

Cartea
BĂIEȚILOR
INVINCIBILI



CUM SĂ AJUNGI
UN MARE CAMPION

CORINT JUNIOR

CUPRINS

În atenția tuturor băieților invincibili	7	Cum să fii un as la jocul săritura puricelui	43
Cum să câștigi o cursă de cămile	8	Cum să învingi la un concurs de strâmbături	45
Cum să faci acrobații cu zmeul	10	Cum să fii cel mai bun la jocul de castane	46
Cum să alegi ce sport să practici	12	Cum să te antrenezi ca un campion	48
Cum să reușești un <i>home run</i>	13	Cum să rotești pe deget o minge de baschet	49
Cum să arunci mingea ca să aibă o traiectorie curbă	15	Cum să execuți o aruncare liberă	50
Cum să provoci un „val mexican”	17	Cum să ai forță în degetul mare	52
Cum să câștigi un concurs de triatlon	18	Cum să te descurci la proba de atletism-garduri	53
Cum să marchezi la rugby	20	Cum să treci linia de sosire	56
Cum să dansezi <i>haka</i>	22	Cum să faci față durerii	57
Cum să realizezi cel mai spectaculos eseu	26	Cum să devii campion în cursa roții de cașcaval	59
Cum să câștigi un concurs de rodeo	28	Cum să devii campion la înotul în noroi	60
Cum să devii un as al jongleriei	30	Cum să câștigi o întrecere folosind un amestec de mălai și apă	62
Cum să pedalezi spre victorie	32	Cum să arunci o minge cu precizie	63
Cum să fii un mare jucător de handbal	35	Cum să lovești jaloanele de crichet	64
Cum să marchezi din penalty	36	Cum să-ți îmbunătățești abilitățile de prindere a mingii	65
Cum să-ți organizezi o echipă de fotbal	38	Cum să dai un interviu după ce câștigi o competiție	67
Cum să menții mingea în aer ore-n șir	40		
Cum să comentezi un meci	41		

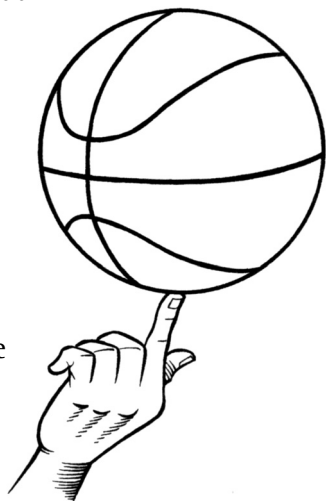
Cum să ajungi căpitan de echipă	68	Cum să dobândești forță	97
Cum să te porți când ești întâmpinat cu ovații	69	Cum să fii bun la patinajul-viteză	99
Cum să devii un as la <i>darts</i>	70	Cum să te pregătești pentru o cursă de bob sau de sanie	100
Cum să devii un mare jucător de hochei pe iarbă	73	Cum să devii campion la cursele de sănii trase de câini	102
Cum să devii un mare jucător de biliard	75	Cum să servești la tenis	104
Cum să fii bun la un concurs de orientare	76	Cum să reacționezi dacă te accidentezi	107
Cum să devii un as al drumeției	78	Cum să te porți când ești asaltat de fani	109
Cum să te dai cu skateboardul pe o rampă	80	Cum să servești o minge cu <i>spin</i> la tenis de masă	110
Cum să arunci o minge de fotbal american	82	Cum să fii un bun coechipier	112
Cum să ajungi un înotător extraordinar	84	Cum să fii cel mai bun dintre cei mai buni	113
Cum să ai un start perfect într-un concurs de înot	86	Cum să faci un schimb de ștafetă	114
Cum să fii un bun jucător de polo pe elefanți	88	Cum să faci saltul spre victorie	116
Cum să realizezi un <i>strike</i> la bowling	90	Cum să te porți când îți se decernează o medalie	118
Cum să execuți un <i>swing</i> perfect	92	Cum să arăți ca un campion	119
Cum să ieși în evidență într-o fotografie cu toată echipa	94	Cum să devii deținătorul unui record mondial	120
Cum să rupi o carte de telefon ca să-ți arăți forța	95	Cum să fii un foarte bun jucător de <i>Ultimate Frisbee</i>	121
Cum să te porți la o conferință de presă	96	Cum să te porți când faci turul de onoare	124
		Glosarul băieților invincibili	126

