

Die Uiteindelike Wedloop — Week 3
Hardloop saam met jou span!

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 1 Korintiërs 12:12
DAG 2	Vertroue stap	Lees en bespreek 1 Korintiërs 12:12
DAG 3	Wêreldwye hurksit uitdaging	Lees en bespreek 1 Korintiërs 12:12

In hierdie vers, en die gedeelte waarin dit gevind word, herinner Paulus ons dat ons almal verskillende gawes en vermoëns het om een liggaam te dien — een span. Paulus gebruik ons vertrouwdheid met ons liggame om te wys hoe belangrik ons vir mekaar is. Ons hardloop die wedloop van die lewe as 'n span! Ons kry dit in die Bybel in **1 Korintiërs 12:12**.

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



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



Een liggaam — baie lede

- *Praat oor 'n keer toe iemand anders se vaardigheid vir jou 'n groot hulp was.*

Lees **1 Korintiërs 12:12**.

Kry die toerusting en bestanddele wat nodig is om 'n koek te maak wat die gesin kan geniet. Sit dit op julle tafel en staan almal rondom.

Paulus sê vir ons 'Span Jesus' bestaan uit baie verskillende lede met verskillende gawes. Maak beurte om een van die items vas te hou en beskryf een van jou gawes of vermoëns.

- *Hoekom is dit belangrik dat ons almal verskillende gawes en vermoëns na die span bring?*

Gesels met God: Skryf elkeen van die gawes wat julle genoem het op individuele stukkie papier. Sit hulle almal in 'n houer. Dank God vir mekaar se gawes.

DAG 2

Raak aktief



Vertroue stap

Werk in pare. Een persoon word geblinddoek terwyl die ander een instruksies gee om 'n doel te bereik. Sit 'n paar struikelblokke in die pad om dit meer uitdagend te maak. Indien moontlik doen dit buite. Ruil rolle na 'n sekere tyd.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

Rus en Praat



Ons benodig die span

- *Wat is sommige aktiwiteite wat nie alleen gedoen kan word nie?*

Lees **1 Korintiërs 12:12**.

Teken op 'n groot vel papier 'n prentjie van 'n menslike liggaam (trek die buitelyne van kind af). Praat oor hoe die verskillende dele van die liggaam 'n span maak.

- *Wat sou met die liggaam gebeur as een deel nie gewerk het nie? (byvoorbeeld, bene, hande, ore)*
- *Hoekom het die liggaam elke deel nodig?*

Lees meer oor blinde sokker en hoe die spelers vaardig te werk gaan as 'n span.

Gesels met God: Bid dat elke persoon se gawes goed in die gesin gebruik kan word.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye hurksit uitdaging

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

Elke gesinslid doen soveel hurksitte 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



Ons is een groot span

- *Wie help jou groei in jou lewe en geloof?*

Lees **1 Korintiërs 12:12**.

- *Kan jy 'n paar mense uit die verlede noem wat Jesus getrou gedien het?*

Ons is deel van 'n span wat Jesus al duisende jare volg. Dit is 'n groot span.

- *Wat is een van die belangrikste redes waarom jy vandag 'n volgeling van Jesus is?*

Gesels met God: Voeg 'n paar smal stroke papier saam om 'n lang strook te maak. Maak beurte om 'n stokfiguur te teken, wat verbind word aan die vorige figuur, en skryf die name van mense neer uit die verlede en hede. Terwyl julle skryf en teken, dank God vir elke persoon.

Blinde sokker

Blinde sokker is 'n spel soos futsal met vyf spelers in elke span. Dit is ontwerp vir atlete wat gesiggestremd is. Spelers gebruik blinddoeke (behalwe die doelwagter), sodat almal die spel in algehele blindheid speel. Dit is deel van die Paralimpiese Spele ('Parallele' Olimpiese Spele).

Dit is een van die wonderlikste spansporte om te kyk. Dit word gespeel met soveel spoed en akkuraatheid dat dit moeilik is om te glo die spelers kan nie die bal sien nie. Die skare moet stil wees sodat die spelers die klein klokkie in die bal kan hoor om dit op te spoor. Elke span moet baie goed met mekaar kommunikeer sodat hulle weet waar ander spanlede geposisioneer is.

Brasilië was die kampioen by onlangse byeenkomste.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

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 12:12 (AFR83).

Skrifgedeelte — 1 Korintiërs 12:12 (AFR83)

Net soos 'n liggaam, alhoewel een, baie lede het, maar al sy lede een liggaam vorm, so is dit ook met Christus.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Vergewe mekaar daaglik. Moenie wrewel en woede saam met jou bed toe neem nie. Probeer om seergemaakte verhoudings dadelik en opreg te herstel. Vra God se hulp.



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 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.



family.ft

