Ou Testament:

Bybelboek Bewegings

Instruksies:

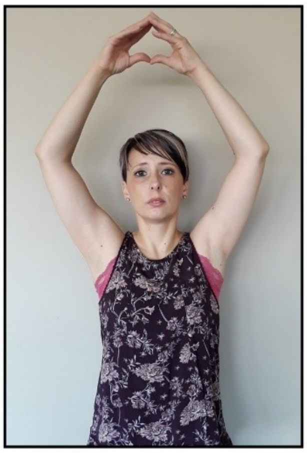
- **Genesis** – Albei hande bokant jou kop in 'n boog (Want in die begin het God die hemel en die aarde gemaak;
- **Eksodus** – Wys met wysvinger (God se Volk verlaat Egipte)
- **Levitikus** – Handpalms saam soos in gebed (Levitikus beskryf die maniere waarop sondige mense God kan aanbid en hoe ons heilig kan lewe.)
- **Numeri** – Hou drie vingers op (Die volk is getel)
- **Deuteronomium** – Wysvinger wat wys na kant van kop – jou tempel – (Herhaling van die wette om die belangrikheid van gehoorsaamheid te onderstreep en hoe God vir Israel sorg.)
- **Josua** – Maak asof jy 'n pyl met 'n boog skiet. (Josua lei die Israeliete die beloofde land binne en hulle neem die land in.)
- **Rigters** – Linkerhand se palm wys na die dak, regterhand in in vuis kap neer op die linkerhand se palm soos 'n regter se hamer. (Israel word regeer deur rigters in die tyd voor die konings.)
- **Rut** – Hou hande bymekaar asof dit vasgeboei is en breek dit dan los asof kettings gebreek word. (Die boek Rut is liefdesverhaal van toewyding en verlossing.)
- **1 Samuel** – Hou een vinger op en maak dan hartjie met jou hande soos jy Samuel sê. (Saul: geen hart. 1 Samuel bevat die verhaal van mense wat hulle reis saam met God goed begin, maar wat tragies eindig as gevolg van sonde – Eli + Saul.)
- **2 Samuel** – Hou twee vingers op en maak dan weer 'n hartjie met jou hande soos jy Samuel sê. (***Hele hart = Dawid.*** 2 Samuel beskryf die lewensverhaal van Dawid en sy koningskap oor Juda en die hele Israel. Die goeie en die slegte.)
- **1 Konings** – Hou een vinger op en maak dan kroontjie bokant jou kop met altwee hande. (Geskiedenis van die Konings van Israel en Juda.)
- **2 Konings** – Hou twee vingers op en maad dan 'n kroontjie bokant jou kop met altwee hande. (Geskiedenis van die Konings van Israel en Juda.)
- **1 Kronieke** – Hou een vinger op en maak dan asof jy 'n koerant oopvou om te lees. ('n versameling van die historiese gebeure van Israel onder Dawid se koningskap.)
- **2 Kronieke** – Hou twee vingers op en maak dan asof jy 'n koerant oopvou om te lees. (Geskiedenis van die konings van Juda.)
- **Esra** – Draai om en waai asof jy totsiens waai (Beskryf die terugkeer van die Jode vanaf ballingskap na Jerusalem en die herbouing van die Tempel.)
- **Nehemia** – Stapel een hand op die ander een asof jy bakstene op mekaar lê om 'n muur te bou. (Onder leiding van Nehemia word Jerusalem se mure in `n rekord tyd herbou.)
- **Ester** – Buig soos voor 'n koning (Deur Ester en Mordegai se optrede red God die lewens van die Jode wat in Persie agtergebly het.)

