



1. UVOD

Karate je drevna istočnjačka vještina samoobrane bez oružja. U prijevodu znači KARA - prazna (gola), TE - ruka (šaka), DO - put, to jest kako se odbraniti od napadača golim rukama "put prazne ruke". To je vještina borenja golim rukama i nogama. Udarci se zadaju, izbjegavaju ili blokiraju iz određenih stavova i na specifičan način, a u cilju efikasne samoobrane.

U samome početku treniranja karatisti se susreću sa osnovnim tehnikama i pravilima karatea. Također, kroz treninge rade i na fizičkoj pripremi koja uslovljava daljnje napredovanje.



Karate je vještina kojoj se treba posvetiti duboka pažnja i mnogo vremena, ne žuriti sa učenjem napredne tehnike i ako ovu prvu dobro uvježbamo, niti jedno učenje drugih tehnika ili kata neće predstavljati teškoću.

Različiti su razlozi zbog kojih se ljudi započinju baviti karateom. Nekima je karate vještina koja će im pružiti znanje neophodno za uspjehe na sportskom borilištu. Drugima je to vještina samoobrane koja će im možda jednom zatrebati u životu. Rekreativnom bavljenju karateom pristupaju oni koji, pored održavanja zdravog tjelesnog i duhovnog stanja, žele naučiti i nešto novo u životu.

Karate kao borilačka vještina se bazira na razvoju fizičkih i duhovnih principa. Samo jedinstvom i uvežbavanjem ova dva principa može se doći do potpunog razumijevanja karatea, a ujedno i potpunog zadovoljstva pri vežbanju.

2. PRINCIPI KARATEA

1. Karate počinje i završava s pozdravom

Pristojnost i poštovanje su neodvojivi od Karatea. Pozdraviti nekoga s poštovanjem, čin je kojim podsjećamo svoje tijelo (naklonom), na kriterije u kojima respekt i poštovanje moraju nadjačati sirove impulse kao što su agresija, strah, zavist i mržnja. Svladavanje takvih niskih poriva, temeljni je zadatak karatea. Poštovanje pozdravom može se iskazati prijatelju, sparing partneru iz kluba, mlađem ili starijem učeniku i naravno Senseju i instruktoru. Naklonom bilo u stojećem položaju ili iz sjedeće pozicije "seiza" ne izražavamo samo uljudnost nego i dublje poštovanje principima Zemlje i Neba prema istočnjačkoj filozofiji. Stoga nije čudno što se pozdravu i u vanjskim elementima pridaje velika pažnja, od striktnog položaja ruku do određenog naklona.

2. Upotrebljavajte Karate bez loše namjere

Sun Tzu prije više od dvije hiljade godina u svojoj drevnoj knjizi "Umjetnost ratovanja" savjetuje: iako je rat situacija od velike važnosti, samo pitanje života i smrti mora se razmatrati kao jedno lagano pitanje. Agresija je samo akt samoobrane, a nepotrebna surovost bila je uvijek tema Učiteljevih kritika, pa čak i u ju kumiteu (slobodnoj borbi). Samo bavljenje Karateom, bilo je više trening duha i karaktera kroz fizičke tehnike. Nadmoćno demonstriranje karate snage i tehnike neprihvatljivo je sa stajališta Tradicionalnog naučavanja.

3. Prakticiraj Karate sa osjećajem za pravdu

Snažeći i proširujući drugo pravilo Tradicionalni Učitelji, napominju da karate i njegova upotreba moraju služiti isključivo pravednim principima, opominjući one koji ga žele koristiti u sebične svrhe, kao i podsjećajući Učitelje i Instruktere da pažljivo ispituju motive svojih učenika. Velika je odgovornost onih koji nastavljaju učenje Karatea.