

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**



**ЗАВРШНИ РАД**

**ПРИМЕНА КАРАТЕА У ФУНКЦИЈИ РАЗВОЈА**  
**МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ДЕЦЕ**  
**ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА**

**Студент:**

**Милица Басрак**

**Ментор:**

**Ван. проф. др Милош Мудрић**

**Београд, 2023.**

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**



**ЗАВРШНИ РАД**

**ПРИМЕНА КАРАТЕА У ФУНКЦИЈИ РАЗВОЈА  
МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ДЕЦЕ  
ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА**

Студент:

Милица Басрак

Број индекса: 42/2012

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

1. Др Милош Мудрић, ванредни професор-ментор
2. Др Дејан Сузовић, редовни професор
3. Др Горан Касум, редовни професор

**Београд, 2023.**

## **Сажетак:**

Карате је спорт који припада групи борилачких спортова. Неке од вредности овог спорта су изразита симетричност у извођењу различитих моторичких кретњи, као и усклађеност свих сегмената тела. Извођење технике засновано је на брзим, експлозивним и прецизним покретима.

Специфична моторичка форма испољавања елемената технике каратеа има благотворан утицај на свестрани развој деце. У периоду предшколског узраста, који се уједно сматра и најосетљивијим за развој моторичких способности, континуираном применом одговарајућих, елемената технике доприноси се општем моторичком развоју. Природа покрета је таква да позитивно утиче на развој моторичких способности, које представљају базичну вредност у укупном простору дечије моторике и специфичну страну њихових кретних могућности.

**Кључне речи:** КАРАТЕ СПОРТ / ПРЕДШКОЛСИ УЗРАСТ / МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ / ТРЕНИНГ/ ИГРА

## САДРЖАЈ:

1. Увод .....	5
2. Теоријски оквири .....	7
2.1 Основне карактеристике каратеа .....	7
2.2 Карактеристике предшколског узраста .....	8
2.3 Моторичке способности .....	10
3. Циљ и задаци рада .....	13
4. Повезаност елемената технике са моторичким способностима.....	14
4.1 Основна обележја обучавања технике каратеа .....	14
4.2 Приказ и објашњење основних техника каратеа која се користи у раду са децом прешколског узраста .....	18
4.2.1 Ставови .....	18
4.2.2 Кретања.....	22
4.2.3 Ударци.....	26
4.2.4 Блокови .....	33
4.3 Ката Теки Јоко Шодан.....	41
5. Закључак .....	44
6. Литература .....	45

## 1. Увод

Карате данас у свету, а и код нас представља масовно прихваћен и изузетно популаран спорт. Ако узмемо у обзир дефиницију око које постоји усаглашен став о вредностима каратеа као уметности, вештини и спорту, јасно је да се ради о спорту који има утицај на свестрани развој деце (Јовановић, 1992). Практично захтева целовито ангажовање човека, као целину духа и тела. Савремени карате поседује доста обележја базичног спорта, јер својом структуром обухвата све елементарне облике кретања. Кроз примену природних облика кретања и специфичних, тачно дефинисаних елемената технике у нетакмичарској атмосфери, кроз игру, дете упознајући своје тело развија и усавршава моторику. Стиче разноврсне моторичке навике и развија моторичке способности. Програм усвајања моторичких вештина кроз карате, поред тога што представља базу за свако наредно бављење било којим другим спортом или физичком активношћу, добра је основа и за даље бављење карате спортом као такмичарском дисциплином.

Неке од антропомоторичких вредности карате спорта су изразита симетричност у извођењу разноврсних моторичких кретања. Дете подједнако развија леву и десну страну. Такође нагласак је на координацији покрета и равнотежи. Примена кретања у свим правцима утиче на развој оријентације у простору. Применом покрета и кретања ангажују се све велике мишићне групе што утиче на развој како снаге тако и брзине. Сама природа технике става утиче на покретљивост, односно флексибилност у зглобу кука, колена и скочном зглобу.

Поред утицаја који има на моторички развој, добро је нагласити и позитиван утицај који има на развој особина личности које су значајне не само за спорт, већ живот уопште. Развија самопоштовање и самоповрење. Деца уче кроз спорт да поштују правила али исто тако да прихвате победу и пораз. Развија се осећај несебичности и толеранције. Деца се од најмлађег узраста навикавају на тимски рад и дисциплину што је од изузетне важности за даљи живот.

Због свих бенефита које пружа карате спорт пожељно је децу већ у предшколском узрасту укључивати у бављење овим спортом. На основу наведеног у раду, биће дат један од примера како применом елемената технике каратеа можемо утицати на развој основних моторичких способности код деце.

## 2. Теоријски оквири

### 2.1 Основне карактеристике каратеа

Термин карате почиње да се користи почетком 20. века са значењем „празна шака“.

Карате представља вештину борења без оружја али и спорт. Данас постоји неколико облика практиковања каратеа: традиционални, спортски и практични (Ћирковић и сар., 2010).

Основно обележје модерног или спортског каратеа је појава такмичења у дисциплинама кате и борбе. У методици обуке поред КИХОНА - који представља метод вежбања базичне технике и КАТА - које су симболичке борилачке форме и били су основни облици вежбања у традиционалном каратеу, сад се јавља и метод спаринга са партнером КУМИТЕ. У тренажном процесу разликују се два основна облика спаринга: договорени и слободни спаринг. На овај начин поред усвајања и овладавања конкретном техником, стиче се способност њихове примене у ситуационим околностима (Ћирковић и сар., 2010).

„Техника каратеа, као специфична форма испољавања покрета, наглашеније и стереотипније истиче специфичну моторичку препознатљивост. Само инсистирање на тој стереотипности има за циљ очување технике каратеа, као драгоценог борилачког наслеђа” (Ћирковић и сар., 2010, стр. 201).

Дефиниција технике каратеа: „Специфична форма положаја, кретања и осмишљених борилачких покрета, прецизно одређена начинима извођена и називима” (Јовановић, 1992, стр. 176).

Класификација технике каратеа се своди на једноставни приказ основних група техника:

- ставови,
- кретања,
- ударци,
- блокови,
- чишћења

Техника каратеа је координацијски веома сложена, захтева подједнаку заступљеност техника левом и десном руком, као и левом и десном ногом, коришћење великог броја ударних површина. За извођење појединих елемената у каратеу неопходне су велике амплитуде покрета, нарочито код удараца и блокова.

Још једна специфичност по којој се карате спорт препознаје и разликује од осталих спортова, јесте постојање појасева. Појасеви означавају ниво знања, односно степен познавања вештине. Имамо седам различитих боја појасева који иду од најсветлијег белог, до најтамнијег црног појаса. Карате звања се деле на ученичка и мајсторска. Тако бели, жути, црвени, зелени, плави и браон појас представљају ученичка звања, док црни појас 1. дан, 2. дан па све до црног појаса 10. дан, представљају мајсторска звања. У раду са децом предшколског узраста појасеви имају велики значај, јер поред тога што су за децу интересантни они их и мотивишу да се баве спортом и сваке године буду све бољи како би стигли до наредног ниво, односно појаса.

## **2.2 Карактеристике предшколског узраста**

Предшколски узраст обухвата период од 3. до 7. године, односно период до поласка детета у школу. Током фазе развоја која се везује за предшколски период, уочава се да деца брзо расту, физички су јача, развијају се и постају способнија. Развијају психичку и социјалну независност, одлучност и велику количину енергије (Миловановић, Стаматовић 2004).

Када говоримо о расту и развоју у овом периоду уочава се убрзан али не и равномеран раст појединих делова тела и регија. Те је тако раст екстремитета, поготово доњих, знатно бржи од развоја трупа, док раст главе заостаје у односу на обе поменуте регије. Самим тим раст организма у целини још увек није хармоничан (Миловановић, Стаматовић 2004). Све ово утиче на дисхармоничан однос развојних промена, које између осталог имају директан утицај на развој моторичких способности.

У раду са предшколском децом важно је познавати карактеристике њиховог раста и развоја, као и особине и способности. Свако развојно раздобље има своје карактеристике.



С тим у вези стручњаци у спорту би требало да познају развојне периоде, како би могли да реагује на промене (Финдак 1995). У оквиру предшколског периода уочавају се три узрасна периода. То су период млађег, средњег и старијег предшколског узраста.

## ПРЕДШКОЛСКО ДОБА

( Од 3. до 6 / 7. године)

- Млађе предшколско доба од 3. до 4. године
- Средње предшколско доба од 4. до 5. године
- Старије предшколско доба од 5. до 6/7. године

Како се дете развија и расте, тако се мењају фазе убрзаног и успореног раста. У тим фазама усавршавају се грађа и функције појединих органа, те се усавршавају органи за кретање, дисање, крвоток, што позитивно утиче на моторичке и функционалне способности. Финдак (1995) наводи фазе убрзаног и успореног раста:

- Од рођења до 6. године – 1. фаза убрзаног раста
- Од 6. до 10. године - фаза успореног раста код девојчица
- Од 6. до 11. године - фаза успореног раста код дечака
- Од 10 до 14/15 године девојчице – 2. фаза убрзаног раста
- Од 11. до 17 године дечаци- 2. фаза убрзаног раста

У млађем предшколском узрасту деца су овладала основним, природним облицима кретања. То су пузање, ходање, трчање, скакање, пењање. Оно што је карактеристично за покрете у овом узрасном добу да су релативно спори, површни и скромни у односу према просторној оријентацији. Препоручено време трајања физичке активности је око 15 минута.

