

# Povijesni razvoj Karatea

---

Šarić, Filip

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:508813>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-30**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Sveučilišni prijediplomski studij Kineziologija

Filip Šarić

**POVIJESNI RAZVOJ KARATEA**

Završni rad

Osijek, 2024.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Sveučilišni prijediplomski studij Kineziologija

Filip Šarić

## **POVIJESNI RAZVOJ KARATEA**

Završni rad

JMBAG: 0368000553

e-mail: [filipsaricvk@gmail.com](mailto:filipsaricvk@gmail.com)

Mentor: doc. dr. sc. Mijo Ćurić

Komentor: Sara Aščić, mag.cin.

Osijek, 2024.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek  
Faculty of Kinesiology Osijek  
University undergraduate study of Kinesiology

Filip Šarić

**HISTORICAL DEVELOPMENT OF KARATE**

Undergraduate thesis

Osijek, 2024.

## IZJAVA

# O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na vlastitim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan da se trajno pohrani i objavi moj rad u Institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, Repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom Repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti „Narodne novine” br.119/22).
3. Izjavljujem da sam autor predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

**Ime i prezime studenta:** Filip Šarić

**JMBAG:** 0368000553


**Službeni e-mail:** fsaric@kifos.hr

**Naslov rada:** Povijesni razvoj karatea

**Mentor završnog rada:** doc. dr. sc. Mijo Ćurić

**Komentor završnog rada:** Sara Aščić, mag.cin.

**U Osijeku, 2024. godine**

Potpis: 

## **POVIJESNI RAZVOJ KARATEA**

### **SAŽETAK**

Karate je borilačka vještina koja ima bogatu povijest i duboke kulturne korijene. Razvijen na japanskom otoku Okinawa, karate je nastao kao kombinacija lokalnih borilačkih tehnika i kineskih borilačkih vještina, posebno kung fua. Povijesni razvoj karatea započinje u 17. stoljeću. Tijekom 19. i 20. stoljeća, karate se razvijao kroz različite škole ili stilove, uključujući Shotokan, Goju-ryu, Shito-ryu i Wado-ryu, svaki sa svojim specifičnim tehnikama i filozofijama. S vremenom se proširio izvan granica Japana, zahvaljujući brojnim majstorima koji su prenijeli ovu borilačku vještinu u Europu, Ameriku i ostatak svijeta. U drugoj polovici 20. stoljeća, karate je doživio formalizaciju i standardizaciju, te je postao i sportska disciplina koja se danas prakticira u mnogim zemljama širom svijeta. Uključivanje karatea u moderni svijet sporta, kao i njegovo priznanje od strane Olimpijskog odbora, dodatno su naglasili njegov globalni značaj. Danas, karate nije samo borilačka vještina, već i način života koji promovira disciplinu, samokontrolu i poštovanje prema drugima.

**Ključne riječi:** borilačka vještina, karate, povijesni razvoj.

## **HISTORICAL DEVELOPMENT OF KARATE**

### **ABSTRACT**

Karate is a martial art that has a rich history and deep cultural roots. Developed on the Japanese island of Okinawa, karate was created as a combination of local martial techniques and Chinese martial arts, especially kung fu. The historical development of karate begins in the 17th century. During the 19th and 20th centuries, karate developed through various schools or styles, including Shotokan, Goju-ryu, Shito-ryu, and Wado-ryu, each with its own specific techniques and philosophies. Over time, it spread beyond the borders of Japan, thanks to numerous masters who brought this martial art to Europe, America and the rest of the world. In the second half of the 20th century, karate underwent formalization and standardization, and became a sports discipline that is practiced today in many countries around the world. The inclusion of karate in the modern world of sports, as well as its recognition by the Olympic Committee, further emphasized its global importance. Today, karate is not only a martial art, but also a way of life that promotes discipline, self-control and respect for others.

**Key words:** martial art, karate, historical development.

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. BORILAČKE VJEŠTINE I BORILAČKI SPORTOVI.....</b>	<b>2</b>
<b>3. POVIJESNI RAZVOJ KARATEA .....</b>	<b>5</b>
3.1. Osnovne karate tehnike .....	7
3.2. Karate pravila .....	14
3.3. Stilovi u karateu .....	18
<b>4. PRINCIPI OBUKE I TRENINGA.....</b>	<b>20</b>
<b>5. SUSTAV NATJECANJA.....</b>	<b>23</b>
<b>6. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>25</b>
<b>7. LITERATURA .....</b>	<b>25</b>
<b>8. ŽIVOTOPIS .....</b>	<b>27</b>
<b>9. PRILOG .....</b>	<b>29</b>

## 1. UVOD

Borilačke vještine predstavljaju drevne i raznolike discipline koje kombiniraju fizičku spremnost, mentalnu snagu i filozofske principe kako bi razvile cjelovitu osobu. Od svojih početaka, borilačke vještine su bile korištene ne samo kao sredstvo samoobrane, već i kao način razvoja unutarnje discipline, duhovnog rasta i razumijevanja etičkih vrijednosti. Unutar bogatog i raznolikog svijeta borilačkih vještina, karate se ističe kao jedna od najutjecajnijih (Jurko i suradnici, 2015).

Naime, karate je jedna od najpoznatijih borilačkih vještina u svijetu, poznata po svojoj učinkovitosti, disciplini i filozofiji. Iako danas predstavlja globalno priznatu sportsku disciplinu i način života za milijune ljudi, karate ima bogatu i složenu povijest koja se proteže stoljećima unazad. Ova borilačka vještina razvijena je na japanskom otoku Okinawa, gdje su lokalni borci kroz stoljeća razvijali tehnike samoobrane utemeljene na udarcima rukama i nogama. Također, karate, kao vještina i filozofija, oblikovan je pod utjecajem kineskih borilačkih vještina i lokalnih tradicija, što je dovelo do stvaranja jedinstvenog sustava borbe. Gichin Funakoshi, smatra se "ocem modernog karatea". On ga je i predstavio u Japanu, gdje je dobio formalnu strukturu i standardizaciju te se postupno proširio diljem svijeta (Mudrić, 1982).

Kroz karate, borilačke vještine su se pokazale kao sredstvo za promicanje fizičkog zdravlja, mentalne snage i duhovnog blagostanja. Redoviti trening ne samo da jača tijelo i razvija borbene vještine, već također pomaže u razvoju samopouzdanja, samokontrole i unutarnjeg mira. Na ovaj način, karate nudi cjelovit pristup životu koji spaja tijelo i um u harmoniji, pružajući put ka samospoznaji i osobnom rastu.

Kao borilačka vještina koja njeguje tradiciju i prilagođava se modernim potrebama, karate je simbol otpornosti i prilagodljivosti. Njegov povijesni razvoj svjedoči o sposobnosti borilačkih vještina da evoluiraju i ostanu relevantne u promjenjivim društvenim i kulturnim kontekstima. Karate nastavlja inspirirati ljude svih dobnih skupina i društvenih slojeva, ističući važnost discipline, učenja i stalnog unapređenja. U tom smislu, karate nije samo vještina samoobrane, već i put života koji naglašava kontinuirani rast i unapređenje (Mastnak, 2016).

Povijesni razvoj karatea odražava evoluciju borilačkih tehnika kao odgovor na društvene, političke i kulturne uvjete kroz različita razdoblja. Od svojih početaka kao tajna vještina među okinawskim ratnicima i seljacima, karate je prerastao u međunarodni fenomen, sa stilovima i školama koje odražavaju različite pristupe i filozofije. Ova evolucija karatea



pokazuje ne samo njegovu prilagodljivost, već i univerzalnost koja je omogućila da karate postane dio svjetske sportske i kulturne baštine.

## 2. BORILAČKE VJEŠTINE I BORILAČKI SPORTOVI

Borilačke vještine su više od pukih sustava borbe. One su žive tradicije, prožete poviješću i filozofijom kultura iz kojih potječu. Naime, ove umjetnosti, koje uključuju različite stilove poput karatea, taekwonda, kung fua i aikida, često su se razvijale stoljećima prije u svrhe koje nadilaze fizičku borbu, kao što je samoobrana, vojna obuka, pa čak i duhovni i osobni razvoj. Tradicionalno, znanje borilačkih vještina, priprema za bitku i borba, prenosilo se izravno s učitelja na učenika ili s oca na sina. Bilo je to znanje koje je proizlazilo iz vlastitog iskustva i poruke prethodnih generacija stručnjaka. Majstor je prema svom znanju i intuiciji prenosio tajne kroz demonstraciju i verbalnu poduku. Učenik je morao sazrijeti da prihvati to znanje te razviti svoje psihofizičke sposobnosti. S druge strane, prvenstvo nije značilo samo majstorske vještine, već i životnu mudrost (Cynarski, 2019).

Borilački sportovi, iako dijele neke sličnosti s borilačkim vještinama, prvenstveno se razlikuju po svom fokusu na natjecanje. Ove discipline, uključujući boks, tajlandski boks, judo i brazilski jiu-jits, kada se prakticiraju kao sportovi, vrte se oko strukturiranih natjecanja i specifičnih skupova pravila. Bit borilačkih sportova leži u njihovoj natjecateljskoj prirodi. Sportaši treniraju s primarnim ciljem pobjede protiv protivnika, često u formalnom turniru ili utakmicama. Ključno je istaknuti i kako ovaj natjecateljski "pogon" potiče jedinstveno okruženje u kojem se izvedba, strategija i vještina neprestano usavršavaju za scenarije natjecanja.

