

Die Uiteindelike Wedloop - Week 12



*family.fitness.faith.fun*



**Hardloop na die wenstreep!**

*www.family.fit*



DAG 1

DAG 2

DAG 3

2 Timoteus  
4:7-8

Hardloop tot  
by die  
wenstreep

Weet wat jou  
beloning is

Deel die  
ervaring



Opwarming

Hoeke  
opwarming

Val op die  
grond

Rommelwerf  
hond



Beweeg

Bergklimmers

Gedraaide  
bergklimmers

Bergklimmers  
tik aan



Uitdaging

Wie is  
vinniger?

Family.fit  
finale

Wêreldwye  
berg-klimmer  
uitdaging



Ontdek

Lees die verse  
en hardloop 'n  
hindernisbaan

Lees die verse  
weer en maak  
'n kroon

Lees die verse  
weer en skryf  
bemoedigende  
notas



Speel

Wat weet jy?

Die langste ry

Skattejag

# 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.





## Hoeke opwarming



Merk die hoeke van die vertrek met die syfers 1-4. Elke persoon begin op 'n ander hoek en doen 'n ander opwarming. Beweeg in die vertek na die volgende nommer. Doen twee rondtes.

1. 10 skêrspronge
2. 10 hardloop op die plek
3. 10 bergklimmers
4. 10 hurksitte



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

Rus en gesels saam.

Watter wedloop/kompetisie sou jy graag wou wen?

***Gaan dieper:*** Watter lesse leer jy uit 'n wedloop, of jy wen of verloor?



## Bergklimmers



Plaas jou hande en voete op die grond en hou jou hele liggaam reguit soos 'n plank. Beweeg een knie na jou elmboë toe en beweeg dan jou voet terug na die beginposisie. Herhaal met ander been.

Doen 30 herhalings. Bou spoed en vlotheid.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Werk harder: Voltooi twee rondtes.***



## Wie is vinniger?



Meet die totale tyd wat dit neem vir elke persoon om 10 van elk van die volgende bewegings te voltooi:

- 10 bergklimmers
- 10 opsitte
- 10 opstote
- 10 “lunges”

Na elke 10 bewegings, raak aan vir die volgende persoon om oor te neem.

***Maak dit makliker:*** Doen vyf van elke beweging.

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





## Hardloop tot by die wenstreep

Lees 2 Timoteus 4:7-8 uit die Bybel.

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

As hy terugkyk op sy lewe, is Paulus vol vertroue dat hy gedoen het wat God van hom gevra het. Hy sien nou uit daarna om sy hemelse beloning te ontvang. Ons bemoediging kom uit die wete dat ons ook hierdie beloning kan ontvang as ons die geloof behou gedurende ons eie 'wedloop'.

### **Skrifgedeelte — 2 Timoteus 4:7-8 (AFR83)**

Ek het die goeie wedloop afgelê; ek het die wenstreep bereik; ek het gelowig end-uit volgehou. Nou wag die oorwinnaarskroon vir my, die lewe by

God. Op die dag dat Hy weer kom, sal die Here, die regverdige Regter, dit vir my gee, en nie net vir my nie, maar ook vir almal wat met verlange uitsien na sy koms.

Stel 'n hindernisbaan op in julle huis, tuin of openbare ruimte, gebruik alledaagse items. Nadat julle elkeen 'n beurt gehad het, praat oor watter gedeeltes vir jou makliker of moeiliker was en hoekom.

Gee vir mekaar raad oor hoe om te verbeter. Doen dit weer en kyk of jy dit wat jy geleer het, kan toepas.

Wat dink jy het Paulus geleer op sy lewens 'wedloop' deur die geloof te behou?

Hoekom is dit belangrik om die geloof te behou in ons lewenswedloop?

**Gesels met God:** Bid vir God se hulp om die geloof te behou en die wedloop te voltooi.



## Wat weet jy?

Gee vir elkeen 'n pen en papier.

Speel drie rondtes. Gee soveel antwoorde as moontlik in 45 sekondes vir elke rondte:

1. Verskillende sportsoorte
2. Dinge wat jy by 'n sportkompetisie kan vind
3. Dinge wat jy van God weet

Deel jou antwoorde.

Die wenner is die persoon met die meeste korrekte antwoorde.

### **Oordink:**

*Watter rondte was die maklikste? Hoekom?*

*Wat het jy van God ontdek?*



**Gesondheidswenk vir 'n  
lang lewe**

Hou jou gedagtes aktief  
deur nuwe dinge te leer.



## Val op die grond

Hardloop deur die kamer of in die tuin terwyl julle hierdie aktiwiteit doen.

Een persoon is die leier. Wanneer die leier 'n liggaamsdeel soos elmboog, knie, rug of oor uitroep, moet almal daardie liggaamsdeel op die grond neersit.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Rus en gesels saam.

Hoekom hou mense daarvan om te wen?

***Gaan dieper:*** *Wat is die beste prys wat jy vir iemand kan gee?*



## Gedraaide bergklimmers

Doen 10 'gedraaide' bergklimmers. Probeer om die regterknie met die linkerarm te raak, en dan die linkerknie met die regterarm. Begin stadig, vermeerder dan spoed en vlotheid.

Doen drie rondtes.

***Werk harder:*** *Vermeerder die aantal rondtes of doen die bergklimmers vinniger.*



## family.fit finale



Voltooi die seisoen met 'n uitdaging wat alles insluit wat ons geleer het!

Voltooi hierdie bewegings in pare, so vinnig as moontlik, maar met goeie tegniek:

- 20 sekondes planke en superman
- 20 burpees, dippe, snelskaatsers, 'lunge', opstote, opsitte, bergklimmers, hurksitte.

