



# MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKEHO KARATE

SÚŤAŽ HLAVNE PRE ZAČÍNAJÚCICH KARATE BOJOVNÍKOV

14  
jún  
2025

**SLOVALCO**  
aréna

**KARATE**



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  |
| • PROPOZÍCIE SÚŤAŽE                                             | 4  |
| • NAVIGAČNÉ INFORMÁCIE                                          | 6  |
| • SPRIEVODNÉ AKTIVITY                                           | 7  |
| • MESTO ŽIAR NAD HRONOM – ZOZNÁMTE SA                           | 8  |
| • MOŽNOSTI STRAVOVANIA A UBYTOVANIA V MESTE                     | 9  |
| • KRÁTKA HISTÓRIA KARATE KLUBU MŠK ŽIAR NAD HRONOM              | 10 |
| • OSOBNOSTI ŽIARSKEHO KARATE – IN MEMORIAM                      | 11 |
| • AKO SI UVIAZAŤ OBI – PÁS KARATE                               | 12 |
| • POČÍTANIE PO JAPONSKY                                         | 13 |
| • OMAĽOVÁNKA                                                    | 14 |
| • DESATORO KARATISTU                                            | 15 |
| • POĎAKOVANIE                                                   | 15 |
| • PRÍLOHA: PRAVIDLÁ - KATA začiatočníci + ZOZNAM POVINNÝCH KATA | 17 |

## PRÍHOVOR



Vážení športoví priatelia, dovoľte, aby som Vás v mene Karate klubu MŠK Žiar nad Hronom pozval na náš turnaj - Memoriál Osobností žiarskeho karate. Tento turnaj, ktorý prešiel mnohými názvami mal stále podtitul, že je hlavne pre začínajúcich pretekárov karate. Kategórie sú rozdelené podľa stupňov technickej vyspelosti od začiatočníkov po pokročilých. Niektoré disciplíny ako kihon-ido a agility sú určené len pre začiatočníkov, kata a kumite je delené na začiatočníkov a pokročilých. Turnaj sa snažíme neustále vylepšovať a vždy pridať nejaký bonus. Okrem klasických karate disciplín si môžu aj diváci, či tréneri zasúťažiť v disciplínach „rýchlochránič rodeo“ alebo si otestovať reflexy pri zhasínaní svetielok. Pre šikovné ruky máme aj tento rok pripravených odborníkov na skladanie papiera – origami. Verím, že sa budete na našom turnaji cítiť príjemne, teším sa na Vás!

**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 registrácií 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 turnaja

## PROPOZÍCIE

# MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKEHO KARATE 2025

Turnaj hlavne pre začínajúcich bojovníkoch v karate.

Dátum konania: **14. júna 2025 (sobota) – 9:00 hod.**  
Miesto konania : Slovalco Aréna A. Dubčeka 381/47, 965 01 Žiar nad Hronom  
Organizátor : Karate klub MŠK Žiar nad Hronom  
Usporiadateľ : Karate klub MŠK Žiar nad Hronom a  
OZ SAMBON Horná Trnávka 79, Prestavky 966 01  
Štartovné : **20 € - 2 kategórie, každá ďalšia kategória + 5 EUR**  
Registrácia : Len cez portál [www.sutazekarate.sk](http://www.sutazekarate.sk)  
Koniec registrácie : **11. júna 2025**  
Ceny: Medaila a diplom

### Kategórie : Agility : Vekové kategórie:

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

- 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: Kategórie:

- 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: Kategórie:**

- chlapci: -22, -26,+26 kg (6-7 rokov, 60s)
- dievčatá: -20, -24,+24 kg (6-7 rokov, 60s)
- mladší žiaci začiatovníci: -26, -30,+ 30 kg (8-9 rokov, 60s)
- mladšie žiačky začiatovníčky: - 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 začiatovníci: -30, -35,+35 kg (10-11 rokov, 60s)
- staršie žiačky začiatovníčky: -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, začiatovníci -50kg +50kg (12-13 rokov 90s)
- dorastenky začiatovníci -52kg +52kg (12-13 rokov 90s)
- dorastenci začiatovníci BRH (14–15 rokov 90s)
- dorastenky začiatovníci BRH (14–15 rokov 90s)

