

Groei dieper — Week 9



family.fitness.faith.fun



**Jesus reageer op ons
behoefte!**

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus
10:46-52

Roep enige tyd
na Jesus

Jesus hoor ons

Jesus is gereed
om te reageer



Opwarming

Spoed bal

Seesterre

Beer en krap
loop



Beweeg

Bergklimmers

Bergklimmers
met 'n maat

Bergklimmers
en hou



Uitdaging

Tabata-
uitdaging

Terug na rug
hurksitte

20, 15, 10, 5



Verken

Lees die verse
en opstaan
uitdaging

Lees verse en
identifiseer
een geheime
geluid

Lees die verse
en dinkskrum
oor hoe om te
help



Speel

Ons staan
saam

Ons gaan saam

Sokkie
basketbal

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



Spoed bal

Kry 'n bal. Almal hardloop rond en gooi die bal vir mekaar om te vang. Wanneer iemand die bal laat val, moet hulle ses hurksitte of drie burpees doen.



<https://youtu.be/wb5lwu1pbQ>

Rus en gesels saam.

Wanneer was jy deel van 'n groot skare wat iemand beroemd gesien het?

Gaan dieper: Hoe reageer jy wanneer jy bekende mense of spanne sien?



Bergklimmers



Plaas jou hande en voete op die grond en hou jou hele liggaam reguit soos 'n plank. Beweeg een knie na jou elmboë toe en beweeg dan jou voet terug na die beginposisie. Herhaal met ander been.

Doen 50 herhalings. Rus na elke 10.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Maak dit makliker: Verminder die aantal herhalings na 20 of 30.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings na 80 of 100.



Tabata-uitdaging

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Doen bergklimmers vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Hardloop vir 20 sekondes op die plek en rus dan vir 10 sekondes. Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings in 20 sekondes.



Roep enige tyd na Jesus

Lees **Markus 10:46-52** uit die Bybel.

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

Jesus was op pad na Jerusalem. Terwyl Hy geloop het, het Jesus en sy dissipels by 'n blinde bedelaar naby Jerigo verbygegaan. Blinde Bartimeus skree om Jesus se hulp — selfs wanneer ander vir hom sê om stil te bly. Jesus stop en reageer op sy diepste behoefte.

Skrifgedeelte — Markus 10:46-52 (AFR83)

Daarna kom hulle in Jerigo aan. Toe Jesus en sy dissipels en 'n aansienlike menigte weer daarvandaan verder gaan, sit daar

'n blinde bedelaar, Bartimeus, seun van Timeus, langs die pad. Toe hy hoor dat dit Jesus van Nasaret is, het hy begin uitroep: “Seun van Dawid, ontferm U tog oor my!”

Baie mense het met hom geraas en gesê dat hy moet stilbly. Maar hy het al hoe harder uitgeroep: “Seun van Dawid, ontferm U tog oor my!”

Jesus het gaan staan en gesê: “Roep hom nader.”

Hulle roep toe die blinde man en sê vir hom: “Hou moed! Staan op! Hy roep jou.” Hy het sy bokleed net daar gelos en opgespring en na Jesus toe gegaan.

Jesus vra vir hom: “Wat wil jy hê ek moet vir jou doen?”

“Rabboeni”, sê die blinde man vir Hom, “dat ek kan sien.”

Jesus sê daarop vir hom: Jy kan maar gaan. Jou geloof het jou gered.” Dadelik

kon hy sien en hy het op die pad agter Jesus aan gegaan.

Bespreek:

Almal sit kruisbeen op die vloer of op 'n stoel. Meet elke persoon se tyd om te sien hoe lank dit neem om op te staan sonder die gebruik van hande, klap vyf keer en skree “Jesus, Seun van Dawid”.

Wie was die vinnigste?

Toe Bartimeus Jesus “Seun van Dawid” noem, het hy daardeur gesê dat hy glo dat Jesus die Messias is. Die Jode het uitgesien na die koms van die Messias wat mense van hulle sonde sou red.

Wat sal jy na Jesus uitroep?

Gesels met God: Spandeer tyd in stilgebed. Stel jouself voor dat jy in 'n skare is en jy sien vir Jesus. Maak nou beurte om een sin te sê om julle reaksies te beskryf. Sê dankie vir Jesus dat Hy teenwoordig is.



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 druk, sal help.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

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

A hand holding a smartphone is the central focus, with various social media icons like hearts, thumbs up, and smiley faces floating around it. The background is a blurred crowd of people.

Gesondheidswenk

Verminder tegnologie
'skerm' tyd.



Seesterre

Werk saam met 'n maat. Een persoon neem 'n plank posisie in met bene uitmekaar. Die ander persoon spring oor die bene, een been op 'n slag en gaan terug na die begin. Herhaal 10 keer en ruil dan plekke.

Doen drie rondtes.



[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK k)

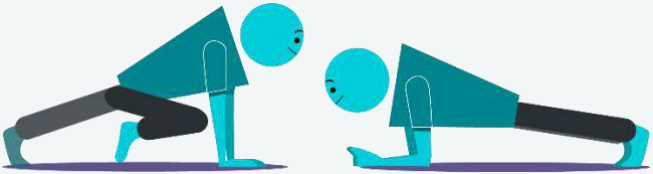
Rus en gesels saam.

