

Groei dieper — Week 2



*family.fitness.faith.fun*



**Jesus — die moeite werd om  
te volg!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus  
1:14-20

Jesus se  
boodskap

Jesus se  
uitnodiging

Jesus se taak  
vir sy  
volgeling



Opwarming

Hardloop op  
warm lawa

Beer skouer tik

Volg die leier



Beweeg

Burpee-  
voorbereiding

Burpees

Burpee padda  
spring



Uitdaging

Opstoot  
uitdaging

Dobbelsteen  
uitdaging

Burpee tyd  
uitdaging



Verken

Lees die verse  
en skryf 'goeie  
nuus'

Lees die verse  
en gesels oor  
leierseienskappe

Lees die verse  
weer en speel  
dit uit



Speel

Knie raak

Sokkie basketbal

Merke,  
gereed ...  
beweeg

# 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.



## Hardloop op warm lawa

Sprei uit in 'n gegewe ruimte. Kies 'n leier. Wanneer die leier sê “warm lawa” moet almal so vinnig as wat hulle kan op die plek hardloop. Wanneer die leier sê “stop” moet almal hurksitte doen. Herhaal totdat almal swaar asemhaal.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Rus en gesels saam.

Praat oor 'n tyd wanneer julle goeie nuus ontvang het.

***Gaan dieper:*** *Watter impak het goeie nuus op jou lewe?*



## Burpee-voorbereiding



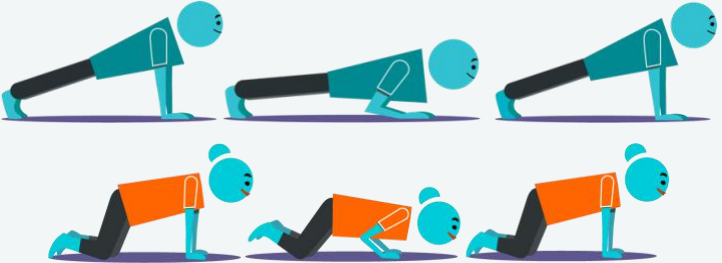
Deel van 'n burpee is opstoot van die vloer af. Doen drie rondtes van 9 opstote en 12 hurksitte. Hierdie bewegings sal jou help om op te bou tot 'n burpee.

Rus tussen rondtes.

***Maak dit makliker:*** Doen net twee rondtes of verminder die herhalings tot 5 opstote en 10 hurksitte.



## Opstote uitdaging



Kyk hoeveel opstote julle gesin in twee minute kan doen. Stel hierdie getal as 'n maatstaf. Rus vir een minuut en maak seker dat julle elke persoon se bydrae prys.

Herhaal die twee-minuut uitdaging en kyk of julle jul getal maatstaf kan klop.

Rus en drink water.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

***Maak dit makliker:*** Doen knie-opstote.

***Werk harder:*** Doen drie rondtes.



## Jesus se boodskap

Lees **Markus 1:14-20** uit die Bybel.

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

Na God se bevestiging uit die hemel begin Jesus sy openbare bediening. Sy eerste take is om Sy doel aan te kondig en Sy klein span volgelinge te kies wat vir die volgende drie jaar saam met Hom sal reis.

Skrifgedeelte — Markus 1:14-20 (AFR83)

Nadat Johannes in die tronk opgesluit is, het Jesus na Galilea toe gegaan en die evangelie van God verkondig. Hy het gesê: “Die tyd het aangebreek, en die koninkryk van God het naby gekom. Bekeer julle en glo die evangelie.”



<sup>16</sup> Eendag toe Jesus langs die See van Galilea loop, het Hy vir Simon en Simon se broer Andreas gesien waar hulle besig was om werpnette in die see uit te gooi. Hulle was vissers van beroep. Hy het toe vir hulle gesê: “Kom hier! Kom saam met My, en Ek sal julle vissers van mense maak.” Onmiddellik het hulle die nette gelos en Hom gevolg.

Toe Hy ‘n entjie verder gaan, het Hy vir Jakobus seun van Sebedeus, en sy broer Johannes gesien waar hulle in die skuit besig was om hulle nette reg te maak, en dadelik het hy hulle geroep. Hulle het hulle pa, Sebedeus, net so saam met die loonarbeiders in die skuit gelaat en saam met Jesus gegaan.

## *Bespreek:*

Lees die eerste twee verse.

