



# MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKÉHO KARATE

KARATE KLUB MŠK ŽIAR NAD HRONOM

22  
jún  
2024

SLOVALCO  
aréna



PRE  
KAŽDÝ  
ZÚČASTNENÝ  
KLUB  
MALÝ  
DARČEK

MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKÉHO  
2024



sprievodné aktivity:

RÝCHLOCHRÁNIČ RÓDEO, ORIGAMI, MERANIE REFLEXOV A ORIENTÁCIE V PRIESTORE,  
STÁNOK profesionálne fotenie, PREDAJNÉ MIESTO s karate potrebami (kimoná, chrániče)



AGILITY



KATA



KUMITE

KIHON IDO PRE ZAČIATOČNÍKOV



TURNAJ HLAVNE PRE ZAČÍNAJÚCICH KARATE BOJOVNÍKOV

## OBSAH

• PRÍHOVOR	3
• OSOBNOSTI ŽIARSKEHO KARATE – IN MEMORIAM	4
• PROPOZÍCIE SÚŤAŽE	5
• NAVIGAČNÉ INFORMÁCIE	7
• SPRIEVODNÉ AKTIVITY	8
• ZOZNÁMTE SA – MESTO ŽIAR NAD HRONOM	9
• MOŽNOSTI STRAVOVANIA A UBYTOVANIA V MESTE	10
• AKO SI UVIAZAŤ OBI – PÁS KARATE	11
• POČÍTANIE PO JAPONSKY	11
• OMAĽOVÁNKA	13
• Z KLUBOVEJ TVORIVOSTI	14
• DESATORO KARATISTU	14
• POĎAKOVANIE	15
• PRÍLOHA: PRAVIDLÁ - KATA začiatočníci + ZOZNAM POVINNÝCH KATA	16

## PRÍHOVOR



Vážení športoví priatelia, dovoľte, aby som Vás v mene Karate klubu MŠK Žiar nad Hronom pozval na náš turnaj - Memoriál Osobností žiarskeho karate. Pár vetami by som Vám chcel predstaviť klub, ktorý je organizátorom turnaja. Karate klub MŠK Žiar nad Hronom sa radí medzi najstaršie kluby na Slovensku. Iniciátorom založenia oddielu karate v Žiari nad Hronom boli páni Miroslav Dubovský a Jaroslav Masarik. Svojím elánom dokázali strhnúť skupinu nadšencov tohto športu a založiť oddiel karate, ktorý bol jedným z prvých mimo Bratislavy. Písal sa rok 1974. Na svojej ceste prešiel klub mnohými zmenami názvov, vystriedali sa v ňom niekoľkí predsedovia, či prezidenti, členovia výkonného výboru, niekoľko tímov trénerov a mnoho generácií cvičencov. Všetko to smerovalo k tomu, že teraz, keď si pripomíname 50. výročie založenia klubu, môžeme povedať, že v Žiari nad Hronom máme úspešný karate klub, ktorého meno nerezonuje len na domácej pôde, ale aj v zahraničí. Máme Majstrov, kraja, Majstrov republiky, medailistov z európskych i svetových pohárov, máme medailistov z Majstrovstiev Európy! V klube sa popri športovom karate venujeme aj tradičnému karate. Na tréningoch máme deti od 5 rokov až po generáciu veteránov s vekom takmer 70 rokov. A všetkých nás to baví!