- **Job** – Altwee hande maak gesig toe, kop is af – (Job verduur verskriklike verlies. In sy onmenslike lyding sukkel Job in sy verhouding met die Here, asook sy verstaan en idee van wie God is!)
- **Psalms** – Albei hande opgelig boontoe – ('n Boek van prys aan God. *Die palms bid en sing = worship*)
- **Spreuke** – Hou wysvinger op asof jy onderrig gee – (Die doel van Spreuke is om mense te onderrig in `n regte lewens *attitude* en goeie lewenskennis. Bevat praktiese wenke hoe om wysheid en dissipline te bekom.)
- **Prediker** – Trek skouers op asof jy nie weet nie – (Alles is betekenloos sonder God. Sin vir die lewe kom van die Een wat lewe gee – die Een wat ons moet vrees, eer, gehoorsaam en liefhê.)
- **Hooglied van Salomo** – Hand op jou hart – ('n Liefdesverhaal)
- **Jesaja** – Hou regterhand oor die oë asof jy ver kyk - (Die belangrikheid van sondebelydenis en bekering, asook God se vernuwende werk deur die toekomstige Messias.)
- **Jeremia** – Hou hand uit asof jy iets wil keer – (Kom tot bekering! Israel besluit om beide Jeremia en God te verwerp.)
- **Klaagliedere van Jeremia** – Regterhand se wysvinger trek 'n traan van die regteroog af oor die regterwang – (Jeremia huil oor Jerusalem wat vernietig word.)
- **Esegiël** – Maak asof jy iets van die grond af oplig - (Israel word verwoes, maar God sal herstel. Daar is Hoop!)
- **Daniël** – Vou albei hande saam en rus jou kop op dit asof jou hande 'n kussing is. – (Daniël lê drome uit en het drome en visioene self ook.)
- **Hosea** – Regterhand maak beweging asof jy iemand roep. – (Ontrouheid aan die Here lei tot God se oordeel. Beklemtoon God se onvoorwaardelike liefde – gee altyd geleentheid vir Israel om terug te keer.)
- **Joël – Vou arms voor jou bors en krap met vingers jou voorarms – (**Joël probeer om die moedelose Jode in ballingskap moed in te praat. Hy gebruik die sprinkaan plaag as metafoor vir die dag van die Here wat op pad is wat alles gaan verander!)
- **Amos – Hou altwee op en langs sye en maak asof jy iets weeg op jou hande – (**Kinders van die Here word gemeet aan Sy standaarde en nie mense sin nie.)
- **Obadja – Hou hande oor jou kop asof jy jouself probeer beskut van straf** – (Obadja verduidelik wat gebeur met enige nasie wat teen God se volk staan.)
- **Jona – Vou albei hande bymekaar soos gebed, draai hande nou dat dit soos vis lyk en maak met jou hande asof die vis deur water swem.** (Kortverhaal oor Jona se ongehoorsaamheid en God se vergifnis.)
- **Miga – Maak asof jy 'n baba wieg in jou arms. (**Profesie oor waar Jesus gebore sou word in Miga 5.**)**
- **Nahum – Hou jou kop af, vou albei hand agter jou nek.** (Selfs nadat Nineve God se genade ervaar het tydens Jona se optrede, het die stad weer in sonde verval. Nahum kondig aan dat God Nineve gaan vernietig!)

- **Habakuk – Hou regterhand voor jou mond en beweeg hom dan uit asof jy iets wys sodat dit lyk jy sing 'n loflied vir die Here.** (Habakuk se loflied aan die Here – Habakuk 3)
- **Sefanja – Maak met jou hande 'n sirkel bokant jou kop om 'n son voor te stel.** (Die Dag van die Here.)
- **Haggai – Vou jou hande asof jy 'n dakkie maak – driehoek vorm – en lig dit op.** (Herbouing van die tempel)
- **Sagaria – Drukkie jouself** – (Troos - Mense wat moedeloos is, moet nuwe moed skep en op die Here vertrou.
- **Maleagi – Vou hande toe asof jy 'n boek toemaak –** (Maleagi is die laaste boek in die Ou Testament.)

Ou Testament:

Bybelboek Bewegings



Genesis

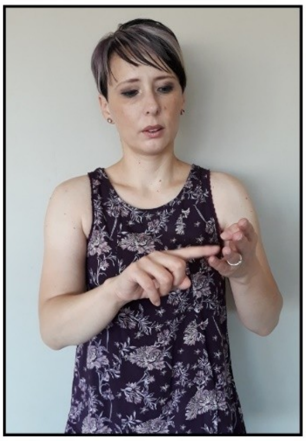
In die begin het God
die hemel en die aarde gemaak.