Jesus het gekom om die 'goeie nuus' te verkondig. Wat is die 'goeie nuus' van God?

Skryf vyf stellings wat hierdie 'goeie nuus' beskryf op afsonderlike stukkies papier. Sit elke stukkie papier op 'n bord by die etenstafel.

Dink na: Ons kos gee ons lewe — die 'goeie nuus' gee ons die ware lewe.

**Gesels met God:** Dank God saam vir elkeen van hierdie dele van die 'goeie nuus'.



## Knie raak

Kompeteer in pare. Probeer om jou teenstander se knieë soveel keer as wat jy kan in 60 sekondes aan te raak terwyl jy jou eie knieë beskerm met jou hande en liggaamsposisie. Ruil maats en herhaal. Probeer dit in groepe van drie.



[https://youtu.be/WYMr\\_iE](https://youtu.be/WYMr_iE)

A newborn baby is shown sleeping peacefully, lying on their back. A hand is gently supporting the baby's head from underneath. The baby's eyes are closed, and their mouth is slightly open. The background is a plain, light color.

## **Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.

## Opwarming

**Beer skouer tik**

Gaan af op hande en knieë oorkant 'n maat. Probeer om jou maat se skouer met jou hand te raak terwyl jy jou 'beer' posisie hou. Speel totdat iemand 11 skouer tikke gedoen het.



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

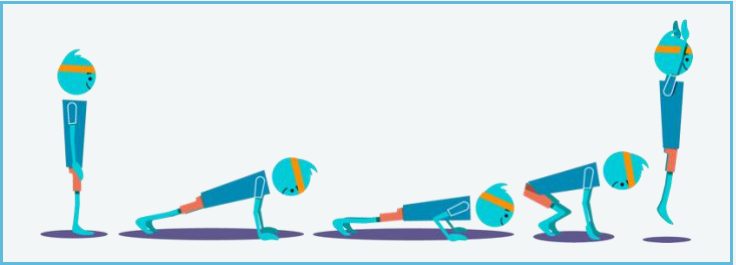
Rus en gesels saam.

Wie is die mense of spanne wat jy volg?

***Gaan dieper:** Wat is die voordele om iemand anders te volg? Wat kan 'n probleem wees?*



## Burpees



Begin stadig en gebruik die korrekte tegniek. Staan regop en beweeg na die plank posisie om 'n opstoot te doen op die vloer. Spring dan in die lug en klap bokant jou kop. Probeer dit in een vloeiende beweging doen.

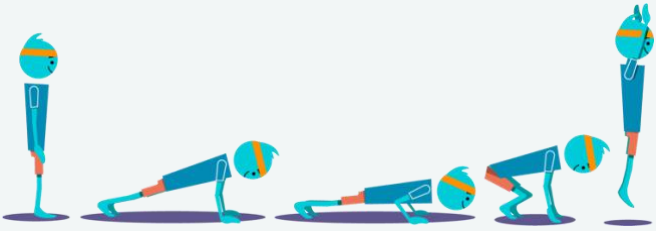
Doen drie burpees en rus dan. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

***Maak dit makliker:*** As spring 'n probleem is, moenie spring en klap aan die einde van die burpee nie.

## Burpee dobbelsteen uitdaging



Jy benodig 'n dobbelsteen of klein stukkies papier genommer 1-6 in 'n bak.

Staan in 'n sirkel en maak beurte om die dobbelsteen te gooi of kies 'n stukkie papier en doen die aantal burpees wat aangedui word. Tel die totale aantal burpees wat jou gesin doen bymekaar. Wat is julle telling?

Doen vier rondtes of hou aan vir vier minute.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal rondtes na vyf of ses.



## Jesus se uitnodiging om te volg

Lees Markus 1:16-20.

Waarom dink jy het die dissipels Jesus so vinnig gevolg?

Lys 'n paar van die eienskappe waarna jy sal soek wanneer jy kies om iemand te volg.

Neem drie kombuisgereedskappe. Maak 'n '+' teken met twee van hulle en 'n '-' teken met die ander een en plaas dit op die tafel. Praat oor die '+' maniere waarop jou familie Jesus volg. Praat dan oor maniere waar jy sukkel om Jesus te volg. Bid saam hieroor.

**Gesels met God:** Dankie dat U betroubaar is om te volg. Help ons om U elke dag te volg, selfs wanneer dit uitdagend is.





## Sokkie basketbal

Maak 'n bal van 'n opgerolde sokkie. Een persoon gebruik hul arms as die doelpaal.

