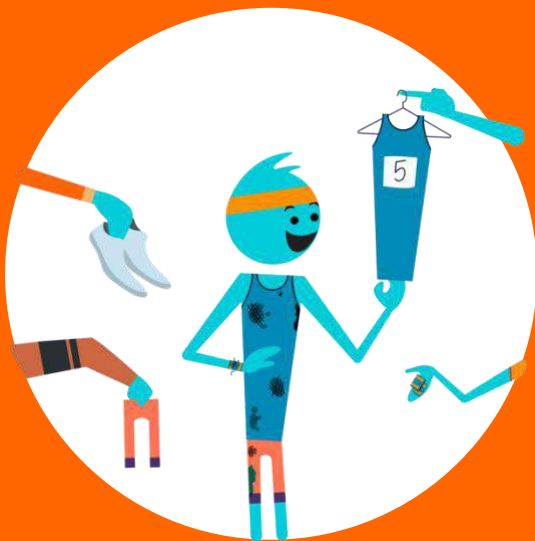


Die Uiteindelijke Wedloop - Week 8



family.fitness.faith.fun



Ontwikkel jou karakter!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Kolossense
3:12

Trek
vriendelikheid en
meelewendheid
aan

Trek nederigheid
en sagmoedigheid
aan

Trek geduld aan



Opwarming

Rommelwerf hond

Hand aanrakings

Beweeg op maat
van musiek



Beweeg

Stadige
snelskaatsers

Snelskaatsers

Hindernis
snelskaatsers



Uitdaging

Snelskaatser resies

20, 15, 10, 5

Wêreldwye
snelskaatser
uitdaging



Ontdek

Lees die vers en
trek twee hemde
aan

Lees die vers weer
en armdruk
kompetisie

Lees weer die vers
en stel 'n
stophorlosie



Speel

Miere op 'n stomp

Beroof die nes

Gesin loop

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.





Rommelwerf hond

Een persoon sit op die vloer met bene na voor en arms na die kant. Die ander spring oor die arm, die bene en die tweede arm. Almal spring twee rondtes en wissel dan plekke, sodat almal 'n kans kry om te spring.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Rus en gesels saam.

Beskryf iemand wat jy sou sê regtig vriendelik is.

Gaan dieper: hoe verskil meelewendheid en vriendelikheid? Gee 'n voorbeeld.



Stadige snelskaatsers



Oefen snelskaatsers om been- en kernsterkte te ontwikkel. Buig en raak die knie met die teenoorgestelde hand (een herhaling). Begin stadig en vermeerder dan spoed en maak die bewegings vloeiend.

Doen ses. Rus en doen 12. Rus en doen 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Maak dit makliker: Verminder die aantal herhalings.



Snelskaatser resies



Tel hoeveel snelskaatsers jy binne 60 sekondes kan doen.

Rus vir 60 sekondes.

Staan dan op 'n streep (tou) en spring op hierdie maniere:

- 20 vorentoe/terug
- 20 kant tot kant

Voltooi twee rondtes.

Werk harder: Doen meer rondtes.



Trek vriendelikheid en meelewendheid aan

Lees **Kolossense 3:12** uit die Bybel.

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

In hierdie brief gee Paulus vir die gelowiges baie praktiese en waardevolle wysheid oor hoe hulle vir Christus in gemeenskap met ander kan leef. Aantreklike eienskappe soos vriendelikheid en nederigheid kom van Jesus af. Ons moet dit soos klere dra.

Skrifgedeelte - Kolossense 3:12 (AFR83)

Julle is die uitverkore volk van God wat Hy baie lief het. Daarom moet julle meelewend, goedgesind, nederig, sagmoedig en verdraagsaam wees.

Wat vertel hierdie vers ons oor hoe God ons sien?

Ons is uitverkies, heilig en geliefd. God het ons uitgesonder om soos Jesus te leef en op te tree en elke dag meer en meer soos Hy te word. Om Jesus se karakter te ontwikkel, is soos om klere aan te trek.

Trek twee kledingstukke aan (vir vriendelikheid en meelewendheid) terwyl julle gesels oor hoe dit hierdie week vir elkeen van julle kan lyk.

Dit kan moeilik wees om hierdie eienskappe aan ander te betoon, maar gelukkig weet ons Jesus help ons elke dag.

Gesels met God: Dink aan mense wat vandag God se meelewing en goedhartigheid moet ervaar. Teken twee hemde en noem dit MEELEWING en VRIENDELIKHEID. Skryf die mense se name neer. Bid nou vir hulle.



Miere op 'n stomp

Almal staan op 'n 'stomp' ('n lyn, lae muur of 'n bankie). Die doel is om julle volgorde op die stomp te verander sonder dat iemand afval. Werk saam sodat almal suksesvol kan wees. Stel 'n tydhouer.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Besin : *Wat het jou gehelp om suksesvol te wees?*

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Kom in die buitlug en geniet die natuur.





Hand aanrakings

Staan regop in 'n opstoot posisie 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.

Praat oor tye wanneer jy sagmoedig moet wees.

Gaan dieper: Soek voorbeelde van bekende mense wat nederigheid of sagmoedigheid aan die dag gelê het.



Snelskaatsers



Oefen snelskaatsers. Elke keer as jou voet vorentoe kom, probeer om dit met die teenoorgestelde hand te raak. Begin stadig en vermeerder dan spoed en vlotheid.

