The background of the slide is a photograph of a vast blue ocean meeting a clear blue sky at a distant horizon. The water has a subtle, shimmering texture, and the sky is filled with soft, wispy clouds. The overall color palette is various shades of blue.

# **OSNOVE UČENJA TEHNIKE KARATEA**

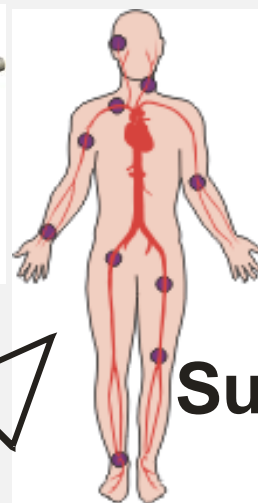
U opštijem kontekstu značenja tehnika se može proučavati polazeći od različitih aspekata.

- Antropolški aspekt.
- Tehnika je sredstvo u sportu.
- Tehnika označava relacije.
- Tehnika je element životne sredine.
- Tehnika je specijalna forma komunikacija u sportu.
- Tehnika je etapa u razvoju sporta.

- Potencijalni faktori sportske sredine:
  - priroda čoveka,
  - suština (bit) čoveka,
  - tehnika,
  - sportsko delo (delo: ono što čovek stvara) i
  - istina o sportskom delu ili onome što je čovek stvorio - drugim rečima istina o čoveku ili istina o sportisti



**Priroda**



**Suština**

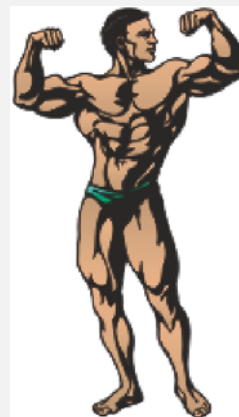
**Sport**



**Tehnika**



**Sportsko delo**



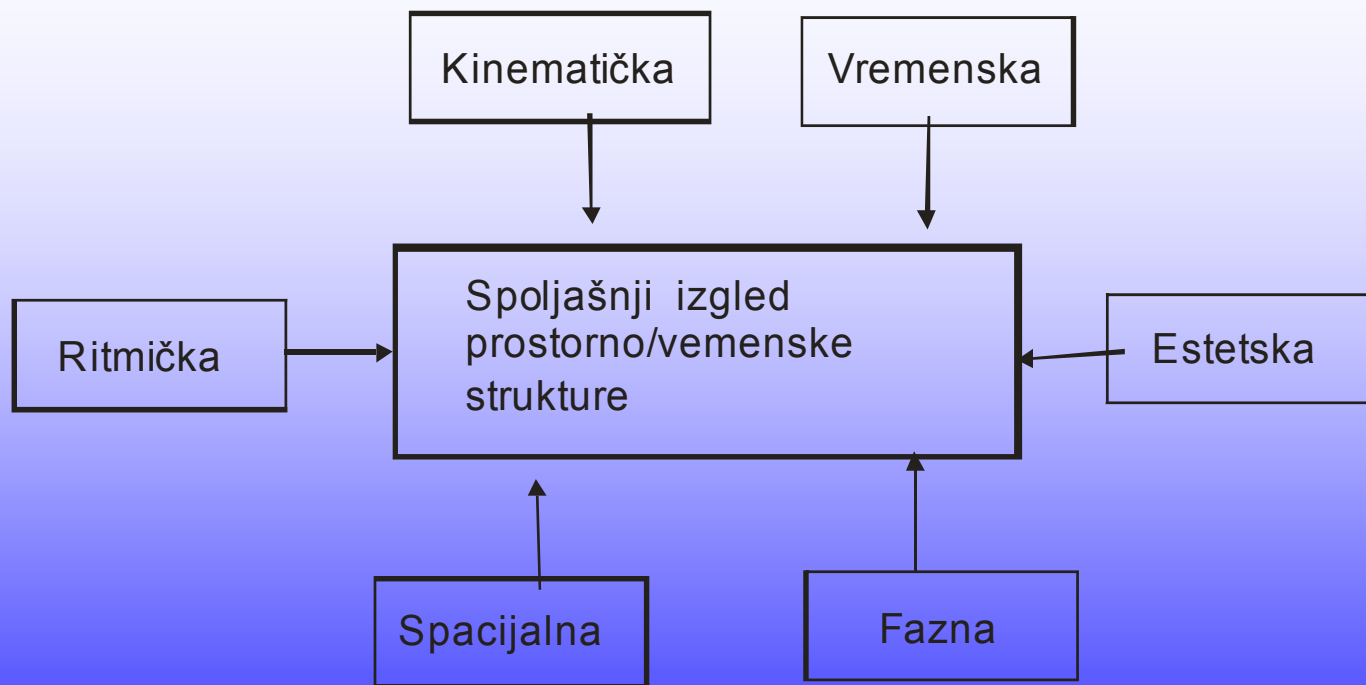
**Istina**

# Šta je to tehnika? (moguća definicija)

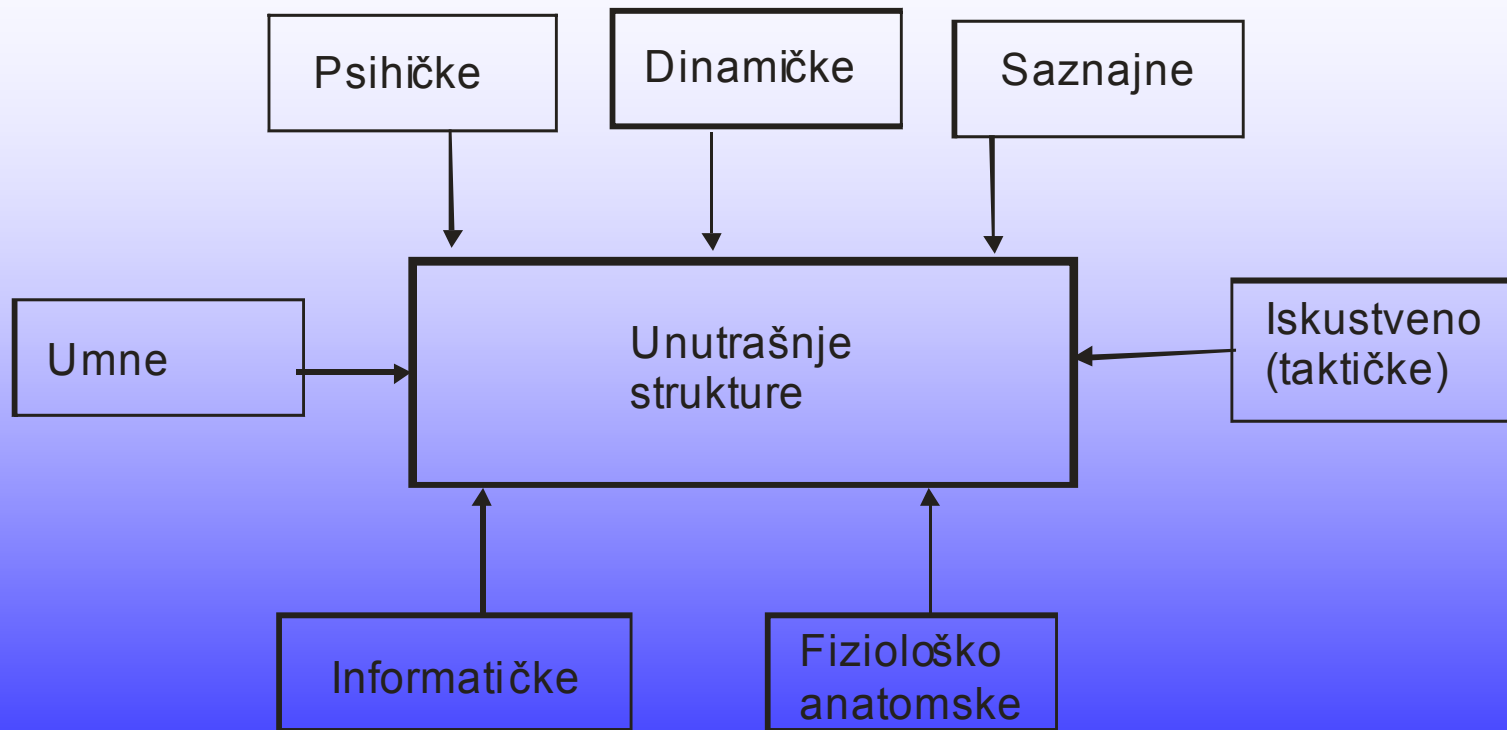
- Tehnika je neophodan faktor da bi se ostvario neki ljudski poduhvat, a posebno kada se to čini u sportu. Ona je neophodna u sportskoj praksi i njome se realizuje svaki antropomotorički pokret. Tehnika je nedeljiva od bazičnih i specijalnih antropomotoričkih sposobnosti (snage, brzine, kordinacije itd.), kao što je nerazdvojna od drugih ljudskih kvaliteta (intelektualnih, socijalnih, psihičkih, itd.).
- Tehnika se može razumevati najmanje dvojako:
  - kao sredstvo za ostvarivanje neke sportske svrhe i
  - kao sportsko delo (dostignuće).
- U oba slučaja ona je istovremeno i uvek činjenje sportiste, sportsko treniranje i sportska forma. Kao glavne karakteristike tehnike ističu se racionalnost i usmerenost prema cilju, sistem istovremenog i uzastopnog kretanja i pokreta u sportu (Željaskov, 1986). Osnovne karakteristike tehnike kao sredstva za vođenje sportske borbe i stvaranja sportskog dela su raznovrsnost, efikasnost, stabilnost, optimalnost, savremenost i progresivnost (Kostić, 1999).

# Tehnika i treniranje

- Odnos tehnike i treniranja spada u grupu najsloženijih odnosa koji se proučavaju u teoriji sporta. Jedan od osnovnih ciljeva treninga je da sportista bezuslovno ovlada tehnikom i da je koristi tačno, bez pogrešaka. Treniranje je proces kojim se sportista vežba da tačno (pravilno) i bez grešaka primenjuje tehniku na takmičenju. Pravilna tehnika je osnov za efikasno ovladavanje sportom (prirodom, teorijom, praksom i subjektima).
- Osnovni uslov za treniranje tehnike je pravilno razumevanje spoljašnjih i unutrašnjih aspekata tehnike. Spoljašnji aspekt tehnike odnosi se na prostorno-vremenske parametre tehnike. Ti aspekti su vidljivi i odnose se na: kinematičke, ritmičke, vremenske, prostorne, fazne i estetske strukture.