Средњи предшколски узраст карактерише повећана способност за кретањем. Дете је брже, спретније и тачније при извођењу покрета. У овом узрасту деца већ могу разликовати смер кретања (напред- назад). У простору се боље сналазе и са мање напора

успевају да изведу одређене покрете или кретање. Уочава се способност извођења финих координацијских покрета. Дете је способно да балансира на једној ноzi, скаче на једној ноzi, поскакује, хода на врховима прстију (Јовановић, 2007). Препоручено време за трајање активности је 30 минута.

У старијем предшколском узрасту, деца су знатно снажнија и издржљивија, самим тим су спремна за укључивање у различите облике телесних активности. Покрете изводе брже и тачније. Просторна оријентација им је боља, а способни су да изведу и сложене покрете. Успоставља се фина координација покрета руку. Покрети руку су бржи и снажнији (Јовановић 2007). Препоручено време за трајање физичке активности је 45 минута, пошто су деца у могућности да поднесу већа оптерећења.

Карактеристично својство дечијег организма у овом узрасту је и пластичност која се огледа у способности лаког мењања под утицајем повољних и неповољних захтева спољашње средине. Развој функција централног нервног система је интензиван. Изражена је живост и тежња за кретањем, док је пажња код овог узраста нестална и тешко се задржава на једној ствари, те је неопходно правовремено мењати садржаје у раду и избећи на тај начин монотоност и појаву досаде код деце. Игра у овом узрасту представља основни облик телесне активности и њена примена је неопходна у раду са децом. Она би својим садржјима, требала да подстиче развој основних способности.

## **2.3 Моторичке способности**

Људско тело током еволуције грађено је да би се кретало, односно грађено је за активност и да би исправно функционисало стална активност је неопходна. Наука која се бави кретањем назива се моторика, а у оквиру моторике јављају се и моторичке способности које представљају групу особина које су својствене за људе, а захваљујући којима је могуће обављати моторичке задатке. Развој моторичких способности зависи од генетских односно наследних чинилаца са једне стране, док са друге стране на развој моторичких способности утичу разни егзогени фактори као што су игра, телесно вежбање и спортски тренинг. Период предшколског узраста сматрају најосетљивијим периодом за

развој моторичких способности сваког детета (Цветковић и сар.,2007). С обзиром да сензитиван период представља, период максималне осетљивости организма током ког се применом вежби одговарајуће усмерености, интезитета и обима утиче на развој моторике, овај период се још и назива „златно време” за развој моторике. Сензитиван период почиње и завршава се постепено али је од изузетне важности да деца током овог периода буду физички активна (Копривица, 2002). С друге стране неактивност у овом периоду оставља негативне последице у каснијем животном добу. Заправо, физичка неактивност у детињству негативно утиче на моторичко учење и кочи даљи развој моторичких способности. Уколико се у току периода прираста одређене способности не ради на развоју исте, сва каснија настојања у том правцу не могу дати жељене резултате. Зато је од изузетне важности да деца буду физички активна.

Већину моторичких способности и навика деца развијају и стичу у периоду од треће до десете године живота и тада се на њих може највише утицати. Бала и сарадници (1996) истичу да на њих треба правилно утицати у предшколском периоду, тј. од четврте до седме године живота. У овом периоду стиче се моторичка основа, а касније се само остварује учење бројних модификација и прилагођавање различитим ситуацијама у животу (Бала, 2002).

Основне моторичке способности које се могу развијати у предшколском периоду су: координација, равнотежа, општа прецизност, општа издржљивост, флексибилност, општа снага, брзина, брзина појединачног покрета.

### **Координација**

Координација представља способност брзог учења и ефикасног извођења сложених покрета. Успешна организација кретања у променљивим условима спољашње средине постиже се понављањем различитих кретања и променом услова у којима се кретање врши (Нешић, 2002). Ово је способност да се кретање у новонасталим условима организује правилно, брзо и рационално. Развој координације уско је везан са развојем централног нервног система.

### **Гипкост (флексибилност)**

Гипкост – „Под појмом гипкост подразумева се способност извођења покрета велике амплитуде” (Зациорски 1969, Кукољ 1996, стр.103).

Извођење покрета велике амплитуде ограничава сама конфигурација зглоба, односно мишићи који се налазе око зглоба, њихове тетиве, лигаменти и зглобна чаура. На гипкост утичу и температура, врста активности, пол и узраст. Што је дете млађе оно је гипкије, захваљујући пластичности скелета и еластичности лигамента и мишићних фасција.

### **Општа снага**

Снага је способност човека да помоћу мишићних контракција савлада релативно велики спољашњи отпор или да му се супротстави (Стојиљковић, 2005).

### **Брзина (брзина реакције)**

Брзина је способност извођења покрета целим телом или деловима тела великом брзином. Заправо, дефиниција гласи да брзина представља пређени пут у јединици времена. Може се изразити као брзина реакције, брзина појединачног покрета и брзина фреквенције покрета.

„Брзина реаговања – Способност брзог реаговања на видне, слушне и тактилне надражаје” (Кукољ 2006, [www.kifst.hr](http://www.kifst.hr)).

„Брзина појединачног покрета – Способност извођења једног једноставног покрета максималном брзином” ([www.kifst.hr](http://www.kifst.hr)).

„Фреквенција покрета – „Способност максимално брзог извођења репетитивних покрета константне амплитуде” (Кукољ 2006, [www.kifst.hr](http://www.kifst.hr)).

### **Равнотежа**

Дефинишемо је као способност задржавања тела у једном одеређеном положају. Може бити статичка или динамичка. Статичка равнотежа – „Елементарна равнотежа је способност да се тело задржи у заданом (најчешће нормалном усправном) положају” (Вишњић и сар., 2004, стр. 121). Динамичка равнотежа – „Динамички отежана равнотежа је способност задржавања тела у заданом положају тежиштем изнад површине ослоња упркос отежањима која долазе од дејства спољних сила” (Вишњић и сар., 2004, стр. 121).

## **3. Циљ и задаци рада**

### **3.1. Циљ рада**

Циљ овог рада је дати приказ елемената каратеа који се користе у раду са децом предшколског узраста, а у функцији су развоја основних моторичких способности .

### **3.2. Задаци рада**

На основу циља рада произашли су следећи задаци:

- Прикупљање литературе неопходне за писање рада
- Систематизовање одабраног материјала и практичних искустава у односу на циљ рада
- Приказ и објашњење технике каратеа која се користи у обуци деце предшколског узраста (од 4. до 7. године), а у функцији је развоја моторичких способности.
- Описати и објаснити улогу ката и њихов утицај на развој моторичких способности деце предшколског узраста.
- Извођење закључка рада

## 4. Повезаност елемената технике са моторичким способностима

Моторичке способности у многоме утичу на испољавање карате технике, али и елементи технике на специфичан начин утичу на побољшање моторичких способности каратиста.

### 4.1 Основна обележја обучавања технике каратеа

Учење саме технике каратеа одвија се по фазама. Свака фаза има одређени програм који је потребно савладати да би се положило за одређени ниво знања (појас). Програми су састављени по принципу све веће сложености, те је неопходно да почетник (носилац белог појаса) савладава (сукцесивно) програме за жути, наранџасти, зелени, плави, браон, и на крају црни (мајсторски) појас. (Ћирковић и сар., 2010, стр. 266, 267).

Овај процес је представљен следећим фазама:

- 1. фаза - усвајање основне технике,
- 2. фаза - учење варијанти и комбинација,
- 3. фаза - специјално усавршавање кроз кате и спаринг.

Рад са децом предшколског узраста ослања се на прву фазу учења технике каратеа која се базира на учењу основних техника (ставова, удараца, блокова, кретања). Сам процес се заснива на великом броју понављања школске форме технике. У вези са тим потребно је водити рачуна о основним дидактичким принципима. То су:

- **Принцип очигледности:** потребно је створити добру слику о техници која се учи. Најбољи начин је применом методе демонстрације уз објашњење, које треба да буде што јасније и краће, разумљиво деци.
- **Принцип свесне активности:** заснова је на процесу учења и свесног учествовања у раду.
- **Принцип поступности и систематичности:** учење се одвија постепено од лакшег ка тежем, од познатог ка непознатом.

- **Принцип свестраности:** овладавање целокупном техником и развој психофизичких способности.

Физичка припрема и целокупни тренинзи морају бити разноврсни, богатог садржаја, уз коришћење справа и реквизита при вежбању, са применом елементарних игара, полигона, штафетних игара, вежбања у паровима (Ћирковић и сар. 2013).

Када говоримо о методама рада, због свих специфичности предшколског узраста и саме борилачке вештине потребно је у раду са децом користити различите методе.

То су:

- **Метод вежбања „ на празно “(без партнера)**
- **Метод вежбања са реквизитима и справама**
- **Метод вежбања са партнером**
- **Метод игре**

Како би деца правилно усвојила технику, потребно је да тренер пре свега да кратко објашњење, демонстрира је правилно више пута, а затим објасни значење и примену одређеног елемента. Укаже на могуће грешке приликом извођења и упореди га са правилним извођењем. На тај начин ће се смањити појава погрешног извођења приликом учења. Такође је добро имати на уму да у овом узрасту деца имају способност доброг опонашња или имитирања покрета, па је битно да демонстрација буде што боље изведена.

У раду је потребно, такође, користити кратке, јасне и једноставне реченице како би се деци одржала пажња. Велику важност у учењу има и похвала од стране тренера, који треба да даје подстрек и мотив деци да се из тренинга у тренинг труде све више и буду боља.

