

Die uiteindelike wedloop — Week 1



*family.fitness.faith.fun*



**Die lewe is soos 'n wedloop!**

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



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Handelinge  
20:24

Hardloop ter  
wille van ander

Hardloop tot  
by die  
eindstreep

Hardloop om  
die prys te wen



Opwarming

Val op die  
grond

Rommelwerf  
hond

Beweeg op  
maat van  
musiek



Beweeg

Basiese opsitte

Opsitte  
met gewig

Opsitte met  
rotasies



Uitdaging

Toring  
uitdaging

Mal horlosie

Wêreldwye  
opsit uitdaging



Ontdek

Lees die vers  
en hardloop 3-  
voetige resies

Lees die vers  
weer en hou  
jou asem op

Lees 1  
Korintiërs 9:24  
en maak 'n  
toring



Speel

Moeras loop

Kruwa  
hindernisbaan

Moenie gevang  
word nie

# 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.

# 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.





## 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 gesels saam.

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

***Gaan dieper:*** Vertel van 'n keer toe jy gedink het dat om die wedloop te wen nie die belangrikste uitkoms was nie?



## Basiese opsitte



Lê op jou rug met bene gebuig en voete stewig op die grond. Krul jou liggaam na jou knieë toe om “op te sit”. Keer terug na begin posisie.

Werk saam met 'n maat. Een persoon doen opsitte terwyl die ander een hul voete vashou. Doen vyf opsitte en ruil plekke. Doen vyf rondtes.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

***Maak dit makliker: Voltooi drie rondtes.***



## Toring uitdaging



Werk in pare met ses koppies per paar. Een persoon hou “superman” terwyl die ander vyf opsitte doen. Sit na elke rondte een koppie neer om ‘n toring te bou. Ruil rolle om. Hou aan vir drie minute. Hoeveel 6-koppie torings kan julle bou? Rus vir drie minute en probeer weer.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>





## Hardloop ter wille van ander

Lees **Handelinge 20:24** uit die Bybel.

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

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 om Jesus te volg deur te dink aan die lewe as 'n lang wedloop — 'n marathon.

### Skrifgedeelte — Handelinge 20:24 (AFR83)

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.

Kry 'n spasio 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?

Dink aan jou lewe se wedloop. Hoe is die wedloop?

Lees weer Handeling 20:24.

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.



## Moeras loop

Kry 'n maat en twee velle papier. Maak asof die grond 'n moeras is en die velle papier die enigste droë grond is. Kies 'n bestemming aan die oorkant van die kamer of erf. Een persoon plaas en skuif die papiere op die vloer om die ander persoon te help om oor die moeras te stap. Ruil plekke en lei die ander persoon veilig oor. Wie het die teiken die vinnigste bereik?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

### **Oordink:**

Was dit moeilik of maklik om te doen?

Wat het jou gehelp om jou doel te bereik?

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of fresh ingredients. At the top, there are four golden-brown, breaded strips of protein, possibly fish or chicken, garnished with black sesame seeds. To the right, there are several slices of avocado and a pile of green edamame beans. The bottom half of the bowl is filled with fresh vegetables: sliced carrots, cucumber sticks, and green leafy vegetables like spinach and basil. There are also some white bean sprouts and a small amount of cooked noodles or rice. The bowl is set on a light-colored, textured surface. In the top right corner, a small portion of a blue and white patterned dish is visible.

**Gesondheidswenk vir 'n  
lang lewe**

Eet baie groente.



## Rommelwerf hond

Een persoon sit op die vloer met bene na voor en arms na die kant. Die ander spring oor die arm, die bene en die tweede arm. Almal spring twee rondtes en wissel dan plekke, sodat almal 'n kans kry om te spring.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Rus en gesels saam.

Het iemand 'n medalje, trofee, sertifikaat of lint vir die voltooiing van 'n wedloop? Kry dit en vertel die storie.

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



## Opsitte met gewigte



Kry 'n voorwerp in julle huis wat 'n bietjie gewig het soos 'n bottel water of 'n groot boek.

Doen 10 opsitte terwyl jy die gewig naby jou bors hou. Maak seker dat jy jou maag ingetrek hou wanneer jy die opsit doen.

Rus en herhaal.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

***Maak dit makliker:*** Doen dit sonder gewigte.

***Werk harder:*** Doen vyf rondtes.



## Mal horlosie

Jy benodig 'n plastiese bottel en tekens met die nommers 1 tot 12.

Plaas die nommers op die grond soos 'n horlosie se gesig en sit die bottel in die middel.

Maak beurte om die bottel te spin. Die hele gesin doen die aantal herhalings van enige beweging wat hulle kies. (Byvoorbeeld, sewe hurksitte of drie opsitte.)

Speel vir vyf minute.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

***Maak dit makliker: Speel net vir drie minute.***



## Hardloop tot by die eindstreep

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 geword namate jy nader aan die doeltyd gekom het?

Wat maak die wedloop soms moeilik? Wat kan ons stop of vertraag tydens 'n wedloop?

Lees oor die marathon en John Stephen Akhwari op die volgende bladsy.

**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.



# 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 ontwrig. 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?*





## Kruiwa hindernisbaan

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

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



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>



**Gesondheidswenk vir 'n lang lewe**

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



## 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.

Wat is die sleutel om 'n wedloop te wen?

***Gaan dieper:*** *Hoe verander die wete dat daar 'n prys sal wees hoe jy in 'n wedloop hardloop?*



## Opsitte met rotasie



Lê op jou rug met bene gebuig en voete stewig op die grond. Krul jou liggaam na jou knieë toe om op te sit en draai dan regs en raak die vloer met albei hande langs jou regterheup. Keer terug na die begin posisie en herhaal na die linkerkant.

Voltooi ses herhalings, drie na die regterkant en drie na die linkerkant.

Voltooi vyf rondtes.

***Maak dit makliker:*** Voltooi slegs drie rondtes.

# 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.

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

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

**Watter land sal ons familiy.fit kampioene wees?**



## Hardloop om die prys te wen

Lees 1 Korintiërs 9:24 uit die Bybel.

### Skrifgedeelte — 1 Korintiërs 9:24 (AFR83)

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.

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, soos 'n atleet, moet ons volhard om die lewe se wedloop te hardloop en goed te voltooi.



Hoe is jou lewe soos 'n lang wedloop?

Wat help jou om die wedloop te hardloop?

Kry items in die huis om 'n toring te bou.

Soos elke stuk geplaas word, noem een manier wat ons help om die wedloop te hardloop en die prys te wen.

**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.



## Moenie gevang word nie

Een persoon is die leier. Hulle draai hul rug na die res van die gesin. Die ander gesinslede doen 'n oefening terwyl die leier nie kyk nie (hoë knieë, spring op die plek, skêrspronge, ensovoorts). Wanneer die leier omdraai, moet almal vries. As iemand gevang word dat hulle beweeg, word hulle die nuwe leier.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>



## Wenk vir ouers

Maak groente eet pret vir kinders. Sny dit op verskillende maniere en dien dit vir hulle op. Maak vorms en gebruik kleure om die groente so te rangskik dat dit vir hulle aantreklik is om te eet.

# 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)