

Die Uiteindelige Wedloop - Week 9



family.fitness.faith.fun



Wees lief vir ander en vergewe hulle!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Kolossense
3:13-14

Verdra mekaar

Vergewe soos
God vergewe
het

Liefde bring
eenheid



Opwarming

Armsirkels en
liggaamsvorms

Knie raak

Burpee aflos



Beweeg

“Lunges”

Stadige diep
“lunges”

“Lunges” met
gewigte



Uitdaging

Spin die bottel

Plank en
“lunge”
uitdaging

Wêreldwye
“lunge”
uitdaging



Ontdek

Lees die vers
en lig mense
van die grond
af

Lees die teks
weer en teken
jousef en
besin

Lees die vers
weer en
hardloop as ‘n
gesin



Speel

Betaal dit
terug

Beroof die nes

Menslike
masjien

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.

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.





Armsirkels en liggaamsvorms

Armsirkels: Staan in 'n sirkel en voltooi saam 15 van elke armbeweging. Klein sirkels vorentoe, klein sirkels agtertoe, groot sirkels vorentoe, groot sirkels agtertoe.

Liggaamsvorms: Lê gesig af, arms bokant die kop en palms na onder. Beweeg jou arms soos die wysers van 'n horlosie in elke formasie.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Rus en gesels saam.

Deel hoe jy voel as iemand ongeduldig is met jou.

Gaan dieper: *Met wie sukkel jy om geduldig te wees? Wat doen hulle wat dit moeilik maak om hulle te verdra?*



Maat “lunges”



Staan regop met hande op heupe. Tree vorentoe met een been en laat jou heupe sak totdat jou voorste knie 90 grade gebuig is. Alternatiewe bene.

Doen “lunges” in pare. Staan regoor mekaar. Begin stadig en versigtig. Doen drie rondtes van 10 herhalings met ‘n 30 sekondes breek tussen elke rondte.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings.



Spin die bottel

Maak plakkers vir die ses oefeninge hieronder (een per plakker) en plaas dit in 'n sirkel. Een persoon spin 'n bottel en doen die oefening waarna dit wys. Raak aan die volgende gesinslid.

Uitdaging: 100 oefeninge as 'n gesin.

- 5 “lunges”
- 5 hurksitte
- 5 burpees
- 5 snelskaatsers
- 5 supermanne
- 10 bergklimmers



<https://youtu.be/jIN3vU6NmeE>

Werk harder : Vermeerder die totale aantal bewegings tot 150 of 200.



Verdra mekaar

Lees Kolossense 3:13-14 uit die Bybel.

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

Paulus daag die wat in Jesus glo uit om anders te leef. Ons moet 'mekaar verdra'. Dit beskryf die geduld wat ons teenoor mekaar moet hê wanneer iemand ons in die steek laat of ons onreg aandoen. Ons maak almal elke dag foute en ons het almal vergifnis nodig. Ons moet ander ook vergewe. Vergifnis is die kern van liefde en eenheid.

Skrifgedeelte - Kolossense 3:13-14 (AFR83)

Wees geduldig met mekaar en vergewe mekaar as die een iets teen die ander

het. Soos die Here julle vergewe het, moet julle mekaar ook vergewe. Bo dit alles moet julle mekaar liefhê. Dit is die band wat julle tot volmaakte eenheid saambind.

Elke persoon word deur die res van die gesin van die grond af opgetel. Begin met die kleinste persoon en hou aan tot by die grootste.

Hoe het dit gevoel om die gewig van die ander te dra? Wat beteken dit om mekaar te dra?

Ons moet almal die mislukkings van diegene rondom ons verdra, en hulle moet ook ons mislukkings verdra.

Watter gesindheid het jy nodig om ander goed te verdra?

Gesels met God: Bid vir die ander in jou gesin. Bid dat jy in staat sal wees om hul foute en mislukkings met grasie te verdra. Sê dankie vir elke persoon.



Betaal dit terug

Staan teenoor 'n maat. Die een persoon is 'A' en die ander 'B'. Speler A raak aan Speler B (byvoorbeeld, 'n skouer aanraking). Speler B herhaal die aksie terug na A en voeg 'n tweede aksie by (byvoorbeeld 'n skouer aanraking en 'n kop aanraking). Gaan voort om aksies by te voeg totdat een speler nie die volgorde korrek kan onthou nie



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Oordink:

Was dit moeilik of maklik om te doen?

Hoe is dit soos onvergewensgesindheid?

