

Groei dieper — Week 4



*family.fitness.faith.fun*



**Jesus — verwelkom almal!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus  
2:13-17

Jesus  
verwelkom  
hulle wat dit die  
minste verdien

Jesus  
verwelkom hulle  
wat ongewild is

Jesus wys ons  
wie ons werklik  
is



Opwarming

Burpee aflos

Opwarming met  
musiek

Gryp die stert



Beweeg

Stoel dippe

Dippe met been  
opgelig

Opgeligte voet  
dippe



Uitdaging

Baan uitdaging

Hindernisbaan

Toring uitdaging



Verken

Lees die verse  
en bespreek om  
raakgesien te  
word

Lees die verse  
weer en lys  
mense in twee  
kategorieë

Lees die verse  
weer en doen 'n  
gesondheidstoets



Speel

Hulp met die  
basiese dinge

Gryp 'n maat

Vinnige  
onderwerp  
woorde

# 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.



## Burpee aflos



Stel 'n 10 meter lang baan op.

Doen hierdie aflos in pare. Een persoon in elke paar doen 'n reeks burpees en lang spronge vir die volle lengte van die baan terwyl die ander persoon 'n superman hou doen by die begin van die baan. Raak die volgende persoon en ruil plekke. Doen vier tot ses rondtes elk.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

Rus en gesels saam.

Kyk rondom jou Hoeveel dinge kan jy sien wat sedert gister verander het?

**Gaan dieper:** Met wie probeer jy 'n verbintenis maak in 'n groep? Iemand soos jy of iemand anders? Hoekom?



## Stoel dippe



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. Hou jou voete op die vloer.

Asem in ↑  ↓  Asem uit

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal nog een keer. Rus tussen rondtes.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

**Werk harder:** Vermeerder die aantal herhalings of doen vier rondtes.



# Uitdaging

## Baan uitdaging



Stel vier aktiwiteit stasies op in die erf. Elke persoon begin by 'n ander stasie. Doen die volgende volgorde en rus dan vir 60 sekondes. Doen drie rondtes.

- Vyf planke af op elmboë en op op hande
- Vyf supermanne met swemarms
- Vyf dippe
- Drie burpees



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

***Werk harder: Doen vyf rondtes.***



## Jesus verwelkom hulle wat dit die minste verdien

Lees **Markus 2:13-17** uit die Bybel.

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

Vier vissers — Petrus, Andreas, Jakobus en Johannes — was die eerste wat by Jesus se span aangesluit het. Nou is dit Levi se beurt om te besluit hoe om te reageer toe Jesus hom uitnooi.

### Skrifgedeelte — Markus 2:13-17

Jesus het weer na die see toe gegaan. 'n Hele menigte mense het na Hom toe gekom, en Hy het hulle geleer. Toe Hy by die tolhuis verbygaan, sien Hy vir Levi seun van Alfeus daar sit, en Hy sê vir hom: “Volg My!” Levi het opgestaan en Hom gevolg.



Daarna het Jesus in Levi se huis gaan eet. Baie tollenaars en sondaars was saam met Hom en sy dissipels aan tafel, want daar was baie van hulle wat Hom gereeld gevolg het. Toe die skrifgeleerdes onder die Fariseërs sien dat Hy saam met sondaars en tollenaars eet, het hulle vir sy dissipels gesê: “Waarom eet hy saam met tollenaars en sondaars?”

Jesus het dit gehoor En Hy sê vir hulle: “Dié wat gesond is, het nie ‘n dokter nodig nie, maar dié wat siek is. Ek het nie gekom om mense te roep wat op die regte pad is nie, maar sondaars.”

### ***Bespreek:***

Deel met mekaar oor ‘n tyd toe jy verbaas was dat iemand jou opgemerk het.

- Wat het hulle gesê of gedoen? Hoe het jy gevoel?

Jesus was ‘n gewilde mens. Skares het Hom oral gevolg. Tog, het Hy gestop om met een persoon te praat: Levi, ‘n ongewilde tollenaar.

- Hoe sou jy gevoel het as jy Levi was?

Ons almal hou daarvan om raakgesien te word deur iemand wat ons bewonder.

**Gesels met God:** Dank God dat Hy jou elke dag raaksien. Vra Hom om jou te help om mense wat nie in jou gewone groep is, raak te sien en aan te moedig nie.



## Hulp met die basiese dinge

Werk in pare. Een persoon sal 'n basiese taak vir die ander doen deur agter hulle te staan en 'hulle hande' te wees.

Doen take soos hare borsel, tande borsel, of gesig was. Ruil dan plekke.