Посебно место у раду са децом заузима игра. Виготски (1996) игру сматра водећом активношћу детињства. Дете активно учествујући у игри унапређује своје перцептивно - моторне, когнитивне, комуникационе и друге способности. Виготски наводи: „ оно што дете данас уме да уради у сарадњи или под руковотством, сутра ће бити спремно да уради самостално“ (Виготски, 1996, стр. 209). У том смислу улога тренера, је веома значајна. Важно је да тренер буде креативан и разуме значај игре за развој личности детета, јер дете кроз игру развија и своје физичке, социјалне и образовне вештине. Уколико се комплексно подручје координације посматра „као способност повезивања, способност оријентације, способност диференцијације, способност равнотеже, реакциону способност, способност прилагођавања, способност вршења покрета у ритму“ (Кукољ, 2006, стр, 150), применом моториче игре, које укључују телесну активност уз употребу различитих справа и реквизита утиче се на развој различитих моторичких способности. Исто тако код деце развијају сарадњу и емпатију у цињу заједничког решавања задатка, стрпљење (нпр. док чекају на свој ред) и поштовање правила. Кроз игру дете уочава и решава проблеме на специфичан, себи својствен начин и заправо несвесно утиче на физички, интелектуални, емоционални и социјални развој. Зато је значај игре за дете вишестру, јер оно кроз игру постаје физички и ментално здрава и снажнија особа, јер се развија на здрав, природан и забаван начин. Циљ примене игре у овом узрасту је поред тога што треба да задовољи дететову потребу за кретањем, допринесе и развоју основних моторичких способности. Како деца постају већа тако се смањује време које проводе у игри на тренинзима, а повећава се време трајања специфичних вежби и специфичне припрема везане за конкретан спорт.



Приликом програмирања тренинга за децу овог узраста потребно је узети у обзир све морфолошке и моторичке карактеристике деце ове доби, о којима је више речи било у предходном тексту. На основу тих карактеристика потребно је да тренинг буде временски ограничен на 30 минута, односно, код старијег предшколског узраста на 45 минута. Због недовољно развијеног локомоторног апарата, где мишићи још увек нису довољно развијени за већи напор као ни кости које су исувише мекане и еластичне, потребно је избегавати велика оперећења, као и излагати децу дужем континуираном напору, нпр. дуготрајно стајању или трчању, као и стајању у одрђеном ставу. То може довести до како психичког тако и физичког замора. У вези са тим тренинг би требало да буде тако конципиран да активности које упражњавамо буду временски краће са чешћим одморима и правилно дозиране. С обзиром да су елементи технике каратеа изузетно захтевни како у координацијском, техничком, тако и физичком смислу потребно је направити прави избор елемената, које деца пре свега могу да усвоје и који могу допринети, уз примену допунских вежби, њиховом моторичком развоју. Због сложености технике каратеа број елемената за обуку је ограничен, с једне стране, док са друге стране ограниченост у броју елемената доприноси што бољем савладавању дате технике. Почетак обуке је најважнији за правилон усвајање и извођење технике. Зато је потребно велико стрпљење од стране тренера који ради са децом предшколског узраста. Потребно је да се на самом почетку обуке инсистира на исправљању грешака које се јављају код дате технике, уклањању сувишних покрета и што већем броју понављања у циљу аутоматизације одређене технике. Уколико се не обраћа велика пажња на начин извођења већ „претрчава“ са технике на технику, грешке ће се понављати из тренинга у тренинг и имаћемо погрешно научену технику за чије исправљање нам је потребно много више времена и напора него за само усвајање технике. Управо зато је потребно да тај број елемената буде ограничен, јер на тај начин се инсистира на квалитету извођења, а не квантитету што је много битније за овај узраст. Потребно је са великом пажњом најмање 1000 пута поновити одређену технику, како би се схватила сложеност биомеханичке компоненте те технике и избегле веће грешке (Стричевић 1995, стр 22). С обзиром да се један одређени покрет изводи више хиљада пута, што за децу ове доби може бити доста напрно и проузроковати појаву замора и засићености, где деца често желе после извесног времена да одустану, потребно је стереотипност у извођењу технике прекинути, односно комбиновати са допунским

вежбама и моторичком игром. Моторичка игра, поред тога што ће допринети развоју моторичких способности, представљаће и неку врсту „разоноде“ на тренингу. На тај начин тренинзи ће бити занимљиви, а деца мотивисана да елементе технике изводе што боље, а у тренингу када им концентрације опада потребно је променити садржај, односно увести игру. Тако је могуће очувати дечију пажњу, што је код овог узраста поприлично тешко али изузетно важно.

## **4.2 Приказ и објашњење основних техника каратеа која се користи у раду са децом прешколског узраста**

Са обуком елемената технике каратеа могуће је почети са децом узраста од 4. до 7. године. На основу карактеристика деце предшколског узраста, број и избор елемената технике је ограничен. Које ће елементе деца учити зависи од саме сложености технике са једне стране, као и могућности деце, како моторичких тако и психолошких, с друге стране. На основу ауторовог искуства из праксе елементи које су деца узрастног доба од 4. до 7. година способна да усвоје су следећи: СТАВОВИ, КРЕТАЊА, УДАРЦИ И БЛОКОВИ.

### **4.2.1 Ставови**

Први став са којим се почетници (деца) прво сусрећу приликом учења технике ставова у каратеу јесте хеисоку дачи (слика 1). То је став код кога су стопала постављена паралелно, једно уз друго. Користимо га на почетку тренинга, када деца постављена у врсту у овом ставу изводе церемонијалан поздрав, поклон којим тренер започиње сваки тренинг. Уколико се савију колена и истовремено стегну стомачни и глутеални мишићи постиће се већа стабилност става што је погодно код извођења ножног ударца (кин гери, мае гери).

Следећи став који деца уче у оквиру обуке јесте хеико дачи (слика 2). То је пре свега природан став код кога су стопала постављена паралелно, а ширина става одговара ширини кукова. У обучавању деце користимо објашњење да је то шири хеисоку дачи став како би га лакше усвојили и избегли евентуалне грешке. Ово је уједно и стабилнији став у односу на хеисоку дачи, а самим тим и погоднији за обучавање и извођење технике.

Грешке које се јављају код деце приликом учења овог става су следеће: стопала не постављају паралелно, ширина става је већа од ширине кукова или мања од ширине кукова што све утиче на стабилност.

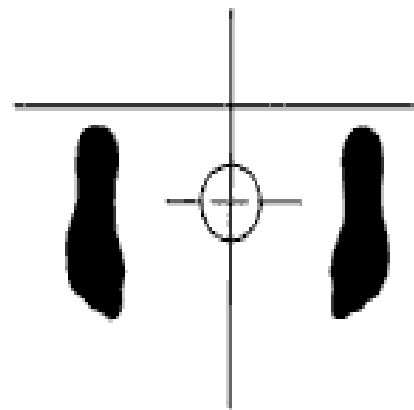
Важност хеисоку дачи-а и хеико дачи-а је у томе што њиховом применом деца стичу навику да стопала држе паралелно. Стричевић наводи: „Паралелан положај стопала није природан за велики број људи, али је зато најбољи положај за кретање унапред максималном могућом брзином.“ (Стричевић, 1995, стр. 88). Оно што је значајно нагласити код става хеико дачи је да код деце развија осећај равнотеже. Подједнако распоређивање тежине тела на обе ноге доводи до доброг баланса, који је неопходан услов за заузимање сваког наредног става. Заузимање правилног става позитивно утиче на развој равнотеже и ставарања осећаја баланса. Када деца на самом почетку вежбања усвоје правилно став хеико дачи, а затим кроз тренинге понављају и аутоматизују, створиће навику да стопала држе паралелно, а то ће допринети развоју брзине кретања. Самим тим сама примена овог става има индиректан утицај на развој брзине кретања код деце.



*Слика 1. Хеисоку дачи*

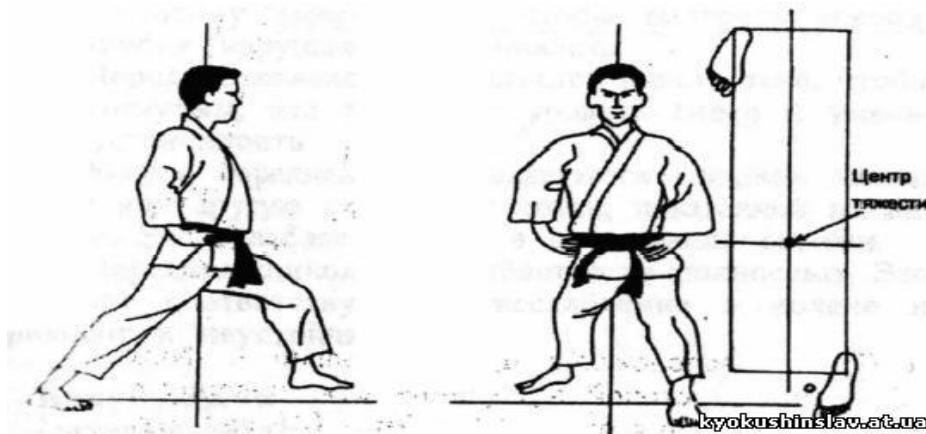


*Слика 2. Хеико дачи*



Следећи став који се примењује у раду са децом предшколског узраста је зенкуцу дачи (слика 3). То је тзв. предњи став, код кога је предња нога савијена у зглобу колена и 60% тежине тела је на ноzi у предњем положају, док је задња нога опружена и 40% тежине је у задњем положају става. Ширина одговара ширини кукова. Дужина става износи две до две ипо ширине, ширине кукова. Уколико деца не заузму довољно широк и дугачак став јавља се проблем са равнотежом, одосно стабилнос става се нарушава, што отежава и само кретање. Стопало предње ноге окренуто је према напред и показује правац кретања, док је стопало задње ноге постављено одприлике под углом од 45 степени што омогућава брз и ефикасан прелаз из става у став. Оба стопала целом површином приљубљена су за тло. Када деца усвоје да заузму правилан став, прелази се на следећи степен, увежбава се брзина заузимања става. Гласинијим бројањем или плеском тренер код деце покушава да изазове бржу реакцију односно брже заузимање става. На овај начин код деце се развија брзина појединачног покрета. Након брзог заузимања става прелази се на обуку кретања у ставу у напред, а након тога увежбава се и кретање у назад. Приликом преласка из става у став деца морају да испоштују следеће захтеве:

- предња нога мора да остане савијена приликом преласка, односно да нема промене висине приликом кретања,
- стопало задње ноге мора да прође тик поред стопала предње ноге
- тело и глава не смеју да се померају, већ стоје право приликом кретања.



