

Groei Saam — Week 9



family.fitness.faith.fun



**Is my lewe 'n goeie
voorbeeld?**

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus
5:13-16

Gee smaak aan
ander

'n Lig vir ander

Goeie dade
wys na God



Opwarming

Volg die leier

Kruiswa en
duimwurm

Begin beweeg



Beweeg

Opstote teen
'n muur

Knie opstote

Opstote



Uitdaging

Tabata

Opstoot bal
uitdaging

Opstoot
familie
uitdaging



Verken

Lees verse,
proe kos en
bespreek

Lees verse
weer, teken
ligte en
bespreek

Lees verse
weer en praat
oor goeie dade



Speel

Geblinddoekte
kos proe

Geblinddoekte
volg die leier

Spring in,
spring uit

Kom aan die gang

Help jou gesin om hierdie week binne of buite 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.

Opwarming



Volg die leier

Gaan vir 'n kort draffie om die huis of erf terwyl almal die gekose leier volg. Probeer om na elke vertrek of ruimte toe te gaan. Die leier kan bewegings verander — systappe, hoë knieë, ensovoorts. Ruil leiers.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Rus en gesels kortliks.

Na wie kyk jy op as 'n goeie voorbeeld of rolmodel?

Gaan dieper: Wat maak hulle goeie voorbeelde? Is hulle perfek?



Opstote teen 'n muur



Staan met arms uitgestrek na 'n muur. Leun vorentoe, plaas palms op die muur, buig elmboë en stoot terug na staande posisie.

Begin stadig en versigtig.

Voltooi 10 herhalings.

Maak dit makliker: Staan nader aan die muur.

Werk harder: Plaas voete verder van die muur af of vermeerder die herhalings.

Tabata

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Doen elke beweging vir 20 sekondes, gevolg deur 10 sekondes rus:

- “Lunges”
- Snelskaatsers
- Hurksitte
- Opstote teen ‘n muur

Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

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



‘n Goeie voorbeeld gee smaak aan ander

Lees **Matteus 5:13-16** uit die Bybel.

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

Jesus leer dat wanneer ons in Hom glo, behoort ons ‘n verskil te maak aan diegene rondom ons.

Skrifgedeelte — Matteus 5:13-16

“Julle is die sout vir die aarde. Maar as sout verslaan het, hoe kry ‘n mens dit weer sout? Dit is niks meer werd nie. Dit word buitekant weggegooi, en die mense vertrap dit.

“Julle is die lig vir die wêreld. ‘n Stad wat op ‘n berg lê, kan nie weggesteek word

nie; ook steek 'n mens nie 'n lamp op en sit dit onder 'n emmer nie maar op 'n lampstaander, en dit gee lig vir almal in die huis. Laat julle lig so voor die mense skyn, dat hulle julle goeie werke kan sien en julle Vader wat in die hemel is, verheerlik.”

Bespreek:

Kry 'n bietjie sout en proe dit. Probeer kos soos springmielies sonder sout en dan met sout. Hoekom gebruik ons sout met ons kos? Wat het Jesus bedoel toe Hy gesê het: “Julle is die sout van die aarde”? Besluit op 'n manier waarop elkeen van julle smaak by jul dag kan voeg.

Skryf die naam van een persoon wat vir jou 'n goeie voorbeeld was op 'n stuk papier. Sit dit in 'n bak, sprinkel sout daarop, en dank God vir hulle en die manier waarop hulle jou geïnspireer het om 'n goeie voorbeeld vir ander te wees.

Prettige feit: 'n Volwasse menslike liggaam bevat ongeveer een koppie sout!



Geblyndoekte kos proe

Laat een persoon vyf geheime kossoorte kies. Blinddoek een of meer gesinslede en vra hulle om te raai wat elke kossoort is. Kyk wie die meeste kossoorte korrek kan identifiseer.



Gesondheidswenk

Eet gezond.



Kruiwa en duimwurm

Kruiwa: Werk met 'n maat. Loop 10 meter en ruil dan plekke.

Wurm: Buig jou middel en plaas jou hande op die vloer. Loop jou hande uit totdat jy in 'n plank posisie is met 'n plat rug. Loop dan jou voete so naby aan jou hande as wat jy kan.

