

Die Uiteindelijke Wedloop — Week 3



*family.fitness.faith.fun*



**Hardloop saam met jou span!**

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



DAG 1

DAG 2

DAG 3

1 Korintiërs  
12:12

Een liggaam —  
baie lede

Ons benodig  
die span

Ons is een groot  
span



Opwarming

Val op die  
grond

Dans en vries

Hoëke  
opwarming



Beweeg

Hurksitte

Rug-aan-rug  
hurksitte

Teenoorstaande  
hurksitte



Uitdaging

Tabata

Gesin hurksit  
uitdaging

Wêreldwye  
hurksit  
uitdaging



Ontdek

Lees die vers  
en maak 'n  
koek

Lees die vers  
weer en trek  
die buitelyn  
van 'n kind af  
op papier

Lees die vers  
weer en teken  
'n tydlyn



Speel

Ons gaan  
saam

Vertroue stap

Wys my die pad

# 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 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.

# 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.



## 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.

Maak beurte om een ding te noem wat algemeen is aan al die lede van julle gesin, en dan een ding wat uniek is aan elke lid.

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



## Hurksitte



Staan voor 'n lae stoel. Buig jou knieë sodat jy liggies op die stoel sit. Staan weer op.

Doen 10 herhalings en rus dan.  
Voltooi drie rondtes.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

***Werk harder: Voltooi vyf rondtes.***

**Tabata**

Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Doen bergklimmers vir 20 sekondes, rus dan vir 10 sekondes. Hardloop vir 20 sekondes op die plek en rus dan vir 10 sekondes. Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

***Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings in 20 sekondes.***





## Een liggaam — baie lede

Lees **1 Korintiërs 12:12** uit die Bybel.

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

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 vertroudheid met ons liggame om te wys hoe belangrik ons vir mekaar is. Ons hardloop die wedloop van die lewe as 'n span!

### **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.

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?

Kan julle vandag jul koek maak?

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



## Ons gaan saam

Staan langs mekaar. Gebruik 'n lap of nylon kous en bind jousef aan die enkel vas aan die persone aan weerskante van jou. (Die mense aan die twee ente van die ry sal hul buite voete vry hê.)

Werk as 'n span saam om so vinnig as moontlik van 'n beginpunt na die eindstreep te beweeg. Maak seker dat julle verbind aan mekaar bly. Rus en herhaal.

Doen drie rondtes. Probeer om elke keer vinniger te beweeg.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

### **Oordink:**

*Wat het jou gehelp om te slaag?*



**Gesondheidswenk vir 'n  
lang lewe**

Vergewe mekaar daagliks.



## Dans en vries

Sit prettige, vinnige musiek aan. Almal dans en gebruik hul hele liggaam. Maak beurte om die musiek te stop. Almal vries wanneer dit stop en doen dan 10 snelskaatsers (buig en raak knie met teenoorgestelde hand).

Herhaal totdat almal moeilik asemhaal.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Rus en gesels saam.

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

***Gaan dieper:*** Praat oor 'n keer wat jy iets groots bereik het deur saam met ander te werk.



## Rug-aan-rug hurksitte



Staan rug aan rug met 'n maat. Leun teen mekaar en sak af na 'n 90 grade hurksit posisie. Behou daardie posisie en gee 'n bal oorhoofs vir mekaar aan. Kyk hoeveel keer julle dit in 30 sekondes kan aangee.

Rus en herhaal.

Doen drie rondtes. Probeer om die aantal kere wat julle die bal aangee met elke rondte te vermeerder.



<https://youtu.be/czUU57xbnlk>



## Gesin hurksit uitdaging



Staan in 'n sirkel en kyk na mekaar. Doen 150 hurksitte as 'n gesin. Een persoon begin en raak dan aan die volgende persoon wanneer hy gereed is vir 'n breek.



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

***Werk harder: Gebruik 'n stophorlosie.***  
***Herhaal die uitdaging en probeer om jou tyd te verbeter.***



## Ons benodig die span

Lees weer **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 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.



# 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?*





## 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>



## 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.



## Hoeke opwarming



Merk die hoeke van die vertrek met die syfers 1-4. Elke persoon begin op 'n ander hoek en doen 'n ander opwarming. Beweeg in die vertek na die volgende nommer.

Doen twee rondtes.

1. 10 skêrspronge
2. 10 hardloop op die plek
3. 10 bergklimmers
4. 10 hurksitte



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

Rus en gesels saam.

Wie help jou groei in jou lewe en geloof?

***Gaan dieper: Wie help jy groei?***



## Teenoorstaande hurksitte



Staan teenoor 'n ander persoon. Hurk gelyktydig. Gee mekaar 'n 'hoë 10' hande klap wanneer julle aan die onderkant van die hurksit is. Doen 10 herhalings.

Maak met elke hurksit beurte om mekaar een ding te vertel wat jou vreugde bring.

Rus vir een minuut en ruil maats.

Doen drie rondtes.

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

# 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.

[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?**



## Ons is een groot span

Lees weer **1 Korintiërs 12:12** .

Kan jy die eerste keer onthou wat jy van Jesus gehoor het?

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?

Eindig deur die vers weer saam te lees.

**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.





## Wys my die pad

Werk saam met 'n maat. Een is geblinddoek en het 'n bal en die ander een het 'n emmer of iets soortgelyks.

In rondte een het die geblinddoekte persoon drie kanse om die bal in die emmer te gooi sonder om te weet waar dit is. Plaas die emmer sowat twee meter weg.

In rondte twee gooi die geblinddoekte persoon die bal in die emmer wat deur hul maat vasgehou word. Die maat kan aanwysings gee soos, “Ek is hier” of “Hierdie kant toe”. Ruil rolle om.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

## Wenk vir ouers

Een van die belangrikste dinge wat ouers kan doen, is om kinders te leer om gebroke verhoudings te herstel. Ouers sal foute maak en kan wys hoe om jammer te sê.



# 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. Strek 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)