

Groei dieper — Week 1



*family.fitness.faith.fun*



**Jesus — iemand belangrik!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus  
1:1-11

Jesus se koms  
voorspel

Sy koms  
verkondig

Sy koms  
bevestig



Opwarming

Volg die leier

Gryp die stert

Kruwa en  
duimwurm



Beweeg

Planke

Op-af planke

Speël planke



Uitdaging

Krapplankaflos

Plank lag  
uitdaging

Plank  
kringetjies en  
kruisies



Verken

Lees die storie  
en voorspel 60  
sekondes

Lees storie en  
bespreek

Lees storie met  
rolverdeling en  
verbeel jou dat  
julle daar is



Speel

Vinnige  
onderwerp  
woorde

Wys my die  
pad

Moeras loop

# 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

Een persoon is leier vir elke rondte. Begin deur rond te draf. Die leier sê 'n naam en die gesin moet so beweeg. Meng dit.

- Mnr. Stadig - beweeg stadig
- Mnr Vinnig - beweeg vinnig
- Mnr. Jellie - skud jou hele liggaam
- Mnr. Deurmekaar - loop agteruit
- Mnr. Hop - hop rond
- Mnr. Klein - hurk en hou aan beweeg
- Mnr. Sterk - beweeg en bult jou spiere
- Mnr. Lank - strek opwaarts en beweeg
- Mnr. Kielie - swaai jou arms rond
- Mnr. Gelukkig - beweeg en glimlag



<https://youtu.be/CIhcURJ-Kvl>

Rus en gesels saam.

Hoe berei jy voor vir besoekers wat na jou huis kom?

***Gaan dieper: Hoekom doen jy hierdie voorbereidings?***



## Planke



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

Ondersteun jou gewig met jou elmboë.

Hou vir 20 sekondes en rus. Herhaal nog drie keer.

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



## Krapplankaflos

Verdeel in twee spanne. Meet 'n afstand van ongeveer vyf meter af in die vertrek of erf en merk dit. Een persoon van elke span begin in 'n plankposisie aan die een kant van die vertrek. Op GAAN skuifel hulle sywaarts na die merker toe en terug terwyl hulle in die plankposisie bly. Gaan voort met die volgende persoon in elke span totdat almal klaar is.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

***Werk harder: Maak die baan langer.***



## Jesus se koms voorspel

Lees **Markus 1:1-11** uit die Bybel.

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

Daar is vier weergawes van Jesus se lewe in die Nuwe Testament. Hierdie is die begin van 'n reis deur Markus se storie terwyl ons ontdek 'Wie is hierdie man Jesus?'. Markus se openingsverklaring beklemtoon twee fundamentele vertrekpunte:

1. Jesus is die Messias (die belofde een van God).
2. Dit is Goeie Nuus.

### **Skrifgedeelte — Markus 1:1-11 (AFR83)**

Dit is die begin van die goeie nuus oor Jesus, die Messias, die Seun van God.



Lank gelede het die profeet Jesaja geskrywe:

“Kyk, Ek stuur my boodskapper voor jou uit.

Hy sal die pad vir jou regmaak.

Iemand roep in die woestyn:

Maak die pad vir die Here gereed,  
maak die paaie vir Hom reguit.”

Só het Johannes die Doper in die woestyn opgetree. Hy het verkondig: Bekeer julle en laat julle doop en God sal julle sondes vergewe. Die hele landstreek van Judea en al die inwoners van Jerusalem het na hom toe gestroom. Hulle het hulle sondes bely het en is deur hom in die Jordaanrivier gedoop. Johannes het klere van kameelhaar gedra met ‘n leerband om sy heupe, en hy het van sprinkane en veldheuning gelewe. Hy het gepreek en gesê: “Die Een wat ná my kom, is my meerdere. Ek is nie eers werd om te buk en sy skoene los te maak nie. Ek het julle wel met water gedoop, maar Hy sal julle met die Heilige Gees doop.”

Jesus het in daardie selfde tyd van Nasaret in Galilea af gekom, en Hy is deur Johannes in die Jordaan gedoop. Net toe Hy uit die water kom, het Hy die hemel sien oopskeur en die Gees soos 'n duif na Hom toe sien neerdaal. Daar was ook 'n stem uit die hemel: "Jy is my geliefde Seun. Oor Jou verheug Ek My."

### ***Bespreek:***

Lees die eerste drie verse. Kies een persoon as tydhouer om 'n een minuut uitdaging met 'n selfoon of horlosie te meet. Die ander steek hul hand op wanneer hulle dink een minuut is verby. Wie was die naaste aan 60 sekondes? Om die toekoms te voorspel is moeilik. Jesaja het vir ons gesê Jesus kom, 700 jaar voor Hy gekom het.

Wat sê dit van Jesus?

**Praat met God:** Maak beurte om vir mekaar te bid en dank God dat Hy die toekoms van elke persoon ken.



## Vinnige onderwerp woorde

Sit in 'n sirkel. Kies onderwerpe soos stede, lande, name of voorwerpe. Iemand gaan in hul gedagtes deur die alfabet totdat iemand anders sê stop.

Maak beurte om vinnig 'n woord te sê oor die onderwerp wat begin met die gekose letter. Gaan voort totdat iemand nie aan 'n woord kan dink nie, en begin dan 'n nuwe rondte. Ruil die onderwerpe elke rondte.

Maak dit 'n kompetisie as julle wil.



**Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.



## Gryp die stert

Almal dra 'n serp of klein handdoek as 'n 'stert' wat aan die agterkant van hul broek ingestek is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen vyf opstote en speel verder. Geniet dit.



