

Groei dieper — Week 10



*family.fitness.faith.fun*



**Jesus inspireer vrygewigheid!**

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



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus  
14:3-9

Verrassende  
vrygewigheid

Verwagte  
vrygewigheid

Uitsonderlike  
vrygewigheid



Opwarming

Beweeg op  
maat van  
musiek

Strek na die  
lug

Hardloop op  
warm lawa



Beweeg

Stadige hurksit

Hurksit met 'n  
maat

Hurksitte met  
gewigte



Uitdaging

Familie hurksit  
uitdaging

Plank en  
hurksit  
uitdaging

Aflos met 'n  
maat



Verken

Lees die verse  
en mimiek die  
storie

Lees die verse  
en dink oor  
wat verwag  
word

Lees die verse  
en teken of  
maak 'n  
geskenk boks



Speel

Vrygewige  
woorde

Dit is beter om  
te gee as  
ontvang

Bewaak die  
skat

# 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.



## Beweeg op maat van musiek

Speel van julle gunsteling musiek. Doen rondtes van die volgende in die spasio wat julle gebruik totdat die musiek ophou:

- Draf
- Hoë knieë hardloop
- Agterhak opskoppe
- Padda spring



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

Rus en gesels saam.

Noem iets waarvoor jy baie dankbaar is.

***Gaan dieper: Hoe demonstreer jy dankbaarheid wanneer jy geskenke ontvang?***



## Stadige hurksit



Family.Fit gaan oor pret, maar korrekte tegniek is ook belangrik!

Voltooi vyf hurksitte soos volg:

- Neem vyf sekondes om so laag as wat jy kan af te gaan
- Hou vir drie sekondes
- Staan vinnig op in een sekonde

Doen 20 herhalings. Rus na 10.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

***Maak dit makliker:*** Hurksit op 'n lae stoel.

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



## Familie hurksit uitdaging



Staan in 'n sirkel en kyk na mekaar. Doen 150 hurksitte as 'n gesin. Een persoon begin en raak dan aan die volgende persoon wanneer hy gereed is vir 'n breek.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

***Werk harder: Gebruik 'n stophorlosie.***  
***Herhaal die uitdaging en probeer om jou tyd te verbeter.***



## Verrassende vrygewigheid

Lees **Markus 14:3-9** uit die Bybel.

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

Net voor die Laaste Avondmaal deel Jesus 'n maaltyd met Simon ('n melaatse wat Hy waarskynlik genees het), 'n paar ander gaste, en 'n onverwagte besoeker wat ongelooflik vrygewig is.

### Skrifgedeelte — Markus 14:3-9 (AFR83)

Jesus was in Betanië in die huis van Simon die melaatse. Terwyl Hy aan tafel was, het daar 'n vrou gekom met 'n albaste fles egte, baie duur nardusolie. Sy het die fles oopgebreek en die inhoud daarvan op sy kop uitgegiet. Party van die



mense het onder mekaar hulle verontwaardiging uitgespreek: “Waarvoor is hierdie vermorsing van reukolie? Hierdie reukolie kon vir meer as drie honderd silwermuntstukke verkoop en die geld vir armes gegee gewees het.” En hulle het teen haar uitgevaar. “Laat staan haar,” het Jesus gesê. “Waarom maak julle dit vir haar moeilik? Sy het ‘n goeie daad aan my gedoen. Julle het tog altyd armes by julle, en wanneer julle wil, kan julle aan hulle goed doen, maar vir My het julle nie altyd by julle nie. Wat sy kon, het sy gedoen. Sy het vooruit al my liggaam gesalf as voorbereiding vir my begrafnis. Dit verseker Ek julle: Oral waar die evangelie in die hele wêreld verkondig word, sal daar ook vertel word wat sy gedoen het, tot ‘n herinnering aan haar.”

## **Bespreek:**

Kry 'n paar eenvoudige rekwisiete en kostuums en mimiek die storie. Moenie jaag nie Stop om die gevoelens en antwoorde van elke persoon in die storie te oorweeg.

- Waarom het die vrou die parfuum op Jesus uitgegooi?

**Gesels met God:** Oordink in stilte jou eie antwoord aan Jesus. Dank Hom vir alles wat Hy vir jou gedoen het en aanbid Hom.



## Vrygewige woorde

Plak 'n vel papier op elke persoon se rug en gee vir elkeen 'n pen. Maak beurte om positiewe dinge oor elke gesinslid op hul papier te skryf. Kinders kan prente teken of vir hulp vra om te skryf. Wanneer almal klaar is, kan julle die papiere afhaal, in 'n kring sit en dit lees.



<https://youtu.be/DjGOfaWJCO>

### **Oordink:**

Hoe het jy gevoel nadat jy die woorde oor jou gelees het? Was dit moeilik om oor ander gesinslede te skryf? Hoekom?



## Gesondheidswenk

Verminder tegnologie  
'skerm' tyd.



## Strek na die lug

Staan uitgestrek en kruip dan af na 'n opstoot posisie. Kruip weer op, staan, en strek arms na die lug. Kruip weer af, strek regtervoet uit vir balans en regterarm in die lug. Kruip weer op, staan, en herhaal dan aan die linkerkant.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Rus en gesels saam.

