

# SADRŽAJ

UVOD .....	3
1. NASTANAK I RAZVOJ KARATEA .....	4
1.1. Transformacija karatea u sportsku disciplinu .....	4
1.2. Nastanak i razvoj modernog karatea.....	5
1.3. Transformacija karate vještine u sportsku disciplinu .....	6
1.4. Osnovni principi tehnika karatea.....	8
1.5. Osnovna sistematizacija tehnika karatea .....	10
1.6. Karakteristike sportskih takmičenja u karateu .....	12
2. PSIHOFIZIČKE OSOBENOSTI DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA .....	15
3. ISTRAŽIVANJA U KARATEU .....	17
3.1. Istraživanja metodike treninga u karateu .....	17
3.2. Istraživanja specifičnih motoričkih sposobnosti karatista .....	19
4. SISTEMI VJEŽBANJA U KARATEU .....	22
4.1. Značaj treninga u karateu.....	22
4.2. Značaj tehnike u karateu .....	23
4.3. Značaj kata u karateu .....	24
4.3.1. Promjene u fiziološkim procesima kod izvođenja kata .....	30
4.4. Kumite.....	32
5. METODOLOGIJA POLAGANJA ZA POJASEVE .....	35
5.1. Program polaganja za zvanja Karate saveza Republike Srpske.....	35
5.1.1. Program obuke za prvi nivo .....	35
5.1.2. Program obuke za drugi nivo .....	39
5.1.3. Program obuke za treći nivo.....	41
5.1.4. Program obuke za četvrti nivo.....	43
5.2. Savremeni pristupi vježbanja karatea .....	46
ZAKLJUČAK .....	48
LITERATURA .....	49
PRILOG: Karate klubovi u Republici Srpskoj .....	51