Слика 3. Зенкуцу дачи

Правилно заузимање, као и кретање у овом ставу захтева одређени степен снаге мишића ногу, глутеалних, трбушних и мишића стопала. Применом самог става, као и кретања кроз став, утиче се на јачање ножних, глутеалних, трбушних и мишића стопала. Побољшава се флексибилност у зглобу кука, колена и скочном зглобу, због самог положаја задње ноге која је максимално опружена, а пета приљубљена за тло. На основу свега наведеног могуће је закључити да сама примена става утиче на развој флексибилности код деце, снагу ногу, развој брзине појединачног покрета и брзине кретања, развија равнотежу, а применом кретања у напред и уназад развија се и способност оријентације у простору.

#### **4.2.1.1 Примери припремних вежби за усвајање ставова**

Ставови хеисоку и хеико дачи по својим карактеристикама припадају природним положајима које деца заузимају и користе у свакодневном животу. За њихово учење није неопходно припремно вежбање. Због сложености става зенкуцу дачи, у даљем тексту биће детаљније описане припремне вежбе за овај став.

Сама природа става зенкуцу дачи, захтева одређену дозу флексибилности у зглобу кука и колена. Такође потребна је и одређена снага ногу да би деца могла да стоје и крећу се у ставу. Пре саме обуке и примене става на тренингу је неопходно време посветити припремним вежбама, које су у функцији припреме локомоторног апарата за извођење става. Неке од припремних вежби које се изводе на почетку тренинга и имају улогу у загревању и припреми мишићно-зглобног апарата за даља оптерећења на тренингу су следеће:

Вежбе за труп: претклон зиб, заклон зиб; засук трупом у лево и десно; отклон лево и десно. Кружење куковима у лево и у десно. Сваку вежбу поребно је поновити 10 пута.

Вежбе за ноге: получучањ, чучањ, искорак унапред левом па десном ного. Раскорачни став шири од ширине кукова, колена опружена, потребно је дохватити прсте на једној, а затим и на другој нози, без савијања колена. Суножни став колена опружена дохватити прсте без савијања колена.

Вежбе у седу: у предножењу потребно је дохватити прсте на ногама, без савијања колена и задржати тај положај 10ак секунди; у седу разножно опружене ноге потребно дотаћи прсте без савијања колена; „лептирић“ разножни сед, колена савијена, стопала спојена, леђа права.

Вежбе за стопала: подизање на прсте, а затим на пете; кружење стопалом у једну па у другу страну, једном и другом ногом.

Примењују се и разне врсте поскока. Суножни поскоци у месту, лево - десно, напред - назад; разножни поскоци напред- назад, разножни поскоци у страну руке прате поскоке од одручења до приручења. Трчање полако у напред, инсистира се да ослонац буде на предњем делу стопала; полускип; скип; забацивањем потколеница; бочно трчање у леву и десну страну.

#### **4.2.2 Кретања**

Кретања у карате спорту, за разлику од кретања у другим спортовима, специфично је не само због саме природе става већ и начина кретањ кроз исти. Да би успешно извели било коју технику напада или одбране неопходно је пре свега усавршити технику кретања. Кретање у ставу је релативно једноставно, а изводи се кретањем пуним кораком у напред (Ћирковић и сар.2010. стр 214).

Након наученог правилног заузимања става зенкуцу дачи, који је био описан и објашњен детаљно у предходном тексту, даљи ток обуке заснива се на извођењу поменутог става у кретању (унапред, у назад и у страну). Приликом преласка из става у став деца морају да испоштују следеће захтеве:

- предња нога мора да остане савијена приликом преласка,односно да нема промене висине приликом кретања,
- стопало задње ноге мора да прође тик поред стопала предње ноге
- тело и глава не смеју да се померају, већ стоје право приликом кретања.

Да би се кретање извело правилно битно је испоштовати све наведене захтеве. Након правилно наученог и увежбаног кретања унапред учи се кретање уназад, где се инсистира на истим захтевима, а затим се обучава и примењује кретање у леву и десну страну. Сама примена кретања кроз став зенкуцу дачи утиче код деце на развој снаге и брзине ногу, затим комбинацијом кретања унапре, уназад и у страну утиче се на развој оријентације у простору. Сама природа става, а и начин кретањ од деце захтевају одређен степен флексибилности и снаге ножних и глутеалних мишића, па континуираном применом става можемо закључити да долази до све веће флексибилности и снаге ногу. Са аспекта биомеханике да би кретње у ставу било максимално ефикасно, неопходно је током кретања увек задржати исту висину и дужину става, односно да не долази до осциловања тежишта тела. Како би се овај захтев испунио неопходно је додатно радити на јачању ножних мишића применом допунских вежби, као што су различите врсте чучњева и издржаја у чучњу.

#### **4.2.2.1 Примери припремних вежби за усвајање кретања**

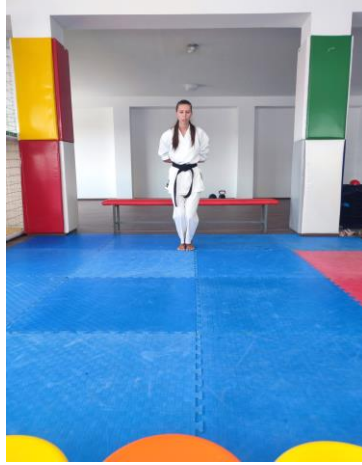
Како би се кретање кроз став извело што ефикасније и тачније потребно је у припремној фази тренинга посветити време вежбама за усвајање кретања. Ове вежбе подразумевају све вежбе које су биле наведене за припремне вежбе за усвајање става и потребно је додати специфичне вежбе за усвајање кретања.

Неке од вежби које се примењују су следеће:

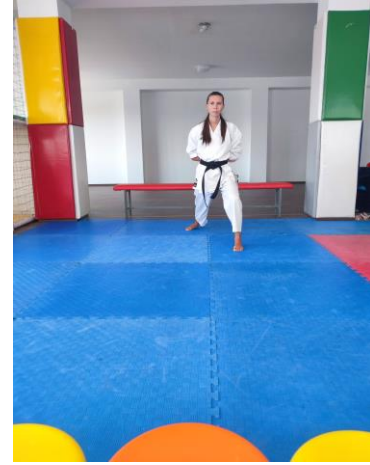
Вежба 1: Почетни став је хико дачи, тело је право, руке су иза леђа (слика 4). На знак један потребно је заузети брзо хеисоку дачи став, тежиште тела је потребно спустити односно савити колена (слика 5). На знак два заузети брзо унапред, леви зенкуцу дачи (слика 6), а затим се на знак један поново вратити у хеисоку дачи. Потребно је поновити 10 пута вежбу, а затим променити ногу, односно став.



*Слика 4. Почетни полжај*



*Слика 5. Хеисоку дачи*

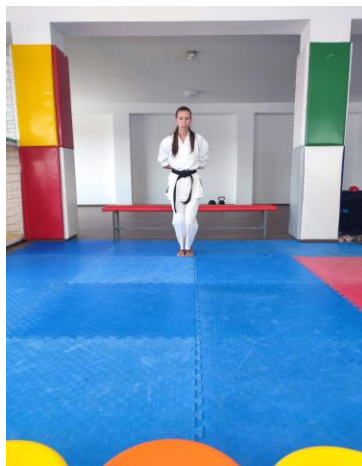


*Слика 6. Зенкуцу дачи*

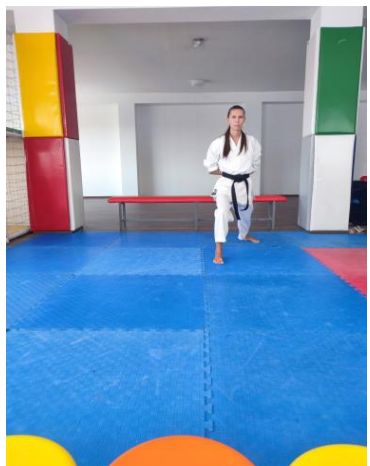
Вежба 2: Почетни полагај је исти као у првој вежби (слика 4). На знак један заузети хеисоку дачи (слика 6), на знак два брзо, уназад левом ногом заузети зенкуцу дачи (слика7). Вежбу поновити 10 пута у једном ставу, а затим и у другом.



*Слика 4. Почетни положјај*



*Слика 5. Хеисоку дачи*



*Слика 7. Зенкуцу дачи*

Вежба 3: Почетни полагај исти као и у предходној вежби (слика 4). На знак један заузети леви зенкуцу дачи унапред (слика 8). На знак два задњу ногу (десну) привући до предње (слика 9), а затим заменити ноге, односно заузети десни зенкуцу дачи (слика 10). Вежбу поновити 10 пута.