Za razliku od tradicionalnih borilačkih vještina koje mogu imati različite tehnike i oblike, borilački sportovi su vođeni određenim skupom pravila koja određuju dopuštene tehnike, sustav bodovanja i ponašanje tijekom natjecanja. Ova su pravila osmišljena kako bi se osigurala poštena igra i sigurnost sudionika, čineći sport izazovnim i zanimljivim.

U borilačkim sportovima fokus se često pomiče prema ofenzivnim tehnikama kojima se osvajaju poeni, postižu nokauti ili sigurne prijave. Dok je obrana važna, sustavi bodovanja u ovim sportovima potiču sportaše da budu agresivniji i proaktivniji u svom stilu borbe, čineći borbe dinamičnijima i ugodnijima za gledatelje. Nadalje, sportaši u borilačkim sportovima slijede rigorozne režime treninga koji su skrojeni za poboljšanje fizičke izvedbe, tehničke sposobnosti i strateškog razumijevanja. Ovaj specijalizirani trening ključan je za pripremu sportaša za zahtjeve natjecanja, gdje vrhunska izvedba može biti razlika između pobjede i poraza (Lee i Lauwaert, 2021).

Područja borilačkih vještina i borilačkih sportova, iako su različita u svojim temeljnim filozofijama, često se spajaju. Ovo raskrižje ilustrirano je u disciplinama kao što je Muay Thai, koja je nastala kao borilačka vještina i razvila se u popularni borilački sport. Naime, u svom tradicionalnom obliku, borilačke vještine kao što je Muay Thai usmjerene su na osobni razvoj, disciplinu i samoobranu. Praksa je holistička, naglašavajući ne samo fizičku snagu, već i mentalni i duhovni razvoj. Na primjer, tradicionalni Muay Thai, poznat kao Muay Boran, uključuje aspekte kulturnih rituala i snažan naglasak na moralnoj disciplini i poštovanju. Kada je Muay Thai prešao u područje borilačkih sportova, fokus se više pomaknuo prema natjecanju i izvedbi u ringu. Ovdje je naglasak na strategijama treninga, tehnikama i fizičkoj kondiciji koji su učinkoviti u natjecateljskom okruženju. Sportska verzija Muay Thaija uključuje pravila, težinske kategorije i sustav bodovanja, što više govori o odredištu osvajanja mečeva i naslova. Ova evolucija ilustrira dinamičan odnos između borilačkih vještina i borilačkih sportova; jedan je ukorijenjen u putovanju sveobuhvatnog samousavršavanja, a drugi usmjeren na odredište natjecateljskog uspjeha. Oba oblika koegzistiraju unutar Muay Thaija, nudeći vježbačima različite, ali međusobno povezane puteve unutar iste discipline (Sopon, 2024).

Naposlijetku, borilačke vještine i borilački sportovi tvore koherentan skup praksi zbog zajedničkih točaka koje ih razlikuju u području tjelesnih i sportskih praksi. Doista, tijelo je i sredstvo sukoba i dominacije (stvarne ili simboličke) i cilj do kojeg se treba doći, na izravan ili posredan način. U svome radu Groenen i Porrovecchio (2022) ističu kako borilački sportovi i borilačke vještine čine čitavo bogatstvo u svojoj vidljivoj raznolikosti na različitim kontinentima i potpuno su u skladu s poviješću i kulturom društava u kojima su nastali i razvijali se. Njihovo međunarodno širenje popraćeno je kulturnim transformacijama, povezanim s procesima sportifikacije, akulturacijom, lokalizacijom i globalizacijom, što su sve znakovi da se te prakse prilagođavaju društvenim promjenama.

Odabir između borilačkih vještina i borilačkih sportova ovisi o osobnim ciljevima i interesima pojedinca. Ukoliko osobu više privlači holistički pristup koji naglašava osobni razvoj, disciplinu i samoobranu, onda su borilačke vještine prikladniji odabir nego borilački sportovi. Takav holistički pristup podrazumijeva fokus na razvoju tjelesnih vještina, mentalne snage i često duhovnog rasta, isprepletenog s kulturnim tradicijama. S druge pak strane, ako pojedinca privlači uzbuđenje natjecanja i ako uživa u izazovu testiranja vlastitih vještina protiv drugih u strukturiranom okruženju, borilački sportovi bili bi bolji izbor. Ovi se sportovi fokusiraju na atletsku izvedbu, strateški trening i pobjedu u natjecateljskim okruženjima s posebnim pravilima i propisima koji vode svaki sport.

### 3. POVIJESNI RAZVOJ KARATEA

Popularna percepcija karatea obično uključuje pretpostavku da je riječ o japanskoj vještini. Često se, iako netočno, naziva i tzv. Samurajska umjetnost. Iako se u vježbanju koriste japanski nazivi i japanska terminologija, počeci ovog sporta nisu vezani za Japan, već za Kinu i Indiju. Podrijetlo karatea seže u razdoblje prvih olimpijskih igara 776. prije Krista, kada je u to vrijeme tzv. "pankracija" predstavljala svojevrsan oblik nenaoružane borbe koji uključuje udaranje rukama, nogama i bacanje (Cowie, Dyson, 2012).

Pretpostavlja se i kako je tvorac originalnog karatea bio Bodhidharma, svećenik koji je djelovao u 5. stoljeću prije nove ere i koji je na poziv kineskog cara, posjetio njegov dvor u sjevernoj Kini. Prema legendi, Bodhidharma se prelazeći Himalaju, susretao sa različitim divljim životinjama i neprijateljskim domorodcima, a budući da mu je religija zabranjivala nošenje oružja, morao se boriti golim rukama. Za vrijeme boravka u Kini, razvio je sustav borbe koji je bio temeljen na imitacijama kretnji životinja, indijskog jogi i kineskom plesu. Koristeći tako novostečena znanja, Bodhidharma je kasnije pomogao u širenju samostana Shaolin, u kojem su monasi i lokalni stanovnici pronašli utočište bježeći od prijetnji vojnih zapovjednika. Iako su monasi odbijali sudjelovati u borbi, vježbali su kako bi se znali obraniti (Mudrić, 1982).

Prema Jurku i suradnicima (2015) karate je sport koji pripada polistrukturalnim aktivnostima koje obuhvaćaju aktivnosti acikličkog tipa, a kojima je cilj simbolička destrukcija partnera, pri čemu se kretanje izvodi i ograničava u kontaktu s partnerom.

Karate kakav danas poznajemo slijedi umjetnost nenaoružane borbe razvijene na otoku Okinawa, kojeg su početkom 17. stoljeća napali Japanci. U to je vrijeme, invazija uključivala zabranu na svo oružje, pa su zbog toga otočani bili primorani naučiti tehnike nenaoružane borbe od kineskih stručnjaka. Jedinstveni Okinawski karate predstavljao je umijeće treniranja ruku i stopala kao smrtonosnog oružja. Stoga je izvorno značenje karatea bilo "Tode" ili "Kineska ruka". Godine 1921., majstor Gichin Funakoshi uveo je karate u Japan gdje je umjetnost modificirana i poboljšana te je razvijena isključivo kao borilačka, smrtonosna vještina za praktičnu borbu. Funakoshi je ujedno i osnivač Shotokan stila, a njegova demonstracija karatea u Tokiju 1922. godine izazvala je veliko zanimanje. Godine 1936. otvorio je prvu školu Shotokan karatea u Tokiju.

Na fotografiji 1 možemo vidjeti Gichina Funakoshia – "oca modernog karatea".

Slika 1. Gichin Funakoshi



Izvor: Historie Karate, dostupno na: <https://www.karatedragon.cz/historie-karate/>  
(pristupljeno: 20.08.2024.)

Bitno je napomenuti, kako je u ovom razdoblju karate u Japanu doživio značajne promjene. Naime, uvedena je uniforma (*gi*) i pojasni sustav (*kyu/dan*), sličan onome u judo-u, kako bi se olakšala sistematizacija i standardizacija učenja i natjecanja. Karate je također dobio dodatak "-do", što znači "put", naglašavajući filozofsku i duhovnu dimenziju vještine.

Značenje karatea tada je promijenjeno u "Kara", odnosno prazna" i "Te", odnosno šaka, označavajući sposobnost obrane bez upotrebe oružja. Nanijeti štetu protivniku jednim udarcem šakom ili nogom bio je cilj ovog drevnog vremena. Međutim, u okinavanskoj borilačkoj vještini veliki je naglasak stavljen i na duhovnu stranu umjetnosti. Trening ne podrazumijeva isključivo trening tijela već i trening duha i težnju za duhom poniznosti. Postati pravim sljedbenikom karate-doa moguće je samo kada se teži savršenstvu u ova dva aspekta - duhovnom i tjelesnom. Osnovne tehnike karatea su razvijene i usavršene kroz duge godine proučavanja i prakse, ali učinkovita uporaba ovih tehnika mora uključivati razumijevanje i prihvaćanje ovog duhovnog aspekta (Cowie, Dyson, 2012).

