

Groei dieper — Week 6



family.fitness.faith.fun



Jesus in ons uitdagings!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus
6:45-52

Jesus spandeer
tyd alleen

Jesus loop op
water

Jesus voldoen
aan ons
behoefes



Opwarming

Dans en vries

Armsirkels en
liggaamsvorms

Beer en krap
loop



Beweeg

Maat "lunes"

Stadige diep
"lunes"

"Lunes" met
gewigte



Uitdaging

Pikkewyn
spring tabata

Toring
uitdaging

Vul die beker



Verken

Lees die verse
en luister in
stilte

Lees die verse
en neem die
houding van 'n
standbeeld in

Lees die verse
en teken twee
gesigte



Speel

Hurksit en
hardloop

Bou 'n toring
wedloop

Gooi die bal
uitdaging

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.

Opwarming



Dans en vries

Sit prettige, vinnige musiek aan. Almal dans en gebruik hul hele liggaam. Maak beurte om die musiek te stop. Almal vries wanneer dit stop en doen dan 10 snelskaatsers.

Herhaal totdat almal swaar asemhaal.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

Rus en gesels saam.

Wat geniet jy van tye wanneer jy alleen is?
Waarvan hou jy nie?

Gaan dieper: Hoekom is dit belangrik om tyd alleen in jou lewe te skeduleer?



Maat “luntes”



Staan regop met hande op heupe. Tree vorentoe met een been en laat jou heupe sak totdat jou voorste knie 90 grade gebuig is. Alternatiewe bene.

Doen “luntes” in pare. Staan regoor mekaar. Begin stadig en versigtig. Doen vier rondtes van 10 herhalings. Rus tussen elke rondte.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Maak dit makliker: Doen twee rondtes.

Werk harder: Vermeerder die herhalings tot 20 in elke rondte.



Pikkewyn spring tabata

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Werk in pare. Een persoon sit teen 'n muur (sonder 'n stoel), terwyl die ander persoon soos 'n pikkewyn spring (arms reguit ondertoe met hande wat teen hul sye tik). Doen dit vir 20 sekondes. Rus vir 10 sekondes en ruil plekke. Doen agt rondtes.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

Werk harder: Herhaal en probeer om jou persoonlike rekord te klop.



Jesus spandeer tyd alleen

Lees **Markus 6:45-52** 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 gedeelte van Markus se verslag van gebeure spandeer Jesus baie tyd saam met skares mense. Hy voed hulle, genees hulle en leer hulle. Die gebeure in hierdie verhaal openbaar twee belangrike prioriteite vir Jesus. Hy spandeer tyd saam met sy Vader, en Hy gee om vir sy vriende.

Skrifgedeelte — Markus 6:45-52a (AFR83)

Net daarna het Jesus sy dissipels aangesê om in die skuit te klim en solank vooruit te gaan na die oorkant, na Betsaida toe, terwyl Hy nog eers die mense huis toe stuur. Nadat

Hy hulle laat gaan het, het Hy die berg op gegaan om te bid.

Toe dit aand word, was die skuit al ver weg die see in en Jesus alleen op die strand. Hy het gesien hulle roei swaar, want die wind was teen hulle. Teen dagbreek die volgende môre het Hy op die see na hulle toe aangeloop gekom, en Hy wou langs hulle verbygaan. Toe hulle Hom op die see sien loop, het hulle gedink dit is 'n spook. Hulle het hard geskreeu, want hulle het Hom almal gesien en groot geskrik.

Maar Hy het dadelik met hulle gepraat en vir hulle gesê: “Wees gerus, dit is Ek. Moenie bang wees nie.” Hy het toe by hulle in die skuit geklim, en die wind het gaan lê. Hulle was heeltemal uit die veld geslaan.

Bespreek:

Speel harde musiek, klap saam, stamp julle voete op die ritme, en sing. Stop die musiek na 'n klein rukkie. Staan stil en bly doodstil. Luister aandagtig. Wat hoor jy?

Na 'n besige dag met skares stuur Jesus sy vriende weg en maak tyd om alleen en stil te wees. Hy bid.

- Waaroor dink jy het Jesus moontlik gebid?

Gesels met God: Almal vind 'n plekkie in die huis om vir 'n paar minute alleen te wees. Vra God om jou te wys wat Hy wil hê jy vandag moet weet.



Hurksit en hardloop



Plaas twee houers op die grond sowat vyf meter uitmekaar. Plaas vier voorwerpe in een houer.

Een persoon hardloop met vier voorwerpe (een op 'n slag) van een houer na die ander terwyl 'n tweede persoon hurksitte doen. Die persoon wat hurksitte doen word dan die een wat hardloop en die voorwerpe oordra en 'n derde gesinslid doen die hurksitte. Herhaal dit totdat almal 'n beurt gekry het om hurksitte te doen en om met die voorwerpe te hardloop.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a glass bottle. The person's hand and the bottle are on the left, and their profile is on the right. The background is a bright, clear sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by light blues and oranges.

Gesondheidswenk

Drink meer water.



Armsirkels en liggaamsvorms

Armsirkels: Staar in 'n sirkel en voltooi saam 15 van elke armbeweging. Klein sirkels vorentoe, klein sirkels agtertoe, groot sirkels vorentoe, groot sirkels agtertoe.

