

САДРЖАЈ

1. УВОД	1
2. ПРЕДМЕТ РАДА	3
3. ЦИЉ РАДА	3
4. КИК БОКС КАО СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИЈЕ	3
4.1. Загревање	4
4.2. Основни почетни гард	4
4.3. Кретање	5
4.4. Ескиваже	9
4.5. Блокови	10
4.6. Ручни ударци	13
4.7. Ножни ударци	19
4.8. Рад пред огледалом	28
4.9. Борба са замишљеним противником	29
4.10. Истезање.....	29
5. МЕТОД РАДА	30
5.1. Методолошке напомене	31
5.2. Узорак варијабли и начин њиховог мерења	33
5.3. Резултати истраживања	34
6. ЗАКЉУЧАК	36
7. ЛИТЕРАТУРА	37