Mgr. **Ľubomír Striežovský**,  
prezident klubu



Vážení športoví priatelia, dovoľte, aby som Vás aj ja pozval na náš turnaj a predstavil jeho históriu. Začiatok súťaže ešte pod názvom Majstrovstvá Okresu sa datuje od roku 1991. Otcou myšlienky spraviť súťaž pre začiatočníkov bol Ľubomír Striežovský st., vtedajší člen klubového Výkonného výboru. Vtedy bolo súťaženie podmienené 7. kyu a začínajúci karatisti tak nemali možnosť súťažiť. Turnaj sa uskutočňoval pravidelne v mestskej športovej hale. Neraz to bola vôbec prvá súťaž mladých karatistov. V tých časoch tatami ešte nebolo a zápasisko sa vyznačovalo priamo na parkety páskou na koberce. Všetci pretekári museli prísť ráno na prezentáciu a zapísať sa do kategórie. Hlavný rozhodca potom ručne urobil rozlosovanie a spúšťal kategórie podľa veku. Najskôr všetky vekové kategórie kata a až potom kumite. Kata sa rozhodovalo na známy. Kumite sa rozhodovalo na dvoch rozhodcov, ktorí boli v zápasisku so zápasníkmi. Majstrovstvá okresu každým rokom stúpali na popularite a počet pretekárov sa zvyšoval. V roku 2005 nás náhle opustil náš tréner a skvelý človek Jozef Juhaňák a tak sme súťaž od roku 2006 premenovali na Memoriál Jozefa Juhaňáka. To už súťaž mala celoslovenský charakter. Memoriál stúpala na popularite vzhľadom na jeho zameranie a dobrú lokalitu. Niekedy v roku 2008 sa už na turnaji začalo používať aj tatami. Narastajúcim počtom pretekárov vzrastali aj administratívne problémy pri registráciách a rozlosovaniach. Šéftrener klubu Ľubomír Striežovský ml. vytvoril počítačový softvér na registráciu pretekárov, ktorý sa postupne zdokonaľoval a momentálne je platformou pre všetky súťaže v rámci Slovenského zväzu karate - sutazekarate.sk. Na Memoriáli sa na poslednom ročníku 2023, zúčastnilo 224 pretekárov z 22 klubov z celého Slovenska. Celkovo bolo 482 štartov v disciplínach agility, kihon ido, kata a kumite. V roku 2023 opustil tento svet ďalší skvelý človek, dlhoročný prezident klubu Ľubomír Striežovský st.. Rozhodli sme sa preto, že turnaj sa od roku 2024 bude volať Memoriál osobností žiarskeho karate.

**Radovan Černák**,  
organizačný riaditeľ a hlavný rozhodca turnaja

## OSOBNOSTI ŽIARSKÉHO KARATE - IN MEMORIAM

V päťdesiatročnej histórii klubu sa vystriedalo množstvo osobností, ktoré v jeho histórii zanechali výraznú stopu. Niektoré z týchto osobností už nie sú medzi nami. Turnajom im chceme vysloviť poďakovanie a zaspomínať si aspoň na niektorých z nich.

### Miroslav Dubovský



Bol otcom žiarskeho karate, keď v roku 1974 spolu s Jaroslavom Masarikom založili v Žiari nad Hronom klub karate. Do roku 1979 pôsobil v klube ako tréner a rozhodca. Po ukončení aktívnej športovej činnosti naďalej pôsobil v klube ako hospodár a člen výkonného výboru. Organizoval karate sústreďovania v okolí Žiaru nad Hronom. Bol neoddeliteľnou súčasťou výjazdov na súťaže, keď svojou škodovkou viedol kolónu žiarskych áut prevážajúcich pretekárov na súťaž. Svojim kolegom bol v žiarskom karate klube vždy vzorom a vždy im bol vo všetkom nápomocný. Patrí mu veľká vďaka za jeho prístup a aktivity, ktoré viedli k založeniu oddielu karate v Žiari nad Hronom. Navždy nás opustil po prehratom boji so zákernou chorobou 11. septembra 2013 vo veku 60 rokov.

### Jozef Juhaňák



Človek s veľkým srdcom, pre ktorého šport znamenal naozaj veľa. Šport bol neodmysliteľnou súčasťou jeho života. Lásku k nemu sa snažil prenášať aj na svojich zverencov nielen cvičením karate, ale aj zocelovaním tela v posilňovni. Sám išiel príkladom a vďaka svojej bežeckej, cyklistickej a plaveckej zdatnosti zabojoval aj o titul Železný muž. No nebol to len športovec, ale aj človek so zmyslom pre vytvorenie dobrej pohody, nielen vďaka hraniu na harmonike, ale aj nezabudnuteľných návštev u neho s niekoľkohodinovým maratónom rozprávania zážitkov. Človek, ktorý dokázal povzbudiť pochváliť, pomôcť. Jozef Juhaňák bol trénerom, ktorý v klube trénoval mládežníckych pretekárov. Po odchode Jána Škodu z klubu po roku 1989 sa stal hlavným trénerom a pod jeho vedením klub naďalej napredoval. Spolu s Ľubomírom Striežovským ml. boli prví odchovanci žiarskeho klubu, ktorí spolu získali čierny pás 1. dan. Ako tréner vychoval množstvo úspešných pretekárov. Svoju aktivitu prerušil až v roku 2006, kedy začal bojovať s krátkou, no o to zákernejšou chorobou. Navždy nás opustil 6. decembra 2006 vo veku 50 rokov. Za všetko čo, pre svojich kamarátov a klub urobil, mu patrí obrovská vďaka.

