

SADRŽAJ:

| | STRANA |
|---|--------|
| 1. UVOD..... | 2 |
| 2. KRATAK ISTORIJAT KARATE VEŠTINE..... | 3 |
| 3. KATA..... | 6 |
| 3.1.ŠTA JE KATA?..... | 6 |
| 3.2. KADA JE KATA SAVLADANA..... | 6 |
| 3.3. PREDUSLOVI ZA DOBRO IZVOĐENJE KATE..... | 7 |
| 3.4. TRI FAZE U USVAJANJU KARATE TEHNIKE..... | 8 |
| 3.5. DISANJE..... | 9 |
| 3.6. PODELA KATA PREMA MESTU NASTANKA..... | 9 |
| 3.7. ŠTA JE CILJ KATE?..... | 10 |
| 4. FUKU GO I KITEI..... | 11 |
| 5. DEFINICIJA STAVA..... | 12 |
| 6. JAPANSKI IZRAZI..... | 12 |
| 7. KATA KITEI..... | 14 |
| 8. ZAKLJUČAK..... | 42 |
| LITERATURA..... | 43 |