

SADRŽAJ

UVOD	5
TRADICIONALNI KARATE	6
SPORTSKI KARATE	8
OBJEDINJAVANJE DVA KONCEPTA KARATEA	9
TAKMIČARSKE DISCIPLINE TRADICIONALNOIG KARATEA - ITKF	10
1. Takmičenje u katama	10
2. Takmičenje u borbama	10
3. Fuku go (kata - borba)	10
4. Enbu	11
TAKMIČARSKE DISCIPLINE GENERALNOG (SPORTSKOG) KARATEA - WKF	13
1. Takmičenje u borbama (Kumite)	13
2. Takmičenje u katama	13
DEFINICIJA SPORTSKE BORBE	14
ZNAČAJ POZNAVANJA INTERNACIONALNIH PRAVILA BORENJA I SUĐENJA U SPORTSKOM KARATEU	15
OSNOVNE KOMPONENTE SPORTSKE BORBE	18
1. Stav	18
2. Gard	18
3. Distanca	19
a) Distanca kao element tehnike	20
b) Distanca kao jedan od kriterijuma za dosuđivanje poena	21
Uvežbavanje distance metodom karategrama	25
Uvežbavanje distance sa partnerom	26
Istovremeno uvežbavanje taktičke distance i istovremeno zadavanje udarca	31
4. Kretanje	31
Tehnike kretanja	32
OSNOVNE KOMPONENTE U VOĐENJU SPORTSKE BORBE	34
Napadi ručnim tehnikama	34
Napadi nožnim tehnikama	38

Kombinovani napadi	47
Izvođenje kombinovanog napada	47
VRSTE I NAČINI ODBRANE U SPORTSKOJ BORBI	48
Presretanje (DIAE)	49
Blokiranje sa kontra udarcem	49
Blokiranje	50
Štićenje (pokrivanje)	50
Eskivaža	51
Uzmicanje	52
TEHNIKE ČIŠĆENJA	52
1. Čišćenje u napadu	53
2. Čišćenje u odbrani	58
3. Izbegavanje čišćenja	60
TEHNIKE BACANJA	62
TAKTIKA SPORTSKE BORBE	64
PSIHOLOŠKI ASPEKT KARATE SPORTA	65
METODE UVEŽBAVANJA ELEMENATA SPORTSKE BORBE (KUMITE)	68
Dogovoreni i slobodan sparing	68
POVREDE U KARATEU	71
RAD SA REKVIZITIMA	72
METODOLOGIJA PRAKTIČNOG RADA	76
prilozi	79
bibliografija	85