



## Les 13. De training

### Introductie

#### *Doel van deze les:*

- Jongeren leren dat Jezus een goede training nodig had voor het werk dat Hij op aarde moest doen.
- Door voorbeelden uit de sportwereld leren ze de werking van de Bijbel (goede voeding), de heilige Geest (goede conditie), en de Vader (goede trainer) kennen.

#### *Lijn van de les:*

Voor het werk dat Jezus op aarde gaat doen heeft Hij een goede training nodig. Goede voeding, dat is het Woord van God. Een goede conditie is de kracht van de heilige Geest en een goede trainer, dat is de Vader. Zo mag jij ook goed voorbereid zijn op de wedstrijd van het geloof.

### Lesonderdelen

#### **In vorm voor de wedstrijd, p.76**

*Doel:* Jongeren denken na over de voorbereiding voor een (sport) wedstrijd. Met als doel: de vertaalslag maken naar het voorbereidend werk van Jezus.

#### Extra opdracht, p.76

Het is leuk om even tijd te maken voor deze warming-up aan het begin van de les. Daarmee maak je heel concreet duidelijk dat het belangrijk is om geen volle buik te hebben, om een goede conditie te hebben en te kijken / luisteren naar de trainer. Door deze opdracht te doen, zullen de jongeren deze les ook minder snel vergeten!

#### **Multimediatip**

[De training van het Korps Commandotroepen.](#)

Wat vind je van deze training? Zou jij het kunnen?

#### Gesprek, p.76

Laat de catechisanten die op een sport zitten vertellen hoe zij zich op een wedstrijd voorbereiden. Bij het gesprek over de voorbereiding voor de wedstrijd moeten in elk geval de drie punten genoemd worden die in deze les naar voren komen: Goede voeding – goede conditie – goede trainer.

#### **Jezus' trainingsprogramma, p.76**

*Doel:* Jongeren denken na over hoe Jezus zich voorbereidde op zijn taak op aarde.

#### Bijbelstudie, p.77

Voorbeelden:

Wel:	Niet:
Bidden	Weglopen voor zijn taak
Gods Woord bestuderen – Hij kende het OT goed!	Mopperen
Liefdevol zijn voor anderen	Vallen voor de verleidingen

#### **Goede voeding, p.77**

*Doel:* De jongeren raken onder de indruk van de vastberadenheid van Jezus en zijn opoffering voor ons. Ze weten dat Hij dit alleen kon omdat Hij naast mens óók God was.

#### Opdracht, p.77

Door de 'rollen' te verdelen komt de tekst levendiger op de tieners over.

## **Multimediatip**

### Het Bijbelproject – begin van het optreden van Jezus

Wat zou jij doen als je uit werd gekozen als discipel van Jezus?

#### Extra opdracht, p.77

Deze opdracht helpt om de tekst ‘in te duiken’.

Antwoorden:

- Door een beroep te doen op Jezus’ positie als Zoon van God. ‘Laat daar eens wat van merken!’
- Door Jezus macht aan te bieden. ‘Ik kan je een machtig man maken!’
- Door te doen alsof Jezus moet bewijzen dat Hij God wel echt vertrouwd. ‘Laat eens zien of je Vader echt zo veel van je houdt!’

#### Extra opdracht, p.78

- Jezus vastte om zich helemaal op God te richten en zich aan Hem te wijden.
- De duivel probeert Jezus aan de doping van ‘eigenwaan’ te krijgen.

#### Extra opdracht, p.78

Jezus bedoelde dat brood je lichamenlijk wel in leven houdt, maar geestelijk niet. Daarvoor heb je Gods Woord als voeding nodig.

#### Opdracht\*, p.78

De tieners denken na over de relatie tussen een prestatie leveren en voeding. Vervolgens wordt de link gelegd tussen Jezus’ prestatie en zijn voedsel.

#### Gesprek, p.78

Jezus zal na zijn vasten de verleiding vast heftig hebben gevoeld. Maar hij antwoordt de duivel dat brood je alleen lichamenlijk in leven kan houden, maar niet geestelijk. Daarvoor heb je Gods Woord nodig.

## **Goede conditie, p.79**

*Doel:* De catechisanten ontdekken dat de heilige Geest Jezus in conditie hield om zijn taak te doen.

#### Bijbelstudie, p.79

Uit dit Bijbelgedeelte blijkt dat Jezus alles deed onder de leiding van de heilige Geest. Zonder de Geest had hij het niet vol kunnen houden. Daarom kun je de Geest vergelijken met zijn conditie.

#### Extra opdracht, p.79

Het Hebreeuwse woord voor Geest betekent ook ‘adem’. Je adem houdt je in leven, dat doet de Geest ook. Deze opdracht helpt om dit te onthouden.

#### Extra opdracht, p.79

Alleen door de heilige Geest kunnen mensen blijven geloven. In deze opdracht wordt dit concreet uitgewerkt. Zonder de Geest als ‘adem’ gaat je geloof dood.

## **Goede trainer, p.79**

*Doel:* De jongeren ontdekken dat Jezus ook het gebed nodig had, het contact met de Vader, de Trainer. Jongeren leren dat ze door te bidden de kracht van de Vader invoeren.

#### Gesprek, p.79

Leg in dit gesprek de link tussen een trainer uit hun leefwereld en God als ‘trainer’ van Jezus.

#### Bijbelstudie, p.80

Het verhaal bij deze opdracht komt uit een heel ander gedeelte van het Lucasevangelie. Vertel dit aan de jongeren. Maak duidelijk dat Jezus op het moeilijkste moment van zijn leven het contact met de Vader zocht. Hier heb je weer de combinatie van: Jezus moet dingen doen die wij niet moeten doen, én: Jezus is het voorbeeld voor ons leven.

#### Gesprek, p.80

In dit gesprek kun je benoemen en uitwerken dat ook de jongeren zich tot God als een trainer mogen richten.

**Goed voorbeeld, p.80**

Doel: Jongeren krijgen het 'totaalplaatje' van de les in beeld, en ze maken voor zichzelf een toepassing: waar moet ik nog in groeien/wat moet ik nog leren?

Opdracht, p.81

Goede voeding – Bijbel

Goede conditie – Heilige Geest

Goede trainer – Gebed tot de Vader

Opdracht, p.81

Bespreek wat de catechisanten hebben aangekruist. Neem wat er genoemd wordt ook mee in het afsluitende gebed.