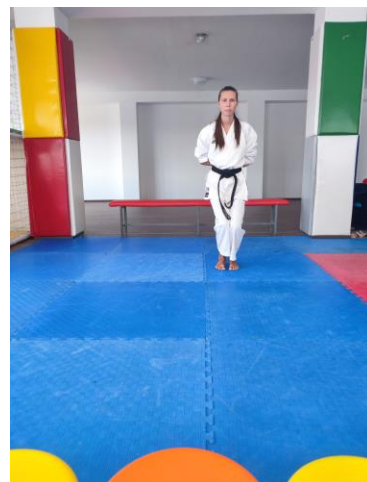




*Слика 8. Леви зенкуцу дачи*

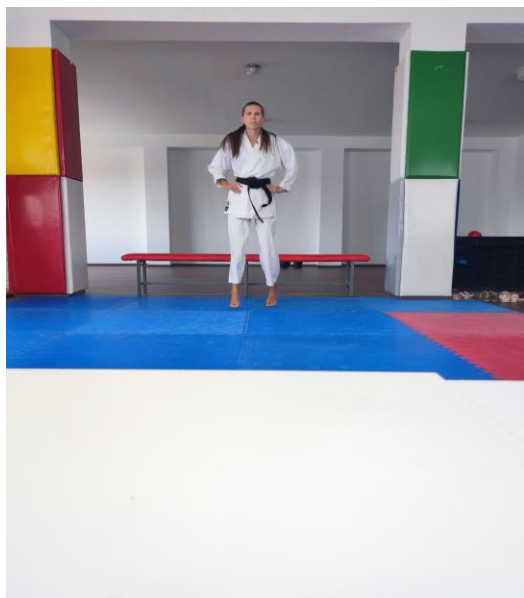


*Слика 9. Прелазни став*



*Слика 10. Десни зенкуцу дачи*

Вежба 4: Суножни поскоци у месту (слика 11). На знак потребно је унапред брзо заузети зенкуцу дачи (десни), а затим на други знак супротном ногом (леви) став (слика 12).



*Слика 11. Суножни поскоци*



*Слика 12. Зенкуцу дачи*

Код све четири наведене вежбе битно је нагласити да се приликом промене и заузимања става инсистира на брзини рада ногу и ниском тежишту тела. Односно, приликом промене става не сме долазити до промене висине тежишта тела. Да би успели да задрже положај ниског тежишта потребно је снажно оптеретити мишиће ногу (квадрицепс) и глутеалне мисшиће. На тај начи увежбава се ефикасност преласка из става у став као и брзина и експлозивна снага ногу.

### **4.2.3 Ударци**

Ударци у каратеу могу да буду остварени рукама или ногама. Њихова примена умногоме зависи од способности каратиста, као и од удаљености противника.

#### **4.2.3.1. Ударци рукама**

На самом почетку обуке удараца који се изводе руком, потребно је децу научити да правилно стискају песницу. Најчешће грешке које деца праве су да палац стежу или држе поред осталих прстију. Потребно је инсистирати да прст палац иде преко осталих прстију и стеже их у песницу (слика 13). Инсистирање на правилном стискању песнице код деце ставра навику да правилно држе песницу, а доприноси и развоју фине моторике.



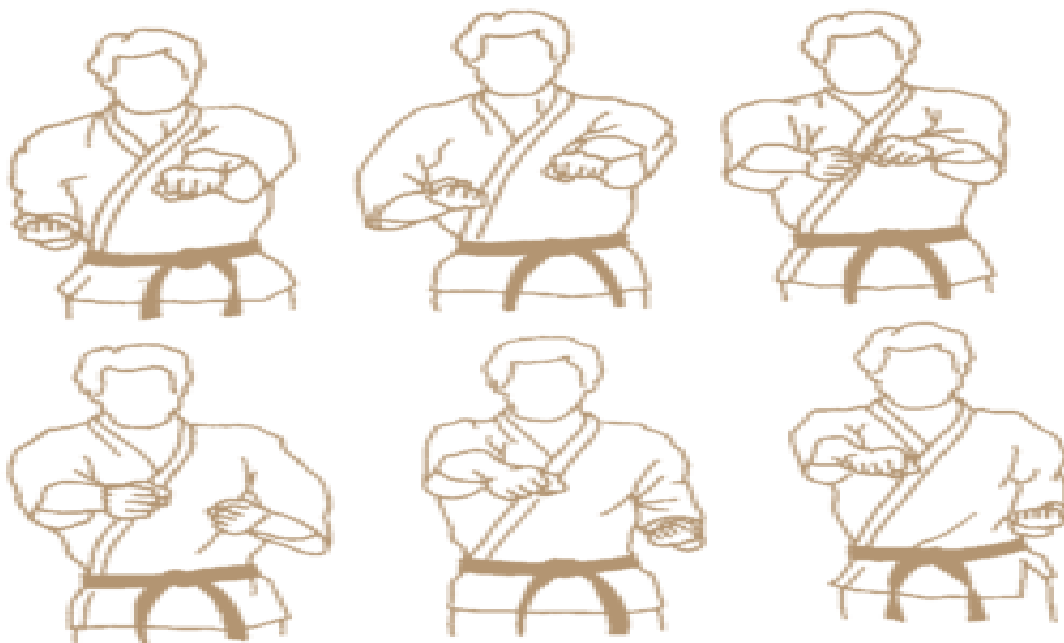
*Слика 13. Приказ правилног стискања песнице*

Након наученог правилног стиска, почиње се са обуком првог ударца, а то је ударац чоко зуки (слика 14). Припремна вежба која се користи за усвајање чоко зуки ударца је вежба тзв. „дупли ударац“ коју изводе обе руке истовремено. Почетни став је хеико дачи. Обе песнице се постављају иза кукова. На знак тренера деца, истовремено опружају обе руке према напред и на самом крају опружања врше ротацију песница. При извођењу воде рачуна да глава и рамена остану у фронталном положају, односно избегну савијање према напред. Такође потребно је избећи подизање рамена као и померање лактова у страну приликом извођења ударца. Потребно је да лактови иду поред тела. Након ове веже прелазимо на сличну код које сада руке једна па друга изводе опружање у напред и истим редоследом се враћају назад. Након предвежби почиње се са ударацем чоко зуки. Код овог ударца потребно је да руке раде наизменично. Почетни положај је став хеико дачи, једна рука је иза кука, друга је опружена са стиснутом песницом. На знак тренера рука са кука се опружа и ротира док се друга истовремено враћа на кук. Ударац се ради у висини грудног коша. На један број изводи се један ударац. Када деца науче правилно да изведу ударац прелази се на брже и снажније извођење. То се постиже бржим и гласнијим бројањем.

Сама примена ударца код деце утиче на развој координације руку, брзину појединачног покрета, на прецизност и контролу јер је потребно да руку право са кука, без сувишних покрета, опруже до висине средине грудног коша. Руку са кука заправо брзо и снажно воде право у замишљену мету. Приликом извођења ударца утиче се на јачање како мишића рамена и руку, тако и на јачање мишића трупа, јер се управо приликом извођења удараца, врши контракција, а затим и релаксација свих наведених мишића.

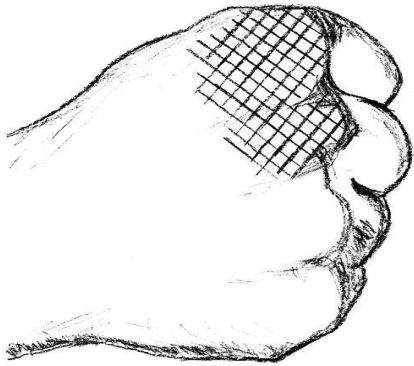
Други ударац који се ради је рен зуки. То су заправо два чоко зукиа на један знак. Прво се ударац изводи малом брзином како би се постигла пуна амплитуда покрета, након чега се повећава брзина извођења али се и даље води рачуна да амплитуда покрета не буде нарушена. На овај начин постиже се већа брзина извођења, односно развија се брзина појединачног покрета као и брзина фреквенције покрета.

Трећи ударац је санбон зуки, код кага се три удараца изводе на један знак, с тим што се први ударац изводи у висини главе (цодан), а друга два у висини груди (чудан). На почетку се ударац изводи малом брзином, а онда се полако из тренинга у тренинг повећава брзина извођења удараца. Примена удараца утиче на координацију руку, снагу и брзину.



*Слика 14. Приказ извођења удараца чоко зуки*

Уракен учи је следећи ударац који користимо у обуци деце предшколског узраста. За разлику од предходног удараца чоко зукиа, који се изводио челом песнице, овај ударац се изводи задњом страном песнице (слика 15). Ово је брз, кратак ударац изводи се у висини главе (слика 16). Када објашњавамо ударац деци, користимо термин, бич ударац, као да уместо руке имамо „бич“. Почетни став је хеико дачи. Рука којом се изводи ударац ставља се на супротно раме, стегнута у песницу. Друга рука налази се на куку. Глава је окренута у смеру извођења удараца, односно супросто од рамена на ком се налази рука у припреми. На знак тренера рука се опружа у висини главе, а затим брзо враћа назад. Тело стоји у фронталном полжају и током извођења удараца нема померања. Још једна разлика у односу на предходни ударац је та што нема ротације песнице у завршници удараца.



*Слика 15. Приказ задње стране песнице*



*Слика 16. Приказ извођења ударца*

Након савладаиx удараца који се изводе на месту, следећи корак у учењу технике удараца рукама јесте њихово извођење у кретању кроз став зенкуцу дачи.

