














Text	Pohyb	Ilustrácia
<b>Náš Otec na nebesiach.</b>	Ruky držte pred telom ako otvorenú misu, pohľad nahor	
<b>Nech je posvätené tvoje meno.</b>	Vystri ruky hore a potom dolu a dopredu pred svoje telo (= aj Božie meno bude posvätené skrze mňa).	
<b>Príď kráľovstvo tvoje.</b>	Roztiahnite obe ruky pred telom doľava a doprava	
<b>Tvoja vôľa sa stane,</b>	Pozrite sa hore, roztvorte ruky napravo a naľavo od tela a natiahnite ich smerom nadol.	
<b>na zemi ako v nebi.</b>	Pravá ruka bokom nahor, ľavá ruka bokom nadol	
<b>Chlieb náš každodenný daj nám dnes,</b>	Spojte obe ruky pred telom a vytvorte otvorenú misu (= chlieb z neba a zeme	
<b>a odpusť nám naše viny,</b>	Pravú ruku na srdce, hlavu dole (= priznávam vinu)	
<b>ako aj my odpúšťame svojim dlžníkom.</b>	Chyťte suseda za pravú a ľavú ruku	
<b>A neuved' nás do pokušenia,</b>	Pravú ruku držte pred telom ako štít, dlaň smeruje von.	
<b>ale zbav nás zlého.</b>	Ľavú ruku držte vertikálne pred sebou (= kríž)	
<b>Lebo tvoje je kráľovstvo</b>	Roztiahnite obe ruky pred telom smerom od stredu.	
<b>a moc</b>	Ukázať „svaly“ oboma rukami	
<b>a sláva na veky vekov.</b>	Opište kruh pred telom s otvorenými ukami (dlane smerujú dopredu).	
<b>Amen.</b>	Zložte si ruky pred telom akoby na potvrdenie.	