

Groei dieper — Week 3



family.fitness.faith.fun



**Jesus het mense ontsettend
lief!**

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus
1:40-45

Jesus wil hê
ons moet
gesond wees

Jesus raak aan
die
onaantasbare

Jesus is meer
'aansteeklik'
as siekte



Opwarming

Voorwerp
optel aflos

Hand raak

Rommelwerf
hond



Beweeg

Superman

Superman
teenoorgesteldes

Superman
horlosie



Uitdaging

Kringetjies en
kruisies

Maat uitdaging

Tabata



Verken

Lees die
verse en
seur 'n
papier in
stukkies

Lees die verse en
raak aan iets
slymerig

Lees die verse
en gebruik
voorwerpe
om
verdubbeling
aan te toon



Speel

Kyk na my
hande

Bou 'n speelhuis

Ons staan
saam

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.



Voorwerp optel aflos

Verdeel in twee spanne en staan teenoor mekaar. Plaas 21 voorwerpe in die middel op die vloer. Elke span hardloop as 'n aflos en versamel die voorwerpe een vir een. Kyk watter span die meeste kan versamel.

Rus en herhaal dit dan.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

Rus en gesels saam.

Praat oor 'n paar van die beserings wat jy al gehad het. Hoe lank het dit geneem om te genees?

Gaan dieper: *Hoe lank kan dit neem vir 'n seer verhouding om te genees?*



Superman



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman).

Lig jou arms en bene op van die van die vloer af so hoog as wat jy kan, vir drie sekondes. Gaan dan terug na die beginposisie.

Doen die beweging 15 keer, rus as dit nodig is.

Doen drie rondtes. Rus tussen rondtes.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Maak dit makliker: Lig net jou arms op, nie jou bene nie. Doen minder herhalings.



Kringetjies en kruisies

Maak 'n Kringetjies en Kruisies spelbord op die grond voor julle begin (gebruik kleefband of tou).

Werk in twee spanne. Elke span kry 'n uitdaging soos 5 burpees of 10 kniebuigoefeninge. Wanneer dit voltooi is, hardloop twee persone en plaas hulle merk op die kringetjies en kruisies 'bord'.

Hou aan met nuwe uitdagings totdat die spel gewen is.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



Jesus wil hê ons moet gesond wees

Lees **Markus 1:40-41** uit die Bybel.

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

In hierdie verhaal het Jesus diep deernis oor 'n man met 'n velsiekte wat hom 'n uitgeworpene uit sy familie en gemeenskap gemaak het. Anders as 'n rou geskuurde knie genees melaatsheid normaalweg nooit. Hy is deur ander as onaantasbaar beskou!

Skrifgedeelte — Markus 1:40-45 (AFR83)

Daar kom toe 'n melaatse man na Hom toe wat smekend op sy knieë voor Hom neerval en vir Hom sê: “As U wil, kan U my gesond maak.”

Jesus het hom jammer gekry, sy hand uitgesteek en hom aangeraak. Hy sê toe vir hom: “Ek wil. Word gesond!” Sy melaatsheid het onmiddellik verdwyn en hy het gesond geword.

Jesus het hom dadelik weggestuur, nadat Hy hom ernstig aangespreek en vir hom gesê het: “Moet vir niemand iets hiervan vertel nie, maar gaan wys jou vir die priester en bring die offers vir jou reiniging wat Moses voorgeskrywe het. Dit sal vir die mense die bewys wees dat jy rein geword het.” Hy het egter gegaan en dit wyd en syd begin verkondig en dit oral geloop en vertel. Daarom kon Jesus nie meer openlik in ‘n dorp kom nie en het Hy gewoonlik buite in die oop veld gebly. Tog het die mense van alle kante af na Hom toe gekom.

Bespreek:

Lees Markus 1:40—41.

Skeur 'n stuk papier in baie stukkies.

Probeer nou om die stukkies weer bymekaar te sit.

- Wat maak hierdie taak moeilik?
- Wie het die mag om die papier te herstel?

Om die mag te hê om iets te doen, is nie genoeg nie. Daar moet 'n keuse gemaak word oor die gebruik van daardie mag. Die man met melaatsheid het geglo dat Jesus die mag het om hom gesond te maak en Jesus het gewys dat Hy hom wou genees.

Jesus wil ook ons gebrokenheid genees. Deel oor 'n deel van jou lewe wat nou gebreek voel.

Gesels met God: Here, ons bring ons gebrokenheid na U. Herstel ons asseblief en maak ons heel. Net U kan ons heel maak.



Kyk na my hande

Kies 'n leier. Die leier staan aan die voorkant en beweeg hul arms in 'n skêr aksie. Die spelers moet klap wanneer die leier se hande kruis.

As hulle nie klap wanneer die hande kruis nie, is hulle uit. Hulle is ook uit as die leier nie hande kruis nie en iemand klap. Probeer om almal gelyktydig te klap!

Geniet dit. Ruil leiers.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling gently as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt. The background is a softly blurred indoor setting with light-colored walls and blue curtains. An orange text box is overlaid on the lower part of the image.

Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.



