



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

# JUDO-KARATE

ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - Νο 6 - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 1978 - ΔΡΧ. 40

Πανελλήνιοι Άγώνες Τζούντο

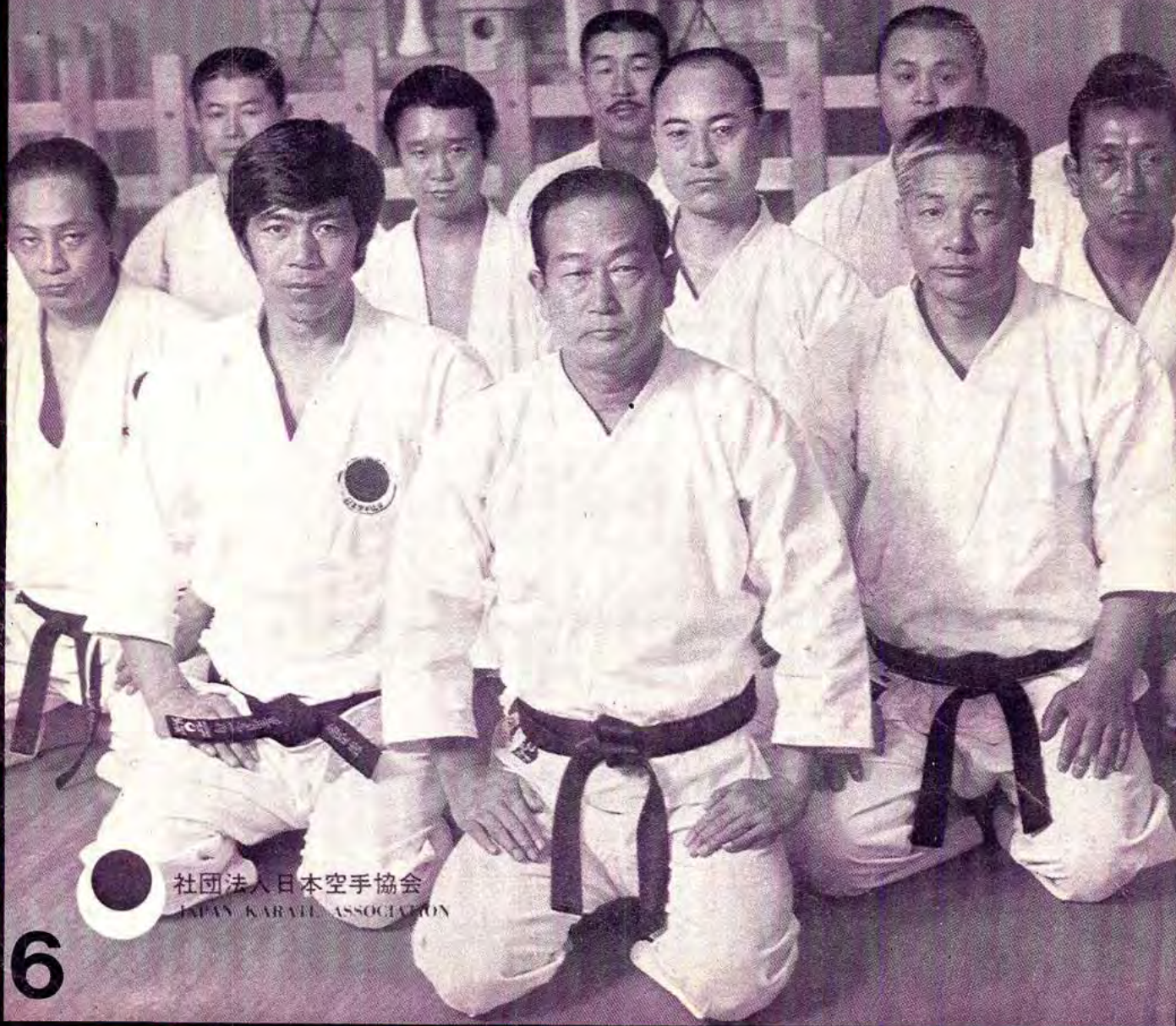
Τζούντο-Καράτε  
για Γυναίκες και Παιδιά

Μπρούς Λή: ο θρύλος

Μαθήματα Τζούντο

Μαθήματα Καράτε

tae-kwon-do  
kung-fu  
ju-jitsu



社団法人日本空手協会  
JAPAN KARATE ASSOCIATION

6

## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

- Άρτινός Γεράσιμος: Μαθηματικός, 2 dan στο judo από τό Kodokan, 1 dan στο Shorinji-Kempo (κάτοικος Τόκυο).
- Βερόνης Γιάννης: 3 dan στο judo από τό Kodokan, 3 dan στο karate από την JKA.
- Βλάτσας Γιώργος: Ίατρος, 1 dan στο judo, προπονητής στην ΧΑΝ Θεσσαλονίκης.
- Βούρβουλης Άγης: Οικονομολόγος, 1 dan στο judo.
- Βουτσάρης Βασίλης: Επιχειρηματίας, καφέ ζώνη στο judo, προπονητής του τμήματος judo του Όμιλου Άντισφαίρισης.
- Ευαγγέλου Λίτσα: Καφέ ζώνη στο karate από την JKA.
- Hanson-Lowe John: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 dan στο judo (73 ετών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης (κάτοικος Τόκυο).
- Κατσιάρης Δημοσθένης: Μαθηματικός, ιδρυτής του τμήματος judo της ΧΑΝ Θεσσαλονίκης και προπονητής της ομάδας αγώνων του ίδιου συλλόγου.
- Κοντοζής Μάριος: Φοιτητής Έγκληματολογίας, 1 dan στο karate από την JKA.
- Κουτσούκης Πάρις: Ψυχολόγος, καφέ ζώνη στο judo (κάτοικος Strasbourg, Γαλλία).
- Κωστοπούλου Νίκα: Άεροσυνοδός, καφέ ζώνη στο karate από την JKA.
- Μουρουδέλη Ρούλα: Φοιτήτρια Άρχιτεκτονικής Ε. Μ. Πολυτεχνείου, καφέ ζώνη στο karate από την JKA.
- Οοtake Tetsuo: Οικονομολόγος, 3 dan στο karate από την JKA, εκπαιδευτής του τμήματος karate του Ε. Μ. Πολυτεχνείου.
- Πανωλιάνσκος Γιάννης: Άστυνομικός, 1 dan στο karate από την JKA.
- Παπαγεωργακόπουλος Θάνας: Δικηγόρος, 1 dan στο Wado-Ryu karate από την AJKF, 2 dan στο Hakko-Ryu ju-jitsu, εκπαιδευτής ΑΚΔΑ, Άθηναικής Λέσχης, Deree College και Λιμενικού Σώματος.
- Παπαϊωάννου Θεόδωρος: Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος Ε. Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο karate από την JKA.
- Πιντέρης Γιώργος: Ψυχολόγος, 2 dan στο Wado-Ryu karate από την AJKF.
- Πολίτης Κόστας: Ναυπηγός, 1 dan στο Aikido από την IAF.
- Ραφτάκης Νίκος: Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος Ε. Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο karate από την JKA.
- Ροντογιάννης Γιώργος: Ίατρος των Σπόρ, διπλωματούχος της Σχολής Έξειδικεύσεως στην Ίατρική των Σπόρ του Πανεπιστημίου της Ρώμης.
- Σανιάτης Γιώργος: Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 2 dan στο karate από την JKA.
- Tansley Arthur: Έπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από τό Kodokan, κάτοικος Tokyo).



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης: Θύμιος Κ. Περισίδης

Γραφεία: Ρεθύμνου 8 — Άθήνα 147

Γραμματεία: Ίωάννα Θ. Κοκόση, τηλ. 8216-509

## ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Έπεξεργασία κειμένων: Κοσμάς Περισίδης

Έπιμέλεια εκδόσεως: Θύμιος Περισίδης

Μεταφράσεις: Σόφη Άγγέλη  
Γιάννης Ματσόπουλος  
Έλενα Ματσούκα

Μακέττες: Σίσσυ Πετρίδου

Φωτοστοιχειοθεσία: Γ. Λεοντακιανάκος & Υίοι

Διορθώσεις: Κοσμάς Περισίδης

Φωτογραφήσεις: Χρήστος Άντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.

Έκτύπωση: Σ. Λεούσης — Δ. & Γ. Μαστρογιάννης Ο.Ε.

Βιβλιοδεσία: Χ. Χρονόπουλος

## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ:

- Έλλάδα, Κύπρος ..... 250 δρχ.
  - Ευρώπη (αεροπορικῶ) ..... 350 δρχ.
  - Άμερική, Ίαπωνία (αεροπορικῶς) ..... 400 δρχ.
  - Αύστραλία (αεροπορικῶς) ..... 550 δρχ.
- Έπιταγές πρὸς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147» γιὰ εξάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

## ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλῶ, θά ἤθελα νά παίρνω ἀπό τόν μήνα ..... (ἔτος ...) καί γιὰ ἔξι μῆνες τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» στή διεύθυνση

ΟΝΟΜΑ \_\_\_\_\_

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ \_\_\_\_\_

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ \_\_\_\_\_

Έπίσης θά ἤθελα νά μοῦ στείλετε τά τεύχη ὑπ' ἀριθμ. .... . Μέ ταχυδρομική ἐπιταγή στέλνω τό ποσό τῶν 250 δρχ. γιὰ τήν εξάμηνη συνδρομή μου σύν \_\_\_\_\_ X 40 = \_\_\_\_\_ δρχ. γιὰ τά προηγούμενα τεύχη πού ζητῶ.



Άγαπητοί αναγνώστες:

Παίρνοντας σοβαρά υπόψη μας οι συνεργάτες μου κι εγώ την καυτή επιθυμία των μοντέρνων ανθρώπων να διεισδύσουν στα μυστικά των ανατολικών σπόρ και των πολεμικών τεχνών, που μελετήθηκαν και αναπτύχθηκαν σε τόσο μακρινές και εξωτικές για μας χώρες, βάλαμε σκοπό μας να μεταφέρουμε στη δική μας χώρα αντιπροσωπευτικά και γνήσια δείγματα από τη φιλοσοφία τους και τις πρακτικές εφαρμογές τους.

Η φιλοσοφία και η πράξη είναι τα δύο αχώριστα σκέλη αυτών των αθλημάτων ή τεχνών. Είναι απαραίτητο για μας τους Έλληνες να δώσουμε παράλληλη προσοχή και στα δύο αυτά σκέλη για να νιώσουμε και το σωματικό και το ψυχικό ενδιαφέρον που κρύβουν.

Στήν προσπάθειά μας να σας παρουσιάσουμε ένα περιοδικό απόλυτα προσγειωμένο στην πραγματικότητα και ταιριασμένο στις επιθυμίες σας σκοπεύουμε να σας παρουσιάσουμε τα αθλήματα και τις τέχνες πάλης και πολέμου ακριβώς όπως διδάσκονται στους τόπους που δημιουργήθηκαν και αναπτύχθηκαν.

Μοναδικός σκοπός μας είναι η εγκυρότητα και η γνησιότητα, ακριβώς επειδή σας σεβόμαστε απόλυτα ενώ τό ψέμα, τό παραμύθι, και οι ανεύθυνες παραδοξολογίες είναι ο εχθρός μας.

Σάν πρώτη επίσημη μεταφορά της διδασκαλίας κάποιου αθλήματος, όπως γίνεται στη γενέτειρά του, σας προσφέρουμε από αυτό τό τεύχος τό βιβλίο «Judo in Action» του Kazuzo Kudo, 9 dan, του οποίου μόλις εξασφαλίσαμε την αποκλειστικότητα για την Έλληνική γλώσσα. Τό περιεχόμενο του βιβλίου αυτού θά αποτελέσει τόν σκελετό για τήν παρουσίαση των μαθημάτων judo.

Πολύ γρήγορα θά προστεθούν στο περιοδικό μας μεταφρασμένα ξένα βιβλία σε σειρές μαθημάτων karate, tae-kwon-do, kung-fu, aikido, αυτοάμυνας, nunchaku κτλ., εκτός των γενικών και ειδικών άλλων θεμάτων που θά περιέχει. Έτσι, σιγά-σιγά τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» θά γίνει τό μοναδικό πολυτελές περιοδικό στό είδος του, πού μέ περισσότερες από 80 σελίδες θά ανταποκρίνεται πλήρως στις απαιτήσεις σας και θά κρατάει μιά εξέχουσα θέση στη βιβλιοθήκη σας.

Θύμιος Περισίδης

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά μέ τό αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του.

Τά ενυπόγραφα άρθρα δέν εκφράζουν απαραίτητα τίς απόψεις του εκδότη.

Απαγορεύεται ρητώς ή κατά όποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, άν δέν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE**

Τό Έπιτελείο των Καθηγητών της Japan Karate Association.

Άπό άριστερά κατά σειρά κεφαλής:

- T. Asai, 7 dan
- I. Baba, 5 dan
- H. Kanazawa, 8 dan
- A. Isaka, 6 dan
- M. Nakayama, 9 dan
- Y. Oosaka, 5 dan
- K. Abe, 6 dan
- N. Iida, 6 dan
- H. Shoji, 7 dan
- M. Mabuchi, 5 dan



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

JUDO

Judo: μάθημα 4, από τούς Γ. Άρτινό, Ν. Χεκίμογλου και Θ. Περισίδη .....	8
Πανελλήνιοι άγώνες judo, από τον Θ. Περισίδη .....	16

KARATE

Karate: μάθημα 4, από τούς Τ. Ootake, Θ. Παπαϊωάννου και Ν. Ραφτάκη .....	32
---	----

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Sylvie Delange: από τό Παρίσι μέ... karate, μετάφραση Έλενας Μασσούκα .....	26
---	----

ΤΕΧΝΕΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΕΜΟΥ

Tae-kwon-do στην Άθήνα, από τόν Kang Chang Jin ...	22
Aikido: Ιστορία και τέχνη, από τόν Κ. Πολίτη .....	30
Ju-jitsu: Ιστορικό, σκέψεις, σχόλια, από τόν Θ. Παπαγεωργακόπουλο .....	31
Μπρούς Λή: ό θρύλος .....	40

ΔΙΑΦΟΡΑ

Jigoro Kano: ό ιδρυτής του judo, από τήν Σ. Άγγέλη ...	6
Judo-Karate για παιδιά, από τήν Ι. Κοκόση .....	24
Νέα-Ειδήσεις-Περίεργα, από τήν Ι. Κοκόση .....	28
Ό judoka χωρίς κιμονό, περιπετειώδες μυθιστόρημα του Ernie Clerk, μετάφραση Γ. Μασσούπουλου .....	38
Άλληλογραφία μέ τούς αναγνώστες, από τήν Ι. Κοκόση	42
Έδω γελάνε, γράφει «ό Μπάμπης τό μούτρο» .....	44



Άπό τήν Σόφη Άγγέλη.

# Jigoro Kano:

## ό ιδρυτής του judo

Συνέχεια 2η:

Δύο χρόνια έπρεπε να περάσουν για να αρχίσει ή διατύπωση των πρώτων κανονισμών Κόντοκαν.

Πολλά έχουν γραφτεί για αυτές τίς πρώτες μέρες στό Έτίσο-Τζί και πολλοί χαρακτηρίζουν τόν ναό αυτό σαν τόν τόπο που γεννήθηκε τό τζούντο. Η μετάβαση από τό ζίου-ζίτσου στό τζούντο γινόταν μέ άργό αλλά σταθερό ρυθμό, παρ'όλο που είναι πολύ δύσκολο να προσδιορίσει κανείς ακριβώς τήν μέρα που οι μαθητές έπαφαν πιά να μαθαίνουν ζίου-ζίτσου αλλά τζούντο.

Μπορεί να ήταν ή μέρα που για πρώτη φορά ό Κάνο νίκησε τόν Ίικουμπο. Μέχρι τότε δέν είχε καταφέρει να κάνει κάτι καλύτερο από αυτό που είχε μάθει στό Κίτο-Ρίου. Άλλά εκείνη τήν ήμέρα πάνω στον έλεύθερο άγώνα (ραντρί) ό Κάνο απέφυγε κάθε τεχνική του Ίικουμπο και κατάφερε να ρίξει τόν δάσκαλο του ζίου-ζίτσου τουλάχιστον τρεις φορές.

Τότε ό Κάνο έξηγήσε: "Προκάλεσε τόν αντιπαλό σου ώστε τό σώμα του να γίνει άκαμπο μέ αδύνατη ίσορροπία και τότε, όταν θά είναι άνίσχυρος, επίτιθεσαι".

Ό Ίικουμπο απάντησε: "Άπό έδω και πέρα έσύ θά μέ διδάσκεις".

Ό Ίικουμπο σύντομα αποσύρθηκε από καθηγητής και ό Κάνο άναγνωρίστηκε πιά καθηγητής στό Κίτο-Ρίου. Ό Ίικουμπο ήταν σθεναρός μαχητής γιατί κάθε φορά που έρχόταν να διδάξει στό ντότζο του Έτίσο-Τζί, μέ τά 12 τατάμι, ή προπόνηση ήταν πιά βίαιη από τό συνηθισμένο. Και οι πίνακες στους τοίχους άκόμη κινδύνευαν να πέσουν.

ΕΝΑΣ ΑΥΣΤΗΡΟΣ ΒΟΥΔΔΙΣΤΗΣ ΙΕΡΕΑΣ

Τό ντότζο συνόρευε μέ τήν κυρίως αίθουσα του ναού στό όποιο βρισκόταν ή εικόνα του Βούδδα μαζί μέ ένα-



τοντάδες άλλες. Και κάθε φορά που ό Ζίγκορο Κάνο και οι μαθητές του είχαν προπόνηση, αυτοί οι πηλινοί πίνακες άναπηδούσαν πάνω-κάτω, κτυπούσαν μεταξύ τους και μερικοί, μάλιστα, έπεφταν στό πάτωμα. Αυτό συνέχιζόταν ώσπου ό ιερέας Τσοσούμπο όρμησε μιά μέρα μέσα στό ντότζο και είπε: "Παρ'όλο που είναι νέος ό κυριος Κάνο είναι ένας άξιόλογος άνθρωπος. Πόσο έξοχος θά γινόταν άν έπαυε πιά να άσχολεϊται μ'αυτό τό τζούντο".

Παρ'όλες τίς περιστασιακές διαμαρτυρίες του ιερέα, οι προπονήσεις συνεχίζονταν στό ναό Έτίσο. Καμιά φορά ή προπόνηση ήταν τόσο άγρια που τό ξύλινο πάτωμα του ντότζο ύποχωρούσε ή έσπαγε σε μερικά σημεία. Τήν νύχτα ό ακούρατος Κάνο, σερνόταν μέ ένα φανάρι στό πάτωμα, έπιδιορθώνοντας τά σπασμένα κομμάτια.

Ένα χρόνο πριν τό 1881, ό Κάνο άποφοίτησε από τό Αυτοκρατορικό Πανεπιστήμιο του Τόκιο και σύντομα διορίστηκε φιλόλογος στό Γνακουτσουίν, ένα άποκλειστικό σχολείο για τά παιδιά των άριστοκρατών γιαπωνέζων. Η διδασκαλία του στό ντότζο στριμωχνόταν άνάμεσα στη δουλειά του στό σχολείο και στην προετοιμασία των έπομένων παραδόσεων. Δέν ήταν άσυνήθιστο να είναι ξύπνιος μέχρι τίς πρώτες πρωινές ώρες.

Ήταν σκληρός μέ τούς μαθητές του του σχολείου και του τζούντο, έπέβαλε αυστηρά τήν πειθαρχία.

Ήταν όμως γενναϊόδωρος άνθρωπος· στό ναό προσέφερε στους μαθητές του του τζούντο κριθαρένιο τσάι και ρύζι άναμειγμένο μέ ρίζες λοτού. Προμήθευε τούς φτωχότερους μαθητές του μέ τά ειδικά ρούχα -τό ζίου-ζίτσου-γκι- και τούς τά έπλενε άκόμα.

Για τόν ιερέα Τσοσούμπο ό "κόμπος έφτασε πλέον στό χτένι" και έστειλε στόν Κάνο ένα τελεσίγραφο: "Η θά έγκαταλείψεις τόν ναό ή θά σταματήσεις τήν προπόνηση". Τότε ό νέος άντρας μέ τό επιχειρηματικό μυαλό, συμφώνησε να χρησιμοποιήσει ένα άδειο οικό-



πεδο δίπλα στο Έβσο-Τζί και έχτισε εκεί μία μικρή αίθουσα με διαστάσεις 3.80 X 5.80 μ. 'Αλλά αυτό ήταν κάτι παροδικό. Τό 1883 ο Κάνο άνοιξε τό νέο του ντό-τζο στό ίδιο τό σπίτι του. Είχε 20 τατάμι και ήταν ή μεγαλύτερη αίθουσα προπονήσεως τής έποχής.

Αλλά τό 1884 ήταν ο χρόνος πού διατυπώθηκαν ο-λοκληρωμένα οί κανονισμοί Κόντοκαν. 'Ο Κάνο δήλωσε: "Συγκεντρώνοντας όλες τίσ αξιόλογες τεχνικές από τίσ διάφορες σχολές ζίου-ζίτσου και προσθέτοντας τά δικά μου τεχνάσματα και τίσ δικές μου έπινοήσεις, θεμελιώ-νω ένα καινούργιο σύστημα για σωματική εξέταση, πνευ-ματική καλλιέργεια και ενδιαφέροντες συναγωνισμούς. Τό σύστημα αυτό τό ονομάζω "Κόντοκαν τζούντο".

