

Groei in wysheid — Week 2



*family.fitness.faith.fun*



**'n Ander manier van doen**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus  
5:38-42

Vrygewigheid  
in plaas van  
wraak

Baie maniere  
om vrygewig  
te wees

Volg Jesus se  
woorde elke  
dag



Opwarming

Beweeg op  
maat van  
musiek

Hand raak

Armsirkels en  
liggaamsvorms



Beweeg

Muur opstote

Opstote  
met 'n maat

Piramide  
opstote



Uitdaging

Trek  
papiertjies

Dra al die  
voorwerpe

Gee wat jy kan



Verken

Lees die verse,  
bespreek dit  
en deel  
ervarings

Lees die verse,  
bespreek dit  
en skryf 'as...  
dan... 'sinne

Lees die verse,  
bespreek dit  
en beplan  
maniere om  
vrygewig te  
wees



Speel

Papier eilande

Miere op 'n  
stomp

Mimiek en  
raaiskoot

# 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 dit 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.



## Beweeg op maat van musiek



Speel van julle gunsteling musiek. Herhaal hierdie bewegings totdat die musiek eindig:

- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte
- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte met hande klap bo kop



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

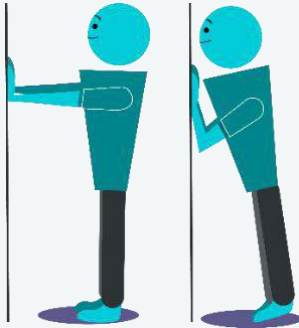
Rus en gesels saam.

As iemand iets slegs aan jou doen, hoe reageer jy?

***Gaan dieper:*** Wanneer was jy in 'n situasie waar jy wou wraak neem? Wat het jy gekies om te doen?



## Muur opstote



Staan met arms uitgestrek na 'n muur. Leun vorentoe, plaas jou palms op die muur, buig elmoë en stoot terug na staande posisie.

Voltooi 10 muur opstote en rus. Doen drie rondtes.

***Maak dit makliker:*** *Staan nader aan die muur.*

***Werk harder:*** *Doen opstote vanaf jou knieë of tone.*



## Trek papiertjies

Plaas ten minste 10 stukkies papier in 'n houer, elk met 'n ander taak wat daarop geskryf is: 10 opsitte, 5 opstote, 15 skêrspronge, druk elke persoon, 'high five' elke persoon, kry 'n glas water vir elke persoon, 20 sekondes hoë knieë hardloop, 20 sekondes plank, 15 sekondes 'superman'.

Maak beurte om papiertjies te trek en die taak daarop te doen. Jy kan kies om 'n ander persoon met hul taak te help, en jy kan ook kies om baie meer as een keer te trek as jy 'n ekstra uitdaging wil hê.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

***Werk harder: Vermeerder dit tot vyf rondtes.***



## Vrygewigheid in plaas van wraak

Lees **Matteus 5:38-42** uit die Bybel.

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

Om mildelik te gee wanneer iemand dit nie verdien nie, is moeilik. Hierdie verse gaan voort met Jesus se leer oor hoe dit is om in Sy onderstebo Koninkryk te leef.

### Skrifgedeelte — Matteus 5:38-42 (AFR83)

“Julle het gehoor dat daar gesê is: “n Oog vir ‘n oog en ‘n tand vir ‘n tand.’ Maar Ek sê vir julle: Julle moet julle nie teen ‘n kwaadwillige mens verset nie. As iemand jou op die regterwang slaan, draai ook die ander wang na hom toe. As iemand



jou hof toe wil vat om jou onderklere te eis, gee hom ook jou boklere. As iemand jou dwing om sy goed een kilometer ver te dra, dra dit vir hom twee kilometer. Gee aan hom wat iets van jou vra, en moet hom wat van jou wil leen, nie afwys nie.”