### Ľubomír Striežovský st.



Otec v tom čase úspešného žiarskeho pretekára Ľubomíra Striežovského ml., bol do Výkonného výboru karate klubu zvolený v roku 1988. Neskôr sa stal tajomníkom a v roku 2000 prezidentom klubu. Počas jeho prezidentskej funkcie sa žiarsky karate klub postupne vypracoval medzi špičku karate klubov na Slovensku a meno klubu začalo rezonovať aj na zahraničnej pôde. Pod jeho vedením členovia klubu vybojovali 138 titulov Majstra republiky. Na domácich i medzinárodných turnajoch od roku 2000 klub získal 3770 medailových umiestnení, z toho 1233 zlatých, 1054 strieborných a 1483 bronzových umiestnení. Medzi najhodnotnejšie tituly patrí titul Majsterky Európy Dominiky Veisovej z roku 2017 a bronz z Majstrovstiev Európy, ktorý vybojoval v roku 2021 Šimon Sečkář. Vďaka nemu karate klub fungoval ako výborný tím trénerov a cvičencov, čo sa ukazovalo nielen vo výborných súťažných výsledkoch, ale celkovo v celom fungovaní klubu, kde cvičia deti od školského veku až po seniorov v dôchodcovskom veku. Napriek 26 ročnému boju s chorobou bol vždy optimista, ktorý sa tešil z malých aj veľkých úspechov a svoju energiu prenášal aj na svoje okolie. Obrazom jeho prístupu je aj jeho citát: „Najviac hrdý som na našich trénerov, ktorí svoj voľný čas venujú cvičencom karate, na úkor rodiny. Sú to nespočetné hodiny strávené na tréningoch, súťažiach a seminároch. Odrazom ich práce sú však výkony na súťažiach, čo myslím aj ich napĺňa hrdosťou na náš spoločný úspech. Preto im aj touto cestou vyslovujem veľké ďakujem!“ Ľubomír Striežovský st. nás opustil 18. mája 2023 vo veku 71 rokov.

## PROPOZÍCIE

# MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKEHO KARATE 2024

Dátum konania:	<b>22. júna 2024 (sobota) – 9:00 hod.</b>
Miesto konania :	<b>Slovalco Aréna</b> A. Dubčeka 381/47, 965 01 Žiar nad Hronom
Cesta :	48.58645608027772, 18.846993971093923
Organizátor :	Karate klub MŠK Žiar nad Hronom
Usporiadateľ :	Karate klub MŠK Žiar nad Hronom, Sport Trend, OZ SAMBON
Štartovné :	<b>15 € - 2 kategórie, každá ďalšia kategória + 5 EUR</b>
Registrácia :	len cez portál <a href="http://www.sutazekarate.sk">www.sutazekarate.sk</a>
Koniec registrácie :	<b>19. júna 2024</b>
Ceny:	medaila a diplom
Účastníci :	súťaž pre kluby registrované v Slovenskom zväze karate.
Protesty :	písomne s vkladom <b>100 €</b> rieši komisia rozhodcov
Informácie :	mobil: <b>0905 286270</b> , email: <a href="mailto:radko.cernak@gmail.com">radko.cernak@gmail.com</a> mobil: <b>0948 020527</b> , email: <a href="mailto:mojmail4@gmail.com">mojmail4@gmail.com</a>

Kategórie :

### **AGILITY:**

- podľa veku: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 a 12-14 rokov.

### **Pravidlá:**

Súťažiaci môžu štartovať v AGILITY iba v jednej kategórii, max 8.kyu.

Bližšie informácie na [www.karate.sk](http://www.karate.sk) a <http://www.karate.sk/880/karate-agility/>

### **KIHON IDO:**

- chlapci, dievčatá 5 rokov - max. 9. kyu
- chlapci, dievčatá 6-7 rokov - max. 9. kyu
- mladší žiaci, mladšie žiačky 8-9 rokov - max. 9. kyu
- starší žiaci, staršie žiačky 10-11 rokov - max. 9. kyu

### **Pravidlá:**

Pretekár predvedie ľubovoľnú kombináciu karate techník v postojoch karate, pričom spraví 5 opakovaní dopredu, potom spraví mawate a 5 opakovaní naspäť, ako na skúškach technickej vyspelosti. Pri piatej kombinácii môže pretekár vykonať kiai. Súťažiaci môžu štartovať najviac v jednej kategórii kihon ido.

## KATA:

- chlapci, dievčatá 5 rokov
- chlapci, dievčatá 6-7 rokov
- mladší žiaci, mladšie žiačky 8-9 rokov začiatočníci - max. 6. kyu
- mladší žiaci, mladšie žiačky 8-9 rokov
- starší žiaci, staršie žiačky začiatočníci 10-11 rokov - max. 6. kyu
- starší žiaci, staršie žiačky 10-11 rokov
- Dorastenci, dorastenky 12-13 rokov max 6.kyu
- Dorastenci, dorastenky 14-15 rokov max 6.kyu

## Pravidlá:

Súťažiaci v kategóriách začiatočníkov cvičia len kata zo zoznamu pre začiatočníkov, pričom môžu opakovať to isté kata vo všetkých kolách. Súťažiaci môžu štartovať najviac v jednej kategórii kata.