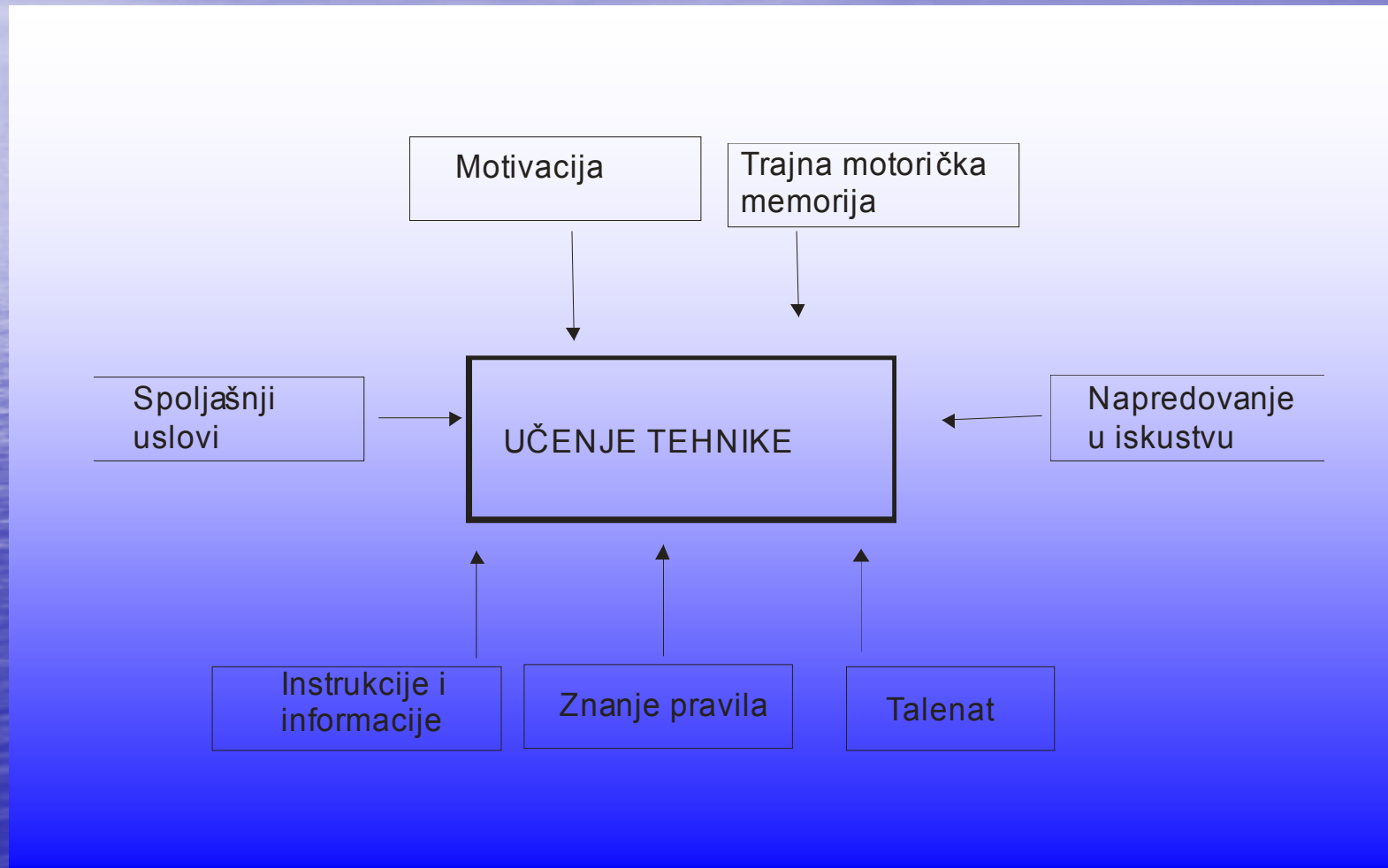


- Unutrašnji strukturalni aspekt tehnike odnosi se na: umne, psihološke, dinamičke, informacijske, fiziološko-anatomske i iskustveno-saznajne (taktičke) strukture

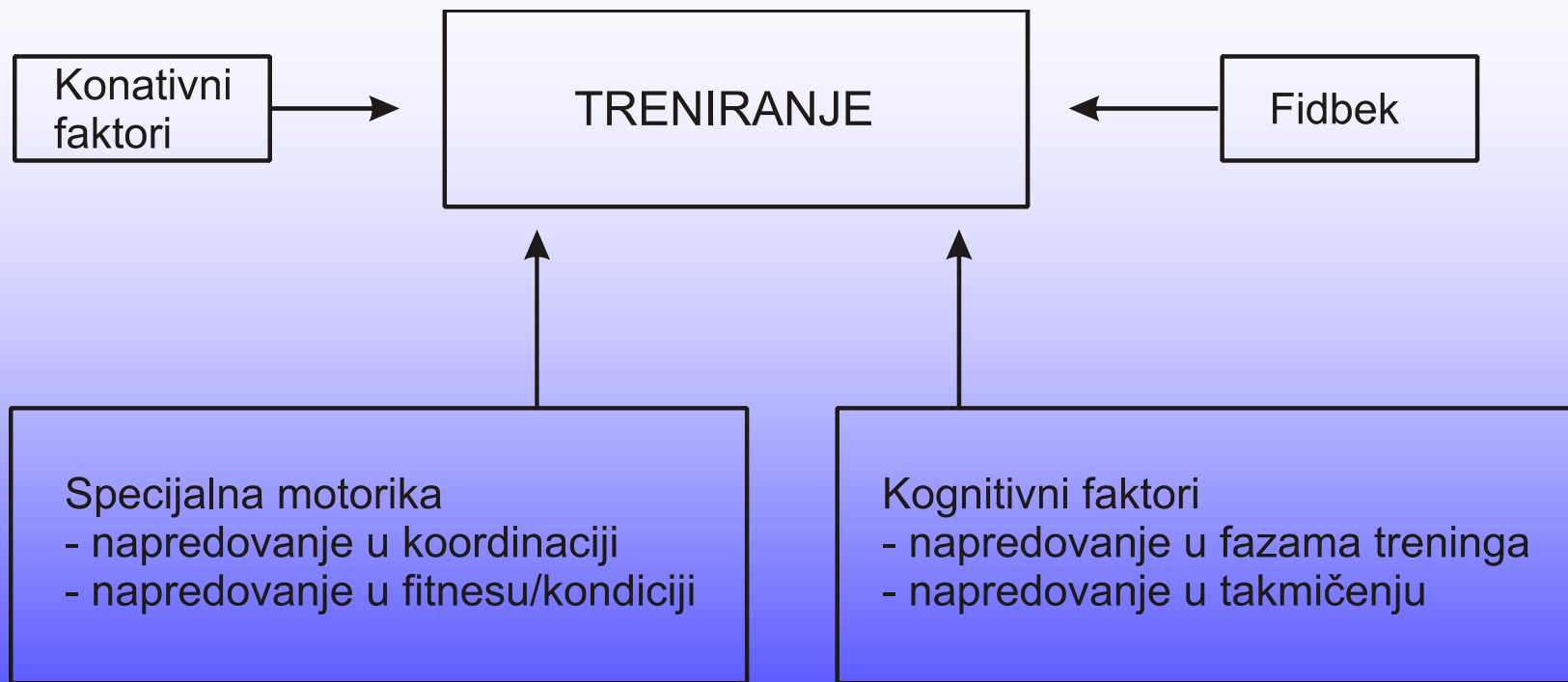




- Drugi uslov za efikasno treniranje je da se tehnika pravilno nauči. Specijalnost učenja tehnike zavisi od primene principa motoričkog učenja i otkrivanja smisla kretanja (Platonov, 1987). U motoričkom učenju deluju faktori od kojih se svojom dominantnom ulogom ističu:



- Treći uslov za ovladavanje sportskom tehnikom je treniranje. Treninig sportske tehnike određuju najmanje četiri faktora:



# TEHNIČKA PRIPREMA

- Tehničko-taktička priprema sportista je sastavni deo specijalne pripreme sportista u okviru treninga i takmičenja, tj. u okviru globalnog transformacionog procesa, kojim se utiče na poboljšanje efekata sportske aktivnosti i dimenzija sportista.
- Tehnička priprema sportista podrazumeva razvijanje sposobnosti sportista da upravljaju kretanjem svoga tela u realizaciji specifične tehnike potrebne za postizanje sportskog rezultata. Ona ima fundamentalni značaj u pripremi sportista. Putem nje potrebno je usvojiti osnovnu strukturu kretanja (osnovna obuka tehnike), formirati stereotip kretanja (usvajanje tehnike), te prilagoditi ga uslovima takmičenja (situaciona adaptacija, trenažna i takmičarska opterećenja).

# DEFINICIJA TEHNIKE KARATEA

- ***Tehnika karatea***, kao specifična motorička sposobnost, javlja se kao posledica adaptivnih promena izazvana jedinstvenim procesom treninga. pri tome treba imati u vidu i jedinstven prostor sadržaja i strukture, koji omogućavaju da se tehnika karatea definiše kao: „specifična forma položaja, kretanja i osmišljenih borilačkih pokreta, precizno određena načinima izvođenja i nazivima.“



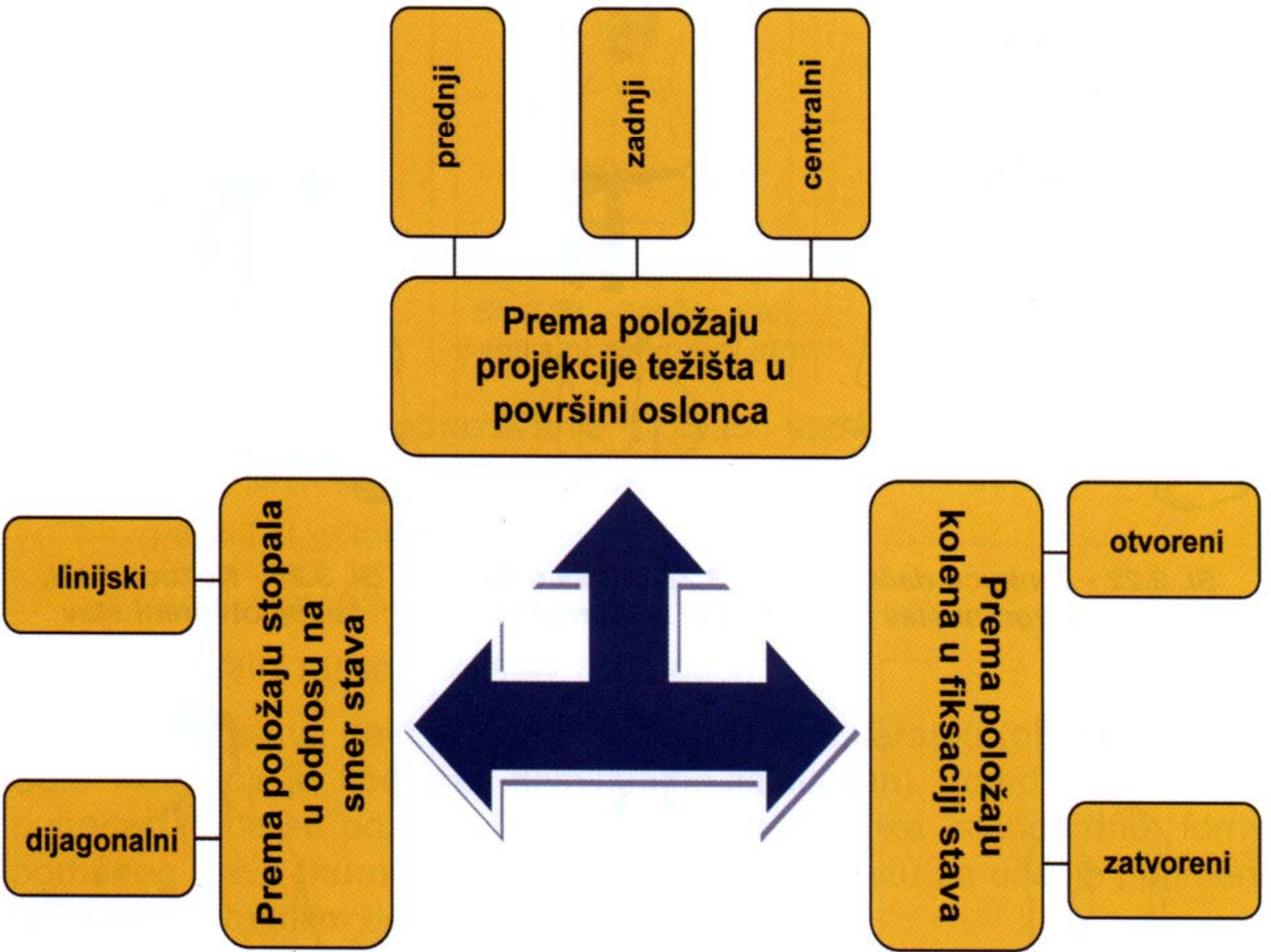
# STAVOVI (TAHIKATA)

Pojam stav u karate tehnici, označava specifičan položaj tela definisan sladećim elementima:

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

# Podela stavova- prema klasičnoj podeli

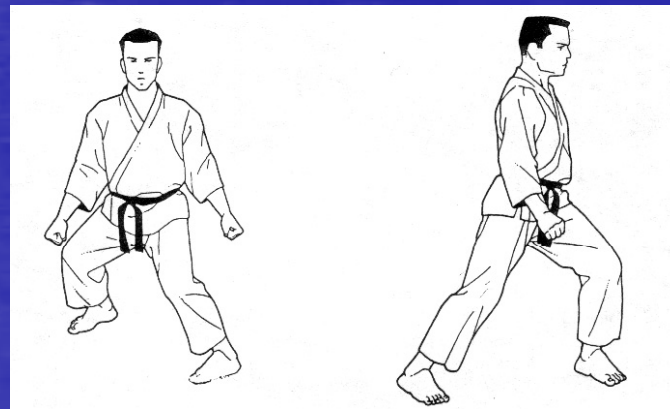
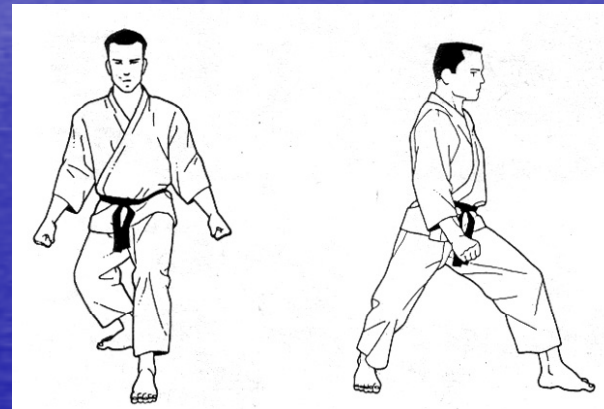
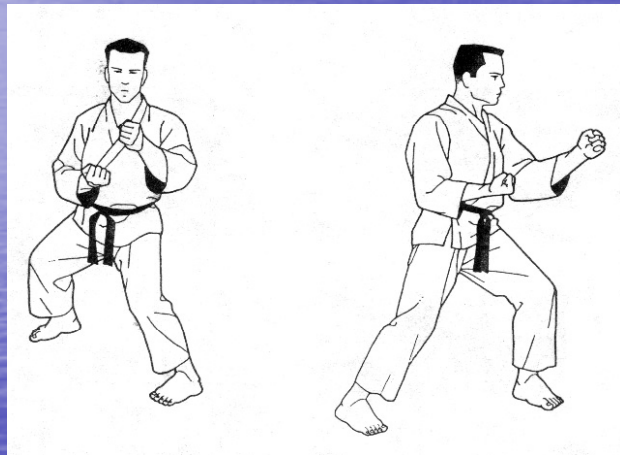
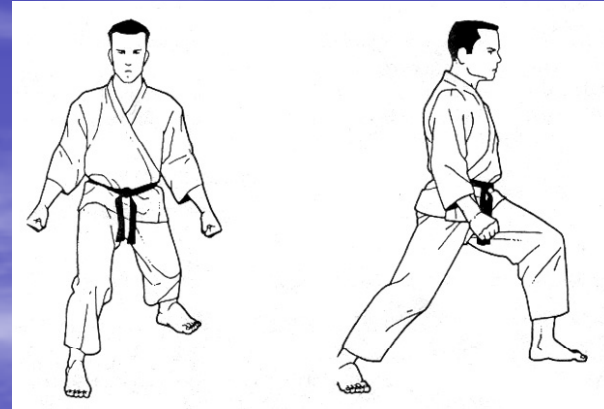
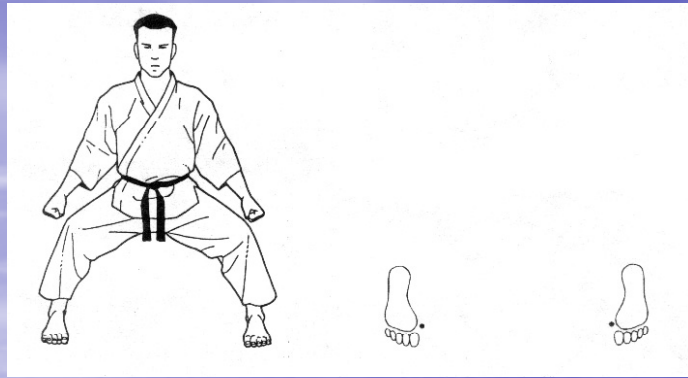
- *PRIRODNI (ŠIZEN TAI)*
- *OSNOVNI (KIHON DAČI)*
- *BORBENI (KUMITE DAČI)*





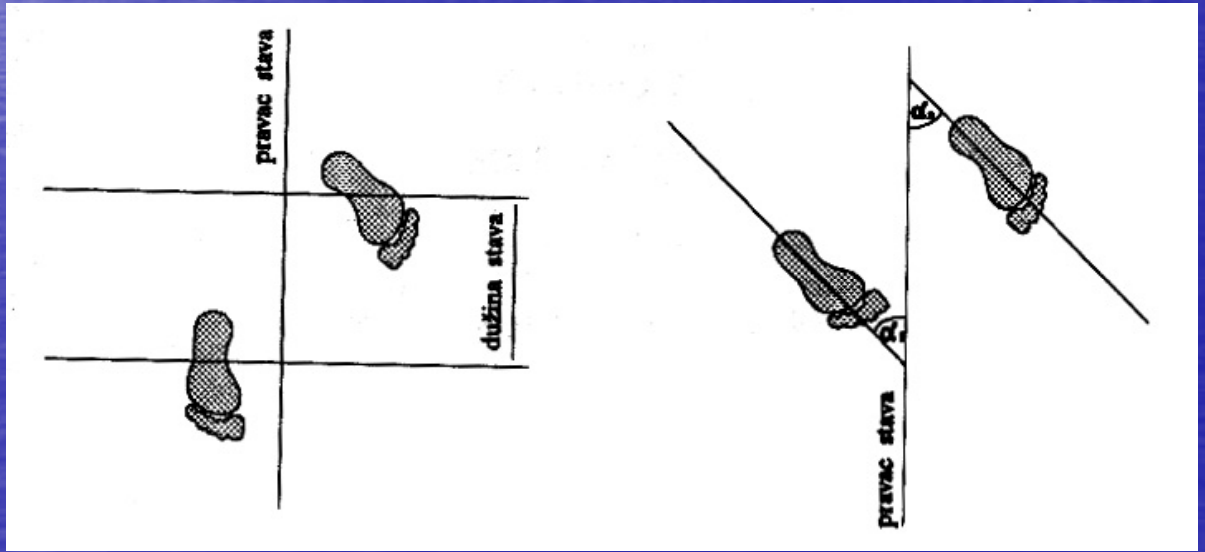
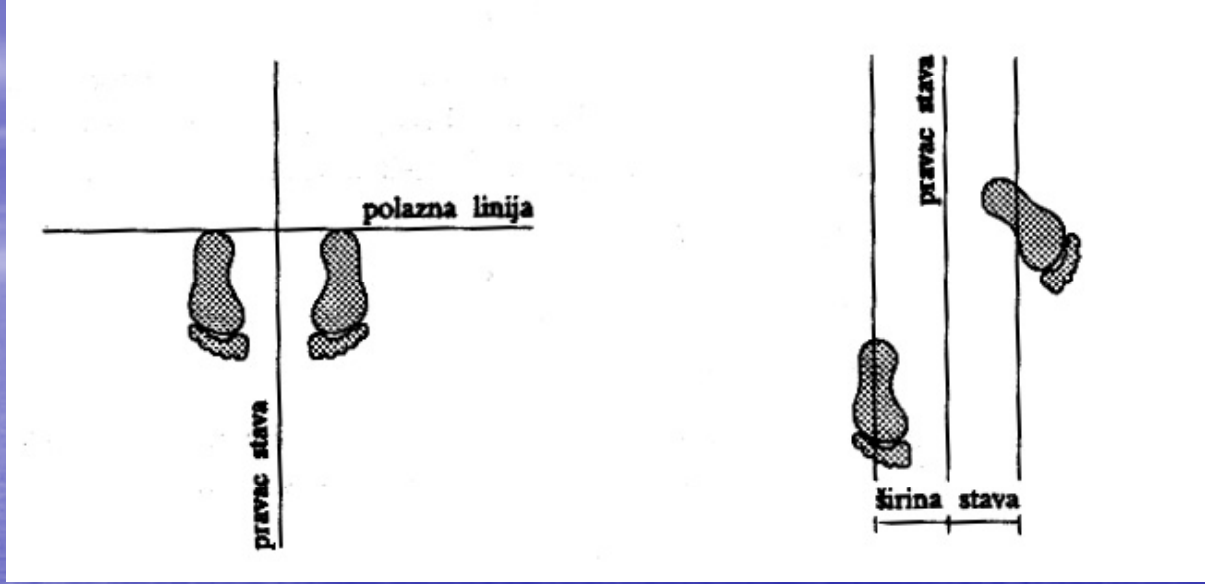
# Značaj stavova, za efikasnu primenu tehnike, ispoljava se u obezbeđenju:

- *stabilnosti (ravnoteže)*
- *Pokretljivosti*
- *optimalnih anatomsko-biomehaničkih uslova za ispoljavanje maksimalnih mišićnih sila.*



# OSNOVNE KARAKTERISTIKE STAVA

- *pravac stava*
- *širina stava*
- *dužina stava*
- *položaj stopala i odnos segmanata isturene i suprotne noge*
- *položaj projekcije težišta u površini oslonca*



# PRINCIP OPTIMALNOG STAVA

- pokretljivost (mobilnost)
- ravnotežu (stabilnost)
- ispoljavanje maksimalnih sila aktuelnih mišićnih grupa.

Optimalne karakteristike stava za održavanje distance i izvođenja tehnika napada i odbrane



# Analiza stava

- *Širina stava.*
- *Dužina stava*
- *Položaj stopala*
- *Projekcija težišta tela*
- *Položaj kukova i ramena,*

# Optimalne karakteristike stava prilikom zadavanja udarca





# KRETANJE

Pod tehnikom kretanja se podrazumijeva onaj deo kvaliteta tehničke osposobljenosti, koji omogućava:

- održavanje optimalne distance,
- izbegavanje protivnikovog napada,
- efikasno izvođenje odgovarajućih tehnika napada.

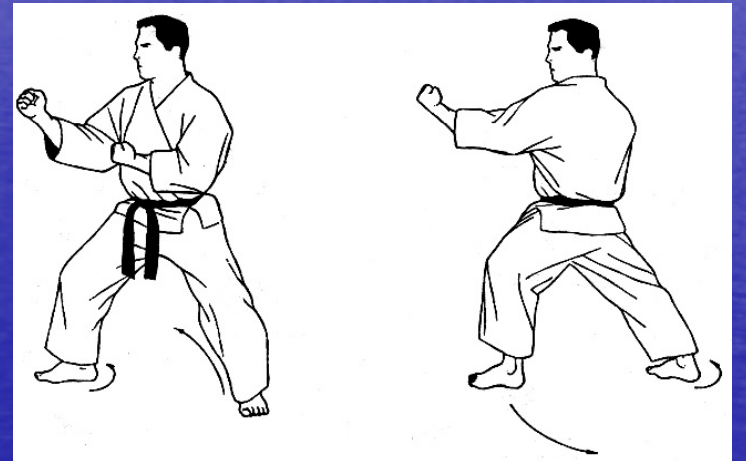
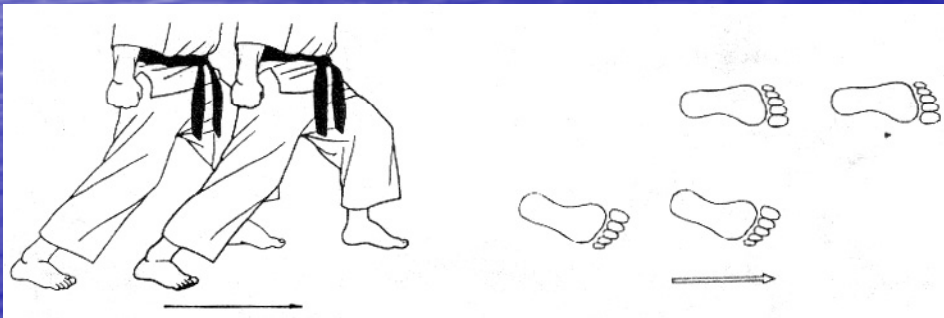
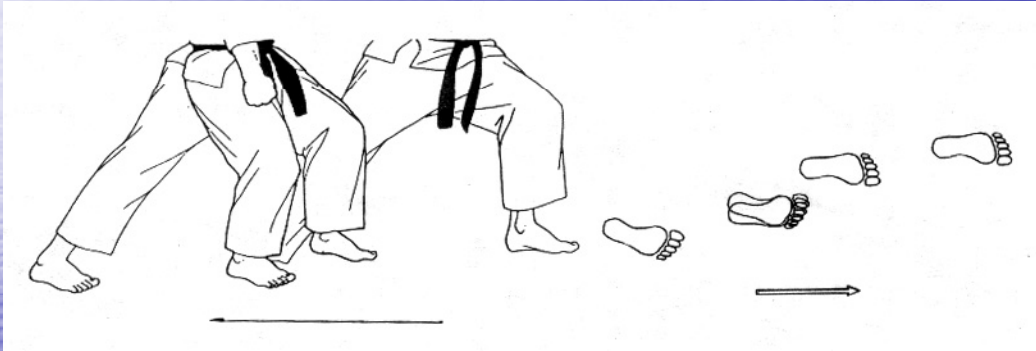
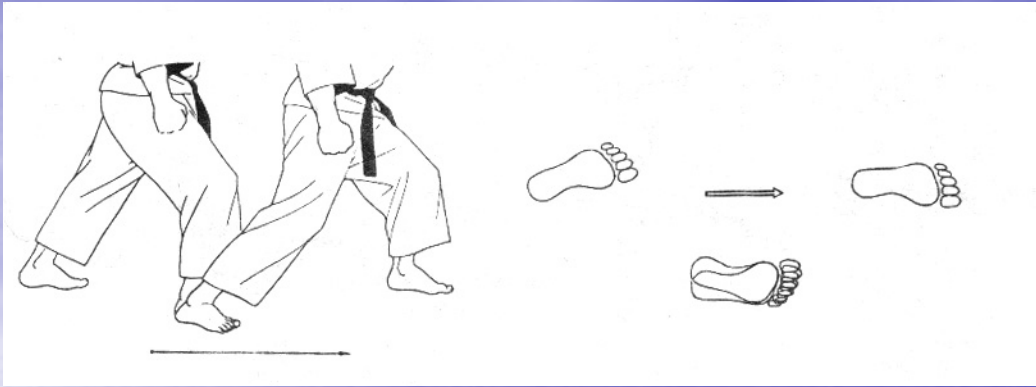
# Kriterijumi za klasifikaciju kretanja