Nakon drugog svjetskog rata, Okinawa je postala vojna baza Sjedinjenih Američkih Država i karate je postao iznimno popularan među tamošnjim vojnicima. Kako je interes za karate postao svjetski, majstori karatea su migrirali u Europu i Ameriku kako bi popularizirali umjetnost. Njegova popularnost na Zapadu seže od sredine do kasnih 60-ih, s pojavom filmova o borilačkim vještinama. Najpopularnija filmska zvijezda u to vrijeme bio je Bruce Lee, koji je inspirirao mnoge da se počnu baviti ovom borilačkom vještinom (Lee i Lauwaert, 2021).

60-ih godina karate postaje sve više popularan i na europskom području. Podučavanje ove borilačke vještine bila je zadaća japanskih instruktora koji su boravili u Europi pod pokroviteljstvom Japanske karate federacije. 1961. godine osnovan je prvi europski nacionalni savez u Francuskoj, dok je prvo međunarodno natjecanje održano 1963. u Belgiji.

Kroz svoj povijesni razvoj, karate je evoluirao iz praktične borbene tehnike u disciplinu koja obuhvaća sportske, rekreativne i duhovne aspekte. Danas je karate globalno priznata vještina koja se prakticira u mnogim zemljama, a njegovi principi i vrijednosti nadilaze samu borilačku praksu, čineći ga snažnim sredstvom za osobni razvoj i promicanje kulture mira i suradnje među ljudima.

### **3.1. Osnovne karate tehnike**

Karate je tradicionalna japanska borilačka vještina koja se fokusira na razvijanje fizičke snage, koordinacije, samodiscipline i mentalne snage. Temelji se na kombinaciji udaraca, blokova i tehnika kretanja, koji se izvode uz maksimalnu kontrolu i preciznost. Karate tehnike su raznolike i prilagođene su različitim borbenim situacijama, uključujući obranu i napad. Obuhvaćaju širok spektar vještina koje kombiniraju fizičke pokrete s mentalnom disciplinom. Kroz praksu i ponavljanje, vježbači karatea uče kontrolirati svoje tijelo i um, što im omogućava da postanu efikasni borci i razviju unutarnju snagu i samopouzdanje (Mudrić, Ranković, 2016).

Napredovanje u karateu dijeli se na učeničko (*kyu*) i majstorsko (*dan*). Nadalje, kao najvažnije karate tehnike ističu se sljedeće (KKHD, 2024):

- **Osnovni stavovi (*Dachi*)**
  - pripremni stav – stav paralelnih stopala (*heiko dachi*)
  - stav spojenih stopala (*heisoku dachi*)
  - prednji stav (*zenkutsu dachi*)
  - zadnji stav (*kokutsu dachi*)
  - jahaći stav (*kiba dachi*)

- **Blokovi (*Uke*)**
  - niski blok (*gedan barai*)
  - visoki blok (*age uke*)
  - srednji vanjski blok (*soto uke*)
  - srednji unutarnji blok (*ude uke*)
  - srednji unutarnji blok bridom otvorene šake (*soto uke*)
- **Udarci rukom (*Tsuki i Uchi*)**
  - direktan udarac šakom (*seiken shoku tsuki*)
  - direktan udarac šakom unaprijed uz iskorak odgovarajuće noge (*oi tsuki*)
  - direktan udarac stražnjom šakom (*gjaku tsuki*)
- **Udarci nogama (*Geri*)**
  - udarac jagodicom stopala unaprijed "trzajem" iz koljena (*mae geri keage*)
  - udarac jagodicom stopala unaprijed "iz kuka" (*mae geri kekomi*)
  - kružni udarac nogom (*mawashi geri*)
  - bočni udarac nogom (*yoko geri*)

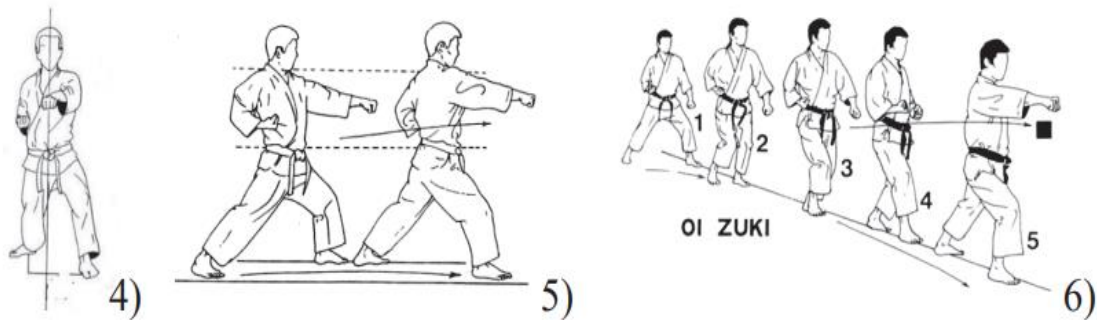
Stavovi su osnovni položaji tijela koji omogućavaju stabilnost i ravnotežu prilikom izvođenja tehnika. Kretanje je ključno za održavanje ravnoteže, izbjegavanje napada i postavljanje za napad.

Karate tehnike koje se izvode rukama mogu se podijeliti na tehnike blokova (*Uke*) i tehnike udaraca (*Tsuki*). U užem smislu, ove se tehnike dijele na *tsuki*, odnosno udarce koji se izvode šakom, zatim na *uchi*, udarce koji se izvode bridom otvorene šake i *empi*, udarce koji se izvode laktom. Učinkovitost svakog pojedinog udarca uvjetovana je pravilnim formiranjem udarne površine, tj. šake. U svome radu Mudrinić i suradnici (Mudrić, Ranković, 2016) ističu kako je zastupljenost tehnika koje se izvode rukama različit sukladno težinskim kategorijama. Tako je primjerice, *gjaku zuki*, odnosno kontra udarac rukom ili prednjim dijelom šake, najzastupljeniji udarac u gotovo 72% borbi. Najmanji postotak primjene *gjaku zuki* je u super lakoj kategoriji (65%), a najveći u teškoj (79%). Direktan udarac prednjim dijelom šake ili ispruženom rukom u stavu, poznat i kao *kizamu zuki* zabilježen je u 15% slučajeva. Najmanji postotak njegove primjene je u lakoj kategoriji (11%), a najveći u super lakoj kategoriji (22%). Bitno je napomenuti kako se tehnike udaraca koji se izvode rukama mogu primijeniti u direktnom napadu ili pak u obliku kontra udaraca. *Oi zuki* ubraja se u skupinu tzv. napadačkih tehnika, a primjenjuje se isključivo kod direktnih napada. Izvodi se unaprijed, ali i poslije

izbjegavanja ili blokiranja protivnikove tehnike te je ujedno i jedna od koordinacijski složenijih tehnika.

Na fotografiji 2 možemo vidjeti izvođenje Oi tsuki tehnike u prednjem stavu.

Slika 2. Izvođenje Oi tsuki tehnike u prednjem stavu



Izvor: Mudrić, R., Ranković, V.: Analiza karate tehnika koje se izvode rukama, SPORT – Nauka i praksa, Vol. 6, No. 1-2, 2016., str. 61

Kizami tsuki, u završnoj fazi karakterizira kosi položaj kukova i ramena u odnosu na pravac kretanja. Udarca površina kod ove tehnike je čelo šake. Udarac se izvodi korakom, klizanjem, kretanjem ili duplim korakom te se izvodi isključivo u glavu protivnika. Kizami tsuki najčešće se koristi u kombinaciji sa nekom drugom spomenutom karate tehnikom.

Na fotografiji 3 prikazana je kizami tsuki.

Slika 3. Kizami tsuki



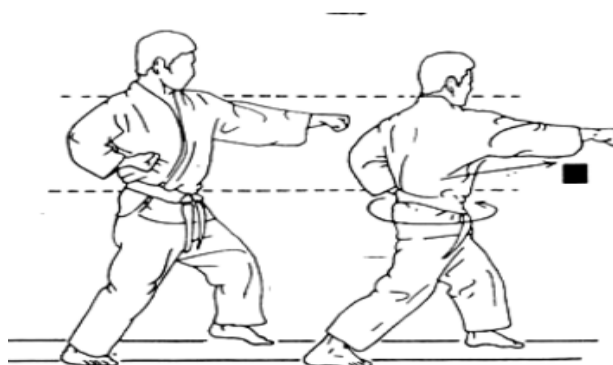
Izvor: Mudrić, R., Ranković, V.: Analiza karate tehnika koje se izvode rukama, SPORT – Nauka i praksa, Vol. 6, No. 1-2, 2016., str. 63



Gjaku tsuki poznat je i kao kontraudarac izveden čelom šake unaprijed. Za ovu vrstu tehnike karakteristično je izvođenje iz bilo kojeg stava uz primjenu bilo koje vrste kretanja. Najčešće se primjenjuje u sportskoj karate borbi, a izvodi se u modificiranom i specifičnom obliku.

Na fotografiji 4 prikazan je kontraudarac rukom.