Τά ραντόρι και κάτω καθιερώθηκαν και όχι έγιναν μόνο θέματα διαλέξεων και συζητήσεων, αλλά αποτελού-σαν ακόμα τμήμα τής γενικής μορφώσεως. 'Αλλά ή μεγάλη διαφορά μεταξύ ζίου-ζίτσου και τζούντο ήταν στην έκτέλεση. "Επειτα ο Κάνο είδε τό τζούντο σαν ένα τρο-πο ζωής, σαν ένα άθλημα, ενώ τό ζίου-ζίτσου ήταν ά-πλώς μία πολεμική τέχνη, μία μέθοδος άμυνας. Οί έπι-κίνδυνες τεχνικές του ζίου-ζίτσου αφαιρέθηκαν από τούς άγωνες τζούντο, αλλά παρέμειναν σαν ένα τμήμα του άμυντικού συστήματος τζούντο πού ιδιαίτερος ονο-μάστηκε "άτέμι".

Μία ακόμη θεμελιώδης διαφορά από τό ζίου-ζίτσου ήταν τό "Κουζούσι", μία θεωρία έπινοημένη από τόν Ζίγκορο Κάνο κατά τή διάρκεια τής εκπαίδευσής του και χρησιμοποιημένη με τόση έπιτυχία κατά τού καθη-γητή Τσουμetsοί 'Ικοούμπο του Κίτο-Ρίου. "Χρησιμο-ποιώντας ελάχιστη δύναμη, είναι δυνατόν νά ρίξεις τόν αντίπαλό σου με τό νά σπάσεις τήν ίσορροπία του κάμπτοντάς τον". Σύμφωνα με τόν Καζούζο Κούντο δι-ευθυντή τού τμήματος άπονομής διακρίσεων τού Κόντο-καν και συγγραφέα τού "Δυναμικού Τζούντο", ή φήμη, και τό μεγαλείο του Ζ. Κάνο εγκείται σ'αυτή τήν άρ-χή, έπιβεβαιώνοντας έτσι τόν χαρακτηρισμό σαν ιδρυ-τή τού τζούντο.

#### ΕΞΕΣΙΑ ΜΑΝΙΩΔΗΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

"Όπως ήταν έπόμενο, μανιωδής ανταγωνισμός ξεσπά μεταξύ ζίου-ζίτσου και τζούντο. 'Η πολεμική τέχνη είχε σταθερή κάμψη προς τά τέλη τού 19ου αιώνα και οί καθηγητές του άπελπισμένα προσπαθούσαν νά κρατή-σουν τούς μαθητές τους από τό νά αρχίζουν νά εκπαι-δεύονται στό τζούντο.

'Ο Κούντο άναφέρει ότι στους δρόμους μαθητές ζί-ου-ζίτσου και τζούντο έπεδείκνυαν τίσ ικανότητές τους Οί κριτικές ίσχυρίζονταν ότι τό ζίου-ζίτσου είχε κακή φήμη λόγω των άγρίων μεθόδων και των ταραχών πού προ-καλούσαν τρομοκρατικές ομάδες.

'Ανάμεσα στους φημισμένους μαθητές τού Κάνο εκεί-νης τής έποχής ήταν ο Γιοσιτσούγκι Γιαμασίτα πού άρ-γότερα δίδαξε τζούντο τόν Τέοντόρ Ρουβέλτ. 'Ο Τσου-νετζίρο Τομίτα, πατέρας τού συγγραφέα τού βιβλίου τζούντο "Σουγκάτα Σανσίρο", ο Σέϊκο Χιγκούτσι, ο Σί-ρο Σάϊγκο πού άρχισε νά μαθαίνει τό 1884 σέ ηλικία 16 ετών και έξελεχτηκε σέ μία μεγαλοφυΐα τού τζού-ντο σά "γιάμα-άρασι" και "χαράϊ-γκόσι" και ο Σακου-γκίρο Γιοκοχάμα, ένας μαχητικός δαίμονας πού ήταν γνωστός σά ο "διάβολος Γιοκοχάμα".

Αυτοί οί μαθητές τού τζούντο ήταν τά παλληκάρια τού Κάνο στους πρώτους σκληρούς άγώνες (σιάϊ) με τήν άστυνομία και τούς παδούς τού ζίου-ζίτσου. Αυτά τά πρώτα σιάϊ άρχισαν τότε άνεπίσημα στό Κόντοκαν, αλλά ο πρώτος τέτοιος άγώνας έγκαινιάστηκε τό 1884 και συνεχίζεται και σήμερα δύο φορές τόν χρόνο. Τόν έπό-μενο χρόνο τό Κόντοκαν κέρδισε τό πρώτο του (σιάϊ) έναντίον τής άστυνομίας πού άγωνιζόταν με τεχνικές ζίου-ζίτσου. Τό "Καγκάμι-μπιράκι" ή κόψιμο τής πίτ-τας από ρύζι θεσπίστηκε τό 1884, γιορτάζεται από τό-τε κάθε δεύτερη Κυριακή τού 'Ιανουαρίου και θεωρεί-ται ή άρχή τής ετήσιας περιόδου των άγώνων τζούντο.

Τό 1886, ο Κάνο μετέφερε πάλι τό Κόντοκαν από τό σπίτι του στό Κότζι-μάτσι στην κατοικία Φουτζίμι-τσό τού έπί τής περιόδου Μέιτζι άρχοντας Γιατζίρο Σι-ναγκάβα. Καί ήταν έδω πού κατά τά έπόμενα τρία ή τέσσερα χρόνια τό Κόντοκαν τζούντο έφτασε σέ τέτοιο σημείο ύπεροχής ώστε ξεπέρασε τούς αντίπαλους του τού ζίου-ζίτσου.

Παρ'όλο πού ήταν άνθρωπος με πολλά ενδιαφέροντα ο Ζίγκορο Κάνο πάντα προβληματιζόταν πολύ με τό τζού-ντο. Γι'αυτόν, ένας κουντόκα (κουντό - τοξοβολία) ήταν ένας τζουντόκα με τόξο και βέλη και ένας κεντό-κα (κέντο = ή τέχνη τού σπαθιοϋ) ήταν ένας τζουντόκα με ξίφος.

Τό Κόντοκαν καθιερώθηκε βέβαια, αλλά οί σκέψεις τού Κάνο στρέφονται στην εξέλιξη τού τζούντο όχι μό-νο στην 'Ιαπωνία αλλά σ'όλο τόν Κόσμο. Πράγματι τό 1889 ο Κάνο περιηγήθηκε χώρες για νά κάνει γνωστό τό νέο αυτό γιαπωνέζικο άθλημα.

Στά τέλη τής δεκαετίας τού 1880, ο Γιαγκίρο Σι-ναγκάβα άρχοντας τής περιόδου Μέιτζι διορίστηκε πρε-σβευτής στην 'Αγγλία και παρακάλεσε τόν Κάνο νά φρο-ντίσει τό σπίτι του στό Κοτζιμάτσι όσο θά ελπει. 'Ο νεαρός καθηγητής τού τζούντο συμφώνησε αλλά ο πειρα-σμος νά μετατρέψει τό σπίτι σέ ντότζο τού τζούντο ήταν μεγάλος. "Ετσι, ή κατοικία τού πρεσβευτή Σινα-γκάβα έγινε τό έπόμενο Κόντοκαν, με 40 τατάμι δια-θέσιμα για πρακτική εξέταση. Εύτυχώς ο Σιναγκάβα ήταν ένας γενναϊδωρος και άνεκτικός άνθρωπος.

Τό 1892 περίπου 100 μαθητές τού τζούντο έξασκου-ντο στό Κόντοκαν. 'Ο Κάνο προτιμούσε τό "τάτσι-βάζα" (τεχνική ρίψεων από όρθια θέση) από τό "νέ-βάζα" (τε-χνική έδάφους) στό όποιο ήταν λιγώτερο έπίδεδξις και τό απέφευγε όσο ήταν δυνατόν. Πράγματι είχε μερικές άσχημες στιγμές όταν άναγκαζόταν νά άγωνίζεται στό έδαφος. Για νά ίσοφαρίσουν σ'αυτό, οί βοηθοί και οί μαθητές του γυμνάζονταν σκληρά είδικά στό νέ-βάζα με σκοπό νά νικούν τούς αντίπαλους τους τού ζίου-ζίτσου.

'Ο Σαμπούρο Νάνγκο, άνηψίος τού Ζ. Κάνο και 18 χρόνια μικρότερος του, θυμάται πού έκανε ραντόρι με τό θεϊο του εκείνα τά νεανικά χρόνια. 'Ο Νάνγκο θυ-μάται ότι ο Κάνο ήταν κοντός, αλλά πολύ καλός τεχνι-κός. 'Ηταν ακόμα γρήγορος και πολύ δυνατός.

'Ο Νάνγκο κάπου-κάπου θυμάται τό πρώτο Κανγκέϊκο τού τζούντο (προπόνηση στη μέση τού χειμώνα) όταν, μέσα στό χειμώνα, μαθητές έτρεξαν από τό ντότζο τού Κάμι-νιμπάντσο προς τό Τοράνο-μόν και ξανά πάλι πίσω. Μία άπόσταση περίπου 10 χιλιομέτρων. Τό πρώτο Κανγκέ-ϊκο έγινε εύρύτερα γνωστό τό 1894, και τό πρώτο Σό-τσουγκέϊκο (προπόνηση στη μέση τού καλοκαιριού) άρ-χισε δύο χρόνια άργότερα, τό 1896.

Τή διεύθυνση τού Κόντοκαν είχε ο ίδιος ο Κάνο μέχρι τό 1894, όποτε και ιδρύθηκε τό Συμβούλιο τού Κόντοκαν. Τό νά πεϊ κανείς ότι ο Κάνο ήταν άπλως άπα-σχολημένος, θά ήταν πολύ έπιεικές. Συνήθως πήγαινε στη δουλειά του πάνω σ'ένα ρίσκα (γιαπωνέζικο ποδή-λατο).

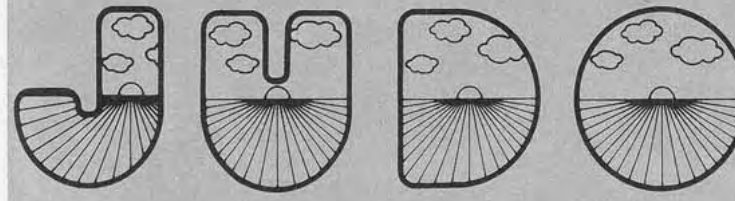
'Ηταν διευθυντής στό Γνακουσουϊν και καθηγητής στό δικό του Κομπούν Γνακουέν (ένα σχολείο οργανω-μένο από τόν Κάνο για Κινέζους μαθητές). Μετά τή δι-δασκαλία πήγαινε στό Κόντοκαν και έπέβλεπε τήν προ-πόνηση. 'Αργά τή νύχτα, θά προετοίμαζε τίσ παραδό-σεις για τήν έπόμενη μέρα.

'Ο Κάνο έγινε διευθυντής στό Γνακουσουϊν σέ ήλι-κία μόλις 25 χρονών. Τό σχολείο αυτό έθιμοτυπικά δε-χόταν μόνο τά παιδιά τής αυτοκρατορικής οίκογενείας, τιτλούχων και άλλων άνωτέρων κοινωνικών τάξεων, μετά όμως τήν έπέμβαση τού Κάνο δικαίωμα έγγραφής είχαν και παιδιά από άλλες κοινωνικές τάξεις, περιλαμβανο-μένων και τών κοινών πολιτών.

Συνέχεια στό έπόμενο.

Από τούς

Γεράσιμο Άρτινό, Νίκο Χεκίμογλου και Θύμιο Περισίδη



## μάθημα 4

Για πρώτη φορά στην 'Ελλάδα άρχίζει από περιοδικό ή δημοσίευση τού πιο καλογραμμένου βιβλίου judo στον κόσμο: τού «Judo in Action» τού Kazuzo Kudo, 9 dan, πού ή έκδοτική εταιρεία Japan Publications Trading Co. μās έκανε τήν τιμή νά μās παραχωρήσει τά άποκλειστικά δικαιώματα για τήν ελληνική γλώσσα. Τό βιβλίο αυτό, πού αποτελεί (σε δύο τόμους) εκλαϊκευμένη έκδοση τού «Dynamic Judo» (1967) από τόν ίδιο συγγραφέα και τούς ίδιους εκδότες, έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από δέκα γλώσσες και ή άγγλική του έκδοση έχει τυπωθεί περισσότερο από έντεκα φορές. Τή μετάφραση στην ελληνική με τίτλο «Τό τζούντο στην πράξη» θά κάνει ο Θύμιος Περισίδης και θά αποτελέσει τή βάση των μαθημάτων judo πού σās δίνουμε από αυτή τή θέση.

#### Για τό βιβλίο:

'Η αιτία τής αυξανόμενης δημοτικότητας τού judo σέ όλο τόν κόσμο από τότε πού έγινε 'Ολυμπιακό 'Αθλημα (Τόκυο, 1964) βρί-σκεται κυρίως στις δυναμικά ίσχυρές τεχνικές του και στις συγκλο-νιστικές ρίψεις του. 'Αν και ο βαθύτερος σκοπός τού judo ήταν, είναι και θά είναι ή τελειοποίηση τού ανθρώπινου χαρακτήρα, οί σχετικά εύκολες μαχητικές τεχνικές του και ή δυνατότητα εφαρ-μογής τους σέ τυχόν άνάγκη αυτοάμυνας προσελκύουν όλο και πε-ρισσότερους όπαδούς.

"Όσον άφορά στην πληρότητα και μεταδοτικότητα τής περιγρα-φής τόσο των τεχνικών όσο και των βαθύτερων έννοιών τής ιστορι-κά άναπτυσσόμενης δημοτικότητας τού judo, τό βιβλίο αυτό είναι μοναδικό και όριστε μερικοί λόγοι:

■ 'Ο συγγραφέας Kazuzo Kudo (9 dan από τό Kodokan) ως ο μόνος στη ζωή άνθρωπος πού πήρε μαθήματα και όδηγίες κατευθείαν από τόν Jigoro Kano, τόν ιδρυτή τού judo, μελέτησε τό όρθόδοξο παραδοσιακό judo και προώθησε τή σύγχρονη μορφή του εκπαι-δεύοντας λαμπρά άστέρια όπως οί Toshio Daigo, Koji Sone, Isao Inokuma, Akio Kaminaga, Seiji Sakaguchi, Mitsuo Matsunaga και Anton Geesink. Τό βιβλίο αυτό αποτελεί τό άποκορύφωμα μās εκπαιδευτικής έμπειρίας πενήντα χρόνων πού άπόδωσε τά μεγαλύτερα όνόματα στον κόσμο τού judo.

■ Τά επεξηγηματικά κείμενα καλύπτουν διεξοδικά και σχολα-στικά τίσ τεχνικές. Οί σειρές των φωτογραφιών άνά κλάσμα δευτερο-λέπτου αποτελούν μοναδικό και άπαραίτητο βοήθημα στην κατανόη-ση των επεξηγήσεων.

Μόνον ένας άνθρωπος, πού γνώριζε τίσ τεχνικές στην εντέλεια και πού κατείχε τίσ πιο βαθιές τους έννοιες, μπορούσε νά γράψει ένα τέτοιο βιβλίο. Αυτός είναι και ο λόγος για τόν όποιο τό βιβλίο «Judo in Action» είναι άδύνατο νά ξεπεραστεί.

■ Τό «Judo in Action» κυκλοφορεί σε δύο τόμους. 'Ο πρώτος περιλαμβάνει τίσ τεχνικές ρίψεων, τίσ όποιες πρέπει νά μάθει όποιος θέλει νά άσχοληθεί με τό judo, και ο δεύτερος συγκεντρώνει τίσ τεχνικές άκίνητοποιήσεων, στραγγαλισμών και εξαρθρώσεων.

#### Για τόν συγγραφέα:

'Ο Kazuzo Kudo γεννήθηκε τό 1898 στην 'Επαρχία Aomori και άποφοίτησε τό 1935 από τό τμήμα σωματικής άγωγής τού Πανεπιστη-μίου τού Τόκυο, πρόεδρος τού όποιου ήταν τότε ο δημιουργός τού judo Jigoro Kano. 'Αν και ο Kudo είχε άρχισει τήν εκπαίδευση στό judo ένα χρόνο πριν μπει τό πανεπιστήμιο, μόλις βρέθηκε κάτω από τήν καθοδήγηση και έποπτεία τού Kano άμέσως έδειξε τέτοιο ταλέν-το ώστε σέ ένα μόνο χρόνο πήρε τό τρίτο dan και έγινε ένας από τούς πιο αγαπητούς μαθητές τού Kano.

Τό 1938 και τό 1939 ήταν τά χρυσά χρόνια για τόν Kudo, τότε πέμπτο dan. 'Εκτός τού ότι κέρδισε όλους τούς μεγάλους άγώνες judo στη χώρα, καθιέρωσε τό ρεκόρ, πού ακόμα δέν έσπασε άλλος άθλητής, τής τριπλής νίκης στό ετήσιο πρωτάθλημα των Μεγάλων Κόκκινων και 'Ασπρων 'Αγώνων τού Kodokan. Σάν άποκορύφωμα όλων αυτών, ή 'Ιαπωνική κυβέρνηση τόν έστειλε νά κάνει για δύο χρόνια ειδικές σπουδές στό Πανεπιστήμιο τού Βερολίνου. 'Όταν γύρισε στην 'Ιαπωνία άνακηρύχτηκε πρωταθλητής σέ ειδικούς άγώ-νες judo πού έγιναν για τήν Αυτού Μεγαλειότητα τόν Αυτοκράτορα. 'Ο Kudo συνέχισε τίσ σπουδές του και τή λαμπρή του καριέρα στό judo σέ όλη τή διάρκεια τού πολέμου.

"Όταν τελείωσε ο πόλεμος ο Kudo διορίστηκε εκπαιδευτής στό 'Εθνικό Κολλέγιο τής 'Αστυνομίας, όπου και εκπαίδευσε προσωπικά πολλούς από τούς πιο φημισμένους πρωταθλητές judo. Τό 1958 κατέκτησε τό έννατο dan και τό 1963 έκανε μία περιοδεία στην Ευρώπη και στην 'Αμερική. 'Ηταν κριτής στους 'Ολυμπιακούς τού Τόκυο τό 1964 και τόν έπόμενο χρόνο πήρε τό Πορφυρούν Παρά-σημο από τήν 'Ιαπωνική κυβέρνηση για τίσ μεγάλες υπηρεσίες του στις πολεμικές τέχνες.



Kazuzo Kudo



## πρόλογος

Στήν Ίαπωνία έχουμε μία παροιμία που τό νόημά της είναι περίπου «Όλα κάποτε έρχονται σ' αυτόν που ξέρει νά περιμένει». Έτσι, χάρις στήν ευγένεια και τή γενναιοδωρία τής Japan Publications Trading Co. είμαι σέ θέση νά πραγματοποιήσω τό από πολλών ετών όνειρό μου τής εκδόσεως μιās διατριβής στό judo σέ μιā γλώσσα διαφορετική από τή δική μου. Όπωςδήποτε, ή παραπάνω εκδοτική εταιρεία έκανε κάθε προσπάθεια νά μέ βοηθήσει όχι από εκτίμηση πρός τό άτομό μου αλλά από βαθειά επιθυμία νά συνεισφέρει στή σωστή παγκόσμια διάδοση του judo και στήν πρόδό του. Μέ άλλα λόγια, ή Japan Publications Trading Co. ανέλαβε νά κάνει αυτή τήν προσφορά διά μέσου του judo στήν παγκόσμια εκπαίδευση κυρίως από βαθειά αίσθηση τής αποστολής της. Αισθάνομαι ευγνωμοσύνη γιά όλους αυτούς που μέ βοήθησαν νά δώ τελειωμένο τό βιβλίό αυτό, που είναι έργο μιās ολόκληρης ζωής. Τους θεωρώ όλους σάν τους πιό καλούς μου φίλους.

Άρχική μας πρόθεση ήταν νά περιλάβουμε όλη τήν ύλη του Dynamic Judo σέ ένα τόμο αλλά άμέσως μόλις άρχίσαμε τή δουλειά καταλάβαμε πώς τό λιγότερο δύο τόμοι ήταν απαραίτητοι. Μολοντί ακόμα και σέ δύο τόμους ή ύλη παρουσιάζεται κάπως πιεσμένη, είμαι βέβαιος πώς οι άναγνώστες μας θά καταλάβουν ότι έχουμε εκλέξει τόν πιό πρόσφορο τρόπο παρουσιάσεως.

