

Groei Saam — Week 11



family.fitness.faith.fun



Respekteer ek my leiers?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Hebreeërs
13:17

Leiers waak
oor ons

Onderwerp jou
aan diegene in
gesag

Om leiers te
respekteer
help ons



Opwarming

Optel aflos

Opstote en
vinnig
hardloop

Hardloop en
mimiek



Beweeg

Bergklimmers

Bergklimmers

Bergklimmers



Uitdaging

Tyd uitdaging

Bergklimmer
en superman

Reguit been
resies



Verken

Lees die vers
en laai
voorwerpe op
'n leier

Lees die vers
weer en maak
'n respek
plakkaat

Lees die vers
weer en skryf
aan 'n leier



Speel

Web lokval
spel

Papier eilande

Moenie gevang
word nie

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.



Optel aflos

Sit 20 voorwerpe op die vloer aan die een kant van die vertrek. Begin aan die ander kant en kompeteer in pare om die meeste voorwerpe (een op 'n slag) in 30 sekondes op te tel. Gee almal 'n beurt. Kyk wie die meeste kan optel.

Rus en gesels kortliks.

Noem sommige van die leiers in jou lewe — individueel en as 'n gesin.

Gaan dieper: Watter verantwoordelikhede vergesel 'n leier?



Bergklimmers



Plaas jou 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.

Doen 50 herhalings. Rus na elke 10.

Maak dit makliker: Verminder die aantal herhalings na vyf op 'n slag.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings na 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



Tyd uitdaging

Meet die totale tyd wat dit neem vir elke persoon om 10 van elk van die volgende bewegings te voltooi:



- 10 bergklimmers
- 10 opsitte
- 10 opstote
- 10 “lunges”

Na elke 10 bewegings, raak aan vir die volgende persoon om oor te neem.

Mak dit makliker: Doen vyf van elke beweging.

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Leiers waak oor ons

Lees **Hebreërs 13:17** uit die Bybel.

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

Ons weet dat leiers menslik is en foute kan maak. Hierdie vers herinner ons hoe ons moet reageer op diegene met gesag oor ons. Dit is geskryf oor leiers in die kerk, maar is ook van toepassing op leiers in ons gemeenskap.

Skrifgedeelte — Hebreërs 13:17 (NIV)

Julle voorgangers hou wag oor julle lewe en moet aan God rekenskap gee. Wees gehoorsaam en onderdanig aan hulle, want dan sal hulle hulle werk met

vreugde kan doen en nie kla nie; anders het dit vir julle geen nut nie.

Bespreek:

Wat is die verantwoordelikhede van 'n leier? Skryf elke verantwoordelikheid op 'n stukkie papier en plak dit aan 'n huishoudelike voorwerp. Laat 'n familielid in die middel staan en 'n leier verteenwoordig. Plaas elke voorwerp in hul hande, een op 'n slag. Hoeveel kan hulle vashou?

Hoekom is hul werk so moeilik?

Sê dankie vir al die leiers in julle lewe. Bid vir die leiers van julle kerk wat God oor julle geplaas het om julle van God te leer.



Web lokval spel

Kry drie of meer stoele en tou of lint. Bind die tou tussen die stoele vas om 'n web vorm. Probeer dan om deur die web te loop of kruip sonder om die stoele te beweeg of die tou los te woel.

Kyk op hoeveel verskillende maniere jy daardeur kan kom!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Gesondheidswenk

Eet gezond.



Opstote en vinnig hardloop

Werk in pare. Een maat doen drie opstote terwyl die ander een op die plek hardloop. Ruil bewegings. Moenie ophou totdat elke persoon 'n totaal van 15 opstote voltooi nie.

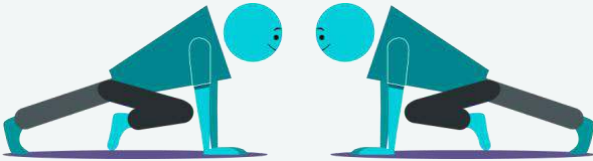
Rus en gesels saam.

Wat beteken dit om ons aan ons leiers te onderwerp en hulle te respekteer?

Gaan dieper: Wanneer word dit moeilik om ons leiers te respekteer?



Bergklimmers



Werk in pare met 'n klein voorwerp soos 'n bal. Albei begin in die plank posisie.

Een persoon doen ses bergklimmers en gee dan die voorwerp aan die ander persoon. Die tweede persoon voltooi die bergklimmers en gee dan die voorwerp terug. Doen dit vier keer.