Slika 4. Kontraudarac rukom



Izvor: Mudrić, R., Ranković, V.: Analiza karate tehnika koje se izvode rukama, SPORT – Nauka i praksa, Vol. 6, No. 1-2, 2016., str. 65

Uraken uchi karakterizira specifična udarna površina i putanja šake. Udarna površina kod ove je tehnike predstavljena nadlanicom šake koju formiraju kažiprst, srednji prst i njihovi zglobovi. Šaka se nalazi u produžetku podlaktice i sa njom čini jednu cjelinu. Uraken uchi najčešće se izvodi u napadu kroz različita kretanja, a efikasna je i u bilo kojem stavu. Udarci se izvode u glavu protivnika, predjelu slijepoočnice, korijen nosa i jagodičnu kost.

Fotografijom 5 u nastavku rada prikazana je primjena tehnike Uraken uchi.

Slika 5. Primjena tehnike Uraken uchi

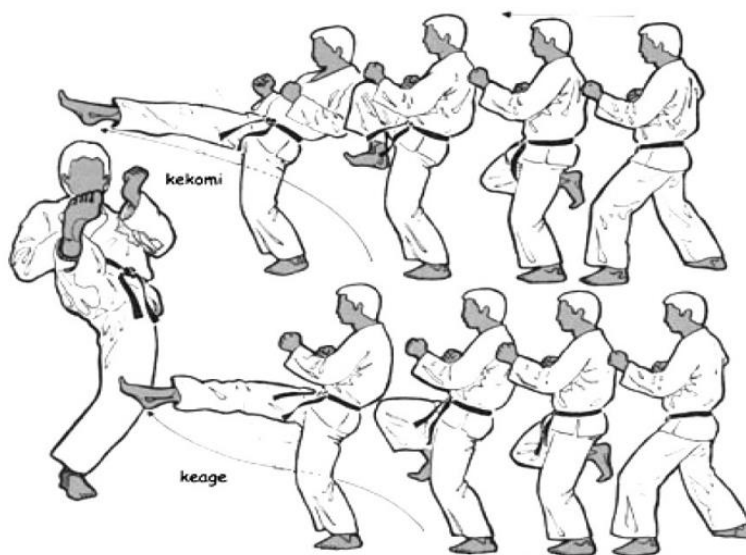


Izvor: Mudrić, R., Ranković, V.: Analiza karate tehnika koje se izvode rukama, SPORT – Nauka i praksa, Vol. 6, No. 1-2, 2016., str. 67

Tehnike koje se izvode nogama čine karate posebno atraktivnim, a dijele se na udarce i blokove. Iako su same po sebi tehnike nogama atraktivne, njihovo izvođenje ovisi o: razini obučenosti, razini pripremljenosti za primjenu u smislu pokretljivosti u zglobovima, elastičnosti, gipkosti, snage mišića nogu, trbuha i leđa, procjeni udaljenosti, koordinaciji i stabilnosti ravnoteže. Prema Mudriću i suradnicima (2004) sve tehnike udaraca, neovisno o njihovom izvođenju rukom ili nogom, predstavljaju svojevrzne kretne strukture, različite složenosti koje se izvode s ciljem rušenja protivnika. Prve tehnike koje se izvode nogom bili su prirodni pokreti, a čije je izvođenje bilo prirodno i lagano. Bili su to Mae geri i Ushiro geri. Kasnije su uvedeni i polukružni udarci prema naprijed, tzv. Mawashi geri. Kružni i polukružni udarci nogom i petom, tzv. Ushiro mawashi geri i Ura Mawashi geri, uvedeni su s pojavom sportskog karatea. Bitno je napomenuti i kako se tehnike izvođenja nogom primjenjuju u dva oblika – keage, odnosno udarci koji se izvode trzajem iz koljena i kekomi, udarci koji se izvode uz pomoć kuka. Temeljna razlika između ova dva oblika očituje se u zamahu zdjelice i prenošenju tog zamaha na mišićne grupe prema otvorenom kraju kinetičkog lanca i to iz položaja podignutog koljena. Visina do koje se podiže koljeno naziva se Hiki ashi. Osim toga, visina podignutog koljena ključna je za realizaciju tehnike udarca. Naime, što je koljeno u višoj poziciji, sam udarac mora se izvesti u nametnutoj i odgovarajućoj visini.

Na fotografiji 6 možemo vidjeti Mae geri kekomi i Mae geri keage.

Slika 6. Mae geri kekomi i Mae geri keage

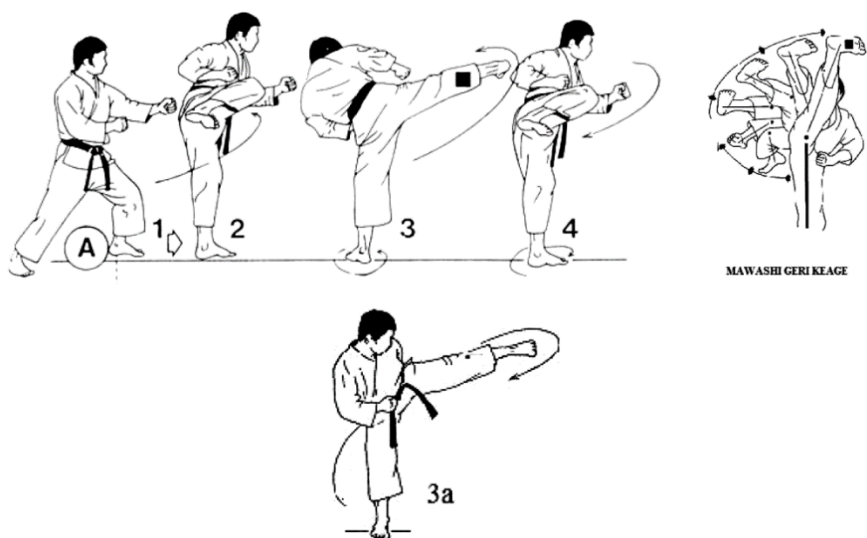


Izvor: Mudrić, R., Mudrić, M., Ranković, V.: Analiza karate tehnika koje se izvode nogama, SPORT – Nauka i praksa, Vol. 5, No. 1-2, 2015., str. 97

Mae geri keage izvodi se na kratkoj udaljenosti, a njegova efikasnost uvjetovana je primjenom udarca u tijelo ili glavu protivnika, točnije njegov podbradak. Dugačak udarac unaprijed naziva se kekomi i izvodi se na veću udaljenost. Efikasnost kekomija uvjetovana je primjenom udarca u tijelo protivnika. Brid tabana ispod prstiju zahtijeva poseban položaj stopala u odnosu na potkoljenicu. Naime, stopalo je "izlomljeno" u skočnom zglobu i gotovo je cijelo ispruženo u odnosu na potkoljenicu. Ova se tehnika najčešće primjenjuje u borbenom stavu poznatom kao Fudo dachi, sa rukama u poziciji srednjeg stava. Polukružni udarac nogom obično se izvodi u predjelu glave, vrata, stomaka ili bočnih dijelova tijela. Također, ova se tehnika izvodi dijelom tabana ispod prstiju, koji u trenutku izvođenja udarca moraju biti savijeni prema gore kako bi se udarna površina uspješno formirala (Mudrić i suradnici, 2004).

Na fotografiji 7 možemo vidjeti izvođenje Mawashi geri po fazama.

Slika 7. Izvođenje Mawashi geri po fazama



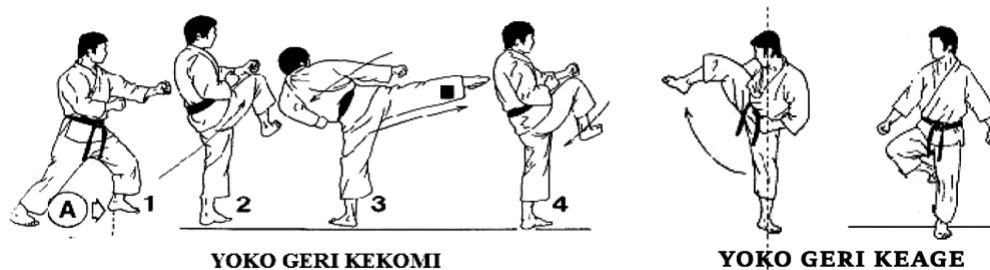
Izvor: Mudrić, R., Mudrić, M., Ranković, V.: Analiza karate tehnika koje se izvode nogama, SPORT – Nauka i praksa, Vol. 5, No. 1-2, 2015., str. 102

U karateu se ova udarna površina naziva još i koshi, a kao takva ima značajnu prodornu moć. U ovom slučaju poseban naglasak je na rotaciji stopala noge na koju se oslanja. Svaka nedovršena, nedovoljna ili onemogućena rotacija stopala ne dozvoljava učinkovito izvođenje tehnike i povećava mogućnost od nastanka ozljeda.

Udarac nogom sa strane, tzv. Yoko geri, predstavlja najsloženiju tehniku pokreta i složenu koordinaciju.

Fotografijom 8 u nastavku prikazano je izvođenje Yoko geri tehnike.