Αισθανόμαστε πώς τό Dynamic Judo δέν θά είναι μόνο τό πρώτο στό είδος του αλλά και τό καλύτερο γιά άρκετά χρόνια. Τό μυστικό, που κρύβεται πίσω από τήν επιτυχία μας νά παρουσιάσουμε μιā τόσο μεγάλη δουλειά σέ μερικούς μόνο μήνες, είναι ή άκούραστη ενεργητικότητα των δύο μοντέλων, που ποζάρισαν άφιλόκερδα γιά τήν κουραστική φωτογραφική εργασία, Tetsuya Sato (έκτο dan) και Tsuyoshi Sato (πέμπτο dan). Έπιθυμώ νά ευχαριστήσω ειλικρινά και τους δύο γιά ότι προσέφεραν. Έπίσης θά ήθελα νά εκφράσω τά συγχαρητήριά μου στόν Soshichi Toyoshima, τόν υπεύθυνο τής παραγωγής του βιβλίου, του οποίου οι ένθουσιώδεις και άκούραστες προσπάθειες διευκόλυναν τήν επιτυχή περάτωση του έργου, και τόν Richard L. Gage που μετάφρασε τό χειρόγραφο. Όπως στό judo όπου τά προκαταρκτικά βήματα και ή εκτέλεση τής τεχνικής πρέπει νά είναι πλήρως ολοκληρωμένα και συγχρονισμένα, έτσι και στήν παραγωγή αυτού του βιβλίου οι προετοιμασίες και όλες οι άλλες φάσεις παραγωγής ταίριαζαν μεταξύ τους χωρίς τό παραμικρό κενό.

Τέλος, θά ήθελα νά ευχαριστήσω τό Kodokan και τόν Risei Kano γιά τήν καθοδήγηση και τήν βοήθεια καθώς και τόν Toshiro Daigo (έβδομο dan) και όλους τους άλλους καθηγητές του judo που συνεργάστηκαν μαζί μας. Δέν θά ξεχάσω ποτέ τήν μεγάλη τους καλωσύνη.

Kazuzo Kudo

Ίανουάριος 1967

# Τό τζοϋντο στήν πράξη – Τό τζοϋντο στήν πράξη

## βασικές αρχές

# 1

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

### Οί τεχνικές ρίψεων

Στήν γενικά παραδεκτή άποψη ότι οι τεχνικές ρίψεων (nage-waza) άποτελούν μεθόδους ολοκληρωμένης πτώσεως του αντίπαλου, νομίζω πώς είναι απαραίτητο νά προσθέσω τά επόμενα:

- Η πτώση του ενός από τους δύο αντίπαλους δέν είναι άποτέλεσμα μιās άσθενοϋς προσπάθειας ή ενός λάθους αλλά συμβαίνει επειδή τό ένα μέλος του ζεύγους εφαρμόζει μιā τεχνική ή επειδή τό άλλο μέλος άποτυγχάνει στήν εφαρμογή μιās τεχνικής.
- Γενικά, εκείνος, που πέφτει, πέφτει κυτώντας πρός τά πάνω.
- Η πτώση συνήθως είναι άποτέλεσμα τής εφαρμογής μιās όρμης (hazumi) ή μιās ώθήσεως (ikioi).

Όταν ό ένας από τους δύο αντίπαλους τυλίξει μέ τέχνη τά χέρια του γύρω από τόν άλλον και τόν σηκώσει στό ύψος των ώμων, ή, όταν εκείνος που ρίχτηκε φωνάζει πώς παραδίνεται, τότε ό νικητής κερδίζει ένα βαθμό. Ό βαθμός δέν θά πρέπει νά δίνεται παρά μόνο όταν ή τεχνική είναι άσπογη στίς λεπτομέρειές της.

Κάποτε, ό Hidekazu Nagaoka (δέκατο dan) ζήτησε από τόν Jigoro Kano νά εξηγήσει τίς έννοιες των hazumi και ikioi. Ό δημιουργός του judo άπάντησε τότε πώς, τό νά εφαρμόσεις στόν αντίπαλό σου μιā ώθηση (ikioi) άπαιτεί δύναμη, αλλά τό νά εφαρμόσεις μιā όρμη (hazumi) άπαιτεί δεξιότητα. Ό καθένας που μαθαίνει judo θά πρέπει νά είναι σέ θέση νά αισθάνεται τή διαφορά μεταξύ αυτών των δύο.

### Οί στάσεις

Οί δύο πιό βασικές στάσεις που χρησιμοποιούνται στίς τεχνικές ρίψεων είναι ή φυσική στάση (shizen-tai) και ή άμυντική στάση (jijo-tai). Η φυσική στάση περιλαμβάνει τρεις τύπους: τή βασική φυσική στάση, τή δεξιά φυσική στάση και τήν άριστερή φυσική στάση.

### Η βασική φυσική στάση

Άνοιξε τά πόδια σου περίπου όσο είναι τό μήκος του πέλματός σου. Άφησε τό βάρος σου νά μοιραστεί όμοιόμορφα στά δύο σου πόδια. Μήν προβάλλεις τό στήθος σου προκλητικά μπροστά, αλλά και μήν τό μαζεύεις. Όταν έχεις αυτή τή στάση, θά πρέπει επίσης νά μήν τραβάς τό στομάχι σου πολύ πρός τά πίσω. Χαλάρωσε τους ώμους και τά γόνατα, αλλά τέντωσε τ'ν κοιλιά πιέζοντας πρός τά κάτω τή στομαχική χώρα. Άφησε τους βραχίονες νά κρεμαστούν φυσικά στά πλευρά σου και κατεύθυνε τό βλέμμα σου λίγο χαμηλότερα από τό ύψος των ματιών σάν νά κυττάζεις ένα μακρυνό αντικείμενο. Κράτα τό πρόσωπό σου κατευθείαν μπροστά μέ τό σαγόνι τραβηγμένο μέσα.



φυσική στάση



βασικές αρχές

Ἡ δεξιά καί ἡ ἀριστερή φυσική στάση

Ἐάν ἀπό τή βασική φυσική στάση κάνεις ἕνα μικρό βήμα μπροστά μέ τό δεξί σου πόδι, βρίσκεσαι στή δεξιά φυσική στάση, καί ἔάν ἀπό τή βασική φυσική στάση κάνεις ἕνα μικρό βήμα μέ τό ἀριστερό σου πόδι, βρίσκεσαι στήν ἀριστερή φυσική στάση. Καί στίς δύο περιπτώσεις θά πρέπει τό βάρος σου νά εἶναι ἴσα μοιρασμένο στά δύο σου πόδια καί τό πρόσωπό σου νά βλέπει κατευθεῖαν μπροστά. Ἡ φτέρνα τοῦ πίσω ποδιοῦ νά εἶναι ελαφρά στραμένη πρός τά μέσα.

Πλεονεκτήματα τῆς φυσικῆς στάσεως:

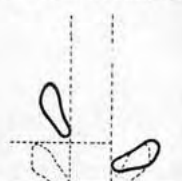
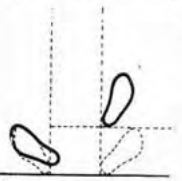
- Εἶναι εὐκόλο νά μετακινηθεῖς σέ ἄλλες στάσεις ἀπό αὐτή τή θέση.
- Μπορεῖς νά μένεις σ' αὐτή τή θέση γιά ἀρκετή ὥρα.
- Ἡ κούραση πού σοῦ ἐπιφέρει εἶναι πολύ μικρή.
- Εἶναι ἡ στάση πού διευκολύνει περισσότερο ἀπό κάθε ἄλλη τήν ἐκτέλεση τεχνικῶν.



δεξιά φυσική στάση



ἀριστερή φυσική στάση



Ἡ βασική ἀμυντική στάση

Ἀπό τή φυσική στάση, ἄνοιξε ἀκόμα λίγο τά πόδια σου, περίπου ὅσο εἶναι τό πλάτος τοῦ πέλματός σου ἀκόμα, λύγισε ελαφρά τά γόνατά σου καί χαμήλωσε τό πάνω μέρος τοῦ κορμιοῦ σου καί τό κέντρο βάρους σου. Βρίσκεσαι στή βασική ἀμυντική στάση. Πρέπει τό βάρος σου νά εἶναι μοιρασμένο σέ ἴσα μέρη στά δύο σου πόδια καί τό πρόσωπό σου στραμένο κατευθεῖαν μπροστά.

Ἡ δεξιά καί ἡ ἀριστερή ἀμυντική στάση

Ἐάν ἀπό τήν βασική ἀμυντική στάση κάνεις ἕνα μικρό βήμα μπροστά μέ τό δεξί σου πόδι, βρίσκεσαι στή δεξιά ἀμυντική στάση, καί ἔάν κάνεις ἕνα μικρό βήμα μέ τό ἀριστερό πόδι, βρίσκεσαι στήν ἀριστερή ἀμυντική στάση. Ὅπως καί πρίν, ἡ φτέρνα τοῦ πίσω ποδιοῦ θά κλείνει ελαφρά πρός τά μέσα καί στίς δύο περιπτώσεις.

Ἄν καί οἱ ἔξι αὐτές στάσεις ἐναλλάσσονται συνέχεια κατά τήν ἐπίθεση ἢ τήν ἀμυνα ἀνάλογα μέ τίς περιστάσεις, νά θυμᾶσαι πάντοτε πῶς ἡ κύρια στάση εἶναι ἡ φυσική, ἐνῶ ἡ ἀμυντική στάση εἶναι δευτερεύουσα.



δεξιά ἀμυντική στάση

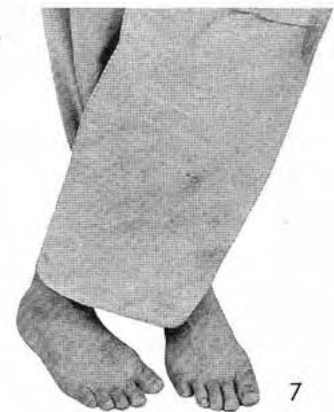
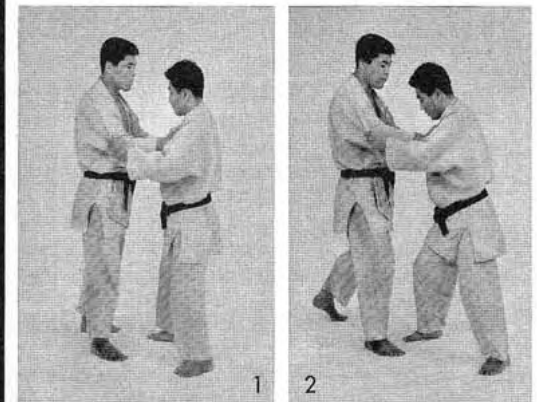
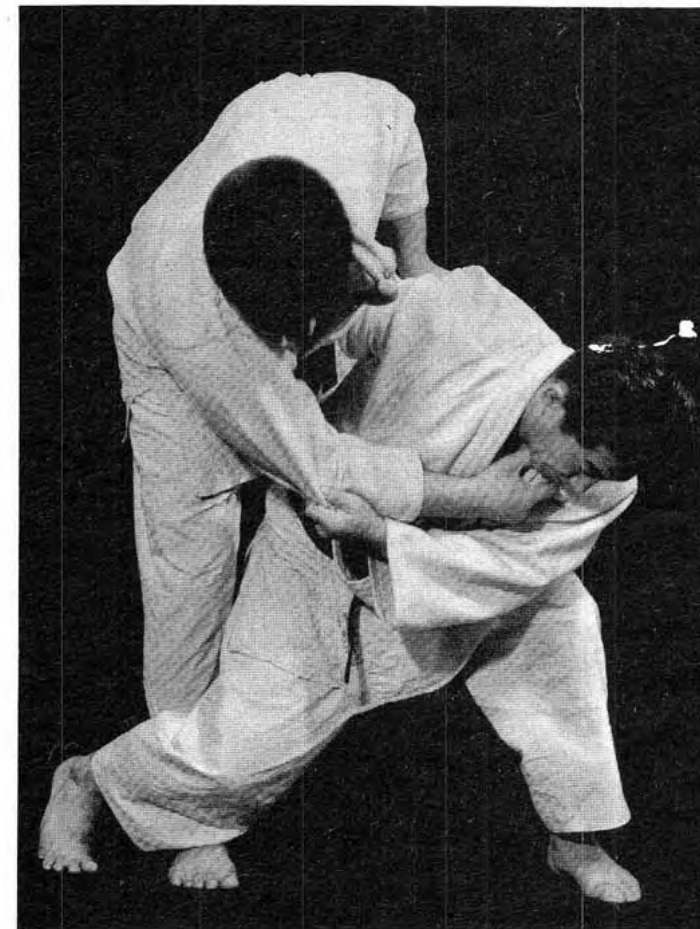


ἀμυντική στάση



ἀριστερή ἀμυντική στάση

τεχνικές ρίψεων



ΤΑΙ-ΟΤΟΣΗ (ἀνατροπή σώματος)

Κύρια σημεία

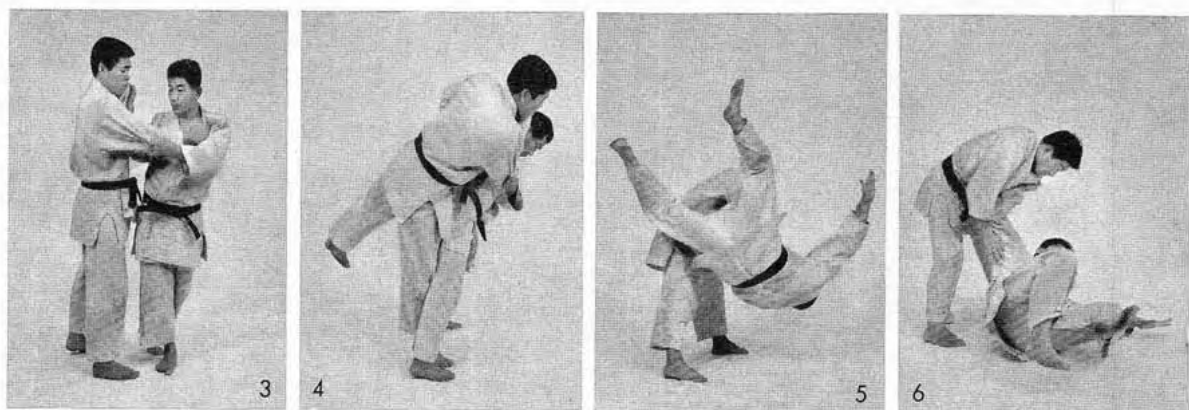
Στό tai-otoshi, ἰσορροπεῖς τό σῶμα σου πάνω στό τετωμένο σου δεξί πόδι καί χρησιμοποιώντας τά δύο χέρια συγχρονισμένα ἀνατρέπεις τόν ἀντίπαλό σου στό πλάι, μπροστά ἢ καί πίσω. Ἐάν δεις ὅτι ἐμφανίζονται πολλές εὐκαιρίες γιά νά ἐφαρμόσεις αὐτή τήν τεχνική καί πῶς εἶναι πολύ χρήσιμη γιά ἀντεπιθέσεις καί συνδυασμούς. Μιά καί οἱ κινήσεις της εἶναι σχετικά ἀπλές, ἂν ἀποτύχεις στήν πρώτη προσπάθεια, μπορεῖς νά τήν ἐπαναλάβεις δύο-τρεις φορές. Ἡ τεχνική αὐτή εἶναι μιά ἀπό τίς καλύτερες τεχνικές ἀνατροπῶν.

Προετοιμασία

- Ἐσύ καί ὁ ἀντίπαλός σου ἀρχίζετε μέ τή δεξιά φυσική στάση. (Φ 1)
- Σπρῶξε ελαφρά τόν ἀντίπαλό σου πρός τά πίσω ἀριστερά του ὥστε νά προσπαθήσει νά σοῦ ἀνταποδώσει τό σπρῶξιμο. (Φ 2)
- Ἀμέσως καί ἀρχίζοντας μέ τό ἀριστερό σου πόδι κάνε ἕνα ἢ δύο μικρά βήματα (tsugi-ashi) πρός τά πίσω ὥστε νά τραβήξεις τόν ἀντίπαλό σου πρός τά ἐμπρός. Ἀπό αὐτή τή θέση τράβηξε τόν δεξί σου βραχίονα γύρω καί μέσα στό σῶμα σου μέ μιά κυκλική κίνηση καί σπρῶξε τόν ἀντίπαλό σου ἐνῶ τραβᾷς πρός τά πάνω μέ τό ἀριστερό σου χέρι.



τεχνικές ρίψεων



Η επίθεση

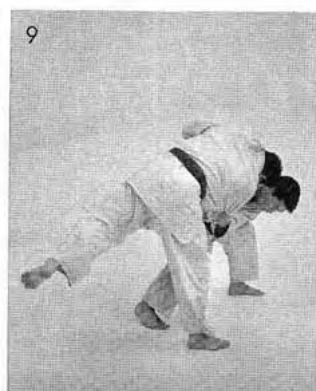
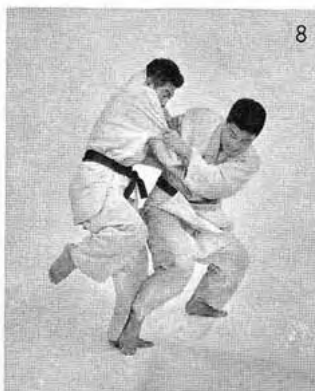
1. Όταν ο αντίπαλός σου έρχεται προς τα εμπρός γρήγορα, από αντίδραση στίς προκαταρκτικές σου κινήσεις, φέρε κυκλικά τό άριστερό σου πόδι πίσω από τή φτέρνα του δεξιού σου ποδιού. (Φ 3)
2. Ό αντίπαλός σου θά κάνει βήμα με τό δεξί του πόδι και θά βρεθεί με έλαττωματική ισορροπία μπροστά δεξιά. (Φ 3)
3. Τή στιγμή ακριβώς πού κάνει αυτό, έσύ κάνε στροφή πάνω στο άριστερό σου πόδι και στρίψε τό σώμα σου άριστερά. Καθώς συστρέφεις τούς γοφούς, φέρε τό δεξί σου πόδι μπροστά από τό δεξί πόδι του αντίπαλου σου, στρίψε τά δάχτυλα προς τά μέσα και πάτησε το σταθερά στο δάπεδο. Σ' αυτό τό σημείο είναι καλό νά φέρεις τό έσωτερικό του δεξιού σου γόνατου κοντά στο δεξί του καλάμι. (Φ 4)
4. Στή θέση αυτή, σήκωσε τή δεξιά σου φτέρνα και δώσε μιά ώθηση με τό άριστερό σου πόδι. (Φ 5)
5. Τήν ίδια στιγμή, σπρώξε με τό δεξί χέρι, τράβα κατευθειάν κάτω με τό άριστερό και σε κλάσμα του δευτερολέπτου άνάτρεψε τόν αντίπαλό σου. (Φ 6)

Ειδικές οδηγίες

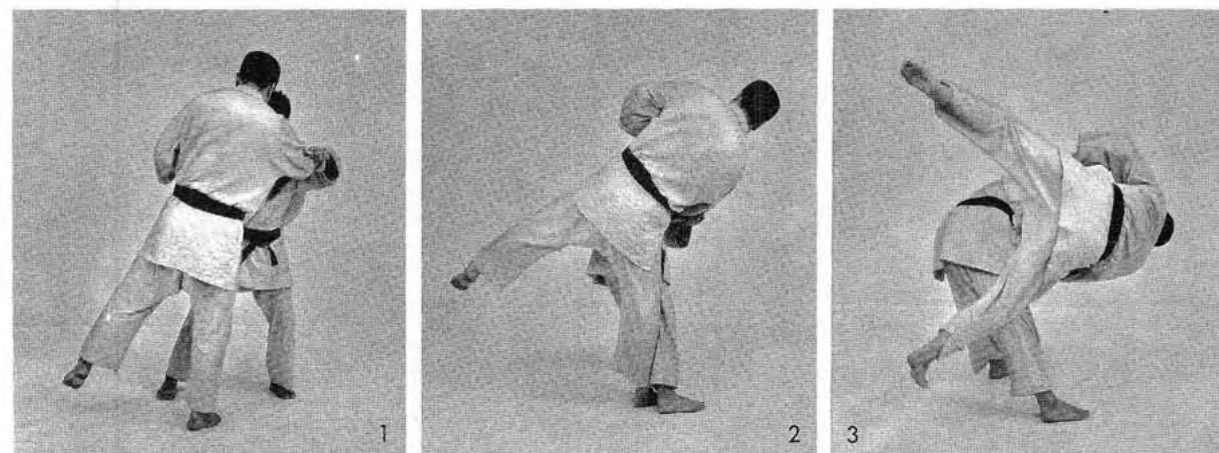
Τή στιγμή πού αισθάνεσαι πώς ο αντίπαλός σου πρόκειται νά βηματίσει μπροστά με τό δεξί του πόδι, πρέπει νά έχεις φέρι τό άριστερό σου πόδι στή θέση του. Δέν μπορείς νά πραγματοποιήσεις τήν άνατροπή άν δέν φέρεις τό δεξί σου πόδι—τά δάχτυλα πρώτα—μπροστά από τό δεξί του πόδι με τό πέλμα σου στήν ίδια κατεύθυνση με τό δικό του, ενώ τό άριστερό σου πόδι πατάει σταθερά στο δάπεδο. (Φ 7)

Άμυνα

1. Πήδα μπροστά δεξιά και απόφυγε τό τεντωμένο δεξί πόδι του αντιπαλου σου.
2. Από τήν άρχή ακόμα τής επιθέσεώς του έμπόδισε τό δεξί του χέρι πιέζοντας τόν ώμο του με τό άριστερό σου. (Φ 10)

