

Die Uiteindelike Wedloop - Week 5



*family.fitness.faith.fun*



**Druk deur na die doelwit!**

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



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Filippense  
3:12-14

Hou aan

Moenie  
terugkyk nie

Fokus op die  
wenstreep



Opwarming

Seesterre

Volg die leier

Val op die  
grond



Beweeg

Burpee-  
voorbereiding

Oefen burpees

Burpee bal  
gooi



Uitdaging

Speletjies-  
uitdaging

Burpee  
dobbelsteen  
uitdaging

Wêreldwye  
burpee-  
uitdaging



Ontdek

Lees die verse  
en stel 'n  
tydhouer vir  
klein take

Lees die verse  
weer en maak  
'n lys van  
dinge wat jou  
aandag kan  
aflei

Lees die verse  
weer en maak  
'n wenstreep



Speel

Bou 'n toring  
resies

Trapklippe

Aangepaste  
Boccia

# 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 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.





## Seesterre

Werk saam met 'n maat. Een persoon neem 'n plank posisie in met bene uitmekaar. Die ander persoon spring oor die bene, een been op 'n slag en gaan terug na die begin. Herhaal 10 keer en ruil dan plekke.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Rus en gesels saam.

Hoe lank het dit jou geneem om te leer fietsry? Wat het jou laat aanhou probeer?

***Gaan dieper:*** Wanneer het jy gevoel om tou op te gooi, maar besluit om deur te druk?



## Burpee-voorbereiding



Deel van 'n burpee is opstoot van die vloer af. Doen drie rondtes van 5 opstote en 10 hurksitte. Hierdie bewegings sal jou help om op te bou na 'n burpee.

Rus tussen rondtes.

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal herhalings.



## 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. Ander kan insluit:

**Verspring** : paddaspring na die ander kant.

**Swem** : hardloop na die ander kant met swembewegings.

Wees kreatief! Geniet dit!



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





## Hou aan

Lees Filippense 3:12-14 uit die Bybel.

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

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.

### **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.

Probeer tydhouers 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.



## Bou 'n toring resies

Verdeel in twee spanne. Elke span kry vir julle agt voorwerpe in die huis om te gebruik om 'n toring te bou.

Hou 'n resies om die hoogste toring moontlik te bou. Doen dit as 'n aflos.

Alternatiewelik, stel elke keer verskillende uitdagings en gebruik dieselfde voorwerpe, soos sterkste toring, mees kreatiewe toring, wydste toring, ensovoorts.



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

## Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Neem goeie besluite tot  
voordeel van die  
omgewing.



## Opwarming



## Volg die leier

Gaan vir 'n kort draffie om die huis of erf terwyl almal 'n gekose leier volg. Probeer om in elke vertrek of ruimte in te gaan. Die leier kan bewegings verander — systappe, hoë knieë ensovoorts. Ruil leiers.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

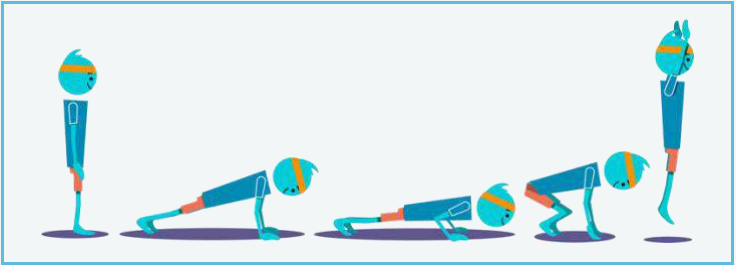
Rus en gesels saam.

Hoe was die laaste jaar vir jou? Voel jy dit was suksesvol of nie?

***Gaan dieper:*** *Watter sukses of mislukking in jou lewe onthou jy van tyd tot tyd?*



## Oefen burpees



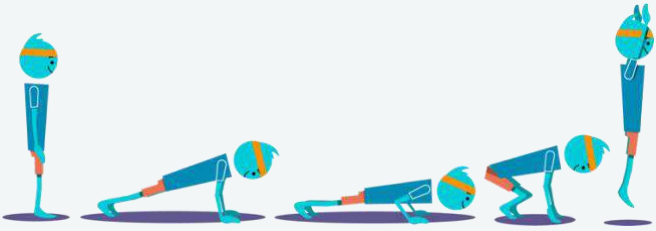
Begin stadig en gebruik die korrekte tegniek. Staan regop en beweeg na die plank posisie op die vloer om 'n opstoot te doen. Spring met jou voete vorentoe en doen 'n gedeeltelike hurksit. Spring dan in die lug in en klap bokant jou kop. Probeer dit in een vloeiende beweging doen.