Doen 10. Rus en doen 20. Rus weer en doen 30.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings tot 40, 50 of 60.



20, 15, 10 en 5



Begin met 'hoë vyfs' en doen dan:

- 20 skêrspronge
- 15 "lunges"
- 10 opstote
- 5 hurksitte

Eindig met 'hoë vyfs'.

Doen drie rondtes met geen rus tussenin nie.

Maak dit makliker : doen 10, 8, 6 en 4.



Trek nederigheid en sagmoedigheid aan

Lees Kolossense 3:12 .

Is jy goed daarmee om te luister na die raad van jou ouers, vriende of afrigters?

As ons na ander luister om by hulle te leer, wys ons dat ons in nederigheid groei, eerder as om te dink dat ons alles weet.

Trek die klere aan wat jy vir die eerste sessie gedra het en trek nog twee kledingstukke by dit aan vir 'nederigheid' en 'sagmoedigheid'. Hou 'n gesin armdruk kompetisie. Gesels saam oor hoe jy kan praat wat nederigheid en sagmoedigheid sal toon. Dit is om in die stilligheid sterk te wees.

Lees oor seil en Lawrence Lemieux.

Gesels met God: Elke persoon teken 'n prentjie van hulself. Sit die prentjies saam en skryf die vyf woorde uit Kolossense 3:12 rondom julle gesin. Bid vir mekaar terwyl julle kleur aan julle prent toevoeg.

Seil

Die Kanadese seilvaarder, Lawrence Lemieux, het tydens die Olimpiese Spele van 1988 in Suid-Korea aan 'n seilwedren deelgeneem toe die see baie onstuimig geraak het. Lemieux was voor in die wedren toe hy sien dat een van sy mededingers omgeslaan het en moontlik kon verdrink. Hy het van koers verander, gehelp om die seilvaarders te red en toe het hy die wedren hervat. Dit het hom tyd gekos. Hy kon nie 'n medalje wen nie en het die eindstreep in die 11^{de} plek oorgesteek. Deur ander eerste te stel, het hy die wedren verloor, maar hy het die beste eienskappe van 'n atleet getoon. Hy het meelewendheid en goedhartigheid bo wen gekies.

Amptenare het gesê: “Deur jou sportmanskap, selfopoffering en moed, verpersoonlik jy alles wat reg is omtrent die Olimpiese ideaal.”



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

Hoe kan julle gesin op hierdie gebied ontwikkel?





Beroof die nes

Plaas verskeie balle of pare sokkies per persoon in 'n houer in die middel. Dit moet 'n gelyke afstand van al die spelers af wees. Elke persoon het ook 'n 'nes' (klein houer) voor hulle. Stel 'n tydhouer vir vyf minute.

Op "gaan" hardloop almal na die middel en gryp een item vir hulle nes. Gaan voort totdat al die 'skatte' weg is. Spelers kan een item op 'n slag van mekaar se neste steel, maar kan nie hulle eie verdedig nie. Die persoon met die meeste 'skatte' in hulle nes aan die einde van twee minute wen.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

Besin: *Watter eienskappe bring hierdie speletjie by die spelers na vore?*

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Kom in die buitelug en geniet die natuur. Gaan stap, swem, hardloop, maak tuin of geniet 'n wildernis area in julle omgewing.





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.

Wat is vir jou moeilik om voor te wag?

Gaan dieper: Wanneer het jy gesien dat 'n sportpersoon geduld toon?



Hindernis snelskaatsers



Doen snelskaatsers met 'n voorwerp soos 'n tou of boek op die grond waaroor jy moet tree. Doen die snelskaatsers vloeiend en vermeerder dan spoed.

Doen 20. Rus en doen dan weer 20.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

Werk harder : doen meer rondtes of doen dit vinniger.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye snelskaatser uitdaging

Hoeveel snelskaatsers kan julle gesin in 90 sekondes doen?



Elke gesinslid doen soveel snelskaatsers 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?



Trek geduld aan

Trek jou vier kledingstukke aan en voeg nog een by.

Lees Kolossense 3:12 .

Stel 'n stophorlosie vir 1 minuut en wag in stilte terwyl jy aan tye dink wat jy of jou vriende uitdagings beleef het wat jou geduld beproef het. Praat oor hierdie tye.

Het iets gehelp? Wat het jy/hulle geleer? Hoewel gevoelens van frustrasie kan ontstaan, is dit ook geleenthede om lewenslesse te leer.

Gesels met God : Ons het almal geduld nodig. Bid en vra God se hulp om op hierdie gebied te groei.



Gesin loop

Is daar 'n plek wat julle as gesin sou wou gaan verken? As julle kan, gaan stap saam en gesels oor dit wat julle hierdie week geleer het. Watter deug is vir julle die moeilikste om aan te trek? Wat is die maklikste? Kies een waaraan jy hierdie week wil werk. Tel 'n klip of iets uit die natuur op wat julle sal herinner aan julle saamstap.

Wenk vir ouers

Wees 'n goeie model vir julle kinders van iemand wat tyd in die buitelig spandeer. Plant groente in 'n tuin saam. Hou 'n plaaslike wildernis area vry van rommel. Gaan stap gereeld en let op hoe die seisoene verander.



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