Након наученог кретања кроз став зенкуцу дачи, деца су способна да повежу извођење кретања и ударца. Повезивањем ударца чоко зуки и става зенкуцу дачи добијамо ударац који се зове ои зуки (слика 17). Овај ударац изводи се челом песнице унапред оном руком којом ногом је заузет предњи став. Приликом извођења ударца потребно је инсистирати да деца ударац изведу након заузимања стабилног става, како рад руку не би нарушио стабилност става. Најчешћа грешка је управо та да прво изведу ударац руком, односно пожуре са извођењем ударца док још увек нису заузели стабилан став. Такође треба обратити пажњу да тело и глава у тренутку ударца остану прави у класичном фронталном положају. Приликом извођења ударца долази до синхронизованог укључивања мишића трупа, рамена и руку. Приликом обучавања ударца у почетку се ударац изводи на два броја, управо да би се избегла наведена грешка. На први број потребно је да дете заузме правилан став, док на други број изводи ударац руком, при чему води рачуна да у тренутку ударца рукама нема померања става. Такође руку је потребно зауставити, рамена и труп довести до фронталног положаја. Временом се пауза између става и ударца смањује да би на крају деца извела цео ударац на један број.



*Слика 17. Приказ ои зуки ударца*

Други ударац који уче је гјаку зуки (слика 18). Код ударца гјако зуки, ударац изводи супротна рука у односу на ногу која је заузела предњи зенкуцу дачи став. Приликом извођења ударца потребно је испоштовати све захтеве као и приликом извођења ои зуки ударца. У завршници ударца долази до изометријске контракције целокупне мускулатуре тела, почев од ноге, преко тупа, рамена и руке па све до песнице.



*Слика 18. Приказ ударца Гјаку зуки*

#### **4.2.3.1.1 Примери припремних вежби за усвајање удараца рукама**

У уводној фази тренинга користе се припремне вежбе. Њихова улога је да загреју, односно припреме за даље напоре, вратне мишиће, рамени појас и руке.

Вежбе за врат: претклон, заклон главом; кружење главом у једну, а затим и у другу страну; отклон у десно и лево. Сваку вежбу поновити 10 пута.

Вежбе за рамена: подизање и спуштање рамена; кружење раменима унапред, а затим уназад.; кружење опруженом руком унапред па уназад, левом па десном руком. Сваку вежбу поновити 10 пута.

Вежбе за лактове: Савијање и опружање лактова, повећава се брзина извођења. Вежба се изводи у предручењу, узручењу, одручењу; кружење подлактицом у одручењу.

#### **4.2.3.2. Ударци ногама**

Први ножни ударац који су деца способна да усвоје због свог једноставног извођења је ударац маи гери кјаге (слика 19). Како би деца правилно усвојила ударац ногом пре саме обуке ударца потребно је извести одређене припремне вежбе, а то су вежбе равнотеже на једној ноzi, затим правилно учење постављања стопала приликом ударца у седећем положају. Након предвежби прелази се на обуку самог ударца. Из става хеисоку дачи почиње се са обуком ударца. Код извођења ударца потребно је испоштовати следеће кораке:

1) Нога која изводи ударац доводи се у положај високо подигнутог колена, односно заузима се став ХИКИ АШИ који је карактеристичан за извођење већине ножних удараца. Код овог става надколеница ноге која изводи ударац је паралелна са подом, нога је савијена у зглобу колена, а стопало је хоризонтално постављено. Друга (стајна нога) савијена је благо у зглобу колена и задржава овај положај све време извођења ударца. Она преузима улогу у одржавању равнотеже (Мудрић, 2021).

2) Ударац се изводи трзајем из зглоба колена и подсећа на ударац бичем.

3) Нога се враћа у став хики аши, а затим спушта и у хеисоку дачи став.



*Слика 19. Приказ ударца маи гери кјаге*

Ударна површина „коши“ је јагодица стопала (слика 11). Приликом ударца прсти су савијени према потколеници на горе истичући јагодицу стопала. Заузимањем коши положаја, јачају се мишићи скочног зглоба, као и свода стопала што позитивно утиче на правилно формирање свода стопала и превентивно на спречавање појаве равних стопала код деце предшколског узраста.



*Слика 20. Приказ ударне површине*

Након усвојеног удараца почиње се са увежбавањем ударца најпре уз помоћ партнера, а затим и преко препреке одређене висине. На тај начин се код деце ствара осећај правилног заузимања става хики аши, а затим и правилног извођења ударца маи гери кјаге.



С обзиром да је ово брз, кратак, снажан ударац ногом који се изводи у висини појаса, његово правило извођење захтева код деце одређену дозу флексибилности у зглобу колена и кука, способност одржавања равнотежног положаја на једној нози, као и снагу ногу. Самим тим примена овог удараца код деце побољшава моторичке способности као што су равнотежа, снага ногу, брзина појединачног покрета ногу и флексибилност.

#### **4.2.3.2.1 Примери припремних вежби за усвајање удараца ногама**

Пре самог извођења удараца маи гери кјаге потребно је одрадити вежбе загревања. С обзиром да извођење удараца захтева добру равнотежу на једној нози, потребно је на почетку извести вежбе равнотеже, где је потребно на једној нози стајати 10 секунди (руке су поред тела), а затим исту вежбу извести супротном ногом. Затим поскоци на једној нози у месту, напред - назад, у страну. С обзиром да се ударац изводи трзајем из зглоба колена потребно је загрејати зглоб колена применом получучња и чучња.

#### **4.2.4 Блокови**

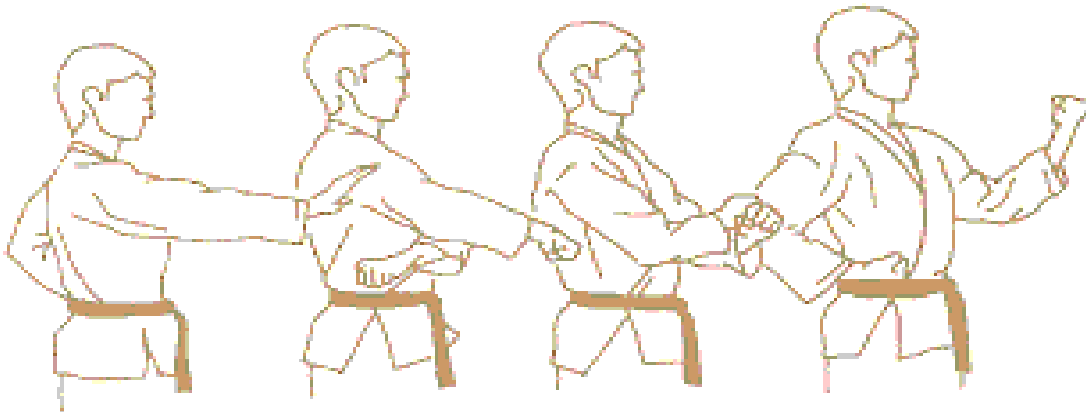
Блокови представљају специфичну технику карате спорта која има за циљ да заустави или одбије противникове ударце рукама или ногама. Један од блокова који користимо у обуци је блок аге уке (слика 21). Овај блок се користи приликом блокирања удараца који су усмерени према глави и врату и на тај начин штит главу и врат. Поменути блок се у почетној фази изводи у ставу хеико дачи. Због сложености технике, приликом обуке блока у раду са децом користи се аналитички метод. Да би лакше, правилно усвојили блок, потребно је цео покрет разделити на сегменте. Приликом обуке покрет се дели на три дела, односно да би се извео цео блок потребно је да на команту тренера „штит“ или „један“, да дете постави опружено супротну руку од руке која се налази на куку изнад главе са отвореном песницом. На команду „припрема“ или „два“, дете руку, која се налази на куку сада помера према суротном куку и на команду „блок“ или „три“ изводи блок, односно песницу са супотног укука подиже изнад главе и ротира подлактицу и са њом заправо блокира, док рука која се налазила у „штиту“ истовремено се помера и враћа

на кук. Рука која изводи блок савијена је у зглобу лакта који се заправо гура на горе. Блок се прво изводи малом брзином врло стрпљиво како би га деца што боље савладала, где се велика пажња поклања исправљању грешака које се најчешће јављају, а то су углавном грешке које се везују за руку која блокира. Подлактица руке која блокира врло често се поставља или прениско у висини очију или је постављена на чело, што је такође погрешно или пак превисоко изнад чела. Најправилније постављање подлактице је косо изнад чела за око две песнице удаљена, тако да не ремети видно поље и штити чело и теме главе од замишљеног ударца. Када деца правилно науче да изводу блок поштујући све три фазе кроз које руке пролазе да би се извршио блок прелази се на извођење блока у целости при чему се води рачуна о правилном извођењу и очувању правилне амплитуде покрета. Како би деца што боље стекла осћај и што снажније извела блок често се у раду користе и одређени реквизити (нпр. пластичне или гумене палице). Тренер користећи реквизит код деце изазива брзу реакцију и снажан блок којим дете треба да заштити главу. Сама употреба реквизита поред тога што доприноси бољем извођењу и усвајању блока, као и лакшем разумевању ове технике, деци тренинг чини и интересантнијим, а самим тим они показују већу заинтересованост и посвећеност за увежбавање блока. Такође утиче се и на развој јачине мишића подлактица, надлактица као и раменог појаса. а има и утицај на развијање брзине правовременог реаговања на спољашње стимулације као и брзину појединачног покрета.