## 1. Karakter linije kretanja

- - pravolinisko
- - krivolinisko

## 2. Smer kretanja

- - napred
- - unazad
- - u stranu



# Kriterijumi za klasifikaciju kretanja

Odnos "noseće" i "vodeće" noge u ostvarivanju kretanja

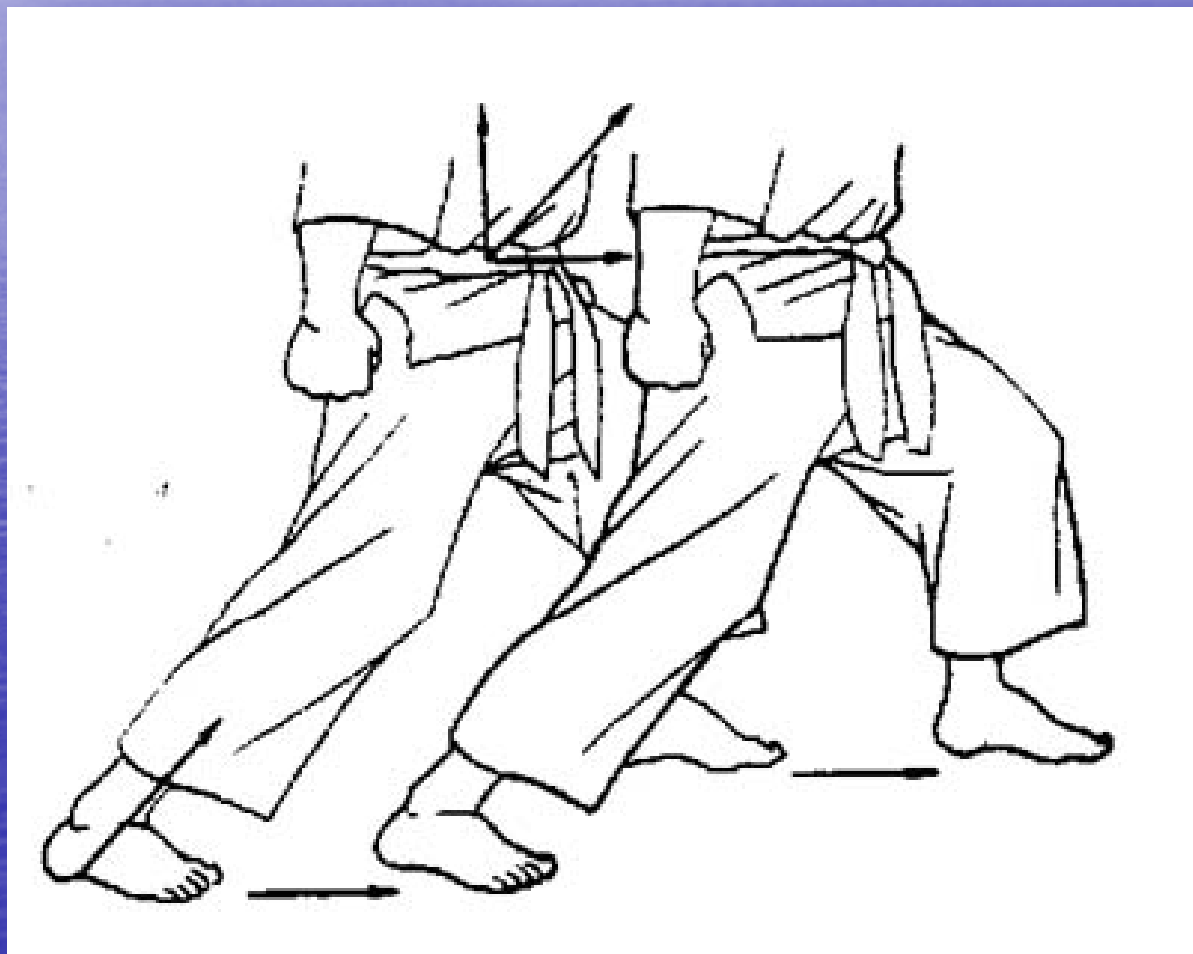
- kretanje punim korakom
- kretanje duplim korakom
- kretanje klizanjem
- kretanje okretom oko isturene noge
- kretanje okretom oko suprotne noge.

# PRINCIP RACIONALNOG KRETANJA

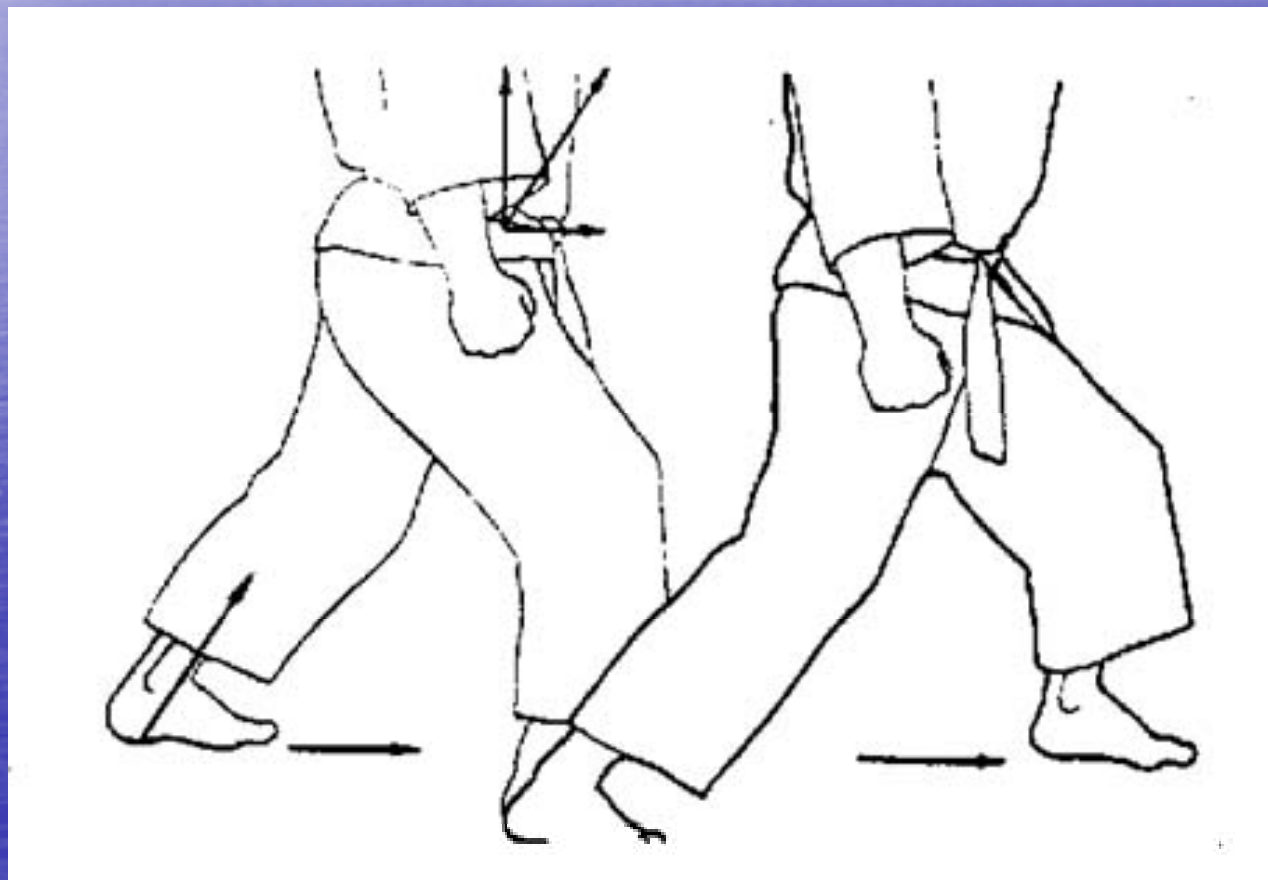
Zahtev za "racionalnim" kretanjem, proističe iz činjenice da kretanje predstavlja integralni deo tehnike karatea. U tom smislu, već je istaknuta funkcija kretanja u primeni karate veštine, koja se ispoljava kroz:

- održavanje optimalne distance skraćivanje distance i zadavanje udarca, izbegavanje napada i izvođenje kontranapada.

