

DEPARTMAN ZA BOIMEDICINSKE NAUKE
STUDIJSKI PROGRAM SPORT I FIZIČKO VASPITANJE
Teorija i metodika borilačkih sportova - ispitna pitanja
Predmetni nastavnik: doc. dr Izet Kahrović

1. Istorijski razvoj karatea
2. Moderni karate- nastanak karate sporta
3. Klasifikacija tehnike karatea
4. Osnovni principi na kojima se zasniva metodika karatea
5. Specifični metodi u procesu učenja tehnike karatea
6. Stavovi u karateu
7. Zenkucu dači – prednji stav
8. Kretanje punim korakom
9. Gjaku zuki
10. Kizami zuki
11. Šuto- uči
12. Mae-geri
13. Mavaši- geri
14. Joko- geri
15. Gedan – barai
16. Istorijski razvoj džuda
17. Nastanak i razvoj modernog džudoa
18. Princip popuštanja
19. Princip neravnoteže
20. Princip pravog momenta
21. Osnovni borbeni stavovi
22. Tehnika kretanja
23. Tehnike padova
24. Nožne tehnike bacanja
25. Ručne tehnike bacanja
26. Parterna tehnika
27. Tehnike gušenja
28. Tehnika poluga
29. Istorijski razvoj boksa
30. Osnovni borbeni stav u boksu
31. Način kretanja u boksu
32. Direkt
33. Kroše
34. Aperkat
35. Odbrane pomoću ruku
36. Odbrane pomoću trupa

37. Odbrane pomocí nogu