

SADRŽAJ

UVOD	3
1. ISTORIЈAT KARATEA	4
1.1 Nastanak i razvoj karatea	4
1.2 Karate kao borilačka veština	5
1.3 Nastanak i razvoj karatea kao sporta	6
2. PREDMET I CILJ RADA	10
2.1 Predmet rada	10
2.2 Cilj rada	10
3. SISTEMATIZACIЈA OSNOVNIH KARATE TEHNIKA	11
3.1 Stavovi	11
3.2 Kretanja	13
3.3 Tehnike udaraca rukom	15
3.4 Udarci nogom-geri wasa	20
3.5 Blokovi-uke	24
3.6 Čišćenja	26
4. NASTANAK I RAZVOЈ SAMOODBRANE	27
4.1 Prapočeci nastanka i razvoja samoodbrane	27
4.2 Uticaj Dalekog istoka na razvoj samoodbrane	28
4.3 Samoodbrana na našim prostorima	29
5. PRIMENA KARATEA KAO VEŠTINE U SAMOODBRANI	30
5.1 Funkcionalnost tehnika karatea u sistemu samoodbrane	30
5.2 Prednosti karatea u samoodbrani	31
5.3 Primene osnovnih karate tehnika u samoodbrani	32
5.4 Sistematizacija tipičnih situacija u samoodbrani	33
5.4.1 Odbrana od nenaoružanog napadača	33
5.4.2 Odbrana i oslobađanje od držanja i hvatova	41
5.3 Primena osnovnih karate tehnika u tipičnim situacijama samoodbrane od naoružanog napadača	43
5.3.1 Odbrana od napada palicom	43
5.3.2 Odbrana od napada nožem	45
5.3.3 Odbrana od napada vatrenim oružjem	49
6. ZAKLJUČAK	52
7. LITERATURA	53