

Groei dieper — Week 11



family.fitness.faith.fun



**Jesus onderwerp Homself
aan God se wil!**

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus
15:12-20, 37-
39

Pilatus gee toe
aan die skare

Jesus onderwerp
hom aan God se
wil

Jesus word
erken as God



Opwarming

Teken 'n mens
aflos

Hoeke
opwarming

Volg die leier



Beweeg

Basiese plank

Op-af planke

Spieël planke



Uitdaging

Mal horlosie

Sokkies stryd

Plank en
"lunge"
uitdaging



Verken

Lees die verse en
bespreek dit

Lees verse en
voer die toneel
op

Lees verse en
vertel jou storie



Speel

Skop die blikkie

Vertroue val

Gesin loop

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.



Teken 'n mens aflos

Doen 'n gesinsaflos. Een persoon doen vyf burpees, hardloop na 'n papier aan die ander kant van die kamer en teken een liggaamsdeel. Hulle hardloop terug en raak aan die volgende persoon wat dieselfde doen. Die doel is dat die gesin so vinnig as moontlik 'n hele liggaam (kop, lyf, arms, hande, bene, voete) teken.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

Rus en gesels saam.

Wanneer was jy in 'n skare wat dieselfde woorde saam uitgeskreeu het?

Gaan dieper: *Wanneer het jy iets gedoen wat jy nie net wou doen nie, net om ander tevrede te stel?*



Basiese plank



Plaas jou hande en voete op die grond en hou jou hele liggaam reguit soos 'n plank. Ondersteun jou gewig met jou elmboë.

Hou vir 20 sekondes en rus. Herhaal nog een keer.

Werk harder: *Beweeg tussen hande en elmboë in 'n vloeiende beweging.*



Mal horlosie

Jy benodig 'n plastiese bottel en tekens met die nommers 1 tot 12.

Plaas die nommers op die grond soos 'n horlosie se gesig en sit die bottel in die middel.

Maak beurte om die bottel te spin. Die hele gesin doen die aantal herhalings van enige beweging wat hulle kies. (Byvoorbeeld, sewe hurksitte of drie opsitte.)

Speel vir vyf minute.



https://youtu.be/9_3pYqNuclI

Maak dit makliker: Speel net vir drie minute.



Pilatus gee toe aan die skare

Lees **Markus 15:12-15** uit die Bybel.

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

Na drie jaar van bediening en 33 jaar op aarde, kom ons by die laaste dag van Jesus se lewe. Die Joodse leiers oorhandig Jesus aan Pilatus, die Romeinse Goewerneur, en eis dat Hy gekruisig word. Voor hierdie wrede straf uitgevoer word, word Jesus verneder en gemartel -gewilliglik - ter wille van ons.

Die Skrifgedeelte — Markus 15:12-20, 37-39 (AFR83)

Pilatus het weer vir hulle gevra: “Wat wil julle dan hê moet ek met hom maak wat julle die koning van die Jode noem?”

“Kruisig Hom!” skreeu hulle.

“Waarom? Wat se kwaad het hy gedoen?” vra Pilatus hulle.

Maar hulle skreeu nog harder: “Kruisig hom!”

Omdat Pilatus die mense hulle sin wou gee, het hy Barabbas toe vir hulle losgelaat en Jesus laat gesel en Hom oorgelewer om gekruisig te word.

¹⁶ Die soldate vat Jesus toe in die binnehof van hulle hoofkwartier in en roep die hele afdeling bymekaar. Toe trek hulle Hom ‘n pers mantel aan en vleg ‘n doringkroon en sit dit vir Hom op. Daarna het hulle Hom begin begroet en gesê: “Ons groet u, Koning van die Jode!” Hulle het Hom herhaaldelik met ‘n stok oor die kop geslaan en op Hom gespoeg en hulle knieë gebuig asof hulle aan Hom eer wou bewys. Nadat hulle Hom klaar bespot het, het hulle die pers mantel uitgetrek en weer sy eie klere vir Hom aangetrek. Toe lei hulle Hom weg om Hom te kruisig.

³⁷ Daarna het Jesus hard uitgeroep en die laaste asem uitgeblaas.

Toe die offisier, wat reg voor Jesus gestaan het, Hom die laaste asem só sien uitblaas het, het hy gesê: “Hierdie man was werklik die Seun van God.”

Bespreek:

Die Joodse leiers het die skare aangehits om te kry wat hulle wou hê. Waarom dink jy het Pilatus toegegee aan die skare se eis?

Gesels met God: Here Jesus, ek is jammer vir die tye wat ek aan ander toegee en doen wat hulle wil hê. Help my asseblief om altyd te doen wat U wil hê ek moet doen.



Skop die blikkie

Maak 'n sirkel op die grond en sit 'n leë blikkie in die middel. Een persoon is die wag wat die blikkie oppas terwyl almal anders probeer om dit uit die sirkel uit te skop. As die wag aan iemand raak voor hulle die blikkie skop, word hulle die nuwe wag. Spelers kan saamwerk om die wag se aandag af te lei. As jy die blikkie skop sonder om geraak te word, wen jy daardie rondte.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

Oordink:

Wat het jy geniet van die spel?

Wat het dit makliker gemaak vir iemand om die blikkie te skop?



Gesondheidswenk

Verminder tegnologie
'skerm' tyd.



Hoeke opwarming



Merk die hoeke van die vertrek met die syfers 1-4. Elke persoon begin op 'n ander hoek en doen 'n ander opwarming. Beweeg in die vertek na die volgende nommer.

