

Ministrování s Ferdou Kuliferdou

napsal Jan Lukeš
nakreslil Jiří Vančura

Bohoslužba oběti – opakování (části mše svaté)



Ahoj kamarádi, minule jsme probírali nejsložitější část mše svaté – **BOHOSLUŽBU OBĚTI**. Zde máte obrázky s popisky k jednotlivým částem. Seřadíte je správně za sebou? Pořadové číslo napište do bílého kroužku u každého obrázku.



Správné odpovědi:

1. MINISTRANT PŘIPRAVUJE KORPORÁL NA OLTĚŘ, 2. MINISTRANT PŘINÁŠÍ KALICH NA OLTĚŘ, 3. PŘINÁŠENÍ DARŮ, 4. MINISTRANT PŘINÁŠÍ MISÁL NA OLTĚŘ, 5. PODÁVÁNÍ KNĚZI KONVICKY, 6. LAVABO - MYTÍ RUKOU KNĚZE, 7. PROMĚŇOVÁNÍ, 8. MODLITBA OTCE NÁŠ, 9. POZDRAVENÍ POKOJE, 10. BERÁNKU BOŽÍ, 11. SVATÉ PŘIJÍMÁNÍ, 12. ÚKLID VĚCÍ Z OLTĚŘE, 13. MODLITBA PO PŘIJÍMÁNÍ, 14. BERÁNKU BOŽÍ, 15. MODLITBA OTCE NÁŠ.

Pěkně prázdniny!
Ferdou Kuliferdou



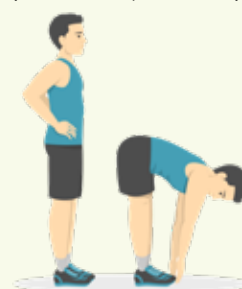
Týdenní výzvy nejen v karanténě

Petr Lukeš

Milí mladí přátelé, prožíváme takovou netradiční dobu. Jelikož nechodíte do školy, máte asi více volného času a teď jde o to, jak se daří ho využívat. Co si během června zadat do netradiční doby nějakou svoji „tradici“. K tomu nám může posloužit projekt týdenní výzva, který je organizovaný pod hlavičkou Sazka olympijského víceboje. Někteří možná znáte tyto disciplíny z hodin TV, to je skvělé. V této výzvě nám nejde primárně o výkon, ale o to, jestli se při „dodržování tradice“ (budu každý den dělat krátká průpravná cvičení), dokážu během týdne zlepšit v dané činnosti. Jak psal otec Kvasnička v minulém čísle Tarsicia: „Jak začít sportovat? Postupně se malými krůčky vypracovávat do přijatelné formy.“ Tak jdeme na to!

1. týden (od 1. června) HLUBOKÝ PŘEDKLON – ohebnost

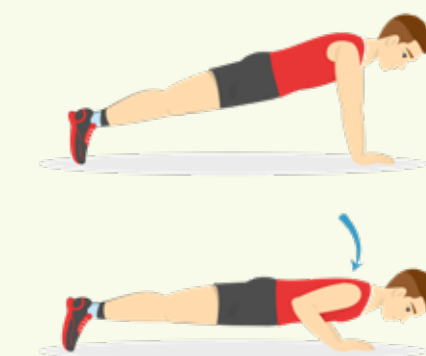
Na začátku týdne si vyzkouším daný cvik. Potřebuji pouze pravítko a nízkou stoličku. Doporučuji se podívat na video na youtube: Olympijský víceboj – hluboký předklon. A pak každý den udělat průpravná cvičení podle obrázku. Na konci týdne změříte svůj výkon v hlubokém předklonu. Výkony můžete samozřejmě měřit i v průběhu týdne. Zlepšili jste se? Gratuluji! Pokud se pohybujete v kladných číslech, je to dobrý výkon.



2. týden (od 8. června) KLIK – síla horní poloviny těla

Kolik kliků zvládnu za 2 minuty? Ruce na šíři ramen, kluci do 11 let mohou dělat

zjednodušený klik s oporou o kolena. Siláci, opravdu velice doporučuji průpravná cvičení. A jsem moc zvědavý, jaké zlepšení dosáhnete. Kliky je potřeba dělat poctivě (viz video Olympijský víceboj – kliky), pro správnost využijte tenisák nebo jiný, ideálně měkký míček.



3. týden (od 15. června) POSTOJ ČÁPA – rovnováha, orientace

Stoj na jedné noze, ruce v bok, zavřít oči. Kdo zvládne stát na místě celou minutu? Pro průpravná cvičení raději zopakujeme názvosloví: přednožení pokrčmo = dát ohnutou nohu v kolenní před tělo, zanožení = natažená noha za tělo (holubička), unožení = dát nohu do strany. Uvidíte, jak vaše tělo bude přirozeně měnit těžiště. A zároveň je to pro pozorovatele obrovská legrace.

4. týden (od 22. června) SEDY LEHY – břišní svaly

Tady je to ryzí dřina. Ale opravdu doporučuji věnovat pozornost břišním svalům, protože právě oslabené břišní svaly spolu se zkrácenými svaly bederními jsou nejčastějším spouštěčem bolesti v zádech. Samotná realizace je jednoduchá – lokty se musí dotknout kolen a naopak lopatky se musí dotknout podložky. Požádejte o pomoc při držení nohou a také o časomíru a počítání, usnadní vám to soustředit se pouze na výkon.



5. týden (od 29. června) TROJSKOK – svaly dolních končetin

Nemáte-li dostatečně velký pokoj, je určitě lepší dělat tuto disciplínu někde venku, třeba v parku. Postavíte se na čáru a uskučte se za sebou tři skoky – v návaznosti, bez přestávky. Pokud budete poctivě v týdnu trénovat, určitě pak vynesete pana kostelníka až na věž.



Pokud by vás to zaujalo, můžete na stránkách olympijského víceboje zaznamenat i další výzvy. A nepamenejte, že na Youtube se můžete podívat na hezky zpracovaná instruktážní videa. Stačí, když vyhledáte buď název konkrétní disciplíny, nebo Olympijský víceboj. A jedna motivace na závěr – zkusíme do toho zapojit i naši redakci. Výsledky vám zprostředkujeme v dalším čísle.

MOJE VÝKONY:
předklon +3 cm
kliky 45
postoj čápa 35 s
sedy lehy 63
trojskok 730 cm