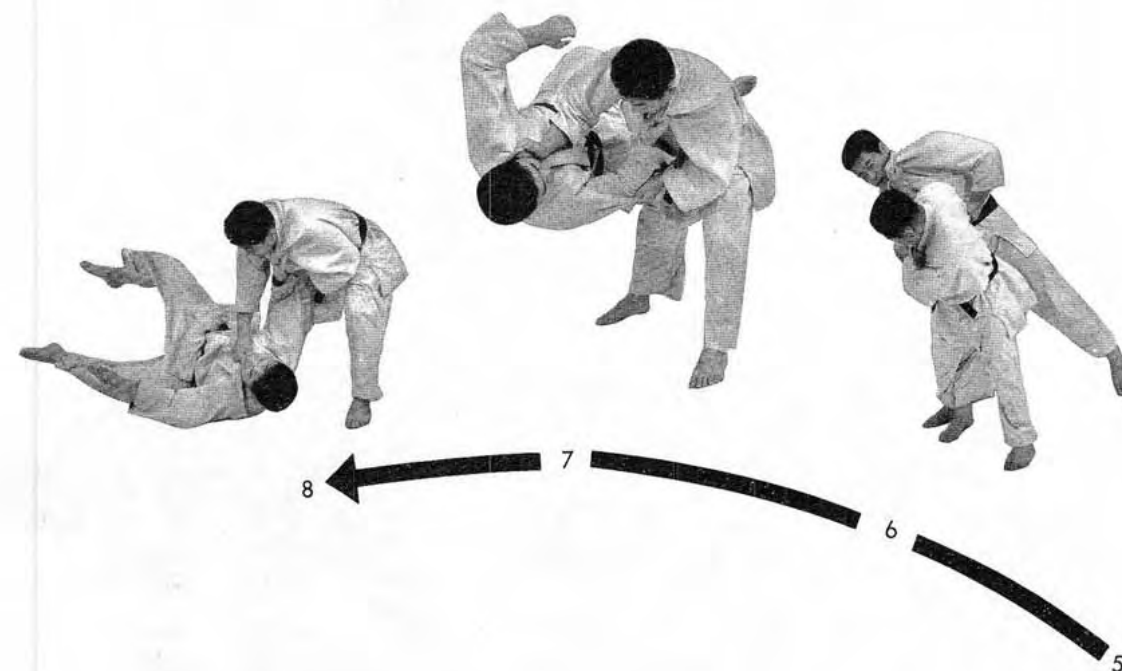


τεχνικές ρίψεων



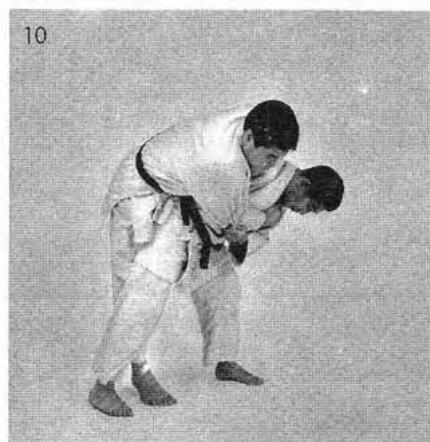
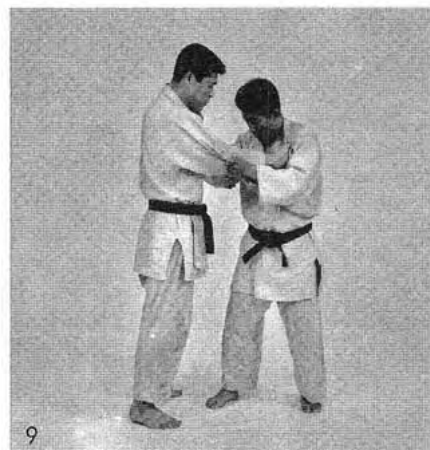
Παραλλαγές

1. Όταν ο αντίπαλός σου βηματίζει δεξιά με τό δεξί του πόδι, τράβηξέ τον με τό άριστερό σου χέρι άριστερά σπάζοντας τήν ισορροπία του προς τά πλάγια δεξιά του. Μπές άμέσως με τό δεξί και έκτέλεσε τήν τεχνική. (Φ 1-4)
2. Όταν ο αντίπαλός σου κάνει βήμα με τό δεξί πόδι προς τά πίσω, γύρνα γρήγορα τό σώμα σου και, τραβώντας τον ώστε νά σηκωθεί στίς μύτες των ποδιών του, άνάτρεπέ τον. (Φ 5-8)
3. Όταν ο αντίπαλός σου προβάλλει τό άριστερό του πόδι, μπές γρήγορα και πολύ κοντά του, όπως στο seoi-nage, και άνάτρεπέ τον. (Φ 9-10)





τεχνικές ρίψεων



TAILOTOSHI . 39

Συνέχεια στο επόμενο



# πανελλήνιοι

## ἀγῶνες

### judo



Ἀπό τόν Θύμιο Περισίδη

Πῆραν μέρος:

Τήν 18 καί 19 Μαρτίου 1978, ἡμέρες Σάββατο καί Κυριακή ἀντίστοιχα, ὁργανώθηκαν ἀπό τόν ΣΕΓΑΣ οἱ προκριματικοί Ἀγῶνες Τζοϋντο πού ἐγίναν στόν Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο.

Στούς ἀγῶνες πῆραν μέρος κατά συλλόγους οἱ παρακάτω ἀθλητές (σέ παρένθεση οἱ κατηγορίες κιλών):

Ἑλληνικός Ὁμιλος Τζοϋντο-Καράτε

Χεκίμογλου Νικόλαος (60)  
 Ζουράρης Ζαχαρίας (60)  
 Καρίμαλης Παντελής (71)  
 Παντελίδης Ἰωάννης (78)  
 Καρσιώτης Ἀλέξανδρος (78)  
 Σταμπούλδουλος Γεώργιος (ἄνω τῶν 95)

Ὁμιλος Ἀντισφαιρίσεως

Γουνεῶς Κυριάκος (78)

Ἀθλητικός-Ναυτικός Ὁμιλος Γλυφάδας

Νέαρχος Δημήτριος (60)  
 Ἀσπιώτης Εὐστάθιος (65)  
 Καλιπολίτης Ἀλέξανδρος (65)  
 Σέγγος Θεόδωρος (71)  
 Κάρος Σπυρίδων (71)  
 Τουμάνογλου Ἀναστάσιος (78)  
 Καμπούρης Βασίλειος (78)

Α. Ο. Παραδείσου Ἀμαρουσίου

Ξαρχάκος Πέτρος (60)  
 Πουλημένος Ἀντώνιος (86)  
 Λεγάτος Κων/νος (95)  
 Ματζηρίδης Παναγιώτης (ἄνω τῶν 95)

Α. Ο. Παλαίου Φαλήρου

Χαβαλαζής Ἰωάννης (95)  
 Λινός Δημήτριος (95)

Χ. Α. Ν. Θεσσαλονίκης

Τσαγκαλίδης Εὐάγγελος (60)  
 Σέρπης Γεώργιος (65)  
 Ἰσαακίδης Πέτρος (65)  
 Τσαγκαλίδης Δημήτριος (71)  
 Λαϊνάκης Γεώργιος (71)  
 Καμπερογιάννης Γεώργιος (78)  
 Ὑφαντίδης Δημήτριος (78)  
 Σιώπης Βίκτωρ (86)  
 Μαλιαρόπουλος Παναγιώτης (ἄνω τῶν 95)

Πανελλήνιος Γ. Σ.

Καραμάνης Παντελής (60)  
 Κρητικός Παντελής (60)  
 Παπακώστας Νίκος (65)  
 Μυταράς Εὐστράτιος (65)  
 Ζερβουλιάς Χρήστος (71)  
 Γεωργαντάς Νικόλαος (71)  
 Τζήμας Συμεών (78)  
 Μαρτάκης Δημήτριος (78)  
 Μπεκιάρης Γεώργιος (86)  
 Καπαρός Ἀθανάσιος (86)  
 Μαρίνος Κων/νος (95)  
 Συρίγος Δημήτριος (ἄνω τῶν 95)





Οι άθλητές των κατηγοριών άνω των 71 κιλών, που αγωνίστηκαν τό Σάββατο, 18 Μαρτίου, στόν Πανελλήνιο Γ. Σ. Οί ύπόλοιποι, κάτω των 71 κιλών, άγωνίστηκαν τήν Κυριακή, 19 Μαρτίου.

#### Όργάνωση των Άγώνων

Η όργάνωση των άγώνων είχε πολλά μειονεκτήματα, αλλά ήταν καλύτερη από προηγούμενες φορές. Ένα από τά βασικά της έλαττώματα ήταν τό ακατάλληλο δάπεδο στό όποιο άγωνίζονταν οί άθλητές. Όπως είναι γνωστό, ό άγωνιστικός χώρος του Πανελληνίου Γ. Σ. άποτελείται από στρώματα άφρολέξ σφιγμένα σε ξύλινο δάπεδο και σκεπασμένα με καναβάτσο. Παρ'όλο πού τέτοιο δάπεδο είναι κατάλληλο για πάλη, για τό τζουόντο είναι τελείως ακατάλληλο. Καί αυτό γιατί όλες οί τεχνικές του τζουόντο έχουν ταχύτατες μετακινήσεις των ποδιών σύριζα με τό δάπεδο πράγμα πού είναι άδύνατο νά γίνει όταν τό πόδι του άθλητή βουλιάζει: 3-4 έκατοστά μέσα στό άφρολέξ. Η ακαταλληλότητα αυτή του δαπέδου έχει επιπτώσεις στην άπόδοση των άθλητών και άρα στά άποτελέσματα των άγώνων.

Σάν πιό άξιόλογο και μόνιμο έλάττωμα τής όργάνωσης θά αναφέρω τήν διαίτησή. Αυτό τό σοβαρό μειονέκτημα δυστυχώς θά χαρακτήριζε και έπόμενους άγώνες. Υπηρεσίες διαίτητή πρόσφεραν οί κ.κ. Βασιλέσκου, Γεωργόπουλος, Παπαδημητρίου, Χριστοφίδης και Βλάτσας.

Ό κ. Βασιλέσκου (4 ντάν από Ρουμανία) τυχαίνει νά είναι και προπονητής του Πανελληνίου Γ. Σ., πράγμα πού θέτει σε άμφιβολία τό άμερόληπτο των άποφάσεων του. Πάντως, ήταν ένας διαίτητής πού ήξερε τί έκανε.

Ό κ. Γεωργόπουλος πριν από ένα χρόνο είχε καφέ ζώνη. Έτυχε τότε νά προπονηθώ μαζί του (στό BUDOKAN του κ. Βερώνη) με τήν εύκαιρία του έρχομou στην Έλλάδα του κ. Σιμπαγιάμα (τότε 7 ντάν από τό KODOKAN του Τόκυο). Ήτανε σάν κότα έξω από τό κοτέτσι της. Δέν μπορούσε νά καταλάβει τήν άπλούστερη τεχνική πού μάς δίδασκε τότε ό δάσκαλος. Από τότε πού φτιάχτηκε ή Τεχνική Έπιτροπή Τζουόντο του ΣΕΓΑΣ, κόλλησε από δίπλα. Με τους άλλους έπιτηθείους φτιάξανε μια έπιτροπή και μοιράσανε μεταξύ τους μαύρες ζώνες. Μετά από 3-4 άπογεύματα πού άκουσε πέντε λόγια από τον κ. Βασιλέσκου κρίστηκε διαίτητής. Νομίζω πώς διαίτητής είναι ένας καλός άθλητής πού ξέρει πολύ καλά τό άθλημα και επί πλέον έχει άσκηθεί στην έφαρμογή των κανονισμών άγώνων. Αν κάποιος δέν ήξερε ποτέ καλά τίς τεχνικές του άθλήματος, με τί θράσος θά κρίνει ως διαίτητής άλλους άθλητές; Παρ'όλα αυτά ό κ. Γεωργόπουλος είναι διαίτητής και από τήν κρίση του συγκροτείται έθνική ομάδα. Τότε εγώ είμαι καρδινάλιος και θά κάνω εύχέλαιο στό Βατικανό. Όποιος θέλει άς έρθει.

Ό κ. Παπαδημητρίου παρουσίασε αίσθητή βελτίωση στόν τρόπο διαίτησής του. Πάλι όμως έκανε πολλά λάθη στις κρίσεις του και άδίκησε άθλητές. Θυμάμαι πού είχαμε παίξει μαζί (πέρυσι όταν είχε έρθει ό κ. Σιμπαγιάμα): Φτερό στόν άνεμο. Τώρα διαίτητεύει.

Υπήρχε και ό κ. Χριστοφίδης. Είναι ή μία από τίς "φρέσκιες" μαύρες ζώνες (Μαρτάνης, Χούντρας οί άλλες) πού μάς χάρισε ή ώραία "Έπιτροπή Μαύρων Ζωνών". (Πού είσαι EL KHOYRY; Έδώ σε σκίζουμε.) Τί νά του πω; Τό παιδί δέν ξέρει τί του γίνεται.

Τέλος, κ. Βλάτσα, μή ξανακάνεις τον διαίτητή.

Αυτός πού λείπει συστηματικά από τήν άγγορεία τέτοιων εκδηλώσεων είναι ό κ. Γιάννης Βερώνης (3 ντάν), ό όποιος ένώ μπορεί νά προσφέρει στό άθλημα πολλά σάν διαίτητής, τραβάει μονίμως τήν ούρίτσα του. Η μήπως δέν τον θέλει ό ΣΕΓΑΣ;

#### Οί Σύλλογοι.

Μερικές παρατηρήσεις είναι μοιραίο νά γίνουν στις συμμετοχές των συλλόγων. Λυπάμαι πού θά στενοχωρήσω μερικούς αλλά είναι άναπόφευκτο.

Κυττάζοντας τίς συνθέσεις των ομάδων βλέπουμε ότι ή ΧΑΝΘ και ό ΠΓΣ κατέβασαν άθλητές σε όλες τίς κατηγορίες. Αυτό σημαίνει πώς κάνουν καλή δουλειά, έχουν άθλητές και δείχνουν ένδιαφέρον. Ό ΕΟΤΚ συγκροτήθηκε τελευταία. Έχει όμως πυρήνα με ιστορία 8-9 ετών. Δέν δικαιολογείται νά κατεβάσει πέντε άθλητές με μόνο τον ένα με μαύρη ζώνη και τους άλλους με πορτοκαλί λές και άρχισαν προχτές τίς προπονήσεις. Κάτι δέν πάει καλά και οί άθλητές του φεύγουνε. (Έξαιρώ τον κ. Σταμπουλόπουλο, 48 χρονών πού παίζει για πλάκα.)

Ό Όμιλος Άντισφαιρίσεως με πάνω από 15 χρόνια ιστορία στό τζουόντο παρουσίασε μόνο τον άθλητή Γουελά με άσπρη ζώνη. Ήλαροτραγικόν.

Οί άλλοι τρείς όμιλοι είναι καινούργιοι. Ότι και άν παρουσίασαν είναι καλό.

Μιά άπουσία παρατηρήθηκε. Τής ομάδας του Πολυτεχνείου. Ούτε σάν φίλαθλοι δέν φάνηκαν. Από άρχηγό όμως πάει καλά αυτή ή ομάδα. Έχει τον κ. Πέππα πού φροντίζει νά έχει άπομονωθεί από όλους τό Πολυτεχνείο.

#### Οί Άγώνες

Τό Σάββατο τό άπόγευμα έπαιξαν οί κατηγορίες 71-78 και άνω. Πρώτος ήταν ό άγώνας των Γουελά (ΟΑ)-Τζήμα (ΠΓΣ). Συγχρόνως με τό χατζίμε (πού σημαίνει άρχιστε) του διαίτητή άρχισαν οί κοκοήθειες. Ό άθλητής Μαρτάνης του Πανελληνίου Γ. Σ. άρχισε νά ένθαρρύνει με χοροπηδήματα και ούρλιαχτά τον φίλο του Τζήμα. Τρείς-τέσσερις παλιοί άθλητές του τζουόντο πού παραλούουθουσαμε σάν θεατές άνατριχιάσαμε από τή συμπεριφορά αυτή, πού επαναλήφθηκε και δεύτερη και τρίτη φορά. Άκόμα και ό κ. Βασιλέσκου πού είναι και προπονητής του ΠΓΣ έκαμε δύο φορές συστάσεις στόν Μαρτάνη.

Γενικά, σε όλους τους άθλητές όλων των συλλόγων παρατηρήθηκε μια εκτεταμένη άδιαφορία για τό τυπικό μέρος των άγώνων. Ένας άθλητής, όταν πρόκειται νά άγωνιστεί, βγαίνει από τά άποδυτήρια και φτάνει (χωρίς νά περάσει μπροστά από τον διαίτητή ή τους κριτές) σε μια θέση λίγο έξω από τον άγωνιστικό χώρο όπου τον περιμένει ή ζώνη άναγνωρίσεως (άσπρη ή κόκκινη). Γονατίζει, φοράει τή ζώνη αυτή πάνω από τή δική του, σηκώνεται και με ένα βήμα μπροστά βρίσκεται στόν άγωνιστικό χώρο. Υποκλίνεται στό διαίτητή και στόν αντίπαλό του, κάνει ακόμα ένα βήμα μπροστά και με τό "χατζίμε" του διαίτητή άρχίζει τον άγώνα. Όταν τελειώνει ό άγώνας επιστρέφει πισωπατώντας στην θέση πού ύποκλήθηκε στην άρχή, ξαναυποκλίνεται, κάνει ένα βήμα πίσω, όποτε βγαίνει από τον άγωνιστικό χώρο, γονατίζει

ζει, βγάξει τή ζώνη άναγνωρίσεως και τήν αφήνει εκεί πού τήν είχε βρεί και τέλος άποχωρεί περπατώντας έξω από τον άγωνιστικό χώρο και προσέχοντας νά μην περάσει εμπρός από τον διαίτητή ή τους κριτές. Κανένας άθλητής δέν τήρησε τό τυπικό αυτό μέρος των άγώνων. Όλοι τους μετά από τό τέλος άγωνιστικού χαιρετιώντουσαν με χειραφία και φιλικά χτυπήματα στην πλάτη και έβγαίναν παρεΐτσα από τον άγωνιστικό χώρο άδιαφορώντας για τον διαίτητή πού έτρεχε νά τους ζητήσει τί ζώνες άναγνωρίσεως. Καλά θά κάνουν οί προπονητές των συλλόγων, γιατί αυτοί είναι ύπεύθυνοι, νά επιβάλλουν τήν απαραίτητη άφογη συμπεριφορά του τζουοντόκα στους άθλητές τους. Καί αυτό, γιατί θά μάς κολλήσει ρετινιά σε διεθνείς άγώνες πού δέν ξεπλένεται ούτε σε 10 χρόνια.

Στή διάρκεια των άγώνων παρατηρήθηκαν πολύ λίγες καλές τεχνικές. Σε γενικές γραμμές διακρίθηκε πολύ λίγη βελτίωση από τήν συνάντηση πρωταθλήματος των 3ης και 4ης Δεκεμβρίου στη Γλυφάδα. Οί τεχνικές ήταν λίγο καλύτερες, ή άγωνιστικότητα άυξημένη τό ήθικό λίγο φηλότερο. Όλα αυτά έδιναν τήν αίσθηση τής προς τό καλύτερο διαφορής στόν έξωτερικό παρατηρητή. Ένα ένθαρρυντικό φαινόμενο ήταν ή μαχητικότητα των μικρών ζωνών πού αντιμετώπιζαν τίς μεγάλες ζώνες (παλιότερους άθλητές) σάν ίσος προς ίσον. Κατάπληξη προκάλεσε ή κατακόρυφη πτώση στην άπόδοση των μαύρων ζωνών Μαρτάνη, Χεκίμογλου, Ίσαακίδη και Τζήμα οί όποιοι τά βρήκαν σκούρα από τίς μικρές ζώνες. Άντίθετα ό Σιώπης (μαύρη ζώνη) έπαιξε με σχετική άνεση στους άγώνες του.

(Η σειρά ζωνών είναι: άσπρη, κίτρινη, πορτοκαλί, πράσινη μπλέ, καφέ, μαύρη 1 ντάν, μαύρη 2 ντάν, κτλ.)

Διακρίθηκαν σχετικά οί: Ύφαντίδης (ΧΑΝΘ, πράσινη) πού "έκτέλεσε" τον Μαρτάνη (ΠΓΣ, μαύρη 1 ντάν) με ταχύτατο δουτσι-γκάρι. Καλιπολίτης (ΑΝΟΓ, πορτοκαλί) πού έπαιξε σάν ίσος προς ίσο τον Ίσαακίδη (ΧΑΝΘ, μαύρη 2 ντάν) και έχασε στά σημεία. Ό Χεκίμογλου για τήν εύχέρια του στά αντίκολλα και τους στραγγαλισμούς. Ό Σιώπης για τίς σωστές και ολοκληρωμένες τεχνικές του. Τέλος, ό Σέρπης για τήν ψυχραιμία και τήν έτοιμότητα του.