## KUMITE:

- chlapci: -22, -26,+26 kg (6-7 rokov, 60s)
- dievčatá: -20, -24,+24 kg (6-7 rokov, 60s)
- mladší žiaci začiatočníci: -26, -30,+ 30 kg (8-9 rokov, 60s)
- mladšie žiačky začiatočnice: - 27, -32,+ 32 kg (8-9 rokov, 60s)
- mladší žiaci: -26, -30,+ 30 kg (8-9 rokov, 60s)
- mladšie žiačky: - 27, -32,+ 32 kg (8-9 rokov, 60s)
- starší žiaci začiatočníci: -30, -35,+35 kg (10-11 rokov, 60s)
- staršie žiačky začiatočnice: -30, -35, +35 kg (10-11 rokov, 60s)
- starší žiaci: -30, -35,+35 kg (10-11 rokov, 90s)
- staršie žiačky: -30, -35, +35 kg (10-11 rokov, 90s)
- dorastenci, začiatočníci: -50kg +50kg (12-13 rokov 90s)
- dorastenky začiatočníci: -52kg +52kg (12-13 rokov 90s)
- dorastenci začiatočníci BRH: (14–15 rokov 90s)
- dorastenky začiatočníci BRH: (14–15 rokov 90s)
- **Súťažiaci môžu štartovať najviac v jednej kategórii kumite.**

## Pravidlá :

WKF, SZK a platné doplnky týchto propozícií. Kumite - chrániče hrudníka "Body protektor" sú povinné, chrániče priehlavkov a holení sú povinné vo farbe modrej resp. červenej.

System súťaže kata a kumite - vylučovací systém s repasážou, pri nízkej účasti pretekárov v kategórií si organizátor vyhradzuje právo spojenia kategórií.

**Radovan Černák,**  
organizačný riaditeľ a hlavný rozhodca turnaja

# NAVIGAČNÉ INFORMÁCIE

## MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKEHO KARATE KARATE KLUB MŠK ŽIAR NAD HRONOM



## SPRIEVODNÉ AKTIVITY

### ○ RÝCHLOCHRÁNIČ RÓDEO

Súťaž o pretekára/ ku, ktorý si najrýchlejšie dokáže obliecť všetky chrániče a zaviazať opasok. Najúspešnejší účastníci ródea dostanú medailu a diplom.

### ○ MERANIE REFLEXOV A ORIENTÁCIE V PRIESTORE

Miesto s možnosťou vyskúšať si hrovou formou reflexy a orientáciu v priestore. Najlepší účastníci budú odmenení.

### ○ ORIGAMI

Workshop - pre všetkých, ktorí si chcú vyskúšať poskladať z papiera samurajskú helmu, tradičné orizuru, nebo-peklo, srdce a iné papierové skladačky pod vedením skúsených lektorov.

### ○ FOTO STÁNOK

Profesionálne fotenie s možnosťou zakúpenia si vytlačených fotografií.



### ○ PREDAJNÝ STÁNOK

Predaj chráničov a kimon značky KIHON.



### ○ PREDAJNÝ STÁNOK

Predaj ČESKO SLOVENSKÉ cukrovinky.



### ○ STÁNOK S OBČERSTVENÍM

Predaj čajovanej kofoly, langošov, obložených rožkov, cukrovíniiek...





## ZOZNÁMTE SA - MESTO ŽIAR NAD HRONOM

Milí priatelia, dovoľte nám predstaviť mesto, ktoré si získalo naše srdcia a veríme, že po prečítaní týchto riadkov osloví aj Vás.

Žiar nad Hronom sa rozkladá v Žiarskej kotline pri rieke Hron a Lutilskom potoku v Banskobystrickom kraji, v blízkosti geografického stredú Európy. Podľa mesta je pomenovaný aj okres, v ktorom sa spolu s ďalšími menšími mestami a obcami nachádza. Žiarska kotlina je obkolesená pohoriami Vtáčnik, Kremnické vrchy a Štiavnické vrchy. V meste podľa posledných údajov z 1.1.2024 žije 16 997 obyvateľov, ktorí sa môžu z pohľadu športovca tešiť a užívať si novozrekonštruovanú mestskú plaváreň, nový hokejový a futbalový štadión či zrekonštruovanú basketbalovú halu. Obnovou si prešli aj viaceré atletické areály, detské ihriská a čiastočne aj kúpalisko.

