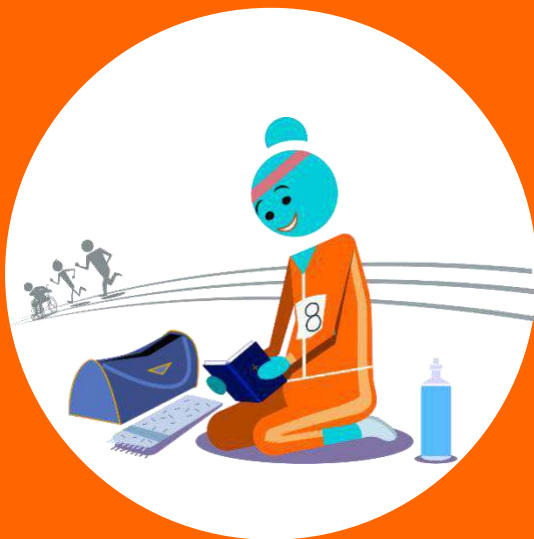


Die Uiteindelike Wedloop - Week 7



*family.fitness.faith.fun*



**Fokus jou gedagtes!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Filippense  
4:8

Waarheid of  
leuens?

Fokus op die  
lieflike

Wat is waardig  
om te prys?



Opwarming

Val op die  
grond

Beweeg op  
maat van  
musiek

Knie raak



Beweeg

Stoel dippe

Dippe met  
been opgelig

Tydgebonde  
dippe met  
been opgelig



Uitdaging

Naelloop  
kompetisie

Vul die koppie  
aflos

Wêreldwye  
dip-uitdaging



Ontdek

Lees die verse  
en bespreek 'n  
glas water

Lees die verse  
weer en  
bespreek wat  
julle sien

Lees die verse  
weer en dink  
aan jou  
verjaardag



Speel

Twee  
waarhede en  
'n leuen

Geheue spel

Mimiek wat jy  
bewonder

# 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.





## 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.

Wanneer het iemand jou iets vertel wat jy geweet het nie waar is nie? Wat het jy gedoen?

***Gaan dieper: Wanneer was jy vasgevang in 'n leuen?***



## Stoel dippe



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. Hou jou voete op die vloer.

Asem in ↑  ↓  Asem uit

Doen 5-10 herhalings en rus. Herhaal.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

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



## Naelloop kompetisie

Almal staan op 'n beginlyn. Een persoon skreeu 'gaan' en die gesin doen 'n naelloop vir tien sekondes lank totdat die leier 'stop' skreeu. Almal stop waar hulle is. Nie almal sal dieselfde afstand gehardloop het nie - dit is reg so.

Rus, draai dan om en kyk na die beginlyn. As die leier 'gaan' skreeu, hardloop almal weer terug. Die eerste een oor die lyn wen.





## Waarheid of leuens?

Lees Filippense 4:8 uit die Bybel.

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

Ons gedagtes is baie kragtig. Die apostel Paulus moedig ons aan om versigtig te wees waarop ons ons gedagtes toespits. Hy herinner ons daaraan om ons gedagtes te vul met dinge wat goed en positief is. Dit is 'n uitdaging waaraan ons almal in ons wedloop moet werk!

### **Skrifgedeelte - Filippense 4:8 (AFR83)**

Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is—watter deug of

lofwaardige saak daar ook mag wees—  
daarop moet julle julle gedagtes rig.

Vul 'n glas halfpad met water. Vra elke persoon om te beskryf hoeveel water in die glas is. Half vol of half leeg? (Albei is waar.)

Paulus moedig ons aan om te kontroleer waarom ons dink. Ons raak dikwels vasgevang in negatiewe denke, veral in moeilike tye. Paulus gee ons 'n lys van dinge wat God behaag om ons denke aan te meet.

Wat sê julle antwoorde oor die glas water vir julle oor die manier waarop julle dink?

Bespreek hoe julle waarheidsgetrou en positief in julle denke kan wees.

