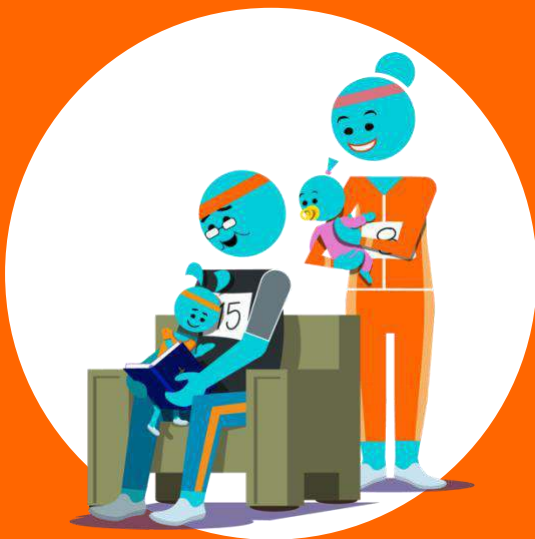


Die Uiteindelike Wedloop - Week 11



family.fitness.faith.fun



Onthou alles wat jy geleer het!

www.family.fit



DAG 1

DAG 2

DAG 3

2 Timoteus
3:14-15

Onthou die
belangrikste

Leer by die
regte mense

Waar kom
ware wysheid
vandaan?



Opwarming

Hand
aanrakings

Beer skouer tik

Dans en vries



Beweeg

Basiese opsitte

Opsit sirkel

Opsitte met
rotasies



Uitdaging

Vermeerder
die aantal
sekondes

Ja en nee!

Wêreldwye
opsit uitdaging



Ontdek

Lees die vers
en maak 'n lys
van belangrike
lesse

Lees die verse
weer en lys
mense wat ons
kan vertrou

Lees die verse
weer en
bespreek die
hulp van die
Heilige Gees



Speel

Spring in,
spring uit

Wat is hierdie?

Volgorde
onthou

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.

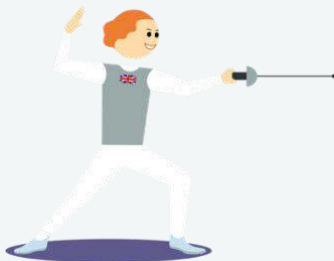
Help jou land deur jou vriende en familie betrokke te kry.

[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.





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.

Kan jy iets onthou wat jy begin het - maar toe tou opgegooi het? Wat het verkeerd gegaan?

Gaan dieper: Watter raad sal jy aan 'n vriend gee om hom/haar aan te moedig om aan te hou?



Basiese opsitte



Lê op jou rug met bene gebuig en voete stewig op die grond. Krul jou liggaam na jou knieë toe om “op te sit”. Keer terug na begin posisie.

Werk saam met 'n maat. Een persoon doen opsitte terwyl die ander een hul voete vashou. Doen vyf opsitte en ruil plekke. Doen vyf rondtes.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Werk harder: Vermeerder die aantal herhalings na 10.



Vermeerder die aantal sekondes



Kry 'n horlosie en voer die volgende bewegings vir die gegewe tyd uit:

- 10 sekondes — plank
- 20 sekondes — hardloop op die plek met hoë knieë
- 30 sekondes — hurksitte
- 40 sekondes — beer kruip rondom die kamer
- 50 sekondes — opsitte
- 60 sekondes — rus

Doen drie rondtes. Deel 'n paar dinge waarvoor jy dankbaar is gedurende rustyd.



Onthou die belangrikste

Lees 2 Timoteus 3:14-15 uit die Bybel.

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

Hierdie verse is Paulus se laaste woorde van wysheid aan Timoteus - een van die jong leiers wat hy begelei het. As ons goed leer van betroubare mense, sal ons die lesse kan toepas wanneer ons onder druk verkeer.

Skrifgedeelte — 2 Timoteus 3:14-15 (AFR83)

Maar jy, bly by wat jy geleer het en wat jy vas glo. Jy weet tog wie jou leermeesters was en jy ken van kleins af die heilige Skrif. Dit kan jou die kennis bybring wat

tot verlossing lei deur die geloof in Christus Jesus.

Goeie atlete moet onthou wat hul afrigter hulle geleer het, want hulle sal nie altyd daar wees om te help nie. Paulus was Timoteus se 'afrigter', maar hy weet dat hy Timoteus dalk nie weer sal sien nie. Daarom moedig hy Timoteus aan om die dinge wat hy geleer het, te onthou, sodat hy op koers kan bly in die lewe.

Wat dink jy het Timoteus by Paulus geleer oor die lewe? Oor God?

Maak as 'n gesin 'n lys van 'belangrike dinge om te onthou sodat ons op koers kan bly'.

