

Die Uiteindelijke Wedloop - Week 6



family.fitness.faith.fun



Werk deur bekommernis!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Filippense
4:6-7

Almal is
bekommerd

Bid oor alles

Vrede in aksie



Opwarming

Hardloop op warm
lawa

Volg die leier

Speël
opwarming



Beweeg

Superman

Superman
teenoorgesteldes

Superman hou



Uitdaging

Burpee tyd
uitdaging

Sportuitdaging

Wêreldwye
superman-
uitdaging



Ontdek

Lees die verse en
maak 'n
bekommernisskaal

Lees die verse
weer en maak 'n
'dankie' plakkaat

Lees die verse
weer en boots
'bekommernis'
en 'vrede' na.



Speel

Vinnige
onderwerp
woorde

Vang in die
middel

Danksegging
gooi

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.





Hardloop op warm lawa



Sprei uit in 'n gegewe ruimte. Kies 'n leier. Wanneer die leier sê “warm lawa” moet almal so vinnig as wat hulle kan op die plek hardloop. Wanneer die leier sê “stop” moet almal hurksitte doen. Herhaal totdat almal moeilik asemhaal.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Rus en gesels saam.

Praat oor 'n tyd toe jy angstig gevoel het.

Gaan dieper: Wat was die gevolge van hierdie angs? Hoe het jy dit hanteer?



Superman



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman).

Lig jou arms en bene op, so hoog van die grond af as wat jy kan. Hou vir 3 sekondes en ontspan.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.

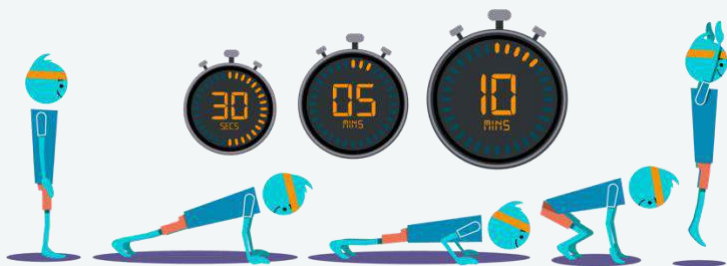


<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Werk harder: Vermeerder herhalings tot 20.



Burpee tyd uitdaging



Kies vier areas in julle huis of erf waar julle almal saam burpees kan doen. Sit 'n tydhouer aan, hardloop na die eerste area en doen 20 burpees. Doen 15 burpees in die tweede area, 10 burpees in die derde, en vyf burpees in die vierde area.

Stop die tydhouer.

Maak dit makliker: Verminder die aantal burpees per area tot 8,6,4 en 2.

Werk harder: Vermeerder die afstand tussen die vier areas.



Almal is bekommerd

Lees Filippense 4:6-7 uit die Bybel .

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

Paulus fokus op een van die grootste probleme in die lewenswedloop - angs. Dit beperk ons vermoë om te dink en op te tree. Dit beroof ons van die lewe. Die oplossing is om met danksegging te bid. As ons op Jesus vertrou, hanteer ons die vrees wat angs veroorsaak. Dit gee ons vrede om voort te gaan met die lewe.

Skrifgedeelte - Filippense 4:6-7 (AFR83)

Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. En die vrede van God wat alle

verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus.

Plaas 10 voorwerpe volgens grootte in 'n ry op julle vloer om 'n 'bekommernisskaal' te maak. Noem 'n paar algemene aktiwiteite wat angs kan veroorsaak. Byvoorbeeld, om dokter toe te gaan of om na 'n nuwe skool toe te gaan. Elke persoon gebruik die ry voorwerpe om hul vlak van angs oor daardie aktiwiteit aan te toon - kleiner of groter bekommernisse.

Praat oor die tipe dinge wat elke persoon die meeste bekommer.

Paulus herinner ons daaraan dat alhoewel almal bekommerd is, dit ons nie hoef te regeer nie.

Gesels met God: Rangskik julle tien items in die vorm van 'n kruis. Bid dat God julle sal help in tye van angs.



Vinnige onderwerp woorde

Sit in 'n sirkel. Kies onderwerpe soos lande, name, sportsoorte of voorwerpe. Iemand gaan in hul gedagtes deur die alfabet totdat iemand anders sê stop. Maak beurte om vinnig 'n woord te sê oor die onderwerp wat begin met die gekose letter. Gaan voort totdat iemand nie aan 'n woord kan dink nie, en begin dan 'n nuwe rondte. Ruil die onderwerpe elke rondte.

Opsioneel: maak dit mededingend.



**Gesondheidswenk vir 'n
lang lewe**

Drink gereeld water.



Volg die leier

Sit julle gunsteling musiek aan. Hardloop in 'n sirkel.

Een persoon is die leier en gebruik hand klappe om instruksies te kommunikeer:

- Een klap — een plank
- Twee klappe — twee bergklimmers
- Drie klappe — drie hurksitte

Verander leiers na een minuut.



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

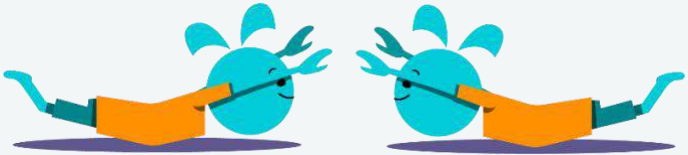
Rus en gesels saam.

Wat bid jy as jy angstig voel?

Gaan dieper: Praat oor hoe gebed jou angsvlakke verander.



Superman teenoorgesteldes



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman).

Lig jou regterarm en linkerbeen so ver van die grond af op as wat jy kan.