**Gesels met God:** Dank God dat Hy sy waarheid deur Jesus aan ons gewys het. Vra Hom om julle te help om die waarheid te onderskei en na te dink oor dinge wat Hom behaag.



## Twee waarhede en 'n leuen!

Elke persoon kom op met twee ware stellings en een leuen. Maak seker dat die leuen geloofwaardig is en dat die waarhede nie voor die hand liggend is nie. Maak beurte om julle drie stellings te deel. Die gesin stem oor watter stelling hulle dink 'n leuen is.

Vir jonger kinders wil julle miskien 'n stelling gebruik soos “Ek hou van \_\_\_\_ (vul twee dinge in waarvan hulle hou en een waarvan hulle nie hou nie)”.

**Besin** : *Was dit moeilik om met 'n leuen vorendag te kom? Was daar iets nuuts wat julle te wete gekom het oor 'n gesinslid?*



**Gesondheidswenk vir 'n  
lang lewe**

Vermý peuselkos tussen  
etes.



## Beweeg op maat van musiek



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

- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte
- 10 hardloop op die plek
- 5 hurksitte met hande klap bo kop



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Rus en gesels saam.

Vertel van iets wat jy onlangs gesien het wat lieflik was.

***Gaan dieper:*** Wanneer het jy 'n negatiewe eerste indruk van iets gehad, maar dan beseef dat dit eintlik goed en lieflik was?



## Dippe met been opgelig



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. As jy dip, strek een been van die vloer af. Alternatiewe bene.

Herhaal 10 keer en rus dan. Herhaal.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

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



### Vul die koppie aflos

Met behulp van 'n stoel, doen elke persoon drie arm dippe en hardloop dan na 'n merker om water in 'n glas te skep met 'n lepel. Raak aan die volgende persoon om voort te gaan. Hou aan en los mekaar af totdat die glas vol is.

Drie dippe = een lepel.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

***Werk harder:*** Vermeerder die aantal dippe per lepel.



## Fokus op die lieflike

Lees Filippense 4:8 .

Hou 'n stuk papier met 'n klein gekrabbel in die middel, in die lug. Wat sien jy? Jy kan die lelike gekrabbel sien, of jy kan 'n papier vol potensiaal sien.

Hoekom is ons geneig om te fokus op klein onvolmaakthede? Ons moet leer om onder die oppervlak te kyk om te sien wat lieflik en wonderlik is, soos dit wat goed is in iemand se karakter.

Hoe kan ons dieper kyk as die uiterlike voorkoms en op innerlike karakter fokus?

**Gesels met God:** Versamel natuurlike voorwerpe soos klippe of slakdoppe rondom julle huis en soek iets liefliks aan elkeen daarvan. Dank God vir dit wat lieflik is in mekaar.



# Gimnastiek

*Fabian Hambüchen is 'n Duitse gimnas wat aan die rekstok en dwarslat vir mans deelgeneem het. Toe hy die eerste keer aan die Olimpiese Spele in Athene 2004 deelgeneem het, was hy <sup>7de</sup> in die kompetisie. Hy het gedurende sy 16-jaar loopbaan volgehou om sy gedagtes te herfokus terwyl hy oefen eerder as om op die negatiewe te konsentreer. Hy het tydens elke daaropvolgende Olimpiese Spele meegeding in gimnastiek en elke keer sy plek in die rekstok en dwarslat verbeter. Hy het 'n bronsmedalje by die Olimpiese Spele in Beijing in 2008, 'n silwermedalje by die Olimpiese Spele in Londen in 2012, en uiteindelik 'n goue medalje by die Olimpiese Spele in Rio in 2016 gewen.*

*Nadat hy die goue medalje ontvang het, het hy gesê dat dit 'n droom is wat waar geword het.*

*Hy het nooit opgehou om sy droom na te streef vandat hy die eerste keer in 2003 deelgeneem het nie.*