Praat oor 'n tyd toe jy gesukkel het om gehoor te word.

Gaan dieper: *Wie se stemme moet meer in ons gemeenskap gehoor word?*



Bergklimmers met 'n maat



Werk in pare. Een persoon doen 10 bergklimmers terwyl die ander persoon in 'n plank posisie is. Ruil plekke.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Werk harder: Doen vyf rondtes.



Terug na rug hurksitte



Staan rug aan rug met 'n maat. Leun teen mekaar en sak af na 'n 90 grade hurksit posisie. Behou daardie posisie en gee 'n bal oorhoofs vir mekaar aan. Kyk hoeveel keer julle dit in 30 sekondes kan aangee.

Rus en herhaal.

Doen drie rondtes. Probeer om die aantal kere wat julle die bal aangee met elke rondte te vermeerder.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



Jesus hoor ons

Lees Markus 10:46-52.

Elke persoon kry in die geheim 'n voorwerp wat 'n geluid maak. Sit in 'n sirkel met oë toe. Maak nou beurte om na elke voorwerp se klank te luister.

Kan jy elkeen identifiseer?

Bartimeus was besig om groot geraas te maak en baie mense het vir hom gesê om op te hou! Maar hy het net nog harder geskree. Jesus hoor ons wanneer ons na Hom roep — van ons uitroepe tot ons fluisteringe.

Waarmee het jy nodig dat Jesus jou moet help?

Gesels met God: Vertel God die behoeftes van julle huisgesin in fluisteringe. Wag 'n rukkie en in 'n harder stem, dank Hom dat Hy jou gehoor het.



Ons gaan saam

Staan langs mekaar. Gebruik 'n lap of nylon kous en bind jousef aan die enkel vas aan die persone aan weerskante van jou. (Die mense aan die twee ente van die ry sal hul buite voete vry hê.)

Werk as 'n span saam om so vinnig as moontlik van 'n beginpunt na die eindstreep te beweeg. Maak seker dat julle verbind aan mekaar bly.

Rus en herhaal.

Doen drie rondtes. Probeer om elke keer vinniger te beweeg.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The background is blurred, showing other people and lights. Overlaid on the image are several circular icons: a red heart, a blue thumbs-up, and various yellow emojis (smiling face with rosy cheeks, surprised face, and neutral face).

Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd.
Beperk die aantal ure wat
jy elke dag na skerms kyk.



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 grond.

Krap loop - Loop gesig op met voete en hande op die grond.



https://youtu.be/HE9IjmzwB_A

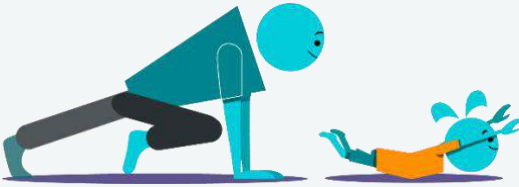
Rus en gesels saam.

Wanneer het jy iets ontvang wat **presies** was wat jy nodig het? Dit was dalk 'n geskenk, advies, hulp...

Gaan dieper: *Hoekom was dit belangrik om iets te kry wat jy regtig nodig het op presies die regte tyd?*



Bergklimmers en hou



Doen 10 bergklimmers hou dan 'n superman posisie met arms en bene van die vloer af vir 10 sekondes.

Doen vyf rondtes met geen breke nie.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

Maak dit makliker: Doen hou vir net vyf sekondes.

20, 15, 10, 5



Begin met 'hoë vywe' en doen dan:

- 20 skêrspronge
- 15 snelskaatsers
- 10 stoel dippe
- 5 opsitte

Eindig met 'hoë vywe'.

Doen drie rondtes met geen rus tussenin nie. Meet almal se tyd.

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Jesus is gereed om te reageer

Lees Markus 10:46-52.

Die skare het verander. Dit het verander van om vir Bartimeus te vertel om op te hou skree, tot om hom aan te moedig. “Hou moed! Staan op!” So hy het vol hoop opgespring, en Jesus het hom gesond gemaak.

Dink aan iemand in julle gemeenskap wat in nood verkeer. Dinkskrum idees om hulle te help.

Kan julle huisgesin op hierdie behoefte reageer en hulle aanmoedig?

“Spring ons op” om te reageer?

Kan ons iemand anders aanspoor om Hom ook te soek? “Hy roep jou!”

Gesels met God: Here help ons om die behoeftes van mense rondom ons raak te sien en daarop te reageer.



Sokkie basketbal

Maak 'n bal van 'n opgerolde sokkie. Een persoon gebruik hul arms as die doel. Kies drie plekke om van te gooi. Elkeen kry drie gooie vanaf elke plek. Tel die aantal suksesvolle gooie om die wenner te bepaal.

Speel weer en blinddoek die persoon wat gooi.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several social media icons and emojis, including hearts, thumbs up, and various facial expressions, suggesting a social media context.

Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd. Sluit
'n paar sosiale media
rekeninge.

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