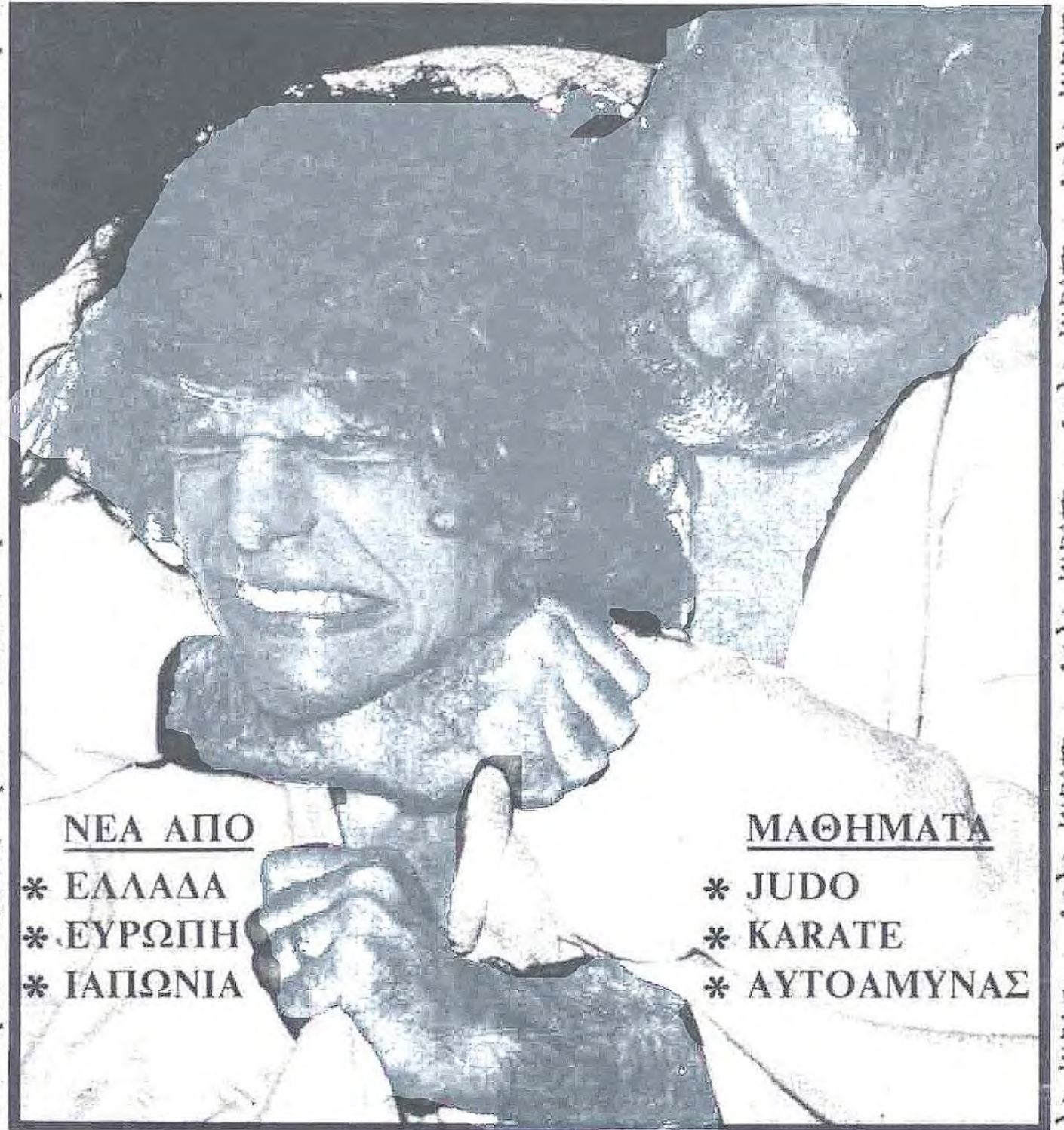


# ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

ΕΠΑΝΕΚΔΟΣΗ  
ΕΤΑΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΙΣΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - ΤΕΥΧΟΣ 4 - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 1978 - ΑΡΧ. 20 -

JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE



ΝΕΑ ΑΠΟ  
\* ΕΛΛΑΔΑ  
\* ΕΥΡΩΠΗ  
\* ΙΑΠΩΝΙΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ  
\* JUDO  
\* KARATE  
\* ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE



Άπό τόν Θύμιο Περισίδη



# Keigo Abe:

## Ένας μεγάλος εκπαιδευτής τοῦ karate στήν Ἑλλάδα

Ὁ κ. Keigo Abe (ἀριστερά), 6 dan τῆς JKA, καί δίπλα του ὁ κ. Yukio Hirakawa, 3 dan τῆς JKA.

Στίς 19 Δεκεμβρίου ἔφτασε στήν Ἀθήνα ἀπό τήν Περσία ὁ κ. Keigo Abe, 6 dan, ἓνας ἀπό τοὺς πιά εἰδικευμένους εκπαιδευτές τῆς Japan Karate Association, προσκεκλημένος ἀπό τόν κ. Γιάννη Βερόνη. Ὁ κ. Abe παρέμεινε στήν Ἀθήνα γιά μιὰ ἑβδομάδα καί διηύθυνε τίς προπονήσεις karate κάθε ἀπόγευμα στή σχολή BUDOKAN σέ τμήματα ἀρχαρίων καί προχωρημένων. Στίς 27 Δεκεμβρίου ἔφυγε πάλι ἀεροπορικῶς γιά τήν Περσία.

Μέ τήν εὐκαιρία αὐτή τῆς μικρῆς παραμονῆς του στήν Ἑλλάδα πήραμε γιά τοὺς ἀναγνώστες μας τήν παρακάτω συνέντευξη μέ τήν βοήθεια τοῦ εκπαιδευτῆ στοῦ karate τῆς σχολῆς BUDOKAN κ. Yukio Hirakawa, 3 dan, ὁ ὁποῖος εἶχε τήν εὐγενή καλωσύνη νά ἀναλάβει τὸ ρόλο τοῦ μεταφραστῆ.



**Ε. Περισίδης:** Ἀγαπητέ κ. Abe, μέ τήν εὐκαιρία πού μᾶς δόθηκε ἀπό τή μικρή παραμονή σας στήν Ἀθήνα θά θέλαμε νά σᾶς κάνουμε ὀρισμένες ἐρωτήσεις σχετικά μέ τὸ αἶτομό σας καί τὸ karate πού ἀντικροσωπεύετε γενικότερα.

**Κ. Abe:** Μάλιστα κ. Περισίδη, εἶμαι πρόθυμος νά σᾶς ἀπαντήσω.

**Ε. Περισίδης:** Σᾶς εὐχαριστῶ γιά τήν καλωσύνη σας. Καί ἄς ἀρχίσουμε μέ μιὰ ἐρώτηση πού συνηθίζεται σέ κάθε ἐπισκέπτη: Πῶς βρήκατε τήν Ἀθήνα μας;



Ένα ἀπό τά τμήματα karate τῆς σχολῆς BUDOKAN, ὅπου διηύθυνε τήν ἐκπαίδευση ὁ κ. Keigo Abe, 6 dan τῆς JKA, κατά τίς ἡμέρες τῆς παραμονῆς του στήν Ἀθήνα τόν Δεκέμβριο τοῦ 1977. Ἀπό ἀριστερά διακρίνονται ὄρθιοι: Μ. Γιαννόπουλος, Ι. Τσοῦρνος, Φ. Νέστορας, Β. Παναγιωτόπουλος, Α. Πανουσόπουλος, Νίκα Κωστοπούλου, Γ. Σανιώτης, Π. Γαλανούδης, Keigo Abe, Ι. Πανωλιάσκος, Yukio Hirakawa, Δ. Καζακάς, Η. Καζακίας, Ι. Σταυρόπουλος, Β. Κασιμάτης, καί γονατιστοί: Σ. Δραγῶνας, Χ. Κρεκούκιος, Γ. Παρίσης, Κ. Κουζούπης, Σ. Πετρόγιαννης, Δ. Μπαντέκας, Γ. Παπαδόπουλος, Α. Ζαφειρόπουλος, Γ. Μαρῆς, Ν. Ταμπάκης, Εἶσα Παπανδρέου, Ι. Κασιόκας, Κ. Κοκοράκης, Κ. Σαρανιάκος, Ι. Μούτσιος.

**Κ. Abe:** Εἶναι πραγματικά μιὰ ὁμορφὴ πόλη. Ἐσείς οἱ Ἀθηναῖοι ἔχετε τήν εὐτυχία νά ζῆτε τὴ σύγχρονη ζωὴ σας ἀνάμεσα στά ἱστορικά μνημεῖα τῶν προγόνων σας. Αὐτὸ γεγονός μοῦ ἔκανε ἄρκετά ἐντύπωση, γιατί τυχαίνει νά ἔχω τὸ χόμπυ τῆς συλλογῆς παλαιῶν ἔργων τέχνης. Θά πρέπει οἱ δεσμοὶ σας μέ ἐκείνους νά εἶναι πολὺ δυνατοί!

**Ε. Περισίδης:** Εἶναι, πραγματικά. Θά θέλαμε κ. Abe νά σᾶς παρακαλέσουμε νά μᾶς πείτε ὀρισμένα πράγματα γιά σᾶς. Π.χ. πόσων χρόνων εἶστε, πότε ἀρχίσατε τὸ karate καί πῶς προπονεῖστε σήμερα, μέ τί ἄλλο ἀσχολεῖστε πού ἔχετε ταξιδέψει, κτλ.

**Κ. Abe:** Λέγομαι Keigo Abe. Γεννήθηκα τὸ 1938, δηλ. εἶμαι 39 χρονῶν. Ἄρχισα νά ἀσχολοῦμαι μέ τὸ karate ἀπὸ 16 χρονῶν. Διάλεξα τὸ σύστημα τοῦ Gichin Funakoshi

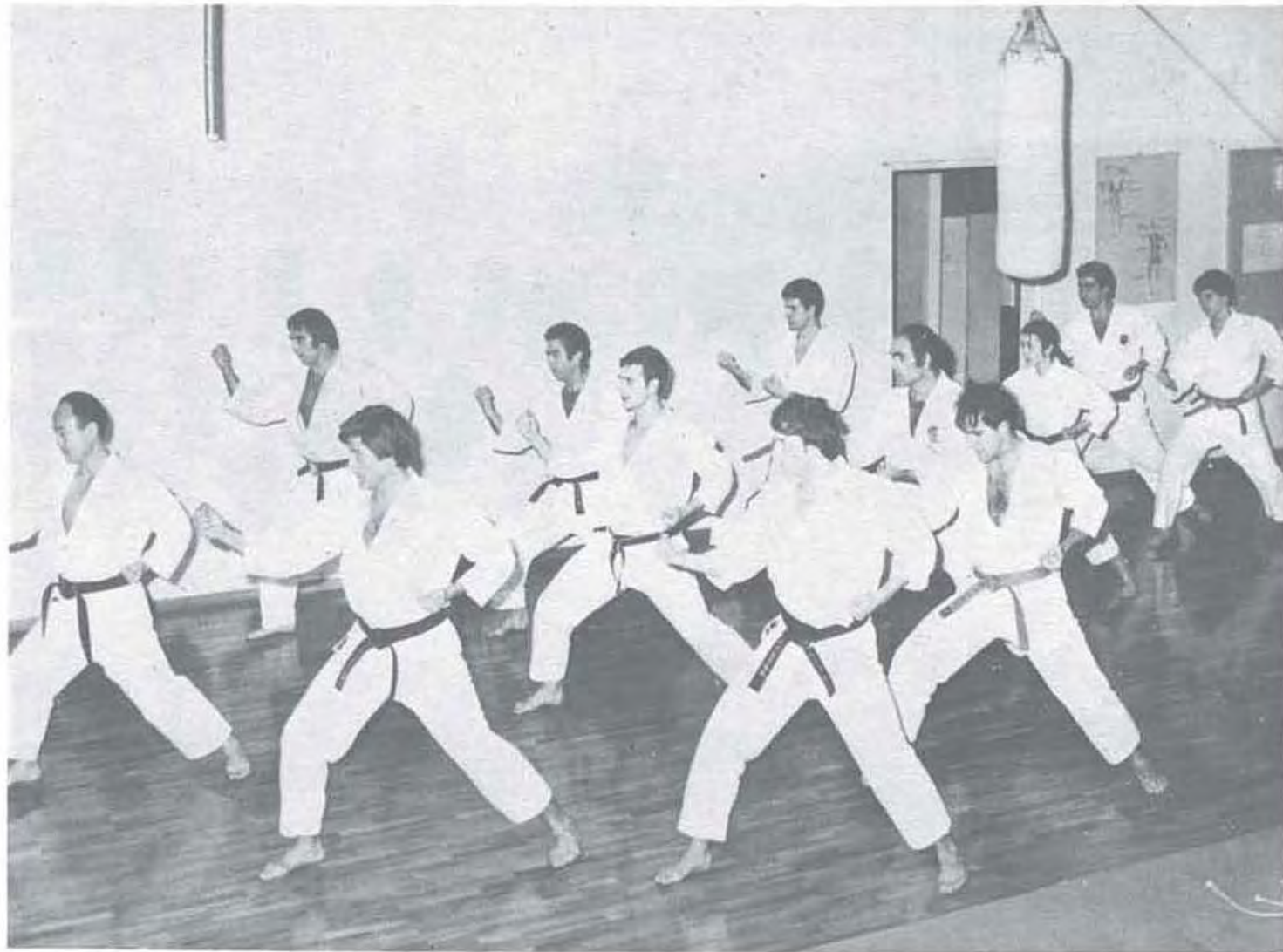
καί γυμναζόμουν στοῦ SHOTOKAN (Shoto ἦταν ἓνα δεύτερο ὄνομα τοῦ Funakoshi καί Kan θά πει χώρος προπονήσεως στίς πολεμικὲς τέχνες). Ὁ Funakoshi δίδασκε δύο παραδοσιακὲς τέχνες karate ἀπὸ τὴν Okinawa, τὴν Shorin καί τὴν Shorei. Ἡ συστηματοποίηση καί ἐμπλουτισμὸς αὐτῶν ὁδήγησε τὸ karate στή μορφή πού διδάσκεται σήμερα ἀπὸ τὴ Japan Karate Association. Στά 19 πῆρα τὸ πρῶτο dan, στά 20 καί 24 τὸ δεύτερο καί τρίτο ἀντίστοιχα (τότε εἶκόμα ἡ ἀνώτερη βαθμίδα ἦταν τὸ πέμπτο dan, πού εἶχε ὁ Nakayama sensei), στά 27 τὸ τέταρτο, στά 32 τὸ πέμπτο καί τέλος στά 37 τὸ ἕκτο πού βρισκομαι καί τώρα. Στήν Ἰαπωνία ὁμως δέν δίνουμε τόση σημασία στά dan ἀλλά στήν τέχνη. Καί ἡ τέχνη εἶναι κάτι πού θέλει χρόνια ἐκπαίδευση γιά νά τὸ μάθει κανεὶς. Σ' αὐτὸ τὸ σημεῖο εἶναι καί ἡ μεγάλη διαφορὰ πού

ἔχουν οἱ Ἰάπωνες ἀπὸ τοὺς ξένους, οἱ ὁποῖοι νομίζουν πῶς τὸ karate εἶναι κάτι εὐκόλο καὶ θέλουν γρήγορα μεγάλους βαθμούς.

Σήμερα τὸ karate εἶναι ἡ ἀποκλειστικὴ μου ἀπασχόληση. Παραδίδω μαθήματα στήν J.K.A. (3 ὥρες κάθε μέρα), σέ ἕξι πανεπιστήμια καθὼς καί στοῦ National Security University (Πανεπιστήμιο Ἐθνικῆς Ἀσφάλειας). Μέχρι πέρσιον ἔπαιρνα μέρος σέ ἀγῶνες καί πιστεύω πῶς θά παίξω καί τόν ἐπόμενο χρόνο. Ἡ συνεχῆς προπόνηση μέ ἔχει διατηρήσει σέ τέτοια κατάσταση, ὥστε μιὰ γενικὴ ἱατρικὴ ἐξέταση πού ἔκινε πρό καιροῦ βρήκε τὸ σῶμα μου νά ἀντιδρᾷ σάν νά εἶχε ἡλικία 24 χρονῶν.

**Ε. Περισίδης:** Πῆτε μὲς κ. Abe, τί ἀνάπτυξη ἔχει τὸ karate τῆς J.K.A. στὸν κόσμο





Έκπαίδευση στά κατα με την καθοδήγηση του κ. Keigo Abe, 6 dan της JKA. Στιγμιότυπο από τις προκλήσεις στη σχολή BUDOKAN τον Δεκέμβριο του 1977.



Στιγμιότυπο από εκπαίδευση σε συνδυασμένες τεχνικές (για μαύρες ζώνες βέβαια). Άριστερά ο κ. Φ. Νέστορας και Α. Πανουσόπουλος, πίσω ο κ.κ. Ι. Πανωλιάσκος και Γ. Σανιώτης. Διδάσκει ο κ. Keigo Abe.