# *Kretanje klizanjem prema napred*



# Princip racionalnog kretanja punim korakom



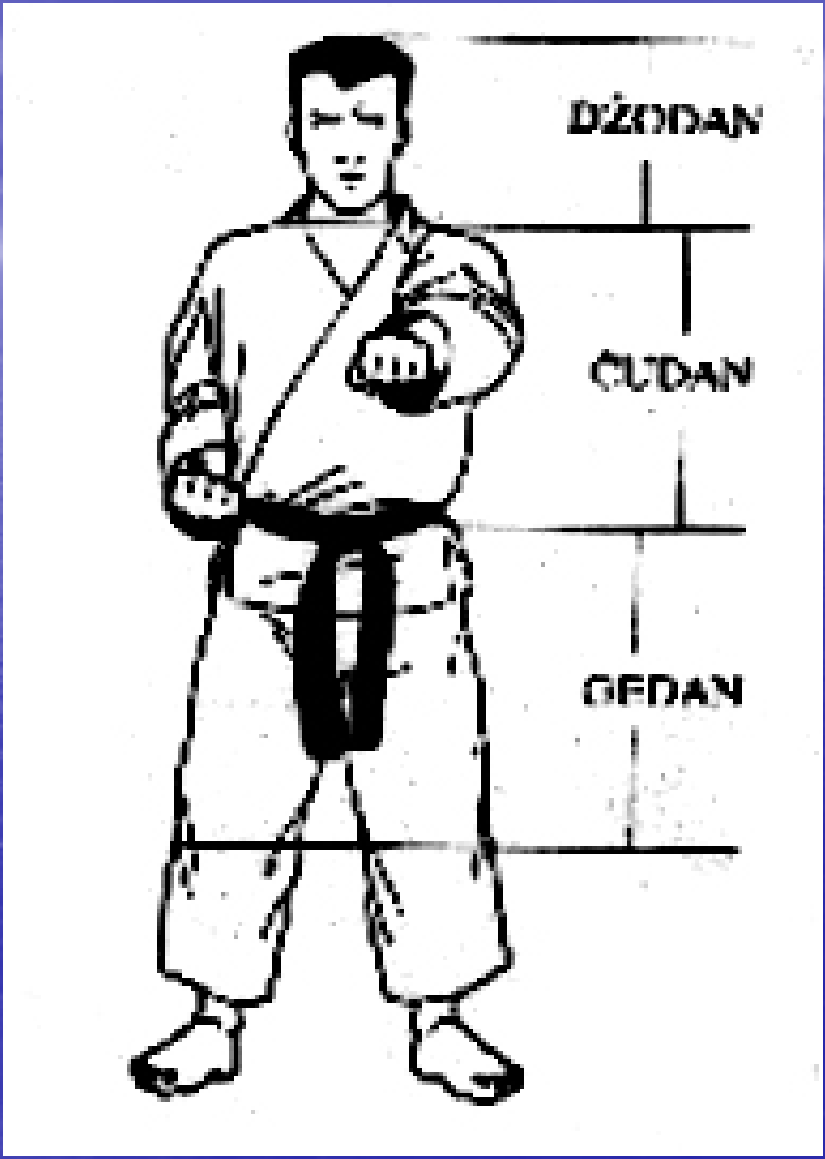
# UDARCI

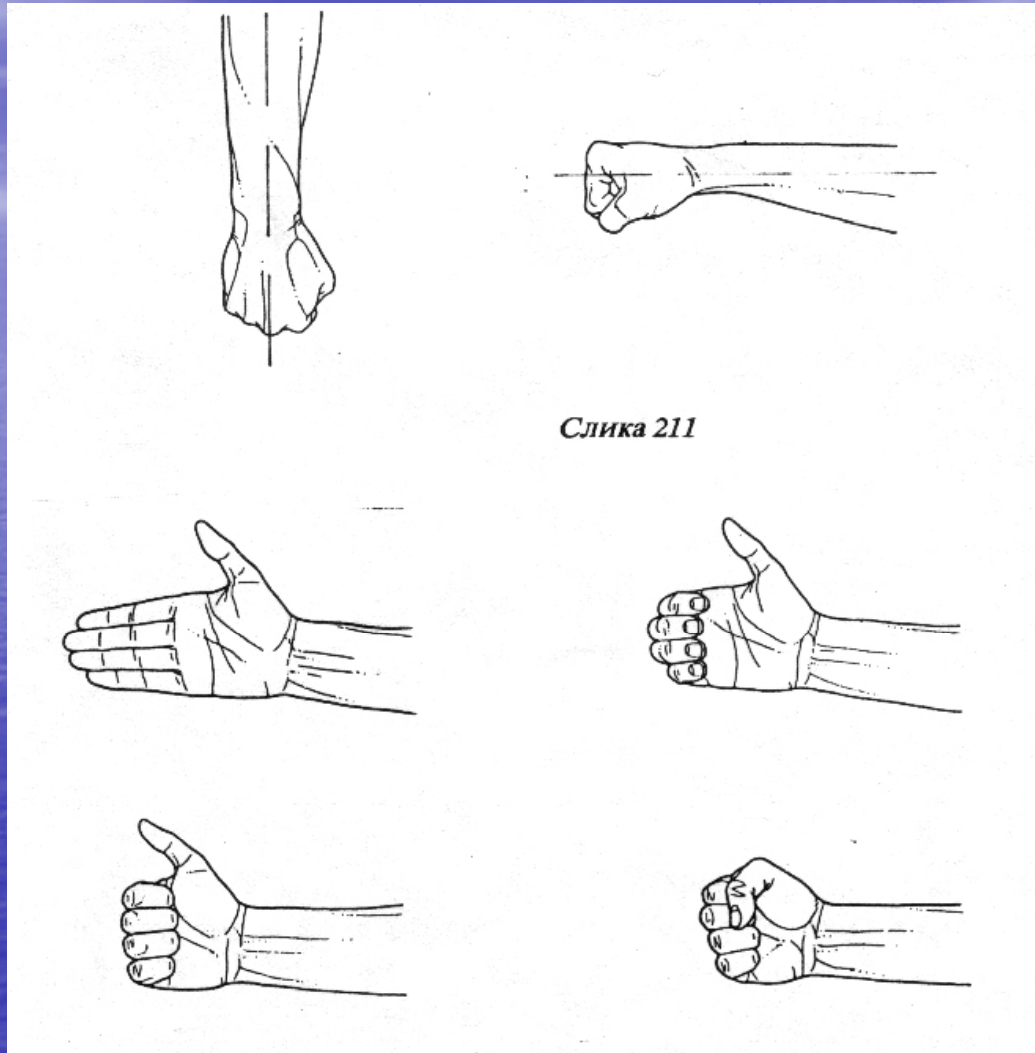
Udarci u karateu se definišu kao " **kretne strukture, koje se realizuju rukama i nogama (uz učesće ostalih delova tela), a koje imaju za cilj destrukciju protivnika**". *Udarci su dominantne i tipične tehnike, koje, ujedno, određuju mesto karatea u klasifikaciji borilačkih sistema.*



# Faktori od kojih zavisi efikasnost izvođenja udaraca

- 1. Step en usvojenosti tehnike, što podrazumijeva kretanje aktuelnih delova tela i udarne površine po "idealnoj" putanji ili približno idealnoj za određeni udarac;*
- 2. Uspešnost u brzom kretanju aktuelnih delova tela;*
- 3. Brzine kontrahovanja celokupne muskulature tela u što kraćem vremenskom periodu, u završnoj fazi udarca.*





Слика 211

# Kriterijumi za klasifikaciju udaraca:

## **1. Deo tela kojim se udarac izvodi**

- *udarci rukama*
- *udarci nogama*

Zavisno od toga kojim delom tela se udarac izvodi, po prihvaćenoj japanskoj terminologiji, koriste se sledeće oznake:

***Zuki ( za udarce koji se izvode čelom pesnice***

***Uči ( za ostale udarce rukama)***

***Geri (za udarce koji se izvode nogama).***

# Kriterijumi za klasifikaciju udaraca:

- **2. Smer izvođenja udarca**

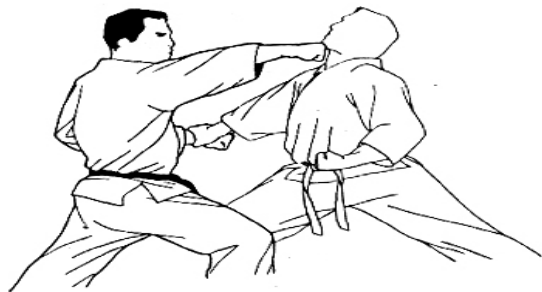
- Postavljanjem vežbača u prirodni koordinatni sistem, određuju se karakteristični smerovi, u kojima se izvode udarci:
  - - *udarci prema napred* (koji se izvode ispred frontalne ravni)
  - - *udarci prema nazad* (koji se izvode iza frontalne ravni)
  - - *udarci prema gore*
  - - *udarci prema dole.*

- **3. Oblik linije izvenja**

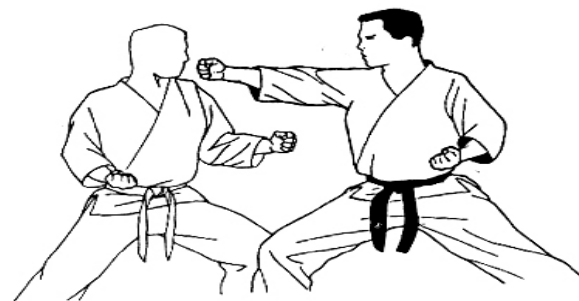
- 
- - *pravoliniski (direktni)*
- - *krivoliniski (kružni).*

- **4. Udarne površine**

- - *pesnicom, prstima, otvorenom šakom, korenom šake, podlakticom, laktom, stopalom, kolenom.*



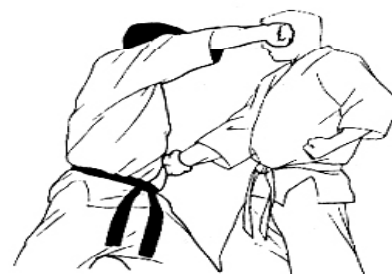
Слика 203



Слика 204



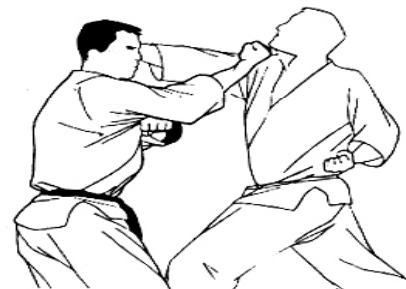
Слика 205



Слика 206



Слика 207



Слика 208

# Dodatni elementi za precizno označavanje udaraca

## 1. Nivo izvođenja udaraca

- *Za primenu ovog elementa u prikazu i klasifikaciji udaraca koristi se podela tela na sledeće zone (nivo)*
- *- Gornja zona (visoki nivo) - Džodan*
- *- Srednja zona (srednji nivo) - Čudan*
- *- Donja zona (niski nivo) - Gedan*

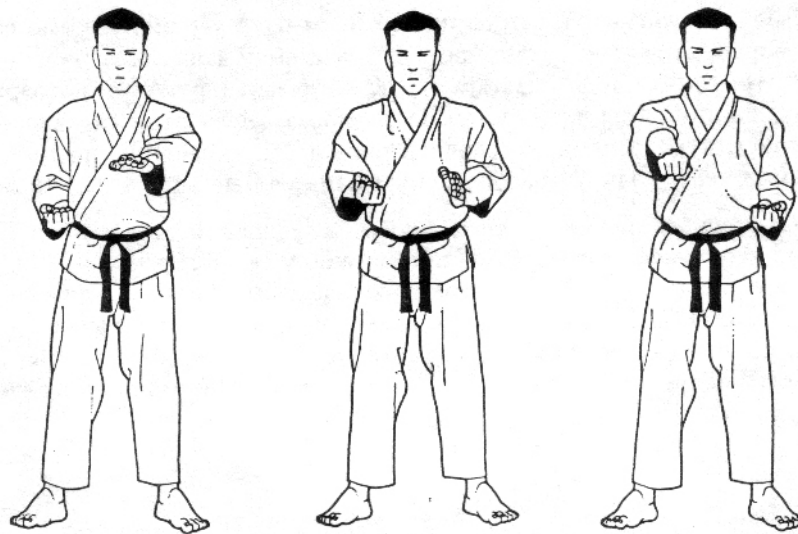
*U odnosu na nivo izvođenja udarca, prema ovoj podeli, moguće su sledeće varijante udaraca:*

- *- Visoki - Džodan (zuki, uči, geri)*
- *- Srednji - Čudan (zuki, uči, geri)*
- *- Niski - Geri (zuki, uči, geri).*

# Dodatni elementi za precizno označavanje udaraca

- **2. Položaj aktuelnog ekstremiteta u odnosu na stavi, garda**
- *a) kod udaraca rukama mogu se razlikovati sledeće karakteristične pozicije aktuelne ruke (ruke kojom se neposredno zadaje udarac), u odnosu na stav:*
- - **Oi pozicija**-udarac se izvodi rukom koja odgovara isturenoj nozi u stavu (npr. leva ruka leva noga).
- - **Gjaku pozicija**-označava situaciju u kojoj je aktuelna ruka, suprotna od isturene noge.
- - **Kizami pozicija**-označava poziciju kada se udarac izvodi isturenom rukom ili nogom
- **Kod udaraca nogama se, primenjuje princip izvođenja udaraca nogom koja je pozadi.**
- **3. Dužina putanje prilikom izvođenja udarca**
- - kratkim trzajem u zglobu kolena (**kjage**)
- - dugačkim bodenjem, rotacijom i isturanjem kuka (**kekomi**).





