

SPORTCOMMUNITY TOOL



SCHEPPING

GOD ZAG DAT HET GOED WAS!

SAMENVATTING

De zevende dag is de rustdag. Het is belangrijk voor ons lichaam en geest om af en toe te rusten. Dat doe je door te slapen. Maar ook door even te stoppen met wat je altijd doet. God rustte 1 dag in de week. Ook Jezus trok zich regelmatig terug om even tot rust te komen bij God. Voor de kinderen is het ook belangrijk om te rusten. Even geen school bijvoorbeeld. Even genieten van al het goede dat God gegeven heeft als vriendschap, relatie met Hem, familie, kerk en natuurlijk sport.

VOORAF: EEN WEEK VOOR DE BIJEENKOMST

Hoe zit het met jouw rust? En wat leidt jouw af om in de rust te komen? Welke keuzes moet jij deze week maken om te rusten?



DAG 7

RUST

TIENERS LEREN VANDAAG HOE BELANGRIJK HET IS OM TE RUSTEN.

MET DE SPORTVRIJWILLIGERS

Tijdens het eten:

Neem tijd om met elkaar te eten en bij te praten. Lees **Genesis 1: 24 - 31**

Bespreek na het eten met elkaar:

Lees de samenvatting en bespreek de voorbereidingsvragen.

Na de sportmiddag/avond:

- + Wat heb je opgemerkt bij de tieners?
- + Bid en dank met elkaar.
- + Bespreek wie de middag of avond gaat leiden.

Vraag allen na te denken over de twee *vooraf* vragen van het volgende thema.

MET DE TIENERS

PRAKTISCH VOORBEELD - MET OF ZONDER RUST

Verdeel de groep in twee. Ze mogen zelf kiezen. Iedereen moet 10 keer naar de overkant rennen. De ene groep moet 10 seconden rusten, de andere groep moet in 1x door. Vertel niet van te voren waar het om gaat. Welke van de twee groepen was het meest vermoeid direct na de 10e keer?

Wat kan je zeggen: "De wedstrijd ging dit keer niet om wie het snelste was. Dat had je misschien wel verwacht. Het ging er om wie het minst vermoeid was na het rennen. En dus heeft de groep gewonnen die rust mocht houden! Dit was natuurlijk niet helemaal eerlijk. Natuurlijk was de groep die mocht rusten minder vermoeid. Ze konden het waarschijnlijk zelfs nog wel een hele tijd volhouden, terwijl de groep die maar bleef rennen al behoorlijk moe was! Rust helpt je om langer goede prestaties te leveren. Als je dus veel wilt bereiken, zul je goed om je rust moeten denken!"

SPORTVOORBEELD

AJAX KRIJGT RUST VAN KNVB

In het seizoen 2018/2019 doet Ajax het ontzettend goed in de Champions League. Omdat ze als tweede geëindigd zijn in de competitie, moeten ze eerst drie voorrondes doorkomen. Maar het lukt! Het Oostenrijkse Sturm Graz, het Belgische Standaard Luik en het Oekraïense Dinamo Kiev worden verslagen. Ook in de poulefase gaat het goed. Ze verliezen geen wedstrijd, zelfs niet van het grote Bayern München! Ze mogen door naar de 1/8e finales. Om er voor te zorgen dat de Nederlandse club goed presteert, verplaatst de voetbalbond KNVB de competitie wedstrijden van Ajax, zodat de spelers langer rust hebben. Het helpt! Ajax wint van Real Madrid, dat de vier jaar er voor 3x de Champions League wonnen. Een fantastische prestatie! Ajax-coach Peter Bosz is erg dankbaar voor de rust en zegt dat het absoluut heeft geholpen in de goede prestaties dat de spelers meer rust hadden.

JOUW VERHAAL

Geef een getuigenis waarin je vertelt hoe jij met je rust om gaat en waarom jij daarvoor kiest.

WAT STAAT ER OVER IN DE BIJBEL?

- Terugblik -** Vandaag is de laatste dag van de schepping serie. Alles is af, het is tijd om te rusten. God heeft alles gemaakt met als hoogtepunt de mens. Alles is zeer geworden, tijd om te genieten!
- Bijbeltekst -** Het volgende verhaal is terug te vinden in **Genesis 2: 1 -4 & Psalmen**
- Kernpunt -** Het is belangrijk om te rusten. God ruste ook van zijn werk en zei dat de rustdag heilig is.

VERHAALLIJN

Vorige week hoorden we over hoe God als hoogtepunt van de schepping de mens had gemaakt. Hij houdt zoveel van mensen, dat hij alles heeft gemaakt om samen met hen van te genieten. Hij heeft alles gemaakt, wij hoefden niet te doen. En toen hij klaar was, kwam dag 7. De laatste dag van de week. Hij zei over de zevende dag: 'Deze dag is heilig'. Dat betekent dat die dag anders is dan alle andere dagen. Een aparte dag om uit te rusten. En toen was de hele schepping af. Zo heeft God de hele schepping gemaakt.

God ging dus rusten van zijn werk. Rusten van je werk is enorm belangrijk. Als er iemand was die wist hoe belangrijk het was om te rusten van zijn werk, dan was dat Koning David. Als geen ander beschrijft hij in de psalmen hoe hij rust. Hij neemt tijd apart. Gaat naar een aparte plaats. En gaan met muziek God aanbidden. Het muziek maken helpt hem om tot rust te komen. Veel van zijn muziek staat in de Bijbel, in het boek psalmen. Daarin zegt David bijvoorbeeld: 'Alleen bij God vind ik rust, van Hem komt mijn redding' (Ps 62:2). En: 'Ik kan rustig slapen en ik slaap direct, want U HEER laat mij wonen in een vertrouwd en veilig huis' (Ps 4:9). Hij noemt God de plek waar hij naar toe kan vluchten als hij in moeilijkheden zit (ps 91:1-2). David zat vaak in de problemen. In zijn tijd als herder omdat hij tegen beren en leeuwen moest vechten, later omdat hij moest vechten tegen een koning die hem wilde doden! In al die tijden, zocht David zijn rust bij God.

DAG 7

Deze vragen kan je stellen naar aanleiding van het verhaal:

Vraag: Wat deed God op de zevende dag?

Antwoord: Hij rustte.

Vraag: Wat deed David om tot rust te komen?

Antwoord: David ging God aanbidden met muziek.

VRAAG VAN DE DAG

Wat doe jij om te rusten?

PRIJS VAN DE DAG

De speler die het best uitgerust is begonnen.

VERDIEPINGSVRAGEN

- God heeft een speciale dag gemaakt om te rusten. Heb jij één vaste rustdag?

- Wat houdt jouw af van de rust?

Bedenk nog twee vragen die in de groepjes besproken kunnen worden:

- 1.
- 2.

Bedenk een spel of iets anders actiefs wat in de groepjes gedaan kan worden en schrijf dat hier uit.