



# MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKEHO KARATE

# KARATE

súťaž hlavne pre začínajúcich karatistov

## 6. jún 2026

### SLOVALCO aréna



## ...PRIPRAVILI SME PRE VÁS ZAUJÍMAVÉ SPRIEVODNÉ AKTIVITY



### AGILITY



### KATA



### KUMITE

### KIHON IDO PRE ZAČIATOČNÍKOV



## TURNAJ HLAVNE PRE ZAČÍNAJÚCICH KARATE BOJOVNÍKOV


## OBSAH

• PRÍHOVOR	3
• PROPOZÍCIE SÚŤAŽE	4
• NAVIGAČNÉ INFORMÁCIE	7
• SPRIEVODNÉ AKTIVITY	8
• MESTO ŽIAR NAD HRONOM – ZOZNÁMTE SA	10
• MOŽNOSTI STRAVOVANIA A UBYTOVANIA V MESTE	11
• KRÁTKA HISTÓRIA KARATE KLUBU MŠK ŽIAR NAD HRONOM	12
• OSOBNOSTI ŽIARSKEHO KARATE – IN MEMORIAM	13
• AKO SI UVIAZAŤ OBI – PÁS KARATE	14
• POČÍTANIE PO JAPONSKY	14
• OMAĽOVÁNKA	16
• OMAĽOVÁNKA – UKÁŽKA KLUBOVEJ TVORIVOSTI	17
• DESATORO KARATISTU	18
• POĎAKOVANIE	18

## PRÍHOVOR



Vážení športoví priatelia, dovoľte mi, aby som Vás v mene Karate klubu MŠK Žiar nad Hronom srdečne pozval na náš turnaj – Memoriál osobností žiarskeho karate. Tento ročník sa nesie v duchu osláv 780. výročia udelenia mestských práv nášmu mestu. Táto významná historická udalosť pre Žiar nad Hronom je pripomenutá aj na originálnych medailách, ktoré sme pre súťažiacich pripravili. Okrem športových výkonov sa môžete opäť tešiť aj na sprievodné aktivity nielen pre pretekárov – skladanie origami, rýchlochránič rodeo či súťaž v reflexoch. Verím, že sa budete na našom turnaji cítiť príjemne a odnesiete si z neho nielen športové zážitky, ale aj pekné spomienky. 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 známky. 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](http://sutazekarate.sk). Na Memoriáli sa na poslednom ročníku 2025, zúčastnilo 296 pretekárov z 34 klubov z celého Slovenska. Celkovo bolo 570 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 súťaže

## PROPOZÍCIE

# MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKEHO KARATE 2026

Turnaj hlavne pre začínajúcich bojovníkoch v karate.

Dátum konania:	<b>06. júna 2026(Sobota) – 9:00 hod.</b>
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, Prestavlký 96601
Štartovné :	<b>20 € - 2 kategórie, každá ďalšia kategória + 5 EUR</b> <b>Na číslo účtu : SK67 1100 0000 0026 2779 1378</b> <b>Názov príjemcu: OBČIANSKE ZDRUŽENIE Sambon</b> Platbu treba vykonať naraz za celý klub do 3 dní po ukončení súťaže.
Registrácia :	Len cez portál <a href="http://www.sutazekarate.sk">www.sutazekarate.sk</a>
Koniec registrácie :	<b>4. júna 2026</b>
Ceny:	Medaila a diplom

Kategórie : **AGILITY:** Vekové kategórie: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 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. 8. kyu
- chlapci, dievčatá 6-7 rokov - max. 8. kyu
- mladší žiaci, mladšie žiačky 8-9 rokov - max. 8. 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 začiatočníci\*
- Dorastenci, dorastenky 12-13 rokov pokročilí

**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.

**KUMITE na terč:****Kategórie:**

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

**Kumite na terč (5, 6-7, 8-9 rokov max. 8 kyu.)** - Experimentálna súťaž v kumite na terč: simulované útoky rukami a nohami na stojan s terčom – posudzovať sa bude presnosť a čistota techník úderov a kopov, športový prístup, sila vykonania, pretrvávajúca pozornosť. Súťažia naraz dvaja pretekári na samostatné terče. Pretekári musia mať minimálne chrániče rúk a chrániče priehlavkov príslušnej farby! Budú k dispozícii na požičanie.