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

*Hoe kan julle gesin moed en deursettingsvermoë toon soos Fabian Hambüchen?*





## Geheue spel

Dit is 'n geheue spel. Elke gesinslid benodig twee stukke papier. Teken dieselfde voorwerp op albei bladsye. Kies iemand om vir hierdie rondte te raai. Skommel die bladsye sodat elkeen twee verskillende tekeninge het. Almal staan lukraak in 'n ry en hou hul tekeninge vas. Die raaiers kyk na almal se tekeninge en draai dan om terwyl almal hul volgorde in die ry verander en hul tekeninge wegsteek. Die raaiers kies dan een prentjie om te onthou en moet onthou wie die ooreenstemmende prentjie vashou. As dit verkeerd is, begin weer oor. As dit suksesvol is, speel met 'n nuwe raaiers.



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

## Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Vermyn peuselkos tussen etes.

Soms as ons negatief voel, eet ons 'trooskos' om ons beter te laat voel. Hierdie gewoonte lei dikwels tot gewigstoename en vermy die hantering van dit wat agter ons pynlike gedagtes skuil.





## Knie raak

Kompeteer in pare. Probeer om jou teenstander se knieë soveel keer as wat jy kan in 60 sekondes aan te raak terwyl jy jou eie knieë beskerm met jou hande en liggaamsposisie.

Ruil maats.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Rus en gesels saam.

Wat bewonder jy van elke persoon in jou gesin?

***Gaan dieper: Wat bewonder jy van jouself?***



## Dippe met been opgelig



Dip op 'n stoel deur jou gewig met jou arms te ondersteun. As jy dip, strek een been van die vloer af. Alternatiewe bene.

Hoeveel kan jy doen in 30 sekondes?

Herhaal en probeer om jou herhalings te vermeerder.



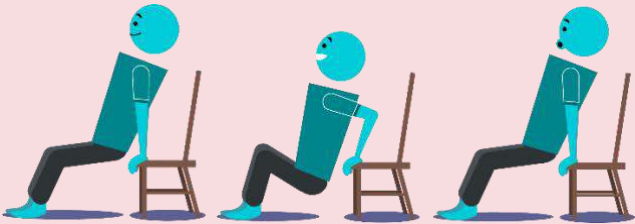
<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

***Werk harder*** : Verhoog die tydsbeperking na 60 sekondes.

# Wêreldwye uitdaging

## Wêreldwye dip-uitdaging

Hoeveel dippe kan julle gesin binne 90 sekondes doen?



Elke gesinslid doen soveel dippe 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 familie.fit-kampioene wees?**



## Wat is waardig om te prys?

Lees Filippense 4:8 .

Paulus sluit sy lys af met 'n opdrag om te fokus op dinge wat waardig is om te prys.

Dink aan jou verjaardag. Hoe voel dit om op jou spesiale dag gevier en waardeer te word?

Aan watter uitstekende of lofwaardige dinge kan ons dink?

Jesus is waardig om te geprys te word.

Maak saam 'n lys van dinge waarvoor julle Jesus kan loof.

**Gesels met God** : Bid en dank God vir mense in julle gemeenskap wat Jesus se voorbeeld volg. Maak 'n kaartjie om hulle te bedank vir hul voorbeeld binne julle gemeenskap.





## Mimiek wat jy bewonder

Skryf ten minste een ding wat jy bewonder van elke persoon in jou gesin, op afsonderlike stukke papier. Miskien is hulle 'n goeie student, 'n goeie sokkerspeler, 'n goeie kok, iemand wat altyd ander help, ensovoorts. Sit die papiere in 'n mandjie.

Twee mense kies 'n papier uit die mandjie en mimiek dit.. Ander moet raai wat bewonder is en die persoon waarna dit verwys.

***Reflekteer:*** *Hoe het jy gevoel toe jy die persoon is wat bewonder word? Het jy geweet dat dit jy was?*



## Wenk vir ouers

Vermy peuselkos tussen etes. Sorg vir gesonde alternatiewe soos vrugte en groente. Wees 'n voorbeeld vir jou kinders om gesonde kos te eet.

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

Dankie.

Die family.fit span



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