DRŽAVNI UNIVERZITET U NOVOM PAZARU

DEPARTMAN ZA BIOMEDICINSKE NAUKE

Studijski program Sport i fizičko vaspitanje

**ORGANIZACIJA POLAGANJA ZA ŽUTI POJAS U KARATE KLUBU „ŠAMPION“**

Kandidat: Dino Mujanović 024-001

Mentor: doc. Dr Adem Preljević

Novi Pazar, 2018

1. **Uvod**

Karate potiče iz Indije, gde ga je sveštenik Bodidarma vežbao, kako bi ojačao svoje sledbenike. On ih je podvrgavao određenim telesnim vežbama da bi mogli da savladaju napore na svom misionarskom putu širenja budizma. Kasnije se taj oblik borenja preneo u Kinu, a odatle na Okinavu, Japan i u Koreju. Svaki od tih delova rayvili su svoje oblike karatea tako da postoje: Tekvondo, to je korejski karate, postoji Tai Či čuan i Kung Fu, to je kineski oblik karatea, zatim okinavski i japanski karate. Ono što je karakteristično to su japanski karate stilovi: Gođurju, Vadorju, Šitorju i Šotokan, kao četiri japanska karate stila koja su sada zastupljena u WKF-u. U Japanu postoji još i kontaktni karate, to je Kjokušinkai karate. U Japanu i na Okinavi karate je razvijan, pre svega, kao borilačka veština. Znači, osim prvobitnog vežbanja za jačanje psihofizičkih sposobnosti, karate je na Okinavi koriščen kao veština samoodbrane. Dakle, tendencija je bila da se od svojih ruku i nogu (pošto je bilo zabranjeno nošenje bilo kakve vrste oružja) napravi kvalitetno oružje koje bi moglo da se koristi u situacijama kada vas neko napadne, tako da je karate pre svega borilačka veština, razvijana kao odbramena borilačka veština. Ideja karatea nije agresivnost i napad, nego isključivo samoodbrana, dok sportski karate ima i tu dimenziju koja je malo drugačija, a to su- sportska takmičenja u kojima je izražena dimenzija napada.

Karate pre svega razvija respekt, disciplinu, samopouzdanje, koncentraciju, kreativnost, motivaciju i kontrolisanu agresivnost. Od fizičkih komponenti, karate sport razvija brzinu, eksplozivnu snagu, okretnost, fleksibilnost, brzinsku izdržljivost.

Svi učenici karatea, ili karateke, kako se pravilno zovu, nose belu odeću za trening. Ona se zove karate-gi ili kimono. U savremenom sportskom karateu, naroćito u borbama, učesnici su dužni da imaju adekvatnu opremu (štitnike za zube, štitnik za stopala i ris, bodi protektor ili štitnik za grudi, štitnik za međunožje i rukavice).

U karateu postoje ispiti za stepene. Oni pokazuju napredak učenika. Svaki ispit postavlja cilj koji je u okviru mogućnosti učenika. To je veoma važno. Svaki stepen se označava pojasom različite boje. Najviši stepen je crni pojas. Obojeni pojasevi su poznati kao kju stepenovi i za svaki je predviđeno poznavanje određenih tehnika. Što je viši stepen, to tehnika treba da bude bolje izvedena.

Postoje pojasevi sledečih boja:

5. KYU - ŽUTI POJAS

4. KYU - CRVENI POJAS

3. KYU - ZELENI POJAS

2. KYU - PLAVI POJAS

1. KYU - BRAON POJAS

1.DAN – CRNI POJAS

**2. SADRŽAJ**

**Polaganje za žuti pojas**

Minimalni preduslovi koji su potrebni za polaganje za žuti pojas su 4 meseca treninga sa belim pojasom i 32 treninga minimalno kako bi se pristupilo polaganju za žuti pojas (5. KYU)

Prilikm polaganja učenici će prikazivati početničke tehnike sledećim redosledom:

