

Die Uiteindelike Wedloop — Week 2
Oefen vir jou 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	Beer skouer tik	Lees en bespreek 1 Korintiërs 9:25-26
DAG 2	Bergklimmers tik aan	Lees en bespreek 1 Korintiërs 9:25-26
DAG 3	Wêreldwye bergklimmer uitdaging	Lees en bespreek 1 Korintiërs 9:25-26

Paulus gaan voort om ons te leer oor die lewe deur die metafoor van 'n atleet te gebruik. Hierdie week gaan alles oor oefening! Ons moenie doelloos deur die lewe gaan nie, maar eerder begin oefen om die prys aan die einde van die wedloop te wen.

Ons kry dit in die Bybel in **1 Korintiërs 9:25-26**.

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 wedloop van die lewe te hardloop.



DAG 1

Raak aktief



Beer skouer tik

Gaan af op hande en knieë oorkant 'n maat. Probeer om jou maat se skouer met jou hand te raak terwyl jy jou 'beer' posisie hou. Speel totdat iemand 11 skouer tikke gedoen het.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Rus en Praat



Oefen vir jou wedloop

- *Wanneer het jy hard vir iets geoefen? Hoe was dit?*

Lees 1 Korintiërs 9:25-26.

Volgeling van Jesus hardloop in 'n wedloop genaamd 'lewe'.

- *Hoekom is oefening belangrik in 'n wedloop?*

Werk saam om met 'n lys van maniere vorendag te kom wat ons kan help om te oefen as volgeling van Jesus. Skryf elkeen op afsonderlike stukkies papier en versprei dit deur julle huis/erf om 'n baan te vorm. Maak beurte om die baan te hardloop en elke manier uit te roep as jy daarvoor hardloop.

Gesels met God: Gaan na die stukkie papier waar jy jou oefening moet verbeter. Kry jouself in die begin van 'n wedloop posisie en spandeer tyd om God te vra om jou te help om hierin te groei. Hardloop die baan saam om dit te voltooi.

DAG 2

Raak aktief



Bergklimmers tik aan

Doen 10 bergklimmers en raak aan die volgende persoon. Gaan voort totdat julle 100 as 'n gesin voltooi het.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Rus en Praat



Oefening verg dissipline

- *Op 'n skaal van 1-10, beoordeel jousef oor hoe goed jy die take waartoe jy jousef verbind het, voltooi het.*

Lees 1 Korintiërs 9:25-26.

Skep 'n paar aksies en sê die verse saam op.

- *Hoe voel dit om doelloos te wees?*
- *Wat help oefening om effektief te wees?*

Oefening verg dissipline. Aanmoediging help mekaar.

Maak 'n 'oorlogskreet' vir julle gesin wat uitdrukking gee aan julle verbintenis om hard te oefen vir Jesus.

Lees meer oor naellope en Wilma Rudolph.

Gesels met God: Kom bymekaar as 'n gesin span groepie, sê julle oorlogskreet op en bid dan vir mekaar om te groei in julle toewyding en dissipline.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye bergklimmer uitdaging

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

Elke gesinslid doen soveel bergklimmers 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



Oefen vir die ewige prys

- *Watter prys beteken die meeste vir jou? Hoekom?*

Lees [1 Korintiërs 9:25-26](#). Sluit aksies in.

- *Wat is die prys waaroor Paulus praat wat vir ewig sal duur?*

Elke persoon dink aan 'n 'volg Jesus oefenstrategie' vir die volgende 7 dae. Byvoorbeeld, bid elke oggend. Skryf dit op 'n grafiek. Kyk wie kan die strategie elke dag doen. Beplan 'n prys vir elke persoon.

Gesels met God: Dink aanmense wat julle ken wat sukkel om volgelinge van Jesus te wees. Sta in 'n sirkel met julle regterhande bo-op mekaar in die middel terwyl julle vir elke persoon bid. Wanneer die boonste hand die stapel hande klap, skree AMEN.

Die naellope

Wilma Rudolph was 'n kampioen naelloper wat hard ge oefen het om elke hindernis te oorkom wat sy in die gesig gestaar het.

Sy is te vroeg gebore in 'n Afro-Amerikaanse familie in die 1940's. Met 20 broers en susters was daar min hulpbronne om haar te help om 'n kampioen hardloper te word. As kind het sy polio gekry en moes sy beenstutte dra. Sy het egter ongelooflike vasberadenheid gehad.

Sy het die dokters verras, polio oorwin op 12 en weer begin loop. Om sterker te word, het sy begin atletiek doen. Tot almal se verbasing het sy agt jaar later na die 1960 Somer Olimpiese Spele in Rome gegaan en drie goue medaljes gewen!

Wilma het gewys dat om haar gedagtes gefokus te hou op die prys, groot motivering is om te oefen. "Die oorwinning kan nie verkry word sonder die stryd nie!" het sy gesê.



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

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

Wat kan julle gesin hieruit leer?



Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in 1 Korintiërs 9:25-26 (AFR83).

Skrifgedeelte — 1 Korintiërs 9:25-26 (AFR83)

Almal wat aan 'n wedstryd deelneem, ontsê hulleself allerlei dinge. Hulle doen dit om 'n verganklike oorwinnaarskroon te verkry, maar ons 'n onverganklike. Ek hardloop dan ook soos een wat nie van sy doel onseker is nie; ek slaan soos 'n bokser wat nie in die lug slaan nie.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Loop soveel as moontlik. Skeduleer stap in jou alledaagse dag. Op watter kreatiewe maniere kan jy dit doen? Moenie altyd die motor of die bus neem nie.



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