**KUMITE: Kategórie:**

- 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 začiatočníčky: - 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 začiatočníčky: -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 -47kg +47kg (12-13 rokov 90s)

- Dorastenci Pokročilí -50kg +50kg (12-13 rokov 90s)
- Dorastenky pokročilé -47kg +47kg (12-13 rokov 90s)

- Súťažiaci môžu štartovať najviac v jednej kategórii kumite.

System súťaže :	Kata a kumite – vylučovací systém s repasážou Pri nízkej účasti pretekárov v kategórií si organizátor vyhradzuje právo spojenia kategórií. V kumite pri počte pretekárov 3 a 4 bude round robin (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 0948020527 mojmail4@gmail.com



**Radovan Černák,**  
organizačný riaditeľ súťaže

# NAVIGAČNÉ INFORMÁCIE



## MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKÉHO KARATE

### SÚŤAŽ HLAVNE PRE ZAČINAJÚCICH KARATE BOJOVNÍKOV



**PRIEVIDZA**

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



Ul. A. Dubčeka 381/47, Žiar nad Hronom



**NITRA** **ZVOLEN**

## ORIENTAČNÝ PLÁN

### MESTSKÝ ZIMNÝ ŠTADIÓN - SLOVALCO ARÉNA



**LEGENDA**

- MIESTA PRE DIVÁKOV
- MIESTA PRE IMOBILNÝCH DIVÁKOV
- ÚNIKOVÝ VÝCHOD
- VSTUP NA ŠTADIÓN
- HLÁSATEĽNA / VELÍN
- BUFET
- TOALETY MUŽI
- TOALETY ŽENY
- TOALETY PRE IMOBILNÝCH

KAPACITA ŠTADIÓNA JE **2 025** MIEST.





2026

MEMORIÁL OSOBNOSTÍ ŽIARSKÉHO KARATE

## SPRIEVODNÉ AKTIVITY

### o RÝCHLOCHRÁNIČ RÓDEO

Súťaž o pretekára/ ku, ktorý si najrýchlejšie dokáže obliecť všetky chrániče a zaviazať opasok. Najúspešnejší účastníci budú ocenení.



### o MERANIE REFLEXOV A ORIENTÁCIE V PRIESTORE

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



### o ORIGAMI

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



## ○ FOTO STÁNOK

Profesionálne fotenie s možnosťou zakúpenia si vytlačených fotografií.



*Dušan Daubner*  
photography

## ○ PREDAJNÝ STÁNOK

Predaj chráničov a kimon - BUDO SPORT s.r.o.



## ○ STÁNOK S OBČERSTVENÍM

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



# MESTO ŽIAR NAD HRONOM – ZOZNÁMTE SA



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

Žiar nad Hronom tento rok oslavuje 780 rokov od svojho založenia. Rozkladá sa v Žiarskej kotline pri rieke Hron a Lutiskom 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 roku 2025 žije 16 531 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 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 pohodlia 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 chlpáč, keby ste chceli pri vašej vychádzke urobiť radosť nejakému smutnému chlpičkovi 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. Svojím 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 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



