

Groei dieper — Week 12



*family.fitness.faith.fun*



**Jesus — opgestaan en  
lewendig!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Markus  
16:1-7

Jesus is  
begrawe

Jesus het  
opgestaan

Jesus wag



Opwarming

Gryp die stert

Voorwerp  
optel aflos

Kruywa en  
duimwurm



Beweeg

Eenvoudige  
Burpees

Burpees

Burpee padda  
spring



Uitdaging

Plank aflos

Kringetjies en  
kruisies

family.fit finale



Verken

Lees die verse  
en identifiseer  
gemeenskaplike  
geure

Lees verse en  
beplan 'n  
verrassing vir  
ander

Lees verse en  
soek met  
behelp van  
warm en koue  
instruksies



Speel

Kruywa  
hindernisbaan

Gooi die  
papier bal

Wegkruipertjie

# 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.



## Gryp die stert

Almal dra 'n serp of klein handdoek soos 'n 'stert' wat aan die agterkant ingestek is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen vyf opstote en speel verder. Geniet dit!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

Rus en gesels saam.

Wat is van die rituele in jou gesin of gemeenskap?

***Gaan dieper: Hoekom volg mense rituele?***



## Eenvoudige burpee



Plaas jou hande op die grond, tree terug om in 'n plankposisie te kom, beweeg dan albei voete vorentoe om regop te staan en klap bokant jou kop.

Neem 'n paar minute om as gesin te oefen — maak seker dat julle mekaar goeie afrigting en aanmoediging gee. Maak beurte om elke gesinslid se tyd te meet om te sien hoe lank dit vat om 10 burpees te doen!



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)



## 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.

Kyk hoeveel rondtes julle kan doen in drie minute.



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

***Werk harder: Vermeerder die tyd na vyf minute.***



## Jesus is begrawe

Lees **Markus 16:1-2** uit die Bybel.

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

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.

### **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. <sup>2</sup> 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.”<sup>7</sup> 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.”

### ***Bespreek:***

Ons reuksintuig is belangrik. Maak beurte om verskillende algemene geure te raai met julle oë toe.

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 vroue bereid om soveel moeite te doen om Jesus se liggaam te salf?

Dink aan 'n tyd wanneer iemand hul liefde vir jou gewys het. Hoe het hulle dit gedoen?

**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.



## Kruiwa hindernisbaan

Bou 'n hindernisbaan wat 'n paar draaie insluit. Werk in pare om deur die baan te beweeg in 'n 'kruiwa' wedloop.

**Kruiwa posisie:** Een persoon is in die plank posisie terwyl die ander een staan en hul enkels vashou. Beweeg so vorentoe.

Neem elke span se tyd. Ruil plekke en doen dit weer.



[https://youtu.be/8IE\\_7MQ2xBc](https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc)

An elderly couple, a woman on the left and a man on the right, are smiling and looking at a smartphone held by the man. The woman has dark, curly hair and is wearing a light blue top and a pearl necklace. The man has dark hair, wears glasses, and a light pink polo shirt. They are in a bright, indoor setting.

## **Gesondheidswenk**

Verminder tegnologie  
'skerm' tyd.



### 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>

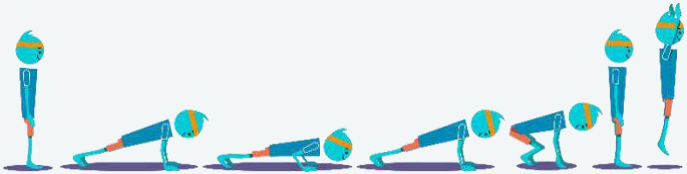
Rus en gesels saam.

Deel die mees ongelooflike storie wat jy nog ooit gehoor het.

***Gaan dieper: Waarom skrik ons vir ongelooflike of ongewone gebeurtenisse?***



## Burpees



Staan met jou voete bymekaar. Buig en plaas jou hande op die grond terwyl jy spring om jou voete terug te plaas in 'n plank posisie.

Doen 'n opstoot, spring dan spring met jou voete na jou hande. Staar, spring, en klap jou hande bokant jou kop.

Doen 10 burpees stadig en vloeiend.



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPXs](https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs)

***Maak dit makliker:*** Doen die eenvoudige burpee van Dag 1.



## Kringetjies en kruisies

Maak 'n kringetjies en kruisies bord spel op die grond voordat julle begin (gebruik lint of tou).

Werk in twee spanne. Elke span kry 'n uitdaging soos drie burpees. Wanneer dit voltooi is, hardloop twee persone en plaas hulle merk op die kringetjies en kruisies 'bord'. Hou aan met nuwe uitdagings totdat die spel gewen is.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

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



## Jesus het opgestaan

Lees Markus 16:3-6.

Hou jy van verrassings? Verras iemand in jou gesin voor het einde van die dag. Wees kreatief!

Die vroue 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.





## Gooi die papier bal

Gooi die bal uitdaging: Almal maak 'n papier bal en oefen om te gooi en vang met een hand. Staan dan in 'n sirkel en gooi jou bal aan die regterkant terwyl jy die bal van die linkerkant af vang. Moedig mekaar aan.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>



## **Gesondheidswenk**

Verminder skerm tyd.  
Dinkskrum al die goeie  
dinge wat jy kan doen  
sonder 'n skerm en wys die  
resultate.



## Kruiwa en duim wurm

**Kruiwa:** Werk met 'n maat. Loop 10 meter en ruil dan plekke.

**Wurm:** Buig jou middel en plaas jou hande op die vloer. Loop jou hande uit totdat jy in 'n plankposisie met 'n plat rug is. Loop dan jou voete so naby aan jou hande as wat jy kan.

Herhaal dit vir 10 meter ver. Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/43YZWUrNNzw>

Rus en gesels saam.

Wanneer was jy amper laat gewees om iets te doen?

**Gaan dieper:** Vertel van die langste wat jy vir iemand gewag het.



## Burpee padda spring

Doen 'n normale burpee (van Dag 2).  
Wanneer jy terug is in 'n staande posisie nadat jy op die vloer was, spring so ver as wat jy kan soos 'n padda.

Maak beurte om te meet hoe ver elke persoon kan spring!

***Maak dit makliker:*** Moenie probeer om te ver te spring nie.



## family.fit finale



Voltooi die seisoen met 'n uitdaging wat alles insluit wat ons geleer het!

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>



## Jesus wag

Lees Markus 16:1-7.

Maak beurte om 'n voorwerp weg te steek. Die wegsteker gebruik die woorde “warm” en “koud” om te wys hoe naby die soekers aan die voorwerp is.

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.



## Wegkruipertjie

Een persoon steek iets in die huis weg wat deur die res van die gesin herken sal word. Gee 'n leidraad om ander aan te moedig om die ontbrekende voorwerp te vind.

Herhaal met 'n nuwe voorwerp.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple is shown from the chest up, smiling warmly as they look at a smartphone held by the man. The woman is on the left, with short, curly dark hair, wearing a light blue top and a pearl necklace. The man is on the right, wearing glasses and a light pink polo shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

## Gesondheidswenk

Verminder skerm tyd.

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



# 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)