

Sadržaj:

Uvod	3
Nastanak karatea	4
Moralni kodeks karatea	5
Tvorac modernog karatea	6
Karate tehnike	7
Istorija Šotokan stila	9
Istorija karatea u Evropi	11

Uvod

Karate je japanska borilacka veština koja koristi sve delove tela u svrhu samoobrane. Reč karate na japanskom jeziku znači prazna ruka. Postojbina karatea je ostrvo Okinawa koje se nalazi južno od Japana u skupu ostrva Ruy Kyu. Karate je posebno poznat kao udaračka borilačka veština koja koristi sve delove tela, a posebno ruke, noge, laktove, kolena itd. Moderni karate se obično deli na tri dela:

Kihon

Kate

Kumite(borba)

Kod osnovne tehnike uče se pojedinačni udarci, blokovi, stavovi itd. Kate su poseban skup tačno određenih pokreta (udaraca, stavova i blokova) koji se izvode, a pokazuju borbu sa zamišljenim protivnikom (jednim ili više). Borba može biti slobodna ili dogovorena (dogovori se koji će se izvesti udarac, i kojim blokom se blokira taj udarac). U vežbanju se mogu primjenjivati određena oprema kao naprimjer makiwara, vreca za udaranje, fokuseri, tegovi, itd. iako karate doslovno označava praznu ruku neki stilovi uče i borbu oružjem (kobudo) kao što su kama, nuncake, bo, itd....

NASTANAK KARATEA

Poznati plemić Nakajama (1429) godine silom je ujedinio sva glavna ostrva na Okinavi. Prethodno je nekoliko plemića stalno bilo u sukobu. To je period dinastije Ming (u Kini), a Muramaši (u Japanu). Godine 1329. kineski emigranti masovno naseljavaju Okinavu. Razvija se trgovina. Borilačke veštine iz Kine i Japana, u početku nisu bile mnogo omiljene. Zašto? Zato što je tamo vladao mir, sa naprednom budističkom kulturom. Međutim, harmoničan mir narušavaju trupe iz Japana, koje je poslao Sacuma. Kao talac uzet je princ iz Okinave, a u glavnom gradu Okinave uspostavlja se policijska kontrola. Sva vojnička klasa je zabranjena. Oružje je konfiskovano, pa je zbog toga u borilačkim veštinama Okinave korišćen sistem odbrane štapom, toljagom i golom rukom (tode ili samo te). Jedan instruktor je upotrebio reč KARA-ate (1905. godine) umesto tode.

Veliki reformator karatea Gicin Funakoši oko 1930. godine je dao pravi naziv prazna ruka. Dakle, osnovni princip je bio braniti se od neprijatelja praznih ruku, bez ikakvog oružja. U ovom slučaju, ovakvim načinom borbe, um se mora osloboditi zlih misli. Govorilo se "prazna dolina prenosi zvuk", "forma je praznina, a praznina je forma". Karate je najosnovnija borilačka veština bez oružja. Okinavlanski karate, taj rani karate, sastojao se od tri osnovna stila. Iz glavnog grada Okinave Surija potekao je stil karatea pod nazivom SURI-TE. Drugi grad u susedstvu zvani NAHA dao je stil NAHA-TE, a treći grad Tomari - stil TOMARI-TE. Iz svakog naziva pojavljuje se reč TE i znači šaka. Ispočetka, vlasti su strogo zabranjivale da se vežba karate, ali on se ipak praktikovao i vežbao u strogoj tajnosti. Nešto kasnije dozvoljeno je treniranje karatea i ono je uvedeno i u škole.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com