

Die Uiteindelijke Wedloop - Week 4



family.fitness.faith.fun



**Waardeer ander in die
wedloop!**

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Filippense
2:3-4

Dien jouself?

Stel ander eerste

Jesus het ander
eerste gestel



Opwarming

Gryp die stert

Hand aanrakings

Beweeg op maat
van musiek



Beweeg

Basiese plank

Op-af planke

Spieël planke



Uitdaging

Laggende plank
uitdaging

Opsitte /
Opstoot tabata

Wêreldwye
plankuitdaging



Ontdek

Lees die verse en
'ja' en 'nee'
speletjie

Lees weer die
verse en staan in
'n ry

Lees Filippense
2:3-5, bespreek
en maak 'n lys



Speel

Idees pot

Om te gee is
beter

Tel tot tien

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 familie.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 sportsoort 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

**Gryp die stert**

Almal dra 'n serp of klein handdoek as 'n 'stert' wat aan die agterkant van hul broek ingestek is. Die doel is om soveel sterte as wat jy kan te versamel, terwyl jy jou eie stert beskerm. As jy jou stert verloor, doen vyf opstote en speel verder. Geniet dit.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Rus en gesels saam.

Wanneer laas het jy gesê: “Ek wil ...” of “Ek wil nie ...”?

Gaan dieper: Spandeer jy meer tyd aan praat of aan luister?



Basiese plank



Plaas jou hande en voete op die grond en hou jou hele liggaam reguit soos 'n plank. Ondersteun jou gewig op jou elmboë vir vyf sekondes.

Herhaal 20 keer en rus dan. Herhaal.

Werk harder: *Vermeerder die aantal herhalings.*



Plank lag uitdaging

Gesinslede maak beurte om 'n plank te doen terwyl hulle tyd met 'n horlosie of selfoon gemeet word.

Ander gesinslede wat nie besig is om 'n plank te doen nie, trek snaakse gesigte om te probeer om hulle te laat lag.

Die persoon wat die langste plank kan doen wen.



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

Werk harder : Doen nog 'n rondte of probeer jou tyd verbeter.



Dien jouself?

Lees **Filippense 2:3-4** uit die Bybel.

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

Paulus skryf 'n liefdesbrief aan die kerk in Filippi. Hy skryf uit die tronk in Rome. Sy woorde is bemoedigend en direk, soos 'n afrigter wat 'n span voorberei vir die wedstryd. Hy praat oor die agting van ander.

Skrifgedeelte - Filippense 2:3-5 (AFR83)

Moet niks uit selfsug of eersug doen nie, maar in nederigheid moet die een die ander hoër ag as homself. Julle moenie net elkeen aan sy eie belange dink nie, maar ook aan dié van ander. ⁵ Dieselfde

gesindheid moet in julle wees wat daar ook in Christus Jesus was.

Lees Filippense 2:3-4 .

Bespreek wat verskillende frases in die verse beteken. Speel 'n vinnige speletjie van “Jy Mag Nie Ja of Nee Sê Nie”. Gaan in die rondte in 'n sirkel en maak beurte om vrae aan die persoon langs jou te stel. Elke keer as hulle ‘ja’ of ‘nee’ antwoord (of knik of kopskud) moet hulle om die sirkel hardloop.

Hoe het jy gevoel toe jy daarin kon slaag om iemand ‘ja’ of ‘nee’ te laat sê? Hoe dink jy het die ander persoon gevoel?

Paulus het gesê: “Moet niks uit selfsug of eersug doen nie.” Wat beteken dit?

Gesels met God: Gaan weer in die rondte in 'n sirkel en elke persoon bid vir die persoon langs jou nadat jy vir hulle gevra het: “Hoe kan ek vir jou bid?”



Idees pot

Dink aan 'n prettige aktiwiteit wat iemand anders in die gesin hierdie week van sal hou om saam met ander te doen. Speel byvoorbeeld 'n sportsoort of 'n bordspeletjie, hou 'n gesinsfliekaand of 'n piekniek. Onthou, moenie dink nie aan wat **jy** wil hê nie, maar wat iemand anders in die gesin graag sal wil doen. Elke persoon skryf hulle idee op 'n stuk papier en gooi dit in 'n pot.

