. Hierdie vorm herinner ons aan God se liefde. Kyk na jou hande en bid ‘n stil gebed: ‘Dankie God vir u liefde vir my.’



Vertrouwe val

Doen die vertrouwe val op twee nuwe maniere:

1. Een persoon staan tussen twee ander en val agteruit en vorentoe met toe oë. Hoe het dit gevoel om deur die gesin gevang te word?
2. Staan op 'n stoel, maak jou oë toe en val agteruit in die hande van die gesin.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange text box is overlaid on the center of the image.

Gesondheidswenk

Drink meer water.



Hoeke opwarming

Merk die hoeke van die kamer met die syfers 1-4. Elke persoon begin op 'n ander hoek en doen 'n ander opwarming. Beweeg in die kamer na die volgende nommer. Doen twee rondtes.



1. 10 skêrspronge
2. 10 hardloop op die plek
3. 10 bergklimmers
4. 10 hurke



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Rus en praat saam.

Watter optrede of woorde laat jou geliefd voel?

Gaan dieper: Wat laat jou ongeliefd voel?



Op-af planke



Begin in die plank posisie op jou elmboë en tone met jou liggaam in 'n reguit lyn.

Verskuif jou gewig en druk op sodat jy op jou hande gesteun word — linkerhand dan regterhand. Gaan dan terug op jou elmboë.

Doen 10 herhalings en rus. Doen twee rondtes.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

Maak dit makliker: Gebruik dieselfde tegniek maar op jou knieë (in plaas van jou tone) of op 'n stoel.



Plank spring uitdaging



Vorm 'n ry langs mekaar in 'n plank posisie. Die laaste persoon staan op, spring oor elke lid van die gesin en hervat die plank plank posisie aan die ander kant van die ry. Die volgende persoon doen dieselfde totdat almal oor elkeen in die ry gespring het. Werk as 'n span! Meet julle tyd.

Herhaal en probeer om die horlosie te klop.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



Ontvang liefde

Lees Lukas 19:1-10 (sien Dag 1).

Lees die storie weer. Wat leer ons oor Jesus in hierdie storie?

Kies iemand om Saggeus te wees en op 'n stoel te staan (soos om in 'n boom te wees). Staan rondom Saggeus en maak beurte om iets te deel wat julle geleer het. Saggeus hou die telling by.

Gebruik jou twee hande om 'n hart vorm te maak. Kyk deur die hart na jou gesinslede. Terwyl jy dit doen, sê vir elkeen: "God het jou lief". Bid vir mekaar.



Papier bal sirkel

Almal skryf op dieselfde vel papier wat hulle die meeste liefhet van hulle gesin. Frommel die papier in 'n bal en staan in 'n sirkel.

Maak beurte om die papierbal na 'n ander persoon te gooi en gee hulle 'n oefening om te doen soos bergklimmers, of draf op die plek. Al die ander doen dieselfde.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

Werk harder: Doen dit vinniger.

A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, splashing effect. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass is partially filled with water, and the pouring action is the central focus of the image.

Gesondheidswenk

Drink meer water. Gee vir elke gesinslid 'n spesiale koppie wat altyd reg staan vir gebruik, naby die kraan.



Rommelwerf hond

Een persoon sit op die vloer met bene na voor en arms na die kant. Die ander spring oor die arm, die bene en die tweede arm. Almal spring twee rondtes en ruil dan plekke sodat almal kans kry om te spring.

Dink hoe julle iemand buite jul huis kan wys dat julle hulle liefhet.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

Gaan dieper: Beplan wanneer en hoe julle dit gaan doen.



Spieël planke



Werk in pare. Neem 'n plank posisie in teenoor 'n maat. Een persoon in elke paar is die spieël en moet alles nadoen wat die ander een doen. Geniet dit.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



Gooi die dobbelsteen

Kry of maak 'n dobbelsteen.



Staan in 'n sirkel, doen 100 hurke as 'n gesin. Elke persoon gooi die dobbelsteen en doen daardie aantal hurke voor daar aan beweeg word na die volgende persoon. Hou boek van die totale aantal hurke wat die gesin doen.

Werk harder: Doen 150 of 200 hurke.



Betoon liefde as 'n gesin

Lees Lukas 19:1-10 weer (sien Dag 1).

Jesus het na Saggeus se huis toe gekom vir aandete. Hy sê in vers 10 dat Hy “gekom het om die verlore nes te soek en te red,” — diegene soos Saggeus, en soos jy en ek.

Sit om julle tafel en maak asof Jesus by julle aangesluit het vir 'n maaltyd. Wat is een vraag wat jy Hom sou vra? Watter vrae sou Hy julle gesin vra?

Staan as gesin by 'n venster. Hou jou hande in 'n hart vorm en kyk deur dit by die venster uit. Deel met mekaar die name van mense in jul omgewing wat nodig het om God se liefde vir hulle te leer ken. Bid vir hulle.



‘n Manier om te sê ‘ek is lief vir jou’

Werk saam en maak ‘n oorspronklike teken vir julle gesin om te gebruik om te sê hoe baie julle mekaar liefhet. Julle kan vingers en hande gebruik. Wees kreatief en geniet dit. Gebruik hierdie teken gedurende die week beide in gelukkige en stresvolle omstandighede.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

Gesondheidswenk

Drink meer water.
Die grootste deel van jou
liggaam bestaan uit water,
so jy moet dit gereeld
aanvul.

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. Streck 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.

MEER INLIGTING

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