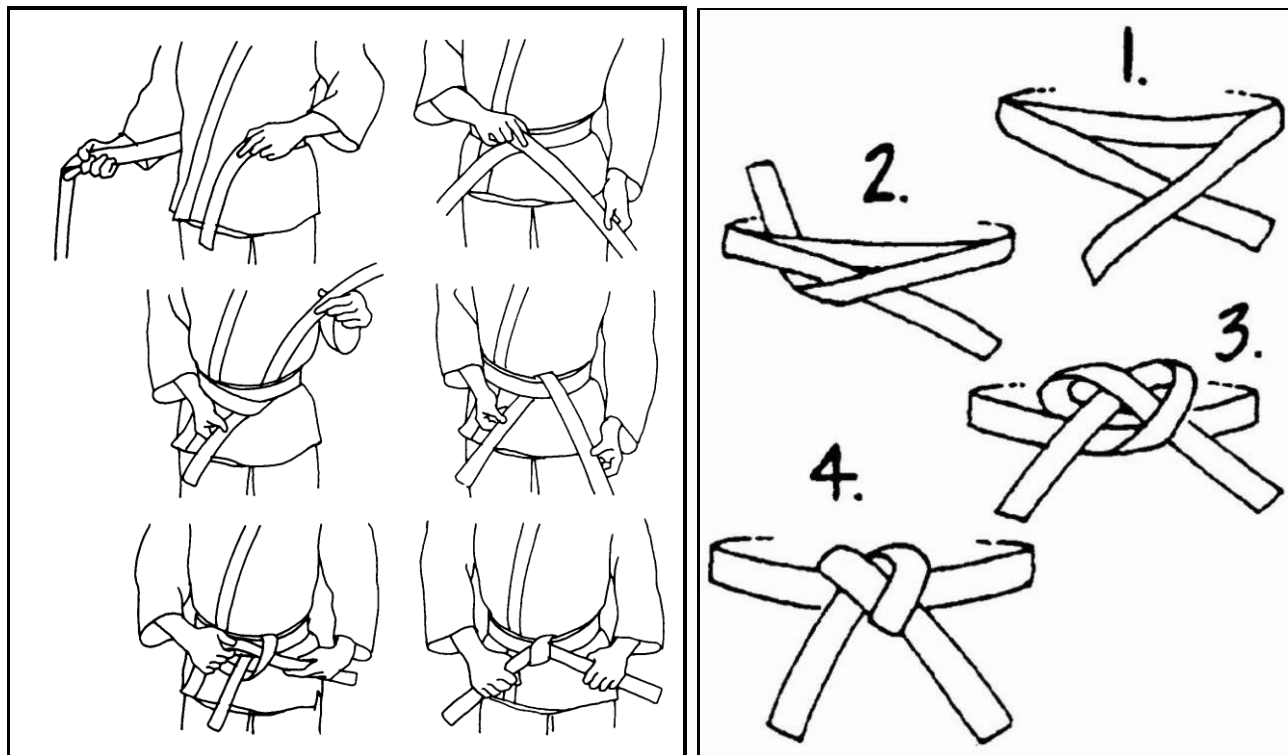
Človek s veľkým srdcom, pre ktorého šport znamenal naozaj veľa. Šport bol neodmysliteľnou súčasťou jeho života. Lásku k nemu sa snažil prenášať aj na svojich zverencov nielen cvičením karate, ale aj zocelovaním tela v posilňovni. Sám išiel príkladom a vďaka svojej bežeckej, cyklistickej a plaveckej zdatnosti 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 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, 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.

