

Groei dieper — Week 8



*family.fitness.faith.fun*



**Jesus doen die onmoontlike!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus  
10:17-31

Om goed te  
wees is nie  
genoeg nie

Dit is  
onmoontlik om  
jouself te red

God is lief om  
ons te red



Opwarming

Aflosse

Ononderbroke  
sirkel

Spieël  
opwarming



Beweeg

Opsitte met 'n  
maat

Skoenlapper  
opsitte

Opsitte  
met gewig



Uitdaging

Ewekansige  
uitdaging

Opsit/opstoot  
Tabata

Opsit merker



Verken

Lees die verse en  
maak 'n  
kontrolelys

Lees die verse en  
voorwerp  
uitdaging

Lees die verse en  
maak 'n  
glasbottel se  
deksel oop



Speel

Miere op 'n  
stomp

Ek moet, ek  
moet

Verstrengel

# 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.



## Aflosse

Terwyl almal skêrspronge doen, hardloop een persoon na die ander kant van die kamer of erf, tel 'n voorwerp op en hardloop terug. Hulle gee die voorwerp aan iemand anders om die aflos voort te sit. Hou aan totdat almal 'n beurt gehad het.

Rus, doen dan nog 'n aflos terwyl almal snelskaatsers doen.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

Rus en gesels saam.

Praat oor die positiewe en negatiewe van die volgende reëls.

***Gaan dieper: Wat laat jou dink dat iemand 'n goeie mens is?***



## Opsitte met 'n maat



Lê op jou rug met bene gebuig en voete stewig op die grond. Lig jou bolyf na jou knieë toe om 'n opsit te doen. Keer terug na begin posisie.

Werk in pare. Een persoon doen opsitte terwyl die ander een hul voete vashou. Doen vyf opsitte en ruil plekke.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

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



## Ewekansige uitdaging

Skryf die nommers 1-10 op stukkies papier en sit dit in 'n hoed of 'n bak.

Elke persoon kies 'n stukkie papier en doen die aantal opsitte wat daarop staan voor jy aan die volgende persoon raak.

Plaas al die stukkies papier terug in die houer. Doen drie rondtes. Verander die beweging elke keer of voeg prettige aksies by.



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

***Werk harder: Doen vier of meer rondtes.***



## Om goed te wees is nie genoeg nie

Lees **Markus 10:17-31** uit die Bybel.

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

Jesus het voortdurend sy dissipels se denke uitgedaag. In hierdie verse ontmoet Jesus 'n ryk, godsdienstige man en leer ons belangrike waarhede oor die koninkryk van God.

### **Skrifgedeelte — Markus 10:17-31 (AFR83)**

EN toe Hy op die pad uitgaan, hardloop daar een na Hom toe en val voor Hom op die knieë en vra Hom: Goeie Meester, wat moet ek doen om die ewige lewe te beërwe?



En Jesus sê vir hom: Waarom noem jy My goed? Niemand is goed nie, behalwe Een, naamlik God. Jy ken die gebooie: Jy mag nie egbreek nie, jy mag nie doodslaan nie, jy mag nie steel nie, jy mag geen valse getuienis gee nie, jy mag niemand te kort doen nie; eer jou vader en jou moeder.

Maar hy antwoord en sê vir Hom: Meester, al hierdie dinge het ek onderhou van my jeug af.

En Jesus het hom aangekyk en hom liefgekry en vir hom gesê: Een ding kom jy kort—gaan verkoop alles wat jy het, en gee dit aan die armes, en jy sal 'n skat in die hemel hê; kom dan hier, neem die kruis op en volg My. Maar hy het treurig geword oor dié woord en bedroef weggegaan, want hy het baie besittings gehad.

<sup>23</sup> Toe kyk Jesus rond en sê vir sy dissipels: Hoe beswaarlik sal hulle wat goed besit, in die koninkryk van God ingaan!

En die dissipels was verbaas oor sy woorde; maar Jesus antwoord weer en sê vir hulle: Kinders, hoe swaar is dit vir die wat op hulle

goed vertrou, om in die koninkryk van God in te gaan! En hulle was uitermate verslae en het vir mekaar gesê: Wie kan dan gered word?

Maar Jesus het hulle aangekyk en geantwoord: By mense is dit onmoontlik, maar nie by God nie; want by God is alle dinge moontlik.

Toe begin Petrus vir Hom te sê: Kyk, ons het alles verlaat en U gevolg.

En Jesus antwoord en sê: Voorwaar Ek sê vir julle, daar is niemand wat huis of broers of susters of vader of moeder of vrou of kinders of grond ter wille van My en van die evangelie verlaat het nie, of hy ontvang nou in hierdie tyd honderd maal soveel: huise en broers en susters en moeders en kinders en grond, saam met vervolginge, en in die eeu wat kom, die ewige lewe. Maar baie wat eerste is, sal laaste wees, en die wat laaste is, eerste.”

## **Bespreek:**

Lees Markus 10:17-31.

Maak 'n kontrolelys van die dinge wat 'n goeie student of werker sou doen. Lees verse 17-22. Maak 'n kontrolelys vir die man wat Jesus ontmoet het.

- Wat het hy reg gedoen en wat het hy verkeerd gedoen?

Nie een van ons leef perfek nie. Niemand is 'goed' behalwe God nie!

**Gesels met God:** Dink aan die dinge wat jy verkeerd gedoen het wat ander seergemaak het. Sê vir God dat jy jammer is. Dank God dat Hy goed is!



## Miere op 'n stomp

Almal staan op 'n 'stomp' ('n lyn, stomp of 'n bankie). Die doel is om julle volgorde op die stomp te verander sonder dat iemand afval. Werk saam sodat almal suksesvol kan wees. Stel 'n tydhouer. Doen dit weer en probeer om julle tyd te verbeter.