Σκηνή από κάποιες προχωρημένες μεθόδους προπόνησεως. Έξι αθλητές βάζουν έναν εβδομο στή μέση. Ξαφνικά κάποιος από τους έξι επιτίθεται αστραπιαία με ένα χτύπημα στον εβδομο. Εκείνος οφείλει να αποκρούσει και να αντιπυθεθεί για να δεχτεί άμεσως μετά την επίθεση κάποιου άλλου. Δύσκολη και εξαντλητική άσκηση. Στη μέση ο Γιώργος Σανιώτης. Επιβλέπει ο κ. Keigo Abe.

**Κ. Abe:** Στην Ιαπωνία το karate της J.K.A. είναι πολύ διαδεδομένο. Διδάσκαται στην αστυνομία, σε πολλά πανεπιστήμια και σε πάρα πολλές ιδιωτικές σχολές. Η J.K.A. φρόντισε να διαδοθεί το karate σε όσο το δυνατόν περισσότερα κράτη. Πραγματικά, το πέτυχε χάρη στο πολύ καλά οργανωμένο σύστημα εκπαιδευτών που έχει. Κατά το σύστημα αυτό στέλνει τους καλύτερους εκπαιδευτές της για μερικά χρόνια σε διαφορετικά κράτη και έτσι ξαπλώνεται η τέχνη του karate σε όλο τον κόσμο.

**Ε. Περισίδης:** Κύριε Abe, ποιές χώρες έχετε επισκεφτεί και σε ποιές από αυτές βρήκατε την καλύτερη οργάνωση.

**Κ. Abe:** Έχω επισκεφτεί τις: Σουηδία, Δανία, Γερμανία, Βέλγιο, Γαλλία, Αγγλία, Ιταλία, Τουρκία, Λίβανο, Συρία, Περσία, Φορμόσα, Κουβέιτ και Ελλάδα. Δεν μπορώ να πω για «καλύτερη» αλλά μπορώ να πω πως πολύ καλή οργάνωση και αθλητές έχουν ή Γερμανία, όπου τούς εκπαιδεύει ο Ochi sensei

και η Ιταλία, όπου εκπαιδευτής είναι ο Shitai sensei. Πάντως και τα άλλα κράτη έχουν καλούς εκπαιδευτές και δυναμικούς αθλητές.

**Ε. Περισίδης:** Πως είδατε τους Έλληνες αθλητές και κάνετε μας, αν γίνεται, μία σύγκριση με τους Τούρκους συναδέλφους τους.

**Κ. Abe:** Η αλήθεια είναι πως αν είχατε περισσότερες μαύρες ζώνες θα ήταν καλύτερα. Όπωςδήποτε, βρήκα τρεις αθλητές με μαύρες ζώνες πολύ καλούς. Θα μπορούσαν μάλιστα να πάρουν μέρος σε παγκόσμιους αγώνες πρωταθλήματος. Η γνώμη μου είναι πως οι Έλληνες karateka μάλλον υπερτερούν από τους Τούρκους.

**Ε. Περισίδης:** Ποιές διεθνείς διοργανώσεις αγώνων γίνονται;

**Κ. Abe:** Κάθε τρία χρόνια γίνεται το παγκόσμιο πρωτάθλημα της I.A.K.F. (International Amateur Karate Federation). Την πρώτη φορά έγινε στην Καλιφόρνια, την δεύτερη έγινε τον Ιούνιο του 1977 στο Τόκιο και η επόμενη φορά θα είναι στην Αίγυπτο.

**Ε. Περισίδης:** Θα θέλατε κ. Abe να απαντήσετε κάποια γνώμη σας ή συμβουλή σας προς τους Έλληνες αθλητές του karate;

**Κ. Abe:** Θα ήθελα να τονίσω πως δεν πρέπει να νομίζουν ότι το karate είναι στοιχειο βίας. Το karate είναι μία πολύ ειδικευμένη εκπαίδευση του σώματος και του πνεύματος, που έχει σκοπό την ανάπτυξη της προσωπικότητας και την τελειότητα του χαρακτήρα. Γι' αυτό και οι άνθρωποι που νιώθουν ευχαριστηση στο στυλ «πλήρους επαφής» (όπου τα χτυπήματα δίνονται πραγματικά) έχουν φύγει τελείως από το πραγματικό νόημα του karate.

Τελειώνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω το περιοδικό σας για τη δυνατότητα που μου έδωσε να έρθω σε επικοινωνία με τους Έλληνες αθλητές και φίλους του karate.

**Ε. Περισίδης:** Και εγώ σας ευχαριστώ πολύ κ. Abe εκ μέρους των αναγνωστών μας για τα διαφωτιστικά λόγια που μας είπατε.



**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ**

**Άρτινός Γεράσιμος:** Μαθηματικός, 2 dan στο judo από τό Kodokan, 1 dan στο Shotogi-kenpo (κάτοικος Τόκυο).  
**Βεράνης Γιάννης:** 3 dan στο judo από τό Kodokan, 3 dan στο Shotokan karate, ιδρυτής της σχολής Budokan.  
**Βλάτσας Γιώργος:** Ίατρος, 1 dan στο judo, προπονητής του τμήματος judo της Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης.  
**Βούρβουλης Άγης:** Οικονομολόγος, 1 dan στο judo, προπονητής της σχολής Budokan.  
**Βουσαράς Βασίλης:** Επιχειρηματίας, καφέ ζώνη στο judo, προπονητής του τμήματος judo του Όμιλου Άντισφαιρίσεως.  
**Hanson-Lowe John:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 dan στο judo (72 ετών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης (κάτοικος Τόκυο).  
**Κατσιάρης Δημοσθένης:** Μαθηματικός, ιδρυτής και προπονητής του τμήματος judo της Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης.  
**Κοντοζής Μάριος:** Φοιτητής Έγκληματολογίας, 1 kyu στο Shotokan karate, (κάτοικος Τόκυο).  
**Κουτσούκης Πάρις:** Ψυχολόγος, καφέ ζώνη στο judo (κάτοικος Strasbourg, Γαλλία).  
**Οικονόμου Πέτρος:** Δικηγόρος, καφέ ζώνη στο judo.  
**Οσιτακε Τετσο:** Οικονομολόγος, 3 dan στο Shotokan karate, εκπαιδευτής του τμήματος karate του Ε.Μ. Πολυτεχνείου.  
**Πανωλιάσκος Γιάννης:** Αστυνομικός, 1 dan στο Shotokan karate, πρωταθλητής Ελλάδος στο karate.  
**Παπαϊωάννου Θεόδωρος:** Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος Ε.Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο Shotokan karate.  
**Πέππας Τρύφων:** Μηχ/-Ήλ/γος Ε.Μ. Πολυτεχνείου, αρχηγός της ομάδας judo του Ε.Μ. Πολυτεχνείου.  
**Πιντέρης Γιώργος:** Ψυχολόγος, 2 dan στο Wado-Ryu karate από την Α.Κ.Κ.  
**Πολίτης Κώστας:** Ναυπηγός, 1 dan στο Aikido.  
**Ραφτάκης Νίκος:** Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος Ε. Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο Shotokan karate.  
**Ροντογιάννης Γιώργος:** Ίατρος των Σπόρ, διπλωματούχος της Σχολής Εξειδικεύσεως στην Ίατρική των Σπόρ του Πανεπιστημίου της Ρώμης.  
**Σανιώτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 2 dan στο Shotokan karate.  
**Tansley Arthur:** Έπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από τό Kodokan, (κάτοικος Τόκυο).

**ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ**

**Έπεξεργασία κειμένων:** Κοσμάς Περισίδης  
**Έπιμέλεια εκδόσεως:** Θύμιος Περισίδης  
**Μακέττες:** Σίσσυ Πετρίδου  
**Φωτοστοιχειοθεσία:** Γεώργιος Λεοντακιανάκος  
**Διορθώσεις:** Κοσμάς Περισίδης  
**Φωτογραφήσεις:** Χρήστος Άντωνιάδης  
**Έκτύπωση:** Ά/φοί Σερέτη Α.Ε.  
**Βιβλιοδεσία:** Χ. Χρονόπουλος  
**Διανομή:** Πρακτορείο Έφημερίδων Άθηναικού Τύπου Α.Ε.

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ:** 200 όρχ. με ταχυδρομική έπιταγή προς Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147, για εξάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

Τό Περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται εύχαριστως ύλικό για δημοσίευση σχετικό με τά θέματά του από κάθε άναγνώστη του. \* Τά έντοπόγραφα άρθρα δέν εκφράζουν άπαραίτητα τίς άπόψεις του εκδότη \* Όλα τά δικαιώματα διατηρούνται.

**ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE**

Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης: Θύμιος Κ. Περισίδης  
 Γραφεία: Ρεθύμνου 8 — Άθήνα 147  
 Γραμματεία: Ίωάννα Θ. Κοκόση, τηλ. 8216-509

**ΤΕΥΧΟΣ 4 — ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 1978 — ΔΡΧ. 35**



**Okuri-eri-jime:**  
 από τούς φοβερούς  
 κνιγμούς του judo

**Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:**

**JUDO**  
 Judo: μάθημα 2, από τούς Γ. Άρτινό, Ν. Χικίμογλου και Θ. Περισίδη ..... 10

**KARATE**  
 Διεθνείς άνώνες karate στην Ίαπωνία, από τούς Μ. Κοντοζή και Α. Tansley ..... 6  
 Karate: μάθημα 2, από τούς Τ. Οσιτακε, Θ. Παπαϊωάννου και Ν. Ραφτάκη ..... 16  
 Είσαγωγή στο Shotokan karate, από τούς Θ. Παπαϊωάννου και Ν. Ραφτάκη ..... 24

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ**  
 Keigo Abe: Ένας μεγάλος εκπαιδευτής του karate στην Ελλάδα, από τόν Θ. Περισίδη ..... 2  
 Hakko-Ryu (ju-jitsu) στην Άθηναική Λέσχη, από τόν Θ. Παπαϊωάννου ..... 27  
 Μπορούσε νά συμβεί στόν καθένα, από τόν Γ. Βεράνη ..... 28

**ΤΕΧΝΕΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΕΜΟΥ**  
 Ninjitsu: μία θανατηφόρα τέχνη, από τόν Γ. Άρτινό ..... 20

**ΔΙΑΦΟΡΑ**  
 Άλληλογραφία με τούς άναγνώστες, από την Ι. Κοκόση .. 30

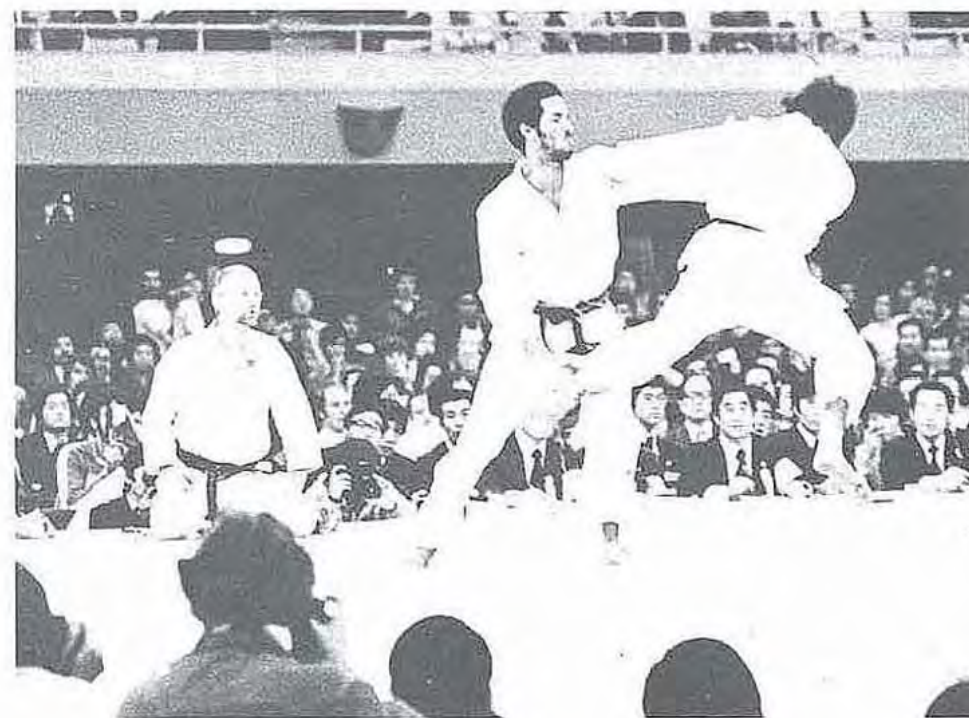
Άπαγορεύεται ρηθώς ή κατά όποιοδήποτε τρόπο άναπαραγωγή θέματος ή φωτογραφίας, άν δέν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

**διεθνείς άγώνες karate στην Ίαπωνία**



Άπό τούς Μάριο Κοντοζή και Arthur Tansley.

Ό Ούτι Ρόσθολφ άποκρούει και άντεπιτίθεται σέ Ιπτάμενο άγτιυαλό του. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



**Πρίν από τούς άγώνες**

Στίς 3 και 4 Δεκεμβρίου 1977 θά διεξαχθούν στο Budokan του Τόκυο οί τέταρτοι διεθνείς άγώνες πρωταθλήματος της W.U.K.F. (World Union Karate Federation δηλ. της Παγκόσμιας Ένώσεως Όμοσπονδιών Karate). Τό θέμα συζητιέται καθημερινά και τά προγνωστικά δίνουν και παίρνουν. Η J.K.A. (Japan Karate Association) δέν παίρνει μέρος στους άγώνες. Φαβορί θεωρούνται, τόσο στο kumite όσο και στα kata, οί ομάδες της Ίαπωνίας, της Σαουδικής Άραβίας, της Γερμανίας, της Ίταλίας και της Άγγλίας.

Ίσως νά εκπλησσοεται κανείς αλλά αυτή τή στιγμή ή Σαουδική Άραβία, ή Γερμανία, ή Ίταλία και ή Άγγλία θεωρούνται στο ίδιο επίπεδο με την Ίαπωνία. Οί ίδιοι οί Ίάπωνες όμολογούν ότι, στέλνοντας τούς καλύτερους δασκάλους τους στην Εύρώπη και σέ διάφορα κράτη, υνώθηκε ή τεχνική των ομάδων των άλλων κρατών με άποτέλεσμα νά φτάσουν τό επίπεδο της Ίαπωνίας. Έτσι, όπως παραδέχονται οί ίδιοι οί Ίάπωνες, άν δέν σκληρύνουν την προπόνησή τους, σύντομα τά κράτη της Εύρώπης, ή Σαουδική Άραβία, τό Ίράν κτλ. θά τούς ξεπεράσουν σέ τεχνική και σέ δύναμη.

Αυτό άλλωστε έδειξαν και τά άποτελέσματα των άγώνων Ίουνίου '77 της I.A.K.F. (International Amateur Karate Federation) καθώς και τό προηγούμενο παγκόσμιο πρωτάθλημα της W.U.K.F. Χαρακτηριστικό του κινδύνου που πλησιάζει την υπεροχή των γιαπωνέζων είναι τό ότι οί Ιαπωνικές όμοσπονδίες διάλεξαν τούς καλύτερους άθλητές άγώνων, τούς ύποχρέωσαν νά περιορίσουν στο έλάχιστο τίς δουλειές τους και νά προπονούνται έξι ώρες την ήμέρα κάτω από την έποπτεία των καλύτερων εκπαιδευτών και μακριά από κάθε άλλοδαπό μάτι.

Αυτό άλλωστε έδειξαν και τά άποτελέσματα των άγώνων Ίουνίου '77 της I.A.K.F. (International Amateur Karate Federation) καθώς και τό προηγούμενο παγκόσμιο πρωτάθλημα της W.U.K.F. Χαρακτηριστικό του κινδύνου που πλησιάζει την υπεροχή των γιαπωνέζων είναι τό ότι οί Ιαπωνικές όμοσπονδίες διάλεξαν τούς καλύτερους άθλητές άγώνων, τούς ύποχρέωσαν νά περιορίσουν στο έλάχιστο τίς δουλειές τους και νά προπονούνται έξι ώρες την ήμέρα κάτω από την έποπτεία των καλύτερων εκπαιδευτών και μακριά από κάθε άλλοδαπό μάτι.

Μάριος Κοντοζής





Η είσοδος του BUDOKAN τις ημέρες των αγώνων. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]

Άγρια συμπλοκή από τους πρόσφατους παγκόσμιους αγώνες της WUKF στο BUDOKAN του Τόκιο. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



Και άλλη άγρια συμπλοκή από τους παγκόσμιους αγώνες karate της WUKF το Δεκέμβριο 1977 στο BUDOKAN του Τόκιο. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



Ο Ottilo Roethof, που κατάκτησε τον τίτλο στο ατομικό kumite, φορτωμένος με τό κύπελλο του πρωταθλητή. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]

### Μετά τους αγώνες

Ένα σύνολο 316 αθλητών από 44 χώρες αγωνίστηκαν στο διήμερο πρωτάθλημα Karate-Do που οργανώθηκε από την Παγκόσμια Ένωση Ομοσπονδιών Karate και έλαβε χώρα στο 15.000 θεατών Budokan κοντά στο αυτοκρατορικό παλάτι του Τόκιο.

Η Ολλανδία κατέκτησε και τον ομαδικό τίτλο στο kumite και τον ατομικό, ενώ η Ιαπωνία περιορίστηκε μόνο στο τίτλο για το καλύτερο kata. Η Δυτική Γερμανία κέρδισε τη δεύτερη θέση και η Γαλλία την τρίτη νικώντας το δυναμικό Ιράν (Περσία) που κατέλαβε την 4η θέση.