- 10 skêrspronge
- 10 agtertoe hak skoppe
- 10 opsitte
- 10 hurksitte

Doen twee rondtes.



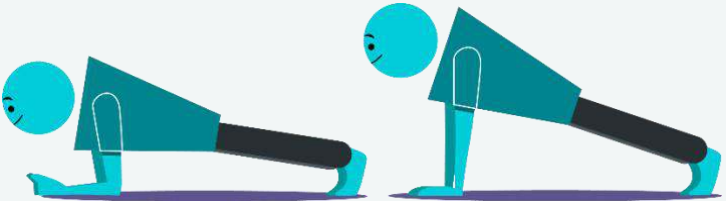
https://youtu.be/fe_bRnV04ao

Rus en gesels saam.

Wanneer het jy iets opofferend vir iemand anders gedoen?



Op-af planke



Begin in die plank posisie op jou elmboë en tone met jou liggaam in 'n reguit lyn. Verskuif jou gewig en druk op sodat jy op jou hande ondersteun word - linkerhand dan regterhand. Gaan dan terug op jou elmboë.

Herhaal 10 keer en rus dan. Doen twee rondtes.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

Maak dit makliker: Gebruik dieselfde tegniek met jou knieë (in plaas van jou tone) of op 'n stoel.

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Sokkies stryd



Jy benodig ongeveer 20 pare opgerolde sokkies.

Merk 'n 8 x 4 meter baan en verdeel dit in twee. Vorm twee spanne en sit die helfte van die sokkies aan elke kant.

Spanlede hardloop na 'n paar sokkies, voer 'n hurksit uit, gooi dan die sokkies na die ander kant van die baan. Gaan voort vir 30 sekondes. Die span met die minste sokkies wen.

Herhaal drie keer.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Jesus onderwerp hom aan God

Lees Markus 15:16-20.

Voer hierdie toneel stadig en eerbiedig op indien dit gepas is vir jou gesin. Gebruik 'n kleed of jas, kry 'n stok en enige ander geskikte rekwisiete. Gebruik die woorde 'die soldate' in plaas van 'hulle' om elke sin te begin as Markus 15:16-20 hardop gelees word. Eindig in stilte met julle Jesus figuur in die kruisiging posisie.

- Hoe het Jesus op hierdie wreedheid gereageer?

Gesels met God: Staan in 'n kring styf teenmekaar en dank Jesus dat Hy bereid is om die straf vir ons sondes op Hom te neem.



Vertroue val

Doen die vertroue val op twee maniere:

1. Een persoon staan tussen twee ander en val agteruit en vorentoe met toe oë. Hoe het dit gevoel om deur die gesin gevang te word?
2. Staan op 'n stoel, maak jou oë toe en val agteruit in die hande van die gesin.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

Oordink:

Hoe is hierdie twee vertroue val aktiwiteite soos Jesus en God die Vader op die oomblik van kruisiging?



Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd.
Skakel alle skerms ten
minste 60 minute voor bed
toe gaan tyd af.

Opwarming



Volg die leier



Sit julle gunsteling musiek aan. Hardloop in 'n sirkel. Een persoon is die leier en gebruik hand klappe om instruksies te kommunikeer:

- Een klap - een plank
- Twee klappe - twee bergklimmers
- Drie klappe - drie hurksitte

Verander leiers na een minuut.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

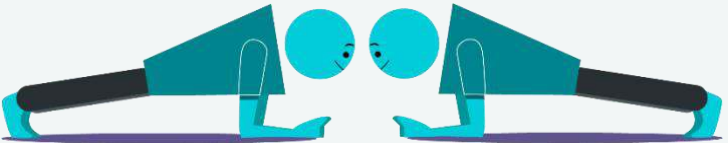
Rus en gesels saam.

Watter belangrike ding het jy vir die eerste keer oor Jesus verstaan?

Gaan dieper: Wat is een rede om Hom vandag te volg?



Spieël planke



Werk in pare. Neem 'n plank posisie in teenoor 'n maat. Een persoon in elke paar is die spieël en moet alles nadoen wat die ander een doen. Geniet dit.



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

Maak dit makliker: Verwys na die plank beweging van Dag 1 of 2 van hierdie week.



Plank en “lunges” uitdaging



Werk saam met 'n maat. Terwyl een persoon in 'n plank posisie is, doen die ander een 'lunges'. Ruil plekke na 10 'lunges' met elke been. Doen vier rondtes.

Maak dit makliker: Doen vyf 'lunges' met elke been.

Werk harder: Gebruik gewigte terwyl jy 'lunges' doen.



Jesus word erken as God

Lees Markus 15:37-39.

Hierdie Romeinse soldaat het Jesus sien sterf en was oortuig van wie Jesus werklik was.

Vertel wanneer jy van Jesus oortuig geword het en Hom begin volg het.

Gesels met God: Daar is baie mense in julle familiekring, vriendekring en gemeenskap wat nog van Jesus oortuig moet word. Noem 'n paar en bid vir hulle om dieselfde reaksie as die soldaat te hê.



Gesin loop

Geniet 'n wandeling saam as 'n gesin. Loop rondom julle huis, erf, of indien moontlik, in julle omgewing.



A top-down photograph of a group of people sitting around a table. Each person is holding a smartphone, and their hands are visible, suggesting they are all engaged with their devices. The background is a wooden table surface.

Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd.
Skeduleer skerm tyd vir
elke persoon in die gesin.

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