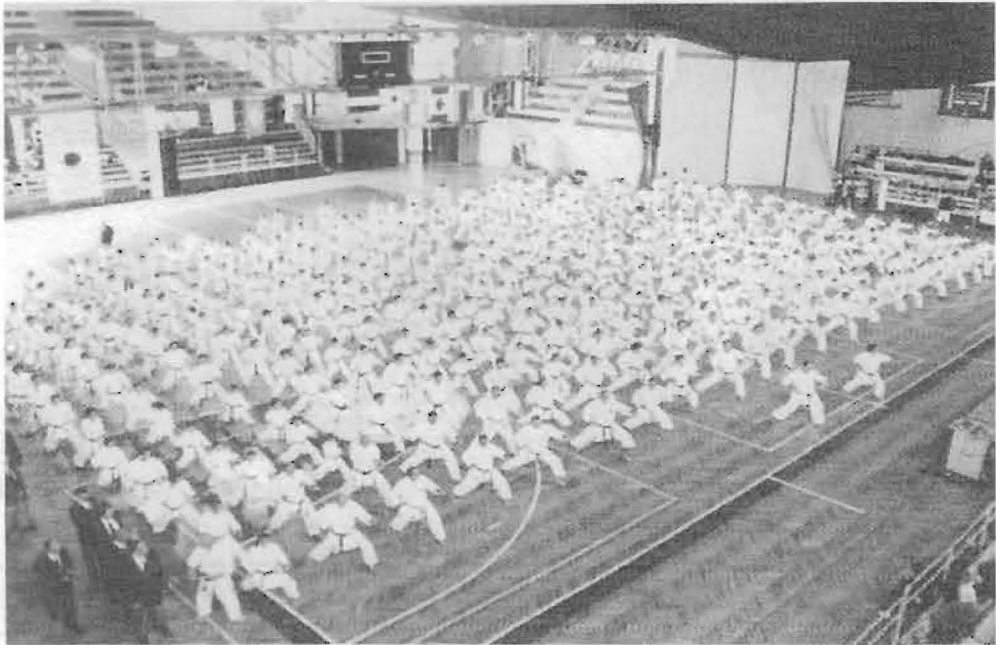


## 1. UVOD

Karate sport pripada grupi polistrukturalnih acikličnih sportova u čijoj osnovi se nalazi sukob sa protivnikom s ciljem poentiranja uz simboličnu destrukcija protivnika. Sadrži veliki broj tehnika u koje spadaju stavovi, udarci, blokovi, kretanja, čišćenja i bacanja, kao i veliki broj kata-formalnih vježbi.



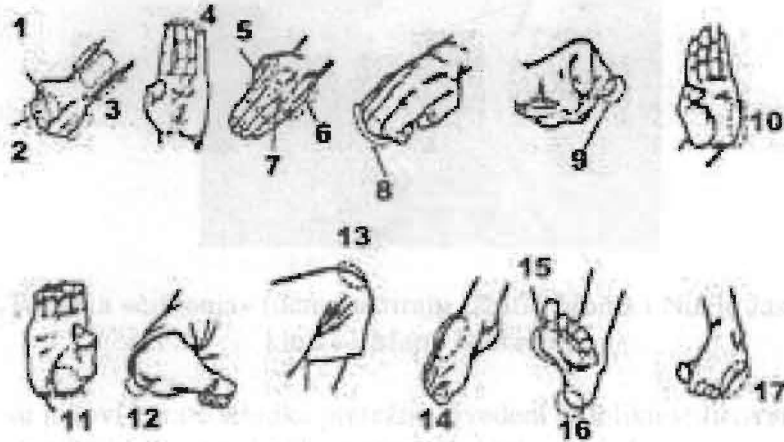
Sl.br.1 Sportski karate trening

- **Stavovi** predstavljaju položaje tijela, a razlikuju se po položaju nogu, ruku, trupa, i taktičkoj namjeni. Uloga im je da omoguće izvođenje tehničkih elemenata u najpovoljnijim uslovima. Stav treba da omogući karate borcu stabilnost, efikasan prlazak u drugi stav, kretanje, bez obzira da li se radi o napadu ili odbrani. Prema tome, stav treba da ispunjava sljedeće elemente: stabilnost, stajanje pretežno na prednjim dijelovima stopala, elastičnost u koljenima, uspravan trup, opuštana ramena sa šakom prednje ruke podignutom u visini ramena, a stražnje u visini pleksusa.



## Sl.br.2 Stavovi u karateu

-**Udarci** predstavljaju najvažnije tehničke elemente karatea. Udarcima koji su izvedeni šakom ili stopalom osvajaju se poeni. Udarac mora zadovoljiti sljedeće uslove: mora biti izveden brzo i snažno, kontrolisano, mora pogađati poentirajuću zonu, mora biti izveden iz stabilnog položaja, pravovremen i izveden s prave distance.



Sl.br.3 Udarne površine kojima se izvode udarci u karateu (1 uraken, 2 seiken, 3ude, 4 nukite, 5 haito, 6 shuto, 7 haishu, 8 hiraken, 9 ippon-ken, 10 seryuto, 11 teisho, 12 empi, 13 hiza, 14 haisoku, 15 koshi, 16 kakato i 17 sokuto)

- **Kretanja** predstavljaju specifična gibanja kojima je osnovni cilj brzo i racionalno približavanje ili udaljavanje od protivnika, s namjerom napada, odbrane ili protivnapada.

Kretanja su povezana sa distancom i s tim u vezi razlikujemo: pravolinijska i kružna kretanja, zatim kretanja prema naprijed, nazad, i u stranu, kretanja okretom oko isturene noge, okretom oko zadnje noge, klizanjem, duplim korakom i td. Tehnika kretanja u napadu mora protivnika skraćivanjem distance iznenaditi te zamaskirati pripremljeni napad.

U odbrani se dobrom tehnikom kretanja može lako izbjevati napad protivnika i otežati mu pogađanje ciljeva neprekidnim promjenama pozicija i udaljenosti.

Dobro kretanje takmičara po borilištu čine sljedeći elementi: brzo prenošenje težine tijela s jedne noge na drugu, pokretljivost u svim smjerovima, brzina, laki prijelaz iz lijevoga u desni stav i obrnuto, opterećenje pretežno prednjih dijelova stopala, kombinovanje različitih načina kretanja, neprekidno kretanje s promjenama ritma, sposobnost praćenja ritma kretanja protivnika, zadržavanje pogodne distance, korištenje cijele površine borilišta i neizlazak iz borilišta.

- **Čišćenja i bacanja** imaju za cilj izbacivanje protivnika iz ravnoteže izbijanjem jedne ili obje noge i na taj način prisiliti ga da padne na tlo a nakon toga izvođenje efikasne karte tehnike. Bacanja se mogu izvesti u napadu i odbrani, na prednju ili na obje noge a biti će uspješna ako se izvode u momentu protivnikove labilne ravnoteže, brzo i snažno, precizno u području skočnog zgloba, ili Ahilove tetive, odmah nakon protivnikovog neuspješnog napada, s potrebne distance.