Ο 27 χρονος ολλανδός Ottilo Roethof σημείωσε ιππον επί του Βρετανού Eugene Codrington στον τελικό του ατομικού kumite και κατέκτησε τον πρώτο του παγκόσμιο τίτλο.

Μετά τη νίκη του ο Roethof είπε στους δημοσιογράφους τα ακόλουθα: «Δέν περίμενα να κερδίσω την πρώτη θέση, αν και ήθελα πολύ να μπώ στους τελικούς. Εύτυχως μπήκα και μάλιστα κέρδισα την πρώτη θέση χωρίς ακόμα να μπορώ να καταλάβω πώς και γιατί». Επίσης είπε ότι: «Στην Ολλανδία τα τελευταία χρόνια το karate έχει γίνει πολύ πιο δημοφιλές από το judo».

Στο συναγωνισμό των kata ο Γιαπωνέζος Keiji Okada κέρδισε τον τίτλο με 26.0 βαθμούς. Δεύτερος ο γιαπωνέζος Hiromasa Miyano με 26.0 βαθμούς επίσης. Τρίτος ο Αμερικανός Gari Tsutsui με 25.6 βαθμούς.

Από τεχνικής απόψεως οι αγώνες δέν παρουσίασαν μεγάλο ενδιαφέρον. Συνηθισμένες τεχνικές με λιγοστές εξαιρέσεις karate υψηλής ποιότητας. Μεγάλη εντύπωση προκάλεσε η «έξαφάνιση» της Ιαπωνικής ομάδας από τις πρώτες θέσεις.

Τά αποτελέσματα των παγκόσμιων πρωταθλημάτων της τελευταίας τριετίας δείχνουν ότι το Ευρωπαϊκό Karate παρουσιάζει μία συνεχή και σταθερή άνοδο, ενώ το Ιαπωνικό παραμένει στάσιμο. Είναι φανερό ότι μετά από μερικά χρόνια οι υψηλόσωμοι και μακρυπόδαροι Ευρωπαίοι θα σαράνουν τους τίτλους στα kumite, ενώ οι γιαπωνέζοι θα περιορίζονται μόνο στα kata.

Arthur Tansley

Αταβάζετε κάθε μήνα το περιοδικό  
«ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE»

Από τον Μάρτιο σε 48 σελίδες Περιέχει μαθήματα judo-karate-αυτοάμυνας-ιαπωνικής γλώσσας, judo-karate για γυναίκες και παιδιά, comics, αστυνομικό μυθιστόρημα, βιογραφίες ιδρυτών και αθλητών των πολεμικών τεχνών, άρθρα-σχόλια-διεθνή νέα για judo, aikido, ju-jitsu, ninjitsu, karate, tang-soo-do, taekwon-do, shorinji-kempo, kung-fu, sumo, kendo, iai-do, jōdo, jeet-kun-edo, nunchaku.

### Ένδιαφέρον:

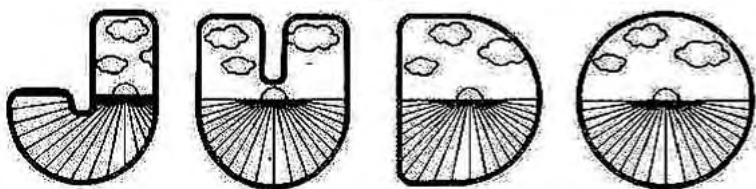
Κάθε συνδρομητής του περιοδικού «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» που θα εγγράφει 4 καινούργιους συνδρομητές θα κερδίζει μία συνδρομή έξι μηνών. Δηλαδή, εάν εγγράφει 4 καινούργιους συνδρομητές κάθε έξι μήνες, θα παίρνει συνέχεια και δωρεάν το περιοδικό μας στη διεύθυνσή του.





Από τους

Γεράσιμο Άρτινό Νίκο Χεκίμογλου και Θύμιο Περισίδη



## μάθημα 2

Φίλοι αναγνώστες:

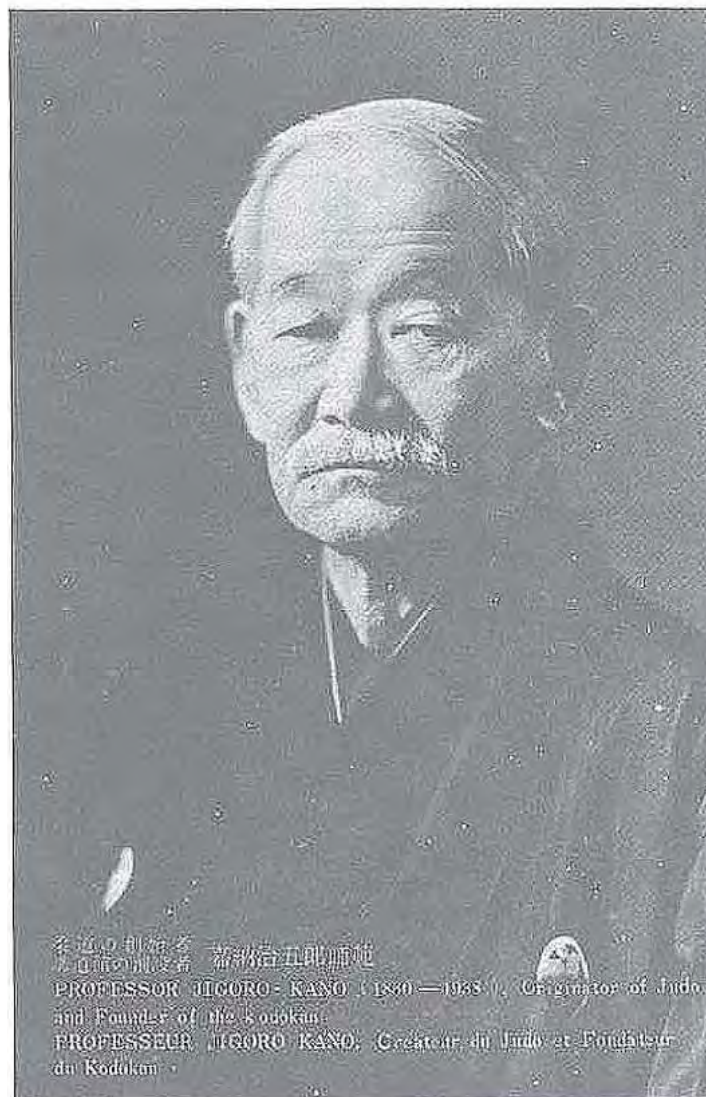
Από τις σελίδες αυτές σας παρουσιάζουμε μία σειρά μαθημάτων judo για αρχάριους και προχωρημένους. Τα μαθήματα αυτά έχουν οργανωθεί από τον Θύμιο Περισίδη (καφέ ζώνη), οι τεχνικές παρουσιάζονται από τον ίδιο και τον Νίκο Χεκίμογλου (μαύρη ζώνη 1 dan) και η επίβλεψη της όλης εργασίας γίνεται από τον Γεράσιμο Άρτινό (μαύρη ζώνη 2 dan).

Η ύλη για την παρουσίαση της σειράς αυτής των μαθημάτων άντλήθηκε με τις προσωπικές μας γνώσεις και την προσωπική μας εμπειρία από περισσότερα των δεκαπέντε έγκυρα, διεθνή, ξενόγλωσσα συγγράμματα με θέμα το judo και ενισχύθηκε από μοναδικές επεξηγήσεις και διευκρινήσεις σε ειδικά σημεία από μεγάλους εκπαιδευτές κατευθείαν μέσα από το Kodokan.

- Η βασική βιβλιογραφία είναι η εξής:
- 1) Illustrated Kodokan Judo (Kodokan, 1955)
  - 2) The Secrets of Judo (J. Watamade - L. Avakian, 1960)
  - 3) Dynamic Judo (Kazuo Kudo)
    - α) Throwing Techniques (1966)
    - β) Grappling Techniques (1967)
  - 4) Vital Judo
    - α) Throwing Techniques (I. Okano - T. Sato, 1973)
    - β) Grappling Techniques (I. Okano, 1976)

Συνέχεια από το προηγούμενο:

Μία τεχνική μπορεί να έχει φιλοσοφική, φυσική, φυσιολογική ή πρακτική προέλευση. Η εκτέλεσή της μπορεί να αντιπροσωπεύει κάποια φιλοσοφική έννοια, κάποιο φυσικό φαινόμενο, κάποια φυσιολογική ιδιότητα του ανθρώπινου σώματος ή και κάποια πρακτική ανάγκη. Έτσι, το όνομα μιας τεχνικής μπορεί να θυμίζει το κύμα όταν σκάει στα βράχια ή όταν ταξιδεύει στην επιφάνεια της θάλασσας, το καβούρι όταν κλείνει τις δαγκάνες του, τον τρόπο που μία σκούπα σαρώνει το πάτωμα, το τράβηγμα που κάνουν δυό χέρια, κτλ. Το όνομα που δίνουμε σε μία τεχνική είναι μία σύντηξη σε μία-δυό λέξεις του κυριότερου παράγον-



Ο καθηγητής Jigoro Kano (1860-1938), δημιουργός του judo και ιδρυτής του Kodokan.



Rissei Kano, σημερινός πρόεδρος του Kodokan, γιός του Jigoro Kano.

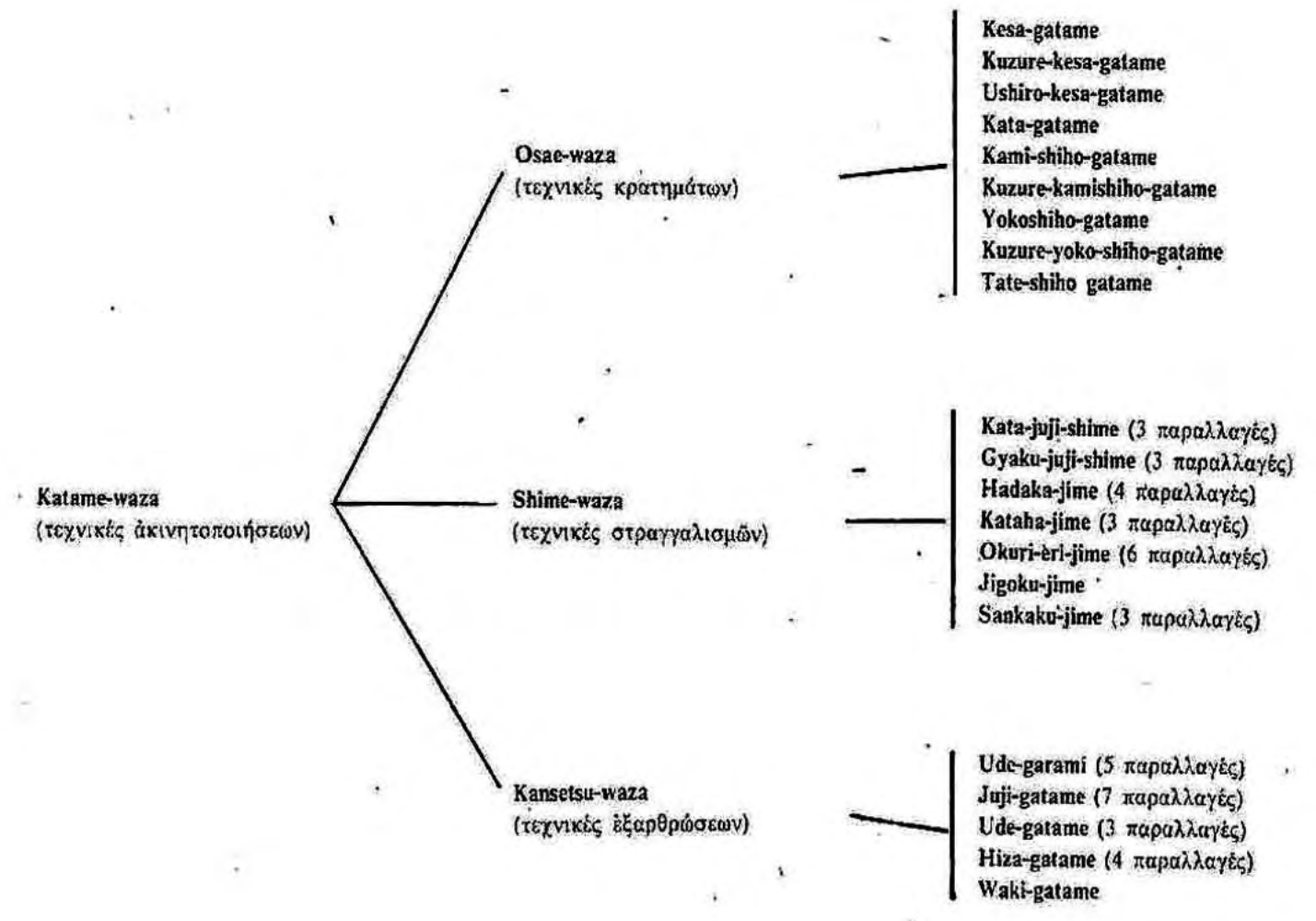
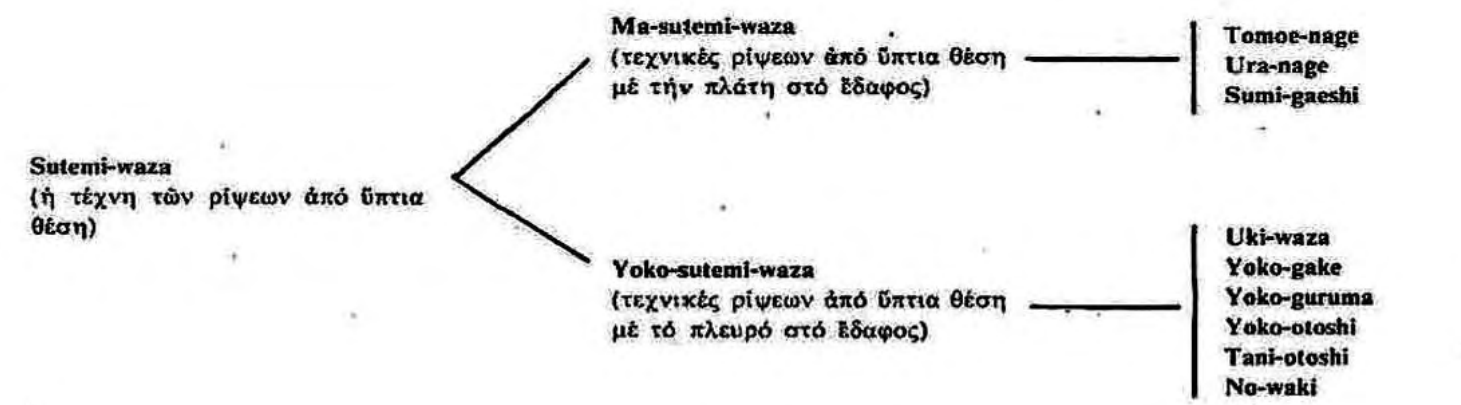
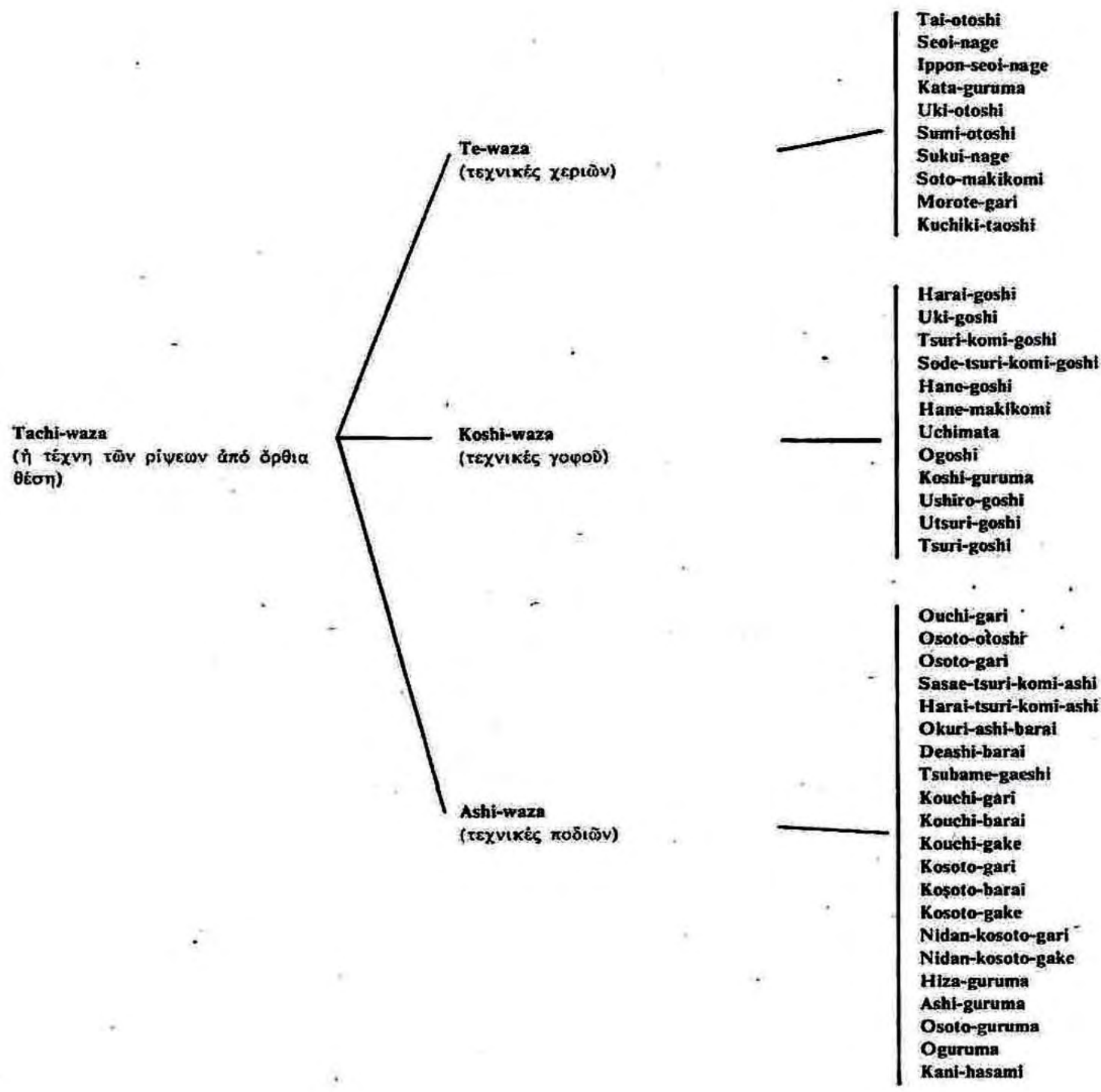
τα που εμφανίζεται στην εκτέλεσή της. Η σύντηξη αυτή έχει γίνει από πολλά χρόνια για την ιαπωνική γλώσσα και έχει καθιερωθεί έτσι σε όλο τον κόσμο, όπως και η υπόλοιπη ορολογία του judo, ώστε, οποισοδήποτε αθλητής μπορεί να συνεννοηθεί και να προπονηθεί άνετα. Έχουν γίνει προσπάθειες και μάλιστα έχουν καθιερωθεί αντίστοιχες ονομασίες των τεχνικών και στην αγγλική γλώσσα και στην γαλλική (και σε άλλες γλώσσες). Αυτό πρόκυψε σαν ανάγκη επειδή η απομνημόνευση της γιαπωνέζικης ορολογίας είναι κάπως δύσκολη για τους μη γιαπωνέζους. Η μετάφραση στην ελληνική γλώσσα συναντάει αρκετές δυσκολίες και γι' αυτό το λόγο δεν θα την δώσουμε αλλά θα

κρατήσουμε σε όλα την γιαπωνέζικη ορολογία δίνοντας τότε-πότε μέσα σε παρένθεση την ελληνική έννοια μόνο όταν είναι ακριβής.

