

Die uiteindelijke wedloop – Week 1
Die lewe is soos 'n wedloop!

family.fit *fast*

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



www.family.fit

Dit is so maklik!

Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 Raak Aktief <i>4 minute</i>	 Rus en praat <i>3 minute</i>
DAG 1	Val op die grond	Lees en bespreek Handelinge 20:24
DAG 2	Kruiva hindernisbaan	Lees en bespreek Handelinge 20:24
DAG 3	Wêreldwye opsit uitdaging	Lees en bespreek 1 Korintiërs 9:24

Die apostel Paulus sê 'n lewe om Jesus te dien is soos om in 'n wedloop mee te ding. Paulus is in hierdie wedloop. Trouens, alle volgelinge van Jesus is in dieselfde resies. Ons kan baie leer oor die navolging van Jesus deur te dink aan die lewe as 'n lang wedloop — 'n marathon. Ons kry dit in die Bybel in **Handelinge 20:24** en **1 Korintiërs 9:24**.

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.

Wat is nuut in Seisoen 5



Nuwe wêreldwye family.fit kompetisie

Kan jou land se mense ons nuwe wêreldwye kompetisie wen? Wen punte in weeklikse uitdagings en gee jou land 'n hupstoot na die bopunt van die wêreldwye ranglys.

Elke week sal 'n nuwe uitdaging hê.

Help jou land deur jou vriende en familie betrokke te kry.

[KLIK HIER](#) om elke week jou gesin se telling op te dateer.

[KLIK HIER](#) om na die weeklikse ranglys te kyk om jou land se vordering te sien.

Sport kollig

Ons fokus elke week op 'n ander sport en 'n inspirerende atleet wat daaraan deelneem. Atlete oorwin uitdagings in moeilike tye om die wedloop te voltooi. Ons hoop dat hierdie stories jou sal inspireer om jou reis van die lewe te hardloop.



DAG 1

Raak aktief



Val op die grond

Hardloop om die kamer of erf as julle hierdie aktiwiteit doen.

Een persoon is die leier. Wanneer die leier 'n liggaamsdeel soos elmboog, knie, rug of oor uitroep, moet almal daardie liggaamsdeel op die grond neersit.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Rus en Praat



Hardloop ter wille van ander

- *Praat oor 'n paar van die wedlope waaraan jy deelgeneem het.*

Lees Handelinge 20:24.

Kry 'n spasie om 'n paar drie-been wedlope uit te voer. Staan in pare langs mekaar. Elke paar gebruik 'n lap of kous om hul binnebene aan mekaar vas te bind. Hardloop nou!

- *Hoe belangrik was dit om aan jou maat te dink terwyl jy jou wedloop gehardloop het?*
- *Wat was Paulus se hoofsaak in die lewe?*

Paulus het die dinge van die lewe as onbelangrik beskou in vergelyking daarmee om ander te help om die goeie nuus van Jesus te leer ken.

Gesels met God: Neem julle lappe of kouse en help mekaar om al julle hande vas te bind. Dank God dat Hy julle die geleentheid gegee het om die lewenswedloop saam as 'n gesin te kan hardloop.

DAG 2

Raak aktief



Kruywa hindernisbaan

Bou 'n hindernisbaan wat 'n paar draaie insluit. Werk in pare om deur die baan te beweeg in 'n 'kruywa' wedloop. Neem elke span se tyd. Ruil plekke en doen dit weer.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

Rus en Praat



Hardloop tot by die eindstreep

- *Vertel van 'n keer toe jy opgegee het en iets nie klaar gemaak het nie. Hoekom het dit gebeur?*

Lees Handelinge 20:24.

Hoe lank kan jy jou asem ophou? Elke persoon skat 'n tyd en maak dan beurte om te probeer om hul doel te bereik. Die res van die gesin moedig hulle aan tydens die poging. Bly veilig!

- *Het dit moeiliker geraak nader aan die doeltyd?*
- *Wat maak die wedloop soms moeilik? Wat kan ons stop of vertraag tydens 'n wedloop?*

Lees meer oor die marathon en John Akhwari.

Gesels met God: Terwyl julle gesin hierdie week in die wedloop hardloop, praat oor geleenthede om Jesus se storie met ander te deel. Bid saam dat God vir julle die vrymoedigheid en selfvertroue sal gee.



Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye opsit uitdaging

- *Hoeveel opsitte kan julle gesin in 90 sekondes doen?*

Elke gesinslid doen soveel opsitte as wat hulle kan in 90 sekondes. Kombineer die tellings om die gesin se totaal te bepaal.

[KLIK HIER](#) om julle gesin se telling in te voer.

[KLIK HIER](#) om na die weeklikse ranglys te kyk om jou land se vordering te sien.

Rus en Praat



Hardloop om die prys te wen

- *Hoe verander die wete dat daar 'n prys sal wees die manier waarop jy 'n wedloop hardloop?*

Lees [1 Korintiërs 9:24](#).

- Hoe is jou lewe soos 'n lang wedloop?
- Wat help jou om die wedloop te hardloop?

Die wedloop van die lewe is anders as ander wedlope. Daar is nie net een wenner nie. Almal wat aanhou hardloop en die wedloop voltooi, wen die prys van God se goedkeuring en die ewige lewe. Daarom moet ons volhard om die lewe se wedloop te hardloop en goed te voltooi.

Gesels met God: Dink aan julle plaaslike gemeenskap. Wie het nou hoop nodig? Maak 'n plan om langs hierdie persoon te 'hardloop'. Bid saam vir hulle.

Die marathon

Tydens die 1968 Meksiko Olimpiese Spele het John Stephen Akhwari van Tanzanië die 42 kilometer marathon goed begin. By die halfpadmerk het hy hard geval en sy knie en skouer ontwig. Het hy gestop en opgegee? Nee, hy het aangehou hardloop, al kon hy nie die wedloop wen nie. Hy het gehardloop terwyl die son ondergaan en die baan donker geword het. Hy het alleen aangehardloop. Hy het geloop toe hy nie meer kon hardloop nie. Hy het bly hardloop nadat die wenners al hul medaljes ontvang het. Hy het in die stadion ingehardloop en die eindstreep oorgesteek terwyl die min oorblywende toeskouers hom toegejuig het. Hy het gehardloop om die wedloop te voltooi.

Ná die wedloop is hy gevra hoekom hy aanhou hardloop het toe hy nie meer 'n kans gehad het om te wen nie. Hy het geantwoord: "My land het my nie 5000 myl gestuur om net die wedloop te begin nie, hulle het my 5000 myl gestuur om dit te voltooi."



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

Hoe inspireer hierdie storie jou om jou eie wedloop te hardloop?

Hoe kan jou gesin moed en volharding toon soos John Stephen Akhwari?



Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Handelinge 20:24](#) en [1 Korintiërs 9:24](#) (AFR83).

Skrifgedeeltes — (AFR83)

Handelinge 20:24

Maar al is my lewe vir my kosbaar, reken ek dit van geen belang nie as ek maar net my lewenstaak kan voltooi en die dienswerk wat ek van die Here Jesus gekry het, kan klaar maak: dit is om die evangelie van God se genade te verkondig.

1 Korintiërs 9:24

Weet julle nie dat atlete wat aan 'n wedloop deelneem, wel almal hardloop, maar dat net een die prys ontvang nie? Hardloop dan só dat julle die prys kan wen.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Eet elke dag baie groente. Kenners stel voor dat mens elke dag vyf of meer porsies (handevol) moet eet.



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 sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



TERME EN VOORWAARDES

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.



family.ft

