

Die Uiteindelike Wedloop - Week 10

Die wedloop is 'n stryd!

**family.fit**  
**fast**

7 minute om jou gesin te help groei  
*family.fitness.faith.fun*



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

# Dit is so maklik!

Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 <b>Raak Aktief</b> <i>4 minute</i>	 <b>Rus en praat</b> <i>3 minute</i>
<b>DAG 1</b>	Opstoot aflos	Lees en bespreek - 1 Timoteus 6:11- 12
<b>DAG 2</b>	Hindernisbaan	Lees en bespreek - 1 Timoteus 6:11- 12
<b>DAG 3</b>	Wêreldwye opstoot uitdaging	Lees en bespreek - 1 Timoteus 6:11- 12

Die apostel Paulus skryf hierdie woorde in 'n brief aan sy goeie vriend en student, Timoteus. Timoteus is baie jonger as Paulus. Hulle het saam gereis en baie gelowiges in verskillende stede bedien. Paulus gebruik elke geleentheid om raad te gee en Timoteus te leer hoe om 'n godvrugtige lewe te lei.

Ons kry dit in die Bybel in 1 Timoteus 6:11-12.

**Dit is maklik!** Geen spesiale toerusting nie. Net 'n sin vir pret en 'n oop kop!



*Meer inligting aan die einde van die boekie. Lees asseblief die terme en voorwaardes.*

# 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.



# DAG 1

## Raak aktief



### Opstoot aflos

Verdeel in twee spanne en staan aan teenoorgestelde kante van die kamer. Sit 21 voorwerpe in die middel.

Lede van elke span maak beurte om na die middel toe te hardloop, vyf opstote te doen, 'n voorwerp op te tel en terug te hardloop om aan die volgende persoon te raak. Gaan voort totdat al die voorwerpe opgetel is. Watter span het die meeste opgetel?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

## Rus en Praat



### Vlug weg van wat sleg is

- *Hardloop jy vinniger as iets jou jaag of as jy iets jaag?*

Lees 1 Timoteus 6:11-12 .

Dit bevat 'n lys van dinge waarna ons moet streef. Kan jy hulle teenoorgesteldes noem?

Ons onderskat dikwels dit wat sleg is en dink dat ons dit maklik kan weerstaan, maar dit verstrik ons. Dit is 'n geveg! Daarom moedig Paulus ons aan om altyd weg te vlug van dit wat sleg is. Van wat moet jy vandag vlug?

**Gesels met God:** Maak 'n persoonlike lys van slegte dinge waarvan jy moet weg vlug. Bid dat God jou krag en wysheid sal gee.

# DAG 2

## Raak aktief



### Hindernisbaan

Stel 'n hindernisbaan op. Gebruik die spasie wat julle binne of buite het (hardloop byvoorbeeld na die boom of stoel, spring oor die pad of mat, ensovoorts). Wees kreatief! Maak beurte om so gou as moontlik deur die hindernisbaan te kom. Neem elke persoon se tyd.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

## Rus en Praat



### Streef na wat goed is

- *Deel wat jy die graagste in die lewe wil bereik.*

Lees 1 Timoteus 6:11-12.

Organiseer 'n klein skattejag. Een volwassene versteek 'n paar eenvoudige leidrade wat die res van die gesin na die 'skat' lei.

- *Wat is die skat wat Paulus sê ons moet najaag?*

Om dit na te jaag is die 'goeie wedloop van die geloof'. Dit verg konsentrasie, dissipline en konstante inspanning.

- *Waarom is dit die moeite werd om hierdie dinge jou lewenslange strewe te maak?*

Lees meer oor judo in Japan.

**Gesels met God:** Teken julle gesin. Vra God om jou te help om opregtheid, toewyding aan God, geloof, liefde, volharding en minzaamheid na te streef.

## Wêreldwye uitdaging

### Wêreldwye opstoot uitdaging

- *Hoeveel opstote kan julle gesin binne 90 sekondes doen?*

Elke gesinslid doen soveel opstote 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.

## Rus en Praat



### Hou vas aan die ewigheid

- *Hoe sien jy jouself oor 10 jaar? Wat gaan jy doen?*

Lees [1 Timoteus 6:11-12](#) .

Het jy al ooit gedink hoe die ewigheid gaan lyk? Dit het geen begin en geen einde nie ... dit is perfek!

- *Waarom vra Paulus ons om aan die ewigheid vas te hou soos aan 'n reddingsboei? En selfs meer as dit - om daarvoor te veg. Wat maak die ewigheid so waardevol?*

**Gesels met God:** Saam met wie sal jy die ewigheid wil deurbring? Dink aan almal van wie jy nie wil weg wees nie. Kry een klip of knopie vir elkeen van hulle en bid vir elkeen by die naam.

# Judo

*Judo is 'n vegsport waar twee atlete teen mekaar meeding om hul teenstander te laat oorgee. Dit is in 1882 in Japan geskep en dit is dus nie verbasend dat Japan die suksesvolste nasie in judo is nie. Hulle het meer medaljes verower as in enige ander land. Hoekom is hulle so suksesvol?*

*Japannese judo studente begin jonk en leer die basiese judo bewegings van 'n meester. Hulle oefen dan hierdie bewegings duisende kere totdat hulle dit vervolmaak. Die beste Olimpiërs oefen steeds die basiese bewegings, sodat dit vanself kom 'n gevegskompetisie. Die hoogste telling word 'n 'ippon' genoem waar 'n teenstander op sy rug gedwing word.*

*Hulle volg die idee van 'herhaling tot volmaaktheid'. Die gees van Judo en die gees van Japan is soortgelyk. Hulle is aan mekaar verbonde.*



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

*Op watter gebied moet julle gesin herhaling oefen?*



# Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in [1 Timoteus 6:11-12](#) (AFR83).

## **Skrifgedeelte — 1 Timoteus 6:11-12 (AFR83)**

Maar jy, man van God, moet van hierdie dinge af wegvlug. Streef na opregtheid, toewyding aan God, geloof, liefde, volharding, minsaamheid. In die goeie wedloop van die geloof moet jy al jou kragte inspan en die ewige lewe as prys behaal. Daartoe het God jou geroep en het jy die goeie belydenis voor baie getuies afgelê.



## Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Wees selfgeldend, maar nie aggressief nie. Gee uitdrukking aan jou idees uit sonder om ander te verneder. Bly positief. Vermyd dit om mekaar te beskuldig of te spot.



# MEER INLIGTING

Ons hoop julle geniet *family.fit fast* . Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld. Dis gratis!

Julle sal volledige family.fit sessies vind op die webwerf <https://family.fit>. Deel dit met ander.

Kry video's op het [family.fit YouTube® -kanaal](#)

Kry ons hier op sosiale media:



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*



## TERME EN VOORWAARDES

### **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.



family.ft

