

PETR LUKEŠ

# BUĎ KATEDRÁLOU, NE ROZPADLOU CHATRČÍ

Milí mladí přátelé, všichni jsme zodpovědní za své tělo. Aby bylo důstojnou schránou pro to ještě cennější, co ukrýváme vevnitř, musíme se o něj také starat. Nemyslím nějaké přehnané kráslení, ale spíše jeho trénování. Vždyť přece významní architekti věděli, čemu při navrhování velkolepých katedrál dělají zevnějšek. Jaký je to rozdíl, když bychom proměněného Pána Ježíše uložili do nějaké rozpadlé chatrče, anebo právě do svatostánku nádherné katedrály. Ať je i tvoje tělo katedrálou a ne rozpadlou chatrčí.

Musím zcela na rovinu říct, že při své práci učitele TV a trenéra pracuji s čím dál „horším materiálem“. Ale hoši, ujišťuji vás, že vada není na straně výrobce! Dobrý Bůh nás tvoří stále se stoprocentní zárukou, se stoprocentní funkčností a přitom každého zcela jedinečného. Ovšem pro každého platí stejné zákonitosti, co se týče fungování těla, a hlavně, co se týče pohybových návyků. Pojďme trochu zocelit těch přibližně 600 svalů a rozhýbat 210 kostí, které máme v těle.

Představte si tři typické kluky s různým vztahem ke sportu a poradme jim, co dělat o prázdninách pro své tělo.

## Adam – 13 let, lehká nadváha, bez pravidelného pohybu

Možná to znáte – Adam patří k dětem, které jsou totálně pasivní a velkou část dne tráví doma. Všechny pokusy o změnu stravovacích návyků a nastolení pohybové aktivity selhaly. Ačkoli Adam chtěl začít pravidelně sportovat, nevyšlo to. Proč? Po prvním běhu Adama bolely nohy, pak zkusil koloběžku, ale po prvním kopci ho tak píchalo v boku, že se raději vrátil. Kluci, tohle ale nejsou nijak výjimečné pocity. Neznám vlastně nikoho, kdo by se šel poprvé proběhnout a vrátil se totálně nadšený. Pohyb (běh obzvláště) ze začátku bolí. Pokud ale chcete opravdu něco změnit, je potřeba to překonat. Uvidíte, že až vyrazíte potřetí či počtvrté, nejen že to půjde stále jednodušeji, ale také se budete mnohem lépe cítit – to je totiž fyziologicky dané, neboť po doběhnutí se do těla vyplavuje hormon endorfin (známý také jako hormon štěstí). Uvádí se, že ještě půlhodiny po doběhnutí je v těle tento hormon na desetinásobné úrovni než běžně. Je ale nezbytné dát tomu nějakou pravidelnost. Začni 3–4 krát týdně. Alespoň 30 minut v kuse. Stačí i tzv. indiánský běh, kdy se střídá běh s rychlou chůzí. Moc by ti pomohlo, kdyby ses s někým domluvil a šli jste do toho společně.



## František – 11 let, aktivní sportovec (atletika, fotbal)

Františku, vytrvej! Je perfektní vidět, že pohyb je pravidelnou součástí tvého života. Pokud chceš vidět, jaké děláš pokroky, velice doporučuji vést si pravidelně sportovní deník (viz minulé číslo Tarsicia). Důležité je, aby tě to stále bavilo.

## Pavel – 16 let, nadváha, rekreační sport (hokej)

Pavel již dlouho trpí nadváhou, která hraničí až s obezitou. Jelikož už třetí sezonu hraje s přáteli amatérskou hokejovou ligu, zjistil, že ho kila navíc velice limitují v pohybu, a není proto tak dobrý hráč. Zároveň na svoji postavu slýchával často nelichotivé komentáře, jak od kluků, tak bohužel i od děvčat, což mu vadilo nejvíce. Díky svému kamarádovi a dočasnému trenérovi Jindrovi Barabášovi se mu podařilo za půl rok shodit 20 kilo a hlavně se pro něho pohyb stal součástí života. Jindra se s námi podělí o zkušenosti ze své bohaté a pestré sportovní kariéry v příští sportovní rubrice. Už teď se těším.