Slika 8. Izvođenje Yoko geri tehnike

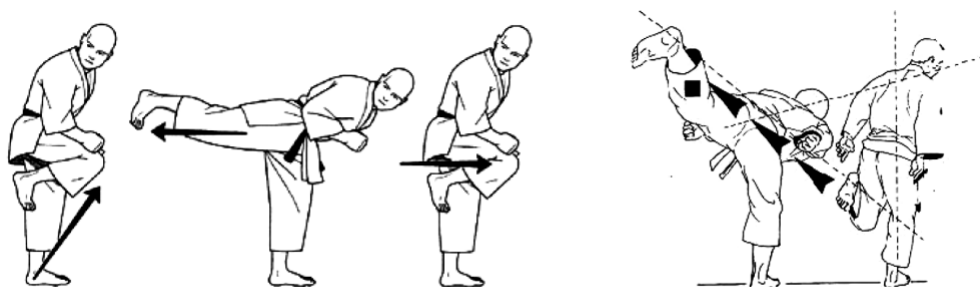


Izvor: Mudrić, R., Mudrić, M., Ranković, V.: Analiza karate tehnika koje se izvode nogama, SPORT – Nauka i praksa, Vol. 5, No. 1-2, 2015., str. 103

Drugim riječima, Yoko geri zahtijeva složenu koordinaciju pokreta tijela, ruku i nogu, a posebice one noge koja se ispruža i kojom se zadaje udarac. Udarac petom unazad karakterizira izvođenje u nepovoljnom položaju, pri čemu se vrlo teško održava ravnoteža. U završnoj fazi pokreta, noga je ispružena u koljenu i nalazi se u produžetku tijela. Maksimalnom kontrakcijom mišića natkoljenice omogućava se veća snaga udarca.

Fotografijom 9. u nastavku prikazano je izvođenje Ushiro geri tehnike.

Slika 9. Izvođenje Ushiro geri tehnike



Izvor: Mudrić, R., Mudrić, M., Ranković, V.: Analiza karate tehnika koje se izvode nogama, SPORT – Nauka i praksa, Vol. 5, No. 1-2, 2015., str. 104

Dakle, udarac se izvodi iz borbenog stava okretom oko prednje, stajace noge, pri čemu se posebna pozornost usmjerava na rotaciju stopala stajace noge i dovođenje tijela u zahvalnu poziciju za izvođenje tehnike. Bitno je napomenuti i kako se udarac petom unazad vrlo često izvodi i u kombinaciji sa ostalim nožnim udarcima.

### **3.2. Karate pravila**

Karate pravila predstavljaju temeljnu strukturu koja osigurava dosljednost, poštenje i sigurnost u svim aspektima ove borilačke vještine. Ona ne samo da definiraju tehničke standarde i kriterije ocjenjivanja, već također oblikuju etičke i moralne norme koje su ključne za praksu karatea. Kroz jasno postavljena pravila, karate se održava kao disciplina koja ujedinjuje fizičku sposobnost i tehničku preciznost s moralnom odgovornošću i samokontrolom (HKS, 2024).

Pravila u karateu služe kao vodič za natjecatelje, trenere i suce, pružajući okvir koji omogućava natjecateljima da se natječu pod jednakim uvjetima i s jednakim mogućnostima za uspjeh. Time se osigurava da pobjeda ovisi isključivo o vještini, disciplini i duhu natjecatelja, a ne o vanjskim čimbenicima. Osim toga, pravila pomažu u održavanju reda i organizacije tijekom natjecanja, čime se smanjuje rizik od ozljeda i promiče sigurno okruženje za sve sudionike (KKO, 2024).

Na etičkoj razini, karate pravila naglašavaju važnost poštovanja, discipline i integriteta. Ova načela odražavaju duboku filozofiju karatea koja nadilazi samo fizički aspekt borilačke vještine, potičući natjecatelje da razvijaju karakter i moralnu snagu. Poštivanje protivnika, pravedno suđenje i pridržavanje kodeksa ponašanja ključni su elementi koji promiču sportski duh i etičnost u karate zajednici.

Sigurnost je još jedan kritičan aspekt pravila u karateu. Pravila definiraju dopuštene tehnike, ciljne zone i razinu kontakta kako bi se minimalizirale ozljede i osigurala zaštita svih natjecatelja.

Karate natjecanja se najčešće odvijaju prema pravilima Svjetske karate federacije (WKF), koja su standardizirana na međunarodnoj razini. Bez obzira na disciplinu, karate pravila također uključuju kodekse ponašanja, naglašavajući poštovanje prema protivnicima, sucima i publici, te promicanje poštene igre i discipline. Natjecatelji moraju poštovati pravila i prikazivati sportski duh, a bilo kakvo nesportsko ponašanje ili nesavjesna uporaba tehnika može

rezultirati penalizacijom ili diskvalifikacijom. Pravilna oprema i zaštita, kao i stroga pravila sigurnosti, osiguravaju da natjecanja prolaze u duhu zdravog natjecanja i zaštite svih sudionika.

Karate pravila dijele se na dvije glavne discipline - kumite (borba) i kata (forme).

Kata je unaprijed određeni set pokreta koji simulira borbene situacije. Izvodeći katu, vježbači razvijaju preciznost, brzinu, snagu i osjećaj za ritam. Kumite je sparring ili borba s protivnikom. Ovdje se tehnike primjenjuju u stvarnim situacijama, omogućavajući vježbačima da testiraju svoje vještine i reakcije u kontroliranom okruženju (Teramoto, 2013).

Kumite se odvija prema specifičnim pravilima koja uključuju sigurnosne mjere i bodovni sustav. Natjecanja u kumiteu mogu biti individualna ili ekipna. Standardno trajanje borbe je 3 minute za muškarce i 2 minute za žene, osim u određenim kategorijama gdje može biti drugačije. Postoje i produžeci ukoliko je to potrebno. Nadalje, bodovi se dodjeljuju za pravilno izvedene tehnike koje pogađaju dopuštene ciljeve na tijelu protivnika. Ippon (3 boda), dodjeljuje se za visoki udarac nogom (*jodan geri*) ili bacanje protivnika nakon čega slijedi tehnika. Waza-ari (2 boda), dodjeljuje se za udarac nogom u tijelo (*chudan geri*), dok se Yuko (1 bod), dodjeljuje za udarce rukom (*tsuki ili uchi*) u tijelo ili glavu.

Slikom 10 u nastavku rada prikazan je karate Kumite.

Slika 10. Karate Kumite



Izvor: Karate Kumite Overview, dostupno na: <https://karatecoaching.com/kumite-overview/>

(pristupljeno: 20.08.2024.)

U sklopu natjecanja kazne se dijele u dvije glavne kategorije – Category 1 (kontaktna kazna) i Category 2 (ne-kontaktna kazna, uključujući izlazak iz borilišta). Kazne se progresivno povećavaju i mogu rezultirati diskvalifikacijom. Pobjednik je natjecatelj s više bodova na kraju borbe. U slučaju da je rezultat izjednačen, odluka se može donijeti prema kriterijima kao što su prvi osvojeni bod, manje kazni ili po ocjeni sudaca. U ekipnom natjecanju, timovi se sastoje od više natjecatelja, obično tri do pet. Svaki član ekipe sudjeluje u pojedinačnoj borbi protiv protivnika iz druge ekipe. Ukupan broj pobjeda određuje pobjedničku ekipu (Macan i suradnici, 2006).

Kako je već prethodno spomenuto, kata je disciplina koja se fokusira na izvođenje unaprijed određenih setova tehnika, pokreta i formi koje predstavljaju različite borbene situacije. Natjecatelji se natječu sami ili u ekipama (tim kata) i ocjenjuju se prema tehničkoj izvedbi i snazi. Natjecatelji izvode kat, slijedeći specifične pokrete koji su propisani.

Slikom 11 u nastavku rada prikazan je karate Kata.

Slika 11. Karate Kata



Izvor: Karate Katas Overview, dostupno na: <https://karatecoaching.com/all-shotokan-karate-katas/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

Prilikom ocjenjivanja, u obzir se uzimaju: kretanje, zatim snaga, brzina, ravnoteža i pravilna tehnika. Ocjenjivanje se provodi kroz sustav bodovanja, koji uključuje tehničku i atletsku izvedbu. Tehnički kriteriji (70% ukupne ocjene), uključuju točnost tehnika, *kime*, odnosno koncentraciju snage, *kihon* ili osnove te ravnotežu i kontrolu. Atletski kriteriji (30% ukupne ocjene) uključuju snagu, brzinu i ritam. Sudci daju ocjene za svaki aspekt izvođenja kate. Ocjene se zbrajaju, a najviša i najniža ocjena se odbacuju kako bi se postigla konačna ocjena. U slučaju izjednačenja, uzima se u obzir najbolja i najlošija ocjena koje su prethodno bile odbijene. U ekipnim natjecanjima, tim se sastoji od tri člana. Oni moraju sinkronizirano izvoditi katu, a dodatno se ocjenjuje sinkronizacija pokreta i timska koordinacija. Nakon osnovne izvedbe, tim mora izvesti tzv. "*bunkai*" ili aplikaciju kate, demonstrirajući praktične primjene tehnika iz kate u simuliranoj borbi (Jurko i suradnici, 2015).

Nadalje, svi natjecatelji moraju nositi zaštitnu opremu, uključujući rukavice, štitnike za zube, štitnike za prsa (žene), štitnike za noge i stopala, te zaštitu za glavu i trup (ovisno o kategoriji i natjecanju). Osim zaštitne opreme, natjecatelji moraju nositi i čistu karate uniformu (*gi*) odgovarajuće veličine, odnosno bijeli kimono, uz pojas (crveni ili plavi) koji označava njihov stupanj. Borilište je obično kvadratne forme 8x8 metara, prekriveno tankom *tatami* strunjačom. Od iznimne je važnosti da natjecatelji pokažu visoku razinu sportske etike, poštovanje prema sucima, protivnicima i publici. Nesportsko ponašanje može rezultirati kaznama ili diskvalifikacijom (Pal, 2020).