Súčasná podoba mesta začala vznikať v 50. rokoch minulého storočia, po výstavbe Závodu SNP. Preto väčšia časť objektov nesie charakteristické prvky socialistického realizmu. Pôvodné mestečko, Svätý Kríž, ktoré mestské práva dostalo už v roku 1246, sa rozkladalo len na menšej časti rozlohy dnešného Žiaru nad Hronom v okolí biskupského kaštieľa.

Dôkazom jeho histórie je niekoľko pamiatok, ktoré sa zachovali. Ak teda máte radi históriu, rozhodne si pozrite renesančno-barokový kaštieľ pri vstupe do mesta s jeho parkom a lipovou alejou v tvare kríža, Kostol povýšenia sv. Kríža, či vodárenskú vežu na Svätokrížskom námestí v starej časti mesta.



Pre milovníkov zvierat sa oplatí poprechádzať sa v parku pri kaštieli, kde nájdete žiarsku mini ZOO s klokanmi a môžete si oddýchnuť aj v altánku nad jednou z vodných nádrží s rybami. Pre nadšencov ekológie je v žiarskom parku svetový unikát v podobe prvej cesty z cigaretových ohorkov „cesta z cigaretových špakov“.



Krajská hviezdáreň a planetárium Maximiliána Hella, ktorá sa nachádza v našom meste, ponúka tematické programy pre širokú verejnosť, ktoré sú zložené z demonštrácie astronomických úkazov na umelej oblohe planetária, populárno-vedeckých a odborných prednášok, besied, premietania filmov a audiovizuálnych pásiem, videoprojekcií či pozorovania nebeských telies a úkazov na dennej i nočnej oblohe pomocou astronomického optiky. Na terase planetária tiež môžete vidieť nakreslené funkčné slnečné hodiny, ktoré ukazujú

čas prostredníctvom vášho tieňa.

Relax na námestí Matice slovenskej ponúka oddychovú drevostavbu kocky, ktorá obklopuje malú fontánu ale aj stromy obkolesené dreveným sedením lemujúce kruhovú časť námestia. Na námestí sa nachádza aj druhá farebne podsvietená fontána, ktorá pri hoteli Luna dotvára romantickú atmosféru hlavne vo večerných hodinách. Neodmysliteľnou súčasťou mesta z pohľadu architektúry a jednou z výrazných dominant mesta je budova „Biely dom“. Pomenovanie vzniklo vďaka obkladu z bieleho mramoru a štátnej inštitúcii okresného úradu, ktorá v priestoroch tejto budovy dodnes pôsobí. Z pohľadia oddychovej zóny si pohľad na budovu môžete vychutnať napríklad pri káve a koláčiku z jednej z gastro prevádzok, ktoré v centre mesta pôsobia.



Neďaleko námestia na ulici SNP sa nachádza Mestské kultúrne centrum, kde sa pravidelne pripravuje množstvo kvalitných kultúrnych podujatí a nájdete tu tiež kinosálu, divadelnú sálu, galériu i knižnicu.



Ak ste milovníkmi čaju v blízkosti námestia pri daňovom úrade nájdete jednu z najlepších čajovní na Slovensku „Čajovňa za rohom“, kde si v príjemnej atmosfére môžete vychutnať širokú ponuku čajov a nájdete tu aj zaujímavé maškrtky a darčeky.

Pre turistov môže byť zaujímavý nenáročný výlet na prírodnú dominantu mesta - Šibeničný vrch (384 m.n.m.), kde na jeho vrchole je osadený kríž a odkiaľ vidieť mesto a jeho okolie ako na dlani. Cestou na vrchol sa môžete zastaviť pri malom židovskom cintoríne. Pod Šibeničným vrchom sa nachádza aj mestský útulok pre psov - Žiarsky chl�áč, keby ste chceli pri vašej vychádzke urobiť radosť nejakému smutnému chl�áčovi určite sa poteší.



Navštíviť môžete aj zrúcaniny neďalekého hradu Šašov, ktorý podľa legendy zvolenský hradný pán daroval svojmu dvornému šašovi z vdaky za záchranu života pri poľovačke. Zrúcanina hradu sa pyšne týči nad našim mestom a prvé historické záznamy o ňom pochádzajú z roku 1253.

Mnohé mestá, či obce majú popri oficiálnom názve aj ustálenú prezývku. Vychádzajú buď z konkrétnej historickej udalosti, či z typickej vlastnosti obyvateľov. Vo Svätom Kríži, ako sa pôvodne volal Žiar nad Hronom, žili hurkárky, ktoré preslávili mesto na prelome 19. a 20. storočia. Jaternice predávali na všetkých jarmokoch po Slovensku. Aj preto Žiarčanov dodnes nazývajú Hurkármi. Aj keď sa pôvodná receptúra nezachovala a ani nástroje, na ktorých hurky pripravovali, dobrých ľudí a zaujímavé miesta tu nájdete stále.