### ***Bespreek:***

Wanneer iemand ons seermaak, is dit natuurlik om te wil terug veg. Kan jy aan tye dink wat Jesus seergemaak is deur ander — en anders opgetree het? Wat vind jy verrassend oor Sy woorde hier? Watter dele is moeilik?

**Gesels met God:** Jesus se woorde is ‘onderstebo’ — nie die ‘normale’ manier om te reageer nie. Deel een ding wat Jesus sê wat opwindend klink of een ding wat amper onmoontlik klink. Bid dat God die onmoontlike moontlik sal maak.



## Papier eilande

Staan in 'n groot sirkel met papier velle op die vloer wat soos eilande in die middel is. Almal beweeg om die sirkel totdat die leier sê “eilande”. Almal moet op 'n eiland staan. As hulle nie kan nie, staan hulle aan die kant. Meer as een persoon kan op 'n slag op 'n eiland wees as hulle kan balanseer.

Neem na elke rondte een eiland weg. Gaan voort totdat daar net een eiland oor is. Geniet dit!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



**Gesondheidswenk**

Beplan vir sukses.



## Hand raak

Staan teenoor 'n maat in 'n opstoot posisie. Probeer om aan die ander persoon se hande te raak terwyl jy jou eie beskerm. Hoeveel keer kan jy in 60 sekondes raak?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

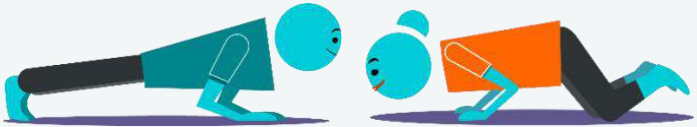
Rus en gesels saam.

Wat is die beste geskenk wat iemand nog ooit vir jou gegee het? Wat is die beste geskenk wat jy al aan iemand anders gegee het?

***Gaan dieper:*** *Wat is 'n paar maniere om te gee wat nie geld behels nie?*



## Opstote met 'n maat



Die sleutel tot 'n goeie opstoot is om jou liggaam in 'n reguit lyn en jou elmboë naby aan jou sye te hou.

Staan regoor 'n maat met jou knieë op die grond en jou hande in lyn met jou skouers. Doen gelyktydig 'n opstoot en gee mekaar dan 'n 'high vyf' met die een hand.

Voltooi 10 en rus. Doen twee rondtes.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

***Maak dit makliker:*** Verminder die herhalings tot agt.

***Werk harder:*** Voltooi drie rondtes.



## Dra al die voorwerpe

Versamel 20 voorwerpe (balle, speelgoed, lepels). Sit al die voorwerpe bymekaar vyf meter verder.

Die eerste persoon beer-kruip na die voorwerpe. Hulle doen drie opstote, gryp een (of meer) voorwerpe en doen "lunges" terug met die voorwerp(e).

Elke persoon moet met een voorwerp meer as die vorige persoon terugkom totdat al die voorwerpe na die beginpunt teruggebring is.

Doen drie rondtes.



[https://youtu.be/CoK\\_I3tQ0ZQ](https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ)

***Werk harder: Vermeerder tot vyf opstote of burpees.***



## Baie maniere om vrygewig te wees

Lees Matteus 5:38-42.

Jesus praat oor soldate en mense in die hof wat dalk nie jou ervaring is nie. Verbeel jou Jesus sit by jou en jou gesin. Wat is verskillende maniere om te ‘gee’ — veral vir mense wat onvriendelik teenoor jou was?

Skryf as gesin ‘n paar sinne wat relevant is vir julle en gebruik Jesus se model: “As iemand..., dan moet ons...”

**Gesels met God:** Maak beurte om elke sin hardop te lees. Na elke sin, vra Jesus vir Sy hulp om dit te doen. Los die sinne hierdie week waar julle dit kan sien om almal te herinner dat Jesus se manier ‘onderstebo’ is.



