

КАРАТЕ

У овом броју ћемо вам мало „досађивати“ о каратеу, вјештини за коју смо сви чули, али коју недовољно познајемо. О овом спорту ћемо говорити из простог разлога што у нашој школи постоје многи који се баве њим, и веома су успјешни у томе, па им зато посвећујемо ову страницу, са надом да нам неће замјерити уколико смо направили неке пропусе. Па да почнемо...

Карате води поријекло из Индије, гдје је свештеник Бодидарма (у Окинави познат као Дарума, а у Кини као Та Мо) подвргавао своје сљедбенике тјелесним вјежбама, подучавао их очувању здравља, да би издржали напоре на својим мисионарским путовањима у ширењу будизма („18 начина ло-хана“). Одатле је касније пренесен у Кину, Окинаву, Јапан и Кореју.

Карате је најпростије речено вјештина борбе рукама и ногама. Ријеч карате потиче од јапанске ријечи која у буквалном преводу значи празна рука, а назив му је дао познати реформатор каратеа Гичин Фунакоши, око 1930. године. Јапанци су вјежбали ову вјештину доводећи у склад ум и тијело. Фунакоши је имао задатак да представи карате Јапану, гдје је основан први центар за тренирање каратеа и назван је Шотокан центар. Иако је карате прилагођен мушкарцу, његовој психи и његовом тијелу, Фунакоши је имао намјеру да се карате вјежба и међу женама и дјецом.

Вјероватно сте чули за израз „кју“. Сваки кју представља један разред. Укупно има десет кјуа и они су подијељени по појасевима: жути, наранџасти, црвени, зелени

први, зелени, плави први, плави, браон први, браон и црни. Ове боје се разликују од школе до школе. До црног појаса предвиђено је минимално вјежбање од 5 година. Завршетком и стицањем црног појаса може се рачунати да је завршена основна и средња школа каратеа. Значи, кјуови су оно што дефинише стручни ниво.

Данас разликујемо више стилова каратеа: **shoto-kan, wado-ryu, shito-ryu, goju-ryu, shuko-kai, shito-kai, goju-kai**... Сви ови стилови су настали око 1930, а створили су их ученици Фунакошија, али и други који су дошли у Јапан и основали властите стилове.

Карате је вјештина изузетно позитивна за човјека, јер развија његов дух и тијело.



Данас постоји више стилова каратеа међу којима је најраспрострањенији шотокан, којег је основао Фунакоши. Ова древна борилачка вјештина подјељена је на три дијела: кихон, ката и кумите. Кихон представља технику, ударце руком и ногом, те блокове. Кате су формалне вјежбе, међусобно повезане технике којима каратиста изводи „борбу против замишљеног противника“, док кумите означава спаринг или борбу. Постоји договорени спаринг (ипон кумите) и слободна борба (рандори).

Карате се као спортска вјештина интензивно развијао седамдесетих година кроз ширење такмичарског каратеа на свјетском нивоу. То је спорт који, прије свега, развија дисциплину, самопоуздање, концентрацију, креативност, мотивацију и контролисану агресивност. А од физичких компоненти, карате развија брзину, експлозивну снагу, окретност, флексибилност, брзинску издржљивост. Данас је то спорт који се вјежба од седме до седамдесет седме године и битно је истаћи да је то систем тренинга који мора бити прилагођен годиштима и годинама, значи физичким и психичким компонентама које особа има. Дјеца могу да почну вјежбати карате од седме године, али то треба да раде организовано, и до 15. године изузетну пажњу треба

да посвете развоју технике, флексибилности, интензивном учењу карате ката и да се такмиче у дисциплини ката. Тек од 14. године треба да интензивније почну да уче спаринг, да би се евентуално са 15-16 година почели такмичити у спортским борбама. Јер, онда је и тијело способно за то.

Дакле, изузетна је одговорност пред сенсеима, односно тренерима који воде те школе.

Као што знамо, карате се из Јапана проширио у све земље свијета. **Weg**-ови интернационални развој је у рукама свјетске уније **WUKO (WKF)**. Међународни олимпијски комитет уводи овај спорт у велику породицу олимпијских спортова од 2004. године.

Сандра Каурин
Срђан Кевац