Ako povedal anglický spisovateľ Gilbert Keith Chesterton: „Veľká láska sa rodí z malého poznania.“ - tak skúste poznať aspoň malý kúsok nášho mesta...

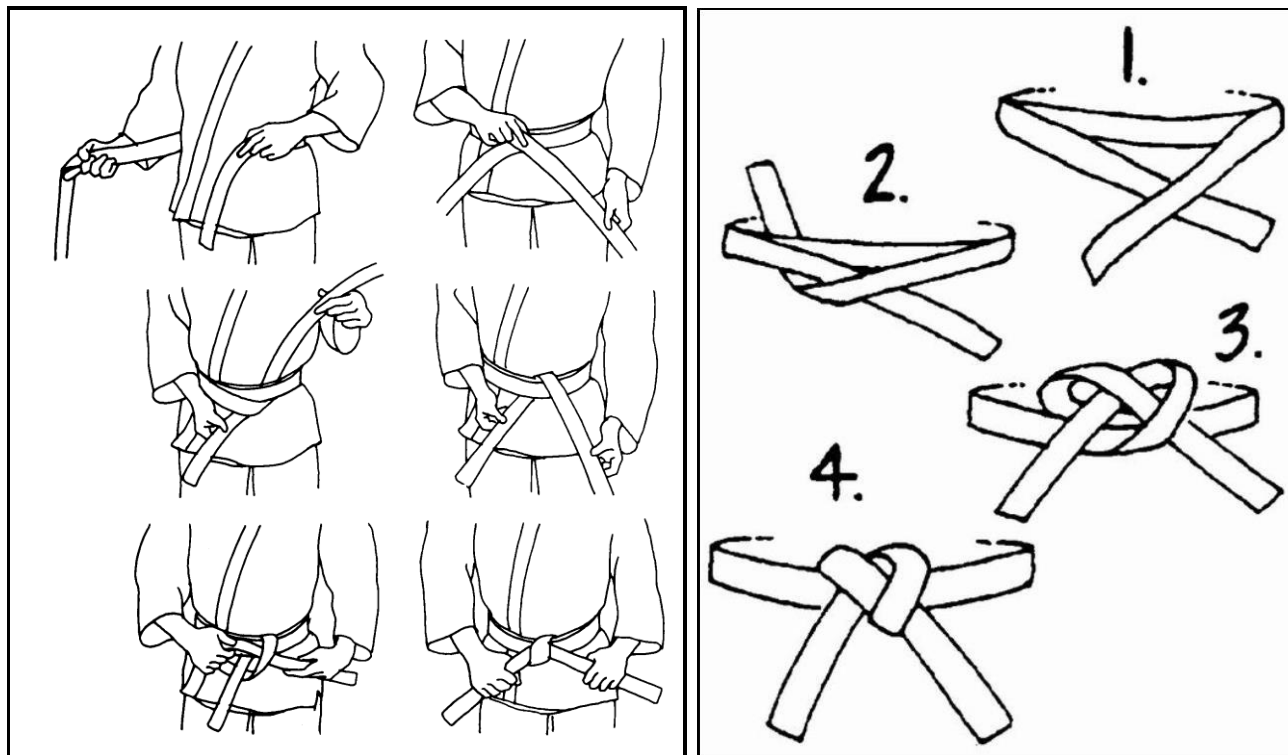
PaedDr. Miloš Viglašský

## MOŽNOSTI STRAVOVANIA A UBYTOVANIA V MESTE

<https://www.ziar.sk/stravovanie>

<https://www.ziar.sk/ubytovanie>

## AKO SI UVIAZAŤ OBI - KARATE PÁS



Pás v karate (obi) je veľmi dôležitá súčasť kimona (gi). Okrem toho, že hovorí o technickej vyspelosti jeho nositeľa, dobre drží oblečenie na svojom mieste a poskytuje oporu v strede tela (hara). Každá škola má vlastnú variáciu nosenia a zaväzovania obi. Konce by mali visieť rovnomerne. Uistite sa, že tvoje obi nie je nijako navyše prekrútený. Je to súčasť tréningu nasledovať pokyny a venovať pozornosť detailom. Tieto schopnosti sa ukazujú aj v tom ako si viažeme, nosíme a ako zachádzame s našim obi.

PaedDr. Miloš Viglašský

## POČÍTANIE PO JAPONSKY

Pri cvičení karate sa často stretávame s rôznymi japonskými výrazmi. Na tréningoch sa pri opakovaní jednotlivých cvikov zvykne počítat' v japončine spravidla do desať. Nieкто by sa však možno rád naučil počítat' aj viac ako do desať a práve pre Vás je tento krátky článok, ktorý Vám trochu pomôže zorientovať sa v tejto problematike aj bez hlbších znalostí japonského jazyka. Tvorenie čísel v japončine je logické a pomerne ľahko zapamätateľné.