ÎN ATENȚIA TUTUROR BĂIEȚILOR INVINCIBILI

Vrei să știi ce trebuie să faci ca să ajungi deținătorul unui record mondial, cum să servești, astfel încât să marchezi un punct la tenis sau cum să dansezi *haka*? Poți afla totul din această carte, dar mai întâi, iată câteva sfaturi. Nu poți fi invincibil dacă te lovești sau ești rănit. Este bine să iei toate măsurile, astfel încât drumul tău către succes să fie sigur, lipsit de incidente neplăcute. Nu uita următoarele:

- Poartă echipament de protecție de fiecare dată când este necesar; de exemplu, când mergi cu bicicleta sau cu skateboardul.
- Dacă te rănești, nu ignora durerea. Oprește-te, odihnește-te și cere ajutorul unui medic.
- Nu practica activitățile prezentate în această carte singur sau însoțit doar de prieteni, decât în cazul în care părinții sau cei care te au în grijă sunt de acord, știi exact unde te duci și ce faci.
- Dacă tu sau părinții tăi sunteți îngrijorați în ceea ce privește sănătatea, cereți sfatul unui medic înainte de a practica vreo activitate fizică.

Dacă întâlnești termeni sportivi pe care nu-i cunoști, consultă glosarul de la pag. 126, unde aceștia sunt explicați.



CUM SĂ CÂȘTIGI O CURSĂ DE CĂMILE

Cursele de cămile reprezintă un sport popular, mai ales în Orientul Mijlociu, unde este la fel de vechi precum cursele de cai. Ca să fii jocheu, trebuie să dai dovadă de curaj, deoarece o cămilă bine antrenată poate alerga cu o viteză constantă de 40 km/h și poate sprinta cu 65 km/h.

CUM SĂ TE SIMȚI BINE ÎN ȚA

Ca să participi la o astfel de cursă, desigur că, înainte de toate, trebuie să știi cum să încaleci o cămilă. Din fericire, acest lucru e mai simplu când ai de-a face cu o cămilă antrenată în acest scop, obișnuită deci să fie încălecată, decât cu una sălbatică.

1. Antrenorul îi va comanda cămilei să stea în genunchi. Roagă-l să țină un picior pe unul dintre membrele ei anterioare, astfel încât cămila să nu se ridice înainte ca tu să o fi încălecat.
2. Pune un picior în scărița cea mai apropiată de tine. Asigură-te că pui piciorul drept în scărița dreaptă, iar pe cel stâng în scărița stângă. Dacă faci invers, vei sta cu fața către coada cămilei, ceea ce ar fi penibil.
3. Printr-o mișcare hotărâtă, trece-ți al doilea picior – pe care nu l-ai băgat încă în scăriță – peste șa, apoi relaxează-te. Cămila se va ridica mai întâi pe membrele posterioare, moment în care trebuie să te lași pe spate, pentru a nu fi aruncat înainte. Apoi se va ridica pe membrele anterioare, când va trebui să te apleci înainte.

Acum ești gata să pornești în cursă!



A călări o cămilă nu este același lucru cu a călări un cal. Cămila își mișcă picioarele altfel și, de aceea, ea se înclină într-o parte și în cealaltă. Când cămila are viteză mare, ai nevoie de o anumită tehnică pentru a te menține în șa. Trage genunchii la piept în momentul în care animalul pornește. Astfel, vei face față mai ușor balansului. Când cămila începe să alerge mai repede, întinde un picior și trece-l peste gâtul ei, ca să stai mai comod. Baftă!