Súťažiaci môžu štartovať najviac v jednej kategórii kumite.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Systém súťaže : | Kata a kumite – vylučovací systém s repasážou<br>Pri nízkej účasti pretekárov v kategórii si organizátor vyhradzuje právo spojenia kategórií.<br>V kumite pri počte pretekárov 3 a 4 bude použitý round robin systém (každý s každým) |
| 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                                                          |
| Účastníci :     | Súťaž pre kluby registrované v Slovenskom zväze karate.                                                                                                                                                                               |
| Protesty :      | Písomne s vkladom <b>100 €</b> rieši komisia rozhodcov                                                                                                                                                                                |
| Cesta :         | 48.58645608027772, 18.846993971093923                                                                                                                                                                                                 |
| Informácie :    | 0905286270 radko.cernak@gmail.com,<br>0948020527 mojmail4@gmail.com                                                                                                                                                                   |

**Radovan Černák,**  
organizačný riaditeľ turnaja

# NAVIGAČNÉ INFORMÁCIE



## MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKÉHO KARATE

### SÚŤAŽ HLAVNE PRE ZAČÍNAJÚCICH KARATE BOJOVNÍKOV



**SLOVALCO aréna**  
hokejový štadión  
● 48.58592, 18.84702



Ul. A.Dubčeka 381/47, Žiar nad Hronom



## ORIENTAČNÝ PLÁN

### MESTSKÝ ZIMNÝ ŠTADIÓN - SLOVALCO ARÉNA



**LEGENDA**

- MIESTA PRE DIVÁKOV
- MIESTA PRE IMOBILNÝCH DIVÁKOV
- UNIKOVÝ VÝCHOD
- VSTUP NA ŠTADIÓN
- HLÁSAŤEĽNÁ / VEĽIN
- BUFET
- TOALETY MUŽI
- TOALETY ŽENY
- TOALETY PRE IMOBILNÝCH

KAPACITA ŠTADIÓNA JE **2 025** MIEST.



## 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 hravou formou reflexy a orientáciu v priestore. Najlepší účastníci budú odmenení.

### ○ RÝCHLOKOP RÓDEO

Súťaž o najviac kopov na jednej nohe bez polozenia kopajúcej nohy na zem.



### ○ 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 - BUDO SPORT s.r.o.



### ○ STÁNOK S OBČERSTVENÍM

Predaj čapovanej kofoly, langošov, obložených rožkov, cukroví...  
.



# MESTO ŽIAR NAD HRONOM – ZOZNÁMTE SA

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 stredu 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 astronomickej optiky. Na terase planetária tiež môžete vidieť nakreslené funkčné slnečné hodiny, ktoré ukazujú

čas prostredníctvom vášho tieňa.

Relax na námestí Matice slovenskej ponúka oddychová drevostavba 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 dominánt 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 pohodlia oddychovej zóny si pohľad na budovu môžete vychutnať napríklad pri káve a koláčiku z jednej z gastro prevádzok, ktoré v centre mesta pôsobia.



Nedaleko 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 chlpáč, keby ste chceli pri vašej vychádzke urobiť radosť nejakému smutnému chlpáčovi určite sa poteší.



Navštíviť môžete aj zrúcaniny neďalekého hradu Šašov, ktorý podľa legendy zvolenský hradný pán daroval svojmu dvornému šašovi z vďaky 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>