Liggaamsvorms: Lê gesig af, arms bokant die kop en palms na onder. Beweeg jou arms soos die wysers van 'n horlosie in elke formasie.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

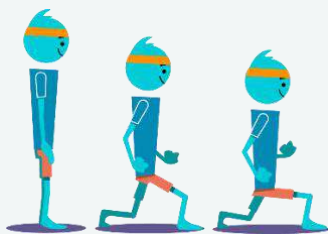
Rus en gesels saam.

Deel 'n paar stories oor toe enige van julle gesinslede uit 'n moeilike situasie 'gered' is.

Gaan dieper: *Wat motiveer jou om op iemand anders se behoeftes te reageer?*



Stadige diep “lunge”



Oefen die stadige “lunge”. Vandag is ons fokus op spoed.

Tree vorentoe met een been en tel tot vyf terwyl jy jou heupe stadig laat sak totdat jou agterste knie die grond raak. Staan vinnig op. Herhaal dit met jou ander been.

Wees ‘n skilpad, nie ‘n haas nie!

Herhaal vyf keer per been.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Maak dit makliker: Verminder die spoed en tel tot drie as jy “lunge”.



Toring uitdaging



Werk in pare met ses koppies per paar. Een persoon doen 'n superman hou terwyl die ander een vyf hurksitte doen. Sit na elke rondte een koppie neer om 'n toring te bou. Ruil rolle om. Doen ses rondtes. Probeer om jou toring so vinnig as moontlik te bou.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Werk harder: Maak 'n driehoekige toring met 10 koppies.



Jesus loop op water

Lees Markus 6:45-52.

Let op Jesus se patroon:

1. Hy bid tot God
2. Hy sien sy vriende se behoefte
3. Hy gaan dan om hulle te help.

Neem standbeeld posisies in vir elkeen van die drie aspekte van hierdie storie. Hê pret terwyl julle dit op verskillende maniere vasvang. Neem 'n foto op jou selfoon. Deel

[@familyfitnessfaithfun](#)

- Wie sien jy vandag wat in nood verkeer?
- Hoe kan jou 'gaan' lyk?

Gesels met God: Here gee ons oë om die behoeftes van mense rondom ons te sien. Gee ons wysheid en toewyding as ons reageer op hierdie behoeftes.



Bou 'n toring wedloop

Verdeel in twee spanne. Elke span kry agt voorwerpe in die huis om te gebruik om 'n toring te bou.

Hou 'n resies om die hoogste toring moontlik te bou. Doen dit as 'n aflos.

Alternatiewelik, stel elke keer verskillende uitdagings met dieselfde voorwerpe, soos sterkste toring, mees kreatiewe toring, wydste toring, ensovoorts.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

A low-angle, close-up shot of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal, with the person's silhouette in dark tones.

Gesondheidswenk

Drink meer water.

Die liggaam kan nie water stoor nie. Dit benodig elke dag 'n vars voorraad water.



Beer en krap loop

Loop soos 'n beer na die oorkant van die kamer en soos 'n krap terug. Doen vyf rondtes.

Beer loop: Loop gesig af met voete en hande op die vloer.

Krap loop: Loop gesig op met voete en hande op die vloer.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

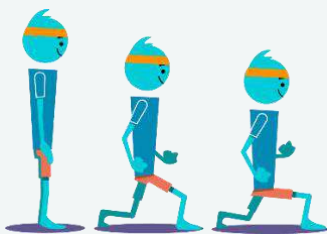
Rus en gesels saam.

Wanneer was jy baie bang?

Gaan dieper: *Wat het jou gehelp om dit te hanteer toe jy baie bang was?*



“Lunges” met gewigte



Voeg gewigte by die ‘lunges’. Dra ‘n rugsak met ‘n boek daarin of hou waterbottels in jou hande. Dink kreatief om gewigte van die regte grootte vir elke persoon te vind. Onthou om steeds die regte tegniek te behou.

Doen twee stelle van 10 herhalings. Rus 30 sekondes tussen stelle.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Werk harder: Hou die gewigte bokant jou kop terwyl jy die “lunges” uitvoer.



Vul die beker uitdaging



Met behulp van 'n stoel, doen elke persoon drie arm dippe en hardloop dan na 'n merker om water in 'n glas te skep met 'n lepel. Raak aan die volgende persoon om voort te gaan. Hou aan en los mekaar af totdat die glas vol is.

Drie dippe = een lepel.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

Werk harder: Vermeerder die aantal dippe per lepel.



Jesus voldoen aan ons behoefes

Lees Markus 6:45-52.

Die dissipels het verander van vreesbevange na verbaas.

Almal teken 'n vreesbevange gesig aan die een kant van 'n stuk papier en 'n verbaasde gesig aan die ander kant. Terwyl die storie gelees word, reageer elke persoon deur die toepaslike gesig op hul papier te wys.

- Jesus sê: “Wees gerus! Dit is Ek. Moenie bang wees nie.” Wat beteken dit vir jou as jy sê: “Jesus is vandag in my skuit?”

Gesels met God: Maak 'n denkbeeldige boot groot genoeg vir jou gesin. Sit saam daarin en bid vir mekaar om die teenwoordigheid van Jesus in julle uitdagings te ervaar.



Gooi die bal uitdaging

Almal maak 'n papierbal en oefen om te gooi en vang met een hand. Dan staan almal in 'n sirkel en gooi hulle bal na regs op dieselfde oomblik as wat hulle die bal van links af vang. Moedig mekaar aan.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Werk harder: Vermeerder die spoed.

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal.

Gesondheidswenk

Drink meer water.

Mense benodig elke dag verskillende hoeveelhede water, afhangende van hul ouderdom, geslag en aktiwiteitsvlak.

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