

*Groei dieper — Week 12*  
**Jesus — opgestaan en lewendig!**

# family.fit *fast*

7 minute om jou gesin te help groei  
*family.fitness.faith.fun*



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

# Dit is so maklik!

Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 <b>Raak Aktief</b> <i>4 minute</i>	 <b>Rus en praat</b> <i>3 minute</i>
<b>DAG 1</b>	Plank aflos	Lees en bespreek Markus 16:1-2
<b>DAG 2</b>	Voorwerp optel aflos	Lees en bespreek Markus 16:3-6
<b>DAG 3</b>	Family.fit finale	Lees en bespreek Markus 16:1-7

Dit is die einde van 'n reis deur Markus se verhaal, waar ons ondersoek het 'Wie is hierdie man Jesus? '. Ons kry dit in die Bybel in **Markus 16:1-7**.

**Dit is maklik!** Geen spesiale toerusting nie. Net 'n sin vir pret en 'n oop kop!

*Meer inligting aan die einde van die boekie. Lees asseblief die terme en voorwaardes.*



# DAG 1

## Raak aktief



### Plank aflos

Verdeel in twee groepe en staan vyf meter uitmekaar. Een persoon begin in die plankposisie en beweeg sywaarts na die ander groep. Hulle raak aan die volgende persoon wat terug beweeg in 'n sywaartse plank.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## Rus en Praat



### Jesus is begrawe

- *Wat is van die rituele in jou gesin of gemeenskap?*

Lees **Markus 16:1-2**.

Jesus is in 'n graf neergelê wat uit rots gesny is. Die ingang is met 'n groot klip verseël en deur soldate bewaak om te verhoed dat enigiemand die liggaam steel.

Die salwing van 'n liggaam met speserye was deel van die begrafnisritueel. Die geurige speserye was uiters duur en was 'n uitdrukking van liefde en respek.

- *Waarom was die vrou bereid om soveel moeite te doen om Jesus se liggaam te salf?*

**Gesels met God:** Skryf 'n brief aan God wat jou liefde uitdruk. Kies iemand om die briewe in te samel en bewaar hulle in 'n veilige plek. Besluit saam op 'n tyd om hulle weer oop te maak.

# DAG 2

## Raak aktief



### Voorwerp optel aflos

Verdeel in twee spanne en staan teenoor mekaar. Plaas 21 voorwerpe in die middel van die vloer. Elke span hardloop as 'n aflos en versamel die voorwerpe een vir een. Kyk watter span die meeste kan versamel. Rus en herhaal dit dan.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

## Rus en Praat



### Jesus het opgestaan

- *Waarom skrik ons vir ongelooflike of ongewone gebeure?*

Lees **Markus 16:3-6**.

Die vrou in hierdie storie het 'n kommerwekkende verrassing beleef. Jesus was nie meer in die graf nie!

- *Watter nuwe ding het hulle in hierdie oomblik van Jesus geleer? Wat beteken dit vir jou vandag?*

**Gesels met God:** Dankie Here Jesus dat U ons sondes na die kruis geneem het. U het sonde en die dood oorwin. U het opgestaan om te bewys dat U God is. Help ons om elke dag in die lig van hierdie waarheid te leef.

# DAG 3

## Raak aktief



### Family.fit finale

Voltooi hierdie bewegings in pare, so vinnig as moontlik, maar met goeie tegniek:

- 20 sekondes planke en superman
- 20 burpees, dippe, snelskaatsers, 'lunge', opstote, opsitte, bergklimmers, hurksitte.

Doen drie rondtes. Moenie vergeet om 'n tydhouer te gebruik nie!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



## Rus en Praat

### Jesus wag

- *Vertel van die langste wat jy vir iemand gewag het.*

Lees **Markus 16:1-7**.

- *Hoekom het die vroue Jesus op die verkeerde plek gesoek?*

Die opgestane Jesus het hulle in Galilea verwag, waar Hy belowe het dat Hy sou wees.

- *Waar kan Jesus vandag vir jou wag?*

**Gesels met God:** Bid in 'n reis rondom julle huis op vier verskillende plekke vir: (1) jou persoonlike lewe met God; (2) om God te volg as 'n gesin; (3) julle land; (4) julle vriende wat nog nie Jesus volg nie.

# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel in [Markus 16:1-7](#) (AFR83) kry.

## **Skrifgedeelte** — Markus 16:1-7 (AFR83)

Toe die sabbatdag verby was, het Maria Magdalena en Maria die ma van Jakobus, en Salome reukolie gekoop om die liggaam daarmee te gaan balsem. Die Sondagmôre baie vroeg kom hulle by die graf aan net toe die son opkom.<sup>3</sup>Hulle vra toe vir mekaar: “Wie sal vir ons die klip voor die ingang van die graf wegrol?”

Die klip was baie groot, maar toe hulle opkyk, sien hulle dat dit klaar weggerol is. Toe hulle in die graf ingaan, sien hulle 'n jongman aan die regterkant sit met lang wit klere aan, en hulle het groot geskrik.

<sup>6</sup>“Moenie skrik nie!” sê hy vir hulle. “Julle soek Jesus van Nasaret, wat gekruisig is. Hy is uit die dood opgewek. Hy is nie hier nie. Kyk daar is die plek waar hulle Hom neergelê het; Maar gaan sê vir sy dissipels en in die besonder vir Petrus: Hy gaan julle vooruit na Galilea toe. Daar sal julle Hom sien soos Hy vir julle gesê het.”

## Gesondheidswenk

Verminder tegnologie 'skerm' tyd.

Gebruik slegs programme en toeps wat voordeel vir julle gesin inhou.



# Meer inligting

Ons hoop julle geniet *family.fit fast* . Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld. Dis gratis!

Julle sal volledige family.fit sessies vind op die webwerf <https://family.fit>. Deel dit met ander.

Kry video's op het [family.fit YouTube® -kanaal](#)

Kry ons hier op sosiale media:



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*



Bekendstelling  
video

## TERME EN VOORWAARDES

### **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.





family.ft