## KRÁTKA HISTÓRIA KARATE KLUBU MŠK ŽIAR NAD HRONOM

Žiarsky karate klub patrí nielen k najúspešnejším, ale aj historicky k najstarším Slovenským karate klubom. Naša história siaha až do sedemdesiatych rokov 20.storočia, keď v roku 1974 položili „Základný kameň“ žiarskeho karate páni Miroslav Dubovský a Jaroslav Masarik. Svojim športovým nadšením dokázali zaujať a hlavne zoskupiť skupinu mladých karatistov a na začiatku roku 1974 zvolali prvú ustanovujúcu schôdzu, kde si zvolili prvého predsedu oddielu, ktorým sa stal Ján Žipaj. O rok neskôr sa po vysokoškolských štúdiách do Žiaru vrátili páni Boris Keníž a Marián Kleiman. Obaja svojimi skúsenosťami v tréningovom procese aj celkovom fungovaní klubu (ktoré nazbierali počas štúdií ako členovia bratislavských karate klubov) nesmierne prispeli k vyššej športovej úrovni žiarskych pretekárov. Na prvých Majstrovstvách kraja získalo mužské kumite družstvo výborné 3.miesto a my sme si pomaly, ale isto začali zvykať na pocity víťazstiev na stupňoch víťazoch.

V roku 1978 k nám zo Slávie Zvolen prestúpil Ing. Ján Škoda a aj hlavne jeho prínosom bolo, že za ďalších 10 rokov sme ako klub dosiahli mnoho výborných výsledkov na Majstrovstvách okresu, kraja, Slovenska a v tej dobe ešte aj Československa. V prelomovom roku 1989 sa hlavným trénerom stal Jozef Juhaňák, spolu s trénermi Vladimírom Neudekerom, Antonom Urblíkom, Ľubomírom Kretíkom a Jánom Gaalom sa pustil do práce s mládežou a spoločne usporiadali súťaž pre začínajúcich pretekárov...

Ako ubiehal čas, z roka na rok boli výsledky našich cvičencov významnejšie, hodnotnejšie a cennejšie. Medzi najdôležitejšie míľniky v našej histórii patrí zisk prvého Majstrovského titulu, vtedy ešte Majstra Československa, ktorý v roku 1992 vybojoval Branislav Valach...

Pod vedením prezidenta klubu Ľubomíra Striežovského staršieho, je posledných 10 rokov pre klub jednoznačne najúspešnejších v celej jeho histórii. Za 10 rokov sme na Majstrovstvách republiky získali 90 titulov Majstra Slovenska, 63 Vicemajstrovských titulov a 114 bronzových medailistov.

Aktuálne má náš Karate klub, ktorý je členom Mestského športového klubu vyše 90 aktívnych členov. 8 trénerov (Ľubomír Striežovský, Radovan Černák, Ivan Tatár, Vladimír Neudeker, Anton Urblík, Miloš Viglašský, Vojtech Hudec, Imrich Šoltés) a 4 rozhodcov (Radovan Černák, Bibiána Černáková, Radoslava Kučerová, Nikola Kršiaková)

Cvičenci sú rozdelení do tréningových skupín a jednotlivé skupiny trénujú na niekoľkých miestach -v Žiari nad Hronom, v Hliníku nad Hronom a Hornej Trnávke. V klube sa venujeme tréningom súťažného karate v kata aj kumite, ale aj tradičnému teda nesúťažnému karate, ktoré je určené predovšetkým pre starších karatistov. Tréningové skupiny súťažného karate sú rozdelené na kumite a kata začiatočníkov aj pokročilých. Nesmieme zabudnúť na prípravku, kde to všetko každú sezónu začína tréningami základných pohybových aktivít, techník a postojov karate. Dohromady uskutočníme viac ako 20 tréningov za jeden týždeň. Každý piatok sa so staršími členmi venujeme už spomínanému tradičnému karate, kde majú dvere otvorené aj nadšenci karate zo širšieho okolia.

Najcennejšie a najvzácnejšie výsledky dosiahli naši pretekári na Majstrovstvách Európy. Prvú medailu nám do klubu doniesla z Majstrovstiev Európy na Cypre v roku 2016 Dominika Veisová, keď si v kumite junioriek vyzápasila bronz. Druhú, a zároveň aj najcennejšiu, ku ktorej patrí Titul Majsterky Európy vybojovala o rok neskôr v Bulharsku. Zatiaľ poslednou medailou z Európskeho šampionátu je bronz Šimona Sečkára, ktorý vybojoval v roku 2021 vo Fínsku v kumite kadetov.