*Слика 21. Приказ блока аге уке*

Следећи блок који се користи у обуци је блок учи уде уке (слика 22). Овај блок се користи како би зауставио ударце који су усмерени према грудима и стомаку. Поступак обуке је сличан као и код обуке првог блока. На први знак рука се поставља испред тела само што је сад у висини грудног коша. На други знак песница са кука поставља се на супротни кук и ротира према куку. На трећи знак изводи се блок руком која је била на супротном куку, тако што се врши полукружни покрет подлактицом, а песница се помера све до одговарајућег рамена где се на самом крају врши њена ротација. Спољашња страна подлактице је површина којом се блокира, а између надлактице и подлактице потребно је да постоји прав угао. Песница исто тако не сме прелазити преко висине рамена потребно је да остане у равни. Супротна рука се истовремено враћа на кук и стеже у песницу.



*Слика 22. Приказ блока учи уде уке*

Трећи блок који се користи у обуци је блок гедан бараи (слика 23). Ово је блок којим је могуће спречити ударце који се изводе у нивоу стомака и гениталија. То су углавном ударци који се изводе ногом. Почетни став који се користи за обуку је хеико дачи. Такође приступамо аналитичком методу приликом обуке. На прву команду тренера нпр. "припрема" руку постављамо на супротно раме, савијамо је у зглобу лакта, а песницу окрећемо према образу, док друга рука остаје опружена на доле. На команду "блок" рука са рамена опружа се косо на доле док рука која је била опружена истовремено изводи супротан покрет односно савија се и враћа на одговарајући кук. У завршници блока врши се синхронизована ротација песница на супротну страну. Блок се прво увежбава малом брзином на два бројања, а затим се изводи на једано бројање. Брзина бројања се повећава са све увежбанијим извођењем.



*Слика 23. Приказ блока гедан бараи*

Након научених блокова који се изводе у месту у ставу хеико дачи, могуће је почети и обуку блокова у ставу зенкуцу дачи. То је могуће извести са децом старијег предшколског узраста. Потребно је инсистирати на добром и чврстом ставу пре свега, а затим и на правилном извођењу блока. Након правилно наученог извођења сва три блока у искорачу зенкуцу дачи, могуће је изводити их и у кретању. Где се инсистира пре свега на правилном ставу и преласку из става у став, а затим и добром блок. Оно што је битно јесте да се не нарушава стабилност става приликом рада рукама. Битно је да прво малом брзином на први знак тренера, деца заузму правилан став, а затим на другу команду изведу блок рукама. Након добро наученог извођења блока на два бројања, могуће је почети са извођењем става и блока на један знак.

Наредни корак у обуци технике каратеа деце предшколског узраста је повезивање блокова који су увежабани у месту кроз став зенкуцу дачи. Први блок који увежбавају у кретању је блок гедан бараи (слика 24). Ово је доњи унутрашњи блок подлактицом, а користи се за одбрану од удараца у нивоу стомака. Почетни став је раскорачни став. Рука која изводи блок (лева рука) повлачи се на супротно раме и песница се окреће према лицу, док десна рука остаје опружена. Истовремено се иста нога (лева) помера до десне и заузима хеисоку дачи став. Затим иста (лева) нога заузима сада предњи став зенкуцу дачи, а лева рука изводи блок гедан бараи, односно опружа се директно према доле и косо до испред колена леве ноге, док десна рука изводи истовремено повлачење на десни куку који се заједно са трупом и раменом ротира уназад и заузима коси полагај. Извођење блока у кретању изузетно је кординацијски сложено и захтева изузетну концентрацију приликом извођења. Приликом извођења блока потребно је нагласити да је прво потребно заузети добар и стабилан став, а након тога и снажан блок руком. Друга битна ствар на којој се инсистира приликом извођења блока је коси полагај трупа, кукова и рамена односно тзв. „отворени став“ за разлику од ударца где кукови и рамена стоје у усправном фронталном положају односно тзв. „затвореном ставу“.



*Слика 24. Приказ блока гедан бараи у ставу зенкуцу дачи*

Након наученог гедан бараи блока прелази се на аге уке и учи уде уке блокове код којих се примењује исти принцип обуке и инсистира на истим детаљима приликом извођења (слика25, слика 26).



*Слика 25. Приказ блока аге уке у ставу зенкуцу дачи*



*Слика 26. Приказ блока учи уде уке у ставу зенкуцу дачи*

#### **4.2.4.1 Примери припремних вежби за усвајање блокова у кретању**

Извођење блокова и удараца у кретању изузетно су координацјски захтевни, те је потребна велика усредсређеност и концентрација приликом извођења технике. Да би правилно и правовремено извели блок потребно је да ускладе брз рад ногу, односно заузимање става, који уједно треба да буде стабилан, а то захтева одређену снагу и флексибилност ногу, како би дете могло да издржи довољно дуго у ставу, а затим и снажан и брз рад руку. Због свега наведеног пре извођења блокова потребно је одрадити припремне вежбе, које ће припремити дечији организам за све напоре који следе. Неке од припремних вежби које се користе у раду са децом биће описане у наредном тексту:

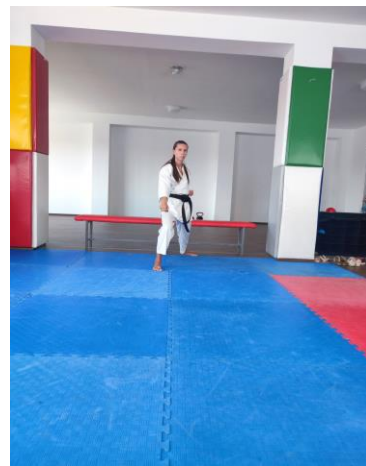
Вежба 1: На знак тренера блок гедан бараи извести прво кретањем унапред, а затим на знак два извести блок супротном руком кретањем уназад ногом која је била у предњем ставу (слика 27, 28, 29).



*Слика 27. Леви гедан бараи*

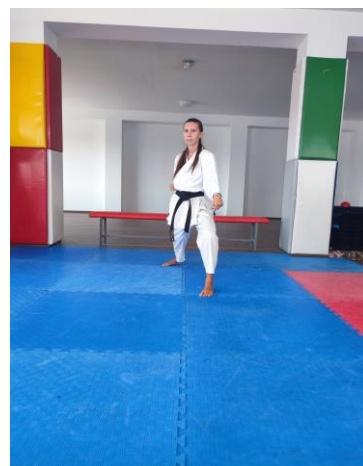
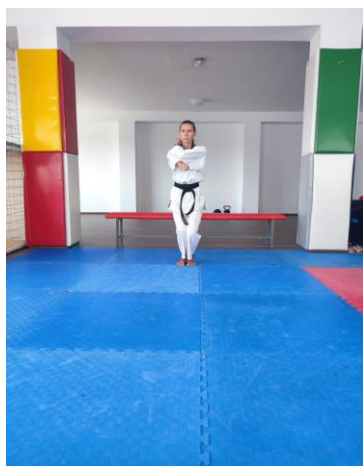


*Слика 28. Међу став*



*Слика 29. Десни гедан бараи*

Вежба 2: Блок гедан бараи извести кретањем унапред, а затим предњу ногу вратити до задње и извести блок кретањем унапред супротном ногом и руком (слика 30,31,32).



*Слика 30. Десни гедан бараи    Слика 31. Прелазни став    Слика 32. Леви гедан бараи*

Исте вежбе извести применом блока аге уке и учи уде уке.

Континуираним тренингом деца увежбавају изведбу наведених техника усавршавајући став, блок или ударац, повећавајући из тренинга у тренинг број понављања одређене технике.

Самим тим блокови утичу и на развој моторичких способности неопходних за извођење одређене технике, а то су координација руку и ногу, експлозивна снага, снага руку и ногу, брзина појединачног покрета, флексибилност ногу. Примена допунских вежби поред тога што доприноси јачању мускулатуре и бољег извођења технике додатно утиче и на развој поменутих моторичких способности.

