

Die Uiteindelike Wedloop — Week 2



*family.fitness.faith.fun*



**Oefen vir jou wedloop!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

1 Korintiërs  
9:25-26

Oefen vir jou  
wedloop

Oefening verg  
dissipline

Oefen vir die  
ewige prys



Opwarming

Beer skouer tik

Hardloop op  
warm lawa

Beer en krap  
loop



Beweeg

Bergklimmers

Bergklimmers tik  
aan

Gedraaide  
bergklimmers



Uitdaging

Trek lootjies

Opsit uitdaging

Wêreldwye  
berg-klimmer  
uitdaging



Ontdek

Lees die verse en  
maak 'n lys

Lees die verse  
weer en skep  
aksies en 'n  
dreunsang

Lees die verse  
weer en stel  
doelwitte



Speel

Hou die bal aan  
die beweeg

Die groot papier  
kompetisie

Rondom die  
wêreld  
tafeltennis

# 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.

**KLIEK HIER** om elke week jou gesin se telling op te dateer.

**KLIEK 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.



## Opwarming

**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](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

Rus en gesels saam.

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

***Gaan dieper: Wat motiveer mense om regtig hard te oefen?***



## Bergklimmers



Plaas jou hande en voete op die grond en hou jou hele liggaam reguit soos 'n plank. Beweeg een knie na jou elmboë toe en beweeg dan jou voet terug na die beginposisie. Herhaal met ander been.

Doen 30 herhalings. Bou spoed en vlotheid.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Werk harder: Voltooi twee rondtes.***



## Trek lootjies

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>





## Oefen vir jou wedloop

Lees **1 Korintiërs 9:25-26** uit die Bybel .

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

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.

### **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.

Volgelingen 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 volgelingen van Jesus. Skryf elkeen op afsonderlike stukkie 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.



## Hou die bal aan die beweeg

Die uitdaging is om 'n klein bal van die een kant van die kamer of erf na die ander te beweeg sonder om dit aan te raak. Julle sal moet saamwerk om dit reg te kry.

Elke persoon hou 'n stuk gevoude karton of 'n stewige tydskrif vas vir die bal om op te beweeg. Staan in 'n ry en oorvleuel julle tydskrifte sodat die bal op dit kan rol. Begin die bal rol. Wanneer die bal oor jou tydskrif gerol het, hardloop na die voorkant van die ry om gereed te wees om die bal weer te ontvang. Hou die bal heeldyd aan die beweeg op die tydskrifte. Hê pret terwyl julle dit probeer doen.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

### **Oordink:**

*Wat het jou gehelp om te slaag?*

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow and black patterned top and bright yellow trousers, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink bow, wearing a floral dress and red shoes, is walking up the same step. They are on a wooden pier with a white railing, and the background shows a clear blue sky and a body of water with a white boat mast.

**Gesondheidswenk vir 'n  
lang lewe**

Loop soveel as moontlik.



## Hardloop op warm lawa

Sprei uit in 'n gegewe ruimte. Kies 'n leier. Wanneer die leier sê “warm lawa” moet almal so vinnig as wat hulle kan op die plek hardloop. Wanneer die leier sê “stop” moet almal hurksitte doen. Herhaal totdat almal moeilik asemhaal.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

Rus en gesels saam.

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

***Gaan dieper:*** *Wat is sommige van die redes waarom mense opgee?*



## 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>

***Maak dit makliker:*** Doen vyf en tik dan aan die volgende persoon.

***Werk harder:*** Stel 150 of 200 as julle teiken.



## Opsit uitdaging



Sit in 'n sirkel teenoor mekaar. Doen 50 opsitte as 'n gesin. Een persoon begin en raak aan die volgende persoon wanneer hulle 'n breek nodig het.

Na 50 opsitte, hardloop julle as 'n gesin na 'n merker en terug. Hardloop teen die tempo van die stadigste hardloper. Begin dan weer met opsitte.

Doen drie rondtes van 50.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



## Oefening verg dissipline

Lees weer 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. Praat oor die term 'volhardende, gedissiplineerde oefening' en wat dit beteken vir jou lewe as 'n volgeling van Jesus.

**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.



# Die naellope

*Wilma Rudolph was 'n kampioen naelloper wat hard geoefen 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 polio op 12 oorwin, die dokters verras, 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?*





## Die groot papier kompetisie

Gee vir elkeen 'n stukkie papier. Skryf neer wat jou vreugde wegneem. Gebruik die papier vir drie verskillende kompetisies.

1. Maak 'n papier vliegtuig en vlieg dit so ver moontlik. Gee punte vir elke persoon.
2. Frommel die papier vliegtuig in 'n bal. Elke persoon gooi al die balle in 'n emmer vyf meter weg. Kyk wie die meeste punte kan kry.
3. Probeer om die meeste papier balle in die lug te hou. Begin met een, dan twee en so aan.

Wie het die hoogste algehele telling?



## 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.



### Beer en krap loop

Loop soos 'n beer na die oorkant van die kamer en soos 'n krap terug. Doen vyf rondtes.

**Beer loop** - Loop gesig af met voete en hande op die grond.

**Krap loop** - Loop gesig op met voete en hande op die grond.



<https://youtu.be/ynPJYUIYWo>

Rus en gesels saam.

Watter pryse het jy gewen? Het jy hulle nog?

***Gaan dieper:** Watter prys beteken die meeste vir jou? Hoekom?*



## Gedraaide bergklimmers

Doen 10 'gedraaide' bergklimmers. Probeer om die regterknie met die linkerarm te raak, en dan die linkerknie met die regterarm. Begin stadig, vermeerder dan spoed en vlotheid.

Doen drie rondtes.

***Werk harder:*** *Vermeerder die aantal rondtes of doen die bergklimmers vinniger.*

# 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.

[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?**



## Oefen vir die ewige prys

Lees 1 Korintiërs 9:25-26. Voeg aksies by.

Wat is die prys waarvoor 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 aan** mense wat julle ken wat sukkel om volgelinge van Jesus te wees. Staan 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.





## Rondom die wêreld tafeltennis

Staan om 'n tafel. Een persoon slaan 'n bal oor 'n "net" en 'n ander persoon slaan dit terug. Hou aan beweeg sodat elke persoon 'n beurt kry - gee die raket aan vir die volgende persoon in die tou. Probeer om 10 agtereenvolgende trefhoue as 'n gesin te maak, dan 20.

**Notas:** Gebruik kreatiwiteit! Gebruik plastiese deksels/borde of plakkies in plaas van raket. In plaas van 'n net kan julle boeke of toiletpapier rolle gebruik.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

## Wenk vir ouers

Help kinders om te leer om elke dag aktief te wees.

Speel buite. Speel met hulle, want dit is vir hulle baie lekker as jy ook betrokke is. Gaan verken saam. Neem gesonde peuselhappies vir die reis.



# 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)