

Groei in wysheid — Week 6



family.fitness.faith.fun



Groei deur te vas!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus
6:16-18

Die rede vir
vas

Die manier
om te vas

Die resultaat van
vas



Opwarming

Knie raak

Beweeg op
maat van
musiek

Kruiwa en
duimwurm



Beweeg

Basiese plank

Op-af planke

Spieël planke



Uitdaging

Storie muur

Warm sitplek

Plank en
"lunes"
uitdaging



Ontdek

Lees die verse
en
beantwoord
die vrae

Lees die verse
weer en trek
gesigte

Lees die verse en
maak 'n
aankondiging



Speel

Hou julle lag
in

Aangepaste
"Bocce"

Gesinskompetiese

Kom aan die gang

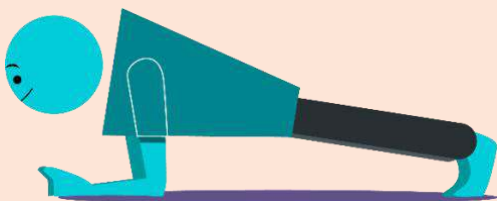
Help jou gesin om hierdie week binne of buite aktief te wees met drie prettige sessies:

- 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 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.



Knie raak

Kompeteer in pare. Probeer om jou teenstander se knieë soveel keer as wat jy kan in 60 sekondes aan te raak terwyl jy jou eie knieë beskerm met jou hande en liggaamsposisie. Ruil maats en probeer weer.

Gaan nou aan en probeer om aan almal se knieë te raak terwyl jy jou eie beskerm.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

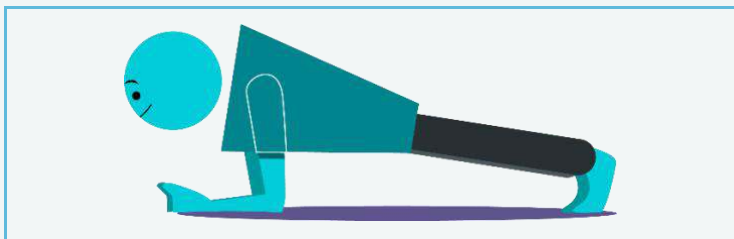
Rus en gesels saam.

Wat is die langste tyd wat jy nie geëet nie?

Gaan dieper: *Wanneer in jou lewe was jy die mees toegewyd aan God?*



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.

Maak dit makliker: Gebruik dieselfde tegniek maar vanaf jou knieë (in plaas van jou tone).

Werk harder: Hou plank vir 30 sekondes.



Storie muur

Doen 'n muur sit saam vir een minuut. Leun terug teen 'n muur met voete skouerbreedte uitmekaar. Gly ondertoe totdat jou knieë reghoekig gebuig is. Hou jou kop en bolyf teen die muur.

Terwyl jy teen die muur sit, deel 'n prettige storie of iets goeds wat gebeur het. Moenie jou pyn wys nie. Glimlag en geniet dit om saam pret te hê.

Rus vir 30 sekondes en herhaal.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

Maak dit makliker: Verminder muur sit tot 30 sekondes.



Die rede vir vas

Lees **Matteus 6:16-18** uit die Bybel.

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

Jesus neem aan dat sy volgelinge van tyd tot tyd sal vas as deel van hulle gebed en toewyding aan God. Vas is 'n goeie praktyk is, maar ons moet die regte motiewe hê.

Skrifgedeelte — Matteus 6:16-18 (AFR83)

“As julle vas, moet julle nie soos skynheiliges met lang gesigte rondloop nie. Hulle mismaak hulle gesigte sodat die mense kan sien dat hulle vas. Dit verseker Ek julle: Hulle het hulle beloning klaar weg. Nee, as jy vas, versorg jou hare en was jou gesig sodat niemand kan sien dat

jy vas nie, behalwe jou Vader wat jy nie kan sien nie. Jou Vader wat sien wat verborge is, sal jou beloon.”

Maak beurte om die vraag te vra “Hoekom ... jy (slaap, doen inkopies, speel sport, ensovoorts)?”

Waarom het Jesus hierdie instruksies gegee oor hoe om te vas?

Tradisioneel gaan vas oor om sonder kos te wees, maar dit is nie genoeg om onself net van kos of slaap te ontnem nie. Ons moet onself ook aan God toewy en Hom aanbid.

Gesels met God: Om sonder iets te gaan, is ‘n manier om ons prioriteite te hersien. Bid dat God vir jou sal wys waarsonder jy vir ‘n tyd lank kan gaan. Gebruik dit om jou verhouding met Hom te verdiep.



Hou julle lag in

Sit in 'n sirkel. Een op 'n slag probeer om die ander te laat lag sonder om aan hulle te raak. Byvoorbeeld, trek gesigte, vertel grappe, ensovoorts. Die doel is om nie te lag nie. Na twee minute, of as iemand lag, verander rolle totdat almal ten minste een beurt gehad het om te probeer om mense te laat lag.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

Aanpassing:

As iemand in die gesin gesig gestrem is, vertel grappe of stories in plaas van om gesigte te trek.



Gesondheidswenk

Eet gezond.



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>

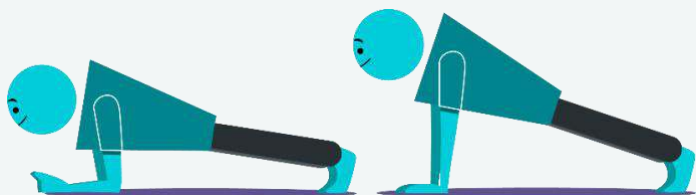
Rus en gesels saam.