**0 zero / rei**

一 1 - čítaj: iči, píše sa: ichi

二 2 - čítaj: ni, píše sa: ni

三 3 - čítaj: san, píše sa: san

四 4 v rade do desať - čítaj: ši, píše sa: shi / vo vyšších radoch - čítaj: jon, píše sa: yon

五 5 - čítaj: go, píše sa: go

六 6 - čítaj: roku, píše sa: roku

七 7 v rade do desať - čítaj: šiči, shichi / vo vyšších radoch - čítaj: nana, píše sa: nana

八 8 - čítaj: hači, píše sa: hachi

九 9 - čítaj: kjú, píše sa: kyu

十 10 - čítaj: džú, píše sa: ju

Dvojciferné čísla sa tvoria pripojením radu jednotiek k radu desiatok.

十一 11 (desať a jeden) džú-iči	15 (desať a päť) džú-go
12 (desať a dva) džú-ni	16 (desať a šesť) džú-roku
13 (desať a tri) džú-san	17 (desať a sedem) džú-nana, alebo džú-šiči
14 (desať a štyri) džú-ši, alebo džú-jon	18 (desať a osem) džú-hači
	19 (desať a deväť) džú-kjú

Rovnaným spôsobom postupujeme aj pri číslach vo vyšších radoch:

35 (tri desiatky a päť) sandžú-go  
46 (štyri desiatky a šesť) jondžú-roku  
71 (sedem desiatok a jeden) nanadžú-iči  
99 (deväť desiatok a deväť) kjúdzú-kjú

Celé desiatky sa tvoria pravidelne ako "počet desiatok".

二十 20 (dve desiatky) nindžú	60 (šesť desiatok) rokudzú
30 (tri desiatky) sandžú	70 (sedem desiatok) nanadžú
40 (štyri desiatky) jondžú	80 (osem desiatok) hačidžú
50 (päť desiatok) godžú	90 (deväť desiatok) kjúdzú

Celé stovky sa tvoria pravidelne ako "počet stoviek".

百 100 hjaku, hyaku	800 happjaku
二百 200 ni hjaku	900 kjú hjaku
300 san bjaku	千 1 000 sen, sen
400 jon hjaku	万 10 000 man, man
500 go hjaku	百万 1 000 000 hjaku man
600 roppjaku	100 000 000 oku
700 nana hajku	

Výnimky:

V spojení "san" a "sen" (3000) sa pri výslovnosti zmení neznelé "s" na znelé "z", pretože predchádzajúce slovo končí na "n", preto čítame "sanzen".

Číslovka 600 sa číta „roppjaku“. Číslovka 800 sa číta „happjaku“.

Číslovka 8000 sa číta „hassen“.

Príklady počítania vo vyšších radoch:

101 100+1 hjaku-iči  
201 2\*100+1 nihjaku-iči  
546 5\*100+4\*100+2\*10+7 gohjaku-jondžú-roku  
3427 3\*1000+4\*100+2\*10+7 sanzen-jonhjaku-nidžú-nana (šiči)  
23456 niman-sanzen-jonhyaku-godžú-roku

Ak teda robíte 350 brušákov, už nemusíte od teraz počítať 35 krát do desať :-)

PaedDr. Miloš Viglašský

# MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKEHO KARATE

KARATE KLUB MŠK ŽIAR NAD HRONOM

空

**KARA**

- prázdny

手

**TE**

- ruka

道

**DO**

- cesta



<https://colorings.cc/cz/coloring/kreslene/mickey-mouse-a-pratele/donald-karartist>

## Z KLUBOVEJ TVORIVOSTI

# MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKEHO KARATE

KARATE KLUB MŠK ŽIAR NAD HRONOM



Adam Hudec

## DESATORO KARATISTU

Niekoľko dobrých a užitočných rád začínajúcim karatistom, ale nie len im:

1. Prevádzaj všetky techniky správne, akýkoľvek chybný nácvik bude v budúcnosti brzdu v Tvojom vývoji.
2. Pri cvičení sa neustále kontroluj! Čokoľvek robíš, musí byť na hranici tvojich možností. Vždy rozhoduje kvalita.
3. Nikdy nerob pohyby navyše, aby sa ti nestali príťažou priamo v akcii.
4. Vždy sa snaž, aby si cvičenie prevádzal dôkladne a s istotou, rýchlosť sa praxou dostaví sama.
5. Snaž sa pochopiť to, čo nacvičuješ. Samotná sila nie je k ničomu, ak nepochopíš, ako ju máš využiť.
6. Cvič pravidelne a intenzívne, zručnosť nadobudneš len praxou.
7. Dbaj na svoj psychický stav. Ak sú súper technicky rovnocenní, rozhoduje psychická prevaha.
8. Zapamätaj si, že skutoční majstri bojového umenia nikdy nie sú iniciátormi násilia.
9. Nauč sa po akomkoľvek vypätí správne relaxovať. Je to dôležitá vec pre harmonický rozvoj fyzických a psychických síl.
10. Zapamätaj si, že KARATE je totálne nasadenie tela i ducha riadených vôľou.