CUM SĂ FACI ACROBAȚII CU ZMEUL

Înălțarea zmeielor este o tradiție veche de mii de ani. Una dintre cele mai cunoscute forme ale acestui joc este „acrobația”, pentru care ai nevoie de un zmeu triunghiular — denumit „delta” —, prins cu două fire. Se ține câte un fir în fiecare mână.

CUM SĂ RIDICI ZMEUL

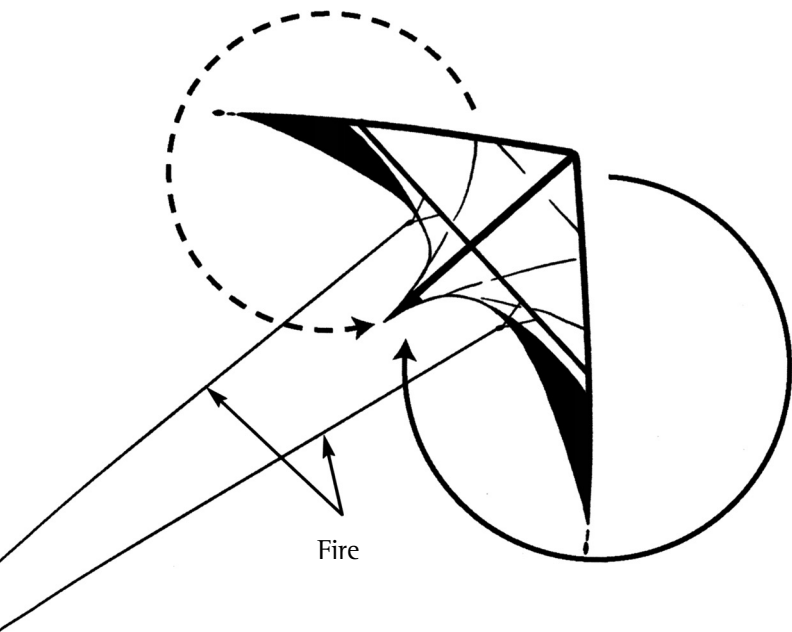
1. Mai întâi, asigură-te că cele două fire sunt egale. Fiecare fir trebuie să aibă între 20 și 30 de metri lungime.

2. Așază-te cu spatele la vânt. Ține mânerul firelor în fața ta. Roagă pe cineva să țină zmeul puțin deasupra solului, iar tu depărtează-te astfel încât firele să fie întinse.

3. Dacă vântul este destul de puternic, este suficient ca persoana care te ajută să arunce pur și simplu zmeul în aer. Dacă vântul este slab, fă un pas înapoi și trage ambele mâneruri în jos, astfel încât zmeul să se înalțe.

4. După aceea, adu mâinile în poziția inițială, adică în fața trunchiului. Dacă vrei ca zmeul să se miște spre dreapta, trage încet înapoi de mânerul drept. Dacă vrei să se miște spre stânga, trage încet înapoi de mânerul stâng.





ACROBAȚIE PENTRU ÎNCEPĂTORI

Mișcarea în formă de cifra opt este foarte simplă, chiar și pentru un începător. Iată ce trebuie să faci:

1. Mișcă zmeul spre dreapta. Apoi schimbă încet poziția mâinilor și adu-le la același nivel. Trage înapoi de mânerul stâng, pentru ca zmeul să plutească spre stânga.
2. Mișcă-l cu atenție spre dreapta, apoi îndreaptă-l, după care deplasează-l spre stânga. Zmeul tău va desena în aer cifra opt.

Atenție! Ține seama întotdeauna de persoanele din apropierea ta. Să te lovească un zmeu în cap poate fi dureros. Nu înălța niciodată zmeul când e furtună, și nici într-o zonă în care există cabluri electrice.