

Ispitna pitanja iz predmeta Teorija i metodika borilačkih sportova

1. Počeci boksa
2. Boks u Atini i Sparti
3. Boks u Rimu
4. Boks u Srednjem veku
5. Boks u Engleskoj
6. Godina (1865) važna za boks
7. Značajne ličnosti za razvoj boksa
8. Širenje boksa u svetu
9. Razvoj boksa u Srbiji i prostoru bivše SFRJ
10. Borbeni stavovi u boksu
11. Dolazak u osnovni borbeni stav
12. Greške kod usvajanja borbenog stava
13. Kretanje u boksu
14. Rad nogu u i rastojanje između boksera
15. Načini kretanja u boksu
16. Obučavanje kretanja u boksu
17. Udarci u boksu
18. Direktni udarci u boksu
19. Krošei u boksu
20. Aperkati u boksu
21. Odbrane u boksu
22. Viseće boksterske sprave
23. Fiksirane boksterske sprave
24. Pokretne boksterske sprave
25. Takmičarska pravila Bokserskog saveza Srbije
26. Tehnička pravila Bokserskog saveza Srbije
27. Zdrastveni pravilnik Bokserskog saveza Srbije
28. Istorijski razvoj karatea
29. Moderni karate- nastanak karate sporta
30. Klasifikacija tehnike karatea
31. Osnovni principi na kojima se zasniva metodika karatea
32. Specifični metodi u procesu učenja tehnike karatea
33. Stavovi u karateu
34. Zenkucu dači – prednji stav
35. Kretanje punim korakom
36. Gjaku zuki
37. Kizami zuki
38. Šuto- uči
39. Mae-geri

40. Mavaši- geri
41. Joko- geri
42. Gedan – barai
43. Istorijski razvoj džuda
44. Nastanak i razvoj modernog džudoa
45. Princip popuštanja
46. Princip neravnoteže
47. Princip pravog momenta
48. Osnovni borbeni stavovi
49. Tehnika kretanja
50. Tehnike padova
51. Nožne tehnike bacanja
52. Ručne tehnike bacanja
53. Parterna tehnika
54. Tehnike gušenja
55. Tehnika poluga

LITERATURA

1. Kahrović, I., Murić, B. (2025). *Boks*. Državni univerzitet u Novom Pazaru.
2. Kahrović, I., Murić, B. (2017). *Praktikum iz boksa*. Državni univerzitet u Novom Pazaru.
3. Bratić, M. (2000). *Karate-boks, skripta*. Niš: Fakultet fizičke kulture.
4. Bratić, M. (2006). *Borenja*. Niš: Samostalno izdanje autora.
5. Bratić, M., Nurkić, M., i Cicović, B. (2014). *Džudo*. Univerzitet u Nišu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja i Univerzitet u Istočnom Sarajevu, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
6. Ćirkovi-, Z. (2006). *Teorija borenja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Ćirković, Z., Jovanović, S., Kasum, G. (2010). *Borenja*. Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta I fizičkog vaspitanja.