

# Ministrování s Ferdou Kuliferdou

napsal  
Jan Lukeš

nakreslil  
Jiří Vančura

## KANCIONÁL 2

Opakování a písně v kancionálu



Ahoj adventně naladěni kamarádi od oltáře!  
Minule jsme si řekli, že v naší krásné zemi české máme tři druhy kancionálů. Napiš vedle obrázků, který kancionál je určen pro všechny diecéze (napiš: pro všechny), který pro olomouckou a ostravsko-opavskou diecézi (zkratka OOO) a který je pro diecézi královéhradeckou (stačí napsat HK).



Jak jsme si již minule řekli, začátek kancionálu je věnován modlitbám a duchovnímu životu. Dnes nalistujeme písně. Jelikož nám začal advent, kde najdeme ty adventní? Následují Vánoce, kde byste hledali vánoční písně? A písně k Pánu Ježíši, postní písně a velikonoční? Jsou tu i písně mariánské? Písní je opravdu hodně a bude moc a moc dobře, když se v nich vyznáme.

Máte doma kancionál? Vyhledejte číslo 101, kde začínají adventní písně. Těch máme 30 základních a v zeleném a modrém nějakou navíc. Kolik jich znáš ty?



Písně od čísla 201 moc dobře známe a rádi je zpíváme – jsou to písně vánoční, tzv. koledy. Těch základních máme 28. Ty znáš skoro všechny, že?



Jak jste si asi všimli, stejně tak, jak jde za sebou liturgický rok, radí se i písně v kancionálu. Od čísla 301 následují písně postní. Těch máme standardně 22, např. v modrém o šest víc, celkem 28. V mnoha zemích se v postní době nezpívá nebo nedoprovází na nástroje, ale jelikož je český národ zpěvný, máme z Říma výjimku :-).



Co následuje po postní době? Ano, doba velikonoční. A není tomu jinak ani v kancionálu. Velikonoční písně začínají číslem 401. Základně jich máme 25.



Tak koukám, že se z nás ministrantů stávají zpěváci, a to je dobře. Můžeme se tak zpěvem ještě více zapojit do liturgie. A kdo zpívá, dvakrát se modlí.



Kamarádi,  
přeju vám  
pěkně pro-  
žitý advent  
a Vánoce!

Ferda Kuliferda



## ZÁBAVA, SPORT, DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK ANEBU ZDRAVOTNICKÁ POMŮCKA

Využití koloběžek může být opravdu široké. Základní pohyb na všech typech koloběžek je hodně podobný. Primárně se budeme zabývat těmi sportovními.

Jízda na koloběžce nabízí velmi komplexní pohyb, a hodí se tak prakticky pro všechny věkové kategorie. Z hlediska zdraví je velmi důležitý fakt, že při jízdě stojíme, což je pro náš sedavý životní styl úžasný kompenzační prostředek. Stojíme navíc na jedné noze, tím pádem dochází k aktivaci tzv. hlubokých svalů, které jsou často velmi oslabené a přitom jsou důležité pro náš aktivní vzpřímený stoj. Fyzioterapeuti navíc vyzdvihují fakt, že koloběž zapojuje všechny velké svalové skupiny, tzn. nejen svaly na dolních končetinách, ale i na břiše, pažích a hlavně na zádech. Právě díky tomu je koloběžka bezva prevence proti bolesti zad, ale také nám pomůže v boji s nadváhou (velice efektivní spalování kalorií) a pro celkovou kondici.

Pokud koloběžku máte, nebo se rozhodnete do ní investovat, rozhodně doporučuji zhlédnout nějaká videa nebo požádat o pomoc odborníka či zkušeného kamaráda.

## kolo KOLO KOLOBĚŽKA

Napadla mě během dneška kolo kolo KOLOBĚŽKA. Ta by stála za pokus – polojízda, poloklus.

dobrá koloběžka není úplně laická záležitost, co si tak o ni „napsat Ježíškovi“. A když ji nevyužijete teď, určitě hned z jara bude o důvod víc vyrazit ven.

### TYPY KOLOBĚŽEK

Na dřevěné koloběžky, které se vyráběly už v první polovině 20. století, dnes stěží narazíme. Různé druhy koloběžek se od sebe opravdu výrazně liší, jde tedy především o to, k čemu chcete koloběžku využít.

### 1) FREESTYLE KOLOBĚŽKY

Především hliníkové koloběžky, které ocení vyznavači U-rampy, skoků, jízdy na schodech a dalších adrenalinových triček. Mají malá kolečka a jsou velmi odolné.

### 2) MĚSTSKÉ SKLÁDACÍ KOLOBĚŽKY

Jak už název napovídá, hlavní výhodou tohoto typu koloběžek je jejich skladnost. Člověk ji tak může jednoduše sbalit třeba do vlaku a po vystoupení na ní po městě dojet třeba do školy. Důraz se zde, kromě skladnosti, klade také na hmotnost.

### 3) SPORTOVNÍ KOLOBĚŽKY

Asi takto bych pojmenoval poslední druh koloběžek a je jedno, jestli jsou určeny pro děti či dospělé, princip je stejný. Koloběžky mají výrazně větší gumová nafukovací kola, která umožňují zdolat i větší vzdálenosti. Většina se dělá s úzkými plášti, které jsou vhodné na silnici či terén s drobnými nerovnostmi. Existují ale také terénní koloběžky, které se díky tlustému plášti dají využít třeba do lesa nebo jiného terénu. Čím dál častěji se objevují také na horách, kde vám je rádi za úplaty půjčí. Vy si tak můžete užít sjezd plnými doušky.

PETR LUKĚŠ

Ano, mladí přátelé, doufám, že vám hned naskočí melodie této známé písničky. Asi ani autoři písničky nemohli doufat, že by se koloběžka tolik rozšířila a začala se těšit velké oblibě nejen u dětí, ale stále častěji i u dospělých. A proč toto téma v prosinci? Má to hned dva důvody. Jednak z důvodu přetrvávajících omezení, kdy je útek do přírody výhrou (navíc kdo ví, jak to bude letos se sněhem), a za druhé – blíží se přece Vánoce! A jelikož



da, abyste na koloběžce jezdili technicky správně a maximálně tak dosáhli blahodárných účinků jízdy. A hlavně si to pořádně užili. Mezi nejznámější české výrobce patří bezesporu Kostka a Yedoo. Na závěr mi dovoluje opět několik veršů ze známé písničky Koloběžka:

„Kdo má hlavu těžkou, těžkou,  
at' to zkusí s koloběžkou.  
Štěstí se mu vrátí zpět.  
Kdo má vítr kolem uší,  
komu srdce láskou buší,  
toho baví, baví svět.“

Tak at' nás svět opravdu baví, třeba i s koloběžkou!

Foto: travelview, Akaberka, Zoran Zeremski - Adobe stock