#### Τά Άποτελέσματα

##### Έως 60 κιλά

- 1ος Χεκίμογλου Ν. (ΕΟΤΚ, μαύρη 1 ντάν)
- 2ος Κρητικός Π. (ΠΓΣ, μπλέ)
- 3ος Τσαγκαλίδης Ε. (ΧΑΝΘ, πράσινη)
- 3ος Καραμάνης Π. (ΠΓΣ, πράσινη)

##### 60-65 κιλά

- 1ος Παπακώστας Ν. (ΠΓΣ, πορτοκαλί)
- 2ος Σέρπης Γ. (ΧΑΝΘ, πράσινη)
- 3ος Καλιπολίτης Α. (ΑΝΟΓ, πορτοκαλί)
- 3ος Ίσαακίδης Π. (ΧΑΝΘ, μαύρη 2 ντάν)

##### 65-71 κιλά

- 1ος Σέγγος Θ. (ΑΝΟΓ, πορτοκαλί)
- 2ος Τσαγκαλίδης Δ. (ΧΑΝΘ, πράσινη)
- 3ος Κάρος Σ. (ΑΝΟΓ, πορτοκαλί)
- 3ος Λαϊνάκης Γ. (ΧΑΝΘ, πράσινη)





Δημήτρης Ύφαντίδης, πράσινη ζώνη, (αριστερά) έναντίον Δημήτρη Μαρτάκη, μαύρη ζώνη (δεξιά). Οί δύο αὐτοί ἀθλητές συναντήθηκαν σέ δύο ἀγώνες. Τόν πρῶτο τόν πήρε ὁ Μαρτάκης ἀπό ποινές τοῦ Ύφαντίδη καί τόν δεῦτερο ὁ Ύφαντίδης μέ καθαρό βαθμό (ἰπόν).

#### 71-78 κιλά

- 1ος Ύφαντίδης Δ. (XANΘ, πράσινη)
- 2ος Μαρτάκης Δ. (ΠΓΣ, μαύρη I ντάν)
- 3ος Γουνελάς Κ. (ΟΑ, ἄσπρη)
- 3ος Τζήμας Σ. (ΠΓΣ, μαύρη I ντάν)

#### 78-86 κιλά

- 1ος Σιώπης Β. (XANΘ, μαύρη)
- 2ος Καπαρός Α. (ΠΓΣ, μπλέ)
- 3ος Μπαρμπαρούσης Ι. (XANΘ, πορτοκαλί)
- 3ος Πουλημένος Α. (ΑΟΠΑ, πορτοκαλί)

#### 86-95 κιλά

- 1ος Μαλιαρόπουλος Ν. (XANΘ, ἄσπρη)
- 2ος Λινός Δ. (ΑΟΠΦ, ἄσπρη)
- 3ος Χαβαλαζής Ι. (ΑΟΠΦ, ἄσπρη)
- 3ος Μαρίνος Κ. (ΠΓΣ, πορτοκαλί)

#### ἄνω τῶν 95 κιλῶν

- 1ος Σταμπουλόπουλος Γ. (ΕΟΤΚ, καφέ)
- 2ος Συρίγος Δ. (ΠΓΣ, ἄσπρη)
- 3ος Ματζηρίδης Π. (ΑΟΠΑ, κίτρινη)
- 3ος Ἀναγνωστόπουλος Η. (XANΘ, ἄσπρη)

#### ἀνοιχτή κατηγορία

- 1ος Σιώπης Β. (XANΘ, μαύρη I ντάν)
- 2ος Τζήμας Σ. (ΠΓΣ, μαύρη I ντάν)
- 3ος Πουλημένος Ι. (ΑΟΠΑ, πορτοκαλί)
- 3ος Μπαρμπαρούσης Ι. (XANΘ, πορτοκαλί)

#### Παρατηρήσεις - Σχόλια

"Αν ἐξαίρεσουμε τήν ἀνοιχτή κατηγορία καί συγκεντρώσουμε τίς νίκες κατά συλλόγους ἔχουμε τόν πινακά:

ΣΥΛ.	ἄθλητές	ΝΙΚΕΣ		
		1ες	2ες	3ες
ΕΟΤΚ	6	2	-	-
ΠΓΣ	12	1	4	3
XANΘ	10	3	2	5
ΑΝΟΓ	7	1	-	2
ΟΑ	1	-	-	1
ΑΟΠΑ	4	-	-	2
ΑΟΠΦ	2	-	1	1

Μιά ματιά στόν παραπάνω πίνακα μάς λέει πῶς: Ὁ ΕΟΤΚ ἔχει δύο ἀθλητές πού εἶναι ἀπό μόνοι τους καλοί ἐνῶ τούς ἄλλους τέσσερις τούς μάζεψε πέντε μέρες πρὶν ἀπό τούς ἀγώνες. Αὐτό δείχνει ἀνοργάνωτη προπόνηση καί μὴ ὑπαρξη ὁμάδας ἀγώνων. Ὁ ΠΓΣ ἔχει ἀρκετά καλό ὕλικο πού μέ λίγη δουλειά θά περάσει σέ πρῶτες θέσεις. Ἡ ΧΑΝΘ ἔχει ὀργανωμένη ὁμάδα ἀγώνων γιατί καί οἱ δέκα ἀθλητές της ἐμφανίζονται στίς πρῶτες θέσεις. Ὁ ΑΝΟΓ εἶναι τυχερός γιά τήν πρώτη νίκη. Ὁ ΟΑ ἔβαλε ὅλους τούς ἀθλητές του στίς τρεῖς πρῶτες θέσεις!!! Τέλος, οἱ ΑΟΠΑ καί ΑΟΠΦ θέλουνε πολύ δουλειά ἀκόμα.

Θύμιος Περσιδης

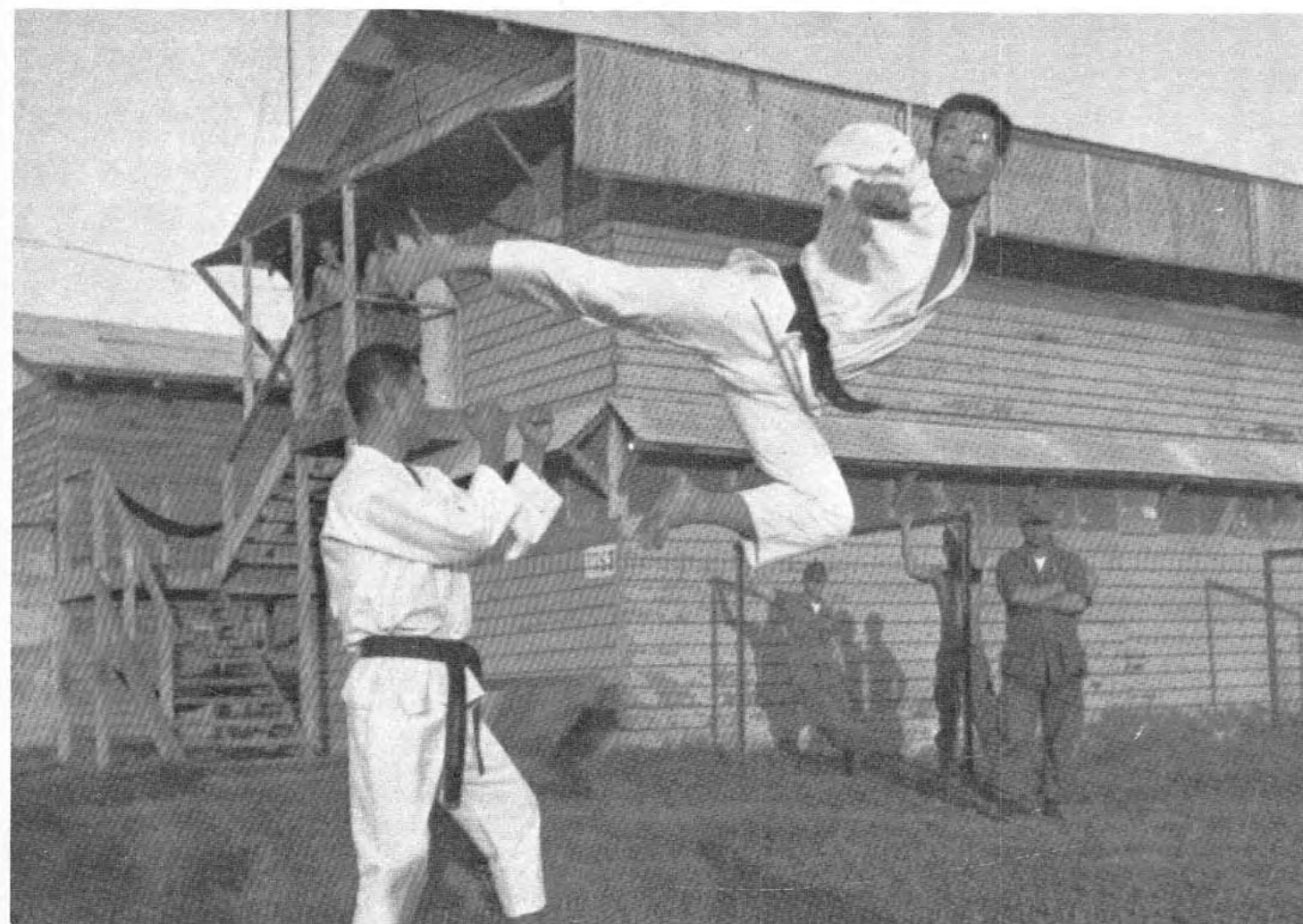
Ἀπό τόν Kang Chang Jin



# Tae Kwon Do

## στήν Ἀθήνα

Στιγμιότυπο ἀπό ἐκπαίδευση στό ΤΑΕ-ΚΩΝ-ΔΟ σέ κάποια στρατιωτική μονάδα τόν Μάρτιο τοῦ 1969 στήν Σαῖγκόν (Βιετνάμ). "Πετάει" ὁ ἐκπαιδευτής KANG CHANG JIN.





Ἀγαπητοὶ ἀναγνώστες:

Μετά τήν ὑποδοχή πού ἔγινε ἀπό τούς φίλους τοῦ TAE-KWON-DO τῆς πρώτης παρουσιάσεως τοῦ ἀθλήματος σέ ἑλληνικό περιοδικό ἀποφασίσαμε μέ τή διεύθυνση τοῦ περιοδικοῦ νά σᾶς παρουσιάσουμε σέ συνέχειες τήν ἱστορία, τή φιλοσοφία, τίς βασικές τεχνικές, τίς πρακτικές τους ἐφαρμογές σέ αὐτοάμυνα καί τήν πρόοδο στήν Ἑλλάδα καί γενικά στόν κόσμο τοῦ TAE-KWON-DO.

Ὅπως εἶναι γνωστό, τό ὠραῖο αὐτό ἄθλημα ξεκίνησε σάν στρατιωτική τέχνη ἀπό παλιά στήν Κορέα καί κατέληξε νά εἶναι σήμερα ἓνα ἀπό τά πιό δημοφιλή σπόρ πολεμικῶν τεχνῶν στόν κόσμο. Ἐπειδή δέν ἀποβλέπει μόνο στήν αὐτοάμυνα, ἀλλά γυμνάζει καί ξεκουράζει τόν πολυάσχολο σύγχρονο ἄνθρωπο θεωρεῖται σάν μιά ἀπό τίς πιό κατάλληλες ἀσκήσεις γιά μιά σωστή σωματική καί ψυχική διάπλαση. Ἀναπτύσσονται ἰδιαίτερα ὁ σκελετός οἱ μῦς, τά ἐσωτερικά ὄργανα, καθώς ἐπίσης καί στοιχεῖα τῆς προσωπικότητας τοῦ ἀτόμου ὅπως ἡ ἐνεργητικότητα, ἡ αὐτοπεποίθηση, ἡ δραστηριότητα κτλ.

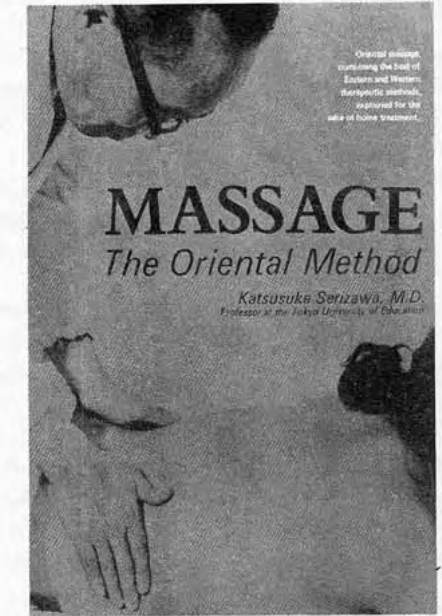
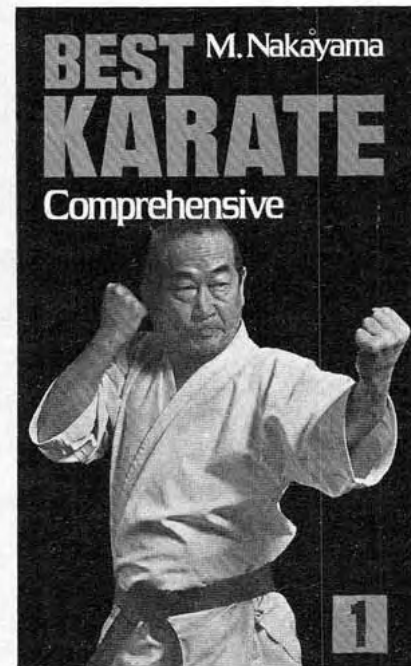
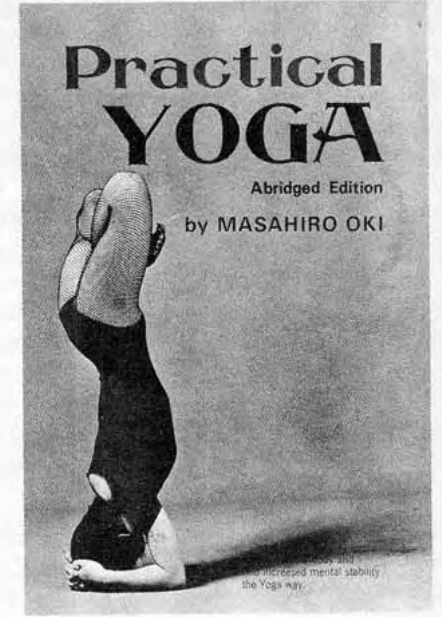
Ἀπό τό ἐπόμενο τεῦχος, λοιπόν, θά βρῖσκετε τίς σελίδες τοῦ TAE-KWON-DO στό περιοδικό πού κρατᾶτε.

### Kang Chang Jin

7 dan στό Tae Kwon Do

Ἐξουσιοδοτημένος ἀπό τό Kuk Ki Won  
Διαιτητής Διεθνῶν Ἀγώνων  
Τεχνικός Διευθυντής στήν Ἑλλάδα

Οἱ ἀθλητές τοῦ TAE-KWON-DO κ.κ. Θεοδωρίδης (ἀριστερά) καί Μακρίδης σέ προπόνηση στό ὕπαιθρο κάπου στή Θεσ/νίκη.



### ΔΕΛΤΙΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Παρακαλῶ, θά ἤθελα νά μοῦ στείλετε ταχυδρομικῶς μέ συστημένο δέμα τά βιβλία πού σημειώνω μέ  στόν παρακάτω πίνακα:

Σᾶς στέλνω, παράλληλα, ταχυδρομική ἐπιταγή μέ τήν ἀξία τῶν βιβλίων πού ζητῶ καί ἐπί πλέον 20 δρχ. γιά ἐξοδα ἀποστολῆς. Τά στοιχεῖα μου εἶναι γραμμένα πίσω.

- |   |          |                          |
|---|----------|--------------------------|
| 1) Μικρή Ἐγκυκλοπαίδεια τοῦ Judo .....        | 250 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 2) Ζωτικό Καράτε .....                        | 160 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 3) Judo in Action, Throwing Techniques .....  | 280 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 4) Judo in Action, Grappling Techniques ..... | 280 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 5) Best Karate, 1 Comprehensive .....         | 330 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 6) Basic Karate for Women .....               | 430 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 7) Practical Yoga .....                       | 230 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 8) Massage: The Oriental Method .....         | 330 δρχ. | <input type="checkbox"/> |



judo

karate

tae-kwon-do

για παιδιά



Από την Ιωάννα Κοκόση

Ένα μεγάλο παράδειγμα από μικρούς αποτελεί ή έντυπιακή εμφάνιση των μικρών νέων αθλητών των φωτογραφιών μας. Τζούντο, καράτε, τάε-κβόν-ντό, κούνγκ-φού και άλλα ανατολικά σπόρ και πολεμικές τέχνες έχουν κατακτήσει νεαρά άτομα από πέντε και πάνω χρονών. Έτσι, βλέπουμε κάθε τόσο σε προπονήσεις, επιδείξεις και αγώνες τους μικρούς αθλητές με τά λαστιχένια και επιδέξια κορμιά να γυμνάζονται και να αγωνίζονται με την προσωπικότητα και αγωνιστικότητα μεγάλου.

Θά ήταν παράλειψη αν δεν απευθύναμε τά θερμά μας συγχαρητήρια προς όλους τους γονείς που υποβάλλονται στην ταλαιπωρία του συνοδοῦ μέχρι και από τό γυμναστήριο για να βρεῖ ο μικρός ή ή μικρή τό κατάλληλο μέρος για την προπόνηση. Αὐτή ή συστηματική γυμναστική που μοιάζει με παιχνίδι δίνει στους μικρούς τῆς βάσεις για ένα καλοαναπτυγμένο, υγιές και δυνατό σώμα και τούς αναπτύσσει την κοινωνικότητα, την αυτοπεποίθηση, την ενεργητικότητα και άλλα βασικά στοιχεία μιᾶς ολοκληρωμένης προσωπικότητας.

Σᾶς δίνουμε σῆς φωτογραφίες μερικά δείγματα τέτοιων δραστηριοτήτων και εύχόμαστε να γνωρίσει την ἔκταση που τῆς ἀξίζει μιᾶ τέτοια ἑκπαίδευση.



Στους φιλικούς διασυλλογικούς αγώνες τζούντο που ἔγιναν στή Γλυφάδα τελευταία, ὁ Όμιλος Γλυφάδας παρουσίασε στό διάλειμμα τῶν αγῶνων μιᾶ ἀξιόπαινη δραστηριότητά του: Ένα καινούργιο τμήμα μικρῶν παιδιῶν. Οἱ 8 μικροί και ή μιᾶ μικρή ἔδειξαν στους θεατές μιᾶ πλήρη μικρογραφία τῆς κλασσικῆς προπόνησης στό τζούντο. Είναι ή καλύτερη ἡλικία για να ἀρχίσει κανείς τζούντο.

Στιγμιότυπο ἀπό ἐπίδειξη μικρῶν στό TAE-KWON-DO στό KUK KI WON (κέντρο τοῦ TAE-KWON-DO, Σεούλ).





Από την Έλενα Ματσούκα

# Sylvie Delange:

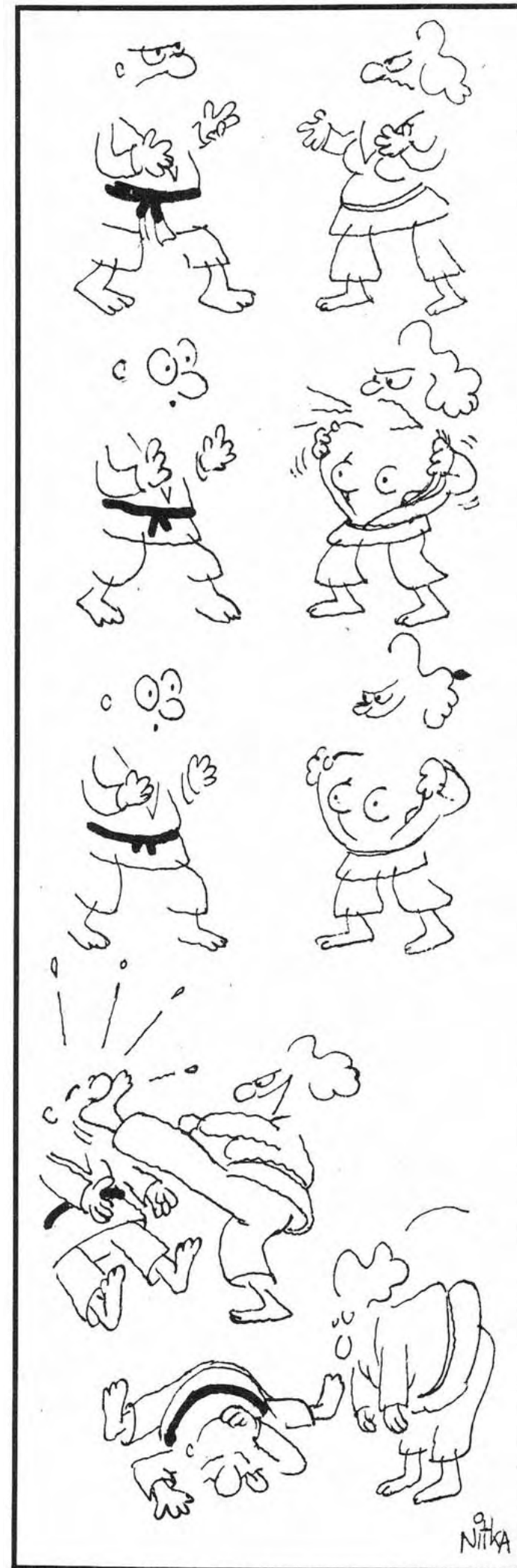
## από τό Παρίσι μέ... karate



Συνέχεια από τό προηγούμενο:

Συχνά μαθήτριάς μου έρχονται για νά μάθουν αυτόά-μυνα. Στην καθημερινή ζωή όμως, χρησιμοποιεῖς πολύ λίγο τό καράτε. Μέ λίγο τάκτ μπορείς νά αποφύγεις τίς φασαρίες.