Слика 209 - Сеикен чоку зуки (карактеристичне фазе)



Слика 210 - Сеикен чоку зуки (профил)



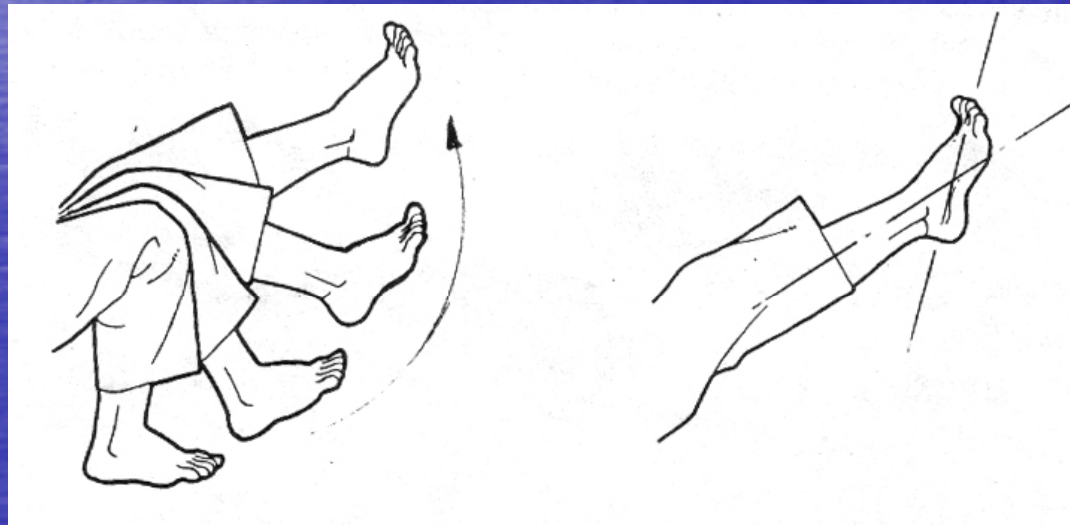
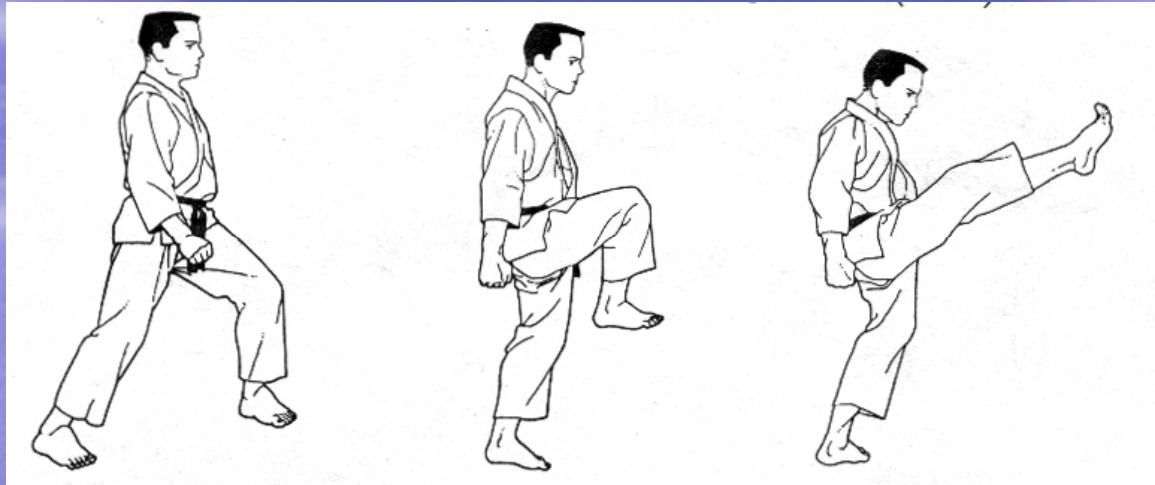
Oi zuku

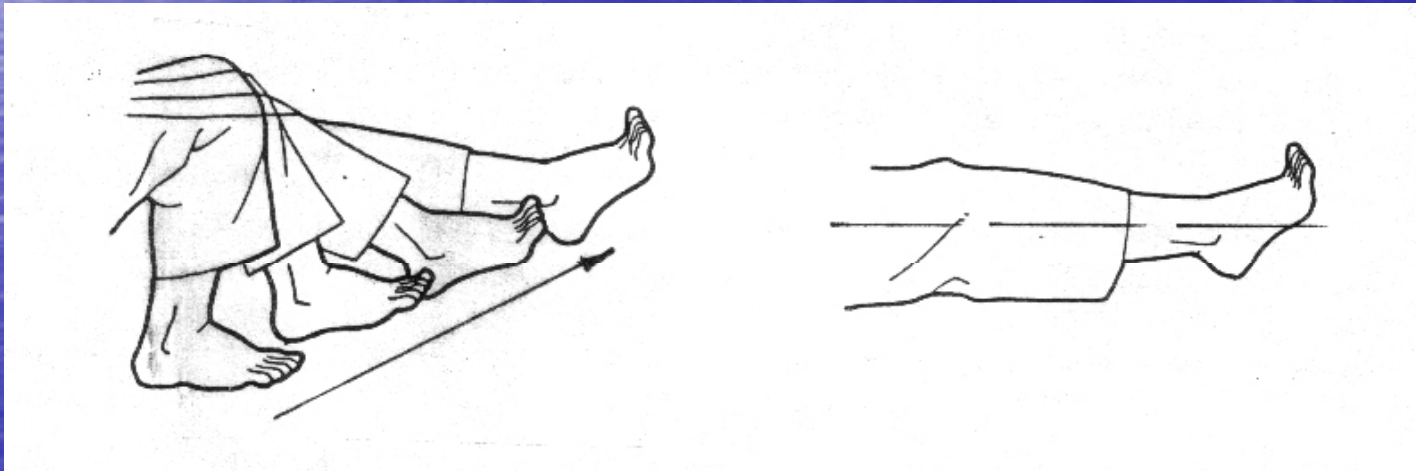


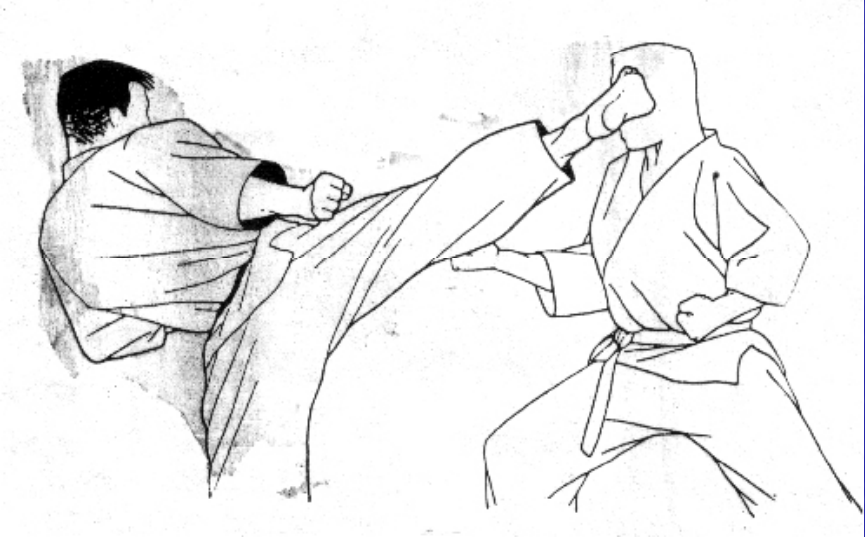
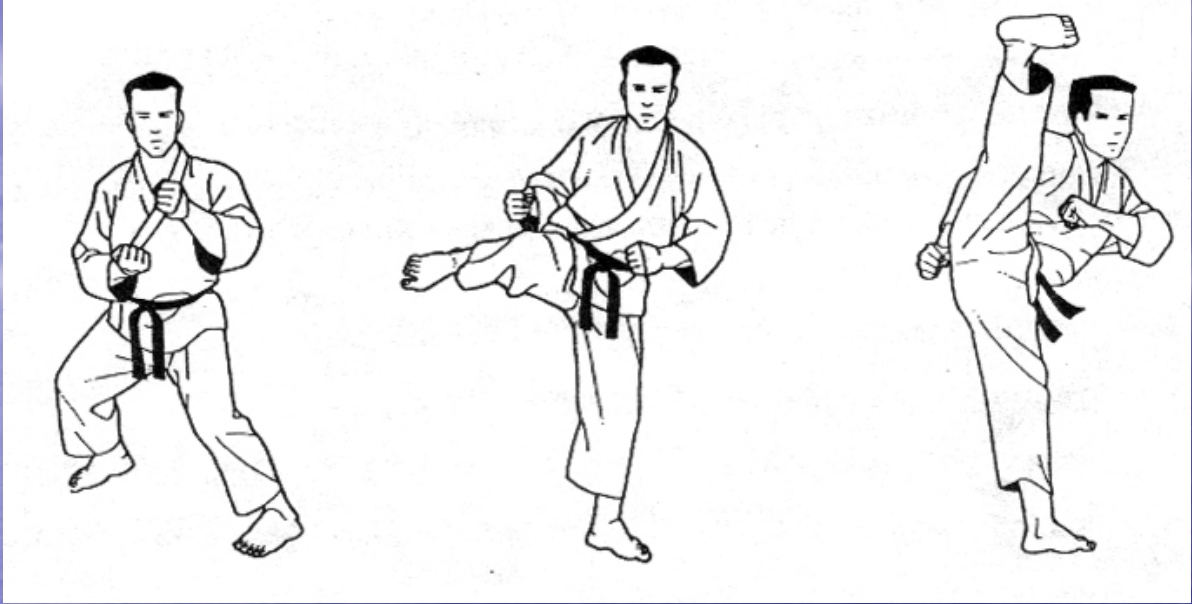
Слика 222