Hoe was dit vir elkeen van julle?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



**Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.



## Opwarming met musiek



Sit prettige, vinnige musiek aan en doen die volgende:

- 20 hardloop op die plek
- 5 hurksitte
- 20 hoë knieë hardloop
- 5 skêrspronge

Doen vyf rondtes.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjI74>

Rus en gesels saam.

Wie sal jy nooi na 'n gesinspartytjie? Hoe het jy gekies wie om uit te nooi?

***Gaan dieper:*** *Is daar mense wat nie verdien om genooi te word nie? Hoekom? Wat is jou redes?*



## Dippe met been opgelig



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. As jy dip, strek een been van die vloer af. Alternatiewe bene.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

***Maak dit makliker:*** Verminder die aantal herhalings.

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal herhalings.



## Hindernisbaan

Stel 'n hindernisbaan op. Gebruik die spasie wat julle binne of buite het (hardloop byvoorbeeld na die boom of stoel, spring oor die pad of mat, ensovoorts). Wees kreatief! Maak beurte om so gou as moontlik deur die hindernisbaan te kom. Neem elke persoon se tyd.



[https://youtu.be/gya0WqKDV\\_Q](https://youtu.be/gya0WqKDV_Q)

***Werk harder:*** Probeer om die baan in pare te doen. Julle moet heeltyd verbind wees.



## Jesus verwelkom hulle wat ongewild is

Lees Markus 2:13-17.

Maak twee lyste van mense: dié wat die wêreld etiketteer as 'onwaardig' soos Levi, en diegene wat 'populêr' is.

- Waarom dink jy het Jesus die uitnodiging na 'n tollenaar se ete aanvaar?
- Hoe gemaklik het Sy dissipels gevoel? Hoe gemaklik sal jy voel?

Gaan terug na jou uitnodigingslys vir die gesinspartytjie. Is daar enige veranderinge om te maak?

**Gesels met God:** Here help ons om almal welkom te laat voel in ons huis.





## Gryp 'n maat

Werk saam met 'n maat. Een persoon dra 'n blinddoek en staan ongeveer 10 tree weg van hul maat. Die maat loop stadig na die geblinddoekte maat. Die geblinddoekte maat moet aandagtig luister na hoe naby hul maat kom en sê “stop” op die regte tyd om hulle te kan gryp.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The entire image has a teal/cyan color overlay. An orange rectangular box is positioned in the lower-middle part of the image, containing white text.

## **Gesondheidswenk**

Kry elke dag genoeg slaap.

Jy sal beter voel en meer  
bewus en energiek wees.



## Gryp die stert

Almal dra 'n serp of klein handdoek soos 'n 'stert' wat aan die agterkant 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/D7En4-s1laE>

Rus en gesels saam.

Is dit makliker om stories te vind oor mense wat slegte dinge of goeie dinge doen?

Hoekom?

***Gaan dieper:*** *Op 'n skaal van 1 tot 10, hoe goed en verdienstelik is jy in vergelyking met ander mense?*



## Opgeligte voet dippe



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. Kry 'n boks of rusbank of ander voorwerp om jou voete op te sit sodat hulle ook opgelig is.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.

***Maak dit makliker: Doen stoel dippe van Dag 1.***



### Toring uitdaging

Werk in pare. Kry ses plastiese koppies vir elke paar. Een persoon doen superman hou terwyl die ander vyf stoeldippe doen. Na elke rondte plaas een koppie op die vloer om 'n piramide toring te bou. Ruil dan rolle om. Doen ses rondtes om die toring te bou.

Neem die spanne se tyd om teen mekaar te kompeteer.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

***Werk harder: Verhoog die toring tot 10 koppies.***



## Jesus wys ons wie ons werklik is

Lees Markus 2:13-17.

Kyk hoe gesond elke persoon is met behulp van alles wat julle beskikbaar het (termometer, hartklop, visuele ondersoek, ensovoorts). Maak beurte om oor jou eie gesondheid na te dink. Noem iets aan jou fisiese liggaam wat nie gesond nie.

- Hoe is om te weet dat jy siek is soos om te weet dat jy sondig is?
- Wie het Jesus gesê dat Hy gekom het om te help?

**Gesels met God:** Dankie God dat U ons verwelkom, al is ons almal gebroke, sondig en het ons U nodig. Help ons om ander mense op dieselfde manier te verwelkom.



## 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.

Dit sal jou help om beter  
besluite te neem en  
beserings te voorkom.



# 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. Streck 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.

MEER INLIGTING

# 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)