Όπως όμως δέν υπάρχουν φόρμουλες για νά αποφύ-γεις ένα τσακωμό, μία στάση καράτε θά ήταν αρκετή για νά αποθαρρύνει τόν αντίπαλο. Καί ακόμα χωρίς αυτό μία κοπέλλα πού είναι φύχραιμη καί σίγουρη για τόν έαυτό της είναι αρκετό για νά τόν αποπλίσει. Τεχνική του καράτε χρησιμοποίησα μόνο μία φορά. Είχαμε άπεργία στο σχολείο μου. Ένας κακότροπος τύπος θέλησε νά μέ σταματήσει. Τόν έρριξα κάτω χτυπώντας τον καί τόν προσπέρασα. Σηκώθηκε ξανά αλλά δέν τόλμησε νά ξανακά-νει τίποτα έναντίον μου. Είναι περίεργο πόσο ξαφνικό καί έκφοβιστικό του φάνηκε. Στην καθημερινή μου ζωή τό καράτε μέ έχει κάνει κυρίως ίσοροπημένη καί μου έχει δώσει μεγάλη έμπιστοσύνη στον έαυτό μου.



Γιά μία γυναίκα νομίζω ότι τό καράτε είναι πολύ καλύτερο από τό τζούντο ή τό αΐκίντο. Έξασκήθηκα καί στά δύο για λίγο από περιέργεια. Τό τζούντο είναι ή τέχνη του πώς νά ρίχνεις κάτω τόν αντίπαλό σου. Για μία γυναίκα πρέπει νά παραδεχθούμε πώς δέν είναι εύ-κολο. Είναι κάτι στο οποίο κανείς πρέπει τουλάχιστον για τά πρώτα χρόνια νά προπονεῖται μέ δύναμη καί απο-τελεί τόν λόγο πού στους Όλυμπιακούς άγώνες έχουν χωρήσει τούς άθλητές σε κατηγορίες βαρών. Άλωστε σε μία γυναίκα δέν άρέσουν οί πτώσεις. Τό νά αΐσθάνεται κανείς τόν έαυτό του στον άέρα για λίγες στιγμές δέν είναι καθόλου εύχάριστο.

Στό αΐκίντο επίσης γίνονται πολλές ρίψεις καί πτώσεις. Λένε ότι άρμόζει στην θυληκότητα γιατί οί κινήσεις του είναι σχεδόν χορευτικές. Δέν είναι όμως πραγματικές όπως στο καράτε. Είναι σχεδόν θεατρικές. Τό καράτε άπαιτεῖ τήν συγκέντρωση όλου του έαυτού σου καί μπορείς νά αντιληφθείς τήν πρόοδό σου, ενώ στο τζούντο καί στο αΐκίντο χρειάζεσαι δέκα χρόνια περί-που για νά καταλάβεις ότι έφτασες κάπου. Ό κόσμος συνήθως πιστεύει ότι τό καράτε δέν κάνει για τίς γυ-ναΐκες. Μία γυναίκα δέν μπορεί νά άγωνιστεί καί γυ-νάρίζει λιγώτερο από κάθε άντρα πώς νά χρησιμοποιήσει τίς δυνάμεις της. Χάρης όμως στο καράτε μπορεί νά χρησιμοποιήσει τά φανταστικά άποθέματα των δυναμειών της. Είναι όπως εκείνη ή γυναίκα στις Η. Π. Α. πού σήκωσε ένα τόνο. Τό παιδί της είχε σφηνωθεί κάτω από ένα αυτοκίνητο καί βρήκε τήν δύναμη νά σηκώσει τό πι-σω μέρος του αυτοκινήτου για νά τό σώσει.

Άλλά αυτή ή δύναμη παραμένει πολύ μυστηριώδης γιατί πίσω της κρύβονται σύνθετες ψυχολογικές αίτίες. Αυτό άληθεύει πολύ περισσότερο για τίς γυναΐκες παρά για τούς άντρες. Τό αΐσθάνθηκα αυτό ιδιαίτερα στην διάρκεια των "κάτα". Ένα "κάτα" είναι μάχη έναντίον ύποθετικού αντιπάλου, καί είναι άκόμη πιό έξαντλητι-κό από μία πραγματική μάχη. Υπάρχουν γύρω στα σαρά-ντα άξαναόμενης δυσκολίας καί μέ καθωρισμένους κα-νόνας. Ό στόχος τής έπιτυχίας είναι νά κάνει κανείς καί τά σαράντα τέλεια. Τελειότης, αυτό είναι ό στόχος του καράτε. Άλλά ποτέ δέν τήν πετυχαίνεις, όπως τίς κινήσεις τής γυμναστικής για παράδειγμα. Ό μεγάλος γιαπωνέζος δάσκαλος Φουνακόσι είπε πρίν πεθά-ναι:

— "Πάει λίγος καιρός πού άρχισα νά μαθαίνω τό πρῶ-το κάτα".

Ήταν μετριόφρων, αλλά μάλλον έτσι συμβαίνει.

Πάντα νομίζω ότι ξέρω καλά ένα "κάτα" στην αρχή, αλλά όσο συνεχίζω τόσο πιό πολύ τό αΐσθάνομαι.

Τό καράτε είναι τό πάθος μου είναι άλήθεια, δέν θά άποτελέσει όμως αντικείμενο καρριέρας.

Και'αρχήν δέν θά μπορούσα νά ζήσω από αυτό, εκτός εάν υπήρχαν πολλές γυναΐκες πού νά ενδιαφέρονται για τό καράτε. Άλλωστε υπάρχουν καί άλλα πράγματα στη ζω-ή μου. Σπουδάζω ίατρική αλλά νομίζω ότι πάντα θά έξοι-κονομῶ λίγο χρόνο για καράτε. Τώρα έχω 2 ντάν στο κα-ράτε καί είμαι 20 χρονών. Συνεχίζω νά γυμνάζομαι καί άκόμη συναντάω προκαταλήψεις από μέρους των άντρών. Οί Γάλλοι δάσκαλοι δέχονται νά άγωνισθούν μαζί μου, αλλά οί Ίάπωνες νομίζουν ότι "πέφτουν χαμηλότερα", έστω καί αν έχουν τόν ίδιο βαθμό μέ μένα. Έλπίζω ότι οί γυναΐκες θά έπιτύχουν στο καράτε καί ότι θά άρχί-σουν είδικά τμήματα για γυναΐκες στη Γαλλία.

SYLVIE DELANGE



νέα

ειδήσεις

περίεργα

Στιγμιότυπο από την έναρξη αγώνων σοϋμο. Το σοϋμο είναι παράδοσιακό άθλημα της 'Ιαπωνίας. 'Ο πιο ελαφρύς άθλητής ζυγίζει πάνω από 130 κιλά. 'Από το επόμενο περιοδικό μας και με την εύκαιρία της παρουσίσεως της ετήσιας γιορτής των πολεμικών τεχνών KAGAMI BIRAKI της 'Ιαπωνίας θα σας παρουσιάσουμε και την πάλη σοϋμο.



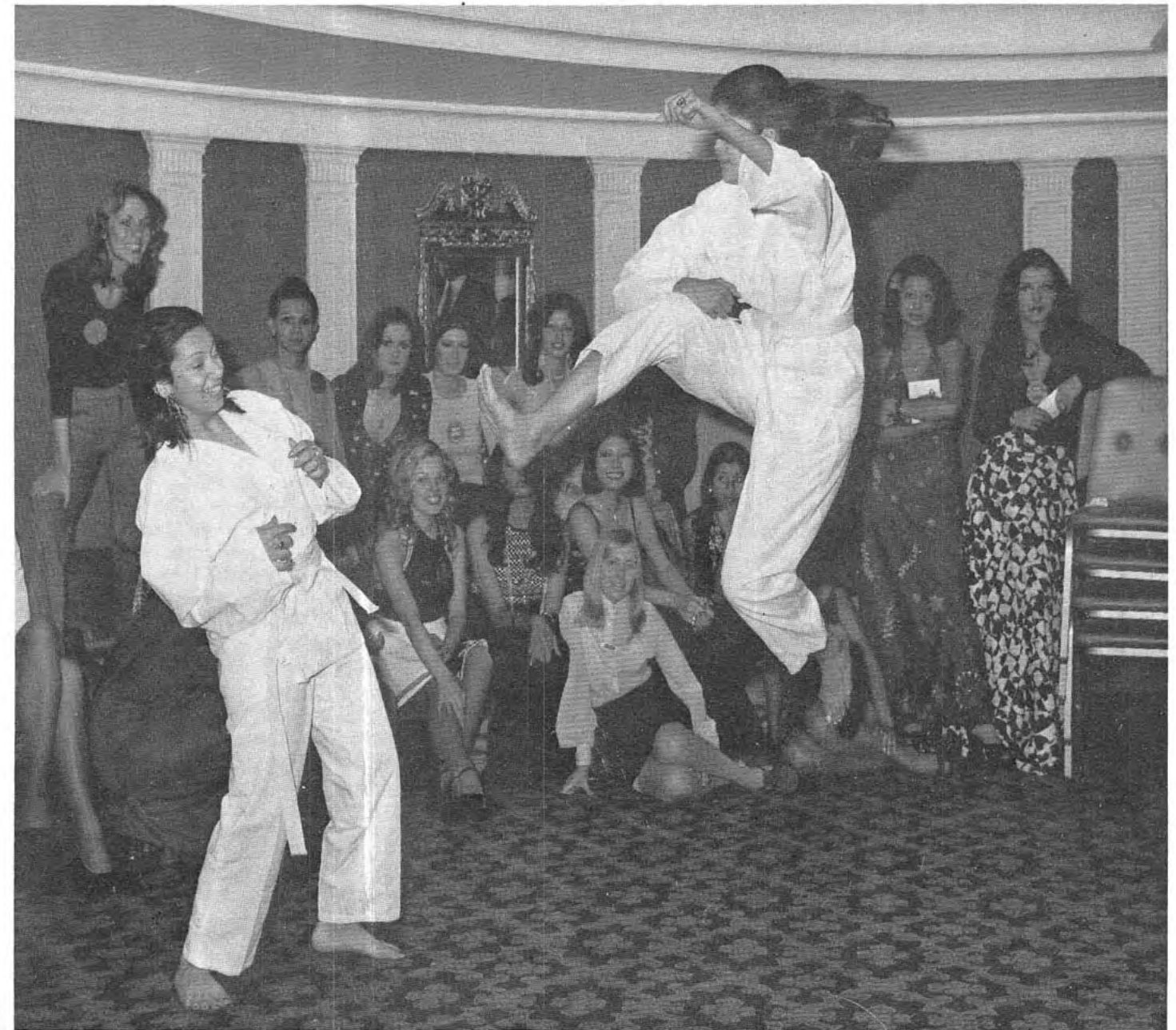
西方嘉内土俵入り



'Από την 'Ιωάννα Κοκόση

Παλιά άναμνηστική φωτογραφία από τή μάχη για τήν ανάδειξη τής Μίς Κόσμος. 'Η Μίς Φιλιπίνες Πασκουάλ Εύαγγελίν "άπογειώνεται" για έξοντωτικό έναέριο λάκτισμα έναντιόν τής Μίς 'Ονδούρα Τζούλια Χάνταλ. 'Η συνάντηση έγινε στό Λονδίνο μπροστά στά έκπληκτα μάτια τών άλλων ύποψηφίων.

Κουραστικό και επικίνδυνο νά είσαι Μίς, όπως βλέπετε. Πάντως, τό νά είσαι Μίς και νά παίζεις καράτε είναι πιο εύκολο άπό τό νά είσαι κατατερίστρια και νά γίνεις Μίς. Φυσικά ό τρελλός κόσμος στόν όποιο ζούμε τά έχει όλα και θα μάς δώσει τή δυνατότητα νά σας παρουσιάσουμε σε επόμενο τεϋχος πραγματικό άγώνα μεταξύ γυναικών όπου τό ξύλο πέφτει σύννεφο.





# aikido:

## ιστορία και τέχνη

Συνέχεια από τό προηγούμενο.

Πολεμική τέχνη, Μπούντο όπως λέγετε γιαπωνέζικα, δέν σημαίνει "κάνω κακό στο συνάνθρωπό μου". Ο ιδρυτής του 'Αϊκίντο μεγάλος δάσκαλος Μοριχέϊ Ουεσίμπα είπε ότι Μπούντο σημαίνει αγάπη και ότι εάν κάποιος γνωρίζει τις βασικές αρχές και τεχνικές του 'Αϊκίντο και προτιμάει να τσακώνεται και να έρχεται στα χέρια με τους συνανθρώπους του, έχει αποτύχει σαν μαθητής του 'Αϊκίντο και πρέπει έξ ολοκλήρου να αναθεωρήσει τις σκέψεις του.

Η πνευματική καλλιέργεια δέ θεωρείται προσόν στο μαθητή του 'Αϊκίντο αλλά αναγκαιότητα και χωρίς αυτή γρήγορα θα σταματήσει στο πρώτο εμπόδιο. Αυτό είναι μια από τις κυριότερες αιτίες που ένας μαθητής εγκαταλείπει όχι μόνο τό 'Αϊκίντο αλλά και τις άλλες πολεμικές τέχνες. Αυτό συμβαίνει γιατί βλέπει μόνο την επιφάνεια και όχι τό βάθος, όπου βρίσκονται κρυμμένες οι πνευματικές και φιλοσοφικές έννοιες της πολεμικής τέχνης και χρειάζονται τεράστιες προσπάθειες και μεγάλη ύπομονή για να τις κατανοήσει.

### Τό 'Αϊκίντο και ή φύση

Στό 'Αϊκίντο προσπαθεί κανείς με ειλικρίνεια να καταλάβει την έννοια της φύσης, να είναι ευγνώμων προς αυτήν για τά θαυμάσια δώρα της, να κάνει την καρδιά της δικιά του καρδιά και να γίνει ένα με αυτή. Η προσπάθεια αυτή που κάνει κάποιος για να καταλάβει και ή πρακτική εφαρμογή των νόμων της φύσης που εκφράζονται στις λέξεις AI και KI, διαμορφώνουν τή θεμελιώδη γενική έννοια της τέχνης του 'Αϊκίντο. Η αλήθεια του 'Αϊκίντο βρίσκεται στη φύση και τούτο γιατί τό 'Αϊκίντο είναι ένα με αυτή. Μας αποκαλύπτει τό μονοπάτι που μπορούμε να πάρουμε για να γίνουμε ένα με τόν ούρανό και τή γή.

Η ανθρωπότητα παραδέχεται την παντοδυναμία της φύσης. Πολλοί για να μάθουν τά μυστικά της δύναμής της ασχολούνται με τήν φιλοσοφία ή με τήν θρησκεία, σε μία προσπάθεια να αποκτήσουν και αυτοί παρόμοιες δυνάμεις. Η επιστήμη έρμηνεύει τή φύση, αναγνωρίζει ότι ή μητέρα φύση φυλάει με ζήλεια πολλά από τά μυστικά της που δέν έχουν ακόμα εξηγηθεί και έλπίζει μέσα στην ειρήνη να μάθει περισσότερα. Δέν είναι λοιπόν παράξενο ότι πολύ συχνά μεγάλοι επιστήμονες πιστεύουν σε μία θεϊκή δύναμη.

Από τόν Κώστα Πολίτη



Η δύναμη της φύσης είναι πολύ μεγάλη αλλά συγχρόνως τόσο κοντά σε μάς. Οι αλήθειες της μάς αποκαλύπτονται ακόμα και στα πιο άσημαντα γεγονότα, όπως τό πέσιμο ενός φύλλου από τό δέντρο. Ούτε μία στιγμή δέ θα μπορούσαμε να ζήσουμε χωρίς τήν λειτουργία των νόμων της. Όπως τό φάρι μέσα στο νερό δέν αίσθάνεται τό στοιχείο στο οποίο ζεί, έτσι και έμεις παίρνουμε τά πράγματα τόσο πολύ όπως έχουν, ώστε ξεχνάμε τελείως ότι υπάρχουν. Όλες οι αλήθειες ανακαλύπτονται από εκείνους που έχουν τά μάτια τους ανοιχτά και παρατηρούν τή μητέρα φύση. Όλα τά πρωτεύοντα σημεϊα τά όποια κυβερνούν τή ζωή μας πρέπει να προέρχονται από τις ευχαριστίες της καρδιάς μας προς αυτήν για τά δώρα της προς έμάς.

Οι πολεμικές τέχνες αρχίζουν με ευγνωμοσύνη και τελειώνουν με ευγνωμοσύνη. Εάν υπάρξει λάθος στο σπουδαίο πρωταρχικό σημεϊο, τότε οι πολεμικές τέχνες μπορούν να γίνουν επικίνδυνες σε άλλους και να μετατραπούν σε βίαιες και σκληρές μαχητικές τέχνες. Ο πολιτισμός τότε γίνεται ένα φονικό όπλο με τό όποιο απειλεί ένα έθνος τό άλλο.

Τό 'Αϊκίντο, όπως και ή φύση, διέπονται από ένα πνεύμα προστατευτικής αγάπης. Η φύση αγαπάει και προστατεύει όχι μόνο τους ανθρώπους αλλά όλα τά δημιουργήματά της. Αυτό μπορεί να είναι ένα ανώνυμο φυτό σε μία απόμερη τοποθεσία, που στην εποχή του θα ανθίσει και θα δοθεϊ σ'αυτό ή αγάπη της φύσης. Κάποιος όμως μπορεί να διαφωνήσει στο ότι ο κόσμος που ζούμε είναι βίαιος και πως είναι δυνατόν ή φύση με τήν προστατευτική της αγάπη να προκαλεί κάποια οδύνη.

Όλοι μας συμφωνούμε ότι ή οδύνη υπάρχει, αλλά ακόμα και αυτή είναι εκδήλωση αγάπης, γιατί εάν δέν έχουμε τήν εμπειρία της οδύνης δέν μπορούμε να εκτιμήσουμε τήν παρηγοριά. Μόνο όταν υποφέρομε από οδύνη και στεναχώρια μπορούμε να καταλάβουμε τήν ευμάρεια και τήν παρηγοριά. Δέν παίζει ρόλο τί πολυτέλεια έχει ή άνεση που μάς προσφέρεται, γιατί εάν δέν έχουμε τήν πνευματική ικανότητα να τήν απολαύσουμε παύει πλέον να είναι άνεση. Είναι τό ίδιο όταν χάσουμε τήν αίσθηση της γεύσης, γιατί και τό πιο γευστικό φαγητό, ή καλύτερη λιχουδιά χάνει πλέον τήν αξία της.

Συνέχεια στο έπόμενο.

# ju-jitsu:

## ιστορικό

## σκέψεις

## σχόλια

Συνέχεια 2η

Πολλά RYU (Σχολές)

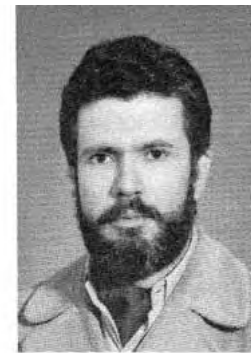
Υπήρχαν, στην περίοδο πριν από τήν εγκαθίδρυση του Σογκουνάτου TOKUGAWA, πολλές σχολές BUJUTSU (πολεμικών τεχνών) που ανέπτυξαν τις μεθόδους τους πάλης. Αυτές περιλάμβαναν πτώσεις, λαβές και μεθόδους ATEMI (κτυπημάτων) που χρησιμοποιούσαν κυρίως τους άγκωνες, γοφούς, γροθιές και γόνατα - κανένα από τά τυποποιημένα χτυπήματα δακτύλων που σχετίζονται με τό ζίου-ζίτσου της τελευταίας περιόδου EDO ή τό σημερινό καράτε. Οι σπουδαιότερες σχολές σ'αυτό τό πεδίο ήταν: EMMEI RYU (YAWARA-GE), MUSO JIKIDEN RYU (YAWARA-GI), NAGAO RYU (TAI-JUTSU), YAGYU-SHINAN RYU (KUMIUCHI), EDO YAGYU SHINKAGE RYU (YAWARA-GI), GENKAI RYU (YOZOI KUMIUCHI), TSUTSUMIHOZAN RYU (KENDEN KUMIUCHI), TENSIN KATORI SHINTO RYU (YAWARA-GE), SHINDEN RYU (ASHI-GARAMI).

Στις περιπτώσεις αυτές τό ζίου-ζίτσου τό χρησιμοποιούσαν κυρίως σαν βοήθημα ή προσόν στην πολεμική εκπαίδευση του BUSHI (πολεμιστή). Κατά τόν δωδέκατο και δέκατο τρίτο αιώνα, λίγες σχολές πολεμικών τεχνών έδιναν προτεραιότητα στις τεχνικές ζίου-ζίτσου, μέσα στο πρόγραμμά τους, απέναντι στις τεχνικές όπλων. Έχοντας υπ'όψη ότι αυτές οι τεχνικές βασικά προήλθαν από τήν ίδια παράδοση που προήλθε τό Σούμο, πρέπει να τις δεϊ κανείς απλώς σαν μέρος του "BUGEI HAPPAN", ή πολεμικό πρόγραμμα του πολεμιστή, τήν κλασική πολεμική εκπαίδευση των σαμουράϊ. Για να πάρουμε ένα πιο συγκεκριμένο παράδειγμα: Ο νεαρός αξιωματικός του Βρετανικού στρατού σήμερα εκπαιδεύεται σε 'Ακαδημίες όπως τό SANDHURST, σε τέχνες όπως πολεμική τακτική, σκοποβολή, όπλομαχία, μαχητικό AIKIDO ή όπλο άγωνα και τεχνολογία όπλων.