Kies elke dag een voorstel om saam as gesin te doen en raai wie die persoon is vir wie hierdie aktiwiteit ontwerp is.

Oordink:

Was jy tevrede met dit wat gekies is?

Hoekom of hoekom nie?



**Gesondheidswenk vir 'n
lang lewe**

Eet maaltye saam.



Hand aanrakings

Staan regop in 'n opstootposisie teenoor 'n maat. Probeer om die ander persoon se hande te raak terwyl jy jou eie beskerm. Hoeveel aanrakings kan julle in 60 sekondes doen?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

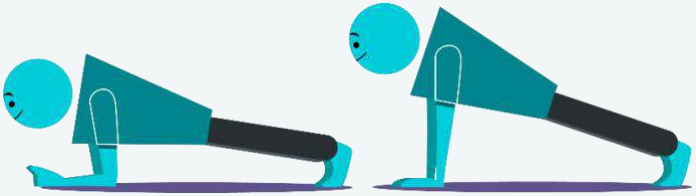
Rus en gesels saam.

Deel met jou gesin die dinge wat jou regtig interesseer.

Gaan dieper: Watter belangstellings het jy wat nie deur ander lede van jou gesin gedeel word nie?



Op-af planke



Begin in die plank posisie op jou elmboë en tone met jou liggaam in 'n reguit lyn.

Verskuif jou gewig en druk op sodat jy deur jou hande ondersteun word - eers linkerhand dan regterhand. Gaan dan terug op jou elmboë.

Herhaal 10 keer en rus dan. Doen twee rondtes.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Maak dit makliker: Gebruik dieselfde tegniek maar op jou knieë (in plaas van jou tone) of op 'n stoel.

Werk harder : doen vier rondtes.



Opsitte / Opstoot tabata



Luister na die Tabata-musiek.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Doen opsitte vir 20 sekondes en rus dan vir 10 sekondes. Doen opstote vir 20 sekondes en rus dan vir 10 sekondes.

Herhaal die reeks. Doen agt rondtes.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings in 20 sekondes.



Stel ander bo jouself

Lees Filippense 2:3-4 .

Waarom is dit goed om ander te ag en hul belange voor jou eie te stel?

Staan in 'n ry waar almal na dieselfde kant toe kyk en plaas jou hande op die skouers van die persoon voor jou. Gee hulle 'n skouermassering. Draai nou om en kyk na die ander kant toe en masseer die nuwe persoon voor jou.

Wat het jy opgemerk oor hierdie aktiwiteit?

Gesels met God: Elke persoon noem die belangstelling van 'n ander lid van die gesin en bid vir daardie persoon.

Paalspring

Paalspring is 'n moedige en ontsagwekkende sportsoort. Deelnemers gooi hulself met 'n buigsame paal tot 5 meter hoog die lug op om oor 'n balk te kom en onder op 'n mat te land.

Tydens die 1936 Olimpiese Spele het slegs een Amerikaanse en twee Japannese deelnemers in die paalspring-kompetisie oorgebly. Uiteindelik het die twee Japannese atlete, Shuhei Nishida en Sueo Oe, om die silwer- en bronsmedaljes meegeding. Hulle het albei ewe hoog gespring. Hulle was hegte vriende en het gevra of die kompetisie gestaak kon word sodat hulle die eer kon deel. Die amptenare het gesê die kompetisie moet voortgaan. Later, na hersiening, het die een die silwermedalje en die ander die brons ontvang. Maar hulle het 'n kreatiewe oplossing gehad. Hulle het die medaljes in die helfte gesny en twee nuwes gemaak, altwee met die helfte silwer en die ander helfte brons. Dit het bekend geword as die 'medaljes van vriendskap'.



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

Hoe inspireer hierdie verhaal jou?

Hoe kan julle gesin ander eerste stel?



family.fit





Om te gee is beter

Elke persoon benodig 5-7 klein klippies (of sade of papierballetjies). Staan saam in 'n sirkel. Hou die klein voorwerpe in jou oop linkerhand. Wanneer die spel begin, neem elke persoon een klippie uit sy/haar eie hand en sit dit op die hand van 'n ander persoon. Speel 2-3 minute. Die spel sal vinniger word.