Doen drie burpees en rus dan. Doen vyf rondtes.



[https://youtu.be/Q\\_tH\\_IRNJc0](https://youtu.be/Q_tH_IRNJc0)

***Maak dit makliker: Doen net twee rondtes.***

**Burpee dobbelsteen uitdaging**

Jy benodig 'n dobbelsteen of klein stukkies papier genommer 1-6 in 'n bak.

Staan in 'n sirkel en maak beurte om die dobbelsteen te gooi of kies 'n stukkie papier en doen die aantal burpees wat aangedui word. Tel die totale aantal burpees wat jou gesin doen bymekaar. Wat is julle telling?

Doen vier rondtes of speel vir vier minute lank.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

***Maak dit makliker: Doen twee rondtes.***



## Moenie terugkyk nie

Lees Filippense 3:12-14 .

Waarom moet 'n atleet nie in 'n wedloop agtertoe kyk nie?

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 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.



# 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?*





## 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.

Bepaal 'n spesifieke hoeveelheid tyd om hierdie aktiwiteit te doen en kyk of julle gesin daarin kan slaag.

As julle die spasioet, speel dit buite.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### **Oordink :**

Wat het julle gehelp om suksesvol te wees?

## 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.





## Val op die grond

Hardloop deur die kamer of in die tuin terwyl 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>

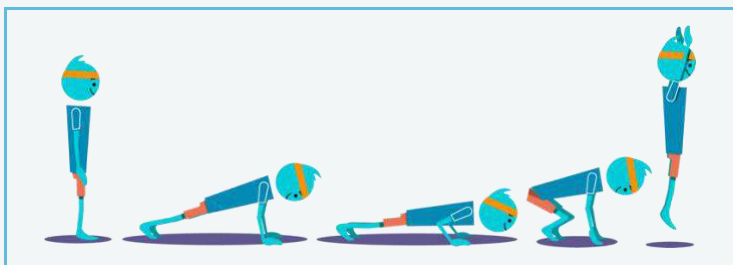
Rus en gesels saam.

Watter beloning is jy beloop om 'n moeilike taak te voltooi?

***Gaan dieper:*** Het jy 'n doel vir die res van die jaar? Hoe sal jy daarop gefokus bly?



## Burpee bal gooi



Staan twee tot drie meter uitmekaar teenoor 'n maat. Gooi 'n bal na mekaar sonder om dit te laat val. As een van julle die bal laat val, doen vyf burpees voordat julle na die volgende rondte beweeg.

- Rondte 1: Gooi en vang met jou swakste hand
- Rondte 2: Staar op een voet
- Rondte 3: Maak een oog toe
- Rondte 4: Lê op jou rug

***Maak dit makliker*** : Doen twee burpees as julle die bal laat val.

## 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.

**Watter land sal ons family.fit-kampioene wees?**



## Fokus op die wenstreep

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'.





## Aangepaste Boccia

Kry 'n bal om te gebruik as 'n 'doelbal' en drie stukkies papier per persoon. Frommel die papier in balle en merk elke stel van drie met 'n ander kleur. Merk 'n beginlyn op die vloer en rol die "doelbal" weg van julle af. Die doel van die spel is om julle balle naaste aan die 'doelbal' te kry. Die balle moet deur die lug gegooi, nie gerol word nie. Met voete agter die lyn, maak beurte om een bal op 'n slag te gooi. Die wenner is die een met die meeste balle naaste aan die 'doelbal'.

Boccia is 'n sportsoort van die Spesiale Olimpiese Spele wat vir kinders en volwassenes met intellektuele en liggaamlike gestremdheid bedoel is.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

## Wenk vir ouers

Leer kinders oor herwinning. Hou vullisdromme wat duidelik gemerk is vir verskillende afval by julle huis. Kry 'n natuurlike wildernis naby julle en help om dit skoon en vry van plastiek en afval te hou.



# 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 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](mailto:info@family.fit) sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



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