Lubomír Striežovský st. (1991)

# POĎAKOVANIE

## GENERÁLNI SPONZORI



žiar nad hronom



## PARTNERI



## ORGANIZÁTORI



# PRAVIDLÁ pre KATA DETÍ ZAČIATOČNÍKOV

- **maximálny technický stupeň** pre štart v kategórii: **6. kyu**
- pretekár môže cvičiť **len kata zo ZOZNAMU povinných kata**, pričom **môže kata opakovať alebo** môže predviesť iba postup v pôdoryse kata, (napr. TAIKYOKU DŽODAN I., ČUDAN I.) bez blokov a úderov zo zoznamu povinných kata.

KATEGÓRIA	Kata <b>začiatočníkov</b> - detí: <b>5</b> roční
<b>ZOZNAM povinných kata</b>	
<b>Godžu Ryu</b> Taikyoku Džodan Iči Taikyoku Čudan Ni	
<b>Šito Ryu</b> Džuni No Iči (Kihon Kata Iči, Taikyoku Šodan) Džuni No Ni (Kihon Kata Ni, Taikyoku Nidan)	
<b>Šotokan</b> Taikyoku Šodan Taikyoku Nidan	

KATEGÓRIA	Kata <b>začiatočníkov</b> - detí: <b>6-7</b> roční
<b>ZOZNAM povinných kata</b>	
<b>Godžu Ryu</b> Taikyoku Džodan Iči Taikyoku Džodan Ni Taikyoku Čudan Iči Taikyoku Čudan Ni Taikyoku Gedan Iči Taikyoku Gedan Ni	
<b>Šito Ryu</b> Džuni No Iči (Kihon Kata Iči, Taikyoku Šodan) Džuni No Ni (Kihon Kata Ni, Taikyoku Nidan) Džuni No San (Kihon Kata San, Taikyoku Sandan) Džuni No Jon (Kihon Kata Jon, Taikyoku Jondan) Džuni No Go (Kihon Kata Go, Taikyoku Godan)	
<b>Šotokan</b> Taikyoku Šodan Taikyoku Nidan Taikyoku Sandan Taikyoku Jondan Taikyoku Godan	



KATEGÓRIA	Kata <b>začiatovníkov</b> - detí: <b>8-9</b> roční
	Kata <b>začiatovníkov</b> - detí: <b>10-11</b> roční
<b>ZOZNAM povinných kata</b>	
<b>Godžu Ryu</b>	
Taikyoku Džodan Iči	
Taikyoku Džodan Ni	
Taikyoku Čudan Iči	
Taikyoku Čudan Ni	
Taikyoku Gedan Iči	
Taikyoku Gedan Ni	
Taikyoku Kake Uke Iči	
Taikyoku Kake Uke Ni	
Taikyoku Mavaši Uke Iči	
Taikyoku Mavaši Uke Ni	
Gekisai Dai Iči (Gekisai Iči)	
Gekisai Dai Ni (Gekisai Ni)	
<b>Šito Ryu</b>	
Džuni No Iči (Kihon Kata Iči, Taikyoku Šodan)	
Džuni No Ni (Kihon Kata Ni, Taikyoku Nidan)	
Džuni No San (Kihon Kata San, Taikyoku Sandan)	
Džuni No Jon (Kihon Kata Jon, Taikyoku Jondan)	
Džuni No Go (Kihon Kata Go, Taikyoku Godan)	
Pinan Nidan (Heian Nidan)	
Pinan Šodan (Heian Šodan)	
Pinan Sandan (Heian Sandan)	
Pinan Jondan (Heian Jondan)	
Pinan Godan (Heian Godan)	
Šinsei Iči	
Šinsei Ni	
Ten No Kata	
Či No Kata	
<b>Šotokan</b>	
Taikyoku Šodan	
Taikyoku Nidan	
Taikyoku Sandan	
Taikyoku Jondan	
Taikyoku Godan	
Heian Nidan	
Heian Šodan	
Heian Sandan	
Heian Jondan	
Heian Godan	