

# Bijbels trainingsschema

Word een Bijbelse topsporter!



[Iesaja 40:21-31](#)

Warming up: Wandelen onder de sterrenhemel

Om over na te denken:

In dit bijbelgedeelte lees je over het krijgen van nieuwe kracht. Waar haal jij je kracht vandaan?



[1 Samuel 20:18-21:1](#)

Boogschieten

Om over na te denken:

Jonatan spreekt af dat hij drie pijlen zal afschieten. En David buigt uiteindelijk drie keer voor Jonatan. Probeer eens drie dingen te bedenken die voor jou belangrijk zijn als je in de Bijbel leest.



[1 Timoteüs 4:6-16](#)

Oefeningen doen: nuttig of niet?

Opdracht:

Zet de argumenten vóór en tegen oefeningen voor je lichaam eens op een rij. Waar kom je op uit?



[Spreuken 6:6-11](#)

Discipline

Om over na te denken:

Sporters moeten heel veel discipline hebben, en kunnen niet lui zijn. Waar wil jij hard voor werken?



[2 Koningen 2:1-18](#)

Ruitersport

Om over na te denken:

Elia wordt meegenomen door een wagen van vuur en paarden van vuur.  
Waardoor sta jij in vuur en vlam?



[Psalm 119:17-32](#)

Op deze 'rustdag' is het tijd voor reflectie: Eerlijkheid

Opdracht:

Wat vind jij het mooiste vers uit het gedeelte dat je gelezen hebt? Schrijf die over op een mooi vel papier, of schilder hem op een tegeltje. Hang hem op in je huis zodat je er steeds weer aan kunt denken.



[Matteüs 25:14-30](#)

Vandaag een tweede rustdag:  
Nadenken over talent

Om over na te denken:

Wat zijn talenten? Het gaat hier nu even niet om zoiets als goed piano kunnen spelen (al mag je dat soort talenten zeker inzetten voor God). Het gaat om dat wat God aan ons gegeven heeft: het goede nieuws. Dat stop je niet in de grond. Wat doe jij ermee?



[Handelingen 27:1-44](#)

Zeilen

Opdracht:

Vlak voordat het schip in stukken breekt, breekt Paulus een brood en dankt hij God.  
Probeer God dus altijd te danken, ook als je het moeilijk hebt.



[1 Korintiërs 9:24-27](#)

Atletiek

Opdracht:

Lees dit bijbelgedeelte nog eens en schrijf de woorden op die je raken. Wat zegt dat over het geloof?



[1 Samuel 18:6-12](#)

Speerwerpen

Om over na te denken:

Saul is jaloers op David en hij wordt zo boos dat hij David wil doden  
Wanneer ben jij jaloers? Wat doe je daar dan mee?



[Filippenzen 4:1-9](#)

Strijden voor hetzelfde doel

Om over na te denken:

Kun jij van jezelf zeggen dat iedereen merkt dat je vriendelijk bent? (vers 5)



[Psalm 33](#)

Winnen: niet door brute kracht

Opdracht:

Je wint niet door kracht of paarden. Maar God helpt mensen die hem vereren. Hoe kun jij God eren? Met muziek, gebed, of nog iets anders? Denk daarover na en doe het ook vandaag.



[Spreuken 2:1-12](#)

Focus: stop nooit

Opdracht

Je moet nooit stoppen met zoeken naar wijsheid. Verstop eens in je huis of bij familie of vrienden een mooie bijbeltekst op een briefje. Zo kun je mensen verrassen als zij ineens een bijbeltekst vinden die iets voor jou betekent



[Matteüs 16:24-28](#)

Winnen en verliezen

Opdracht:

Maak twee woordwebben: één met 'winnen' en één met 'verliezen'. Welke woorden uit de tekst horen erbij? Hoe zou jij dit in je eigen leven doen?



[Prediker 3:1-8](#)

Cooling down:  
Voor alles is een tijd

Opdracht:

Dit stuk uit Prediker is een gedicht. Gedichten kunnen heel verschillende vormen hebben. Probeer eens een haiku temaken van de tekst van Prediker. Dat is een klein gedichtje dat uit drie regels bestaat. De eerste en de laatste regel hebben vijf lettergrepen, en de middelste regel heeft zeven lettergrepen. Welke haiku maak jij?

Voor alle dingen  
bestaat er een eigen tijd.  
Alles gaat maar door.



[2 Timoteüs 2:1-13](#)

Een laatste advies

**Opdracht:**

Maak een lijstje voor jezelf van de opdrachten uit dit gedeelte waar je goed in bent. En: voer ze uit!



[Psalm 146](#)

Uiteindelijk telt maar één ding:  
prijs God

**Opdracht:**

Zing deze psalm of een ander lied dat er bij past. Houd je niet van zingen? Zoek dan op internet naar liederen en luister er naar.