Δίνουμε, λοιπόν, πιο κάτω ένα πίνακα με ταξινομήση των τεχνικών του judo χρησιμοποιώντας μόνο τη γιαπωνέζικη ονομασία, την οποία συνιστάμε να μαθαίνετε πολύ καλά μαζί με κάθε τεχνική. Χρησιμοποιούμε πάντα λατινικά γράμματα. Οι λέξεις προφέρονται ακριβώς όπως γράφονται.

Στη διεξοδική ανάλυση των τεχνικών θα επιχειρήσουμε να περιγράψουμε την έννοια της ονομασίας τους.





Μηνιαίο περιοδικό  
«ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE»

- \* τό μόνο έγκυρο
- \* τό μόνο άληθινό
- \* τό μόνο διδακτικό

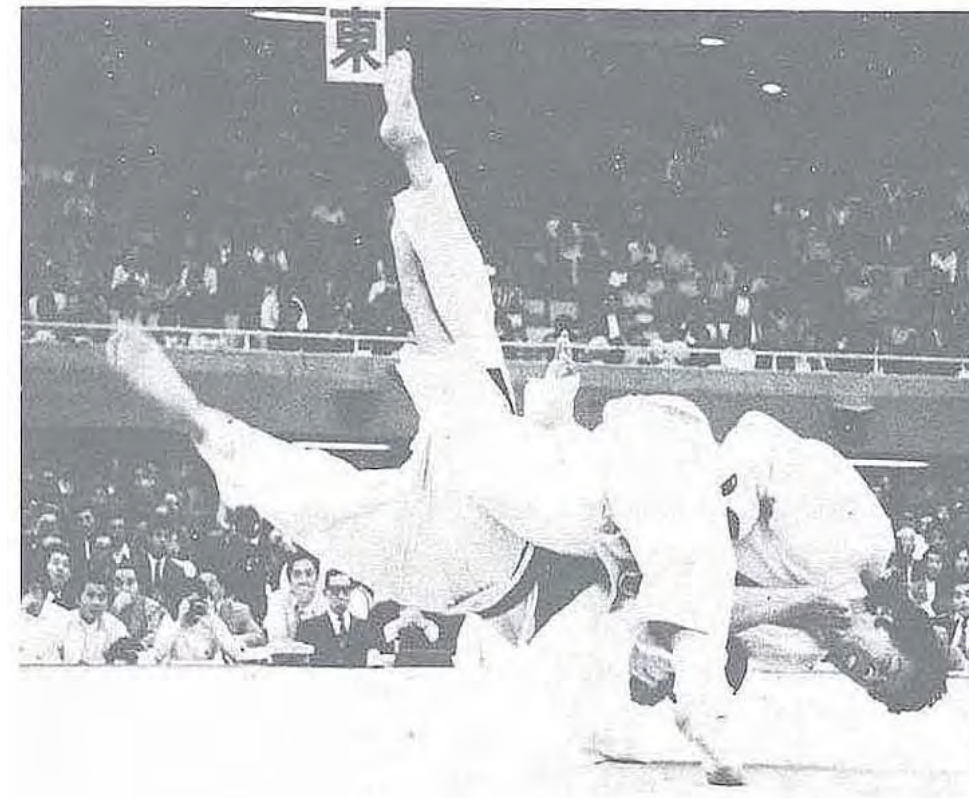
Κάθε μήνα και ένα τεύχος καλύτερο από τά προηγούμενα

Πρίν αρχίσουμε τή λεπτομερή εξέταση τών τεχνικών σάς δίνουμε μερικές φωτογραφίες από άγῶνες judo με τίς όνομασίες τών τεχνικών πού χρησιμοποιούνται. Βέβαια δέν είναι εύκολο νά καταλάβει ό καθένας τήν τεχνική αλλά ή κατατόπιση στις λεπτομέρειες έχει αξία για τόν νέο άθλητή όταν αυτός έχει βάσει στόχο τήν εκτέλεση τής τεχνικής σε φιλικό παίξιμο ή και σκληρό άγῶνα, όπως οι άγῶνες τών φωτογραφιών.





Από τους Παγκόσμιους Αγώνες Judo 1975 στο Stadthall της Βιέννης (με συμμετοχή εξήντα χωρών). Εικονίζονται οι Endo (Ίαπωνία, πίσω) και Novikov (Σοβιετική Ένωση).



Τόκυο, Budokan 1975. Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα Judo. Ο δυναμικός Yoshimari Shigematsu, 4 dan, ενώ «έκτελεί» τόν αντίπαλό του με ένα φοβερό άριστερό osoto-gari, που είναι ή σπείαλιτέ του. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



Τόκυο, Budokan 1977. Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα Judo. Ο Yamashita, 4 dan, ρίχνει τόν Takagi, 6 dan, με θελλώδες kosoto-gari. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]

Από τό Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα Judo τόν Άπρίλιο 1977 στό Budokan τού Τόκυο. Ο Yamashita, 4 dan, ενώ κρατάει osae-komi τόν αντίπαλό του. Ο Yamashita (19 χρονών, 1.80 ύπος, 128 κιλά βάρος) πήρε πέρυσι τόν τίτλο τού πρωταθλητή στά άνοιχτά βάρη (δηλ. χωρίς περιορισμούς βάρους) από τόν προηγούμενο πρωταθλητή Endo τόν όποιο κέρδισε στά σημεία. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



Διαβάστε κάθε μήνα τό περιοδικό

«ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE»

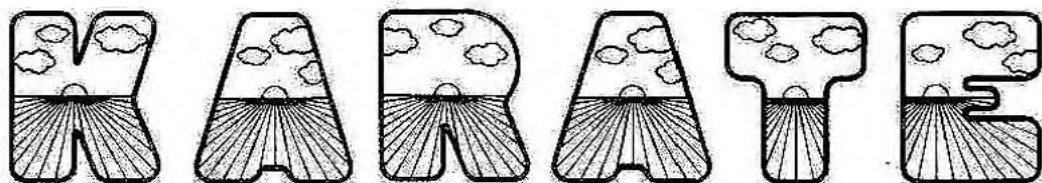
Από τόν Μάρτιο σέ 48 σελίδες:

Περιέχει μαθήματα judo-karate-αυτοάμυνας-ιαπωνικής γλώσσας, judo-karate για γυναίκες και παιδιά, comics, αστυνομικό μυθιστόρημα, βιογραφίες ιδρυτών και άθλητών των πολεμικών τεχνών, άρθρα-σχόλια-διεθνή νέα για judo, aikido, ju-jitsu, ninjitsu, karate tang-soo-do, tae-kwon-do, shorinji-kempo, kung-fu, sumo, kendo, iai-do, jōdo, jeet-kune-do, nunchaku.





Από τους Tetsuo Ootake, Θεόδωρο Παπαϊωάννου και Νίκο Ραφτάκη



## μάθημα 2

Φίλοι αναγνώστες:

Από τις σελίδες αυτές σας παρουσιάζουμε μία σειρά μαθημάτων karate για αρχάριους και προχωρημένους, όπως αυτό διδάσκεται από την Japan Karate Association. Τα μαθήματα αυτά θα περιέχουν ιστορικά, φιλοσοφικά, επιστημονικά θέματα σε συνδυασμό με πλήρεις εξηγήσεις των βασικών τεχνικών του karate, συστήματα γυμναστικής και προπονήσεων, συνδυασμούς τεχνικών, τεχνικές αγώνων και κανονισμούς αγώνων.

Η οργάνωση και συστηματοποίηση των μαθημάτων που θα ακολουθήσουν οφείλονται στους Θεόδωρο Παπαϊωάννου (μαύρη ζώνη 1 dan) και Νίκο Ραφτάκη (μαύρη ζώνη 1 dan). Την επίβλεψη της όλης εργασίας ανέλαβε ο Tetsuo Ootake (μαύρη ζώνη 3 dan).

Η ύλη που θα παρουσιαστεί προέρχεται από την προσωπική εμπειρία των παραπάνω αθλητών, από ειδικές διευκρινήσεις μεγάλων εκπαιδευτών στα δύσκολα σημεία καθώς και από την εξής βοηθητική βιβλιογραφία:

- 1) Karate (H. Nishiyama - R. Brown, 1959)
- 2) Dynamic Karate (M. Nakayama, 1964)
- 3) Shotokan Karate, Free Fighting Techniques (K. Enoeda, 1974)
- 4) Best Karate, Comprehensive (M. Nakayama, 1977)

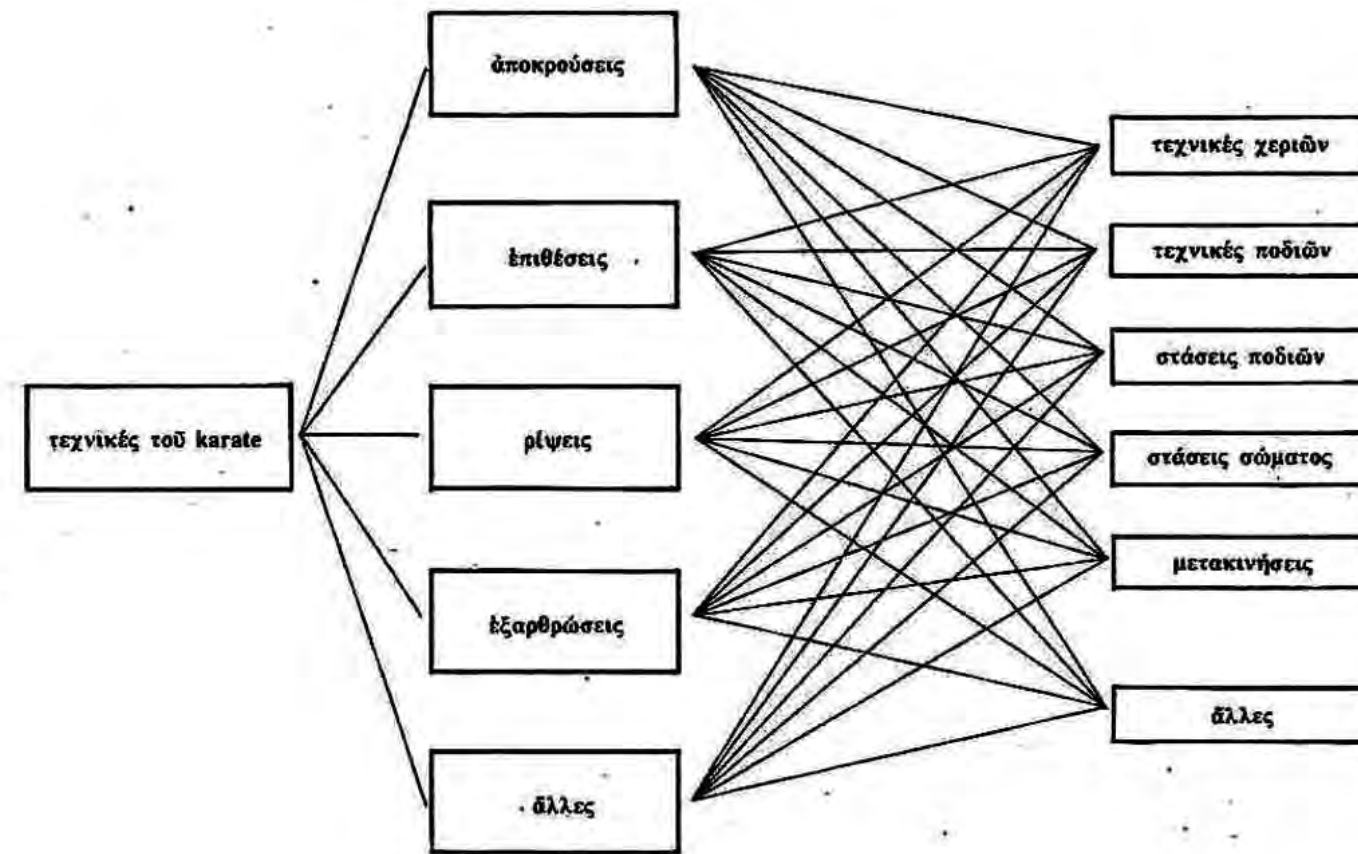
Συνέχεια από το προηγούμενο:

### Οργάνωση και ταξινόμηση των τεχνικών του karate

Οι τεχνικές του karate, όπως οι τεχνικές κάθε ανεπτυγμένου αθλήματος ή σωματικής τέχνης, έχουν οργανωθεί με τα χρόνια σ' ένα εύχρηστο σύστημα. Πριν ασχοληθούμε ιδιαίτερα με κάθε τεχνική, ίσως ν' αξίζει νά υπογραμμίσουμε τα βασικά στοιχεία του συστήματος αυτού.

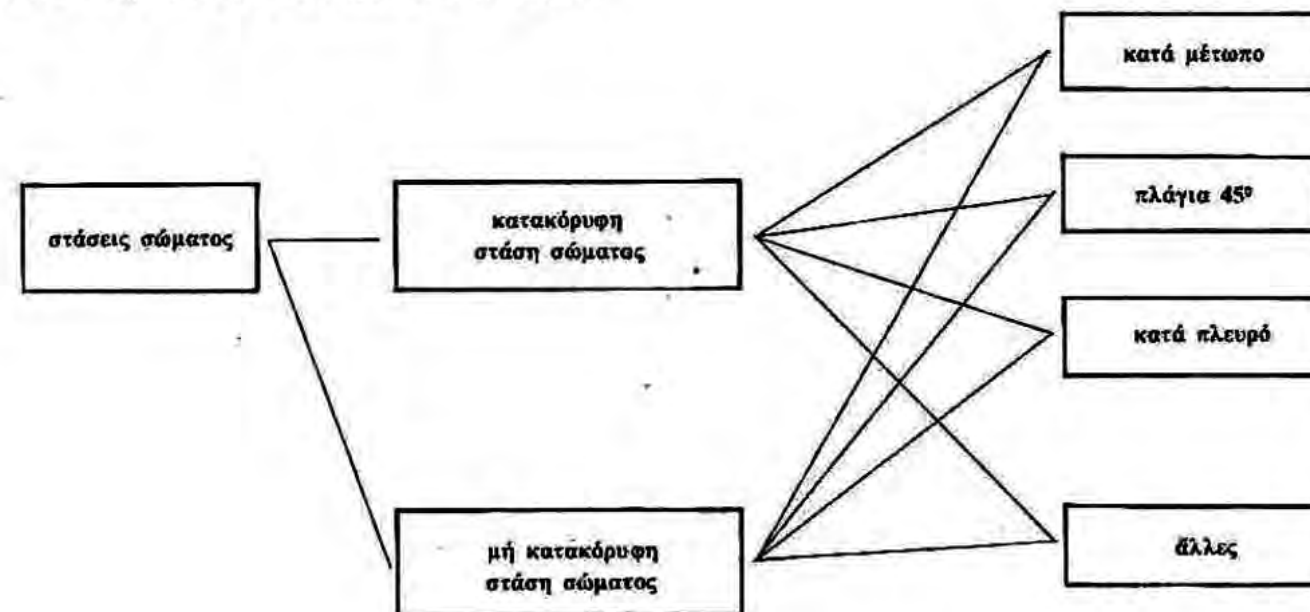
Όπως δείχνεται στον ακόλουθο πίνακα οι τεχνικές μπορούν νά διαχωριστούν σε δύο βασικές κατηγορίες, τις τεχνικές αποκρούσεως της επιθέσεως του αντίπαλου και τις τεχνικές άντεπιθέσεων. Εκτός αυτών χρησιμοποιούνται και τεχνικές ρίψεων και εξαρθρώσεων σε συγκεκριμένες περιπτώσεις.