Κατά τόν ίδιο τρόπο ο "KONDEI" ή νεαρός σαμουράϊ εκπαιδεύταν στον καιρό του στις βασικές στρατιωτικές επιστήμες της εποχής:

SOJUTSU - χρήση ακόντιου και λογχοπέλεου.

KENJUTSU - χρήση σπαθιού και άλλων φορητών άγχέμαχων όπλων.



Από τόν Θάνο Παπαγεωργακόπουλο

BOJUTSU - χρήση ραβδιού, μαστουνοϊού, ροπάλου ή όπλου τύπου κλόμπ.

BAJUTSU - ίππασία.

SUIEIJUTSU - κολύμβηση με πανοπλία και χωρίς.

SENJO-JUTSU - στρατιωτική τακτική.

Αυτές συχνά αναφέρονται σαν οι "ROKU BUGEI" (6 μέθοδοι πολέμου)\* άργότερα, στα μέσα του 16ου αιώνα, έφτασαν Πορτογάλοι έμποροι και μαζί τους πυροβόλα όπλα -και σύντομα ή τέχνη "HOJUTSU (πυροβολική) αντι-κατέστησε τήν SENJO-JUTSU στο πρόγραμμα ROKU-BUGEI.

Συνέχεια στο έπόμενο.

Αναδημοσίευση από τό περιοδικό BUDO  
Δεκέμβριος 1976

Μετάφραση: Θάνου Παπαγεωργακόπουλου

Μηνιαίο περιοδικό

«ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE»

\* τό μόνο έγκυρο

\* τό μόνο άληθινό

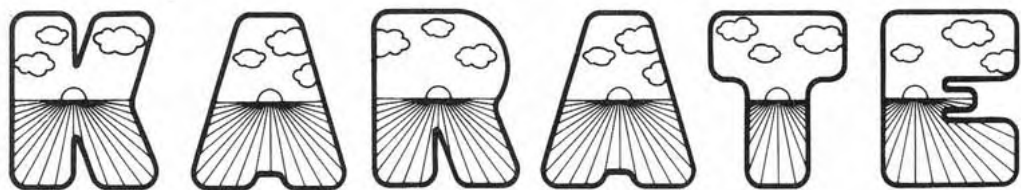
\* τό μόνο διδακτικό

Κάθε μήνα και ένα τεύχος καλύτερο  
από τά προηγούμενα





Άπό τούς Tetsuo Ootake, Θεόδωρο Παπαϊωάννου καί Νίκο Ραφτάκη



# μάθημα 4

Φίλοι αναγνώστες:

Άπό τίς σελίδες αυτές σάς παρουσιάζουμε μιά σειρά μαθημάτων karate για αρχάριους καί προχωρημένους, όπως αυτό διδάσκεται από τήν Japan Karate Association. Τά μαθήματα αυτά θά περιέχουν ιστορικά, φιλοσοφικά, επιστημονικά θέματα σέ συνδυασμό μέ πλήρεις επεξηγήσεις τών βασικών τεχνικών τού karate, συστήματα γυμναστικής καί προπονήσεων, συνδυασμούς τεχνικών, τεχνικές αγώνων καί κανονισμούς αγώνων.

Η οργάνωση καί συστηματοποίηση τών μαθημάτων πού θά ακολουθήσουν οφείλονται στους Θεόδωρο Παπαϊωάννου (μαύρη ζώνη 1 dan) καί Νίκο Ραφτάκη (μαύρη ζώνη 1 dan). Τήν επίβλεψη τής όλης εργασίας ανέλαβε ό Tetsuo Ootake (μαύρη ζώνη 3 dan).

Η ύλη πού θά παρουσιαστεί προέρχεται από τήν προσωπική εμπειρία τών παραπάνω αθλητών, από ειδικές διευκρινήσεις μεγάλων εκπαιδευτών στά δύσκολα σημεία καθώς καί από τήν 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 τό προηγούμενο:

Στό προηγούμενο μάθημα σάς δώσαμε τήν ταξινόμηση τών τεχνικών χειρών καί τών τεχνικών ποδιών καθώς καί μερικές ειδικές ασκήσεις γυμναστικής πού είναι απαραίτητες για νά αναπτύξετε τήν εύχέρια τής εκτελέσεως τών τεχνικών.

Στά μαθήματα αυτού τού τεύχους καί τού επόμενου θά σάς παρουσιάσουμε τά μέλη τού σώματος πού χρησιμοποιούνται σάν επιθετικά ή άμυντικά όπλα μέ τήν όνομασία τους, στά γιαπωνέζικα πάντα, καί παραδείγματα εφαρμογής τους.

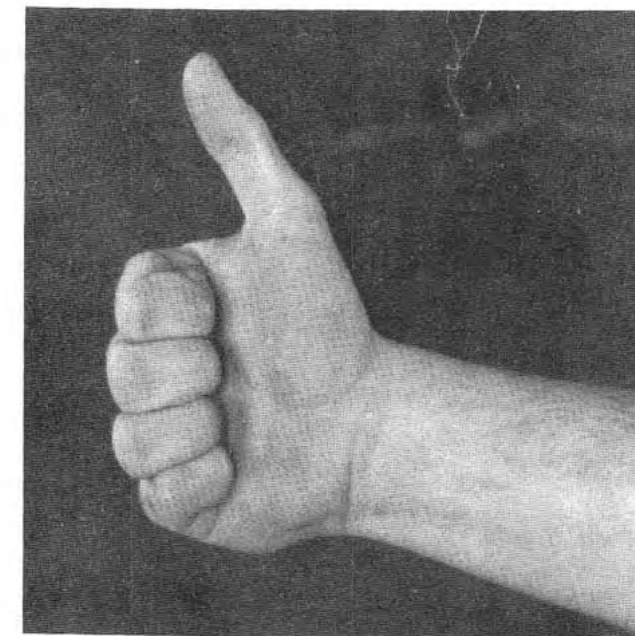
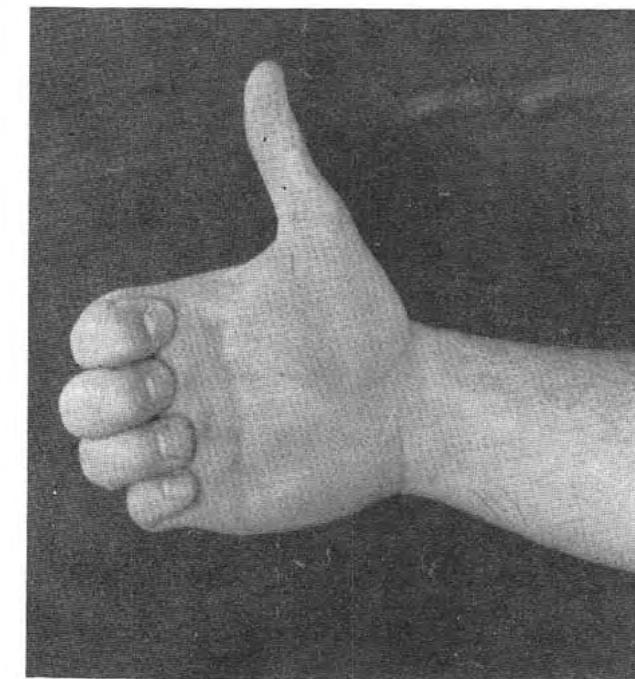
Σάς θυμίζουμε πώς, αν βρίσκεστε μακριά από κάθε καλό γυμναστήριο, είναι σκόπιμο νά κρατάτε αυτά τά μαθήματα για νά κάνετε, αν θέλετε, γυμναστική καί προπόνηση μόνοι σας.

## Τά φυσικά όπλα τού ανθρώπινου σώματος.

Τά όπλα τού καράτε είναι διάφορα μέλη τού ανθρώπινου σώματος. Χρησιμοποιείται κάθε μέλος πού μπορεί νά είναι άποτελεσματικό στήν άμυνα ή στήν επίθεση. Η βασική αρχή για τήν επιτυχία τών τεχνικών τού καράτε είναι ή μέγιστη συγκέντρωση τής ισχύος τού σώματος για άμυνα καί επίθεση. Τά σημεία μέ τά όποια χτυπάμε είναι τά άκρα πού συγκεντρώνουμε τήν ισχύ αυτή. Θεωρητικά όλα τά σημεία ενός χεριού μπορούν νά χρησιμοποιηθούν σάν σημεία κρούσεως. Πρακτικά όμως μόνο εκείνα πού ή θέση τους εύνοει τή μέγιστη συγκέντρωση τής ισχύος τού σώματος συμφέρει νά χρησιμοποιούνται. Τά σημεία αυτά κρούσεως είναι τά πραγματικά όπλα τού καρατέκα.

Η συστηματική εκπαίδευση είναι ό μόνος τρόπος για νά αναπτυχθούν αυτά τά όπλα καί νά είναι έτοιμα για δράση κάθε στιγμή καί από οποιαδήποτε κατάσταση. Είναι πολύ σπουδαίο, ή εκπαίδευση αυτή κάθε μέρος τού σώματος νά είναι συνεχής καί μεθοδική. Η έντατική προπόνηση χωρίς μέθοδο δέν είναι αρκετή για νά μετατρέψει τά μέλη τού σώματος σέ ισχυρά όπλα.

Δίνουμε στή συνέχεια τά μέρη τού σώματος πού χρησιμοποιούνται στά χτυπήματα καί μερικά παραδείγματα για τή χρήση τους. Πάντα διατηρούμε τήν ιαπωνική όνομασία τών τεχνικών (τήν γράφουμε μέ λατινικούς χαρακτήρες) μιά καί έχει καθιερωθεί διεθνώς.



## Η σωστή γροθιά

Τό χέρι τό χρησιμοποιούμε κατά δύο τρόπους: άνοιχτό καί κλειστό. Υπάρχουν έξι τρόποι χτυπημάτων μέ κλειστό τό χέρι: σέ γροθιά καί έντεκα μέ άνοιχτό. Θά σάς δώσουμε τούς κυριότερους.

Για νά σχηματίσετε μιά σφιχτή καί ισχυρή γροθιά, διπλώστε αρχικά τά δάχτυλα ώστε οι άκρες τους νά άκουμπήσουν τίς βάσεις τους.

Συνεχίστε τό δίπλωμα μέχρις ότου οι άκρες τών δαχτύλων νά σφιχτούν μέσα στήν παλάμη. Κλειστείτε τότε τόν αντίχειρα πάνω στις δεύτερες άρθρώσεις τού δείκτη καί τού μέσου. Τό μικρό δάχτυλο είναι αδύνατο καί χαλαρό, γι' αυτό πιέζετε το προς τήν παλάμη.

Όταν χτυπάμε μέ άνοιχτό τό χέρι, τότε τά τεντωμένα δάχτυλα πρέπει νά πιέζονται σφιχτά μεταξύ τους καί τό έξω μέρος τού χεριού, ό καρπός καί ό πήχυς πρέπει νά σχηματίζουν εύθεια γραμμή. Ο αντίχειρας είναι διπλωμένος έλαφρά (όχι βαθειά) καί σφιχτά προς τό έσωτερικό τής παλάμης.



### Seiken

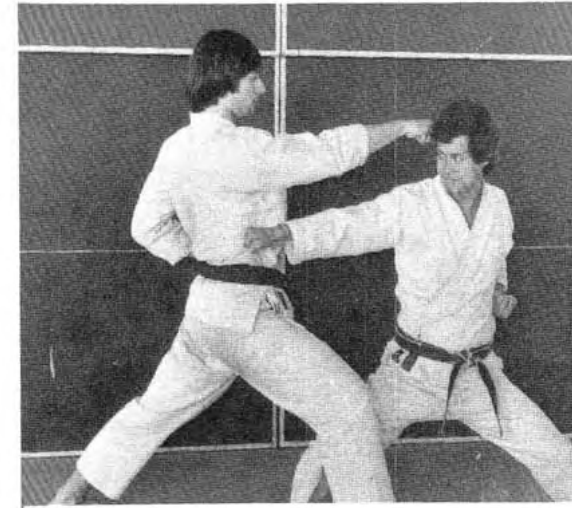
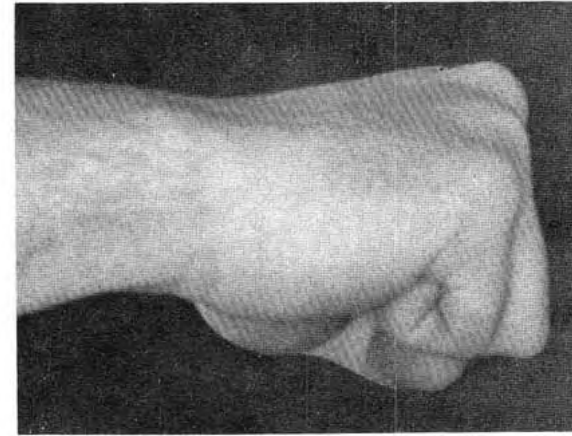
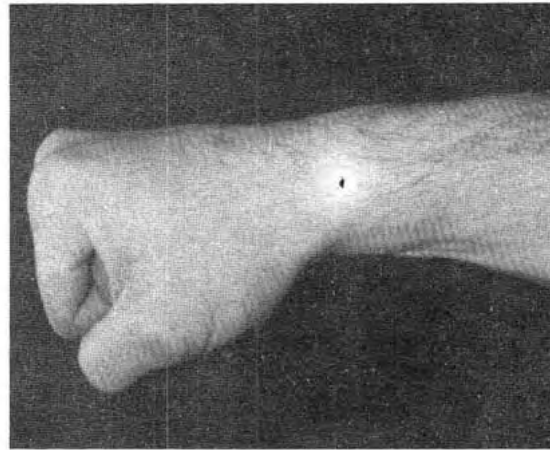
Ἡ κατευθείαν (μπροστινή) γροθιά εἶναι ἡ πῖδ συχνά χρησιμοποιούμενη στίς τεχνικές τοῦ καράτε. Σάν σημεῖο κρούσεως χρησιμοποιεῖ τῖς ἀρθρώσεις τοῦ δείκτη καί τοῦ μεσαίου δαχτύλου.

Τό πάνω μέρος καί τό μπροστινό τῆς γροθιάς σχηματίζουν γωνία 90.

Μιά φανταστική εὐθεῖα γραμμὴ μπορεῖ νά νοηθεῖ ἀπό τό κέντρο (τοῦ ἄξονα) τοῦ πήχου πρὸς τό σημεῖο ἀνάμεσα στίς ἀρθρώσεις τοῦ δείκτη καί τοῦ μέσου.

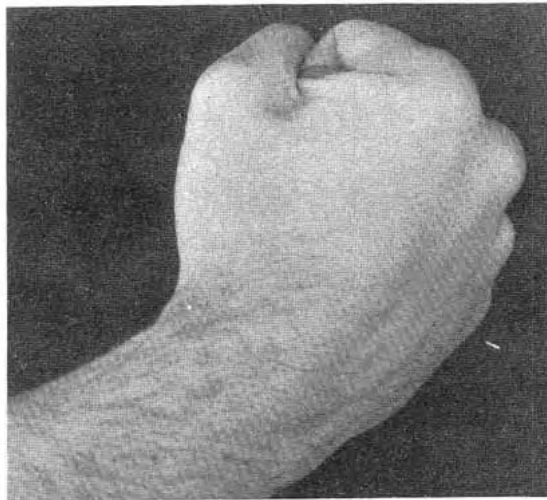
Ἡ πῖδ, ὁ καρπός καί οἱ παραπάνω ἀρθρώσεις σχηματίζουν τήν φανταστική εὐθεῖα γραμμὴ μόνο ὅταν δέν λυγίζει ὁ καρπός.

Γιά νά μεταφερθεῖ ἡ μέγιστη δύναμη μέ ἓνα τέτοιο χτύπημα διά μέσου τοῦ πήχου καί τοῦ καρποῦ, ἡ φανταστική γραμμὴ πρέπει νά εἶναι εὐθεῖα.



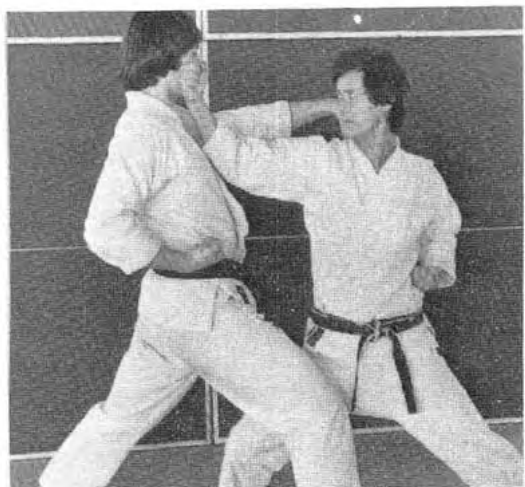
### Kentsui

Τό χτύπημα αὐτό δίνεται στόν στόχο μέ τό λιγότερο σκληρό μέρος τῆς γροθιάς ὅπως φαίνεται στίς φωτογραφίες.



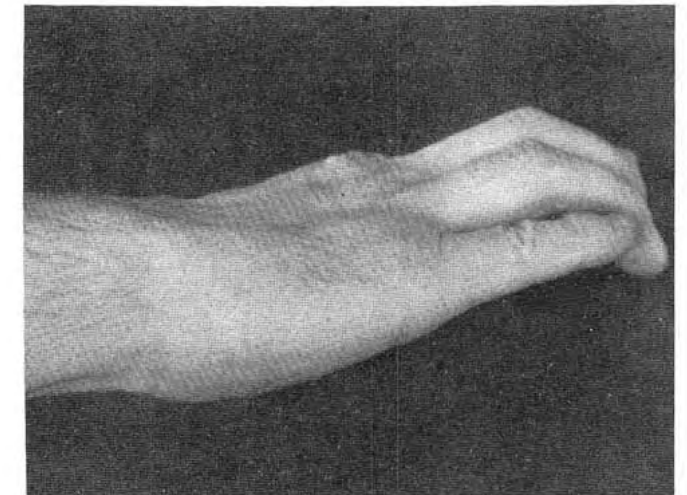
### Uraken

Τό πάνω μέρος τῆς γροθιάς καί οἱ ἀρθρώσεις τοῦ δείκτη καί τοῦ μέσου χρησιμοποιοῦνται σ'αὐτό τό χτύπημα. Μέ τήν ἰκανότητα τοῦ ἀγκώνα νά τινάζει σάν ἐλατήριο τή γροθιά, χτυπάμε μέ πλάγια ἢ κατακόρυφη κίνηση. Στόχοι εἶναι κυρίως τό πρόσωπο τοῦ ἀντιπάλου ἢ τά πλευρά του.

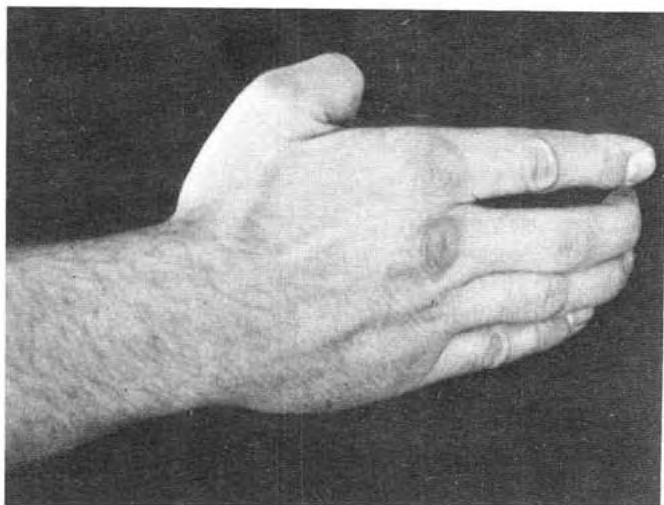


### Shuto

Μέ τά δάχτυλα τεντωμένα σέ εὐθεῖα καί σφιγμένα μεταξύ τους χρησιμοποιοῦμε τήν κόψη τῆς παλάμης σάν σπαθί γιά ἄμυνα ἢ γιά ἐπίθεση. Στόχοι εἶναι ὁ κρόταφος, ἡ καρωτίδα, τά πλευρά κ. ἄ.







**Nukite**

Τά δάχτυλα τεντωμένα με τρίς άκρες λίγο καμπυλομέ-  
νες. Με πλάγιο ή με άπό κάτω προς τά πάνω χτύπημα  
μπορούμε νά έπιτεθούμε με στόχο τά πλευρά, τό ήλιακό  
τόξο, τό σημεία κάτω άπό τή μύτη κ. ά.

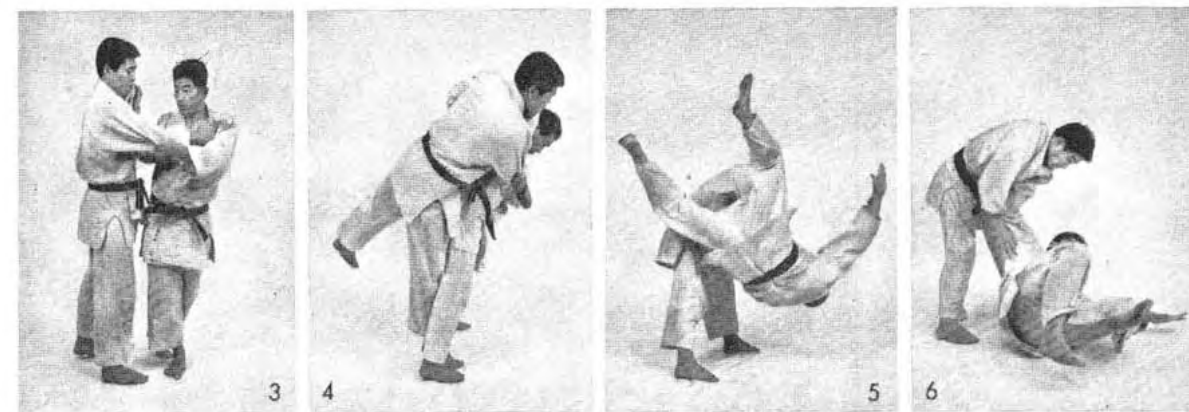


**Empi**

Μέ τόν άγκώνα μπορούν νά δωθούν πολύ ίσχυρά χτυ-  
πήματα στό πρόσωπο, στό στήθος και άλλού. Τά κυριώτε-  
ρα χτυπήματα είναι τό κατευθείαν χτύπημα, τό άπό κάτω  
πρός τά πάνω, τό κυκλικό, τό προς τά πίσω και τό άπό  
πάνω προς τά κάτω.