Eksodus

God se volk
verlaat Egipte

Levitikus

Maniere waarop sondige
mense God kan aanbid en hoe
ons heilig kan lewe



Numeri

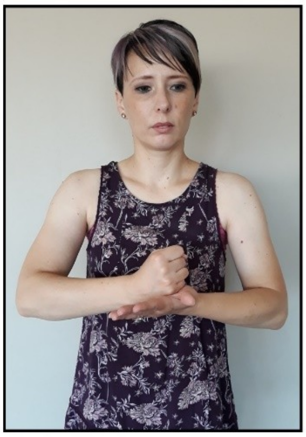
Die volk word getel

Deuteronomium

Herhaling van die wette om die
belangrikheid van gehoorsaamheid
te onderstreep en hoe God vir
Israel sorg

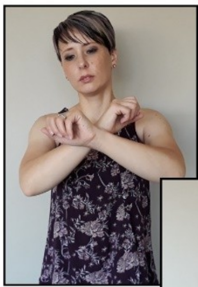
Josua

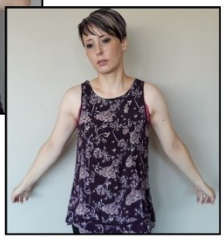
Josua lei die Israeliete die
beloofde land binne
en hulle neem die land in



Rigters

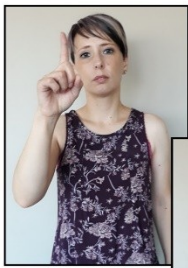
Israel word regeer deur Rigters in die tyd voor die konings

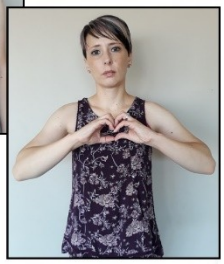




Rut

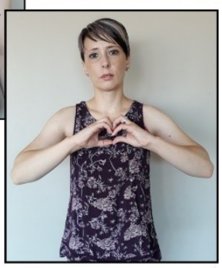
Die boek Rut is 'n liefdesverhaal van toewyding en verlossing





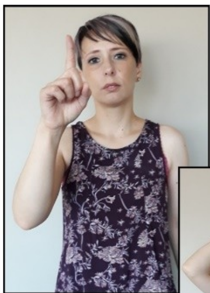
1 Samuel

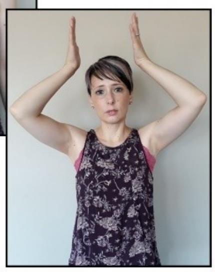
1 Samuel bevat die verhaal van mense wat hulle reis saam met God goed begin, maar wat tragies eindig as gevolg van sonde



2 Samuel

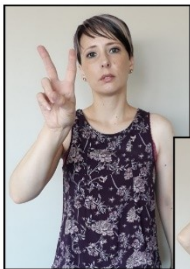
2 Samuel beskryf die lewensverhaal van Dawid en sy koningskap oor Juda en die hele Israel.
Die goeie en die slegte