Členmi Slovenskej reprezentácie, ktorí nás (okrem medailistov) reprezentovali na Majstrovstvách Európy a Sveta ďalej boli- Rastislav Štyriak, Milan Laurov, Michal Výrostko, Nina Jelžová, Natália Rajčanová, Aris Nikolas Čela, Zdenko Vanka, Adam Dolnický a Alexandra Kalamarová.

Laura Podhorcová

## 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 sústreduenia v okolí Žiaru nad Hronom. Bol neoddeliteľnou súčasťou výjazdov na súťaže, keď svojou škodovkou viedol kolónu žiarskych áut prevážajúcich pretekárov na súťaž. Svojím 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



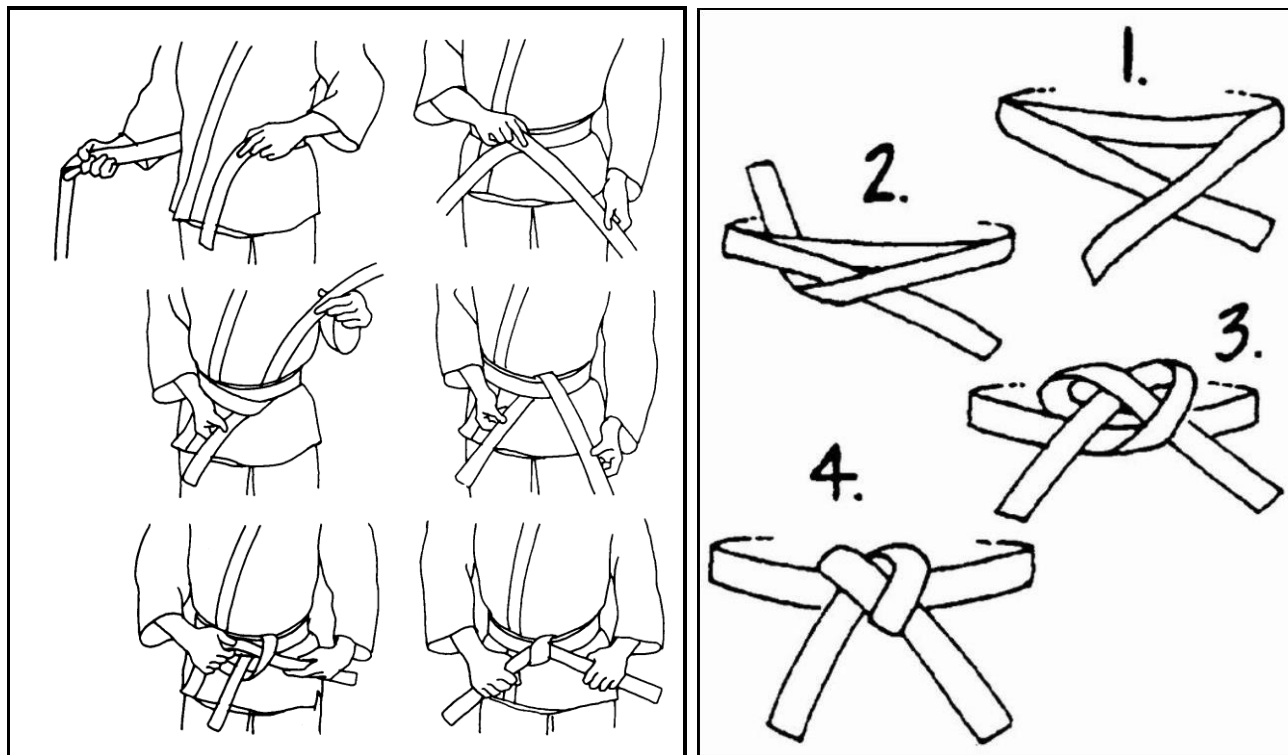
Človek s veľkým srdcom, pre ktorého šport znamenal naozaj veľa. Šport bol neodmysliteľnou súčasťou jeho života. Lásku k nemu sa snažil prenášať aj na svojich zverencov nielen cvičením karate, ale aj zocelovaním tela v posilňovni. Sám išiel príkladom a vďaka svoje bežeckej, cyklistickej a plaveckej zdatnosti 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 2005, kedy začal bojovať s krátkou, no o to zákernejšou chorobou. Navždy nás opustil 6. decembra 2005 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, súťažiacich a seminároch. Odrazom ich práce sú však výkony na súťažiach, čo myslím aj ich naplňa 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.

