

Groei Saam — Week 12



family.fitness.faith.fun



Moet ek ander eerste stel?

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Lukas 14:7-11

Nederigheid
stel ander
eerste

Nederigheid
het voordele

Om elke dag
nederig te
wees



Opwarming

Span
opwarming

Hoeke
opwarming

Hardloop en
hurksit raak



Beweeg

Hurksitte

Hurksitte

Hurksit met 'n
maat



Uitdaging

20, 15, 10 en 5

Plank en
hurksit
uitdaging

Tabata



Verken

Lees die storie
en maak 'n
erestoel

Voer die storie
op en bespreek

Stoel spel en
lees die storie
weer



Speel

Balans en loop

Plakkie aflos

Koffie of Coke

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 bepalings 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 bepalings en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalings en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalings en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.



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/rzRn2JWbsuo>

Rus en gesels saam.

In watter situasies word daar vir jou gesê waar jy moet sit?

Gaan dieper: As jy 'n keuse het waar om te sit, hoe besluit jy?



Hurksitte



Staan voor 'n lae stoel. Buig jou knieë sodat jy liggies op die stoel sit. Staan weer op.

Doen 15 herhalings. Herhaal.

Voltooi vyf rondtes.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings na 20 en verwyder die stoel.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

**20, 15, 10 en 5**

Begin met 'hoë vywe' en doen dan:



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

Eindig met 'hoë vywe'.

Doen drie rondtes. Probeer om elke rondte vinniger te doen.

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Nederigheid stel ander eerste

Lees **Lukas 14:7-11** uit die Bybel.

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

Jesus is uitgenooi na die huis van 'n belangrike persoon. Hy merk op dat mense hul plekke kies op grond van sosiale rangorde, status en eer. In vandag se storie leer Jesus oor nederigheid.

Skrifgedeelte — Lukas 14:7-11 (AFR1983)

Toe Jesus merk hoe hulle die voorste plekke aan tafel uitsoek, vertel Hy aan die genooies die volgende gelykenis: “As iemand jou na 'n bruilof toe uitnoui, moet jy nie sommer op die voorste plek

gaan sit nie. Dit kan net wees dat die gasheer iemand uitgenooi het wat belangriker is as jy. Dan sal hy wat julle albei uitgenooi het, na jou toe kom en sê: 'Gee bietjie die plek af vir hierdie man.' Jy sal dan tot jou skande die agterste plek moet gaan inneem. Maar as jy uitgenooi is, gaan sit liewer op die agterste plek. Wanneer die gasheer kom, sal hy vir jou kan sê: 'Vriend, kom sit hier voor'. Dan sal jy in die agting van al die gaste styg. Elkeen wat hoogmoedig is, sal verneder word, en elkeen wat nederig is, sal verhoog word."

Bespreek:

Watter sitplek wil jy op 'n bus hê? In die motor? In 'n klaskamer? Hoekom?

Hoe sou jy nederigheid na aanleiding van Jesus se storie definieer?

Skep 'n 'erestoel' en maak beurte om daarop te sit terwyl 'n ander lid van die gesin vir jou bid.



Balans en loop

Maak beurte om 'n boek op jou kop te balanseer en loop na die ander kant van die vertrek en terug sonder om dit te laat val of aan dit te raak. Probeer dit terwyl jy agteruit loop. Probeer dan met 'n boek en 'n plastiese beker bo-op. Kan jy water in die beker gooi? Geniet dit!

Werk harder: Verdeel in twee spanne en maak dit 'n aflos.



Gesondheidswenk

Eet gezond.



Hoeke opwarming

Merk die hoeke van die vertrek met die syfers 1-4. Begin op verskillende hoeke en doen verskillende opwarmings. Beweeg in die vertek na die volgende nommer. Doen twee rondtes.



- 10 hardloop op die plek
- 10 snelskaatsers
- 10 bergklimmers
- 10 hurksitte

Rus en gesels saam.

Vertel van 'n keer toe jy iemand anders voor jou laat gaan het.

Gaan dieper: Hoekom het jy hulle eerste laat gaan?



Hurksitte

Doen 15 hurksitte en tik dan aan die volgende persoon. Gaan voort totdat julle 150 as 'n gesin voltooi het.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

Maak dit makliker: Doen 10 hurksitte voor jy aan die volgende persoon tik.

Werk harder: Stel 'n hoër gesin totaal.



Plank en hurksit uitdaging

Werk saam met 'n maat.

Terwyl een persoon in 'n plank posisie is, doen die ander persoon hurksitte. Ruil plekke na 10 hurksitte.



Doen vyf rondtes.

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Nederigheid het voordele

Lees Lukas 14:7-11.

Berei 'n tafel voor sodat een stoel baie beter is as die ander. As jy gaan sit, kyk wie sit waar.

Voer nou die hoofdeel van die verhaal op waar iemand gevra word om die belangrikste stoel te verlaat sodat 'n ander persoon hul plek kan inneem.

Vra diegene wat sitplekke moes verander hoe dit gevoel het. Hoekom het hulle so gevoel?

Maak saam 'n lys van die voordele van nederigheid. Bid en vra vir God se hulp.



Plakkie aflos

Werk in pare. Een sal die stapper wees, die ander sal die plakkies beweeg. Die stapper loop stadig deur die vertrek 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 rondte kan die stapper hul oë toemaak. Wat gebeur?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





Gesondheidswenk

Eet gezond. Begin die dag met 'n gesonde ontbyt.



Hardloop en hurksit raak

Speel 'raak' waar een persoon die ander jaag om hulle te raak. Elkeen wat geraak word, doen vyf hurksitte en word dan die een wat jaag. Hou aan vir drie minute.



Rus en gesels saam.

Het jy 'n sekere sitplek aan julle gesinstafel?
Sit jy altyd daar?

*Gaan dieper: Hoe laat julle 'n gas welkom
voel? Waar sou hulle vir 'n maaltyd sit?*



Hurksit met 'n maat



Staan teenoor 'n ander persoon. Hou mekaar se polse vas en hurksit op dieselfde tyd.

Doen drie rondtes van 15 hurksitte.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.

**Tabata**

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- Hurksitte
- Bergklimmers
- Opstote
- Opsitte

Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

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



Om elke dag nederig te wees

Lees Lukas 14:7-11.

Sit genoeg stoele in 'n ry vir julle gesin om op te sit. Maak beurte om onderwerpe uit te roep en sit in die regte volgorde (byvoorbeeld langste tot kortste; geboortemaand; ouderdom).

Kies een lid van die gesin om die storie weer te lees. Dink aan Jesus se woorde “Vriend kom sit hier voor”. Wat kan dit vandag vir ons beteken? By die skool? Op die bus? By die werk? By etes?

Skryf name neer van mense wat julle ken wat gebed nodig het. Plak hierdie name op die stoele in julle huis. Bid vir hulle elke keer as jy op daardie stoel sit.



Koffie of Coke

Teken 'n koppie koffie aan die een kant van 'n stuk papier en 'n bottel Coke aan die ander kant.

Staan regoor 'n maat met jou papier in die hand. Sonder om daarna te kyk, draai dit 'n paar keer in jou hande en wys dan die een kant (koffie of Coke). Het jy dieselfde as jou maat gekies?

Herhaal vyf keer. Kyk hoeveel keer julle albei dieselfde kant kies.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



Gesondheidswenk

Eet gezond. Kou stadig om die geure te geniet en tyd toe te laat vir jou kos om te verkeer.

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