

Sadržaj:

1.	UVOD	13
2.	OSNOVNA TEHNIKA BOKSA.....	19
2.1	Definicija i klasifikacija tehnike boksa	19
2	Osnovna tehnika boksa	20
2.2.1	<i>Osnovni borbeni stav (gard) u boksu</i>	20
2.2.2	<i>Kretanje u boksu</i>	23
2.2.3	<i>Rad nogu u boksu</i>	24
2.3	Klasifikacija bokserskih udaraca	30
2.3.1	<i>Lijevi direkt u glavu</i>	32
2.3.2	<i>Lijevi direkt na tijelo</i>	33
2.3.3	<i>Desni direkt u glavu</i>	34
2.3.4	<i>Desni direkt na tijelo</i>	35
2.3.5	<i>Kroše</i>	35
2.3.6	<i>Lijevi kroše u glavu</i>	36
2.3.7	<i>Lijevi kroše na tijelo</i>	37
2.3.8	<i>Desni kroše u glavu</i>	38
2.3.9	<i>Desni kroše na tijelo</i>	40
2.3.10	<i>Aperkat</i>	40
2.3.11	<i>Lijevi aperkat u glavu</i>	41
2.3.12	<i>Lijevi aperkat na tijelo</i>	41
2.3.13	<i>Desni aperkat u glavu</i>	42
2.3.14	<i>Desni aperkat na tijelo</i>	43
2.4	Odbrane.....	44
3.	IZVOD IZ TAKMIČARSKIH PRAVILA – BOKS	53
3.1	Borilište.....	53
3.2	Rukavice	54
3.3	Odjeća.....	54
3.4	Zaštitna sredstva	54
3.5	Težinske kategorije takmičara	55
3.6	Dozvoljene tehnike u borbi.....	55
3.7	Utvrđivanje težine.....	56
3.8	Ljekarski pregled.....	56
3.9	Tolerans	56

3.10	Žreb.....	56
3.11	Početak i trajanje borbe	57
3.12	Pravila borbe (kraći izvodi).....	57
3.13	Zabranjeni udarci i postupci u ringu za koje se izriče javna opomena, a u težim i ponovljenim slučajevima diskvalifikacija: .	58
3.14	Klinč je takav međusobni položaj takmičara u borbi izbliza, pri kome je svako dalje odvijanje borbe nemoguće.....	59
3.15	Povrede.....	59
3.16	Nokdaun (knok-down).....	59
3.17	Odluke.....	60

PRILOG – OBRASCI ZA EVIDENCIJU PRAKTIČNOG DIJELA NASTAVE61

4. OSNOVNA TEHNIKA KARATEA 69

4.1	Definicija i klasifikacija tehnike karatea	69
4.2	Stavovi	71
4.2.1	<i>Zenkucu dači (zenkutsu dachi) - prednji stav</i>	<i>72</i>
4.2.2	<i>Kokucu dači (kokutsu dachi) - zadnji stav.....</i>	<i>73</i>
4.2.3	<i>Kiba dači (kiba dachi) -jahaći stav</i>	<i>74</i>
4.2.4	<i>Fudo dači (fudo dachi) - centralni dijagonalni stav</i>	<i>75</i>
4.2.5	<i>Borbeni stav (kumite dachi).....</i>	<i>76</i>
4.3	Kretanja.....	77
4.3.1	<i>Kretanje punim korakom</i>	<i>78</i>
4.3.2	<i>Kretanje duplim korakom</i>	<i>79</i>
4.3.3	<i>Kretanje klizanjem</i>	<i>80</i>
4.3.4	<i>Kretanje okretom oko isturene i suprotne noge.....</i>	<i>81</i>
4.4	Udarci rukom.....	82
4.4.1	<i>Seiken čoku zuki (profil)</i>	<i>84</i>
4.4.2	<i>Direktni udarac čelom pesnice iskorakom istoimene noge unaprijed - Oi zuki (Oi tsuki).....</i>	<i>87</i>
4.4.3	<i>Direktni udarac čelom pesnice uz iskorak suprotne noge - Gjaku zuki (Gyaku tsuki).....</i>	<i>88</i>
4.4.4	<i>Direktni udarac čelom pesnice isturene ruke - Kizami zuki (Kizami tsuki).....</i>	<i>90</i>
4.4.5	<i>Uraken uči (Uraken uchi)</i>	<i>91</i>
4.4.6	<i>Šuto uči (Shuto uchi)</i>	<i>92</i>
4.4.7	<i>Empi uči (Empi uchi).....</i>	<i>93</i>

4.5	Udarci nogom.....	95
4.5.1	Direktni udarac nogom unaprijed - Mae geri (Mae geri)..	95
4.5.2	Kružni udarac nogom unaprijed - Mavaši geri (Mawashi geri).....	98
4.5.3	Udarac bridom stopala u stranu - Joko geri (Yoko geri) ...	99
4.6	Blokovi.....	102
4.6.1	Visoki uzdižući blok podlakticom - Age ude uke (age ude uke)	103
4.6.2	Srednji spoljašnji blok podlakticom - Soto ude uke (Soto ude uke).....	104
4.6.3	Srednji unutrašnji blok podlakticom - uči ude uke (uchi ude uke).....	105
4.6.4	Donji unutrašnji blok podlakticom - Gedan barai (Gaden barai).....	107
4.6.5	Čišćenja.....	108
5	IZVOD IZ TAKMIČARSKIH PRAVILA – KARATEA.....	113
5.1	Aktuelna pravila	113
5.2	Kriterijumi za vrednovanje uspješnosti.....	115
PRILOG – OBRASCI ZA EVIDENCIJU PRAKTIČNOG DIJELA NASTAVE		119