

**SADRŽAJ**

<b>1.</b>	<b>U V O D</b> .....	4
<b>2.</b>	<b>ISTORIJSKI RAZVOJ KARATEA</b> .....	5
	2.1. SAVREMENI-MODERNI KARATE.....	6
	2.2. RAZVOJ I ORGANIZACIJA KARATE SPORTA U BIH.....	7
<b>3.</b>	<b>PREDMET, CILJ I ZADACI RADA</b> .....	8
<b>4.</b>	<b>METODA RADA</b> .....	9
<b>5.</b>	<b>PIONIRSKA ŠKOLA KARATEA</b> .....	10
	5.1. O PRVOM TRENINGU.....	10
	5.2. STRUKTURA ČASA U KARATEU.....	10
	5.3. SADRŽAJ PIONIRSKE ŠKOLE KARATEA.....	11
	5.3.1.FIZIČKA PRIPREMA.....	12
	5.3.1.1. SNAGA.....	14
	5.3.1.2. BRZINA.....	15
	5.3.1.3. IZDRŽLJIVOST .....	17
	5.3.1.4. KOORDINACIJA.....	18
	5.3.1.5. GIPKOST.....	19
	5.3.1.6. PRECIZNOST.....	21
	5.3.1.7. RAVNOTEŽA.....	22
	5.3.2.TEHNIČKA PRIPREMA.....	23
	5.3.2.1. OBUKA ZA ŽUTI POJAS.....	25
	5.3.2.2. OBUKA ZA ORANŽ POJAS .....	35
	5.3.2.3. OBUKA ZA ZELENI POJAS .....	42
	5.3.3.TAKTIČKA PRIPREMA .....	53
	5.3.4.TEORETSKA PRIPREMA .....	54
	5.3.5.PSIHOLOŠKA PRIPREMA .....	55
<b>6.</b>	<b>REZULTATI ISPITIVANJA</b> .....	57
<b>7.</b>	<b>ZAKLJUČAK</b> .....	58
<b>8.</b>	<b>LITERATURA</b> .....	59