Kies drie plekke om vandaan te gooi. Elkeen kry drie gooie op elke plek. Tel die aantal suksesvolle gooie om die wenner te bepaal.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



## **Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.

Die meeste volwassenes  
benodig 7-9 ure van goeie  
gehalte slaap. Kinders het  
selfs meer nodig.



### Volg die leier

Sit julle gunsteling musiek aan. Hardloop in 'n sirkel. Een persoon is die leier en gebruik hand klappe om instruksies te kommunikeer:

- Een klap — een plank
- Twee klappe — twee bergklimmers
- Drie klappe — drie hurksitte

Verander leiers na een minuut.

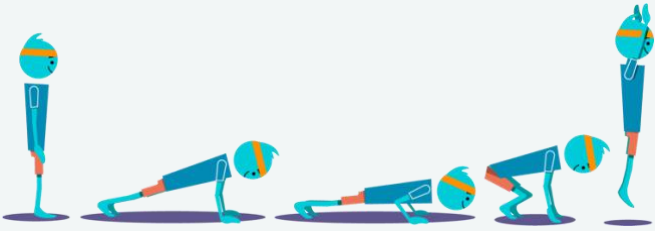
Rus en gesels saam.

Praat oor 'n gunsteling herinnering aan 'n visvang ervaring — joune of iemand anders s'n.

***Gaan dieper: Wat maak visvang so gewild?***



## Burpee padda spring



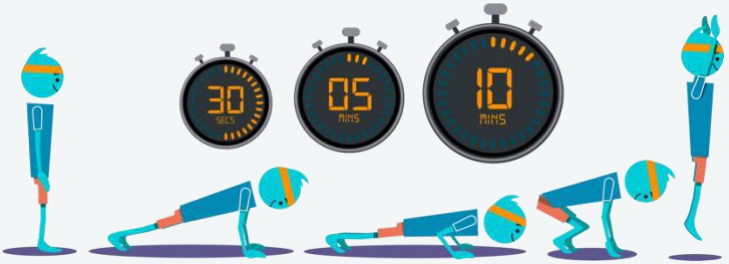
Begin vanuit 'n staande posisie en doen 'n normale burpee. Elke keer nadat jy gestaan en klap het, spring so ver vorentoe as wat jy kan soos 'n padda.

Maak beurte en meet hoe ver elke persoon kan spring!

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



## Burpee tyd uitdaging



Kies vier areas in julle huis of erf waar julle almal saam burpees kan doen. Sit 'n tydhouer aan, hardloop na die eerste area en doen 20 burpees. Doen 15 burpees in die tweede area, 10 burpees in die derde, en vyf burpees in die vierde area.

Stop die tydhouer.

Hoe lank het julle gesin geneem om die uitdaging te voltooi?

***Maak dit makliker:*** Verminder die aantal burpees per area na 8, 6, 4 en 2.

***Werk harder:*** Vermeerder die afstand tussen die vier areas.



## Jesus se taak vir sy volgelinge

Lees Markus 1:14-20.

Terwyl jy die verse lees, speel saam die storie uit.

Om vis te vang, benodig jy die regte aas. Jesus stuur sy volgelinge uit om mense te vang.

Dinkskrum 'n paar maniere om mense na die 'goeie nuus' van Jesus te lok. Julle kan selfs 'n magneet en 'n skuifspeld gebruik om te wys hoe mense na Hom getrek kan word.

**Gesels met God:** Skep 'n paar vis vorms uit papier. Skryf die name van mense wat julle ken wat Jesus nodig het op elkeen van die vorms. Plak julle 'skool van visse' op die muur en gebruik dit as fokus vir gebed hierdie week.



## Merke, gereed, beweeg

Die leier roep uit “Merke... gereed... beweeg”, en almal beweeg hul liggame. Die leier roep uit “Merke... gereed ... stop” en niemand beweeg nie. Almal moet stil staan as enige ander woord as ‘beweeg’ uitgeroep word.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

***Werk harder:*** Spelers kan uitgeskakel word as hulle beweeg wanneer hulle nie moet.

A close-up photograph of a newborn baby sleeping peacefully. The baby's eyes are closed, and its mouth is slightly open. A hand is gently supporting the baby's head from the side. The background is a plain, light color.

## **Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.  
Dit sal help om jou stres te  
verminder en jou bui te  
verbeter.



# 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)