U karate borbi postoji pet razina kazni. Prva je tzv. *Chukoku*, odnosno opomena, a dodjeljuje se za manje prekršaje. Druga je *Keikoku*, a dodjeljuje se za onog natjecatelja koji dobiva Ippon ili pak za manje prekršaje za koje je već prethodno dana opomena ili pak za prekršaje koji nisu dovoljno ozbiljni da bi se dodijelila veća kazna. *Hansoku Chui* je kazna koju dobiva onaj protivnik sa Nihonom, a obuhvaća i one prekršaje za koje je već dodijeljen Keikoku. *Hansoku* se dodjeljuje za ozbiljne prekršaje i onda kada je Hansoku Chui već dodijeljen. Podrazumijeva diskvalifikaciju natjecatelja. *Shikkaku* uključuje diskvalifikaciju natjecatelja sa turnira, natjecanja ili susreta, a o dodjeli ove kazne odlučuje sudački zbor. *Kiken* ili gubitak prava na borbu dodjeljuje se onda kada natjecatelji sami bezuvjetno predaju borbu ili su zbog povrede nesposobni da istu nastave (KKHD, 2024).

U konačnici, karate pravila osmišljena su kako bi se osigurala sigurnost i poštenje u natjecanjima te promicao sportski duh. Ova pravila pomažu u održavanju discipline, reda i poštovanja, koja su temeljni elementi karatea kao borilačke vještine.



### 3.3. Stilovi u karateu

Karate stilovi su raznoliki koliko su i brojni. Svaki od njih karakterizira vlastiti tehnički repertoar i filozofija. Kao najvažniji stilovu u karateu ističu se (Cowie, Dyson, 2012):

- Shotokan
- Shito – Ryu
- Goju – Ryu
- Wado – Ryu
- Kyokushin (Oyama – Ryu)
- Uechi - Ryu
- Fudokan

Prvi u nizu stilova je Shotokan, a koji je ujedno i najrašireniji te najpopularniji stil na svijetu. Ovaj stil tumači se kao "tigrova kuća", a utemeljio ga je Gichin Funakoshi. Sastoji se od ukupno 27 kata te je namijenjen sportskoj borbi. U sklopu Shotokan karate stila ne prakticiraju se direktni udarci u tijelo, nego se ruka ili noga zaustavi kako bi se spriječile eventualne ozljede protivnika. U borbi su dozvoljeni isključivo udarci u donji dio tijela, dok su udarci u glavu dozvoljeni samo uz kontrolu. Prve kate koje se uče su pet učeničkih – Heian Shodan, zatim Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan te Heian Godan. Nakon njih slijede majstorske, kojih ima oko dvadesetak.

Sljedeći karate stil je Shito – Ryu, a kojeg je 1929. godine na Okinawi utemeljio Kenwa Mabuni. On je bio 17-ta generacija poznate samurajske obitelji na otoku i bio je vrlo ponosan na svoje porijeklo. Također, Mabuni je trenirao kod poznatog karate majstora Anko Itosu-a, a koji je pak bio majstor Shuri-te karatea. Osnovna značajka ovog stila je spajanje tehnika izi starih okinavskih stilova , Shuri-te i Naha-te te kineskih borilačkih vještina. Poznat je i po velikom broju kata te po raznolikosti tehnika. Bitno je napomenuti kako su unutar ovog stila, tehnike brze i precizne, s naglaskom na fleksibilnost i promjenu tempa (Kuleš, 1998).

Goju - Ryu je stil karatea kojeg je 1930. godine utemeljio Chojun Miyagi, učenik Kanryo Higaonne. Ova se forma sastoji od snažnih protuudarnih pokreta u napadačkim položajima i mekih i kružnih blokova u obrambenim položajima koji podsjećaju na jiu jitsu. Također koristi snagu disanja i razne druge stavove koji nude meke i tvrde tehnike.

Wado – Ryu stil vrlo je sličan Shotokan stilu. Utemeljen je 1938. godine, od strane Hironori Ohtsuka, licenciranog praktičara Shindo Yoshin Ryu-a i Yoshin Koryu Jujutsu-a. Ovaj

stil naglašava izbjegavanje i kretanje. Temelji se na principima jiu - jitsua i koristi tehnike koje omogućavaju fluidno kretanje i izbjegavanje napada. Poznat je po svojoj sposobnosti da uskladi borbu s kretanjem tijela i tehnike koje smanjuju direktan kontakt s protivnikom.

Karate Kyokushin nastao je 50-ih godina 20. stoljeća, a njegov osnivač je japanski vojni pilot Masutatsu Oyama. Karakterizira ga podjela na tri dijela – *kihon* (bazika udaraca), *kata* (borba sa zamišljenim protivnikom) i *kumite* (borba). Bitno je napomenuti kako učenici moraju proći ispit iz sva tri dijela, kako bi zaslužili pojas. Također, obvezni su polagati i ispit snage i izdržljivosti. Postoji ukupno deset učeničkih *Kyu* pojaseva (obojanih) i deset majstorskih *Dan* pojaseva (crni). Simbol Kyokushin karatea je *Kanku*, koji simbolizira beskrajnu dubinu. Drugim riječima, ovaj simbol predstavlja jedinstvo, slogu i snagu (Simić, 2009). Uz *Kanku*, znak za Kyokushin karate je i tzv. *Kanji*, koji predstavlja naziv ovog karatea napisanog japanskim alfabetom. U Republici Hrvatskoj ova se vrsta karatea pojavljuje 70 ih godina, a sjedište mu je u Samoboru.

Uechi - Ryu stil karakterizira mogućnost izvođenja borbe sa kratke udaljenosti, pa se sukladno tome, uvježbava borba sa napadima na vitalne točke na tijelu. Dakle, stil naglašava krute i meke tehnike sa posebnim fokusom na usavršavanje tehnike disanje i fizičke kondicije. Također, za ovaj stil karakteristična su i tri principa – tigar, ždral i zmaj. Tigar označava snagu, ždral moć, a zmaj energiju koja se ulaže prilikom napornog vježbanja. Osnovao ga je Kanbun Uechi.

Fudokan u prenesenom smislu označava "kuću čvrstih temelja". Ovaj stil osnovan je 1980. godine.

Tzv. "*Te*" je bio popularan u tri grada - Shuri, Naha i Tamarai. Svaki grad imao je svoj način bavljenja borilačkim vještinama. Shotokan i Shito - Ryu bili su uglavnom pod utjecajem stila iz grada Shuri, odnosno Shuri-te, a u manjoj mjeri Tamarai-te. Goju-ryu je s druge strane bio pod većim utjecajem Naha-te. U konačnici, neovisno o kojem je stilu riječ, činjenica je kako svaki od njih nudi jedinstveni pristup borbenim tehnikama, filozofiji i treniranju. Izbor stila može ovisiti o osobnim preferencijama, ciljevima i interesima, bilo da se radi o razvoju fizičkih vještina, samodisciplini ili kulturnom razumijevanju borilačkih vještina.

#### 4. PRINCIPI OBUKE I TRENINGA

Sama bit karatea izražena je u Kati, odnosno formi koja predstavlja niz unaprijed postavljenih obrambenih i napadačkih pokreta protiv niza zamišljenih protivnika, a za to su potrebne godine učenja, savršenog razumijevanja i izvršavanja. Postoji mnogo karate Kata, od kojih sve započinju sa defenzivnim pokretom. Vježbanje Kate je sastavni dio karate treninga, a utjelovljuje sva načela i ideale tradicionalnog karatea. Također, svaka Kata zahtijeva različite vrste koordinacije mišića, nježne i snažne pokrete, brze i spore pokrete, različite stupnjeve snage, okretanje, skakanje, savijanje, udarce nogama, rukama, blokove, guranje i povlačenje. Za izvođenje svih prethodno spomenutih aktivnosti, od iznimne je važnosti potpuna koncentracija i savršena ravnoteža (Piepiora i suradnici, 2016).

Principi obuke u karateu temelje se na razvijanju fizičkih, mentalnih i duhovnih aspekata borilačke vještine. Trening je strukturiran kako bi pomogao učenicima da postignu tehničku izvrsnost, tjelesnu kondiciju, mentalnu disciplinu i samopouzdanje. Ovi principi obuke ključni su za razumijevanje i pravilno prakticiranje karatea (Teramoto, 2013):

- Kihon (osnovne tehnike)
- Kata (forme)
- Kumite (borba)
- Mawatte (kretanje i okretanje)
- Kime (fokus i snaga)
- Zanshin (neprekidna svjesnost)
- Mentalna i duhovna disciplina

Kihon predstavlja osnovne tehnike karatea, uključujući udarce rukama, udarce nogama, blokove, stavove i pokrete. Ove tehnike su temelj svih drugih aspekata karatea. Cilj je dakle razviti pravilnu tehniku, snagu, brzinu i preciznost. Kroz ponavljanje kihon vježbi, učenici stječu automatizam i refleksne reakcije potrebne za učinkovitu primjenu tehnika u borbi. Vježbanje osnovnih tehnika može biti pojedinačno ili u kombinacijama, često u statičnim ili kretajućim stavovima.

