Ministrování s Ferdou Kuliferdou

napsal Jan Lukeš
nakreslil Jiří Vančura

VELIKONOCE

Ahoj, už skoro velikonoční ministranti!
Velikonoce jsou každý rok stejné, ale pro nás mají být, a většinou i jsou, něčím nové. Každý rok máme možnost krok po krůčku poznávat, co pro nás Pán učinil, že díky němu jsme Boží děti, a vydobyl nám život věčný!
K Velikonocům patří i jiná liturgie než běžně, zkusíme si dnes alespoň ve stručnosti připomenout, co nás tyto dny čeká.

1. KVĚTNÁ NEDĚLE – LETOS 13. DUBNA

PRŮVOD

Květnou nedělí zahajujeme tzv. Svatý neboli Pašijový týden. Kněz má barvu ornátu červenou. Na začátku mše se žehnají ratolesti – „kočičky" – a je s nimi průvod na připomínku slavného vjezdu Pána Ježíše do Jeruzaléma. Při této neděli se čtou nebo zpívají PAŠIJE, text evangelia o utrpení a smrti Páně.

PAŠIJE

že každý pokřtěný člověk má být služebníkem – pomocníkem druhých. Ne však otrokem!

2. ZELENÝ ČTVRTEK – LETOS 17. DUBNA

Mše svatá na památku Večeře Páně

Kněz má dnes na tuto slavnost bílý ornát.

Při Sláva na výsostech Bohu ministranti zvoní na zvonky. Po tomto chvalozpěvu používáme již klepačky a zpěv je bez varhan až do Sláva na výsostech Bohu na velikonoční vigilii v sobotu v noci.

Po kázání se může konat obřad mytí nohou. Tento obřad nám má připomenout, že každý pokřtěný člověk má být služebníkem – pomocníkem druhých. Ne však otrokem!

Na konci mše po modlitbě po přijímání se přenáší svátost oltářní většinou na nějaký boční oltář, který je vyzdobený květinami a znázorňuje nám Getsemanskou zahradu. Ministranti přitom mohou klepat klepačkami a další dva mohou nést svíce vedle Nejsvětější svátosti.

3. VELKÝ PÁTEK – LETOS 18. DUBNA

Památka umučení Páně

Na dnešní velkopáteční obřady si kněz obléká červený ornát.

Dnes se tedy neslaví mše na znamení smutku, že byl Pán Ježíš ukřižován. Konají se jenom velkopáteční obřady, které mají tři části: bohoslužbu slova, uctívání kříže a svaté přijímání.

Oltář je zcela obnažený, bez kříže, bez svící a bez pláten.

Obřad začíná v tichosti. Někde kněz sám, někde spolu s ministranty vyjadřuje nejhlubší projev úcty – prostraci, tedy lehnutí si na zem obličejem k zemi. Opět se čtou nebo zpívají pašije jako na Květnou neděli a tato první část – bohoslužba slova je ukončena přímluvami.

Následuje obřad uctívání kříže, potom poslední část velkopátečních obřadů – svaté přijímání.

4. SLAVNOST ZMRTVÝCHVSTÁNÍ PÁNĚ – VELIKONOČNÍ VIGILIE – LETOS 19. DUBNA

Největší slavnost a pro ministranty hodně náročná, sem by se nám vysvětlování nevešlo. Skoro všude jsou nácviky ministrantů, tak tam prosím také přijďte, ať víte, co kdy dělat. Máme tu čest být těmto velkým událostem tak blízko! Tak ať i díky naší službě jsou Velikonoce důstojné a vznešené.

