

Die Uiteindelige Wedloop - Week 10



*family.fitness.faith.fun*



**Die wedloop is 'n stryd!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

1 Timoteus  
6:11-12

Vlug weg van  
wat sleg is

Streef na wat  
goed is

Hou vas aan  
die ewigheid



Opwarming

Beweeg op  
maat van  
musiek

Hardloop op  
warm lawa

Seesterre



Beweeg

Muur opstote

Knie opstote

Opstote  
met 'n maat



Uitdaging

Opstoot aflos

Hindernisbaan

Wêreldwye  
opstoot  
uitdaging



Ontdek

Lees die verse  
en speel aan-  
aan

Lees die verse  
weer en doen 'n  
skattejag

Lees die verse  
weer en skep  
'n menslike  
ketting



Speel

Plakkie aflos

Vaardigheidstryd

Samurai, Ninja  
en Sumo

# 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.





## 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>

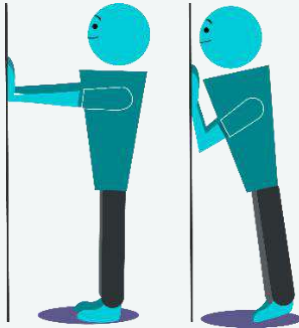
Rus en gesels saam.

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

***Gaan dieper:*** Vertel van 'n keer toe jy van 'n situasie of probleem wou weghardloop.



## Muur opstote



Staan met arms uitgestrek na 'n muur. Leun vorentoe, plaas jou palms op die muur, buig elmoë en stoot terug na staande posisie.

Voltooi 10 muur opstote en rus. Herhaal.

***Werk harder*** : *Druk op van die knieë of tone.*



## Opstoot aflos



Verdeel in twee spanne en staan aan teenoorgestelde kante van die kamer. Plaas 21 voorwerpe soos speelgoed, lepels of balle 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>

***Maak dit makliker: Doen die opstote teen 'n muur.***





## Vlug weg van wat sleg is

Lees **1 Timoteus 6:11-12** uit die Bybel.

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

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.

### **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.

Speel aan-aan. Een persoon is 'in'. As die persoon wat 'in' is, iemand anders raak, word daardie persoon deel van die een wat hom/haar geraak het se span. (As julle gesin klein is, word jy eers deel van die ander span aan nadat jy drie keer geraak is.) Speel totdat almal aangeraak is.

Lees die verse weer. 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.



## Plakkie aflos

Werk in pare. Een persoon sal die stapper wees, die ander een sal die plakkies beweeg. Die stapper loop stadig deur die kamer terwyl die ander persoon die twee plakkies beweeg sodat die stapper altyd op 'n plakkie trap. Ruil rolle om.

Die stapper kan sy/haar oë toemaak in die laaste rondte.



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

### **Oordink:**

Wat het gebeur toe die stapper sy/haar oë toegemaak het?

A photograph of a man and a young girl in profile, facing each other. The man is on the right, and the girl is on the left. They are both looking towards each other. The image has a teal color overlay. In the center, there is a white rectangular box with text.

**Gesondheidswenk vir 'n  
lang lewe**

Wees selfgeldend, maar nie  
aggressief nie.



## 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](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

Rus en gesels saam.

Watter eienskappe behoort 'n goeie speurder of spoorsnyer of jagter te hê?

***Gaan dieper:*** Deel wat jy die graagste in die lewe wil bereik.



## Knie opstote



Begin in plank posisie met knieë op die grond. Hou jou rug reguit, laat sak jou liggaam deur jou arms te buig sodat jou bors die grond raak. Stoot terug na die begin posisie.

Doen twee stelle van 8 herhalings. Rus 30 sekondes tussen stelle.

***Maak dit makliker:*** Druk teen 'n muur.

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



## 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>



## Streef na wat goed is

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 minsaamheid na te streef.