Op watter maniere verander ons ons gesigsuitdrukkings vir ander om te sien?

Gaan dieper: Waarom is hoe ons lyk belangrik?



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/enZlwtIYOi0>

Maak dit makliker: Gebruik dieselfde tegniek maar vanaf jou knieë (in plaas van jou tone).

Werk harder: Vermeerder die aantal rondtes.



Warm sitplek

Een persoon doen 'n hurksit terwyl almal anders 30 skêrspronge doen. Rus vir 20 sekondes en raak dan aan die volgende persoon.

Doen vier rondtes.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

Maak dit makliker: Verminder die aantal skêrspronge of die aantal rondtes.



Die manier om te vas

Lees Matteus 6:16-18.

Maak beurte om 'n gevoel of emosie te uit te beeld deur net jou gesig te gebruik.

Hoe kan ons ons gesigsuitdrukkings of voorkoms gebruik om dit wat in ons harte aangaan, weg te steek?

Hierdie verse herinner ons dat as ons kies om te vas en sonder iets te gaan, ons nie somber gesigte moet hê en dit voor die hand liggend moet maak nie. Ons kan ons motiewe vir ander verberg, maar nie vir God nie.

Gesels met God: Bespreek en stem saam oor iets wat jou gesin sonder kan gaan, en vir hoe lank. Bid dat God hierdie tyd sal gebruik om jou verbintenis met ons Vader wat in die geheim sien, te versterk.



Aangepaste “Bocce”

Kry ‘n bal om te gebruik as ‘n ‘domkrag’ en drie stukkies papier per persoon. Frommel die papier in balle en merk elke stel van drie met ‘n ander kleur. Merk ‘n beginlyn op die vloer en rol die “domkrag” weg van julle af. Die doel van die spel is om julle balle naaste aan die “domkrag” te kry. Die balle moet deur die lug gegooi, nie gerol word nie. Met voete agter die lyn, maak beurte om een bal op ‘n slag te gooi. Die wenner is die een met die meeste balle naaste aan die ‘domkrag’.

“Bocce” of “bocce” bal is ‘n sport vir die Spesiale Olimpiese Spele wat vir kinders en volwassenes met intellektuele en fisiese gestremdhede is.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

Oordink:

Wat was moeilik aan hierdie spel? Het jy ‘n baie krag nodig gehad om te wen?

In die lewe kom die oorwinning dikwels wanneer ons leer hoe om ons krag te beheer.



Gesondheidswenk

Eet gesond.

Sorg dat jy 'n voorraad
gesonde versnapperinge
het vir jou gesin soos
vrugte, neute, en sade.



Kruiwa en duimwurm

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

Duim-wurm: Buig jou middellyf 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/89YWsTOqOwA>

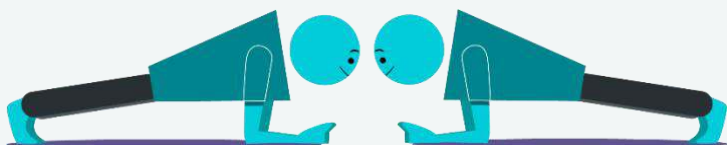
Rus en gesels saam.

Praat oor kere wat jy gehoor het mense maak openbare aankondigings.

Gaan dieper: Wat maak 'n aankondiging geloofwaardig?



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. Hou elke plank vir minstens 20 sekondes. Rus en herhaal. Geniet dit.



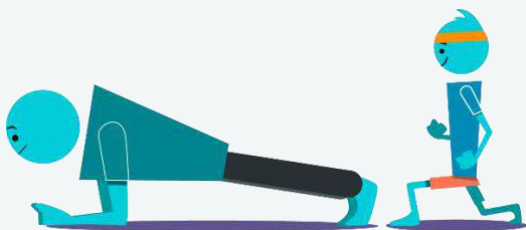
https://youtu.be/TgnD_LPk50

Maak dit makliker: Gebruik dieselfde tegniek maar vanaf jou knieë (in plaas van jou tone).

Werk harder: Vermeerder die tyd wat jy elke plank hou.



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.



Die resultaat van vas

Lees Matteus 6:16-18.

Maak beurte om op 'n stoel te staan en een ding aan te kondig wat jy vandag gaan doen. Meeste kere hoef ons nie aan te kondig wat ons gaan doen nie — ons doen dit net!

Jesus maak dit duidelik dat diegene wat vas, dit stil en in die geheim moet doen.

Wat belowe Jesus aan diegene wat om die regte redes vas?

Gesels met God: Dink aan 'n behoefte in jou gemeenskap wat voortdurende gebed vereis. Maak dit 'n fokus van jou gebed hierdie week in die ruimtes wat jy skep deur sonder iets te gaan.



Gesinskompetisie

Watter gesinslid kan die volgende doen?

- Verste sprong vanuit 'n staande posisie
- Langste tyd op een been staan
- Langste tyd sonder om 'n oog te knip
- Sê jou volle naam in een asem
- Dribbel 'n bal die langste
- Langste plank of hurksit hou

Dink jul eie uit. Geniet dit!



Wenk vir ouers

Gee elkeen van julle kinders en tieners eenvoudige werk met verantwoordelikhede. Maak seker dat dit iets is wat hulle in staat is om te doen en prys hulle dan wanneer hulle dit doen!

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.

MEER INLIGTING

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