## Miere op 'n stomp

Almal staan op 'n 'stomp' ('n lyn, lae muur 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.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>





## Gesondheidswenk

Beplan vir sukses. Maak 'n vasgestelde tyd vir 'n gesinsvergadering elke week. Kyk saam na die kalender. Vind oplossings vir probleme en moedig mekaar aan met suksesse.



## Armsirkels en liggaamsvorms

Armsirkels: Staar in 'n sirkel en voltooi saam 15 van elke armbeweging. Klein sirkels vorentoe, klein sirkels agtertoe, groot sirkels vorentoe, groot sirkels agtertoe.

Liggaamsvorms: Lê gesig ondertoe, arms bokant kop en palms na onder gedraai. Beweeg jou arms soos die wysers van 'n horlosie in elke formasie.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

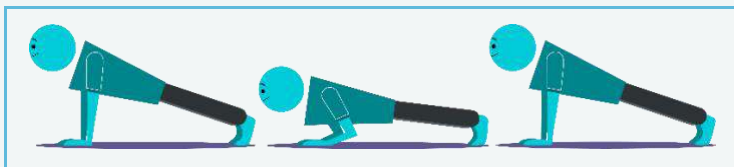
Rus en gesels saam.

Lys drie dinge wat jou gesin nooit kan weggee nie.

***Gaan dieper: Watter perke moet ons aan ons vrygewigheid stel? Hoe besluit ons dit?***



## Opstoot piramides



Begin met een opstoot. Rus 'n rukkie. Doen twee opstote en rus, dan drie opstote en rus. Hou aan tot by 10 opstote. Sodra julle by 10 kom, werk terug tot julle weer by een is. As julle die hele piramide doen, het julle 100 opstote gedoen. Wow!

***Maak dit makliker:*** Doen opstote teen 'n muur, tafel of op knieë. Voltooi die piramide net tot by agt en dan weer terug tot by een.

***Werk harder:*** Doen 'n meer gevorderde weergawe van die opstoot.



## Gee wat jy kan

Werk met 'n maat en kyk hoeveel hurksitte julle in sewe minute kan doen. Julle telling sal die totale aantal herhalings wees wat julle as 'n span doen.

Hierdie uitdaging is 'n “geen stop” uitdaging. Dit beteken dat as jy moet stop en 'n breek moet neem, jou maat vrygewig moet wees en 'n plank moet uitvoer terwyl jy rus. Julle kan enige tyd ruil wie die hurksitte doen, maar probeer om ten minste 10 hurksitte per keer te doen.

Maak seker dat jy aanmoediging gee, motivering gee... gee enige manier wat jy kan!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



## Volg Jesus se woorde elke dag

Lees Matteus 5:38-42.

Praat oor tye wanneer 'n vriend of vreemdeling vra vir iets wat aan jou behoort.

Hoe voel jy? Hang dit af van wat hulle vra of wie dit is wat vra?

Beplan verskillende maniere van gee sodat jy Jesus se woorde demonstreer: 'Moenie jou rug op hulle draai nie'.

**Gesels met God:** Watter soort reputasie het jou gesin om vrygewig te wees met tyd, vriendskap en hulp? Vra God om jou te help om 'n 'onderstebo' familie te wees.



## Mimiek en raaiskoot

Watter dinge is maklik vir jou om te gee en watter dinge is moeilik? Dit kan tasbare dinge wees soos speelgoed, geld of klere, of ontasbare dinge soos tyd, diens en vriendelike woorde.

Mimiek of teken jou antwoord vir die ander om dit te probeer raai.

### ***Oordink:***

Was dit maklik of moeilik om te doen? As dit moeilik was, hoekom? As 'n gesin, daag mekaar uit om hierdie week 'n moeiliker ding te gee.

## Wenk vir ouers

Hou dit positief!

Dit is moeilik om positief te bly wanneer jou kinders jou tot raserny dryf. Ons sê dikwels: “Hou op om dit te doen!” Maar hulle sal beter luister na positiewe instruksies en erkenning as hulle doen wat reg is.



# 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)