

Groei Saam — Week 7



family.fitness.faith.fun



Is ek 'n spanspeler?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Rut 2:2-7,
17-18

Afhanklik van
mekaar

Dra by tot die
span

Wees vrygewig
teenoor ander



Opwarming

Beer en krap
loop

Span
opwarming

Skaduwee
boks



Beweeg

Snelskaatsers

Snelskaatsers

Moeiliker
snelskaatsers



Uitdaging

20, 15, 10 en 5

Snelskaatser
resies

Hindernisbaan



Verken

Lees storie en
bespreek
afhanklikheid

Voer die storie
op en kry 'n
bak

Lees die storie
weer met 'n
bak en
muntstukke



Speel

Kruiwa
hindernisbaan

Verstrengel

Loop op die
streep

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** of **@familyfitnessfaithfun**
- 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 grond.

Krap loop - Loop gesig op met voete en hande op die grond.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Rus en gesels kortliks.

Noem iemand of iets wat van jou afhanklik is ('n persoon, troeteldier, of selfs 'n plant).
Waarvoor is hulle van jou afhanklik?

Gaan dieper: Noem iemand van wie jy afhanklik is en waarvoor jy van hulle afhanklik is.



Snelskaatsers



Begin stadig en vermeerder dan spoed en maak die bewegings vloeiend.

Oefen snelskaatsers om been- en kernsterkte te ontwikkel. Doen ses. Rus en doen dan 12. Rus weer en doen 18.

Werk harder: Vermeerder herhalings tot 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

20, 15, 10 en 5

Begin met 'hoë vywe' en doen dan:



- 20 skêrspronge
- 15 snelskaatsers
- 10 opstote
- 5 hurksitte

Eindig met 'hoë vywe'.

Doen drie rondtes met geen rus tussenin.

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Goeie span spelers is afhanklik van mekaar

Lees **Rut 2:2-7, 17-18** uit die Bybel.

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

Na 10 jaar in die land Moab keer Naomi saam met haar weduwee-skoondogter, Rut, terug na Betlehem. Naomi se man Elimelek en haar twee seuns het gesterf. Rut is haar enigste metgesel. Rut gaan uit om te werk vir kos om te eet.

Bybel gedeelte — Rut 2:2-7, 17-18

Rut, die Moabitiese vrou, vra toe vir Naomi: “Mag ek lande toe gaan om are op te tel by iemand wat my toelaat om dit te doen?”

Naomi antwoord haar: “Gaan gerus maar, my dogter.” Sy het toe geloop om in die land te gaan are optel agter die graansnyers aan. Sy het uitgekom by dié deel van die land wat behoort het aan Boas, die familielid van Elimelek.

Boas het toe juis self uit Betlehem daar aangekom en hy het vir die snyers gesê: “Mag die Here by julle wees,”

en hulle het hom geantwoord: “Mag die Here u seën.”

Boas vra toe vir sy voorman: “Wie is daardie meisie?”

en hy antwoord: “Sy is ‘n Moabitiese meisie wat saam met Naomi van Moab af gekom het. Sy het gevra of sy are agter die snyers mag optel. Sy het toe gekom en is nog al die tyd besig van vanmôre af tot nou toe. Sy rus nou net ‘n bietjie.”

Rut het tot die aand toe are opgetel in die land. En toe sy uitslaan wat sy opgetel het, was dit ongeveer dertien kilogram.

Sy het dit gevat en saamgeneem stad toe. Haar skoonma het gesien hoeveel sy bymekaargemaak het. Rut het ook van die kos wat sy oorgehou het, vir haar skoonma gegee.

Bespreek:

Probeer die storie lees sodat elke rol deur 'n ander persoon gelees word.

Kry vier voorwerpe in julle huis wat op mekaar gestapel kan word. Merk elkeen met die naam van iemand uit die storie. Voeg elke voorwerp by die toring terwyl julle hierdie vrae beantwoord:

1. Wie is van hulle afhanklik?
2. Waarvoor is hulle afhanklik van hulle?

Speel die liedjie, "Lean On Me" as jy dit ken.

Leun op mekaar terwyl julle saam vir God vra om elkeen van julle te help om betroubare spanspelers te wees.



Kruiwa hindernisbaan

Bou 'n hindernisbaan wat 'n paar draaie insluit. Werk in pare om deur die baan te beweeg in 'n 'kruiwa' wedloop.