Οι βασικές τεχνικές αποκρούσεως, άντεπιθέσεων, ρίψεων και εξαρθρώσεων με τη σειρά τους χαρακτηρίζονται με βάση το αν χρησιμοποιείται χέρι ή πόδι, το είδος της στάσης του σώματος, της θέσεως των ποδιών και της κατευθύνσεως που κινείται το σώμα.



### Στάσεις σώματος

Υπάρχουν στάσεις του σώματος κατά τις οποίες ο κορμός είναι κατακόρυφος και άλλες που δεν είναι. Κάθε μία απ' αυτές χωρίζεται σε στάσεις του κορμού κατά τις οποίες αντικρύζει κανείς άπευθείας τον αντίπαλο και άλλες που τον αντικρύζει υπό γωνία.

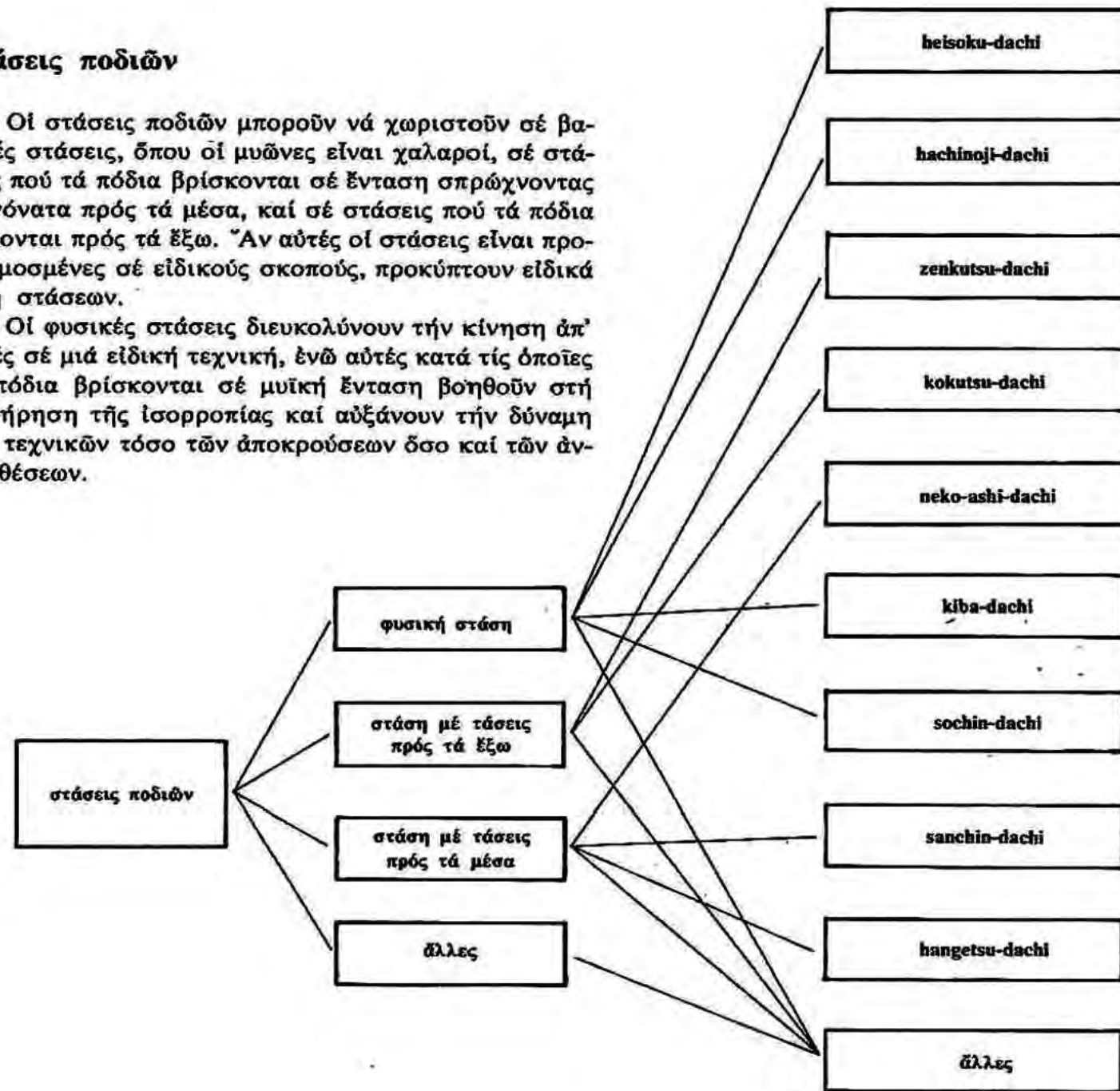




## Στάσεις ποδιών

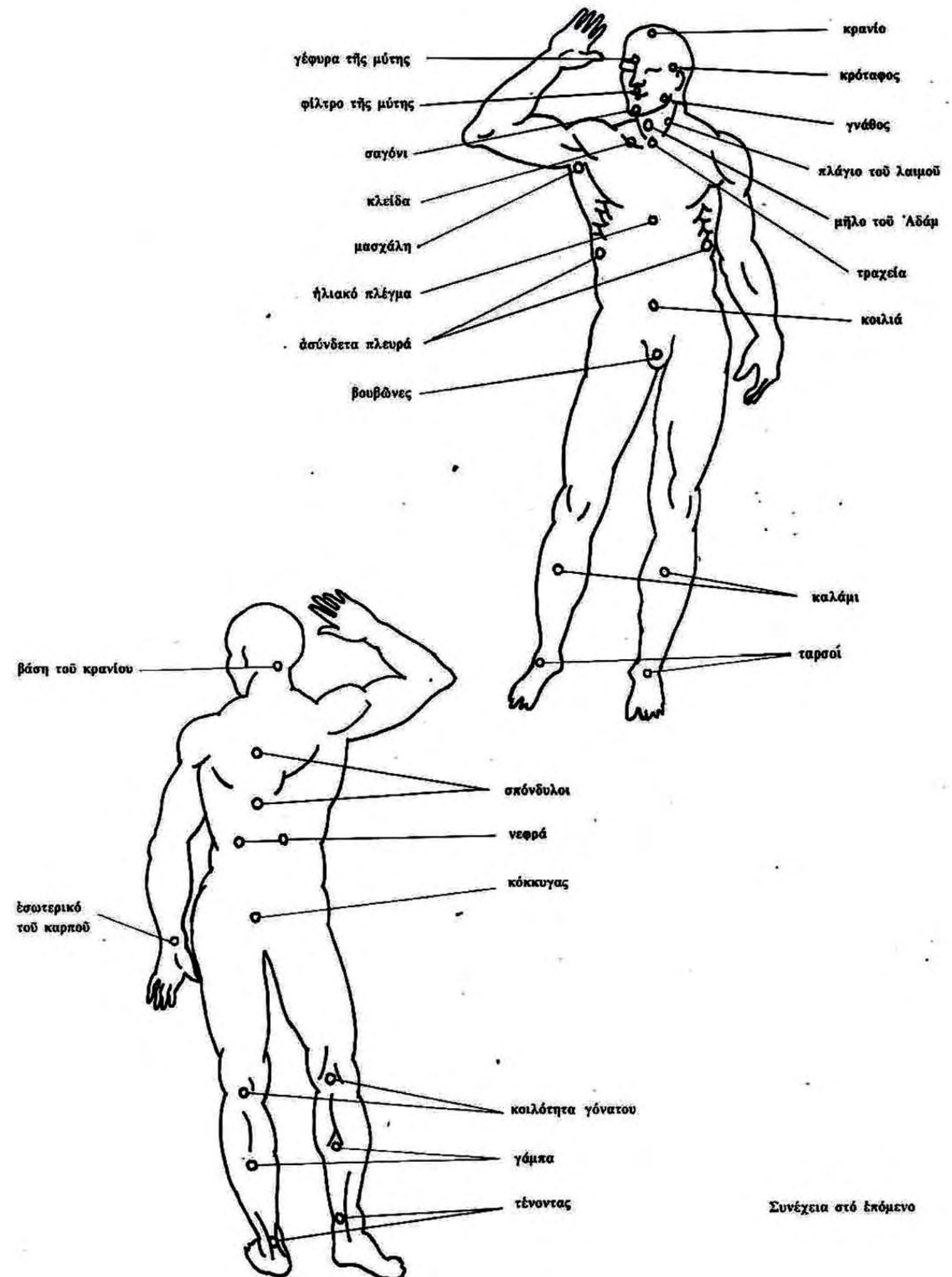
Οι στάσεις ποδιών μπορούν να χωριστούν σε βασικές στάσεις, όπου οι μυώνες είναι χαλαροί, σε στάσεις που τα πόδια βρίσκονται σε ένταση σπρώχνοντας τα γόνατα προς τα μέσα, και σε στάσεις που τα πόδια πιέζονται προς τα έξω. Αν αυτές οι στάσεις είναι προσαρμοσμένες σε ειδικούς σκοπούς, προκύπτουν ειδικά είδη στάσεων.

Οι φυσικές στάσεις διευκολύνουν την κίνηση απ' αυτές σε μία ειδική τεχνική, ενώ αυτές κατά τις οποίες τα πόδια βρίσκονται σε μυϊκή ένταση βοηθούν στη διατήρηση της ισορροπίας και αυξάνουν την δύναμη των τεχνικών τόσο των αποκρούσεων όσο και των αντιπυθέσεων.



## Ευαίσθητα σημεία

Η δημιουργία και ανάπτυξη των τεχνικών του karate οφείλεται στη φύση του ανθρώπινου σώματος να παρουσιάζει άλλα σημεία του ευαίσθητα στο χτύπημα και άλλα ισχυρά. Μελετήθηκαν όλα τα σημεία του ανθρώπινου σώματος και βρέθηκαν εκείνα με τα οποία μπορεί να χτυπήσει ο άνθρωπος και εκείνα στα οποία δεν πρέπει να χτυπηθεί. Δημιουργήθηκε έτσι μία σειρά ισχυρών σημείων και μία ευαίσθητων ή ζωτικών, όπως τα λένε πολλοί. Σας δίνουμε πιο κάτω τα ευαίσθητα σημεία του ανθρώπινου σώματος. Για τα ισχυρά θα μιλήσουμε στην εξέταση των τεχνικών.



Συνέχεια στο επόμενο





Άπό τόν Γεράσιμο Άρτινό

# ninjitsu:

## μιά θανατηφόρα τέχνη

Συνέχεια από τό προηγούμενο

### Ή εκπαίδευση τών Ninja

Σέ μυστικά στρατόπεδα τά παιδιά τών Ninja στήν ηλικία τών 4-5 χρόνων έπαιρναν τά πρώτα τους μαθήματα. Τό πρόγραμμα μέ τίς πολλές ασκήσεις περιλάμβανε όλες τίς μαχητικές άοπλες και ένοπλες τέχνες. Στά τρυφερά σώματα τής ηλικίας τους γίνονταν τά πειράματα εξερθρώσεως σέ όλες τίς κλειδώσεις του κορμιού τους μέ τή μέθοδο τής επαναλήψεως ώστε τό σώμα μέ εύχέρια νά δέχεται τίς εξερθρωτικές λαβές στον καρπό, τόν άγκώνα, τήν ώμοπλάτη χωρίς πόνους. Μέ τήν πολυετή εκπαίδευση, οι άρθρώσεις αποκτούσαν άπίστευτα μεγάλη έλευθερία κινήσεως και όταν άργότερα κάποιος αντίπαλος εφάρμοζε εξερθρωτική λαβή δοκίμαζε τήν άπογοήτευση τής άποτυχίας για νά βρεθεί και πάλι άπέναντι στον έλεύθερο και θανατηφόρο Ninja.

Τό σώμα τους αποκτούσε τέτοια εύλυγισία μέ τίς συνεχείς ειδικές ασκήσεις ώστε γινόταν εύέλικτο και μαλακό σαν λαστιχένιο, ίκανό νά περνάει από πολύ μικρά ανοίγματα τοίχων, φεγγίτες, μικρά παράθυρα και νά γλιστράει επιτήδεια και άθόρυβα χωρίς νά μωλωπιστεί.

Ή δύναμη και ή άντοχή τους ενισχυόταν μέ πολλούς τρόπους. Ένα από τά πιό άπλά επίκτητα πλεονε-

κτήματα ήταν ή εμπειρία που αποκτούσαν μέ τό κρέμασμα από δέντρα για πολλές ώρες. Στά πλαίσια τών ασκήσεων μάθαιναν πώς νά σκαρφαλώνουν σέ άνώμαλες κατακόρυφες επιφάνειες, νά υπερπηδούν κάθε εμπόδιο, νά παραμένουν για ώρες κάτω από τό νερό χρησιμοποιώντας λεπτούς καλαμένιους σωλήνες για τήν άναπνοή, νά τρέχουν σέ μεγάλες άποστάσεις ακούραστοι μεθοδεύοντας διάφορες κλίσεις του σώματος, νά περπατούν άνάλαφρα χωρίς νά αφήνουν ίχνη διαβίσεως στό πέρασμά τους. Οι έκρηκτικές ύλες, οι σκόνες τυφλώσεως, τά ναρκωτικά και τά δηλητήρια ήταν μερικά από τά άπαραίτητα εφόδια τής άποστολής τους.

Ή τεχνική άλλοίωση του προσώπου, ή μεταμφίση σέ πολεμιστές, άγρότες, παπάδες μέ τήν προσαρμοστική όμιλία κάθε τύπου που ήθελαν νά υποδυθούν, ήταν ό σκοπός και τά άποτελέσματα μιās άδιάκοπης εκπαίδευσως. Οι Ninja ήταν επιτήδαιοι στό νά άφομοιούνται στό περιβάλλον, μένοντας άκίνητοι στήν ίδια στάση για πολλές ώρες όσο δύσκολη κι άν ήταν ή θέση τους.

### Ένα άπίθανο κατόρθωμα.

Μέ τήν ιστόρηση μιās και μόνο χαρακτηριστικής περιπτώσεως θά δείξουμε τή σατανική επιτηδειότητα

Χτύπημα μέ τά δύο τά χέρια (κόψη παλάμης) πλευρά του λαιμού. Έκτελεί ό δάσκαλος Yoshiaki Hatsumi ύποφέρει ό μαθητής Doran Navon. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]



για μία καταπληκτική εκτέλεση, που έκανε διάσημο τόν Yukifune Jinai ένα Ninja νάνο μέ ύψος λιγότερο από ένα μέτρο.

Ό Onda Nobunaga, ένας τοπικός φεουδάρχης, έστειλε έναν Ninja μέ άποστολή νά σκοτώσει έναν αντίπαλο άρχοντα, που λεγόταν Uesugi Kensin. Ό Kensin έχοντας και αυτός τους πληροφοριοδότες του έμαθε τή μυστική επιδίωξη που άνάλαβε ό άπεσταλμένος Ninja του Nobunaga και πριν προλάβει νά χτυπήσει τό στόχο του, τόν έξόντωσε μέ τους δικούς του Ninja.

Μετά τήν πρώτη άποτυχία και ύστερα από πολλές διαβουλεύσεις ό Nobunaga άνέθεσε τήν εκτέλεση του έχθρου του στον νάνο Ninja Yukifune Jinai, ό όποιος άφου μελέτησε τήν άποστολή του για πολλές εβδομάδες και, άφου πήγε και είδε τό στρατόπεδο, γύρισε στή βάση του και άσκήθηκε μένοντας για πολλές ώρες σ' ένα λάκκο μέ άκάθαρτα νερά άναπνέοντας μέ ένα μικρό καλάμι. Τέλος κατάστρωσε τό ριψοκίνδυνο σχέδιό του.

Γεμάτος αισιοδοξία για τή σιγουριά του σχεδίου του από κάθε πλευρά μπήκε στήν περιοχή του Kensin

«Δέσιμο φιόγκου.» Άπαραίτητη τεχνική για όσους διπλώνουν πακέτα δάρων στις γιορτές. Βέβαια στό ninjitsu: του σπας τό χέρι, του σκίζεις τά πόδια, του σπας τό σβέρκο. Διδάσκει ό Yoshiaki Hatsumi. [Φωτογραφία του Arthur Tansley.]







'Εξάσκηση τῶν δακτύλων σέ εἰδικό makiwaga (ἔτσι λένε κάθε ὄργανο πού χρησιμεύει στήν ἐκπαίδευση στά χτυπήματα). Μετά ἀπό λίγο καιρό τά δάχτυλα αὐτά ξεκοιλιάζουν ἄνθρωπο. [Φωτογραφία τοῦ Arthur Tansley.]