## 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 naším 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 počítaj v japončine spravidla do desať. Niektorí by sa však možno rád naučili počítaj 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) rokudžú  |
| 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 ŽIARSKÉHO KARATE

SÚŤAŽ HLAVNE PRE ZAČÍNAJÚCICH KARATE BOJOVNÍKOV

空

**KARA**  
- prázdny

手

**TE**  
- ruka

道

**DO**  
- cesta



<https://omalovanek.cz/karate/karate-pes>

## DESATORO KARATISTU

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

1. Prevádzaj všetky techniky správne, akýkoľvek chybný nácvik bude v budúcnosti brzdou 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 násillia.
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.

L'ubomír Striežovský st. (1991)

## POĎAKOVANIE

### GENERÁLNI SPONZORI



### ORGANIZÁTORI



## PARTNERI

**HAKUTSURU**  
www.hakutsuru.sk

**HAKUTSURU**  
白鶴  
JAPAN BUDO  
PREMIUM EQUIPMENT  
www.hakutsuru.equipment

**HERMES**  
transport &  
logistics  
S.R.O.

ČESKO  
**Cukrovinky**  
SLOVENSKÉ

Dušan Daubner  
photography

**GAMA** alumínium

**RR**  
Nábytok Rajčan  
Slovenský výrobca

MOTOREST PAUSE



Vladimír PULIŠ – umelecký kováč, nožiar

**Ešmax** s.r.o.

**KOPISERVIS** **Canon**  
Rastislav RAJČAN



LD Medo

**APES**  
NÁJDEME TI PRÁCU



Janova Lehota



# 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>začiatočníkov</b> - detí: <b>8-9</b> roční   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kata <b>začiatočníkov</b> - detí: <b>10-11</b> roční |
| <p style="text-align: center;"><b>ZOZNAM povinných kata</b></p> <p><b>Godžu Ryu</b></p> <p>Taikyoku Džodan Iči<br/> Taikyoku Džodan Ni<br/> Taikyoku Čudan Iči<br/> Taikyoku Čudan Ni<br/> Taikyoku Gedan Iči<br/> Taikyoku Gedan Ni<br/> Taikyoku Kake Uke Iči<br/> Taikyoku Kake Uke Ni<br/> Taikyoku Mavaši Uke Iči<br/> Taikyoku Mavaši Uke Ni<br/> Gekisai Dai Iči (Gekisai Iči)<br/> Gekisai Dai Ni (Gekisai Ni)</p> <p><b>Šito Ryu</b></p> <p>Džuni No Iči (Kihon Kata Iči, Taikyoku Šodan)<br/> Džuni No Ni (Kihon Kata Ni, Taikyoku Nidan)<br/> Džuni No San (Kihon Kata San, Taikyoku Sandan)<br/> Džuni No Jon (Kihon Kata Jon, Taikyoku Jondan)<br/> Džuni No Go (Kihon Kata Go, Taikyoku Godan)<br/> Pinan Nidan (Heian Nidan)<br/> Pinan Šodan (Heian Šodan)<br/> Pinan Sandan (Heian Sandan)<br/> Pinan Jondan (Heian Jondan)<br/> Pinan Godan (Heian Godan)<br/> Šinsei Iči<br/> Šinsei Ni<br/> Ten No Kata<br/> Či No Kata</p> <p><b>Šotokan</b></p> <p>Taikyoku Šodan<br/> Taikyoku Nidan<br/> Taikyoku Sandan<br/> Taikyoku Jondan<br/> Taikyoku Godan<br/> Heian Nidan<br/> Heian Šodan<br/> Heian Sandan<br/> Heian Jondan<br/> Heian Godan</p> |                                                      |