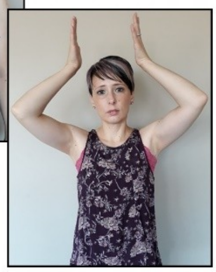




1 Konings

Die geskiedenis van die konings van Israel en Juda



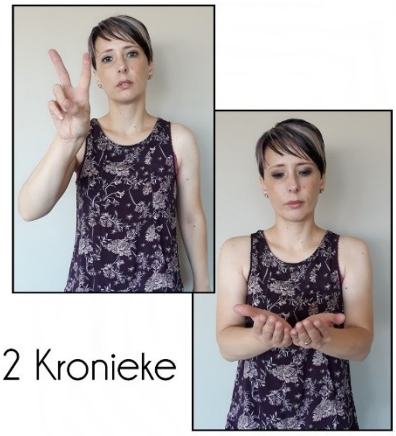


2 Konings

Die geskiedenis van die konings van Israel

1 Kronieke

'n Versameling van die historiese gebeure van Israel onder Dawid se koningskap

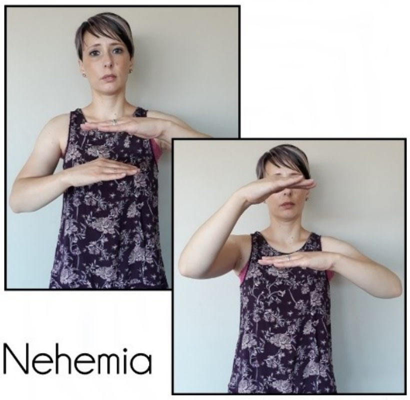


2 Kronieke

Geskiedenis van die konings van Juda

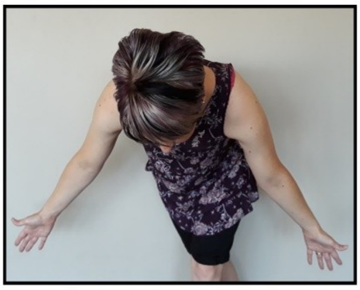
Esra

Beskryf die terugkeer van die Jode vanaf ballingskap na Jerusalem en die herbouding van die tempel.



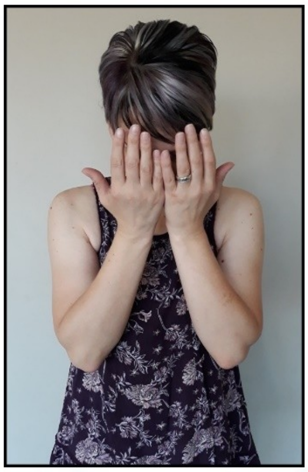
Nehemia

Onder leiding van Nehemia word Jerusalem se mure in 'n rekord tyd herbou



Ester

God red die Jode wat in Persië agtergebly het se lewens, deur Ester en Mordegai



Job

Job verduur verskriklike verlies.
Job sukkel met sy verhouding met God, asook sy verstaan en idee van wie God is!

Psalms

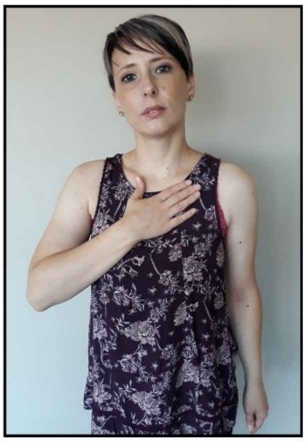
'n Boek van prys aan God.
Die Psalms bid en sing = worship

Spreuke

Die doel van Spreuke is om mense te onderrig in 'n regte lewens 'attitude' en goeie lewenskennis

Prediker

Alles is betekenloos sonder God. Sin vir die lewe kom van die Een wat lewe gee - God



Hooglied

'n Liefdesverhaal

Jesaja

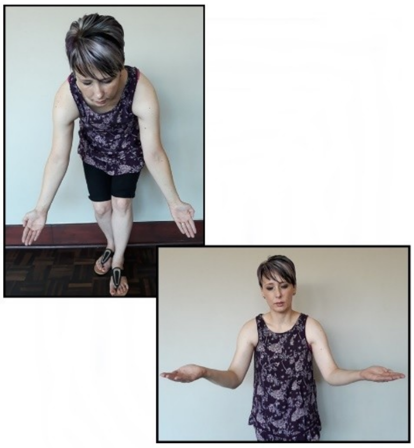
Die belangrikheid van sondebelydenis en bekering, asook God se vernuwende werk deur die toekomstige Messias

Jeremia

Kom tot bekering!
Israel besluit om beide Jeremia en God te verwerp.

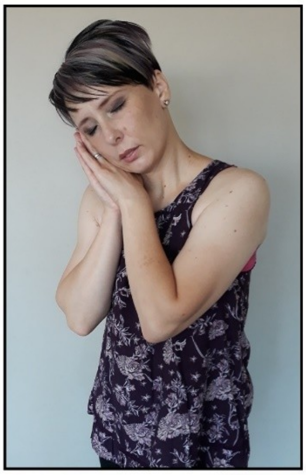
Klaagliedere

Jeremia huil oor
Jerusalem wat
vernietig word



Esegiël

Israel word verwoes,
maar God sal herstel.
Daar is Hoop!