Die wenner is die persoon met die minste aantal klippies, want 'dit is beter om te gee as om te ontvang' in hierdie speletjie.

Oordink:

Hoe moeilik was hierdie speletjie?

Hoe kan jy dit hierdie week prakties toepas en meer aan ander gee?



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>



Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Eet maaltye saam. Verhoudings is belangrik en 'n besige gesin moet elke dag maniere vind om kontak te maak. 'n Gesinsete is 'n ideale plek om kontak te maak, mekaar te waardeer en idees te deel.



Beweeg op maat van musiek



Speel van julle gunsteling musiek. Herhaal hierdie bewegings totdat die musiek eindig:

- 20 hardloop op die plek
- 5 hurksitte
- 20 hoë knieë hardloop
- 5 hurksitte met hande klap bo kop



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

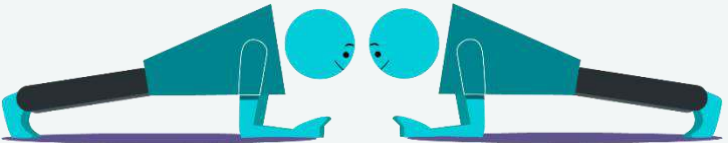
Rus en gesels saam.

Wie is van die mense in jou gemeenskap na wie jy opkyk?

Gaan dieper: *Wie het jou onlangs geïnspireer?*



Spieël planke



Werk in pare. Neem 'n plank posisie in teenoor 'n maat. Een persoon in elke paar is die spieël en moet alles nadoen wat die ander een doen. Hou elke plank vir minstens 20 sekondes. Rus en herhaal. Geniet dit.



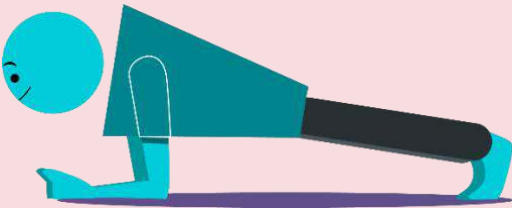
https://youtu.be/TgnD_LPk50

Werk harder: Verhoog die tyd tot een minuut per rondte.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye plankuitdaging

Vir hoeveel sekondes kan julle gesin 'n aaneenlopende plank doen?



Elke gesinslid doen 'n plank vir 'n maksimum van 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 family.fit-kampioene wees?



Jesus het ander eerste gestel

Lees Filippense 2:3-5 .

In vers 5 sê Paulus verder waarom ons ander eerste moet stel - omdat Jesus dit gedoen het. Jesus het ons gewys hoe ons ander moet ag. Ons het sy ingesteldheid nodig. Bespreek Jesus se ingesteldheid.

Maak 'n lys van mense wat volgens julle meer waardeer moet word in julle gemeenskap. Hoe kan julle hulle sien soos Jesus sou?

Gesels met God : Stel jou voor hoe Jesus elke persoon in die gemeenskap sou sien en hulle sou ag. Kies een of meer mense op die lys en bid vir hulle.



Tel tot tien

Staan in 'n sirkel met geboë hoofde en toe oë. Tel as 'n span tot 10 in die regte volgorde (1, 2, 3 ... 9, 10), maar moenie in die sirkel in die rondte gaan nie. As twee spelers dieselfde nommer op dieselfde tyd uitroep, begin weer van 1 af tel. Dit sal 'n paar probeerslae verg om suksesvol te wees.

Doen dit weer, maar staan hierdie keer in verskillende dele van die kamer met toe oë. Probeer om tot 20 te tel.

Oordink:

Hoe het julle die uitdaging gevind?

Wat moes julle goed doen om by 10 uit te kom sonder om weer oor te begin?

Wenk vir ouers

Maak saam eet belangrik vir kinders. Leer hulle om gesprekke te kan voer. Vra elkeen vrae soos 'Vertel ons van jou dag' of 'Waarvoor was jy vandag dankbaar'. Praat oor iets in die nuus.



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 julle 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 bewegings. Gesprek is wonderlik hier. Neem 'n sluk water.

Aan raak is een manier om die oefening na die volgende persoon te aan te gee. Julle 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 sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



www.family.fit