# 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.*

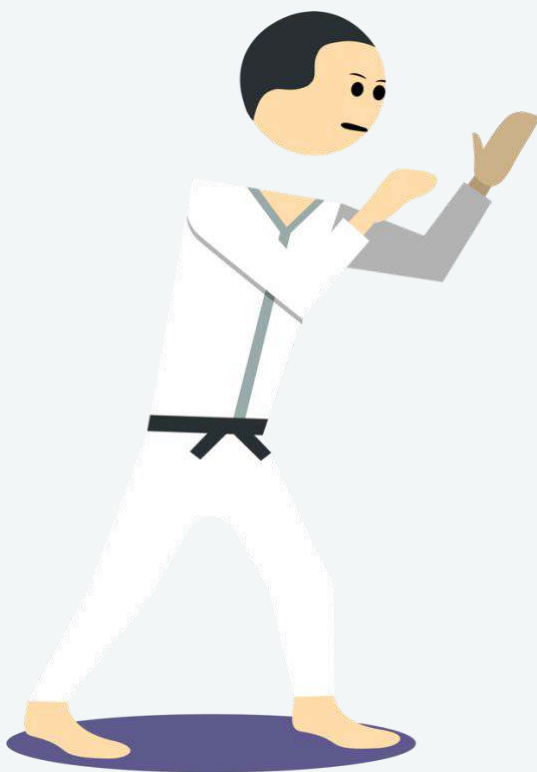
*Hulle volg die idee van 'herhaling tot volmaaktheid'. Die gees van Judo en die gees van Japan is soortgelyk. Hulle is aan mekaar verbonde.*



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

*Op watter gebied moet julle gesin herhaling oefen?*





## Vaardigheidstryd

Vorm twee spanne. Elke span kies een verteenwoordiger om vir elkeen van die vaardighede mee te ding. As julle gesin klein is, kan elke persoon in elke vaardigheid meeding en hul punte tel.

Probeer die volgende: Hoogste spring, hou die langste asem op, klap die hardste, hop die langste op een voet, Hula hoepel die langste ...

Skep julle eie!

Tel die punte om te sien wie die stryd gewen het.



<https://youtu.be/VVORLgWHeXc>

A young girl with curly hair and a man are shown in profile, facing each other. The girl is on the left, looking towards the man on the right. They are both wearing light-colored t-shirts. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

## Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

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



### Seesterre

Werk saam met 'n maat. Een persoon neem 'n plank posisie in met bene uitmekaar. Die ander persoon spring oor die bene, een been op 'n slag en gaan terug na die begin. Herhaal 10 keer en ruil dan plekke.

Doen drie rondtes.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

Rus en gesels saam.

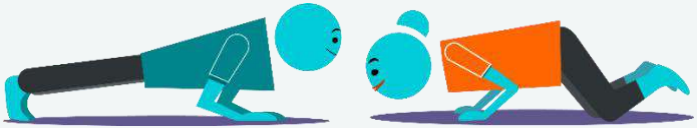
Wat is die langste wat jy al iets gedoen het?

***Gaan dieper: Hoe sien jy jouself oor 10 jaar?***

*Wat gaan jy doen?*



## Opstote met 'n maat



Die sleutel tot 'n goeie opstoot is om jou liggaam in 'n reguit lyn en jou elmboë naby aan jou sye te hou.

Staan regoor 'n maat met jou knieë op die grond en jou hande in lyn met jou skouers. Doen gelyktydig 'n opstoot en gee mekaar dan 'n 'high vyf' met die een hand.

Voltooi 10 en rus. Doen twee rondtes.



<https://youtu.be/AZnZ7xXam00>

# 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.

[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?**



## Hou vas aan die ewigheid

Vat hande en skep 'n menslike ketting. Die persoon aan die een kant raak aan 'n onbeweegbare voorwerp. Wat is die verste punt wat julle ketting kan bereik sonder om te breek?

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.





## Samurai, Ninja en Sumo

Dink 'n eenvoudige aksie uit vir die drie verskillende karakters - Samurai, Ninja en Sumo. Staan teenoor mekaar en kies 'n leier.

Almal, insluitend die leier, kies in die geheim 'n karakter om uit te beeld. Op die telling 3 doen almal die aksie vir hul gekose karakter. Enigiemand met dieselfde karakter as die leier kry 'n punt. Die eerste persoon met vyf punte wen.

Ruil leiers en speel weer.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>

A woman with dark hair tied back, wearing a white turtleneck and a grey apron, is smiling and talking to a young boy with short black hair. The boy is sitting on a wooden chair, looking up at her. Another child is partially visible on the right, being held by the woman. The background features a window with a woven basket hanging from it and a blue wooden door.

## Wenk vir ouers

Leer kinders van kleins af om konflik op te los. Dit verg konstante oefening. Waardeer verhoudings, hou op om te boelie en leer om respek te hê.

# 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)