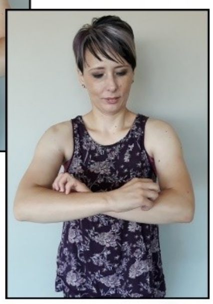


Daniël

Daniël lê drome uit en
het self ook drome en visioene

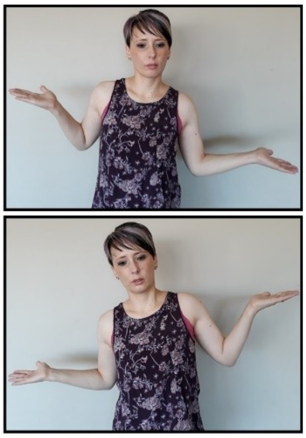
Hosea

Ontrouheid aan die Here lei
tot God se oordeel. Beklemtoon
God se onvoorwaardelike liefde -
gee altyd geleentheid vir
Israel om terug te keer.



Joël

Joël probeer om die moedelose
Jode in ballingskap moed in te praat.
Hy gebruik die sprinkaan plaag as
metafoor vir die dag van die Here
wat op pad is en wat alles
gaan verander!



Amos

Kinders van die Here word
aan Sy standaarde gemeet
en nie aan mense sin nie.

Obadja

Obadja verduidelik wat gebeur met
'n nasie wat teen God se volk opstaan.

Jona

Kortverhaal oor Jona
se ongehoorsaamheid
en God se vergifnis

Miga

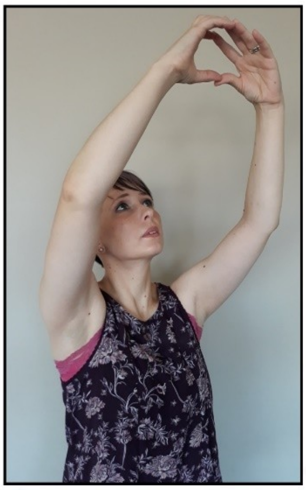
Profesie oor waar
Jesus gebore
sou word in Miga 5

Nahum

Selfs nadat Nineve God se genade
ervaar het tydens Jona se optrede,
het die stad weer in sonde verval.
Nahum kondig aan dat
God Nineve gaan vernietig!

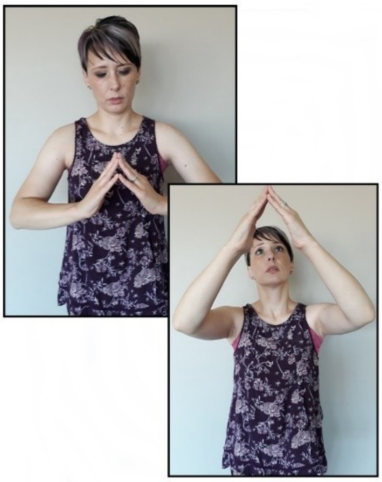
Habakuk

Habakuk se loflied
aan die Here



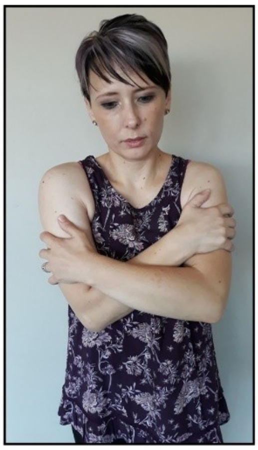
Sefanja

Die dag van die Here



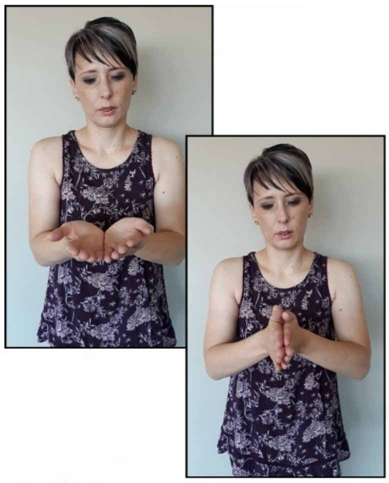
Haggai

Herbouing van die tempel



Sagaria

Troos mense wat moedeloos is,
moet nuwe moed skep en
op die Here vertrou!



Maleagi

Maleagi is die die laaste boek
in die Ou Testament