A teď už je to na vás, vážení ministranti. Bude pro vás čas prázdnin pouhým trávením volného času, nebo skutečným prožíváním každé minuty? Přístupme k tomu aktivně, pohyb je super věc.



Foto: kwanchaichaiudom, Giorgio Pulcini, Africa Studio, master1305 - Adobe stock



Máte rádi filmy? Propadli jste kouzlu pohyblivých obrázků a tak jako já trpíte tím, že jsou zavřená kina? Naštěstí existuje velice jednoduchá možnost natočit si vlastní film. Místo drahé filmové kamery můžete použít mobilní telefon a hollywoodskou hvězdu vám nahradí třeba obyčejný panáček z Lega.

Filmová kamera, se kterou se natáčí filmy, které se mají objevit v kině, je v pod-

statě rychle snímající fotoaparát, který za vteřinu vyfotí 24 snímků. Lidské oko není schopno odlišit jednotlivé snímky od sebe, a tak vzniká iluze pohybu, kterou my, filmoví fanoušci, tak milujeme. Při natáčení animovaného filmu se však místo kamery používá obyčejný fotoaparát, kterým se vyfotí každé políčko filmu zvlášť a pak se sestaví dohromady. Těto technice se říká stop-motion a byla jí, mimo jiné, natočena nádherná pohádka Kubo a kouzelný meč, která je složena ze 146 000 snímků.



Animační studio Stikbot

## APLIKACE STIKBOT

To je samozřejmě nad naše možnosti, ale vytvořit jednoduchý animovaný film zvládneme i my. Budeme potřebovat mobil s aplikací Stikbot Studio 2.0, která je dostupná zdarma pro Android i iPhone, a pak už pouze kupu nápadů. Aplikace Stikbot je v češtině a ovládá se naprosto jednoduše. Najdete v ní i mnoho pěkně zpracovaných návodů, které vás provedou tajemstvím animace. Pokud vás filmování chytne, můžete si v hračkárně koupit animační studio Stikbot, ve kterém najdete dva panáčky, stativ a ze-



APLIKACE STIKBOT. Při natáčení vám aplikace ukazuje pozici minulého snímku, a tím zjednodušuje kompozici. Snímky puštěné rychle za sebou vyvolají pocit pohybu.

lenou plochu na filmové triky. Stativ budete potřebovat v každém případě, jinak se vám bude obraz nepěkně chvět. Nemusíte mít přímo originální stativ Stickbot, stačí vám mobil někde jednoduše opřít. V aplikaci je i množství různých zvuků, kterými můžete dotvořit svoje dílo. Pokud budete chtít udělat větší projekt, je dobré si dopředu napsat aspoň bodový scénář, ale já jsem se, v podstatě bez jakékoliv přípravy, pustil do vytváření jednoduchého filmečku.

## ČAS TVOŘIT

Vyberte si vhodný objekt, se kterým můžete jednoduše manipulovat, začněte s ním hýbat a fotit jednotlivé pohyby. Čím víc snímků uděláte, tím bude pohyb plynulejší a bude působit filmověji. Aplikace Stikbot bere jako základ dvanáct snímků za vteřinu, ale v nastavení můžete měnit FPS (frames per second), tedy počet snímků za sekundu a váš filmeček zrychlovat nebo zpomalovat. Představitosti se meze nekladou a animovat můžete úplně cokoli. Pokud umíte kreslit, můžete vytvořit kreslený filmeček. Rozpohybovat jdou i vystříhané kousíčky papíru a jako loutky je možno použít i živé osoby, kterým jenom říkáte, jak se mají pohybovat.



Na to vše vám stačí pouze mobil, chuť do díla a pár nápadů. Možná vás filmování tak zaujme, že se animace stane vaším prvním krokem do světa filmu a dovede vás třeba až na hollywoodský červený koberec se zlatou soškou v ruce.

A to vám z celého srdce přeji.

Foto: New Africa - Adobe stock; Zbyněk Pavienský