A photograph of a woman and two children sitting on a wooden deck. The woman, on the left, is wearing a light blue sweater and has her hair tied back. She is looking towards the children. The child in the foreground is wearing a white shirt and is holding a small red fruit. The child in the background is wearing a colorful floral shirt and is holding a piece of fruit. In the foreground, there is a white bowl filled with sliced apples and other fruits. The background features a black metal railing with a diamond pattern and a window looking out onto a green landscape.

**Gesondheidswenk vir 'n
lang lewe
Eet stadig.**



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 en probeer weer.

Gaan nou aan en probeer om aan almal se knieë te raak terwyl jy jou eie beskerm.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

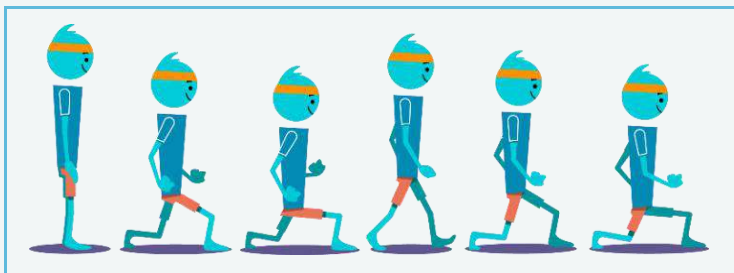
Rus en gesels saam.

Hoe voel dit om vergifnis te vra?

Gaan dieper: Hoe voel dit om vergewe te word as jy iemand onreg aangedoen het?



Stadige diep “lunes”



Oefen die stadige “lunes”. Fokus op tempo.

Tree vorentoe met een been en tel tot vyf terwyl jy jou heupe stadig laat sak totdat jou agterste knie die grond raak. Staan vinnig op. Herhaal dit met jou ander been. Wees ‘n skilpad, nie ‘n haas nie!

Herhaal vyf keer per been.

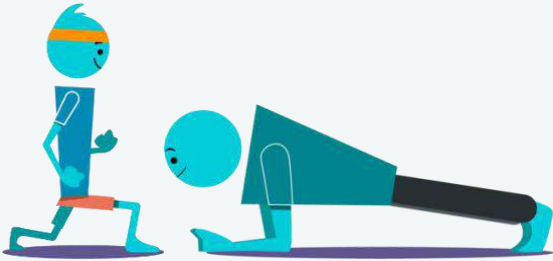


<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Maak dit makliker : Tel tot drie terwyl jy jou knie grond toe laat sak.



Plank en “lunge” uitdaging



Werk saam met 'n maat. Terwyl een persoon in 'n plank posisie is, doen die ander een “lunges”. Ruil plekke na 10 ‘lunges’ met elke been.

Doen vier rondtes.

Maak dit makliker: Doen vyf “lunges” met elke been.

Werk harder: Gebruik gewigte terwyl jy “lunges” doen.

Vergewe soos God vergewe het

Lees Kolossense 3:13-14 .

Wat is vergifnis?

Elke persoon teken hulle prentjie op 'n vel papier met drie pyle om hulle aan hierdie vrae te herinner:

- 1) 'n pyl wat weg van jou af wys - Is daar iemand vir wie ek jammer moet sê?
- 2) 'n pyl wat na jou toe wys - Is daar iemand wat ek moet vergewe?
- 3) 'n pyl wat na bo wys - Is daar iets waarvoor God my moet vergewe?

Besin oor hierdie vrae en deel 'n voorbeeld van elkeen met mekaar.

Lees meer oor die Rwandese sittende vlugbalspan.

Gesels met God: Neem jou papier en maak 'n tydjie om te stap en met God daaroor te praat.

Sit vlugbal

Hoe beweeg jy van vyande wees na spanmaats?

Die Rwandese sittende vlugbalspan het aan die Olimpiese Spele in Londen in 2012 deelgeneem. Alhoewel hulle nie 'n wedstryd gewen het nie, het hulle die ongelooflike krag van vergifnis en liefde in hul span getoon.

In die negentigerjare het Rwanda 'n verskriklike burgeroorlog gehad tussen twee stamme, die Tutsi's en Hutus. Twee vlugbalspelers in die Paralimpiese span van 2012, Dominique Bizimana en Jean Rukondo, het in die burgeroorlog bene verloor as gevolg van landmyne. Die een was 'n Hutu en die ander een 'n Tutsi. Hulle het goeie rede gehad om mekaar te haat, maar het eerder spanmaats en vriende geword. Hulle het gehelp om eenheid in hul hele span te bring.

Hulle het hul lewens herbou omdat hulle kon vergewe en vergifnis kon aanvaar.

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

Hoe kan julle gesin vergifnis na die volgende vlak neem?





