

SADRŽAJ:

PREDGOVOR.....	7
1. U V O D.....	9
2. NASTANAK I RAZVOJ KARATEA.....	11
2.1. Počeci karatea.....	12
2.2. Nastanak i razvoj modernog karatea.....	20
2.3. Tvorci modrnih stilova u karateu.....	24
2.4. Transformacija karatea u sport.....	37
2.5. Karate na prostorima bivše Jugoslavije.....	39
2.6. Karate na prostorima Bosne i Hercegovine i Republike Srpske.....	43
2.7. Karate – olimpijski sport.....	44
3. OSNOVNE TEHNIKE KARATEA.....	47
3.1. Sistematizacija karate tehnika.....	48
3.2. Stavovi – <i>dači</i>	48
3.2.1. Prirodni stavovi – <i>šizen tai</i>	50
3.2.2. Osnovni stavovi – <i>kihon dači</i>	53
3.2.3. Kretanje – <i>sabaki vaza</i>	64
3.2.4. Vrste i načini kretanja.....	64
3.2.5. Ručne tehnike - <i>te vaza</i>	68
3.2.6. Osnovni principi za izvođenje udaraca.....	69
3.2.7. Ručne tehnike – <i>zuki vaza</i>	70
3.2.8. Udarci nogom - <i>geri vaza</i>	86
3.2.9. Blokovi – <i>uke vaza</i>	99
3.3. Osnovni principi karate tehnika.....	107
4. KATA – FORMA.....	113
4.1. Uloga kata u karateu.....	114
4.2. Elementi od kojih zavisi kvalitet izvedene kate.....	117
4.3. Sportska borba – <i>kumite</i>	125
4.3.1. Metodički sistem treniga.....	129
4.4. Specifični metodi u procesu učenja tehnike karatea.....	135
4.5. Periodizacija treninga snage.....	135
4.6. Trening sa rekvizitima.....	139
4.7. Fiziološke osnove za treniranje.....	141
4.8. Motoričke faze učenja u karateu.....	144
5. TRAUMATOLOGIJA U KARATEU.....	147
5.1. Antropološke karakteristike karatista.....	147
5.2. Klasifikacija sportova sa traumatološkog aspekta.....	147
5.3. Klasifikacija povreda u sportu.....	149
5.4. Faktori traumatskog rizika u karateu.....	149
5.5. Povrede u karateu.....	150
6. KARATE PRAVILA.....	155
LITERATURA.....	196