

# TEHNIKA KARATEA



Dr Jovan Gardašević

# Osnovne karate tehnike

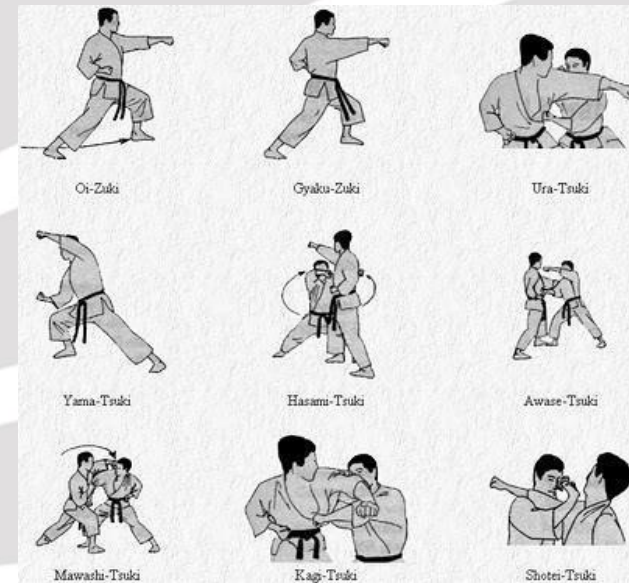
- **Karate** se sastoji od jednostavnih tehnika koji se zatim mogu spajati u složenije kombinacije poput:
  - 1. vezanih karate tehnika,**
  - 2. dogovorenog sparinga,**
  - 3. slobodnog sparinga,**
  - 4. karate borbe ili**
  - 5. kata (borbe sa zamišljenim protivnikom)**



# Osnovne karate tehnike

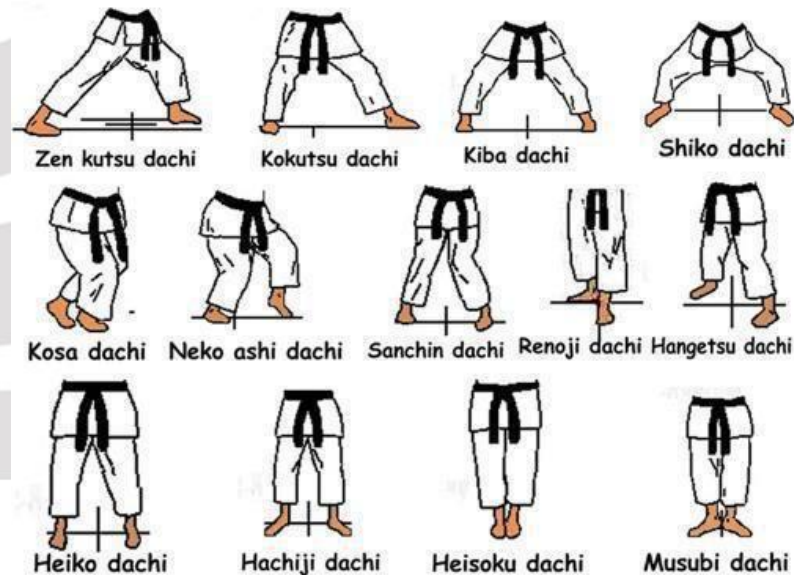
- Pošto karate ima vrlo mnogo tehnika i njihovih kombinacija, ovo su osnovne, najčešće korišćene tehnike u karateu:

1. stavovi,
2. kretanja,
3. udarci rukom,
4. udarci nogom,
5. padovi,
6. čišćenja i bacanja



# STAVOVI

- musubi dachi (**pripremni stav - stav spojenih peta i raširenih stopala**)
- heiko dachi (**stav paralelnih stopala - u širini ramena**)
- zenkutsu dachi (**prednji stav**)
- fudo dachi (**borbeni stav**)
- kokutsu dachi (**zadnji stav**)
- kiba dachi (**jahaci stav**)



# BLOKOVI

- gedan barai (**donji blok**)
- age uke (**gornji blok**)
- soto ude uke (**vanjski blok**)
- uchi ude uke (**unutrašnji blok**)
- shuto ude uke (**unutrašnji blok  
bridom otvorene šake**)



# UDARCI RUKOM

- **choku tsuki** (direktan udarac zatvorenom šakom)
- **oi tsuki** (direktan udarac zatvorenom šakom uz korak istom nogom prema naprijed)
- **kizame tsuki** (direktan udarac zatvorenom šakom prednje ruke u stavu)
- **gjaku tsuki** (direktan udarac zatvorenom šakom zadnje ruke u stavu)
- **uraken uchi** (udarac zatvorenom šakom gdje se ruka ispruža u obliku biča)



# UDARCI NOGOM

- mae geri (**direktan udarac nogom prema naprijed**)
- mawashi geri (**vanjski polukružni udarac nogom**)
- ura mawashi geri (**unutrašnji polukružni udarac nogom**)
- yoko geri (**bočni udarac nogom**)
- ushiro geri (**stražnji direktni udarac nogom**)
- ushiro mawashi geri (**stražnji kružni udarac nogom iz okreta**)



# TEHNIKE ČIŠĆENJA I BACANJA

- de ashi barai (tehnika čišćenja i bacanja protivnika izmicanjem njegove noge sa vanjske strane)
- ko uchi gari (tehnika čišćenja i bacanja protivnika izmicanjem njegove noge sa unutrašnje strane)
- kani waza (tehnika bacanja protivnika tzv. makazama)





# Pojasevi u karateu

- U karateu postoji **system stepenovanja**, odnosno **način ocjenjivanja izvođenja i napretka učenika**.
- Prihvaćeni način vrednovanja je dodjeljivanje **zvanja i pojasa određene boje**.