Neem elke span se tyd. Ruil plekke en doen dit weer.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



Gesondheidswenk

Verminder tegnologie
'skerm tyd'.



Span opwarming

Maak 'n vorm (vierkant of seshoek) of 'n spesiale woord met behulp van almal in die gesin se lywe. Doen dan hierdie opwarming:

- 20 bergklimmers
- 20 hoë knieë hardloop
- 20 hakskoppe
- 20 skêrspronge

Doen drie rondtes. Maak dan weer die vorm of woord.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Rus en praat saam.

Noem die name van jou gunsteling sportspelers.

Gaan dieper: Wat dra hulle by tot die span?



Snelskaatsers



Oefen snelskaatsers. Doen 10 van hulle. Rus en doen dan 20. Rus en doen dan 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings tot 40, 50 of 60.



Snelskaatser resies

Tel hoeveel snelskaatsers jy kan doen in twee minute.

Rus vir twee minute.

Staan dan op 'n streep (tou) en spring op hierdie maniere:

- 20 vorentoe/terug
- 20 kant tot kant

Voltooi twee rondtes.

Werk harder: Doen meer rondtes.



Goeie spanspelers dra by tot die gesin

Lees Rut 2:2-7 en 17-18

Voer die storie op en kies 'n rekwisiet vir elke karakter. Praat oor dit wat elke persoon in die storie bydra. Skryf elke voorstel op 'n stukkie papier en sit dit in 'n bak uit die kombuis. Watter ander bestanddele maak 'n goeie reseps vir 'n span? Skryf dit neer en gooi dit ook in die bak.

Noem wat elke lid van julle gesin bydra tot julle Gesinspan en dank God daarvoor.



Verstrengel

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.



<https://youtu.be/qx4oek lius>



Gesondheidswenk

Maak zeker dat ouders
teenwoordig is wanneer
kinderen op screens is.



Skaduwee boks

Doen 30 sekondes van 'Rocky houe' (hak skoppe met arms bo kop houe).

Doen 30 sekondes van 'skaduboks' (voete skouerbreedte uitmekaar in 'n stabiele posisie en doen dan afwisselende houe).

Vir veiligheid staan uitgesprei!

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Was jy, of het jy iemand gesien wat hierdie week vrygewig was?

Gaan dieper: Hoe kan jy vandag meer vrygewig wees?



Moeiliker snelskaatsers



Oefen moeiliker snelskaatsers. Doen dit met 'n voorwerp soos 'n tou of boek op die vloer waaroor jy moet trap.

Doen dit in 'n gladde beweging en vermeerder spoed. Doen 20. Rus en doen dan weer 20. Herhaal.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Werk harder: Doen meer rondtes of doen dit vinniger.



Hindernisbaan

Stel 'n hindernisbaan op. Gebruik die spasio wat julle binne of buite het. Byvoorbeeld, hardloop na die boom/stoel, spring oor die pad/mat, ensovoorts. Wees kreatief! Maak beurte om so gou as moontlik deur die hindernisbaan te kom. Neem elke persoon se tyd.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

Werk harder: Vermeerder spoed deur die hindernisbaan of dra ekstra gewig.



Wees vrygewig teenoor ander

Lees Rut 2:2-7 en 17-18

Kry 'n bak en 'n paar muntstukke. Lees die storie weer. Kyk na die maniere waarop elke karakter vrygewig was (of vra 'Wat was die koste vir elke persoon? '). Soos julle dit uitroep, laat val 'n muntstuk in die bak. Om vrygewig te wees kos iets. (Kan jy jou muntstukke vandag weggee?)

Laat elke gesinslid sê hoe hulle hierdie week 'n vrygewige spanspeler kan wees.

Bid vir mekaar.



Loop op die streep uitdaging

Maak 'n paar strepe op die vloer (reguit, skuins, of geboë). Gebruik klere, kleefband, kryt of lint. Elke persoon moet op 'n ander manier op die streep beweeg terwyl die ander volg (spring, agteruit, ensovoorts). Skakel die musiek aan en maak beurte om verskillende uitdagings te stel.



Gesondheidswenk

Maak skerms en tegnologie
verbode tydens etes en
ander belangrike gesinstye.

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.

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