Gesels met God: Laat elke persoon kies wat vir hulle die moeilikste ding op die lys is om te onthou. Bid vir hulp om hierdie dinge in gedagte te hou in die komende week.



Spring in, spring uit

Staan in 'n sirkel en hou hande vas met 'n leier in die middel wat instruksies gee.

Eerste rondte - die leier sê 'spring in' en almal skree die instruksie en spring in. Herhaal met ander instruksies soos, 'spring uit', 'spring regs' en 'spring links'.

Tweede rondte - almal sê en doen die teenoorgestelde as wat die leier sê (byvoorbeeld spring uit wanneer die leier sê "spring in").

Derde rondte - almal doen die aksie wat die leier sê, maar skree die teenoorgestelde.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow and black patterned top and bright yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and pink bows, wearing a white dress with a floral pattern and colorful sneakers, is walking up the same step. They are on a wooden pier with a white railing, and the background shows a clear blue sky and the masts of boats.

**Gesondheidswenk vir 'n
lang lewe**

Beweeg jou liggaam elke
dag.

Opwarming

**Beer skouer tik**

Gaan af op hande en knieë oorkant 'n maat. Probeer om jou maat se skouer met jou hand te raak terwyl jy jou 'beer' posisie hou. Speel totdat iemand 11 skouer tikke gedoen het.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Rus en gesels saam.

Wie is die beste onderwyser of afrigter wat jy nog ooit gehad het? Wat het hulle so goed gemaak?

Gaan dieper: Lys die verskillende maniere waarop ons inligting kry. Hoe weet ons dat dit betroubaar is?



Opsit sirkel



Sit in 'n sirkel teenoor mekaar. Doen 50 opsitte as 'n gesin, een vir een.

Na 25 opsitte, hardloop as 'n gesin na 'n merker aan die oorkant van die kamer of tuin en weer terug. Hardloop teen die tempo van die stadigste hardloper. Begin dan weer met opsitte.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Werk harder: Vermeerder die aantal opsitte.



Ja en nee!

Kies 'n leier en sit musiek aan. Dans of doen 'n beweging totdat die leier 'ja' of 'nee' sê. Wanneer die leier 'ja' sê, doen almal 'n hurksit. Dans dan weer. As die leier 'nee' sê, doen almal 'n opsit. Hou aan dans totdat die leier praat.

Maak beurte om die leier te wees.



https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ

Maak dit makliker: Speel net vir drie minute.



Leer by die regte mense

Lees 2 Timoteus 3:14-15 .

Waarom is dit belangrik om diegene wat ons leer, te kan vertrou?

Paulus het Timoteus goed geleer - net soos sy ouma Loïs en ma Eunice wat Paulus vroeër in hierdie brief noem. Wat het Paulus, Loïs en Eunice gemeen?

Maak nog 'n lys: 'Mense wat ons kan vertrou om ons goed te leer'. Voeg foto's by. Praat oor wat elkeen van hierdie mense betroubaar maak.

Lees meer oor skerm sport en Judy Guinness se les in regverdige spel.

Gesels met God: Dank God vir die mense op die lys. As gesin, kry hierdie week 'n spesiale manier om elke persoon te bedank.

Skerm

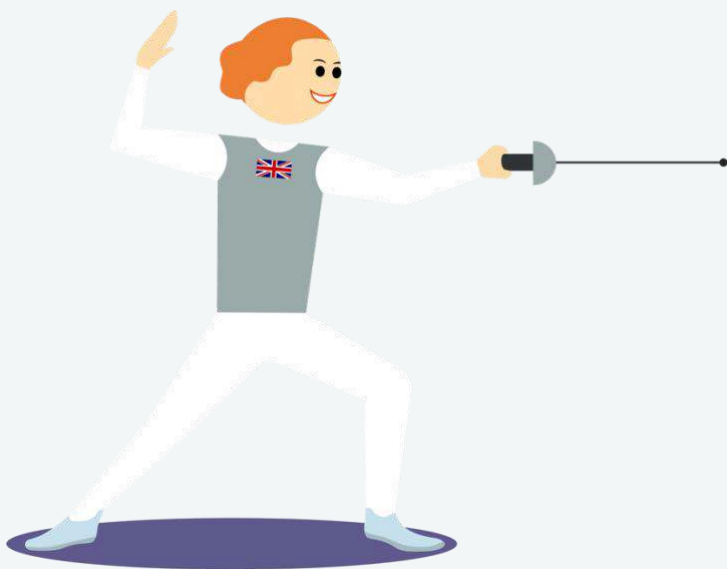
Skerm is 'n gevegsport tussen twee spelers. Dit is een van die vyf sportsoorte wat in elke moderne Olimpiese Spele te sien was. (Die ander is atletiek, fietsry, swem en gimnastiek.)