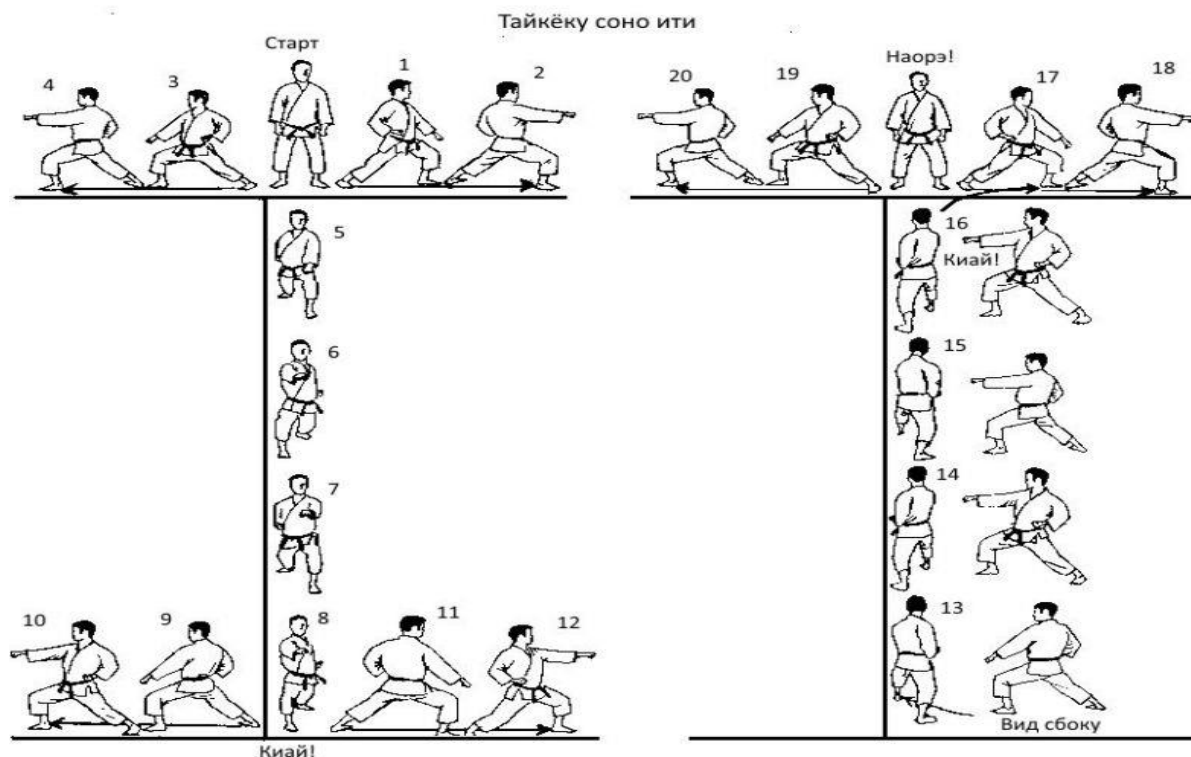


### 4.3 Ката Теки Јоко Шодан

Ката као јединствена форма извођења стриктно дефинисаних покрета, представља заправо борбу са замишљеним противником. Суштина извођења кате је прецизно, снажно и правовремено извођење сваког покрета. С обзиром да демонстрира одбрамбену вештину, свака ката започиње блоком и на тај начин симболично представља карате као вештину самоодбране. Начин на који се нека ката изводи јединствена је за сваки карате стил. Ката представља спрегу између научених основних техника и њихове ефикасне примене у борби са противником. Она је „тест перфекције, чистоте и хармоније у извођењу технике“ (Стричевић 1995, стр. 61). Како би боље разумели функционисање кате добро је напоменути, да је свака ката састављена из тзв. функционалних јединица. Једна функционална јединица представља скуп техника (блокова и удараца) који се изводе у циљу спречавања једног напада замишљеног противника. Друга функционална јединица изводи се за спречавање напада другог противника. Између функционалних јединица следи мања или већа пауза. Број функционалних јединица зависи од броја замишљених противника и сложености кате. Друга битна компонента кате је ритам, односно право време и редослед извођења техника кате. Свака ката има свој специфичан ритам извођења техника и зависи од броја техника које чине једну њену функционалну јединицу и број функционалних јединица у кати.

За мајстора Гичин Фунакошиа, творца и реформатора модерног каратеа, вежбање ката била је основна карактеристика његовог Шото Кан карате стила. Прва ката описана у његовој књизи јесте Теки Јоко Шодан ката (слика 33). То је уједно и прва ученичка ката коју су деца узраста 7 година способна да усвоје и изведу.

Основне компоненте Теки Јоко Шодан кате су предњи зенкуцу дачи став, блок гедан бараи и ударац ои зуки. Функционала јединица кате је блок гедан бараи након чега следи ударац ои зуки. Темпо кате је један, два. У кати постоје два велика окрета. Први следи након првог ки-аиа, а други након другог. Ки-аи техника, је техника која се изводи највећом могућом снагом и енергијом. Приликом извођења ки-аиа долази до максималне контракције трбушних мишића услед чега се ваздух великом брзином креће кроз респираторни систем и производи снажан звук познат као „ки аи“. Ови окрети су уједно за децу најтежи делови кате. Поред тога што их је потребно извести брзо, леђима према централној линији кате, што захтева добру орјентацију и равнотежу, морају водити рачуна и о висини става. Приликом окрета не би смела да се мења висина става, па поред орјентације у простору и равнотеже приликом окрета потребно је јако оптеретити ножне и глутеалне мишиће.



Слика 33. Приказ кате Теки јоко шодан

На основу свих наведених компоненти кате, можемо закључити да је изузетно захтевна за извођење. Поред тога што захтева велику снагу и брзину приликом извођења покрета, захтева и добру оријентацију и равнотежу као и координацију, односно усклађеност и правовременост извођења покрета што све доприноси стварању осећаја за ритам. Да би деца успела да науче, а затим и изведу целу кату правилно, потребно је уложити велики напор и време у савладавању исте. Сама примена кате захтева поседовање одређених моторичких способности и уједно утиче на развој моторичких способности као што су експлозивна снага, брзина, флексибилност, координација, оријентација и ритм у извођењу технике.

## 5. Закључак

На основу свега наведеног у раду, могуће је донети следећи закључак:

Моторичке способности, које представљају групу особина неопходних за решавање одређених моторичких задатака, с једне стране генетски су ограничене јер су наследне у одређеној мери, док је са друге стране применом одрђених вежби могуће утицати на њихов развој. С обзиром да је прешколски узраст период када је дечији орагнизам изузетно остељив и погодан за развој моторичких способности неопходно је управо овај период максимално искористити и применити што већи број различито усмерених вежби које ће имати позитиван утицај на развој основних моторичких способности. Анализом примењених припремних и допунских вежби као и елемената технике каратеа који се користе у раду са децом, видимо да се активирају све велике мишићне групе и све моторичке способности. Веза између техничке припреме и моторичких способности је узајамна и неодвојива. Да би деца успела да изведу одрђену технику потребно је да поседују одређен ниво моторичких способности. Да би се извођење технике усавршило, односно извођење елемената технике правилније, брже и економичније изводило, неопходно је радити на моторичким способностима које доприносе извођњу технике. Самим тим са повећањем ефикасности у извођењу задате технике повећава се и ниво моторичких способности. У складу са тим могуће је закључити да тренинзи каратеа имају позитиван утицај на развој свих основних моторичких способности код деце предшколског узраста.

## 6. Литература

1. Бала, Г. (2002) Структуралне разлике моторичких способности дечака и девојчица у предшколском узрасту. Педагошка стварност, 48 (9-10), 744-752.
2. Бала, Г., Киш, М. и Поповић, Б. (1996). Тренинг у развоју моторичког понашања мале деце. Годишњак 8, 83-87. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
4. Виготски Л.С. (1996) Сабрана дела. Завод за уџбенике и наставна средства: Београд
5. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004). Теорија и методика физичког васпитања: Београд
6. Вишњић, Д., Јовановић А. (2011). Основе предшколског физичког васпитања. Факултет спорта и физичког васпитања: Београд
7. Ђорђевић, Д. (1989). Терминологија вежби обликовања. Факултет за физичку културу: Београд
8. Зациорски В.М. (1975) Физичка својства спортисте. НИП " Партизан": Београд
9. Јовановић, А. (2007). Интегралност дечјег развоја кроз игру. Факултет физичке културе: Београд
10. Каменов, Е. (2006). Васпитно–образовни рад у дечјем вртићу – општа методика. Драгон: Нови Сад
11. Копривица, В. (2002). Основе спортског тренинга I део. Издање аутора: Београд
12. Кукољ, М. (1996). Општа антропомоторика, Београд. Факултет за физичку културу
13. Кукољ, М. (2006). Антропомоторика. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
14. Милановић Љ., Стаматовић М. (2004). Методика наставе физичког васпитања за студенте учитељског факултета, Ужице

15. Мудрић, М. (2021): Основе методике каратеа, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд
  16. Нешић, Г. (2002) Основи антропомоторике, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд
  17. Стојиљковић С. (2005). Фитнес. факултет спорта и физичког васпитања
  18. Стричевић М. В. (1997). Карате борилачка вештина и спорт. Народна библиотека Србије: Београд
  - 19.. Ћирковић, З., Јовановић, С. (1992) Борења. Факултет физичке културе: Београд
  20. Ћирковић, З., Јовановић, С., Касум Г. (2010). Борење. Факултет спорта и физичког васпитања: Београд
  21. Финдак В. (1995) Методика тјелесне и здравствене културе у предшколском одгоју, приручник за наставнике разредне наставе. Школска књига: Загреб
  22. Цветковић М., Поповић Б., Јакшић Д., (2007). Разлике у моторичким способностима предшколске деце у односу на пол. Зборник научних и стручних радова, Срајево, стр. 288-293
- Преузето са сајта:
23. Kineziološki fakultet Split / [www.kifst.hr](http://www.kifst.hr)
  24. <https://www.pinterest.com/pin/ATggdZ5G0tQMTxuCBh54rl0WXwcbK5KtuOPs04pT0wZduyJoj73elc0/>
  25. <https://skolskisajt.in.rs/karate-klub-zandarmerija-u-nasoj-skoli-na-casu-fizickog-vaspitanja/>
  26. <https://ito-dojo.webnode.page/student-guide/kata/>
  27. <https://www.themartialway.com.au/choku-zuki/>
  28. <https://www.themartialway.com.au/age-uke-rising-block/>
  29. [https://vk.com/wall-127050854\\_52](https://vk.com/wall-127050854_52)
  30. <https://www.themartialway.com.au/uchi-uke-inside-block/>

31. <https://www.themartialway.com.au/choku-zuki/>
32. <https://www.anyrgb.com/en-clipart-ckgao>
33. <https://karate-lesson.blogspot.com/2016/01/karate-combinations-rendeoku-vasa-part-1.html>
34. <https://quizlet.com/188706931/karate-chito-ryu-flash-cards/>
35. <https://learningeverythingathome.blogspot.com/2016/03/learning-karate-at-home-114-parry-kihon.html>
36. <https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/know-how/3317209-na-koji-nacin-stisnete-pesnicu-nebiste-verovali-koliko-to-otkriva-o-vasoj-licnosti>
37. <https://www.pinterest.com/pin/777574691934210626/>
38. <https://karate-do.co.za/courses/adult-white-belt-1st-level-10th-kyu/lessons/strikes-uraken-uchi/>
39. <https://karateandacupuncture.blogspot.com/2015/04/use-of-uraken-uchi-and-hazard-with.html>