

DRZAVNI UNIVERZITET U NOVOM PAZARU



SEMINARSKI RAD IZ KARATEA

TEMA:

OSNOVNI STAVOVI I KRETANJA U KARATEU

Student:

Dzamović Dzemil

PROFESOR: DR BENIN MURIC

Istorijat karatea



- **Karate** ili **karatedo** (jap. *prazna ruka* odn. *put prazne ruke*) je borilačka veština, poreklom iz Japana. U bukvalnom prevodu, *kara* znači prazna (gola) ili kineska (po načinu izgovora), *te* ruka ili šaka, dakle prazna ruka, i misli kako se odbraniti, odnosno boriti "bez oružja u rukama". Nastanak karatea vezuje se za stare borilačke veštine Okinave ostrva, 19. veka, gde su se lokalne tradicije mešale sa kineskim i japanskim uticajima. Početkom 20. veka karate stiže u Japan, a posle Drugog svetskog rata raširio se po svetu.
- Moderni naziv **karatedo** (Karate-dō) treba da svrsta karate u liniju sa drugim budo stilovima (Budō); ipak se još uvek uglavnom koristi uobičajni izraz karate.

Istorijat karatea



- Karate pripada takozvanim tvrdim stilovima. Nasuprot mekim stilovima ([aikido](#), [ving cun](#) itd.) koji gledaju da koriste snagu i energiju napadača, tvrdi stili ističu telesnu kondiciju, pre svega brzinu i snagu iz brzine. Tehnički, karate koristi udarce pesnicom, šakom, prstima, laktovima, kolenom i nogama, razne blokade, a ponekad se uče i poluge, bacanja, bolni hvatovi, udarci u vitalne tačke (u oči, grlo, nos itd.), i tehnike rukovanjem oružja - [kobudo](#). Moderni karate je često sportski orijentisan, time takmičenja imaju veliki značaj. Ovo može da bude na štetu realnih tehnika samoodbrane, koji su originalno razvijeni za savršenu samoosporu.

- Karatedō (空手道)



Osnovni stavovi i kretanja



- Karate tehnike koje se uče i primenjuju u praksi, mogu se podeliti na:
 - stavove
 - kretanja
 - udarce
 - blokove
 - čišćenja

Stavovi



- Stavovi spadaju u grupu najznačajnijih tehničkih elemenata u karateu i imaju višestruki značaj za efikasnu primenu tehnike odbrane i napada i bez njih nema dobro izvedene i primenjene tehnike, bilo rukom ili nogom. Stavovi su statički položaji definisani manje-više pogodnim položajem tela, ruku i nogu iz kojih započinju sve akcije napada i odbrane, a upotrebljavaju se shodno cilju i tehnikama koje se iz njih mogu izvesti

Stavovi



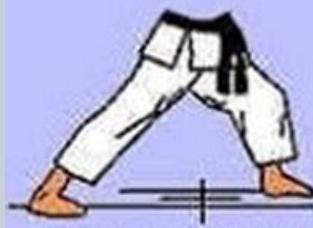
- Stav u karateu označava specifični položaj tela koji je definisan sledećim elementima:

- položajem stopala (razmak, ugao uzdužnih osa...)
- međusobnim odnosima segmenata nogu
- položajem projekcije težišta tela u odnosu na površinu oslonca
- položajem kukova, trupa i ramena.

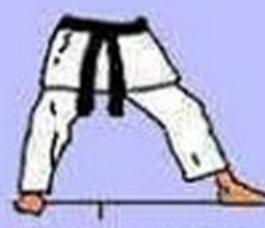
Samo u tzv. optimalnom karate stavu tehnikе se mogu ispoljavati efikasno i takav stav mora da ispunjava sledeće kriterijume:

- stabilnost (ravnoteže)
- pokretljivost
- optimalnost anatomsко-biomehaničkih uslova za ispoljavanje maksimalnih mišićnih sila.

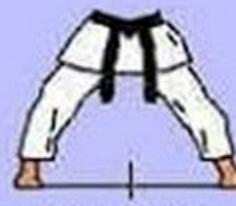
Stavovi



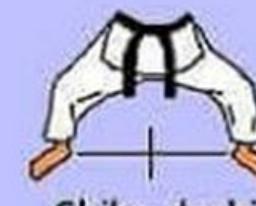
Zen kutsu dachi



Kokutsu dachi



Kiba dachi



Shiko dachi



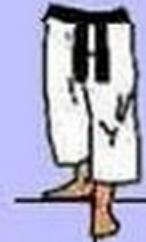
Kosa dachi



Neko ashi dachi



Sanchin dachi



Renoji dachi



Hangetsu dachi



Heiko dachi



Hachiji dachi



Heisoku dachi



Musubi dachi

Kretanja

- Kretanja predstavljaju tehnike koje služe da bi se došlo u najpovoljniju, ali i dominantnu poziciju u odnosu na protivnika. Sva kretanja mogu se podeliti na odbrambena, napadačka i manevarska shodno osnovnom cilju ili zahtevima za njihovu primenu i realizaciju. Definisanje kretanja, kao posebnog elementa tehnike karatea, bilo da se radi o osnovnoj obuci ili kod primene kombinacija karate tehnika, kao i u sportskoj borbi nije lako, s obzirom da kretanje predstavlja integralni deo tehnike.
U širem smislu, kada se govori o tehnici, govori se o «kretnim aktivnostima», «kretanju».

Kretanja

- Nemoguće je zamisliti praktičnu primenu bilo koje tehnike napada odbrane, bez specifično usavršene tehnike kretanja, koja se postiže posebnim treningom u karateu. Takvo kretanje «utkano» je u tehnike napada i odbrane i daje im posebnu motoričku prepoznatljivost i specifičnost, u poređenju sa drugim motoričkim veštinama. Zato se pod tehnikom kretanja podrazumeva „onaj deo kvaliteta tehničke osposobljenosti, koji omogućava održavanje optimalne distance, izbegavanje protivnikovog napada i efikasno izvođenje odgovarajućih tehnika napada“ (Jovanović, S. 1992). Takođe, kretanja se mogu definisati i kao "promene položaja tela u prostoru koja se izvode sa određenim ciljem"



- Kretanja se mogu podeliti kao:

- kretanje unapred
- kretanje unazad
- kretanje u stranu
- rotaciona kretanja

Mnogo je poznatih kretanja koja se koriste u karateu i ona su uglavnom određena karakterom tehnike koja se uz njih primenjuje. Tako se može reći da se blokovi, uglavnom efikasno primenjuju kretanjem unazad (korakom, klizanjem unazad, rotaciona kretanja oko isturene noge, itd), dok se skoro sva kretanja unapred (klizanje, dupli korak, korak, kombinovana kretanja), efikasno koriste uz primenu tehnika u napadu (udaraca koji se izvode nogama ili rukama).

Kretanja



- Kretanja u sportskom karateu, prilagođena su zahtevima vođenja borbe, pa se ona stoga i razlikuju od tzv. "klasičnih". Ova vrsta kretanja, po načinu izvođenja (realizacije), podsećaju na kretanja koja se primenjuju u boksu (visoko podignuto težište, oslonac na prstima stopala). Karakterišu ih: razne vrste poskakivanja napred, nazad i u stranu (kretanjem dijagonalno unazad ili napred), česta promena garda, mekoća pokreta, kao i kretanje poskakivanjem u bočnim pravcima.

Studenti Drzavnog univerziteta u Novom Pazaru



Studenti Drzavnog univerziteta u Novom Pazaru



Studenti Drzavnog univerziteta u Novom Pazaru





HVALA NA PAZNJI!!