Rus tussen rondtes.

Voltooi drie rondtes.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Maak dit makliker: Doen net vier bergklimmers voor jy die voorwerp aangee.



Bergklimmer / superman uitdaging



Een persoon doen 'n superman met arms en bene van die vloer af opgelig terwyl die ander persoon 20 bergklimmers doen. Ruil om.

Doen twee rondtes. Meet julle tyd.

Maak dit makliker: Ontspan en herhaal die superman.

Werk harder: Vermeerder die aantal bergklimmers.



Onderwerp jou aan diegene in gesag

Lees Hebreërs 13:17.

Maak 'n plakkaat vir julle muur. Skryf die letters van die woord 'RESPEK' vertikaal aan die een kant van julle plakkaat. Neem elke letter en maak 'n sin daarmee wat beskryf hoe mens respek betoon aan jou leiers. Wat kan jy hierdie week doen om 'n leier in jou lewe te respekteer?

Maak 'n stel gebedskaarte vir julle etenstafel. Skryf die naam van 'n leier op elke kaart. Bid nou vir hulle en na elke ete elke dag hierdie week.



Papier eilande

Staan in 'n groot sirkel met velle papier op die vloer as *eilande* in die middel. Almal beweeg om die sirkel totdat die leier sê “eilande”. Almal moet op 'n eiland staan. As hulle nie kan nie, staan hulle aan die kant. Meer as een persoon kan op 'n slag op 'n eiland wees as hulle kan balanseer.

Neem na elke rondte een eiland weg. Gaan voort totdat daar net een eiland oor is. Geniet dit!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Gesondheidswenk

Eet gezond. Maak 'n spyskaart wat 'n verskeidenheid vleis en groente insluit.



Hardloop en mimiek

Gee elke persoon 'n nommer en draf in die spasio wat julle gebruik. Wanneer almal beweeg roep persoon 1 'n voorwerp uit soos 'motor'. Almal anders mimiek iets wat te doen het met daardie voorwerp (byvoorbeeld, maak of jy 'n motor bestuur). Julle het net vyf sekondes om te reageer en die voorwerp te mimiek.

Almal begin weer hardloop totdat persoon 2 'n ander voorwerp uitroep en almal dit naboots. Doen ses rondtes.

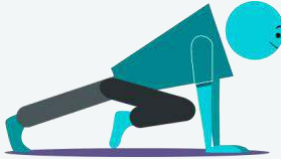
Rus en gesels kortliks.

Gesels oor 'n keer toe 'n leier aangemoedig is deur iets wat jy gesê of gedoen het.

Gaan dieper: Hoe kan respek teenoor ons leiers ons bevoordeel?



Bergklimmers



Doen soveel bergklimmers as wat jy kan in 30 sekondes. Rus vir 30 sekondes. Voltooi vier rondtes.

Hoeveel was julle in staat om in totaal te doen?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes tot ses.



Reguit been loop resies

Meet 'n baan van 10-20 meter uit. Loop rondtes van die baan met reguit bene. Julle mag nie jul knieë buig nie!

Kyk hoeveel rondtes julle kan voltooi in twee minute. Wie het die meeste gedoen?

Maak dit makliker: Doen dit as 'n aflos.

Werk harder: Vermeerder die afstand.



Om leiers te respekteer help ons

Lees Hebreërs 13:17.

Verskaf vreugde aan een van julle leiers deur 'n brief of e-pos aan hulle te stuur. Praat saam oor wat julle wil sê om hulle aan te moedig in hul rol. Bedank hulle dat hulle oor julle waak.

Hoe kan julle voel nadat julle dit gestuur het?

Soms verskaf leiers nie vreugde nie. Kry twee stokke en plaas dit op die vloer in die vorm van 'n kruis. As daar 'n leier is wat julle ken wat sukkel, bid saam vir hom/haar as julle onthou hoe Jesus die voorbeeld gestel het om vir ander te bid.



Moenie gevang word nie

Een persoon is die 'leier'. Hulle draai hul rug na die res van die gesin. Die ander gesinslede doen 'n oefening terwyl die leier nie kyk nie (hoë knieë, spring op die plek, skêrspronge, ensovoorts). Wanneer die leier omdraai, moet almal vries. As iemand gevang word dat hulle beweeg, word hulle die nuwe leier.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Gesondheidswenk

Eet gezond. Hou soetgoed as spesiale lekkernye, nie as deel van julle alledaagse dieet nie.

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