## 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.

零 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

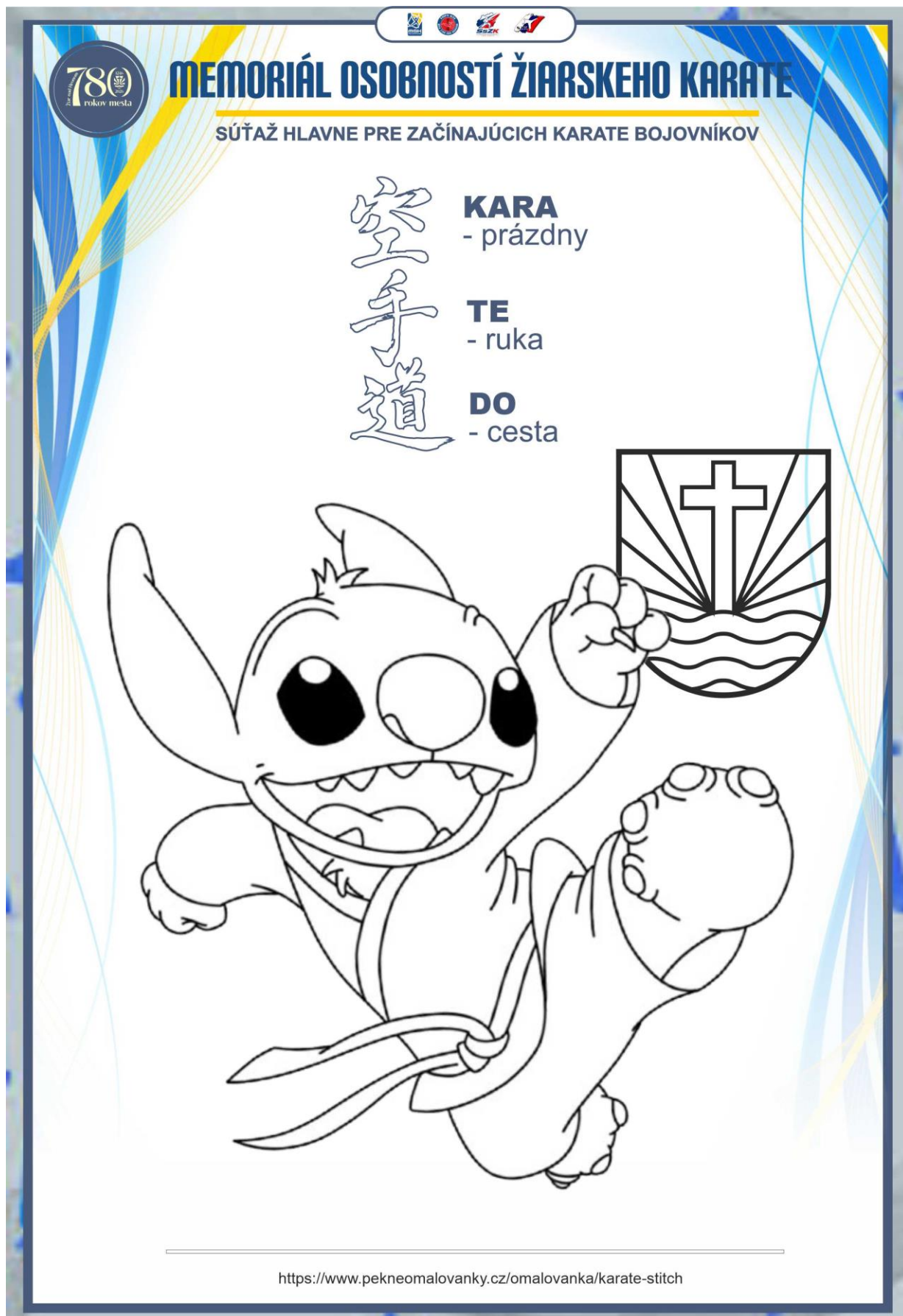
546  $5*100+4*100+2*10+7$  gohjaku-jondžú-roku

3427  $3*1000+4*100+2*10+7$  sanzen-jonhjaku-nidžú-nana (šiči)