Hou vir drie sekondes en ontspan.

Herhaal met teenoorgestelde arm en been.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.



Sportuitdaging

Die gesin hardloop saam. Een persoon roep 'n sportsoort uit - byvoorbeeld sokker. Almal hardloop rond asof hulle sokker speel. Doen dieselfde met ander sportsoorte soos boogskiet, tennis en verspring.

Wees kreatief!



<https://youtu.be/D7rvj9lCaXM>



Bid oor alles

Lees Filippense 4:6-7 .

Paulus sê ons kan elke situasie na God toe bring. Waarom is dit vertroostend?

As ons ons bekommernisse na God toe bring, dan bring ons ook ons danksegging na Hom. Waarom is danksegging so belangrik?

Neem 'n vel papier en skryf groot 'dankie' in die middel. Skryf rondom dit julle individuele gebedsversoeke tot God neer.

Lees oor rolstoel resies en Daniel Lee.

Gesels met God: Soek 'n sagte speelding om vas te hou en aan te gee terwyl julle bid vir elke bekommernis wat op julle 'Dankie' plakkaat genoem word.

Rolstoel resies

Daniel Lee berei voor vir die Paralimpiese Spele in Tokio in rolstoel resies. Daniel was nie altyd 'n atleet nie. Hy is gebore met 'n brosseensiekte. Hy het telling verloor van die aantal kere wat hy bene gebreek het. Hy moes skool toe gedra word omdat sy gesin nie 'n rolstoel kon bekostig het nie. Ander kinders het hom geterg. Toe hy 14 jaar oud was, het sy vader skielik gesterf. Hoewel hy in 'n rolstoel was, het hy as die enigste man in sy gesin, verantwoordelik gevoel om te help. In plaas daarvan om bekommerd te wees, het hy op God vertrou en probeer hy meer onafhanklik te word. Hy het geleer om te kook en homself van plek tot plek te kry. Hy het sterker en vinniger in die rolstoel geword. 'n Kommerwekkende situasie het 'n geleentheid vir groei en sterkte geword.

Hy leef volgens hierdie geloofsbelydenis, 'ons het nie almal die beste begin in die lewe nie, maar dit is hoe jy klaar maak, wat regtig saak maak.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

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

Hoe kan jou gesin van Daniel leer?





Vang in die middel

Kry drie of vier voorwerpe wat julle veilig vir mekaar kan gooi.

Verdeel in drie spanne, een aan elke kant van die kamer of erf en een in die middel.

Die spanne aan die buitekant gooi die voorwerpe vir mekaar terwyl die span in die middel 'n voorwerp probeer onderskep en vang. Sodra al die voorwerpe gevang is, kom 'n nuwe span na die middel.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Dink hieroor: Van watter posisie hou jy die meeste? Was die een moeiliker as die ander? Hoekom?

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Drink gereeld water.

Ons liggaam bestaan hoofsaaklik uit water en moet voortdurend aangevul word om gesond te bly. Die gemiddelde man benodig 3,7 liter per dag en vroue 2,7 liter.





Spieël opwarming

Staan saam met 'n maat. Een persoon besluit op aksies soos hoë knieë hardloop, hurksitte, superman, lunges, ensovoorts. Die ander persoon tree op as die spieël en mimiek die aksies.

Ruil rolle na 60 sekondes.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Rus en gesels saam.

Waarom dink jy as jy die woord 'vrede' hoor?

Gaan dieper: Praat oor 'n keer toe jy 'n gevoel van God se vrede in 'n moeilike situasie gehad het.



Superman hou



Lê gesig na onder op die vloer of op 'n mat met jou arms wat bo jou kop uitgestrek is (soos Superman).

Lig jou arms en bene op, so hoog van die grond af as wat jy kan. Hou vir 10 sekondes en ontspan vir 10 sekondes.

Herhaal 10 keer.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Maak dit makliker : Hou dit vir 5 sekondes.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye superman-uitdaging

Hoe lank kan jy 'n superman hou?



Elke gesinslid hou 'n superman en hul tyd word geneem (maksimum 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 familie.fit-kampioene wees?



Vrede in aksie

Lees Filippense 4:6-7 .

Mimiek woorde soos bekommernis, konflik en ang. Mimiek nou woorde soos vrede en rus. Wat sien julle?

Ons beskou dikwels vrede as die afwesigheid van konflik - 'n passiewe iets. Paulus beskryf egter vrede as aktief. Dit bewaak jou hart en gedagtes.

Waarom moet jou hart en gedagtes bewaak word?

Waaroor is jy nou bekommerd? Hoe kan jy aksie neem?

Gesels met God : Speel rustige musiek. Bid nou oor dit wat jou bekommer, en laat God toe om vrede in jou lewe te bring.



Danksegging gooi

Gee vir elkeen 'n stuk papier en 'n pen.
Skryf of teken iets waarvoor jy dankbaar is
en iets waaroor jy bekommerd is. Frommel
dan die papier op.

Plaas 'n asblik of mandjie in die middel van
die kamer. Begin twee meter van dit af en
probeer die verfrommelde balle in die blik
gooi terwyl jy skreeu: “Dankie God dat U my
gebed verhoor het.” Om dit meer uitdagend
te maak, vermeerder die afstand vanaf die
blik en gooi weer.

Wie kan die verste gooi?



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

Wenk vir ouers

Leer kinders om gereeld water te drink. Modelleer dit sodat hulle weet dit is vir hulle ouers ook belangrik. Neem bottels water saam wanner julle uitgaan.



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 sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



www.family.fit