Kako je već prethodno spomenuto, kata se definira kao unaprijed određeni set pokreta i tehnika koji simulira borbu protiv više imaginarnih protivnika. Kata obuhvaća sve osnovne i složene tehnike karatea i služi kao metoda očuvanja i prenošenja tradicionalnih tehnika i taktika. Cilj kate je razviti koordinaciju, snagu, fokus, ritam i preciznost, uz istovremeno razumijevanje

borbenih principa i strategija. Izvođenje kata može biti samostalno ili u grupi, s naglaskom na pravilnu formu, ritam, brzinu i kime (fokus).

Kumite označava sparing ili borbu s protivnikom, gdje se primjenjuju tehnike naučene kroz kihon i katu. Kumite može biti kontroliran (vježbovni) ili slobodan (natjecateljski). Cilj kumitea usmjeren je na razvoj vještine praktične primjene tehnika u stvarnim borbenim situacijama, uključujući tajming, distancu, kontrolu i strategiju. Vježbanje tehnika može biti u kontroliranim uvjetima (kihon kumite) ili slobodna borba s protivnikom (jiyu kumite), s fokusom na sigurnost i kontrolu.

Mawatte uključuje tehnike kretanja i okretanja koje su ključne za održavanje ravnoteže, izbjegavanje napada i zauzimanje boljih pozicija u borbi. Cilj je razviti sposobnost kretanja u svim smjerovima uz održavanje stabilnosti i kontrole. Također, pomaže u razvoju koordinacije i fleksibilnosti. Vježbanje se temelji na primjeni različitih tehnika kretanja, uključujući ayumi-ashi (normalan korak), tsugi-ashi (korak sa skupljanjem noge) i okrete (mawashi).

Kime se odnosi na fokusiranu snagu i energiju koja se koristi pri završetku pojedine tehnike. To je trenutak maksimalne koncentracije i napetosti u tijelu, koji rezultira učinkovitim udarcem ili blokom. Cilj je razviti sposobnost da se sva snaga i energija koncentrira u jednoj točki u trenutku izvođenja tehnike. Kime također uključuje kontrolu disanja i mišićne napetosti. Prilikom vježbanja tehnika naglasak je na pravilnom izvođenju kime kroz kontrolu disanja i napetosti mišića.

Zanshin označava stanje neprekidne svjesnosti, pripravnosti i koncentracije prije, tijekom i nakon izvođenja tehnike. Drugim riječima, to je stanje mentalne budnosti i opreznosti koje omogućava brzo reagiranje na promjene u situaciji. Cilj je usmjeren na razvoj sposobnosti održavanja fokusa i svjesnosti u svakom trenutku, bez opuštanja ili ometanja, čak i nakon što je tehnika završena. Vježbanje uključuje sve aspekte karatea s naglaskom na stalnu svjesnost i pripravnost, kako bi se povećala mentalna i fizička kontrola.

Karate nije samo fizička vještina, već i mentalna i duhovna praksa. Karate trening je cjelovita aktivnost koja poboljšava fizičku kondiciju, mentalnu oštrinu i emocionalno zdravlje, čineći ga izvrsnom praksom za sve uzraste i razine fizičke spremnosti. Disciplina, poštovanje, samokontrola i ustrajnost ključne su komponente karate treninga.

Naglasak je na razvoju unutarnje snage, samopouzdanja i karaktera. Trening pomaže učenicima da savladaju strah, nesigurnost i agresivnost, te da razviju pozitivne osobine poput

hrabrosti, poštenja i poniznosti. Metode treninga uključuju meditaciju, mentalne vježbe, refleksiju te filozofske aspekte učenja, često kroz razgovore s učiteljem ili kroz učenje karate-do načela.

Vježbanje karatea donosi nekoliko zdravstvenih dobiti. Trening i zagrijavanje sastoje se od puno istezanja, tjelovježbe i dizanja utega. Ove vrste vježbi poboljšavaju izdržljivost, cirkulaciju i koordinaciju osobe. Osim toga, pridonose povećanju fleksibilnosti i ravnoteže, poboljšanju refleksa i koordinacije, kontroli tjelesne težine i smanjenju masnog tkiva i drugo. Redovito vježbanje karatea može pomoći u smanjenju stresa, anksioznosti i depresije, poboljšavajući opće emocionalno zdravlje i dobrobit. Poboljšano držanje može smanjiti rizik od bolova u leđima i ozljeda povezanih s lošom posturom (Mastnak, 2016).

## 5. SUSTAV NATJECANJA

Natjecanja u borilačkim vještinama karakterizira različitost stilova i discipline. Naime, svaka borilačka vještina ima svoja specifična pravila, sustav bodovanja kao i organizaciju natjecanja. Iako pravila i stilovi variraju između različitih borilačkih vještina, svi imaju zajednički cilj, a to je promicanje sportskog duha, discipline, poštovanja i izvrsnosti u borbenim vještinama.

Natjecateljski sustav u karateu strogo je reguliran i strukturiran kako bi osigurao fer i sigurno natjecanje za sve sudionike. Obuhvaća tehničku preciznost, fizičku spremnost, kao i taktičke vještine, što omogućava natjecateljima da pokažu vlastite sposobnosti i vještine na različitim razinama natjecanja.

Nadalje, natjecanja u karateu odvijaju se prema standardiziranim pravilima koja su postavili nacionalni i međunarodni karate savezi. Tijekom 1950-ih i 1960-ih godina osnovane su prve međunarodne karate organizacije, poput Japanske karate asocijacije (JKA) i Svjetske karate federacije (WKF), koje su pomogle u standardizaciji pravila i organizaciji međunarodnih natjecanja. 2020. godine karate je uvršten kao službeni sport na Olimpijskim igrama u Tokiju, što je označilo vrhunac njegove međunarodne priznatosti i popularnosti.

*Svjetska karate federacija* (WKF) osnovana je 1990. godine i međunarodno je upravno tijelo sportskog karatea, koje broji ukupno 198 zemalja članica. Jedina je karate organizacija koju priznaje Međunarodni olimpijski odbor i koja broji više od sto milijuna članova. Zadužena je za organiziranje svjetskih prvenstava u karateu za juniore i seniore, a koja se održavaju svake druge godine. Predsjednik WKF-a je Antonio Espinos, a sjedište je u Madridu u Španjolskoj.

Osnovana 1948., *Japanska karate asocijacija* (JKA) bila je visoko cijenjena zbog svojih društvenih aktivnosti i dobila je odobrenje od japanskog ministarstva obrazovanja kao "Opće udruženo udruženje" 1957. godine. Od tada do danas, posvetila je pozornost nasljeđivanju i razvoju ove nezamjenjive kulture borilačkih vještina u Japanu. Slijedom toga, 21. ožujka 2012. premijer je JKA odobrio kao "Udrugu utemeljenu u javnom interesu". Nadalje, JKA ima za cilj promicati poboljšanje vještina i samodiscipline istraživanjem i podučavanjem karatea, pridonoseći tako poboljšanju dobrobiti ljudi i njegovanju zdravog duha borilačkih vještina. Štoviše, cilj organizacije je pridonijeti svjetskom miru širenjem duha japanskih borilačkih vještina koje poštuju uljudnost prema zemljama diljem svijeta. Bitno je istaknuti i kako ova organizacija ima najbolji sustav tehnike kao i sustav uputa. Naime, postoji oko 30

specijaliziranih instruktora koji su zaduženi za podučavanje japanskih i stranih praktičara iz cijelog svijeta. Nadalje, JKA HQ ih šalje po cijelom svijetu kao odgovor na zahtjeve. Turnir nacionalnog prvenstva održava se svake godine kao dio aktivnosti. U listopadu 1957. godine u tokijskoj je gimnaziji održano 1. državno prvenstvo u karateu. Bilo je to prvi puta da se karatedo demonstrira kao turnir. Turnir svjetskog prvenstva pod nazivom Funakoshi Gichin Cup održava se svake tri godine u mnogim zemljama diljem svijeta. Svaki član uprave i igrači iz cijelog svijeta nasljedili su i predstavljanje učenja majstora Funakoshija. Seniorsko državno prvenstvo u karateu od 2002. godine održava se svake godine. Natjecatelji su muškarci stariji od 40 godina i žene od 35 godina ili više. Okupljaju se iz svih područja diljem Japana.

*Europska karate federacija* (EKF) je upravno tijelo natjecateljskog karatea koje djeluje u više od 50 zemalja diljem Europe. Navedeni cilj EKF-a je promovirati, organizirati, regulirati i popularizirati karate sport. Jedna je od pet kontinentalnih federacija koje priznaje Svjetska karate federacija. Od 1966. godine EKF organizira Europsko prvenstvo u karateu. Osim toga, organizira i juniorska te kadetska natjecanja, kao i natjecanja za mlađe od 21 godine, tzv. Europsko juniorsko prvenstvo u karateu.

U Republici Hrvatskoj djeluje i *Hrvatski karate savez* (HKS), koji je osnovan 1970. godine u Zagrebu. Ovaj savez od 1992. godine ujedno je i član Europske karate federacije (EKF) i Svjetske karate federacije (WKF).