μεταμφιεσμένος σέ χωρικό. Μόλις νύχτωσε γλίστρησε ἀπαρατήρητος στό ἰδιαίτερο ἀποχωρητήριο τοῦ Kensin, πού τήν ἐποχή ἐκείνη δέν ἦταν παρά ἕνας πρόχειρα σκεπασμένος μέ σανίδες λάκκος μέ ἕνα μικρό ἄνοιγμα. Ἄφου βυθίστηκε στό λάκκο κρεμασμένος μέ ἕνα σχοινί πού εἶχε γάντζους στά ἄκρα ἀνάπνεε ἀπό ἕνα ἀδιόρατο καλάμι, κάθετο πρὸς τήν ἐπιφάνεια τοῦ λάκκου περιμένοντας τό θῦμα του.

Ὅταν ὁ Kensin μετά τήν εἴσοδό του κάθησε πάνω ἀπό τήν τρύπα γιά τή φυσική του λειτουργία ὁ νάνος Yukifune τόν κάρφωσε βυθίζοντας στό σῶμα του μιά λόγχη. Στίς κραυγές ἀγωνίας τοῦ ἔτοιμοθάνατου Kensin ἔτρεξαν οἱ σωματοφυλακές του Ninja νά τόν βοηθήσουν ἀλλά ὁ νάνος Yukifune Jinaί εἶχε καταδυθεῖ στό λάκκο καί ἀνάπνεε μέ τό καλάμι ἐντελῶς ἀόρατος. Ἄφου ἀπομακρύνθηκαν μετά ἀπό ὧρες ἀπό τόν τόπο τῆς



« Ἀπογείωση καί διπλό λάκτισμα » στό πρόσωπο ἢ στήθος τοῦ ἀντίπαλου. Ἐκπαίδευση στή σχολή τοῦ Yoshiaki Hatsumi. [Φωτογραφία τοῦ Arthur Tansley.]

Ξέσκισμα, ξέσκισμα, ξέσκισμα! Διδάσκει ὁ Yoshiaki Hatsumi. Αὐτός ὁ Doran Navon ἔχει ὑποφέρει τά πάνδηνα. [Καί αὐτή ἡ φωτογραφία τοῦ Arthur Tansley.]



ἐκτέλεσης οἱ φρουροί, ὁ Jinaί ἀναδύθηκε ἀπό τό λάκκο καί κατευθύνθηκε στόν ἐντολέα του νά ἀναφέρει τήν ἐπιτυχία τῆς ἀποστολῆς του.

Τέτοια ἐντυπωσιακά κατορθώματα ἦταν τά ἐργα-ἀποστολές πού ἀναλάμβαναν οἱ Ninja νά πραγματοποιήσουν. Εἶχαν στή διάθεσή τους ὅλα τά γνωστά μέχρι τότε φονικά ὄργανα μέ ἐπινοήσεις ὀπλομαχητικῆς τέχνης: σπαθιά, δόρατα, ἐγχειρίδια, τόξα, δρέπανα, ἀλυσσίδες, μαστίγια μέ μεταλλικά ἄκρα, punchaku, suriken (σιδερένια ἀντικείμενα μέ κοφτερές ἄκρες πού τά ἔριχναν μέ ὀρμή στόν ἀντίπαλο γιά νά τοῦ μειώσουν τήν δύναμη ἀντιστάσεως καί μετά νά τόν σκοτώσουν). Τά λεγόμενα tetsu-bisi ἦταν ὅμοια μέ μετάλλινους σκαντζόχοιρους πού, ὅταν ἔπεφταν στήν γῆ, πάντα στήν ἐπιφάνεια ὀρθώνονταν ἐπικίνδυνα σιδερένια κοφτερά καρφιά ἔτοιμα νά πληξοῦν ἐκεῖνον πού θά ἐρχότανε σέ ἐπαφή. Αὐτά οἱ Ninja τά ἔριχναν σέ στενοὺς διαδρόμους κτιρίων γιά νά ἀντιμετωπίσουν ἐχθρικές ἐπιθέσεις αἰφνιδιασμοῦ, ὅταν ἐκτελοῦσαν διάφορες ἀποστολές. Ἐνα ἄλλο ὄπλο ἦταν τό tekagi ἢ suko, πού τό χρησιμοποιοῦσαν σάν ὄργανο ἐπιθέσεως καί ἄμυνας, γιά νά σκαρφαλώνουν σέ οποιαδήποτε ὀμαλή ἢ ἀνώμαλη κατάκορυφη ἐπιφάνεια. Ἦταν ἕνα εἶδος μετάλλινων γαντιῶν μέ ἰσχυρά μεταλλικά ἄγγιστρα, μέ τά ὀ-

ποῖα μπορούσαν νά ἀποκρούσουν χτυπήματα σπαθιοῦ καί νά ξεσχίσουν τό πρόσωπο τοῦ ἀντίπαλου μέχρι τό κόκκαλο.

Μέ τήν ἐπικράτηση τοῦ Tokugawa τό 1603 σταμάτησε ὁ ἐμφύλιος πόλεμος ἀνάμεσα στοὺς φεουδάρχες καί ἀπαγορεύτηκε ὄχι μόνο ἡ ἐκπαίδευση ἀλλά καί αὐτή ἀκόμα ἡ ὑπόσταση τῶν Ninja. Κάθε ἐκτροπή ἀπό αὐτό τό νόμο εἶχε σάν ἀποτέλεσμα τήν ποινή τοῦ θανάτου γιά τόν ἔνοχο. Κάθε θιασώτης μέ μικρή ἔστω ἀνάμιξή του στίς γνωστές τέχνες τῶν Ninja ἦταν καταδικασμένος σέ περιφρόνηση.

Συνέχεια στό ἐπόμενο

**Τό Ninjitsu σήμερα**





Άπό τούς

Θεόδωρο Παπαϊωάννου καί Νίκο Ραφτάκη



## είσαγωγή

# στό shotokan karate

Συνέχεια από τό προηγούμενο.

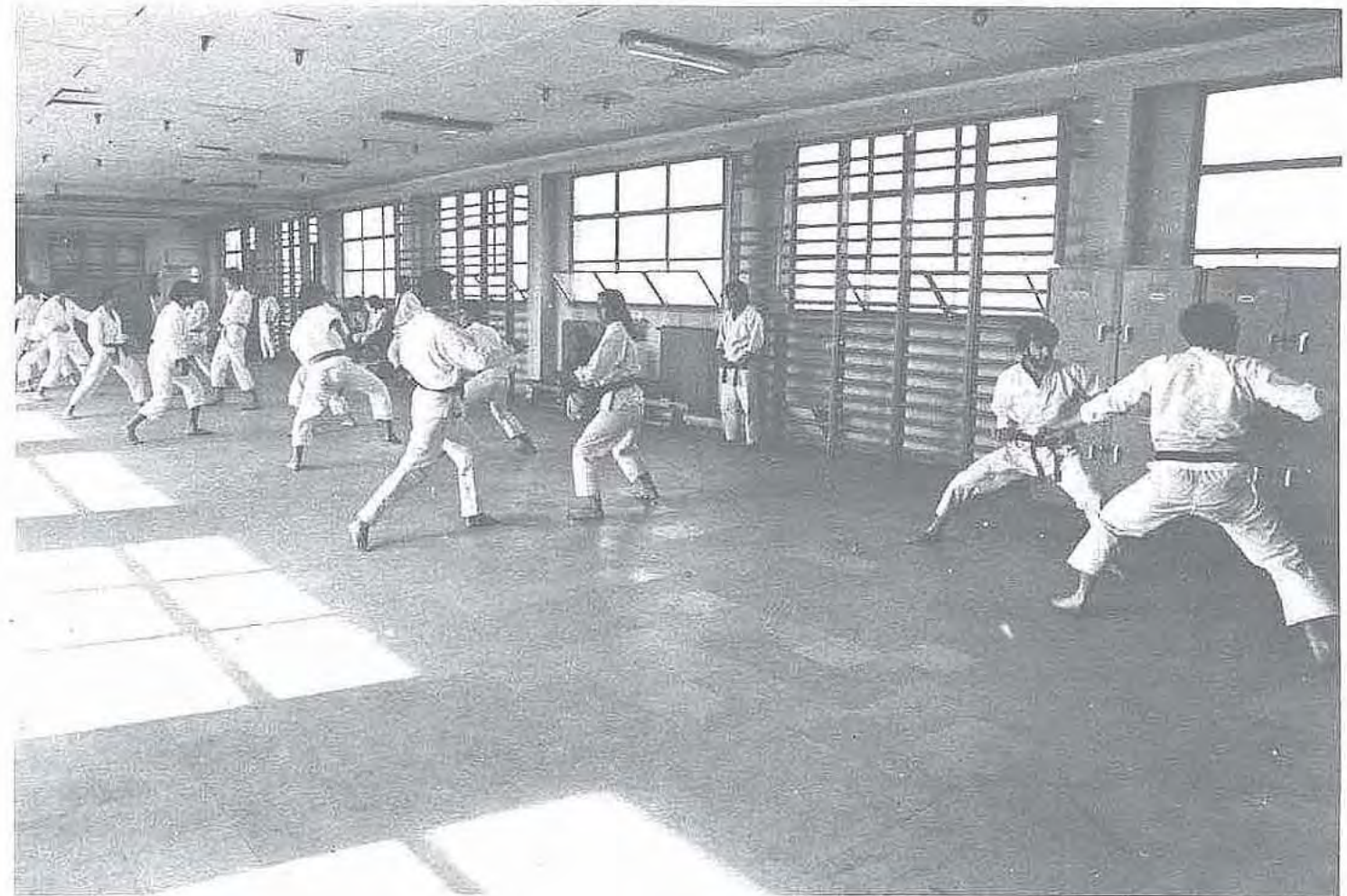
Τελευταίο στάδιο τοῦ kumite είναι τό jiu-kumite, δηλ. ὁ ἐλεύθερος ἀγώνας.

Αὐτό ἀποτελεῖ τόν τελικό στόχο τοῦ kumite. Οἱ ἀντίπαλοι εἶναι ἀπόλυτα ἐλεύθεροι νά ἐπιτεθοῦν ὅποι-αδήποτε στιγμή καί χρησιμοποιώντας ὅλες τίς τεχνικές. Ἐδῶ εἶναι εὐλογο νά δημιουργηθεῖ ἡ ἀπορία, πῶς εἶναι δυνατό νά ἀνταποκριθεῖ ὁ ἀθλητής τοῦ karate τόσο τεχνικά καί καίρια σέ ἐπίθεση, πού γίνεται ταχύ-τατα καί ἐντελῶς ἀπροσδόκητα.

Ἐπάρχει ἡ ἐσφαλμένη ἀντίληψη, ὅτι στό karate ὑπάρχουν ὀρισμένες τυποποιημένες σειρές ἐπιθέσεων (κόλπα) στίς ὁποῖες ὁ ἀμυνόμενος ἀνταποκρίνεται μέ βάση τή γνώση τῶν ἀντεπιθέσεων (ἀντίκολπα). Ἡ

πραγματικότητα ὅμως εἶναι ἐντελῶς διαφορετική. Τά στάδια τοῦ kumite, ἀπό τά ὁποῖα ἔχει περάσει ὁ ἀθλη-τής κατά τήν μακροχρόνια ἀσκήσή του, ἔχουν διαμορ-φώσει τήν ἀντίληψη καί ἀγυψώσει τή στάθμη τῶν ἀν-τανακλαστικῶν του, ὥστε νά ἀντιδρᾶ στόν ἐπιτιθέμενο ἀντίπαλο καί ὄχι στίς συγκεκριμένες τεχνικές πού χρησιμοποιεῖ. Γιά νά γίνει αὐτό περισσότερο κατανο-ητό θά ἀναφέρουμε μιά παρομοίωση, πού δίνει παρα-στατικότητα τήν εἰκόνα τῆς ψυχοσυνθέσεως τοῦ ἀθλη-τή τή στιγμή τοῦ ἀγῶνα.

Τό πνεῦμα τοῦ ἀθλητή πρέπει νά εἶναι σάν τήν τελείως ἤρεμη ἐπιφάνεια μιᾶς λίμνης. Ὄταν σ' αὐτή τήν ἐπιφάνεια ρίξουμε ἕνα πέτραδάκι, τότε σχηματί-ζονται τέλειοι καί ὁμοιόμορφοι κύκλοι γύρω ἀπό τό σημεῖο πού ἔπεσε τό πετραδάκι. Αὐτό εἶναι ἡ τέλεια ἀντίδραση. Ἄν ἡ ἐπιφάνεια τῆς λίμνης εἶναι ἀπό πρῖν ταραγμένη, οἱ κύκλοι δέν θά εἶναι τέλειοι. Ἐχομε δηλαδή μὴ τέλεια ἀντίδραση, ὅταν ὁ ἀθλητής εἶναι







έκνευρισμένος από την άναμνη κάτι συγκεκριμένου. Τέλος αν ή επιφάνεια της λίμνης είναι παγωμένη δεν σχηματίζονται καθόλου κύκλοι. Αυτό αντιστοιχεί στην περίπτωση που ο άθλητής δεν αντιδρά καθόλου.

Γενικά θά πρέπει ο άθλητής νά βρίσκεται σέ μία ρευστή καί ελαστική κατάσταση ώστε νά προσαρμοστεί άκαριαά στην επίθεση που δέχεται όπως ένα υγρό παίρνει άκαριαά τή μορφή του δοχείου στο όποιο χύνεται.

Θά θέλαμε εδώ νά κάνουμε μία διευκρίνηση. 'Η κατάσταση που περιγράφουμε παραπάνω είναι ή ιδανική, προς τήν όποια ο άθλητής τείνει καί τής όποιας καλύτερη προσέγγιση συναντά κανείς μόνο στους μεγάλους δασκάλους.

Τελειώνοντας τό θέμα μας τονίζουμε ότι ο έλευθερος άγώνας στο karate, όταν άποσκοπεί στην άνάδειξη νικητή προϋποθέτει όρισμένα ποιοτικά στοιχεία. Κατ' άρχή άποψη εφαρμογή των έλευθερων τεχνικών τήν σωστή χρονική στιγμή, δύναμη, ταχύτητα καί ευστοχία.

Είναι όμως προφανές ότι λόγω τής ίσχυρότητας των κτυπημάτων δεν είναι δυνατό κατά τον άγώνα νά γίνονται πραγματικά κτυπήματα πλήρους έπαφής. Αντίθετα οι άγωνιζόμενοι, από τήν πείρα καί εξάσκηση τους είναι δυνατό νά βρίσκουν αυτόματα τήν σωστή ελάχιστη άπόσταση μέσα στην όποια θά εκτελέσουν τά κτυπήματα, μέ τήν μεγίστη ταχύτητα καί δύναμη, χωρίς όμως νά πλήξουν τόν αντίπαλο. Άλλωστε σέ άγώνες (καθώς καί σέ εξετάσεις) προχωρημένων άθλητών του karate αυτός άκριβώς ο έλεγχος είναι καθαρικό κριτήριο των πιό ίσχυρων κτυπημάτων μέ τό πόδι ή τό χέρι, δηλαδή τό νά σταματά λίγα μόλις χιλιοστά πριν από τό στόχο χωρίς τό κτύπημα νά χάνη τήν ταχύτητά του, τό ζωτικό σημείο-στόχο καί τήν δύναμή του.

Θ. Παπαϊωάννου  
N. Ραφτάκης



Άπό τόν Θάνο Παπαγεωργακόπουλο

## hakko-ryu (ju-jitsu)

### στην 'Αθηναϊκή λέσχη

Έδώ καί μερικά χρόνια λειτουργεί άθόρυβα στην 'Αθήνα μία λέσχη ju-jitsu του στύλ Hakko-Ryu. Πρωτοστέγάστηκε στην όδό Πόντου, στα 'Γλίσια, μαζί μέ τή λέσχη A.K.D.A. (Wado-Ryu karate). Μετά πήγε στην 'Αθηναϊκή λέσχη, όπου καί λειτουργεί μέχρι σήμερα.

'Η λέσχη είναι έρασιτεχνική. Τά μαθήματα γίνονται δωρεάν καί κανένας εκπαιδευτής δεν πληρώνεται γιατί ή 'Αθηναϊκή λέσχη, μέ τή σειρά της, παρέχει τίς θαυμάσιες εγκαταστάσεις της έντελώς δωρεάν. Δεν μπορεί όμως νά γραφτεί ό όποιοσδήποτε όπως σέ μία σχολή, αλλά πρέπει νά προταθεί από μέλος τής λέσχης καί νά έγκριθεί.

Ο αριθμός των μαθητών είναι πάρα πολύ περιορισμένος — καμιά εικοσαριά δλοι-δλοι, άγόρια καί κορίτσια. Το αξιοσημείωτο είναι ότι είναι ή μόνη λέσχη Πολεμικών Τεχνών, στην 'Ελλάδα τουλάχιστον, που ο αριθμός των γυναικείων μελών φθάνει τόν αριθμό των άνδρικών. Αυτό διευκολύνει τήν προπόνηση των κοριτσιών, γιατί προπονούμενες μέ άνδρες άποκτούν ρεαλιστικά μέτρα άπόδοσης. 'Η άθροια προσέλευση κοριτσιών όφείλεται στο γεγονός ότι τό Hakko-Ryu είναι καί χρήσιμο για τίς κοπέλλες, προβλέποντας κάθε πιθανή καί ρεαλιστική επίθεση, καί σύμφωνα μέ τή φύση τους άπο τήν άποψη ότι δεν είναι μία Πολεμική Τέχνη που άπαιτεί ένταση ή βίαιες κινήσεις.