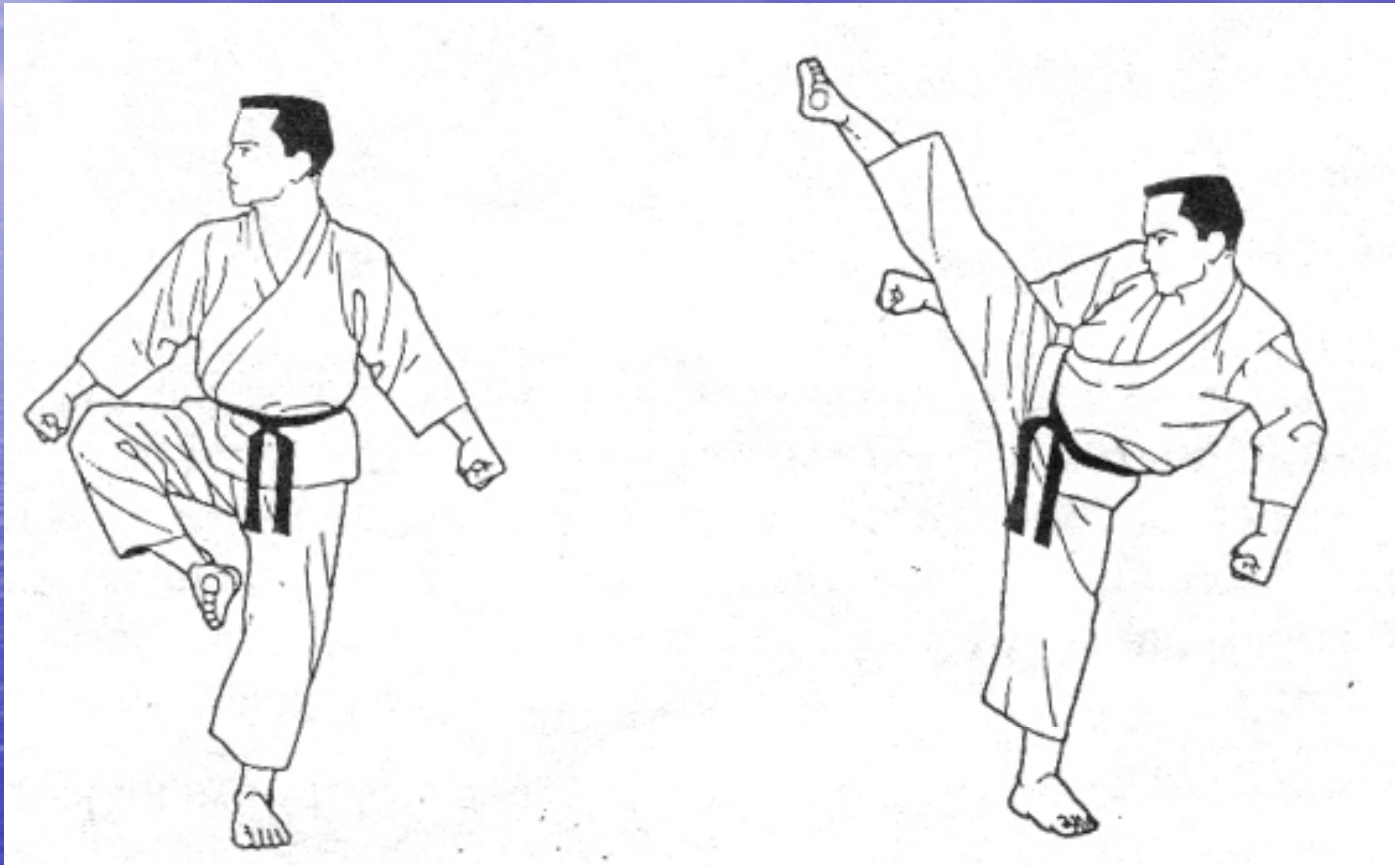


Kizami zuku





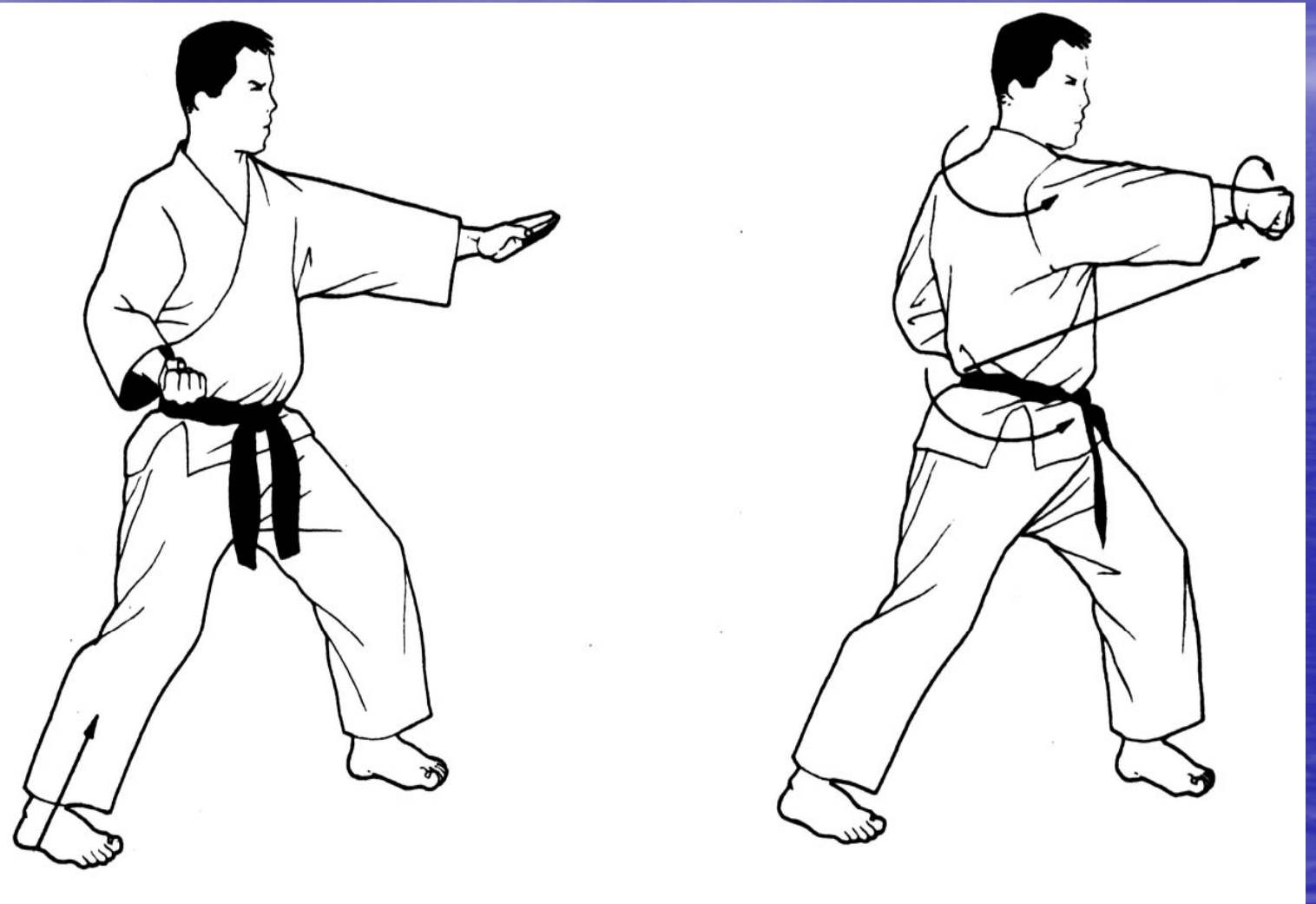


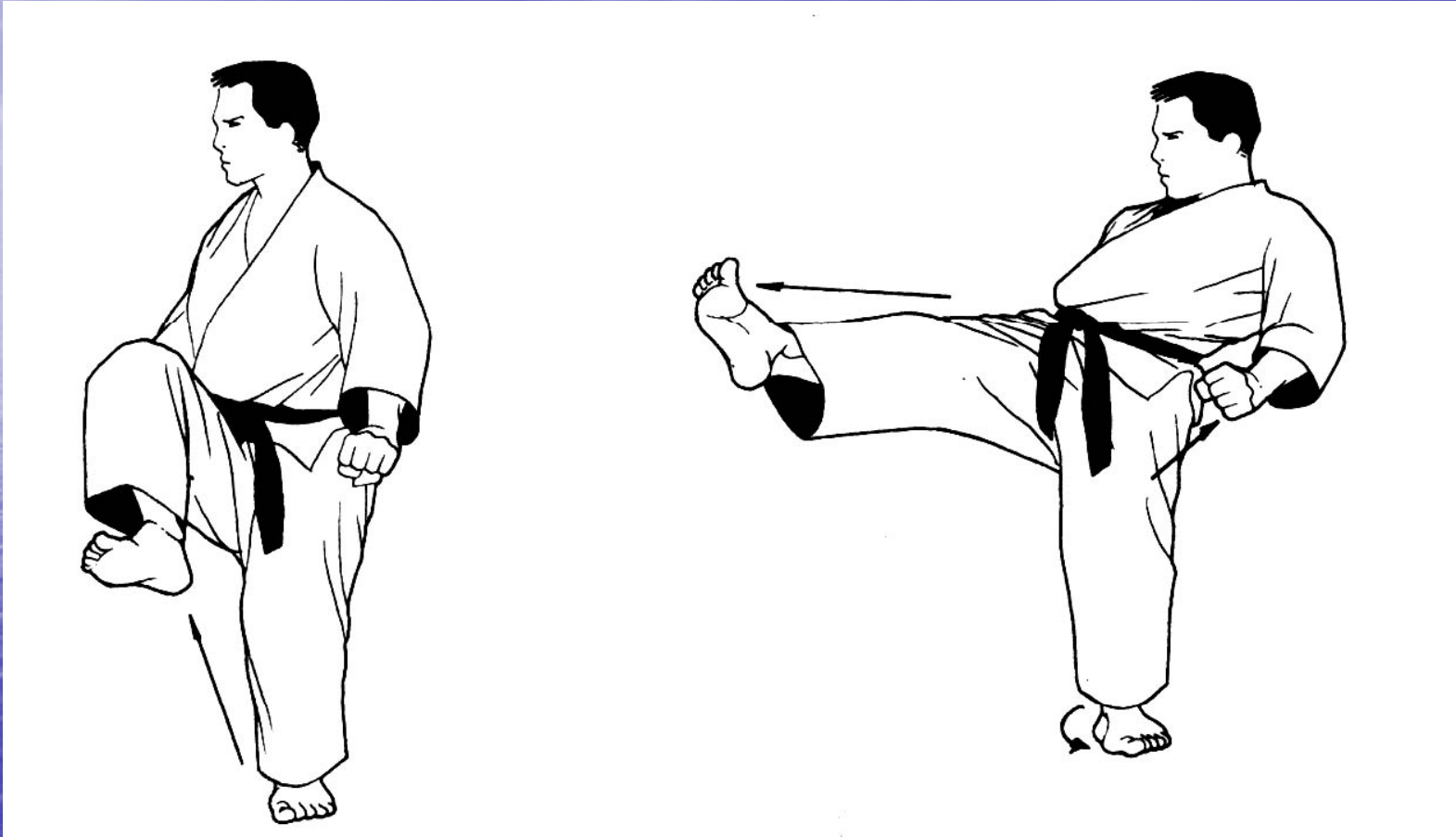


# PRINCIP PRENOŠENJA KOLIČINE KRETANJA

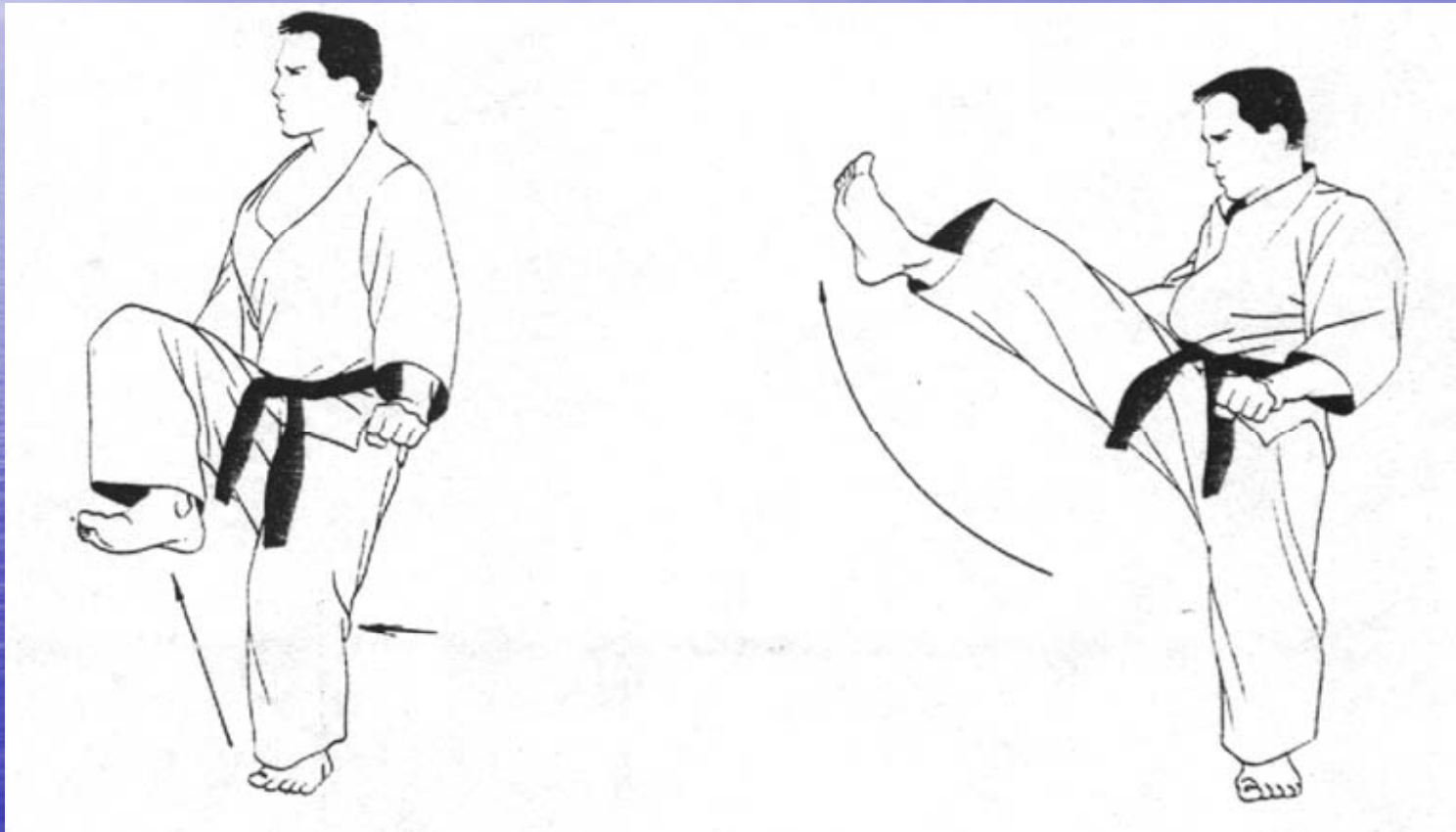
- učvršćivanju zglobova ekstremiteta kojim se zadaje udarac (sprečavanje povrede i mogućnost maksimalne transmisije sile)
- povećanju ukupne mase koja učestvuje u udarcu
- sprečavanju "odbijanja" prilikom sudara sa telom protivnika
- reaktivnom prenošenju ukupno stvorenog zamaha, nakon naglog zaustavljanja kretanja