Herhaal dit vir 10 meter ver. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Rus en praat saam.

Op watter verskillende maniere gebruik ons lig?

Gaan dieper: Wat gebeur wanneer daar geen lig of min lig is?



Knie opstote



Begin in plank posisie met knieë op die grond. Hou jou rug reguit, laat sak jou liggaam deur jou arms te buig sodat jou bors die grond raak. Stoot terug na die begin posisie.

Doen twee stelle van 10 herhalings. Rus vir 30 sekondes tussen stelle.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Maak dit makliker: Stoot teen 'n muur.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.



Opstoot bal uitdaging

Staan in 'n ry in die opstoot posisie met knieë op die grond. Plaas 'n bal aan die einde van die ry. Die eerste persoon doen 'n opstoot en gee dan die bal aan na die volgende persoon. Gaan voort in die ry vir een minuut en kyk hoeveel keer julle die bal heen en terug kan kry.

Doen drie rondtes. Rus vir een minuut tussen rondtes.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

Werk harder: Doen opstote met voete op die grond.



‘n Goeie voorbeeld is ‘n lig vir ander

Lees Matteus 5:13-16.

Sit in ‘n sirkel en plaas ‘n lig soos ‘n kers of flitslig in die middel. Elke persoon teken ‘n bron van lig op ‘n stukkie papier en plaas dit rondom die lig in die middel.

Jesus het gesê: “Julle is die lig vir die wêreld”. Hoe help dit om Jesus as jou middelpunt (lig) te hê om ‘n voorbeeld vir ander te wees?

Teken ‘n prentjie van jou gesin en plaas dit in die middel saam met die lig. Bid dat Jesus jou gesin sal help om ‘n voorbeeld vir ander te wees.



Geblynddoekte volg die leier

Kies een persoon om die leier te wees. Blinddoek almal en staan in 'n tou agter die leier met hande op die skouers van die persoon voor jou. Die leier loop vir twee minute om die huis of erf. Maak dit pret deur om hoeke te gaan en oor struikelblokke te loop. Maak beurte om te lei.



Gesondheidswenk

Eet gezond. Eet meer
groente as vleis of soet
lekkernye.

Opwarming



Begin beweeg

Warm op met die video of sit van jul gunsteling musiek aan en doen die volgende vir twee minute:

- Stap op die plek
- Been strekke
- Kant strekke
- Hurke met bolyf draai



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

Maak beurte om van die goeie eienskappe van elke persoon in die gesin te noem.

Gaan dieper: Maak my lewe 'n verskil in ander mense se lewens?



Opstote



Begin in plank posisie met voete op die grond. Hou jou rug reguit, laat sak jou liggaam deur jou arms te buig sodat jou bors die grond raak. Stoot terug na die begin posisie.

Voltooi drie stelle van 10 herhalings. Rus 30 sekondes tussen stelle.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Maak dit makliker: Doen minder herhalings of stoot van die muur of knieë af.



Opstoot uitdaging



Doen 100 opstote as 'n gesin.

Maak dit makliker: Doen 80 opstote.

Werk harder: Doen 150 of 200 opstote.



Goeie dade wys na God

Lees Matteus 5:13-16.

Vra mekaar: “Wat goeie dade kan jy doen”?

Hoe laat goeie dade jou voel?

Wat sê Jesus oor die doel van ons goeie dade?

Dink aan ‘n paar idees van goeie dade wat julle as ‘n gesin kan doen wat eer aan God sal bring. Beplan om een van dit hierdie week te doen.



Spring in, spring uit

Staan in 'n sirkel en hou hande vas met 'n leier in die middel wat instruksies gee.

Eerste ronde — die leier sê “spring in” en almal skree die aksie en doen dit tergelykertyd. Herhaal met *spring uit*, *springregs* en *spring links*.

Tweede ronde — almal sê en doen die teenoorgestelde as wat die leier sê (byvoorbeeld, skree en spring uit wanneer die leier sê “spring in”).

Derde ronde — almal doen die aksie wat die leier sê, maar skree die teenoorgestelde uit.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



Gesondheidswenk

Eet gezond. Probeer om ten minste een keer per dag saam te eet as 'n 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