

Dobrý lukostrelec nemusí byť silák, ani bystrozraký

Datum 14.10.2026
Subjekt Mestská časť Bratislava - Petržalka
Region Slovakia
Kategorie Society and lifestyle, Sport, Sports, fitness and recreation

Prvý slovenský školský lukostrelecký klub vznikol v Petržalke pred vyše tridsiatimi rokmi.

Natiahnuť, zamieriť, nedýchať, pustiť. Tetiva zazvoní, šíp elegantne letí do cieľa. A potom znova a znova a znova. Pre uspokojujúce výkony musí vraj lukostrelec denne vystreliť 100 až 400 šípov, pričom pri každom natiahnutí luku akoby ťahal vo vodorovnej rovine špagát s osemnásťkilovým závažím. A to všetko iba tromi prstami. Sila, čo?

No dobrý lukostrelec prekvapivo vôbec nemusí mať extrémnu svalovú výbavu. A dokonca ani orlí zrak. *„Im Tong-hjon, juhokórejský víťaz z olympiád v Aténach a v Pekingu, ktorý dokonca na OH v Londýne strelil svetový rekord, bol na jedno oko slepý a druhým videl zahmlene,“* rúca dva najzákladnejšie mýty o lukostrelcoch hneď na začiatku nášho rozhovoru **Branislav Kružel**, predseda a tréner 1. slovenského školského klubu, ktorý v Petržalke funguje vyše tridsať rokov.

„Podstatou lukostrelby je robiť všetko vždy rovnako. Tak šíp poletí vždy na to isté miesto,“ odhaľuje tajomstvo úspechu Kružel.

K lukostrelbe ho priviedla dcéra. *„Chodila na ZŠ Dudova, kde v tom čase klub pôsobil. Zaujalo ju to a prihlásila sa. Keďže bola malá, na krúžok som ju odprevádzal a potom čakal, kým sa skončí tréning. Po čase ma čakanie prestalo baviť, tak som zobral do ruky luk aj ja – a odvtedy ma to drží,“* hovorí so smiechom a dodáva, že zďaleka nebol jediný rodič, ktorý sa takto do klubu dostal – viacerí tam vydržali dlhšie ako ich deti.

Za tridsať rokov existencie sa toho u petržalských lukostrelcov veľa zmenilo. Nielenže sa rozrástol, ale zo školského krúžku sa aj pretransformoval na regulárny športový klub. *„Dnes máme strelcov od najmenších detí až po seniorov, momentálne je to tak päťdesiat na päťdesiat.“*

Apropo, vek – kedy je vhodné s lukostrelbou začať? *„My presadzujeme hranicu osem rokov a vyššie. Predsa len, natahovať luk je fyzicky náročné, takže nejaká základná fyzická kondícia tam musí byť. Samozrejme, keď príde niekto, kto to zvládne aj v nižšom veku, nepošleme ho preč,“* približuje Kružel.

Existuje viacero lukostreleckých disciplín, každá sa ešte ďalej delí podľa typu luku. Okrem terčovej lukostrelby (v interiéri halová lukostrelba) – ktorej sa venujú aj petržalskí lukostrelci – je to napríklad terénna lukostrelba (terče sú rozmiestnené v teréne, strelec chodí a triafa ich), strelba do diaľky či 3D lukostrelba, *„kde chodíte po lese, v ktorom sú rozmiestnené makety zvierat a snažíte sa ich zasiahnuť na presne určenom mieste,“* vysvetľuje Kružel.

Zaujímavou disciplínou je inštinktívna strelba, v rámci ktorej strelec nemieri klasickým spôsobom, ale inštinktívne, svalovou pamäťou. *„Ale naučiť sa inštinktívne strieľať – to trvá roky,“* hovorí tréner.

Lukostrelec pri každom náťahu zaťažuje ramená, lakty, zápästia aj chrbát. Nesprávne zvolená sila luku – pre zaujímavosť, meria sa v librách – môže byť preto nebezpečná. *„Ak sa strelec rozhodne pre*

príliš silný luk, buď nedokáže odstrieľať viac šípov po sebe, alebo ich bude strieľať, a popritom si pomaly ničiť chrčticu," upozorňuje tréner. Nie náhodou sa práve podľa toho dá z kostier stredovekých anglických lukostrelcov odčítať ich „povolanie“.

„Každý šport je drahý, keď ho chcete robiť na špičkovej úrovni,“ odpovedá Kružel na otázku, či je lukostrelba finančne dostupná. Odpoveď na túto otázku má však dve roviny. *„To, čo robí lukostrelbu drahou je nedostatok vhodných priestorov – či už ide o haly alebo o exteriér,“* vysvetľuje predseda klubu.

„V obci vždy viete vykosiť nejakú lúku, ale v Bratislave sú všetky pozemky drahé, takže si nemôžeme dovoliť prenajať 6000 m², aby sme tam mohli prísť, kedy chceme,“ hovorí Kružel a pokračuje: *„No ak ste narážali na výbavu strelca... Za luk môžete zaplatiť od 500 až po 10000 eur, ale v našich podmienkach vybavenie okolo 1000 eur stačí strelcom v podstate až do konca života.“*

Pred štyrmi rokmi sa 1. slovenský školský lukostrelecký klub musel pre plánované úpravy školského areálu vystahovať zo ZŠ Dudova. Útočisko napokon našli na Strednej zdravotníckej škole Strečnianska, a aj keď sú za to veľmi vďační, neprestávajú snívať o vlastnom priestore s vonkajšou strelnicou a halou. *„Aby sme boli na jednom mieste v zime aj v lete a nemuseli sa stále sťahovať,“* podotkne Kružel. *„A tiež kvôli organizovaniu majstrovských súťaží, na ktoré dnes nemáme dostatočný priestor.“*

Ani komplikované tréningové podmienky im však nebránia, aby na súťažiach valcovali súperov. *„Takmer z každých Majstrovstiev Slovenska prinesieme medailu. Napríklad na tých posledných v terčovej lukostrelbe, ktoré boli začiatkom septembra v Košiciach, sme mali v detských kategóriách trinásť účastníkov a doniesli sme desať medailí.“*

Martina Štefániková

Článok je súčasťou októbrového vydania samosprávnych novín Naša Petržalka.

<https://www.petrzalka.sk/2026-10-14-dobry-lukostrelec-nemusi-byt-silak-ani-bystrozraky>