# Udarac nogom (Mae geri)



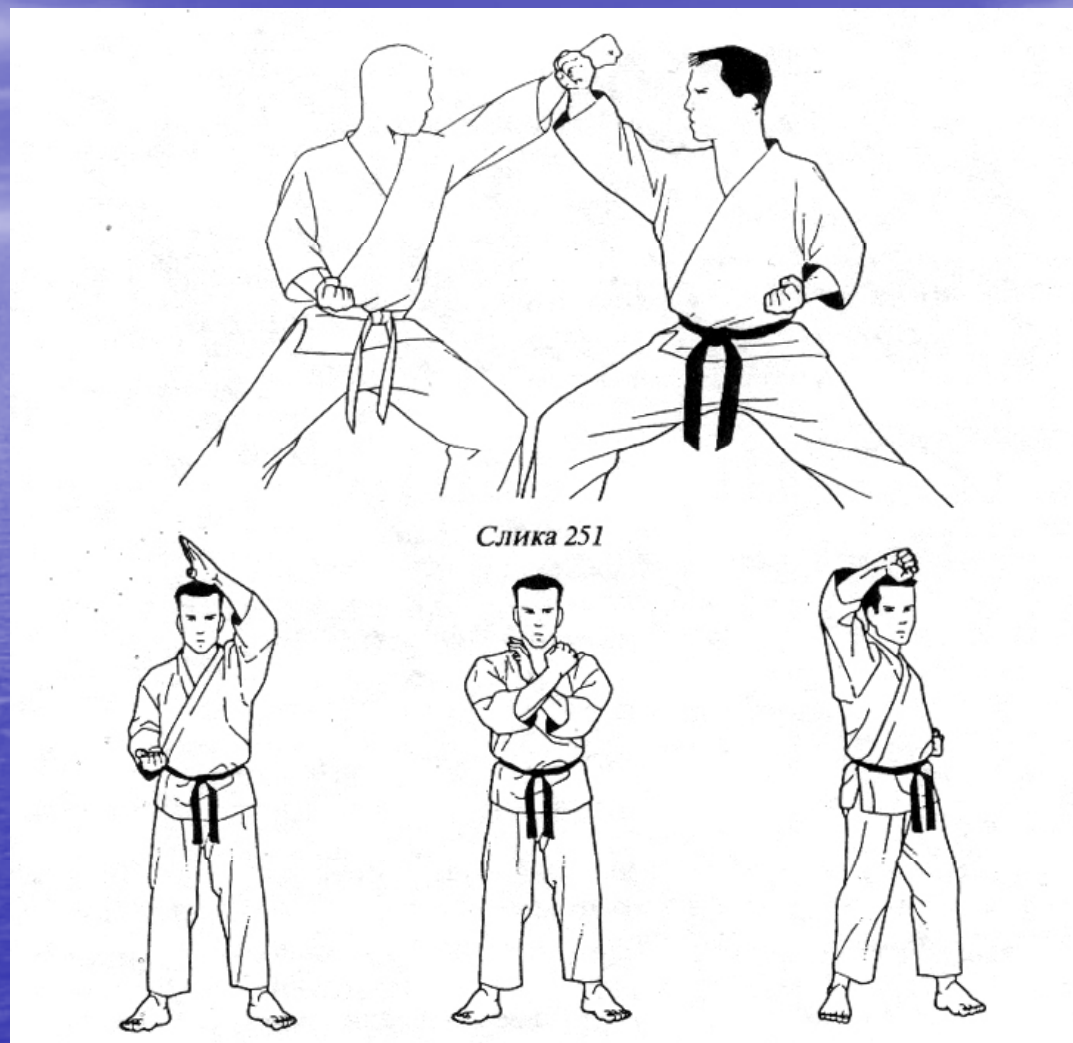
# BLOKOVI

*Pod pojmom **bloka u karateu**, označava se tehnika kojom se **presrće, zaustavlja, odbija ili skreće protivnikov udaraca rukom ili nogom.***

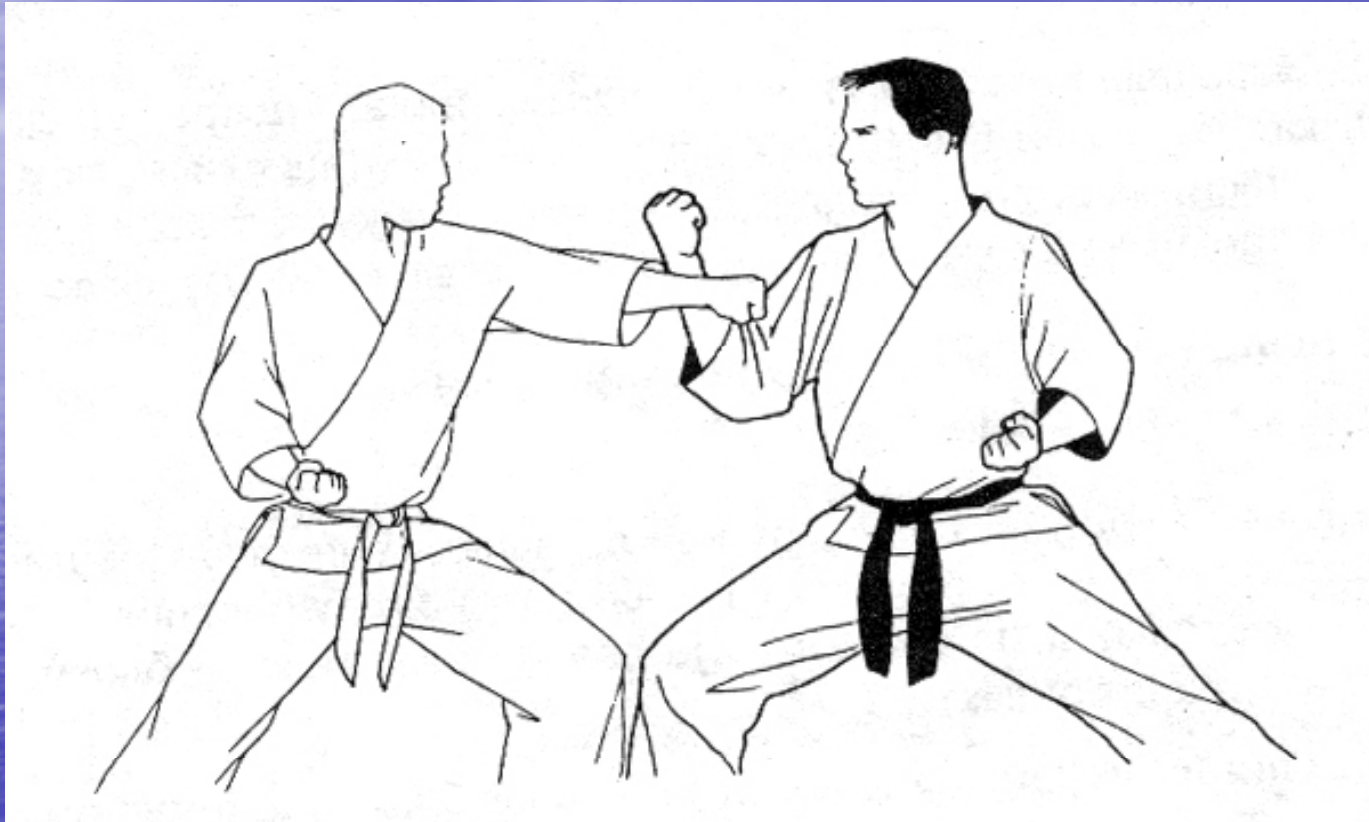
## Kriterijumi za klasifikaciju blokova

- 1. Deo tela kojom se izvodi blok*
  - a) ručne (koji se izvode rukama)**
  - b) nožne (koje se izvode nogama)**
- 2. Nivo primene bloka*
  - a) visoki nivo (Džodan)**
  - b) srednji nivo (Čudan)**
  - c) niski nivo (Gedan)**

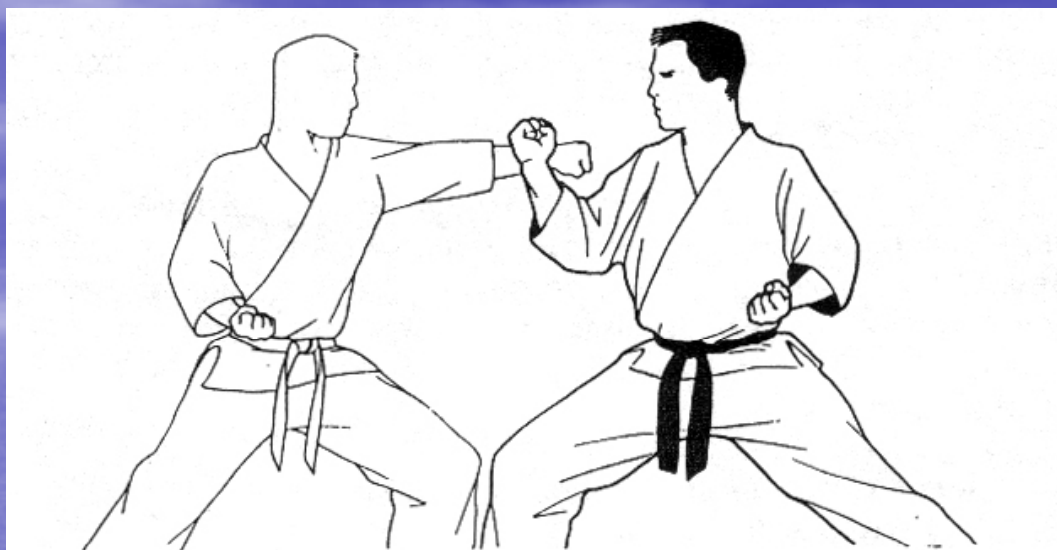
- Shodno ovoj podeli, u zavisnosti od toga gde se blok primenjuje, razlikuju se tri osnovne grupe blokova:
- a) Visoki (Džodan uke)
- b) Srednji (Čudan uke)
- c) Niski (Gedan uke)
- 3. Karakter linije blokiranja
  - a) oblik liniji izvođenja
  - b) smer izođenja
- 4. Površina kojom se blokira
  - a) blok površinom Šuto (Šuto uke)
  - b) blok površinom Ude (Ude uke).....



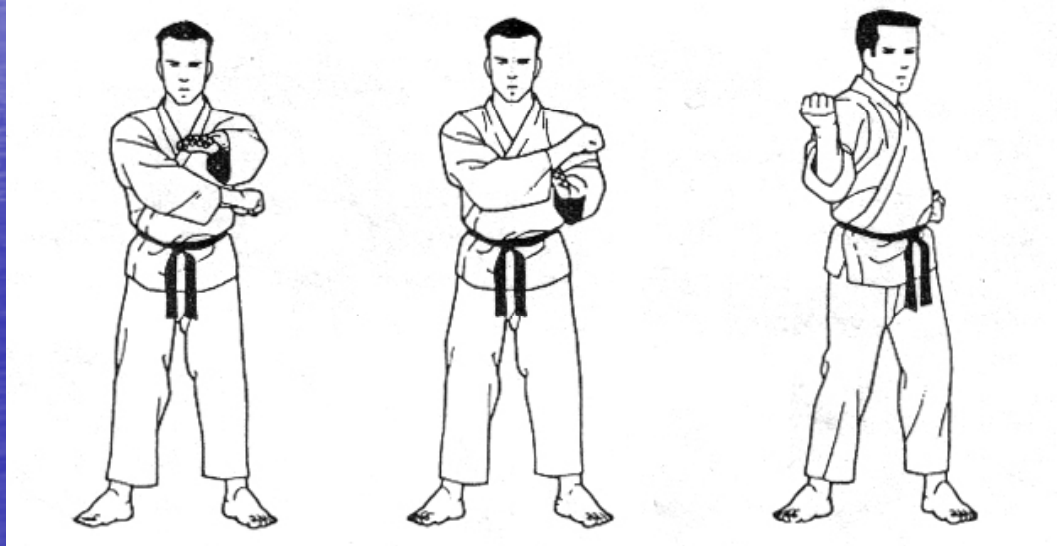
Age ude uke



**Soto uke**



*Слика 255*



**Uchi ude uke**



# ČIŠĆENJA

Čišćenja su specifična grupa tehnika kojom se "protivniku u napadu i odbrani delimično ili potpuno narušava ravnoteža i stav".

# Kriterijumi za klasifikaciju čišćenja

- *1. Položaj noge na koju se primenjuje čišćenje*
  - a) čišćenje koje se izvodi po isturenoj nozi u stavu
  - b) čišćenje koje se izvodi po suprotnoj nozi u stavu
- *2. Smer izvođenja čišćenja*
  - a) spoljašnj čišćenja
  - b) unutrašnja čišćenja
- *3. Položaj noge kojom se izvodi čišćenje*
  - a) čišćenje isturenom nogom u stavu
  - b) čišćenje suprotnom nogom u stavu
- 4. Površina kojom se neposredno izvodi čišćenje
  - a) tabanom
  - b) gornjom stranom stopala
  - c) zadnjom stranom pete.



**HVALA NA PAZNJI!!!!!!**