Krásné ministrantování nejen o Velikonocích vám přeje

Ferda Kuliferda

Buď i ty ŠVIHÁK

Foto:Phindulo T/peopleimages.com, zinkevych, AlenKadr - Adobe stock

Víte, co mají společného tělocvična, obývák, zahrada, sklep, pergola, půda nebo třeba dětské hřiště? No přece všude se dá skákat přes švihadlo. Právě v tom je velká výhoda švihadla – není to náročné na prostor. Další výhodou jsou minimální náklady, obyčejné švihadlo koupíte do stovky. Ano, pokud to se skákáním myslíte opravdu vážně, respektive chcete plnit různé švihadlové výzvy nebo triky, pak je určitě fajn zainvestovat do švihadla kvalitnějšího (některá mají v madle ložiska, některá jsou z korálkového lanka, jiná mají dokonce zabudované počítadlo otáček).

NEŽ SE ROZHODNEŠ

Proč? Švihadlo prokazatelně patří k nejefektivnějším sportovním aktivitám. Posílíš celé tělo, spálíš více kalorií, zlepšíš koordinaci, šetříš své klouby, zamakáš na vytrvalosti (kardiovaskulární systém) a hlavně: skákat může opravdu každý!

KDYŽ SE ROZHODNEŠ

Několik základních pravidel, než začneš:

1) Drž švihadlo tak, že když si na něj stoupneš, dosáhneš rukama do podpaží.
2) Skákej na špičkách.
3) Při skákání je tělo vzpřímené, nepředkláněj se.
4) Nejdříve se pohybují ruce, až poté nohy.

PRO CO SE ROZHODNEŠ

Švihadlo má pestrou paletu využití – skoky na rychlost, na vytrvalost, na estetičnost a obtížnost (triky), skoky se švihadlem na hudbu nebo třeba skupinové skákání. Stačí si jen vybrat, co tě nejvíce osloví. Spoustu videí najdeš na Youtube nebo na portále Švihej.cz.

Je možné si stáhnout i aplikaci, která tě bude při tvém skokanském tréninku provázet a motivovat tě. Stejně tak tě ale mohou motivovat kámoši – to je ta nejlepší „aplikace".

DALŠÍ MOŽNOSTI

Své výkony můžeš porovnávat s ostatními vrstevníky z ČR i v rámci projektu Olympijský víceboj. Disciplína s označením švihadlo vyžaduje 2 minuty skákání, kdy se vždy po 30 vteřinách mění způsob přeskoků – skoky sounož točením vzad, skoky střídnonož, vajíčko, skoky sounož točením vpřed. Mrkni na tutoriál na Youtube.

1. 10 přeskoků snožmo
2. 9 přeskoků pravou nohou napřed
3. 8 přeskoků levou nohou napřed
4. 7 přeskoků po pravé noze
5. 6 přeskoků po levé noze
6. 5 přeskoků pozadu pravou napřed
7. 4 přeskoky pozadu levou napřed
8. 3 přeskoky s překříženýma nohama
9. 2 skoky v podřepu snožmo
10. 1 vajíčko s překříženýma rukama

Vaši rodiče a prarodiče možná znají hru švihadlová desítka, kde se střídají různé formy přeskoků. Pokud zvládneš všechny, vyhráváš.

Doufám, že tě švihadlo zaujalo. Jedna studie z řad vysokoškoláků dokonce ukazuje, že 10 minut skákání denně nahrazuje 30 minut rekreačního běhu. To znamená, že skákání přes švihadlo je skutečně velmi efektivním tréninkem a hlavně věřím, že i zábavou.

Několik pojmů na závěr:

švihák = muž, který skáče přes švihadlo
švihanda = žena, která skáče přes švihadlo
baseline = kolik švihů za určitý čas (zpravidla 1 min) dokáže švihák udělat
skill = vysoká úroveň dovedností na švihadle
swing (side swing) = švih vedle těla, švihadlo tedy nemusí jít pod nohama
cross = překřížení rukou (u nás známé jako vajíčko)
DU = dvojšvih (doubleunter)
HIIT (high intensity interval trénink) = intervalový trénink ve vysoké intenzitě
warm-up = rozcvička

Petr Lukeš