

Die Uiteindelike Wedloop - Week 5

Druk deur na die doelwit!

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	Speletjies- uitdaging	Lees en bespreek Filippense 3:12-14
DAG 2	Trapklippe	Lees en bespreek Filippense 3:12-14
DAG 3	Wêreldwye burpee-uitdaging	Lees en bespreek Filippense 3:12-14

Paulus se hoofdoel in die lewe is om Christus regtig te ken, om Christus se krag in sy lewe te ervaar en om meer soos Hy te word. Paul weet dat hy nog nie sy doel bereik het nie, maar soos 'n atleet in 'n wedloop, is hy vasbeslote om aan te hou hardloop wenstreep toe. Soos Paulus, moet ons ook deurdruk om die doel te bereik.

Ons kry dit in die Bybel in Filippense 3:12-14 .

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 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.

[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 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.



DAG 1

Raak aktief



Speletjies-uitdaging

Almal lê met hulle gesigte na onder oor 'n streep. Een persoon roep die naam van 'n sportsoort uit - byvoorbeeld basketbal. Almal hardloop na die ander kant van die kamer en maak asof hulle 'n bal bons terwyl hulle hardloop, en gaan lê dan weer. Maak beurte om 'n sportsoort uit te roep. Wees kreatief!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

Rus en Praat



Hou aan

- *Wanneer het jy laas lus gevoel om op te gee, maar besluit om deur te druk?*

Lees Filippense 3:12-14 .

Probeer tydhouders stel vir dinge wat jy vinnig deur die dag wil doen. Stel byvoorbeeld 'n tydhouer vir twee minute om jou tande te borsel en stel 'n tydhouer vir 15 minute vir 'geen tegnologie' tydens aandete nie.

- *Was dit moeilik om aan te hou totdat die tydhouer afgegaan het?*
- *Wat is van die klein doelwitte in jou lewe?*
- *Waarom is dit belangrik om klein doelwitte te hê wat ooreenstem met jou groot doel in die lewe?*

Gesels met God: Bid dat jy soos Paulus sal onthou dat jy nog nie gearriveer het nie, maar dat jy moet aanhou in die wedloop van die lewe.

DAG 2

Raak aktief



Trapklippe

Werk as 'n span om van die een kant van die kamer na die ander kant te kom deur slegs op twee 'trapklippe' te staan. 'n Trapklip kan 'n handdoek, T-hemp, mat, kussing of iets anders wees. Probeer vermy om aan die grond raak deur mekaar te help om te balanseer.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

Rus en Praat



Moenie terugkyk nie

- *Watter sukses of mislukking in jou lewe onthou jy van tyd tot tyd?*

Lees Filippense 3:12-14 .

Stel saam 'n lys op van die dinge wat kan voorkom dat volgelinge van Jesus die wedloop kan hardloop. Neem dan die papier en gooi dit in die asblik.

- *Hoekom kyk Paulus vorentoe in plaas van om terug te kyk?*

Lees oor die tafeltennis en Josephine Medina.

Gesels met God: Het julle gesin 'n verhaal van sukses of mislukking in julle geskiedenis? Bid dat jy nie in die versoeking sal kom om op vorige suksesse te rus nie, of dat jy nie moed sal verloor deur vorige mislukkings terwyl jy die wedloop hardloop nie.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye burpee-uitdaging

- *Hoeveel burpees kan julle gesin binne 90 sekondes doen?*

Elke gesinslid doen soveel burpees 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



Fokus op die wenstreep

- *Watter beloning is jy beloof om 'n moeilike taak te voltooi?*

Lees [Filippense 3:12-14](#) .

Skryf op 'n lang strook papier wat Jesus belowe het om vir ons te gee as ons Hom volg tot die einde toe.

- *Waarom help dit ons om ons doelwitte te bereik as ons op die wenstreep fokus?*

Maak van hierdie stuk papier 'n wenstreep en hardloop as 'n gesin oor dit om te onthou om te bly fokus op ons grootste doel in die lewe.

Gesels met God : Bid dat God julle sal help om 'n voorbeeld vir ander te wees om 'te streef na die doel om die prys te wen waarvoor God ons geroep het'.

Tafeltennis

Josephine Medina het as kind polio opgedoen wat die groei van haar bene beïnvloed het. Sy is geïnspireer om tafeltennis te leer deur haar vader wat vir sy nasionale span deelgeneem het. Sy het so goed geword in die spel dat sy ook vir die nasionale span gekies is. Later is haar egter meegedeel dat sy nie kon deelneem nie omdat sy gestremd was. Haar passie en vasberadenheid vir die spel het sterk gebly. Sy het geweier om haar doelwit prys te gee. Sy het aangehou om tafeltennis te speel en by die Paralimpiese span aangesluit en uiteindelik in 2016 'n bronsmedalje in Rio de Janeiro verower.

“Ek wil net bewys dat gestremdheid nie 'n hindernis is om jou doelwitte te bereik nie. Dit is net 'n instrument om sukses in jou lewe te bereik.”



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

Hoe kan julle gesin van Josephine leer?



Woorde vir die Week

Julle kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [Filippense 3:12-14 \(AFR83\)](#).

Skrifgedeelte - Filippense 3:12-14 (AFR83)

Ek sê nie dat ek dit alles al het of die doel al bereik het nie, maar ek span my in om dit alles myne te maak omdat Christus Jesus my reeds Syne gemaak het. Broers en susters, ek verbeel my nie dat ek dit alles al het nie. Maar een ding doen ek: ek maak my los van wat agter is en strek my uit na wat voor is. Ek span my in om by die wenstreep te kom, sodat ek die hemelse prys kan behaal waartoe God my geroep het in Christus Jesus.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Neem goeie besluite vir die omgewing. Mik daarvoor om die gebruik van plastiek te verminder. Gooi plastiekafval versigtig weg sodat dit nie 'n omgewingsprobleem vir ons kinders word nie. Ons kan nie alleen elke wêreldprobleem oplos nie, maar ons kan elkeen plaaslik iets doen.



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