Άπο τήν άλλη μεριά, ή κατ' έπιλογή έγγραφη μελών όδηγησε στο άποτέλεσμα νά ύπάρχη ψηλό επίπεδο ποιότητας καί θαυμάσια άτμόσφαιρα συνεννόησης καί έπικοινωνίας, που όδηγει μέ τή σειρά της, ως γνωστό, στο πραγματικό άθλητικό πνεύμα εξασφαλίζοντας έτσι σωστή προπόνηση καί καλή άπόδοση.

Τό Hakko-Ryu ιδρύθηκε στην 'Ιαπωνία τήν 1-6-41 από τόν Ryuho Okoyama δάσκαλο Πολεμικών Τεχνών καί γιατρό. 'Υπήρξε μαθητής του Matsuda, δασκάλου του Daito-Ryu Aiki-Jitsu από τό

όποιο βγήκε τό Aikido, καί επίσης δασκάλου του So Doshin, ιδρυτή του Shorinji Kenpo. Πρεσβεύει τήν άποφυγή βίας, τήν χαλάρωση καί τήν φυσικότητα των κινήσεων. Στηρίζεται σέ πάρα πολύ έπιστημονικές βάσεις 'Ανατομίας, Μηχανικής, κ.τ.λ. Δεν είναι πολύ έξαπλωμένο καί γνωστό, δεδομένου ότι στην Εύρώπη ύπάρχουν λίγες λέσχες, καί μόνο μία στην 'Ελλάδα. Αυτό ίσως όφείλεται στο γεγονός ότι δεν είναι έντυπωσιακό, παρ' όλο που είναι άποτελεσματικό.

Όπως είναι γνωστό, τό Ju-Jitsu (Μαλακή Τέχνη) είναι πανάρχαια 'Ιαπωνική Πολεμική Τέχνη μέ πάρα πολλά στύλ. Τό Hakko-Ryu είναι ίσως τό πιό πρόσφατο καί πιό έπιστημονικό. Γι αυτό καί, παρ' όλο που είναι παρεξηγημένο ένεκα τής αντί-βίαιας μορφής του, είναι ένα στύλ του ju-jitsu που εκτιμάται πολύ στην 'Ιαπωνία.

Οι διακρίσεις του Hakko-Ryu είναι όμοιες μέ του judo (που προήλθε, όπως είναι γνωστό, από τό ju-jitsu) αλλά δεν γίνονται άγώνες. Κάτι τέτοιο θά ήταν αντίθετο μέ τίς άρχές τής σχολής.

Ο δρος Hakko-Ryu έχει κάπως ποιητική μετάφραση: σημαίνει «Σχολή του 'Ογδου Φωτός». 'Η εξήγηση είναι συμβολική: στη φασματική κλίμακα όγδοο φως είναι τό κόκκινο· αυτό μέ τή σειρά του είναι τό φως τής δύναμης όχι όμως μέ τή Δυτική έννοια (strength) αλλά τήν 'Ανατολική (power) — περιέχει καί παθητικότητα. Τό νά αναλύσουμε αυτό τό τελευταίο θά μάς πήγαινε πολύ μακριά, στα βάθη τής 'Εσωτερικής Φιλοσοφίας πάνω στην όποια στηρίζονται οι Πολεμικές Τέχνες, πράγμα που δεν θά είχε σχέση μ' αυτό τό άρθρο.

Σέ άλλο τεύχος θά γραφτούν περισσότερα πάνω στην προέλευση καί τίς άρχές του Hakko-Ryu καί γενικότερα του ju-jitsu, πιθανόν δέ καί στίς τεχνικές του.

Θάνος Παπαγεωργακόπουλος

### Στοιχεία του τμήματος ju-jitsu τής 'Αθηναϊκής λέσχης

**Όνομα:** Όμιλος Hakko-Ryu  
**Άθλημα — Στύλ:** Hakko-Ryu ju-jitsu  
**Διεύθυνση:** Πανεπιστημίου 11  
**Ίδρυτής:** Μιχάλης Πετρόπουλος,  
**Έτος ίδρύσεως:** 1971  
**Τίτλοι Συλλόγου:** Μέλος του Hombu τής Hakko-Ryu Ju-Jitsu Federation (Omiya, Japan) καί τής H.J.J.F., United States Branch (Akron, Ohio)  
**Έπίτιμοι Πρόεδρος καί Διευθυντής:** R. Okoyama, Soke (Πρόεδρος) — J. Benko, Shihan-Kaiden (Διευθυντής)  
**Διευθύνων Έκπαιδευτής:** Μιχάλης Πετρόπουλος (4 dan Hakko-Ryu, 1 dan Kodokan Judo)  
**Έκπαιδευτές:** Θάνος Παπαγεωργακόπουλος (2 dan Hakko-Ryu, 1 dan Wado-Ryu karate), Γιάννης Καραβασίλης (2 dan Hakko-Ryu)  
**Προπονήσεις:** Πέμπτη καί Σάββατο, 6-9 μ.μ.



«Για τους φίλους του judo και του karate θά ήθελα νά πω ότι, τώρα θά έχουν τή δυνατότητα νά μαθαίνουν υπεύθυνα από τίς σελίδες του περιοδικού «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» τήν πραγματική έκφραση και εξέλιξη των αθλημάτων αυτών.

Τό περιοδικό αυτό έλκει από τήν Έλλάδα και τό χαιρετώ πραγματικά με αγάπη και πιστεύω ότι θά βρεί ανταπόκριση στό έργο, πού παρουσιάζει στό Έλληνικό κοινό, δηλ. στήν υπεύθυνη και σωστή τοποθέτηση των αθλημάτων όπως είναι πραγματικά στό διεθνή χώρο, χωρίς τερατολογίες και παραμύθια, χωρίς υπερβολές και ψέματα, αλλά με πνεύμα πραγματικά αθλητικό, σύγχρονο, πρακτικό και επιστημονικό.»

Άπό τόν Γιάννη Βερόνη



## μπορούσε νά συμβεί στόν καθένα...

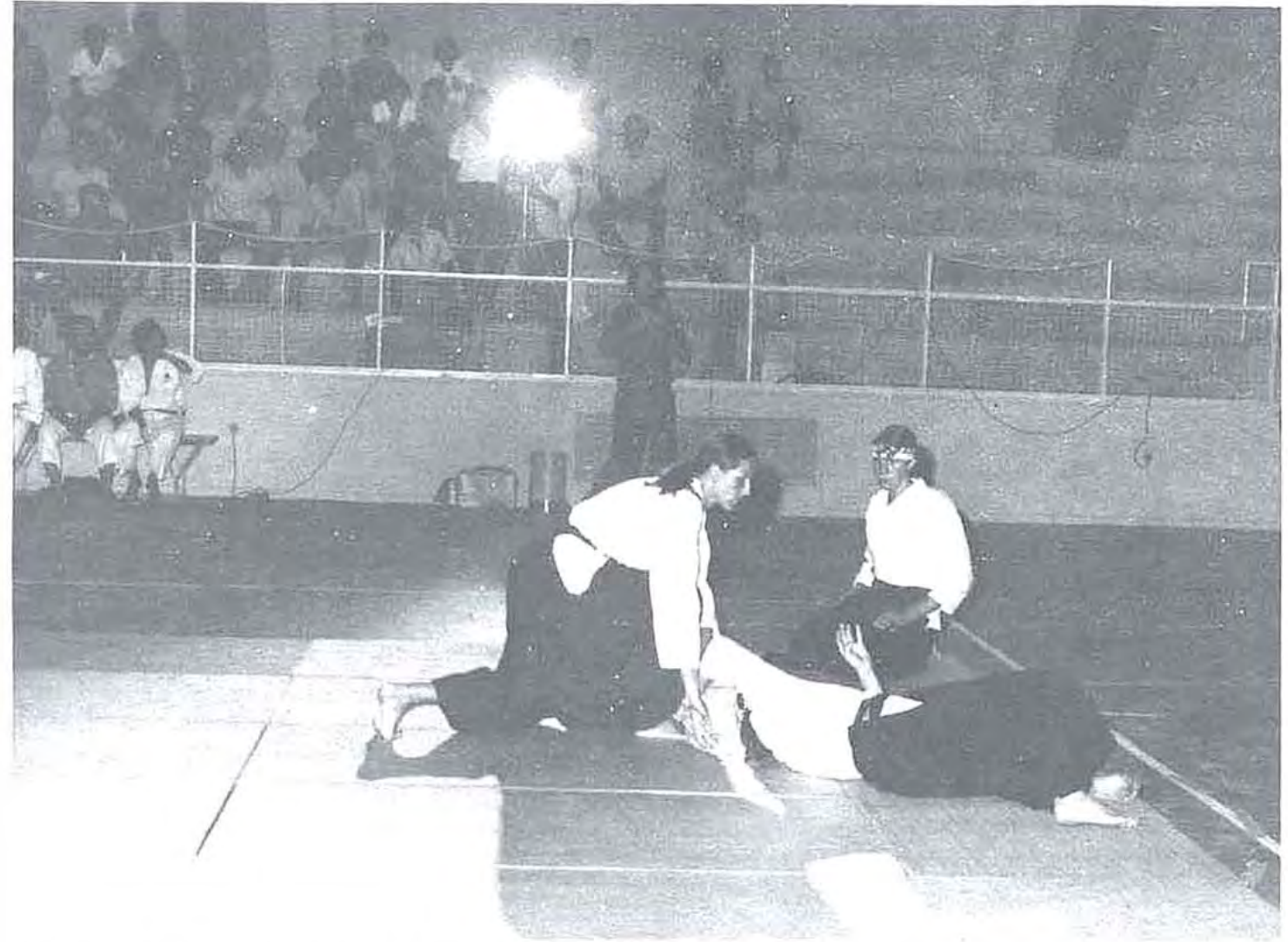
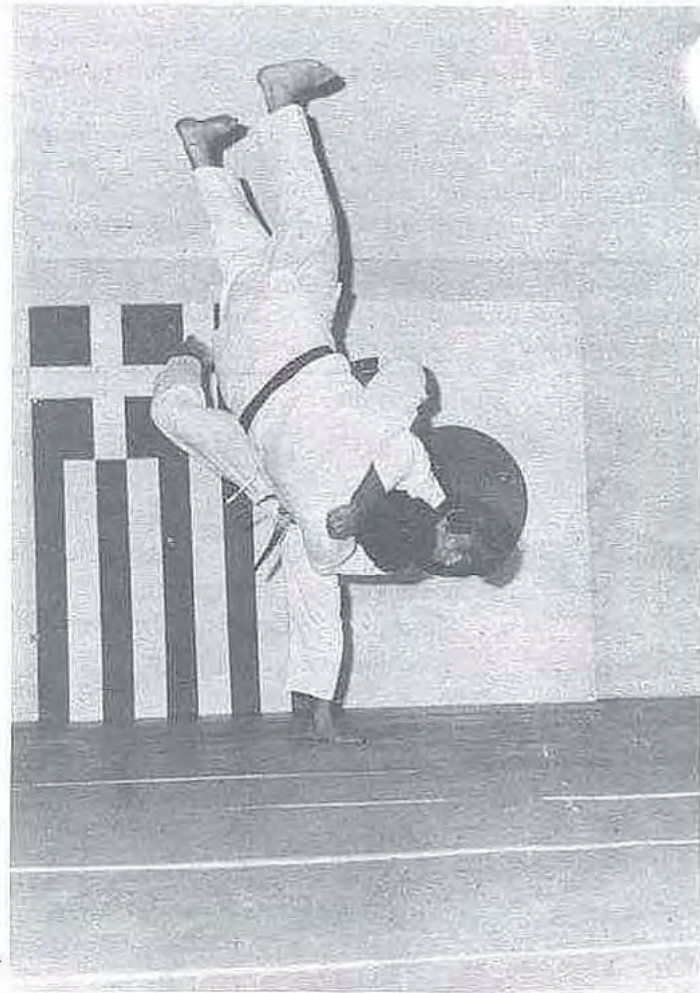
Συνέχεια από τό προηγούμενο.

Harai-goshi, από τίς πιό δυναμικές τεχνικές ανατροπών του judo. Έκτελεί ο Γιάννης Βερόνης. Τά 100 κιλά πού είναι στό άέρα τά λένε Άγη Βούρβουλη.

### Ή απόφαση.

Δύο ήμέρες πέρασαν και σκεπτόμουνα αν θά έπρεπε νά γυρίσω πίσω στό Kodokan ή όχι. Γύρισα τήν τρίτη ήμέρα. Όπωςδήποτε δέν μπορούσα νά κάνω άκόμα Judo γιατί τό χέρι μου ήταν σέ πολύ άσχημη κατάσταση, αλλά πήγα και παρακολούθησα (δεξιά και άριστερά) στό μεγάλο dojo. Μετά πήγα στήν αίθουσα, πού θά έπρεπε νά είχα πάει και είδα ότι εκεί ή διδασκαλία γινόταν πιό υπεύθυνα. Ύπήρχε δηλ. ένας καθηγητής ό οποίος σύμφωνα με τή στάθμη των γνώσεων των αθλητών έδινε και τίς άσκήσεις και τεχνικές πού έπρεπε νά μάθουν. Μετά ξαναπήγα στή μεγάλη αίθουσα όπου και παρακολούθησα επί μιά ώρα τό randori (έλεύθερο άγώνα) όπως τό λένε οί γιαπωνέζοι. Συγκεκριμένα παρακολούθησα με προσοχή πρώτα τά τυπικά, δηλ. τό πώς χαιρετούσε ό ένας τόν άλλο και τό πώς ό άλλος δεχόταν μιά πρόσκληση για προπόνηση. Μετά, τόν τρόπο πού παιζανε judo όρθοι ή στό έδαφος και τέλος τόν τυπικό τρόπο πού έλεγαν με υπόκλιση «εϋχαριστώ» ό ένας στόν άλλο.

Όταν τελείωσε τό μάθημα του judo πήγα κάτω στα άποδυτήρια και ξαναβρήκα αυτόν πού είχα γνωρίσει τήν πρώτη μέρα, τόν Dorep. Μου είχαν περάσει βέβαια τά νεύρα και όταν με σύστησε σέ ένα-δυό δασκάλους του judo πού άλλαζαν στα άποδυτήρια, μετά από λιγόλεπτη συζήτηση κατάλαβα πώς για νά προχω-



Ή κ. Catherine Marchand, 1 dan στο Aikido, μόλις μετά τήν ανατροπή της αντίπαλου της με τεχνική του Aikido κατά τήν επίδειξη της σχολής BUDOKAN στο κλειστό γυμναστήριο «Ο ΜΙΑΩΝ» στη Νέα Σμύρνη. [20 Σεπτεμβρίου 1975]

ρήσω και για νά μάθω κάτι σωστό στό judo θά έπρεπε νά παρακολουθήσω συστηματικά τό αντίστοιχο στις γνώσεις μου τμήμα.

Άποφάσισα, μετά από υπόδειξη αυτού του γνωστού μου, νά ακολουθήσω κατά γράμμα τή μεθοδική εκπαίδευση για τήν εκμάθηση του judo κάτω από τήν έποπτεία των καθηγητών μου από τους όποιους οί περισσότεροι ήταν πρωταθλητές Ίαπωνίας και είχαν διακριθεί σέ Όλυμπιακούς άγώνες και σέ παγκόσμια πρωταθλήματα.

Έδώ θά ήθελα νά τονίσω ότι κάθε ενδιαφερόμενος για τό judo πριν αρχίσει θά πρέπει νά προσέξει τό χώρο στόν όποιο θά προπονηθεί, τους καθηγητές πού θά τόν διδάξουν και γενικά νά έχει ύπομονή, έπιμονή, θάρρος και νά μήν κάνει τίποτα περισσότερο από αυτό πού του λένε οί καθηγητές του. Τό judo οί γιαπωνέζοι λένε ότι δέν μαθαίνεται ούτε σέ έξι μήνες ούτε σέ ένα χρόνο αλλά χρειάζεται χρόνια εκπαίδευση, αγάπη όπως είπαμε έπιμονή και ύπομονή. Λένε ότι δέν «έχεις μάθει» τό judo παίρνοντας μιά μαύρη ζώνη, δηλ. δέν «κατέχεις» τό judo αλλά μόνο μπαίνεις στόν κόσμο

του judo με τόν σωστό τρόπο. Γι' αυτό στήν Ίαπωνία λένε ότι από τό πρώτο dan αρχίζεις νά μαθαίνεις τό judo και ότι μέχρι τό πρώτο προσπαθείς νά μάθεις «τί είναι» τό judo και νά μπείς στό πνεύμα και στό κόσμο του. Θά ήθελα νά υπογραμμίσω ότι ή άπόκτηση της μαύρης ζώνης 1 dan δείχνει άπλώς τό τέλος της άγνοιας. Τό πιό σημαντικό πού με έχει διδάξει ή πείρα είναι ότι ό καλύτερος δάσκαλος είναι ό χρόνος.

Οί μήνες κύλησαν γρήγορα. Άπό τήν άσπρη ζώνη πέρασα στήν καφέ και έφτασαν οί εξετάσεις για μαύρη, δηλ. τό πρώτο dan. Όταν πήρα τή μαύρη ζώνη στό judo θεωρούσα ότι ήμουνα ένας πετυχημένος judoka, ότι είχα μάθει judo και ότι είναι λίγα τά πράγματα τά όποια μένουν νά μάθω. Σήμερα βλέπω σέ διάφορες φωτογραφίες πού έχω από τότε, τό πόσο καμάρωνα νομίζοντας ότι είμαι ένας ολοκληρωμένος judoka.