Die Britse skermer, Judy Guinness, was in die posisie om die goue medalje in individuele skerm te wen teen die Oostenrykse Ellen Preis tydens die Olimpiese Spele in Los Angeles in 1932. Aan die einde van die finale geveg vir die goue medalje, het sy die beoordelaars herinner aan twee punte wat by haar teenstander se telling gevoeg moes word vir trefslae wat hulle gemis het. Die beoordelaars het die puntelys opgedateer en aangekondig dat Ellen Preis die goue medalje verower het en Judy Guinness die silwer.

Judy Guinness het onthou dat die grondslag van sport regverdige spel is - nie net wen nie. Sy het haar goue medalje verloor, maar almal se respek verdien.

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

Wat kan julle gesin by Judy Guinness leer?





Wat is hierdie?

Almal kry 'n voorwerp en sit saam in 'n sirkel. Een persoon hou hul voorwerp op en vra die persoon langs hulle: “Wat is dit?” Byvoorbeeld, as dit 'n waterbottel is, kan die eerste persoon ‘waterbottel’ sê. Hulle vra dan die volgende persoon: “Wat is dit?” Die persoon wat reageer, kan nie dieselfde sê nie (of water of bottel gebruik nie). Hulle moet 'n ander manier kry om die voorwerp te beskryf, soos “'n dorslesser”. Gaan om die sirkel en kyk hoe kreatief julle kan wees. Elke persoon kry 'n beurt met hulle voorwerp.



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow and black patterned top, is walking down a concrete step. A young girl with long brown hair and pink bows, wearing a white dress with a floral pattern, is walking beside her, looking down. They are outdoors near a body of water with white boats in the background under a clear blue sky.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Beweeg jou liggaam elke dag. Beplan tyd om te oefen, moenie dit net aan die toeval oorlaat nie. Stap is die beste tipe beweging, so beplan om dit 'n normale deel van jou daaglikse roetine te maak.



Dans en vries

Sit prettige, vinnige musiek aan. Almal dans en gebruik hul hele liggaam. Maak beurte om die musiek te stop. Almal vries wanneer dit stop en doen dan 10 snelskaatsers (buig en raak knie met teenoorgestelde hand).

Herhaal totdat almal moeilik asemhaal.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Rus en gesels saam.

Wil jy eerder beroemd of wys of gewild of ryk wees? Hoekom?

Gaan dieper: Dink aan 'n wyse persoon wat jy ken. Wat maak hulle wys?



Opsitte met rotasie



Lê op jou rug met bene gebuig en voete stewig op die grond. Krul jou liggaam na jou knieë toe om op te sit en draai dan regs en raak die vloer met albei hande langs jou regterheup. Keer terug na die begin posisie en herhaal na die linkerkant.

Voltooi ses herhalings, drie na die regterkant en drie na die linkerkant.

Voltooi vyf rondtes.

Maak dit makliker: Voltooi slegs drie rondtes.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye opsit uitdaging

Hoeveel opsitte kan julle gesin in 90 sekondes doen?



Elke gesinslid doen soveel opsitte 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?



Waar kom ware wysheid vandaan?

Lees 2 Timoteus 3:14-15 uit die Bybel.

Waar kan ons wysheid vind?

Soms is dit moeilik om die Bybel te verstaan, maar Jesus het belowe dat die Heilige Gees 'julle alles sal leer en julle sal herinner aan alles wat ek gesê het'.

Hoe kan ons Hom vra om ons te help? Hoekom is dit verstandig om Jesus te vertrou vir redding?

Paul se raad om op koers te bly:

1. Onthou die belangrikste dinge
2. Leer by die regte mense
3. Vind wysheid in die Bybel.

Gesels met God: Dank God dat Hy ons Sy Woord gegee het - die bron van waarheid vir redding en 'n godvresende lewe. Vra die Heilige Gees om begrip te bring.



Volgorde onthou

Almal kyk na 'n leier wat dink aan drie of meer verskillende oefensessie bewegings in 'n ry (byvoorbeeld skêrspronge, 'lunge', draf). Die leier demonstreer die volgorde van die bewegings en die ander boots die roetine so vinnig as moontlik na, in die regte volgorde. Wie eerste die volgorde korrek voltooi, word die volgende leier.



<https://youtu.be/376um0LNpsxk>

Werk harder: Sluit meer bewegings in die volgorde in.



Wenk vir ouers

Maak beweeg en oefen 'n gereelde deel van die gesinslewe. Doen dit saam en maak dit lekker. Begin van jongs af. Wys kinders jou gesonde keuses.

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. Streck 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