Dakle, natjecanja u karateu često se održavaju u formatima eliminacija s repasažom ili dvostrukom repasažom, što omogućava gubitnicima priliku da se natječu za treće mjesto. Također, podijeljena su po težinskim kategorijama za kumite, te po dobnim i spolnim kategorijama za oba tipa natjecanja. Najvažnija natjecanja uključuju Svjetsko prvenstvo u karateu, kontinentalna prvenstva, poput primjerice Europskog prvenstva te Olimpijske igre.

Klupska i lokalna natjecanja održavaju se unutar lokalnih zajednica i klubova, pružajući priliku za učenje i rast mladim natjecateljima. Nacionalna natjecanja okupljaju najbolje natjecatelje iz različitih regija unutar jedne zemlje. Međunarodna natjecanja predstavljaju najvišu razinu natjecanja koja uključuje karate natjecanja na kontinentalnim i svjetskim prvenstvima, uključujući Olimpijske igre, gdje natjecatelji predstavljaju svoje zemlje.

Naposlijetku, karate natjecanja igraju ključnu ulogu u promicanju sportskog duha, tehničke izvrsnosti i mentalne discipline. Bez obzira na to radi li se o kumiteu ili kati, natjecanja pružaju platformu za natjecatelje da demonstriraju svoje vještine, strast i poštovanje prema karateu, dok istovremeno potiču razvoj i unapređenje borilačke vještine na globalnoj razini.

## 6. ZAKLJUČAK

Karate, čiji korijeni potječu iz japanskog otočja Okinawe, razvijao se kroz stoljeća kao metoda samoobrane koja je kombinirala elemente kineskih borilačkih tehnika s lokalnim okinavskim stilovima. Od svojih skromnih početaka, kao oružje za preživljavanje u okinavskoj borilačkoj kulturi, karate se transformirao u disciplinu koja naglašava ne samo fizičku snagu i borbene vještine, već i moralne vrijednosti poput poštovanja, samodiscipline i ustrajnosti.

Tijekom 20. stoljeća, karate se proširio izvan granica Japana i postao globalno priznata borilačka vještina. Ova međunarodna ekspanzija bila je potpomognuta njegovom sposobnošću prilagodbe različitim kulturama i društvima, dok je istovremeno zadržavao svoju osnovnu filozofiju i tehnike. Karate škole i organizacije diljem svijeta danas podučavaju milijune ljudi, nudeći ne samo vještinu samoobrane, već i put do osobnog razvoja.

Povijesni razvoj karatea odražava njegovu suštinsku fleksibilnost i univerzalnu privlačnost. Izvorno prakticiran u tajnosti zbog političkih i društvenih ograničenja na Okinawi, karate se razvijao kroz sustavne inovacije i prilagodbe, zadržavajući svoje korijene u discipliniranoj praksi i učenju. Osnivači modernih karate stilova, poput Gichina Funakoshija (Shotokan), Kenwe Mabunija (Shito-Ryu), i Chojuna Miyagija (Goju-Ryu), integrirali su svoje tradicionalne prakse s novim metodama, stvarajući strukture treninga koje su bile pristupačne i učinkovite za široku publiku.

S vremenom, karate se odmaknuo od svojih tradicionalnih korijena i postao popularna sportska disciplina s vlastitim pravilima i natjecanjima. Međutim, unatoč tom sportskom aspektu, karate je zadržao svoju bit kao put samorazvoja i osobne transformacije. Danas, mnogi karate praktikanti ne traže samo fizičku snagu i tehničke vještine, već i unutarnju ravnotežu, mentalnu jasnoću i moralnu čvrstoću.



## 7. LITERATURA

1. Cowie, M., Dyson, R. (2012). *A short History of Karate*. Kenkyo – ha Goju Karate Kempo Kai.
2. Cynarski, W.J. (2019). *Martial Arts and Combat Sports – Towards the General Theory of Fighting Arts*. Wydawnictwo Naukowe Katedra.
3. Groenen H., Porrovecchio A. (2022). Introduction - Combat sports and martial arts: Sociocultural changes and engagement in practice. *Staps*, 1(136), 7-16.
4. Jurko, D., Čular D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Sportska knjiga.
5. Kuleš, B. (1998). *Trening karatista*. Grafokor.
6. Lee, K., Lauwaert, N. (2021). *World Martial Arts – Towards a global overview*. ICM.
7. Macan, J., Bundalo – Vrbanac, D., Romić, G. (2006). Effects of the new karate rules on the incidence and distribution of injuries. *Br.J.Sports Med.*, 40(4), 326-330.
8. Mastnak, W. (2016). Karate: Interdisciplinary Perspectives and Benefits for Health. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 7(2), 127-132.
9. Mudrić, R. (1982). *Škola Karatea*. Igro "Sportska knjiga".
10. Mudrić, R., Ranković, V. (2016). Analiza karate tehnika koje se izvode rukama. *SPORT – Nauka i praksa*, 6 (1-2), 47-74.
11. Mudrić, R., Mudrić, M., Ranković, V. (2015). Analiza karate tehnika koje se izvode nogama. *SPORT – Nauka i praksa*, 5(1-2), 89-113.
12. Pal, S. (2020). Preventive Methods for Karate Injuries – A Review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 14(10), 9-12.
13. Piepiora, P.A., Migasiewicz J., Witkowski, K. (2016). The Traditional Karate Training and Sports Fight Systems of Kumite. *Akademia Wychowania Fizycznego we Wroclawiu*, 62-67.
14. Simić, N. (2009). *Masutatsu Oyama – čovek podviga*. Štamparija Apolo.
15. Teramoto, J. (2013). *The Twenty Guiding Principles of Karate – The Spiritual Legacy of the Master*. Kodansha International.

*Internetski izvori:*

Sopon M. (2024). What is Muay Thai? Discover the Art of Eight Limbs. Dostupno na: <https://www.thailandnow.in.th/arts-culture/what-is-muay-thai-discover-the-art-of-eight-limbs/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

Karate Dragon (2024). Historie Karate. Dostupno na: <https://www.karatedragon.cz/historie-karate/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

KKHD (2024). Karate tehnike. Dostupno na: <https://kkhd.hr/karate-tehnike/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

Karate Coaching (2024). Karate Kumite Overview. Dostupno na: <https://karatecoaching.com/kumite-overview/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

Karate Coaching (2024). Karate Katas Overview. Dostupno na: <https://karatecoaching.com/all-shotokan-karate-katas/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

European Karate Federation – EKF (2024). Structure. Dostupno na: <https://2022.europeankaratefederation.net/executive-committee/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

World Karate Federation – WKF (2024). Olympics. Dostupno na: <https://www.wkf.net/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

Japan Karate Association – JKA (2024). About the Japan Karate Association. Dostupno na: <https://www.jka.or.jp/en/about-jka/> (pristupljeno: 20.08.2024.)

Hrvatski karate savez (2024). O nama. Dostupno na: <https://karate.hr/web/tijelasaveza.php> (pristupljeno: 20.08.2024.)

## 8. ŽIVOTOPIS

Filip Šarić

Vinkovci

+385998296916

filipsaricvk@gmail.com

Ja sam Filip Šarić iz Vinkovaca. Završio sam srednjoškolsko obrazovanje u Ekonomskoj i trgovačkoj školi Ivana Domca u Vinkovcima, gdje sam stekao zvanje ekonomista. Moje obrazovanje trajalo je od 2017. do 2021. godine. Trenutno studiram na Kineziološkom fakultetu u Osijeku, gdje sam student treće godine prijediplomskog studija.

Već se 15 godina bavim karateom, a 2019. godine položio sam za zvanje majstora karatea 1. dan. Studentsku praksu obavljao sam u Športskom karate klubu Ictus Vinkovci od 2023. do 2024. godine, gdje sam stekao dragocjeno iskustvo u organizaciji sportskih aktivnosti i radu s mladim sportašima.

## 9. PRILOG

Slika 1. Gichin Funakoshi.....	5
Slika 2. Izvođenje Oi tsuki tehnike u prednjem stavu.....	8
Slika 3. Kizami tsuki.....	8
Slika 4. Kontraudarac rukom.....	9
Slika 5. Primjena tehnike Uraken uchi.....	9
Slika 6. Mae geri kekomi i Mae geri keage.....	10
Slika 7. Izvođenje Mawashi geri po fazama.....	11
Slika 8. Izvođenje Yoko geri tehnike.....	12
Slika 9. Izvođenje Ushiro geri tehnike.....	12
Slika 10 Karate Kumite.....	14
Slika 11. Karate Kata.....	15



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Filip Šarić  
Assignment title: Quick Submit  
Submission title: Povijesni razvoj karatea  
File name: Povijesni\_razvoj\_karatea\_-\_zavr\_ni\_rad\_-turnitin.docx  
File size: 2.36M  
Page count: 37  
Word count: 8,252  
Character count: 50,577  
Submission date: 11-Sep-2024 10:34AM (UTC+0200)  
Submission ID: 2450873616

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Kinesološki fakultet Osijek  
Specijalistični prediplomski studij Kineziologija

Filip Šarić  
**POVIJESNI RAZVOJ KARATEA**  
Završni rad

Osijek, 2024.