Και όμως ή πραγματικότητα δέν ήταν αυτή. Οί επόμενοι μήνες μου τό έδειξαν.

Συνέχεια στο επόμενο.



# Άλληλογραφία μέ τούς άναγνώστες



Φίλοι άναγνώστες:

Άφιρώσαμε αυτό τό χώρο στην Άλληλογραφία σας μέ τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματά σας και θά δίνομε πληροφορίες και άπαντήσεις στις άπορίες σας. Θά καταχωρούμε μόνο τίς άπαντήσεις μας στά γράμματά σας και θά άπαντήσουμε μόνο στά γράμματα πού έχουν όνομα άποστολέως.

Έπειδή τά γράμματά σας είναι πολλά και πολλοί άπό σάς μάς ζητούν πληροφορίες για τό ίδιο θέμα, θά δίνομε άρχικά γενικές άπαντήσεις σε κοινά ερωτήματά σας και μετά ιδιαίτερες πληροφορίες και άπαντήσεις σε ειδικά θέματά.

3) Τυχαία και επειδή είχαμε επίσημα γεγονότα στον τομέα του judo είχαμε πολλές σελίδες για judo και λίγες για karate. Άπό τό τεύχος του Μαρτίου και μετά τό «J-K» θά έχει 48 σελίδες, όποτε θά ικανοποιούμε τούς ενδιαφερόμενους και τών δύο σπόρ καθώς και άλλων πολεμικών τεχνών.

4) Τό «Πρακτικό Karate» κυκλοφόρησε μόνο τό πρώτο του τόμο και όχι τά επόμενα 5.

5) Τό περιοδικό μας δέν είναι άκριβό. Περιέχει στις μισές σελίδες του διπλάσια ύλη άπό άλλα. Και έχει κάτι πού δέν έχει κανένα άλλο: ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑ.

## Ίδιαιτερες Άπαντήσεις

Χρίστος Χαράλαμπος, Πατήσια, Άθήνα.

Ευχαριστούμε για τά καλά σου λόγια. Μήν άνησυχείς, άπό κάποτε και πέρα ό κάθε ύποψήφιος μαθητής του karate θά γίνει πιό ύπεύθυνος στην έκλογή του εκπαιδευτή του. Οί διευθύνσεις σχολών και συλλόγων στό Wado-Ryu karate έχουν δημοσιευτεί σε προηγούμενα τεύχη μας καθώς και στό τεύχος «Σκορπός».

Τελευταία φορά πού άπαντήσαμε σε ψευδώνυμο. Έχε χάρη πού μάς έγραψες ώραίο γράμμα. Τό τμήμα του karate του ΕΜΠ είναι ιδιωτική πρωτοβουλία τών κ.κ. Ν. Ραφτάκη και Θ. Παπαϊωάννου μέ τη βοήθεια και συμπαράσταση του καθηγητού της Σωματικής Άγωγής στό ΕΜΠ κ. Πανίτσα. Τά διδάκτρα είναι περί τίς 250-300 δρχ. μηνιαίως για φοιτητές μόνο.

Σέ επόμενο τεύχος μας θά σου άπαντήσουμε στα άλλα ερωτήματά σου.

Σταύρος Μαυρίδης, Σαλαμίνα.

Για νά παίρνετε όλα μας τά τεύχη και άμέσως μόλις βγαίνουν, θά πρέπει νά γραφτείτε συνδρομητές μας, όποτε θά έρχεται τό περιοδικό μας στη διεύθυνσή σας. Τά βιβλία πού διαθέτουμε και οι τιμές τους γράφονται στό μέσα μέρος του έξώφυλλου.

Φίλη μας Α.Τ.

Ή σχολή Hellenic Academy of Martial Arts, εκτιμώντας τήν άγάπη σου για τό karate, σου προσφέρει μία ύποτροφία ελπίζοντας ότι θά «πιάσει τόπο». Για έπαφή μας ύπάρχει καταχώρηση μέ τά στοιχεία μας σ' αυτό τό τεύχος.

Θάνος Παπαγεωργακόπουλος  
Διευθύνων Έκπαιδευτής Η.Α.Μ.Α.

Γ. Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη.

Άγαπητέ κ. Κυριακίδη:

Πήρα τό τετρασέλιδο γράμμα σας και σάς ευχαριστώ πού μπήκατε στό κόπο νά μου γράψετε. (Βέβαια τό ύφος σας δέν ήταν και τόσο φιλικό.) Έπειδή είναι αδύνατο νά τό δημοσιεύσω, μία και ήταν τόσο μεγάλο, θά σάς άπαντήσω μέ τί σειρά πού θίγεται ταί διάφορα θέματα.

Πρώτα-πρώτα δέν σάς άρέσουν οι συνεργάτες μου. Τί νά κάνω; Είναι οι καλύτεροι πού ύπάρχουν στην Έλλάδα.

Μετά δέν σάς άρέσουν αυτά πού έγραψε ό κ. Πιντέρης. Τί νά γίνει! Θά του βάλω «πιπέρι» στην πλάτη στό στυλό του.

Μου λέτε νά κάνω τή δουλειά μου πό σοβαρά. Μά εδω, έχω νά παρατηρήσω πώς, άν έβγαζε περιοδικό μέ 32 σελίδες σαν τίς τέσσερις του γράμματός σας, θά τό διάβαζαν δύο άνθρωποι: εγώ, επειδή τό έβγαλα και εσεις..... (βρείτε τό γιατί).

Οί επόμενες ιστορίες, όρολογίες και άλλα πού αναφέρετε πιθανόν νά στέκονται σε ένα περιοδικό σαν τό «J-K», άφου όμως γραφτούν καλά.

Φτιάξτε, λοιπόν, ένα άρθρο δύο δακτυλογραφημένων σελίδων μέ μία φωτογραφία σας και μία τίς σχολής σας, στείλτε τά μου και εγώ θά τό δημοσιεύσω. Θά ήθελα νά περιλαμβάνει στοιχεία σας, στοιχεία της σχολής σας και στοιχεία της τέχνης σας.

Τέλος, σάς βεβαιώνω πώς δέν θίξατε ούτε έμένα ούτε τούς συνεργάτες μου μέ τό

Φίλοι άναγνώστες:  
Άν δέν βρίσκετε τό περιοδικό μας στό κοντινό σας περίπτερο, γραφτείτε συνδρομητές, ώστε νά τό στέλνομε στη διεύθυνσή σας.  
Τηλ. 95 19 884

γράμμα σας. Τόν κ. Γ. Κυριακίδη θίξατε και μάλιστα κατά μέτωπον.

Στή διάθεσή σας

Θύμιος Περισίδης

Ύστερόγραφο: Τί γνώμη έχετε για τά 3 dan στό kung-fu του κ. Άνδρεάδη;

Γράμμα άπό άγνωστο άναγνώστη.

Πρός τό περιοδικό «J-K»:

Είμαι ένας άναγνώστης σας και πιστεύω νά μείνω. Είμαι άθλητής του karate και κάτοχος κίτρινης ζώνης.

Διάβασα στό περιοδικό σας τήν επιστολή του κυρίου Άδαμόπουλου και δυσανεστήθηκα πολύ. Δέν είναι δυνατόν νά εκφράζεται έτσι και ειδικά για τόν κύριο Ζαχόπουλο, πού σάς πληροφόρω έχει μαύρη ζώνη 5 dan στό karate και 4 dan στό kung-fu και είμαι και μαθητής του. Άν θέλετε άποδείξεις για τήν εγκυρότητα τών dan του δέν έχετε παρά νά επισκεφτείτε τή σχολή μας (Κοδράτου 6-8, Μεταξουργείο).

Είναι ένας πολύ καλός karateka και σάς πληροφόρω ότι μαθητές του έχουν άνοιξει σχολές σε όλη τήν Έλλάδα. Έπίσης, είναι αντιπρόεδρος της διεθνούς όμοσπονδίας του Black-Belt στην Εύρώπη και πραγματικός ιδρυτής του karate στην Έλλάδα. Έπίσης διαβάστε άν μπορείτε σε κάποια άθλητική του Νοεμβρίου σχετικά και θά δείτε ότι ή σχολή του είναι ή μόνη άναγνωρισμένη άπό τό κράτος.

Έπίσης σάς πληροφόρω για τόν Bruce Lee ότι οι μεγάλοι δάσκαλοι τόν ύπολόγιζαν γύρω στα 5 μέ 6 dan στό kung-fu.

Περιμένω άπάντησή σας στό τεύχος του Ίανουαρίου.

Για σας — Α.Μ.

Άπάντηση στό γράμμα του άγνωστου-άναγνώστη

Φίλε μου Α.Μ.

Πρώτα-πρώτα θέλω νά σε διαβεβαιώσω ότι αισθάνομαι άπέραντη φιλία για σένα. Σου εύχομαι όλόψυχα ή κίτρινη ζώνη σου νά «μαυρίσει» γρήγορα. Δέν ξέρεις πόσο λυπήθηκα πού δέν μόρεσα νά σου άπαντήσω στό περιοδικό του Ίανουαρίου. Σου άπαντώ όμως τώρα και σου συνιστώ και εσύ και οι άλλοι άναγνώστες μας νά διαβάσετε πολλές φορές αυτή τήν άπάντηση.

Πριν άπό 14 χρόνια δηλ. τό 1964 πού ήμουνα και εγώ 19 χρονών ήθελα νά μάθω εκείνη τήν περίφημη ιαπωνική πάλη μέ τήν όποια έβγαине «λάδι» ό περίφημος «Μικρός

γιώργος πιντέρης  
■ ψυχολόγος  
■ σεμινάρια γονέων  
Τηλ. 95 19 884

Ήρωας» Γιώργος Θαλάσσης και ξάπλωνε σε δευτερόλεπτα πέντε-δέκα Γερμανάδες όπλισμένους μέ αυτόματα. (Για όσους δέν ξέρουν τό τότε παιδικό άνάγνωσμα, ός ρωτήσουν τούς σημερινούς 35άρηδες, Όλοι τό διαβάσανε.) Ύάχνοντας, λοιπόν, μέ ένα φιλοβρήκαμε ότι γίνονταν judo στον Όμιλο Άντισφαιρίσεως και άρχισαμε νά κάνουμε εκεί προκονήσεις. Μάς δίδασκε ό κ. Γιώργος Καράγιωργας, 1 dan (τότε) άπό τό Kodokan.

Τό πρώτο πού μάθαμε και μάς άπογοήτευσε ήταν ότι τό judo δέν είναι «μέ μία ένεση στον πισινό είσαι έτοιμος νά εξαφανίσεις κάθε αντίπαλο». Τό δεύτερο πού μάθαμε και μάς έδωσε θάρρος ήταν πώς και ό γιαπωνέζος στην ιαπωνία δέν γεννιόταν ξέροντας judo αλλά τό μάθαινε (άν τό μάθαινε) μετά. Για νά τό μάθει έπρεπε νά εξασκηθεί, όπως εξασκούμεσταν και εμείς.

Κάθε φορά όμως πού τύχαινε νά περάσει άπό τόν Όμιλο Άντισφαιρίσεως κάποιος γιαπωνέζος τουρίστας μέ 1, 2 ή 3 dan, παίξαμε μαζί του και δέν μπορούσαμε νά σταθούμε στα πόδια μας. Όποτε ήθελε και όπως ήθελε μάς έρριχνε. Μπερδεύαμε τό πάτωμα μέ τό ταβάνι. Μετράγαμε, λοιπόν, τήν προσπάθεια τή δική μας για νά μάθουμε όσα ξέραμε και συγκρίνοντας αυτά μέ εκείνα πού ήξερε εκείνος, βρίσκαμε πώς ή δική του προσπάθεια για νά μάθει αυτά πού ήξερε έπρεπε νά ήταν δεκαπλάσια ή είκοσπλάσια.

Έτσι μάθαμε νά σεβόμαστε τό 1 dan, τό 2 dan, κτλ. Ρωτούσαμε πώς τά παίρνανε και μάς άπαντούσαν: «μετά άπό πολυετή εκπαίδευση». Μάθαμε πώς οι όλυμπιονίκες και οι παγκόσμιοι πρωταθλητές είχαν 3 ή 4 dan. Μάθαμε πώς ή μαύρη ζώνη δέν φοριέται για νά μή μάς πέσει τό παντελόνι και πώς τά dan δέν είναι στραγάλια νά μοιράζονται μέ τή σέσουλα. (Στά λέω λίγο λαϊκά αλλά τό νόημα είναι πάντα τό ίδιο.)

Άκριβώς ίδιες αναλογίες ισχύουν και για τίς άλλες πολεμικές τέχνες.

Πέρασαν τά χρόνια, φτάσαμε στό 1970 και πήρα μετά άπό εξέταση τήν καφέ ζώνη, όπου και κόλλησα. Έχω βέβαια μία όλοκαίνουργια μαύρη στό συρτάρι μέ κεντημένο τό όνομά μου (παραγγελιά άπό Ίαπωνία) αλλά, άν δέν ξεταστώ άπό άναγνωρισμένη άρχή (και όχι άπό κάτι ψευτοεπιτροπές πού φτιάχτηκαν τελευταία) δέν πρόκειται νά τή φορέσω.

Σέ κούρασα βέβαια αλλά μόνο άν στα έλεγα αυτά θά καταλάβαινες τή συνέχεια. Και τώρα στό γράμμα σου.

Ό κ. Ζαχόπουλος, ΔΕΝ έχει 5 dan στό karate. Έχει ΕΞΙ, όπως μέ πληροφόρησε ό κ. Βερώνης μέ τόν όποιο συνεργάζεται. (Μάριε μετάφρασε τα αυτά στον Nakayama sensei.) Βέβαια ή εγώ κάνω λάθος για τόν κ. Ζαχόπουλο ή ό κ. Βερώνης κάνει λάθος για μένα. Ξέχασα νά πω πώς εγώ έχω ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΑ dan στό νά «καρφώνω» μερικά στραβά πού γίνονται γύρω μου.

Όσον άφορά τά 4 dan στό kung-fu του κ. Ζαχόπουλου, σε παραπέμω στον κ. Γ. Κυριακίδη, Κομνηνών 8, 3ος όροφος, διαμέ-

♦♦♦♦♦  
WADO-RYU KARATE  
♦♦♦♦♦  
H. A. M. A.  
Hellenic Academy of Martial Arts  
Νυμφαίου 30, Ίλιστα  
Διευθύνων Έκπαιδευτής:  
Θάνος Παπαγεωργακόπουλος  
1 Dan Wado-Ryu karate (A.J.K.F.)  
2 Dan Hakko-Ryu Ju-Jitsu  
Τηλ. 3633.283, 7-8 μ.μ.  
♦♦♦♦♦

ρισμα 32, Θεσ/νίκη, Έλλάς, και βγάλτε τα πέρα μόνοι σας. (Πρόκα: κ. Κυριακίδη, και ό κ. Άνδρεάδης έχει λέει μερικά dan στό kung-fu. Τι λέτε γι' αυτό;)

Όσον άφορά τό «πραγματικός ιδρυτής του karate στην Έλλάδα» έχω νά πω πώς κάνει λάθος γιατί ό πραγματικός ιδρυτής τέτοιου karate στην Έλλάδα δέν ήταν άντρας αλλά γυναίκα και τήν είχε παρουσιάσει ό Φρέντυ Γερμανός στην τηλεόραση νά «κόβει» ότι εβρισκε μπροστά της.

Τέλος, τό 5 μέ 6 dan πού «υπολόγιζαν» (ή «έκοβαν») οι μεγάλοι δάσκαλοι τόν Bruce Lee δέν ήταν «dan στό kung-fu» αλλά νόυμερο σωβρακάκι πού φορούσε.

Μετά άπό όσα διάβασες πρέπει νά πείστηκες ότι σε συμπαθώ τρομερά. Για σένα παράτησα τίς δουλειές μου, τή διασκέδαση μου και άλλα ώραία. Για νά βγάλω αυτό τό περιοδικό:

## ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΙΠΝΗΣΕΙΣ

Όλα αυτά τά γράφω γιατί νιώθω νά έχω ύποχρέωση στό άθλημα, στον εαυτό μου και στους δέκα-είκοσι άθλητές πού έχουν «φτύσει αίμα» για μία μαύρη ζώνη 1 dan. Δέν μπορεί, λοιπόν ό καθένας νά λέει ότι έχει «τόσα» dan και ό κάθε άλλος νά συνεργάζεται μαζί του. Ύπάρχει και ή ήθικη ύποχρέωση, πού λένε, και αυτό θά τό θυμίζω πότε-πότε.

Για σου και γράψε μου.

Θύμιος Περισίδης

Ύστερόγραφο: Στό γραφείο είμαι μόνο άπογεύματα.

ΤΕΛΟΣ

Ένδιαφέρον:  
Κάθε συνδρομητής του περιοδικού «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» πού θά έγγραφεί 4 καινούργιους συνδρομητές θά κερδίζει μία συνδρομή έξι μηνών. Δηλαδή, άν έγγράφει 4 καινούργιους συνδρομητές κάθε έξι μήνες, θά παίρνει συνέχεια και δωρεάν τό περιοδικό μας στη διεύθυνσή του.