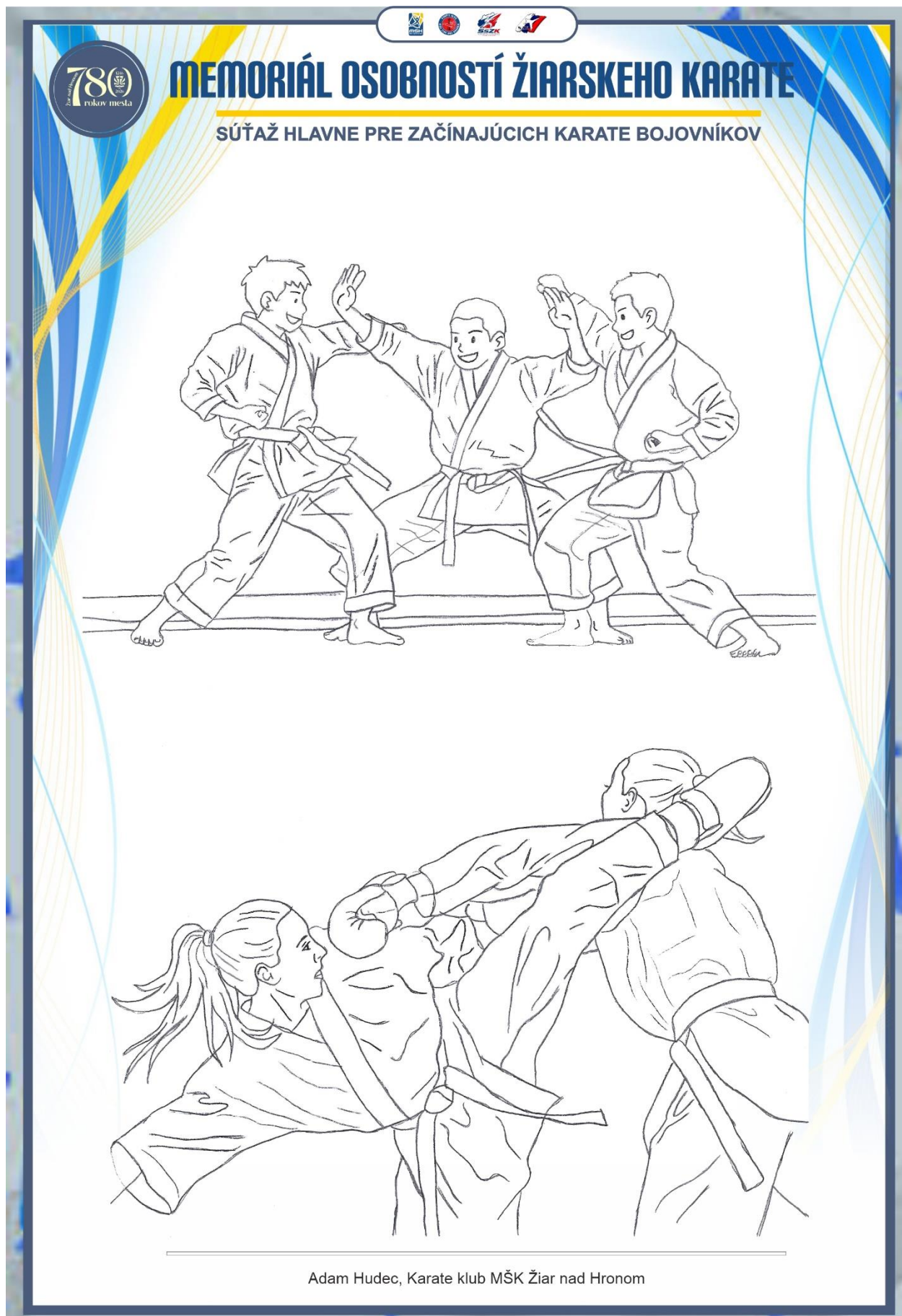
23456 niman-sanzen-jonhyaku-godžú-roku

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

PaedDr. Miloš Viglašský



# OMAĽOVÁNKA – UKÁŽKA Z KLUBOVEJ TVORBY



## 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.

Ľubomír 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.

Dušan Daubner  
photography

**GAMA**aluminium

Ešmax s.r.o.



Vladimír PULIŠ – umelecký kováč, nožiar

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

**APES**  
NÁJDEME TI PRÁCU



**ARBE**

**CykloSante**

**bežkysk.sk**



OBEC  
PRESTAVKY



HORNÁ TRNÁVKA



OBEC  
JANOVA LEHOTA