Hand raak

Staan regop in 'n opstoot posisie teenoor 'n maat. Probeer om die ander persoon se hande te raak terwyl jy jou eie beskerm.

Hoeveel keer kan jy in 60 sekondes raak?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

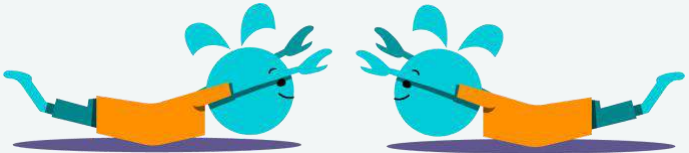
Rus en gesels saam.

Watter dinge is aaklig om aan te raak?

***Gaan dieper:** Wanneer het jy verleë of skaam gevoel? Hoe het dit gevoel toe iemand versigtig en liefdevol met jou was in daardie tyd?*



Superman teenoorgesteldes



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman).

Lig jou regterarm en linkerbeen so ver van die grond af op as wat jy kan.

Hou vir drie sekondes en ontspan.

Herhaal met teenoorgestelde arm en been.

Doen 10 herhalings en rus daarna. Herhaal.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Maak dit makliker: Doen vyf herhalings van elk.



Maat uitdaging



Een persoon doen 'n superman met arms en bene van die vloer af terwyl die ander persoon vyf burpees doen. Ruil plekke en herhaal. Doen drie rondtes.

Maak dit makliker: Ontspan en herhaal die superman.

Werk harder: Doen vyf rondtes of vermeerder die aantal burpees.



Jesus raak aan die onaantasbare

Lees Markus 1:41-42.

Sit iets slymerige in 'n houer soos grondboontjebotter of 'n rou eier. Nooi almal uit om hul hande daardeur te trek.

Daar is sekere dinge waarvan ons nie hou om aan te raak nie. Melaatsheid was aansteeklik, daarom het almal weggebly van melaatses af.

Hoe sal jy voel as mense jou altyd vermy?

Hoe dink jy het die melaatse gevoel toe Jesus uitgereik en hom aangeraak het?

Vir Jesus was liefde en om die man te help belangriker as enigiets anders.

Gesels met God: Here maak ons oë oop om die mense rondom ons te sien wat deur ander vermy word. Wys ons hoe ons hulle kan liefhê en gee ons die moed om dit te doen.



Bou 'n speelhuis

Hê pret saam met jou gesin en bou 'n fort, kasteel of tent binne in die huis of buite. Wees kreatief.

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child who is sleeping peacefully. The child is wearing a light blue shirt. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.

Doen fisiese aktiwiteit
gedurende die dag sodat
jou liggaam moeg kan
wees.



Rommelwerf hond

Een persoon sit op die vloer met bene na voor en arms na die kant. Die ander spring oor die arm, die bene en die tweede arm. Almal spring twee rondtes en ruil dan plekke sodat almal kans kry om te spring.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

Rus en gesels saam.

Waarvan hou jy van jou vriende?

Gaan dieper: Wie is iemand soos wie jy wil wees? Wat sou jy naboots?



Superman horlosie

Hou die superman posisie, beweeg arms in posisies soos die arms van 'n horlosie. Gaan van oorhoofse (12 uur) om arms naby die liggaam te hê (6 uur). Hou elke posisie vir vyf sekondes.

Herhaal drie keer.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

Maak dit makliker: Herhaal die horlosie slegs een of twee keer; of verkort die tyd wat jy elke posisie hou.

**Tabata**

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Doen planke vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Hou superman vir 20 sekondes en rus dan vir 10 sekondes.

Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings in 20 sekondes.



Jesus is meer ‘aansteeklik’ as siekte

Lees Markus 1:43-45.

Melaatsheid is beskou as baie aansteeklik. Wat het die man ‘versprei’ voor hy Jesus ontmoet het?

Wat het hy ‘versprei’ nadat hy Jesus ontmoet het?

Kies iets klein wat waarvan julle baie het soos spreekgoedstene of klippies. Sit een op die vloer. Begin dan ‘n nuwe ry en verdubbel die aantal. Hou aan om die aantal te verdubbel in elke volgende ry. Kyk hoe vinnig die getal toeneem. Stel jou voor hoe vinnig die Goeie Nuus van Jesus kan versprei wanneer ons dit aanstuur.

Hoe kan jy dit nou doen, 2,000 jaar na hierdie gebeurtenis?

Gesels met God: Dink aan mense wat jy ken wat nie veel van Jesus weet nie. Vra God om hulle te help om te hoor en te leer oor Jesus wat mense meer as enigiets liefhet.



Ons staan saam

Sit rug aan rug op die vloer met 'n maat. Hak julle arms bymekaar in. Probeer nou om op te staan terwyl julle rûe aanmekaar raak en julle arms ingehak bly. Om teen mekaar te stoot, sal help.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

Werk harder: Probeer om voorwerpe wat rondlê op te tel terwyl julle ingehak is.

A close-up photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling gently as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed, resting their head against the woman's hand. The woman is wearing a light blue button-down shirt. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

Gesondheidswenk

Kry elke dag genoeg slaap.

Moenie 'n groot of swaar
maaltyd laat in die dag eet
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