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 vyf minute wen.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



**Gesondheidswenk vir 'n
lang lewe**

Eet stadig. Kenners meen
dat jy minder sal eet en
beter sal voel as jy stadiger
eet en elke mondvol langer
kou.



Burpee aflos



Stel 'n 10 meter lang baan op.

Doen hierdie aflos in pare. Een persoon in elke paar doen 'n reeks burpees en lang spronge vir die volle lengte van die baan terwyl die ander persoon 'n superman hou doen by die begin van die baan. Raak die volgende persoon en ruil plekke.

Doen vier tot ses rondtes elk.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

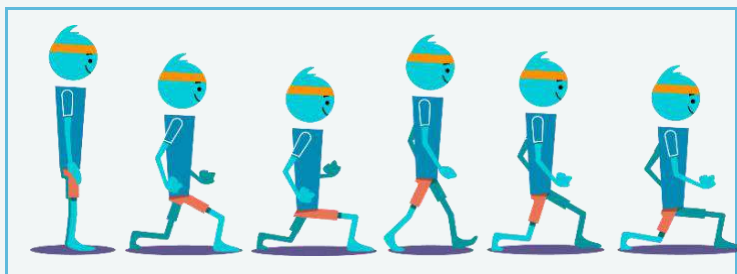
Rus en gesels saam.

Wat is julle gunsteling gesinstyd?

Gaan dieper : *Waar sien jy liefde in jou gesin werk?*



“Lunges” met gewigte



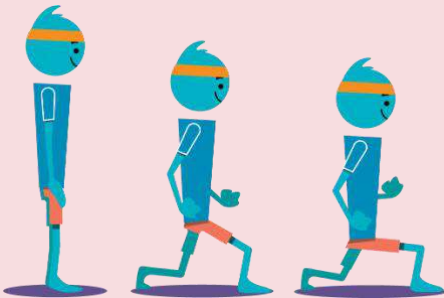
Voeg gewigte by die ‘lunges’. Dra ‘n rugsak met ‘n boek daarin of hou waterbottels in jou hande. Dink kreatief om die regte grootte gewigte vir elke persoon te vind. Onthou om die regte tegniek te handhaaf. Doen twee stelle van 10 herhalings. Rus 30 sekondes tussen stelle.

Werk harder : Doen meer stelle of voeg meer gewig by.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye “lunge” uitdaging

Hoeveel “lunge” kan julle gesin binne 90 sekondes doen?



Elke gesinslid doen soveel “lunge” as moontlik 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 familie.fit-kampioene wees?



Liefde bring eenheid

Lees Kolossense 3:13-14 .

Hou hande vas in 'n sirkel, hardloop deur julle huis en gaan in elke kamer in. Meet julle tyd. Bly heelyd aan mekaar verbind.

Was dit maklik? Hoekom of hoekom nie?

Eenheid kan moeilik wees. As ons goed met mekaar wil saamleef, het ons vergifnis nodig wat vryelik deur al ons verhoudings vloei. Dit is 'n belangrike manier waarop ons liefde betoon. En liefde is die vinnigste manier om mense bymekaar te bring.

Hoe kan julle as gesin groei in liefde?

Gesels met God : Vir wie kan jy vandag meer liefde bewys? Vra God om jou die krag te gee om hulle lief te hê, selfs al is dit moeilik om hulle lief te hê en al het hulle jou onreg aangedoen.



Menslike masjien

Besluit as gesin op 'n masjien wat julle wil bou met slegs julle liggame (dit kan 'n motor, vliegtuig of enigiets wees wat bewegende dele het). Elke persoon moet 'n bewegende deel van die masjien wees. Julle sal as gesin saam moet beweeg en saam moet werk.

Was dit moeilik om te doen? Wat was moeilik? Het die masjien gewerk toe elke lid hul beweging gedoen het?

Geniet dit! As dit nie werk nie, stop en praat oor hoe julle dit beter kan laat werk.

Kyk na hierdie nuwe video waar 'n gesin 'n yskas maak.



<https://youtu.be/PUpAPyd4uDw>

A photograph of two women in a kitchen. The woman on the left has dark hair with bangs and is wearing a white short-sleeved top and a grey striped apron. She is smiling and looking down at a cutting board. The woman on the right has her dark hair in a bun and is wearing a light blue striped short-sleeved top. She is also smiling and looking down. They are standing behind a wooden table with various kitchen items, including a green kettle, a pot on a stove, and a plate of yellow food. An orange text box is overlaid on the center of the image.

Wenk vir ouers

Maak etenstye belangrike gesinsgeleenthede waar kos en verhoudings hoog geag word. Maak dit 'n plek vir goeie gesprekke en prettige stories. Laat kinders ook leiding neem in gespreksonderwerpe.

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