# Pojasevi u karateu

- Polaganje za pojaseve predstavlja **demonstraciju karate vještine** na temelju koje **licencirani ispitivač** dodjeljuje određeni stepen zvanja (**pojas određene boje**).
- Za **viši stepen zvanja** treba poznavati više karate tehnika i one moraju biti bolje izvedene.



# Pojasevi u karateu

- Karate zvanja se dijele na **učnička** i **majstorska**.



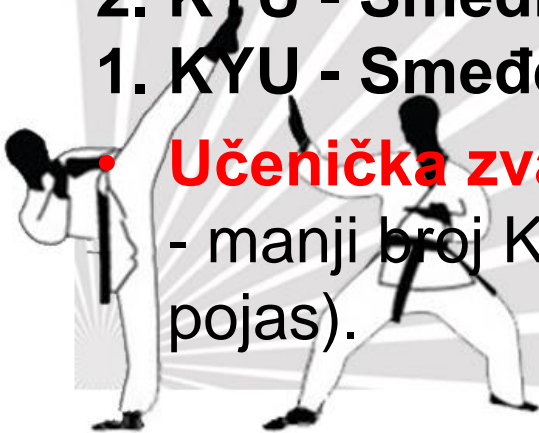
# Pojasevi u karateu

- **Stepeni učeničkih zvanja** (KYU zvanja) označavaju se slijedećim pojasevima:

9. KYU - Bijelo-žuti pojas
8. KYU - Žuti pojas
7. KYU - Narančasti pojas
6. KYU - Crveni pojas
5. KYU - Zeleni pojas
4. KYU - Plavi pojas
3. KYU - Ljubičasti pojas
2. KYU - Smeđi pojas
1. KYU - Smeđe-crni pojas



- **Učenička zvanja** numerišu se **od većeg prema manjem** - manji broj KYU stepena označava više zvanje (viši pojas).



# Pojasevi u karateu

- **Stupnjevi majstorskih zvanja** (DAN zvanja):
  - Crni pojas 1. DAN
  - Crni pojas 2. DAN
  - Crni pojas 3. DAN
  - Crni pojas 4. DAN
  - Crni pojas 5. DAN
  - Crni pojas 6. DAN
  - Crni pojas 7. DAN
  - Crni pojas 8. DAN
  - Crni pojas 9. DAN
  - Crni pojas 10. DAN
- **Majstorska zvanja** numerišu se od manjeg prema većem - **veći broj DAN stepena** označava više zvanje (viši pojas). Majstorska zvanja numerišu se od manjeg prema većem - **veći broj DAN stepena** označava više zvanje (viši pojas).



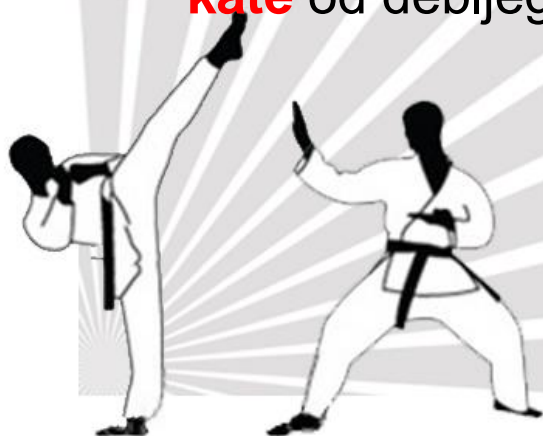
# Pojasevi i zvanja

- Biti **nosilac pojasa određene boje** znači da se u većoj ili manjoj mjeri posjeduje znanje karatea i ovladanost nekima od karate vještina. **Svaki pojas ima svoju boju** koja označava nivo znanja.
- Polaganje za pojaseve predstavlja demonstraciju znanja pred **licenciranim Ispitivačem** koji na temelju toga donosi svoj sud da li je neko savladao i usvojio zadani program.



# Tatami i oprema

- Karate se trenira na posebnim strunjačama koje se zovu **tatami**.
- Odjeća u kojoj se trenira karate zove se **kimono**.
- Postoje **dvije vrste kimona**, onaj za takmičenje u **borbama i katama**.
- **Borbeni kimono** je od tanjeg platnenog materijala dok je **kimono za kate** od debljeg i čvršćeg platnenog materijala.



# Tatami i oprema

- **Takmičari u katama** takmiče se u kimonu opasanim pojasom dok **takmičari u borbama** imaju i zaštitnu opremu koja se sastoji od:
  1. **gume za zube,**
  2. **maske za lice (osim za seniore),**
  3. **štitnika za prsa (djevojke imaju još i poseban štitnik za grudi),**
  4. **rukavica,**
  5. **štitnika za potkoljenice i**
  6. **štitnika za stopala.**





# Oprema

- Postoji **crveni** i **plavi** komplet opreme jer se na takmičenjima takmičari zovu **aka (crveni)** i **ao (plavi)**, te zbog lakšeg raspoznavanja i dosuđivanja bodova svaki takmičar ima opremu svoje boje.



**HVALA NA PAŽNJI!**