1. CHOKU-ZUKI ( stav HEIKO DACHI) 10x
2. ZENKUTSU-DACHI 5x
3. OI-ZUKI ( stav ZENKUTSU-DACHI) 5x
4. GYAKU-ZUKI (stav ZENKUTSU-DACHI) 5x
5. AGE-UKE ( stav ZENKUTSU-DACHI) 5X
6. GEDAN-BARAI ( stav ZENKUTSU-DACHI) 5x
7. UDE-UKE ( stav ZENKUTSU-DACHI) 5x
8. MAE-GERI ( stav ZANKUTSU-DACHI) 5x

KATA: TAIKYOKU SHODAN

DOGOVORENI SPARING

REKVIZITI

SLOBODNI SPARING

TEORIJA: poznavanje kodeksa i pravila škole

CILJ: pravilno izvedena tehnika

* 1. **SATNICA I RASPORED UČENIKA PO GRUPAMA**

Polaganje će se održati u sali Ekonomsko-trgovinske škole u Novom Pazaru dana 30. Decembar 2018god sa početkom u 18:00h.

Za roditelje će biti otključana terasa koja se nalazi na prvom spratu škole kako bi bili u mogučnosti da gledaju decu. Na kraj polaganja biće organizovano zajedničko slikanje sa osvojenim pojasevima, gde će roditelji biti u mogučnosti da siđu u salu i imaće mogučnost da slikaju decu.

Polaganje će obaviti 20 učenika, uzrasta od 5-14god.

Komisiju će činiti: doc. Dr Adem Preljević univerzitetski profesor Sporta i fizičkog vaspitanja, Teo Taraniš nosilac Crnog pojasa 2. Dan, Dr Rifat Mujanović nosilac crnog pojasa 5. Dan

**Promoter turnira: Dino Mujanović nosilac crnog pojasa 1. Dan i aktuelni seniorski reprezentativac, osvajac brojnih državnih i međunarodnih medalja.**

**Rukovodilac turnira: Rifat Mujanović nosilac crnog pojasa 5. Dan, osvajač brojnih medalja sa državnih, međunarodnih, evropskih i svetskih prvenstava.**

**Učenici će biti rasporedjeni u sledečim grupama:**

1. **Hasanović Tahir, Šabović Haris, Plojović Hamza, Vranjaković Amar**
2. **Kovačević Sofija, Nedeljković Andrea, Šemsović Imana, Plojović Đana**
3. **Đekić Davud, Čalaković Irfan, Škrijelj Emin, Pendić David**
4. **Čalaković Emina, Kardović Esma, Hasanović Denisa, Lukić Sara**
5. **Kamešničanin Sinan, Hasanović Lina, Kamešničanin Emina, Rijad Abdi**

**Mole se učenici da u 17:30h budu ispred sale, kako bi stigli da se presvucu i spreme za polaganje.**

Obaveštavamo lokalne medije, Tv i radio stanice, kao i razne portale, da isprate prestojece polaganje. Bice prikazano izuzetno poznavanje karate tehnike od strane veoma talentovanih učenika iz ovog grada, cime bi znatno ispromovisali karate sport u ovom gradu.

**3.ZAKLJUČAK**

Polaganje je proteklo po planu i programu, svih 20 kandidata je položilo za zvanje Žuti pojas 5. KYU. Prilikom polaganja i izvodjenja tehnika prikazano je izuzetno ppoznavanje tehnike i karate kodeksa. Najuspešniji kandidat je Vranjaković Amar koji je zbog kvalitetnih tehnika i pokreta nagrađen crvenim pojasom 4. KYU, čime je oslobođen sledečeg polaganja. Mole se ostali učenici da nastave u istom ritmu, da se još više trude, jer jedino tako mogu doći do zacrtanog cilja.

Zahvaljujemo se roditeljima na strpljenju i velikoj dolaznosti. Zahvaljujemo se i medijima što su ispratili naše polaganje.

Sportski pozdrav! OS!