[https://youtu.be/uDj\\_n2U9t3Y](https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y)

A close-up photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that falls into the glass. The water surface is turbulent, with many small bubbles and ripples. The entire image has a monochromatic teal or light blue color cast. An orange rectangular box is overlaid in the center, containing white text.

**Gesondheidswenk**

Drink meer water.



## Ononderbroke sirkel



Almal hou hande en staan in 'n sirkel. Doen hierdie bewegings gelyktydig:

- 5 hurksitte
- 5 “lunges”
- 5 supermanne
- 5 opstote

Herhaal. Probeer om nie die sirkel te breek nie.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Rus en gesels saam.

Watter dinge is moeilik vir jou om op jou eie te doen?

***Gaan dieper:*** Wat is iets wat vir jou onmoontlik is om te doen?



## Skoenlapper opsitte

Lê op jou rug met jou voete bymekaar en jou knieë uit na die kant — soos 'n skoenlapper. Probeer om jou voete op die grond te hou terwyl jy vyf opsitte doen. Rus tussen rondtes. Doen drie rondtes.

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



## Opsit/opstoot Tabata



Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Doen opsitte vir 20 sekondes en rus dan vir 10 sekondes. Doen opstote vir 20 sekondes en rus dan vir 10 sekondes.

Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

***Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings in 20 sekondes.***





## Dit is onmoontlik om jouself te red

Lees Markus 10:23-26.

Maak vyf verskillende grootte voorwerpe bymekaar wat in julle huis is. Kyk of julle hulle deur 'n klein gaatjie of deur die 'oog' van 'n naald kan kry.

- Wat sal met 'n kameel moet doen om dit deur te kry?

Dis onmoontlik, is dit nie? Dit is 'n wonderlike prentjie van ons wat probeer om in God se koninkryk te kom deur goed genoeg te wees.

**Gesels met God:** Skryf 'n paar goeie dinge neer waarop julle as 'n gesin trots is. Dit is onmoontlik om hierdie dinge te gebruik om julle te kwalifiseer om in God se koninkryk te kom. Vra God om julle te help sien wat Hy wil hê.



## Ek moet, ek moet

Een persoon lei die spel. Hulle skree: “Ek het moet, ek moet... ‘n bal hê.” Almal hardloop om ‘n bal te kry. Elkeen wat die voorwerp eerste terugbring, wen ‘n punt. Gaan voort met die spel deur te vra vir alledaagse huishoudelike voorwerpe.

Ruil leiers na ‘n paar rondtes. Vra vir voorwerpe wat meer waardevol is, soos geld, fone, horlosies, of lekkergoed. Jy wen vyf punte vir hierdie items as jy die eerste is om hulle terug te bring.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

### **Bespreek:**

Hoe was dit om meer waardevolle voorwerpe te vind en weg te gee? Het dit enige iets verander?

A close-up photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

## Gesondheidswenk

Drink meer water.

Dra water saam met jou en  
drink 'n bietjie wanneer jy  
dors voel.



## Spieël opwarming

Staan saam met 'n maat. Een persoon besluit op aksies soos hoë knieë hardloop, hurksitte, superman, lunges, ensovoorts. Die ander persoon tree op as die spieël en mimiek die aksies.

Ruil rolle na 60 sekondes.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

Rus en gesels saam.

Wat het jy vir iemand gevra om jou mee te help hierdie week?

***Gaan dieper: Is dit maklik of moeilik vir jou om hulp te vra?***



## Opsitte met gewigte



Kry 'n voorwerp in julle huis wat gewig het soos 'n bottel water, 'n speelding, of iets anders wat jy kan vashou.

Doen vyf opsitte terwyl jy die gewig naby jou bors hou. Maak seker dat jy jou kern saam pers wanneer jy die opsit doen!

Rus. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

***Werk harder: Voltooi vyf of meer rondtes.***



## Opsit merker



Kry 'n spasio waar julle almal kan rondhardloop. Een persoon is die 'merker' wat almal jaag om hulle te merk. Wanneer iemand gemerk is, stop hulle en doen drie opsitte. Hulle word dan die nuwe merker.

Speel vir drie minute of totdat almal uitgeput is.

***Werk harder: Speel vir vyf minute.***



## God is lief om ons te red

Lees Markus 10:24-31.

Kry 'n styf toegedraaide bottel of pot. Laat die jongste persoon in die gesin probeer om dit oop te maak. As hulle dit nie kan doen nie, moet hulle die volgende persoon om hulp vra.

Hoewel dit vir ons onmoontlik is om onself te red, kan God ons red. Hy wil hê ons moet Hom nederig vra om dit vir ons te doen. Doen dit nou!

**Gesels met God:** Here Jesus, ek kan myself nie red deur altyd goed te wees nie. Ek misluk voortdurend. Ek het U nodig om my te red Ek plaas my vertroue in U.



## Verstrengel

Staan skouer aan skouer in 'n sirkel. Steek jou regterhand uit en vat 'n ander persoon se regterhand. Doen dieselfde met die linkerhand. Werk saam om juisself te ontknoop maar julle mag glad nie mekaar se hande los nie.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>



A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling column of liquid that falls into the glass. The water in the glass is turbulent, with many small bubbles and ripples visible. The entire image has a monochromatic teal or cyan color cast. An orange rectangular box is overlaid on the lower-middle part of the image, containing white text.

## **Gesondheidswenk**

Drink meer water.

Help die omgewing deur  
leë plastiekbottels te  
herwin.

# 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.

# 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)