Aan wie gee jy gereeld? Jy kan tyd gee, praktiese hulp, geld...

***Gaan dieper: Wanneer is jy uitgedaag om meer as gewoonlik te gee?***



## Hurksit met 'n maat



Staan teenoor 'n ander persoon. Hou mekaar se polse vas en hurksit op dieselfde tyd. Doen drie rondtes van 15 hurksitte.

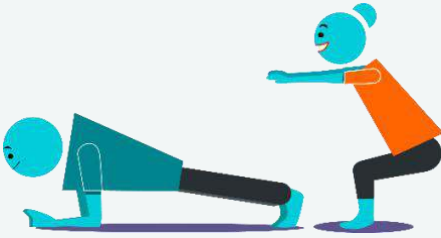


<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

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



## Plank en hurksit uitdaging



Werk saam met 'n maat.

Terwyl een persoon in 'n plankposisie is, doen die ander persoon hurksitte. Ruil plekke na 10 hurksitte.

Doen vier rondtes.

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



## Verwagte vrygewigheid

Lees Markus 14:3-9.

Dink aan 'n grap en vertel dit sonder die impak lyn. Kan ander die einde raai?

Ons kan dikwels eindes uitwerk omdat ons dit verwag. Ons weet hoe die storie verloop.

Verse 4-5 wys ons dat die gaste gedink het die duur parfuum moet gebruik word 'soos verwag'. Jesus het egter die vrou vereer omdat sy onverwags gegee het. Roep Jesus ons na 'n paar onverwagte dade van dankbaarheid en aanbidding?

**Gesels met God:** Vra God of jou gee (individueel of as gesin) herlei of verhoog moet word. Gee Hom tyd om te praat en jou te inspireer.





## Dit is beter om te gee as ontvang

Gebruik band of tou om 'n lyn in die middel van jou spasie te maak. Kies ten minste twee sagte dinge per persoon soos skoene of opgestopte speelgoed wat veilig gegooi kan word en plaas dit op die lyn. Verdeel in twee spanne, stap terug van die lyn en stel 'n tydhouer vir drie minute. Op “gaan” hardloop na die lyn, gryp 'n item en gooi dit oor die lyn. Gaan voort om heen en weer te gooi totdat die tyd op is.

Die span met die minste items wen.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



## Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd.  
Skakel alle skerms tydens  
etes af.



## 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/JZ7oOjNQYDI>

Rus en gesels saam.

Wat is die beste geskenk wat jy ooit ontvang het?

***Gaan dieper:*** *Watter spesiale talent het God jou gegee?*



## Hurksitte met gewigte



Voeg gewig by die hurksit as jy kan. Maak beurte om 'n rugsak, 'n groot waterbottel (of 'n kind!) te gryp en voltooi 10 hurksitte. Moedig mekaar aan!

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

***Maak dit makliker: Doen vyf hurksitte elke rondte.***



## Aflos met 'n maat



Werk saam met 'n maat. Een persoon doen skêrspronge terwyl hul maat vir 10 meter soos 'n beer kruip, vyf hurksitte met spronge, en kruip dan terug soos 'n krap. 'Hoë vyf' en ruil plekke.

In die tweede rondte doen 10 opsitte in plaas van hurksitte.

Eindig met 'hoë vywe'.



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



## Uitsonderlike vrygewigheid

Lees Markus 14:3-9.

Ruik 'n paar parfume of blomme. Die parfuum wat die vrou op Jesus se kop gegooi het, was waarskynlik 'n jaar se lone werd. Hoewel sy dit dalk nie beseft het nie, was die vrou besig om Jesus voor te berei vir sy kruisiging en begrafnis.

Jesus se woorde in vers 7 wys dat gee aan die armes van ons verwag word. Om buitengewone — selfs buitensporig — geskenke aan Jesus te gee, moet ons antwoord op Sy ongelooflike vrygewigheid en liefde teenoor ons wees.

Teken of maak 'n geskenkboks vir elke persoon. Versier dit en skryf die spesiale talent of vermoë wat God jou binne gegee het, binne in.

**Gesels met God:** Hou die geskenkboks voor God. Vra Hom om hierdie gawe vir Sy doeleindes te gebruik.



## Bewaak die skat

Een persoon, die 'wag', sit op 'n stoel, gesig na 'n muur met 'n stel sleutels onder die stoel. Almal begin aan die ander kant van die kamer en sluip stilweg nader om te probeer om die sleutels te gryp en terug te hardloop na die begin toe. Die wag kan enige tyd omdraai en die mense wat beweeg vang. Enige iemand wat gevang word, moet weer begin. Die wag jaag en merk enige iemand wat die sleutels gegryp het. Die gemerkte speler word die wag vir die volgende spel.



[https://youtu.be/r3IPb7AY\\_cs](https://youtu.be/r3IPb7AY_cs)



## Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd.  
Beplan gesins-aktiwiteite  
om tyd op skerms te  
vervang.

Wees kreatief!



# 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)