<https://youtu.be/J8zlZBxJM4o>

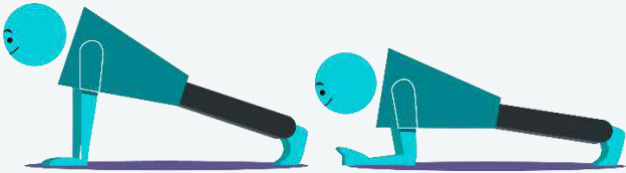
Rus en gesels saam.

Wat is die beste geskenk wat jy nog ooit ontvang het?

***Gaan dieper:*** *Hoe kies jy die regte geskenk vir iemand?*



## 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 daarna. Doen twee rondtes.



[https://youtu.be/91uewFI\\_Ly4](https://youtu.be/91uewFI_Ly4)

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



## Plank lag uitdaging

Gesinslede maak beurte om 'n plank te doen terwyl hulle tyd met 'n horlosie of selfoon gemeet word.

Ander gesinslede nie besig is om 'n plank te doen nie trek snaakse gesigte om te probeer om hulle te laat lag.

Die persoon wat die langste plank kan doen wen.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

***Werk harder:*** Doen nog 'n rondte en probeer om julle tyd te verbeter.



## Jesus se koms verkondig

Lees Markus 1:4-8.

Johannes was Jesus se ouer neef. Wat het hom laat uitstaan? Wat was sy boodskap?

Johannes het verkondig dat Jesus met die gawe van die Heilige Gees sou kom. Hoe help die Heilige Gees ons om die lewe te leef?

**Praat met God:** Kry 'n kombes, sit naby mekaar en draai dit om julle. Dit is 'n prentjie van die Heilige Gees wat elke dag julle gesin omvou. Bedank Jesus vir Sy geskenk aan ons.





## Wys my die pad

Werk saam met 'n maat. Een is geblinddoek en het 'n bal en die ander een het 'n emmer of iets soortgelyks.

In rondte een het die geblinddoekte persoon drie kanse om die bal in die emmer te gooi sonder om te weet waar dit is. Plaas die emmer sowat twee meter weg.

In rondte twee gooi die geblinddoekte persoon die bal in die emmer wat deur hul maat vasgehou word. Die maat kan aanwysings gee soos, “Ek is hier” of “Hierdie kant toe”. Ruil rolle om.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

### **Bespreek:**

Was jy in staat om die bal in die emmer te kry sonder die hulp van jou maat? Hoekom was dit die tweede keer makliker?



## **Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.

Wees konsekwent — gaan  
slaap en staan elke dag op  
dieselfde tyd op.



## 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 plankposisie met 'n plat rug is. 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/tVYGRLFQqLA>

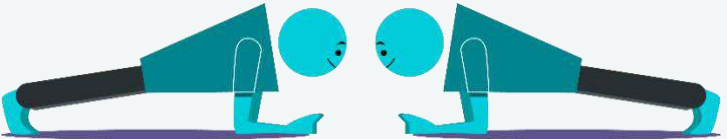
Rus en gesels saam.

Praat oor 'n paar aankondigings wat jy gehoor het 'belangrike' mense maak.

***Gaan dieper:*** *Hoe verander "wie die aankondiging maak" hoe jy die boodskap hoor?*



## 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.

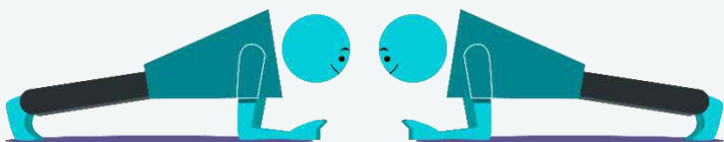


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

***Maak dit makliker:*** Verwys terug na die plank beweging van Dag 1 of Dag 2 hierdie week.



## Plank kringetjies en kruisies



Teken die buitelyne vir 'n kringetjies en kruisies spel op 'n stuk papier en kry merkpenne vir elke persoon om te gebruik. Neem 'n plank posisie in teenoor 'n maat en maak beurte om die spel te speel terwyl julle die plank posisie hou.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

***Werk harder:*** Laat die wenners van elke spel teen mekaar speel.



## Jesus se koms bevestig

Lees Markus 1:1-11.

Ken die rolle in die verhaal toe: verteller, Jesaja, Johannes en God. Lees weer Markus 1:1 -11. Gebruik kostuums om die rolle uit te beeld as julle wil.

Stel jou voor dat jy daar was op daardie dag toe God sy spesiale boodskapper bevestig het. Praat oor wat jy sou gesien, gehoor en gevoel het.

Wat het hierdie oomblik so spesiaal gemaak?

**Praat met God:** Noem die naam van iemand in julle uitgebreide familiekring wat hierdie Goeie Nuus van Jesus moet hoor. Kan jy hierdie week vir hulle die stem wees van 'n Jesaja, 'n Johannes of God?



## Moeras loop

Kry 'n maat en twee velle papier. Maak asof die grond 'n moeras is en die velle papier die enigste droë grond is. Een persoon plaas en beweeg die velle papier op die grond om die ander persoon te help om oor die moeras te stap.

Ruil plekke en lei die ander persoon veilig oor.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

A photograph of a family sleeping in a bed, overlaid with a teal tint. The image shows a man, a woman, and two children resting peacefully. An orange text box is centered over the image.

## **Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.

Verwyder elektroniese  
toestelle uit die  
slaapkamer.



# 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](mailto:info@family.fit) sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



[www.family.fit](http://www.family.fit)