Doen drie rondtes.

Moenie vergeet om 'n tydhouer te gebruik nie!

Vergelyk julle telling met verlede seisoen.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



## Weet wat jou beloning is

Lees weer 2 Timoteus 4:7-8 .

Gebruik huishoudelike items om 'n kroon te maak. Wat dink jy beteken die woord 'geregtigheid'? Soek 'n definisie.

Hoekom dink jy is dit 'n beloning waaroor Paulus opgewonde is? Praat oor wat Paulus moontlik gedoen het om so 'n beloning te verdien.

Plaas jou kroon êrens in julle huis om jou te herinner aan die belonings wat God ons gee as ons 'die geloof behou'.

Lees meer oor Niel Louw en Elliot Mujaji.

**Gesels met God:** Bid vir spanwerk, kommunikasie, aanmoediging en verdieping van geloof om die beloning te wees wat ons in ons huise en gesinne soek.



# Die naellope

*Daar kan meer as een wenner wees! Niel Louw en Elliot Mujaji was deelnemers aan die 100 meter. Hulle het aan die 2000 Paralimpiese Spele in Sydney deelgeneem omdat hulle albei arm amputasies gehad het toe hulle jonger was. Terwyl hulle hul lewens herbou het, het hulle goeie naellopers geword en uitstekend begin doen in internasionale kompetisie. Niel het as die gunsteling aan die kompetisie deelgeneem, maar in die uitdunne het hy 'n kramp in sy been gekry, laaste in sy wedloop gekom en die finale wedloop misgeloop. Elliot het sy uitdun gehardloop en gewen. Hy was derde gekeur vir die finaal. Die finale uitslag is bepaal deur 'n foto, maar Elliot het geseëvier as die vinnigste T46 naelloper ter wêreld.*

*Wat egter die mees verrassende is, is dat alhoewel hierdie belangrike en lewensbepalende wedlope in die moeilikste kompetisie ter wêreld was, was albei mans van mening dat die grootste prys nog sal kom. Hulle sal albei wenners wees in die grootste wedloop van die lewe en eindig met die ewigheid met God as prys.*



<https://youtu.be/qYVYLbIOELc>

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

*Wat kan julle gesin hieruit leer?*





## Die langste ry

Verdeel in twee spanne. Gee vir elkeen twee minute om 10 voorwerpe bymekaar te maak (klere, boeke, skoene, ens.). Elke span moet dan die langste moontlike ry maak met hulle voorwerpe. Die voorwerpe moet van kant tot kant aanmekaar raak. Watter span kan die langste ry maak?

Kan julle nog verder gaan? Wat anders kan julle gebruik om julle ry langer te maak sonder om te hardloop om meer voorwerpe te versamel? Wees kreatief!



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>



## **Gesondheidswenk vir 'n lang lewe**

Hou jou gedagtes aktief.  
Hou aan om nuwe dinge te leer: nuwe sportsoorte, nuwe idees, nuwe vaardighede. Lees wyd. Leer formeel of informeel. Wees doelbewus en deel wat jy leer.



## 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>

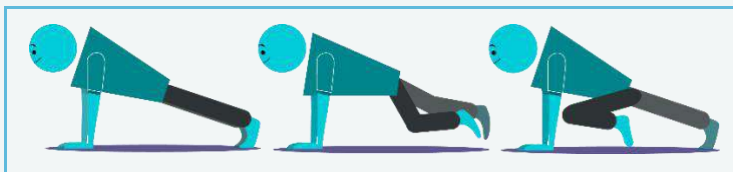
Rus en gesels saam.

Wat is jou gunsteling herinnering om met ander mense te deel?

***Gaan dieper:*** *Hoekom is dit vir mense belangrik om met ander te deel wat ons gedoen het of waar ons was?*



## Bergklimmers tik aan



Doen 10 bergklimmers en raak aan die volgende persoon. Gaan voort totdat julle 100 as 'n gesin voltooi het.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

***Maak dit makliker:*** Doen vyf en tik dan aan die volgende persoon.

# Wêreldwye uitdaging

## Wêreldwye bergklimmer uitdaging

Hoeveel bergklimmers kan julle gesin in 90 sekondes doen?



Elke gesinslid doen soveel bergklimmers 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?**



## Deel jou ervaring

Lees 2 Timoteus 4:7-8 .

Waarom is dit belangrik dat Paulus ons daaraan herinner dat sy hemelse beloning ook vir ons beskikbaar is?

Skryf 'n paar bemoedigende sinne, 'n teksvers of 'n geloofservaring wat jy met iemand wil deel op indekskaarte, kleefnotas of stukkies papier. Lewer af by 'n buurman of vriend.

**Gesels met God:** Bid vir geleenthede om geloofservarings en die goeie nuus met ander in julle gemeenskap te deel. Bid dat hulle oop en bereid sal wees om te luister en dat dit 'n positiewe uitwerking op hulle sal hê.





## Skattejag

Verdeel hierdie week se Bybelvers, 2 Timoteus 4:7-8, in ses dele en skryf elke deel op 'n ander stuk papier.

Een persoon steek die papiere in die huis of tuin weg. Die res van die gesin jaag resies om die papiere te vind. Sit die papiere bymekaar om die vers op te maak en sê dit saam.



## Wenk vir ouers

Help kinders om 'n liefde vir lewenslange leer te ontdek. Wys hulle dat jy self altyd leer en groei. Gee almal die geleentheid om nuwe idees te deel tydens etenstye en voor slaaptyd.

# 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)