Συνέχεια στό έπόμενο



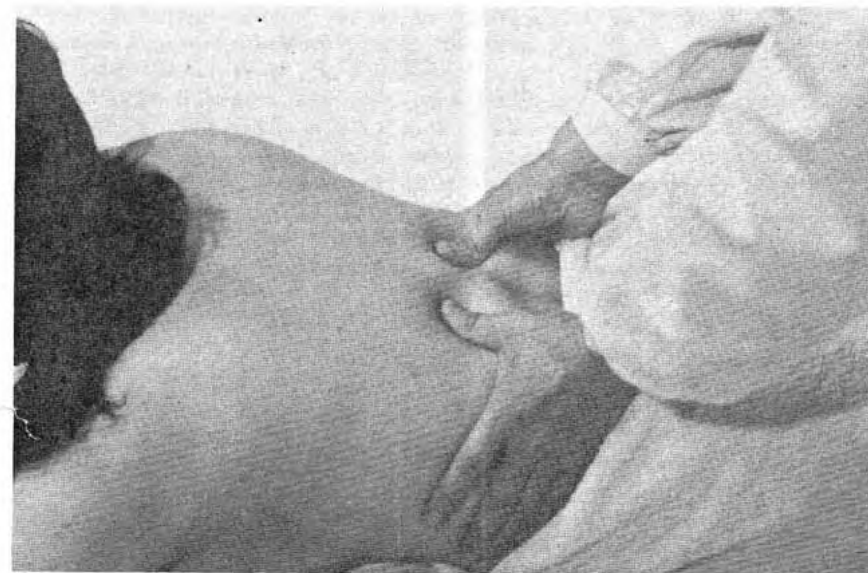
**judo in action I**



**judo in action II**



**massage**





# ὁ judoka

## χωρίς κιμονό

Περιπετειώδες μυθιστόρημα  
τοῦ Ernie Clerk.

Συνέχεια 2η

Ὁ Αὐστριακὸς μπαίνει στὸν γιαπωνέζο προσπαθώντας νὰ τὸν ξεκολήσει ἀπὸ τὸ τατάμι μὲ ἕνα ἄγριο χάνε-γκόσι (τεχνικὴ γοφοῦ). Τὸ ἐπάνω μέρος τοῦ ποδιοῦ τοῦ ἔχει τεντωθεῖ κλονώντας τοὺς δυνατοὺς μύς νὰ ἐξογκώνονται ἐνῶ τὰ χέρια τοῦ ἔχουν ἀρπάξει τὸ κιμονό τοῦ ἀντιπάλου τοῦ καὶ τὸν τραβοῦν πρὸς τὸ μέρος τοῦ.

Ἀλλὰ ἡ προσπάθεια μένει χωρὶς ἀποτέλεσμα. Ὁ Ἰσάμου Τάκε ἀποφεύγει τὴν τεχνικὴ μὲ θαυμαστὴ ἐπιδεξιότητα.

Ὁ Αὐστριακὸς ξαναπαίρνει τὴν προηγούμενη θέση τοῦ καὶ ἐπιτίθεται πάλι. Αὐτὴ τὴ φορά μὲ ἕνα ὀκνούρι-ἀσι-μπαράϊ προσπαθεῖ νὰ σαρώσει τὸ πόδι τοῦ ἀντιπάλου τοῦ. Τὸ πόδι τοῦ ἀγκιστρώνεται δυνατὰ στὸ πόδι τοῦ γιαπωνέζου ἀλλὰ ὁ ἀντιπαλὸς τοῦ μένει ἀκλόνητος. Τότε μὲ ὅλη τὴ δύναμη τοῦ βάρους τοῦ τεντώνει τὸ ἄλλο πόδι καὶ σὰν ἐλατήριο τινάζεται μετατρέποντας τὴν τεχνικὴ σὲ τάνι-ὀτόσι. Ὁ Μάρκ ξέρει ὅτι τὸ πέσιμο ἀπὸ τὸ τάνι-ὀτόσι, πού οἱ γιαπωνέζοι ὀνομάζουν "πτώση μέσα στὴν κοιλιά", γίνεται μονοκόμματα, ὀδυνηρά καὶ αὐτὸς πού πέφτει "σκάει σὰν καρπούζι" κυριολεκτικὰ πάνω στὴν σπονδυλικὴ του στήλη.

Ὁ Ἰσάμου Τάκε τρεμουλιάζει κάτω ἀπὸ τὴν ἰσχυρὴ πίεση ἐνῶ οἱ φλέβες τῶν κροτάφων τοῦ αὐστριακοῦ κοντεῦνον νὰ σπάσουν. Ξεφουσαίει σὰν δέκα ἄλογα μαζὶ μὲ τὴ σιγουριά πὺς αὐτὴ τὴ φορά τὰ ἔχει καταφέρει.

Ξαφνικὰ ὅμως νιώθει πὺς τὰ χέρια τοῦ σπρώχνουν τὸ κενό. Στὸ προσώπὸ τοῦ ζωγραφίζεται ἡ ἀπορία καθὼς βλέπει τὸν ἀντιπάλὸ τοῦ νὰ ἐπιτίθεται. Νιώθει, χωρὶς νὰ δεῖ τὴν κίνηση, τὸ σῶμα τοῦ νὰ ξεκολαίει ἀπὸ τὸ ἔδαφος, νὰ ἀνυψώνεται καὶ νὰ καρφώνεται μὲ τὴν πλάτη στὸ τατάμι.

Ὁ Μάρκ ἀναγνώρισε τὴν τεχνικὴ. Ἦταν ἡ ὀ-γκουρούμα, ἡ μεγάλη σπесиλιτέ τοῦ Ἰσάμου.

Ἐκτός ἀπὸ τὴν ταχύτητα τῆς ἀντιθέσεως, αὐτὸ πού τὸν ἔχει ἐντυπωσιάσει εἶναι ἡ εὐκολία μὲ τὴν ὁποία ἀπόκρουσε ὁ γιαπωνέζος τὶς δυνατὲς ἐπιθέσεις τοῦ Εὐρωπαίου.

-- Ἦ σειρά σας τώρα.

Ἦ φωνὴ ξάφνιασε τὸν Μάρκ. Γύρισε καὶ ἀντίκρουσε τὸν δάσκαλο Ἰσίζο νὰ τοῦ χαμογελάει μὲ ἐμπιστοσύνη.

Μετάφραση: Γιάννης Ματσόπουλος

Εἶναι ντυμένος μὲ ἕνα τζουντόγκι σφιγμένο στὴν μέση μὲ τὴν ἀσπροκόκκινη ζώνη τοῦ.

Ὁ Μάρκ μπαίνει στὸν ἀγωνιστικὸ χῶρο, πού μόλις ἄφησε ὁ αὐστριακός, χαιρετάει μὲ ὑπόκλιση πρὸς τὴν ἐπίσημη θέση τοῦ ντότζο καὶ γυρίζει ἀντιμέτωπος πρὸς τὸν Ἰσάμου Τάκε. Ὑποκλίνονται καὶ οἱ δύο συγχρόνως καὶ πιάνονται. Τὸ παιχνίδι προμηνύεται θυελλῶδες καὶ συναρπαστικὸ. Τὰ κορμιά κινουῦνται ἐλεύθερα καὶ χαλαρά μὰ τὰ χέρια κρατοῦν σφιχτὰ τὰ κιμονὸ καὶ ἡ προσοχὴ τους εἶναι μεγάλη.

Ὁ Ἰσάμου ἀρχίζει ἀμέσως τὴν ἐπίθεση ἀπὸ τ'ἀριστερά μὲ ἕνα ἐκπληκτικὸ συνδυασμὸ δούτσι-κόουτσι γκάρι. Ὁ Μάρκ τρικλίζει ἀλλὰ μὲ μιά σχεδὸν ἀκροβατικὴ κίνηση ἀποφεύγει τὴν ἐπίθεση καὶ ξαναρπάζει τὸν ἀντίπαλο.

Ἦ τακτικὴ πού χρησιμοποιεῖ τώρα ὁ Ἰσάμου εἶναι τελείως διαφορετικὴ. Στὸν προηγούμενο ἀγῶνα δὲν προσπαθοῦσε νὰ πάρει πρωτοβουλία κινήσεων οὔτε νὰ κάνει ἐπιθέσεις, γιατί ὁ ἀντιπαλὸς τοῦ ἦταν πολὺ βαρύτερός του. Τοῦ ἀρκοῦσε μόνο νὰ ἀποκρούει τὶς βίαιες ἐπιθέσεις τοῦ αὐστριακοῦ περιμένοντας τὴν κατάλληλη στιγμή γιὰ νὰ ἐφαρμόσει τὸ φοβερὸ του ὀ-γκουρούμα.

Τώρα ὅμως παίρνει αὐτὸς τὴν πρωτοβουλία κινήσεων χρησιμοποιώντας μιά ὀλόκληρη σειρά τεχνικῶν πού φέρνουν σὲ φοβερὰ δύσκολη θέση τὸν ἀντιπάλὸ τοῦ. ἔχει ἀκούσει καὶ αὐτὸς γιὰ τὸ τέλειο οὔτσι-μάτα τοῦ Μάρκ καὶ δὲν σκέπτεται νὰ τοῦ δώσει τὴν εὐκαιρία νὰ τὸ ἐφαρμόσει. Ἀπότομα ὁ Μάρκ νοιώθει νὰ χάνει τὴν ἰσορροπία τοῦ ἀπὸ ἕνα σεῖ-νάγκε. Ἀλλὰ γιὰ δευτέρη φορά τὰ δύο τοῦ πόδια καταφέρνουν νὰ ἀκουμπίσουν σταθερὰ στὸ τατάμι. Ξέρει ὅτι ὅλες αὐτὲς οἱ ἐπιθέσεις - χωρὶς ἀποτέλεσμα - δὲν εἶναι κάτι πού πρέπει νὰ τὸν ἀνησυχοῦν. Αὐτὸ πού φοβᾶται καὶ πού δὲν πρέπει νὰ ἀφήσει τὸν γιαπωνέζο νὰ τὸν "φέρει" στὴ θέση πού ἐφαρμόζει τὴ μεγάλη σπесиλιτέ του. Εἶναι ἀδύνατον νὰ ἀντισταθεῖ στὴ "σπесиλιτέ" τεχνικὴ ἐνὸς πρωταθλητῆ ὅταν αὐτὴ ἔχει ἀρχίσει νὰ ἐκτελεῖται.

Ἦ ὑπέροχη ἰσορροπία πού δείχνει ὁ γάλλος ἔχει χωρὶς ἀμφιβολία ξαφνιάσει τὸν γιαπωνέζο χωρὶς ὅμως αὐτὸ νὰ τὸν κάνει νὰ σταματήσει τὶς ἐπιθέσεις.

Ἀκόμα ἕνα σεῖ-ὀτόσι μὲ ταχύτητα ἀστραπῆς ἀπὸ τ'ἀριστερά καὶ μετὰ ἀπὸ τὰ δεξιὰ τὸ "σπесиλιτέ".

Ἀλλὰ ὁ Μάρκ ἔχει προβλέψει τὴν κίνηση. Μπλοκάρει τὰ χέρια τοῦ Ἰσάμου καὶ τὸν σπρώχνει πρὸς τὴ διεύθυνση τοῦ γυρίσματος κλονώντας τον νὰ χάσει τὴν ἰσορροπία τοῦ. Τώρα ὁ Μάρκ ἔχει πάρει τὴν πρωτοβουλία. Μία στροφή πάνω στὸ δεξιὸ τοῦ πόδι καὶ ἐξαπολύει ἕνα τρομερὸ ὀκνούρι-ντεάσι-μπαράϊ. Ὁ Ἰσάμου τὸ ἀποφεύγει μὲ ταχύτητα καὶ εὐκινησία αἴλουρου, ἀλλὰ δὲν μπορεῖ νὰ καλύψει τὸ κενὸ πού δημιουργήθηκε στὴν ἰσορροπία τοῦ. Τὸ οὔτσι-μάτα τοῦ Μάρκ ἐξαπολύεται κεραυνοβόλο. Ὁ γιαπωνέζος ἀπογειώνεται καὶ μ' ἕνα ξερὸ κρότο ἐκπλύνει τὸ τατάμι.

Σηκώνεται καὶ μὲ εὐγενικὸ καὶ ἐκπληκτικὸ χαμόγελο συγκαίρει εἰλικρινὰ τὸν Μάρκ.

Ὁ Μάρκ κουρασμένος ἀπὸ τὴν προσπάθεια πού ἔχει καταβάλει γυρίζει τὸ βλέμμα τοῦ πρὸς τὸν δάσκαλο. Ἦ ἱκανοποίησις εἶναι ἀποτυπωμένη στὸ πρόσωπο τοῦ δάσκαλου Ἰσίζο.



Ἦ μεγάλη ταμπέλλα τοῦ ἐστιατορίου παρουσιάζει ἕνα ἡφαίστειο πού ἐκρήγνυται φτύνοντας φωτιά καὶ λάβα. Πάνω σ'αὐτὴν εἶναι γραμμένο τὸ ὄνομα "Φούτζι".

Βλέποντας τὸν κ. Ἀντονου Κλάρακ νὰ μπαίνει, ὁ Μασαχίκο βγαίνει ἀμέσως ἀπὸ τὸ μπάρ. Ἦ χαρὰ εἶναι ζωγραφισμένη στὸ μακρόστενο πρόσωπό τοῦ.

Ὁ καλύτερος πελάτης μπαίνει στὸ μαγαζὶ. Ἐνας χεῖμαρος ἀπὸ φιλοφρονήσεις ὑποδέχονται τὸν κ. Κλάρακ.

Ὅταν αὐτὸς ἀποφασίζει ὅτι πρέπει νὰ τὸν σταματήσει λέει.

-- Μπορῶ νὰ τηλεφωνήσω, Μασαχίκο;

-- Σὰν στὸ σπίτι σας.

-- Σᾶς εὐχαριστῶ. Στὸ μεταξύ ἐτοιμάστε μου ἕνα "νο-ρί", τσᾶϊ καὶ μερικὰ ἀπὸ τὰ σπесиλιτέ σας.

Μπροστὰ στὴν συσκευή ὁ κ. Κλάρακ αἰσθάνεται γιὰ δευτέρη φορά, σὲ τόσο λίγο χρονικὸ διάστημα, ἕνα παγωμένο χέρι νὰ τοῦ σφίγγει τὸ στομάχι. ἔχει προσπαθήσει πολλές φορές νὰ καλέσει αὐτὸ τὸ νούμερο, ἀπὸ τότε πού κατάλαβε, ὅτι προσπαθοῦν νὰ τὸν σκοτώσουν ἀλλὰ τὸ τηλέφωνο κουνουρίζει χωρὶς κανεῖς νὰ σηκώνει τὸ ἀκουστικὸ. Μὲ τὸ ἀκουστικὸ στὸ αὐτί ὁ κ. Κλάρακ περιμένει. Τίποτα, ὅπως πάντα. Οἱ ρυτίδες σκάβονται βαθύτερα στὸ μέτωπό τοῦ.

Ὅταν ξαναγυρίζει στὴ μεγάλη σάλα πάνω στὸ σὺνηθισμένο του τραπέζι, ὁ σερβιτόρος μὲ τὰ μαῦρα μαλλιά ρίχνει τὴν πράσινη σκόνη τοῦ τσαγιοῦ μέσα στὸ φλυτζάνι. Μὲ τὸ ἕνα χέρι χύνει τὸ ζεστό νερὸ, ἐνῶ μὲ τὸ ἄλλο ἀνακατεύει μὲ ἕνα μικρὸ κουταλάκι ἀπὸ μπαμπού. Ὁ Μασαχίκο πλησιάζει μὲ ἕνα ἀσημένιο δίσκο στὰ χέρια.

-- Ἐπιτρέψτε μου νὰ σᾶς σερβίρω.

Ὁ κ. Κλάρακ κάθεται μὲ ἄνεση. Δίπλα στὸ πιάτο τοῦ ὁ Μασαχίκο βάζει ἕνα δίσκο μὲ ἀρωματισμένα φύκια, ἕνα μπῶλ μὲ ρύζι καὶ ἕνα μικρὸ πιατάκι γεμάτο "σεμπέ", μικρὰ τετράγωνα καξιμάδια πολὺ ἄλμυρα.

-- Μασαχίκο, θὰ θέλατε νὰ μοῦ κάνετε μιά ἐξυπηρέτηση.

-- Μιλήστε μου ἐλεύθερα, κύριε. Θὰ κάνω τὰ ἀδύνατα δυνατὰ γιὰ σᾶς.

-- Μπορεῖτε νὰ μοῦ νοικιάσετε τὸ αὐτοκίνητό σας γιὰ μερικὲς ὥρες.

-- Ὅχι νὰ σᾶς τὸ νοικιάσω ἀλλὰ νὰ σᾶς τὸ διαθέσω γιὰ ὅσο καιρὸ θελήσετε. Πᾶω τώρα ἀμέσως νὰ σᾶς φέρω τὰ κλειδιά.

Ὅσο μπορεῖ πιδὸ γρήγορα ὁ κ. Κλάρακ τρώει τὸ φαγητὸ πού τοῦ ἔχει σερβιριστεῖ καὶ 10 λεπτὰ ἀργότερα βγαίνει ἀπὸ τὸ "Φούτζι". Μὲ γρήγορες κινήσεις μπαίνει στὴ Σεβρολέτ τοῦ Μασαχίκο καὶ βάζει μπρὸς τὴ μηχανή. Φεύγοντας ρίχνει ἕνα βλέμμα ἀπὸ τὸ καθρεφτάκι τοῦ ὀδηγοῦ. Βλέπει τὸν ἄνθρωπο πού τὸν παρακολουθεῖ νὰ φωνάζει ἕνα ταξί. Ὁ κ. Κλάρακ στρίβει στὴν πρώτη γωνία κλονώντας τὰ λάστιχα τῆς Σεβρολέτ νὰ στριγγλίζουν. Μὲ ἕνα ἀπότομο κόψιμο τοῦ τιμονιοῦ χώνεται ἀνάμεσα σὲ ἕνα σπὸρ ἀγγλικὸ αὐτοκίνητο καὶ ἕνα πούσ-πούσ τρομάζοντας τὸν μικρὸ γιαπωνέζο πού τὸ σέρνει. Στὸν ἐπόμενο δρόμο ξαναστρίβει καὶ ἀναπτύσσει ὄση ταχύτητα μπορεῖ.

Τώρα τὸ αὐτοκίνητο βρίσκεται μέσα σὲ ἕνα δαίδαλο ἀπὸ μικροὺς δρόμους μὲ μικρὰ ἐξύλινα σπίτια δεξιὰ καὶ ἀριστερά. Στὰ πεζοδρόμια, ἄνθρωποι μὲ μεταξωτὰ κιμονό, κοιτοῦν τὸ μεγάλο αὐτοκίνητο πού τρέχει: σὰ δαιμονισμένο.

Ὁ κ. Κλάρακ ἔχει τὴν ἐντύπωση ὅτι βρίσκεται σὲ ἄλλη πόλη βλέποντας τὰ μικρὰ πολυχρώμα φαναράκια μὲ τὰ γιαπωνέζικα σύμβολα, πού κρέμονται μπροστὰ στὰ καταστήματα. Φρενάρει καὶ προσπαθεῖ νὰ προσανατολιστεῖ. Θυμᾶται ὅτι τὸ Τόκιο ἀπλώνεται σὰν ἕνα δίχτυ ἀράχνης καὶ ὁ μόνος τρόπος νὰ δεῖ πού βρίσκεται εἶναι νὰ βγεῖ σὲ κεντρικὸ δρόμο. Κάνει στροφή ἐπὶ τὸ-που καὶ μετὰ πρῶτο στενὸ ἀριστερά. Σὲ λίγο συναντᾷ τὸ μεγάλο περιφερειακὸ δρόμο καὶ πατάει τέρμα τὸ γκά-ζι.

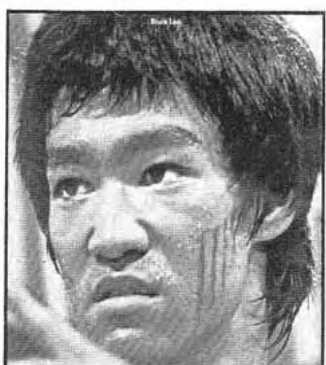
Ἦ μεγάλη Σεβρολέτ γρήγορα ἀφήνει πίσω της τὴν πόλη καὶ μπαίνει στὰ προάστεια. Τὸ Σουκίγουνάμι εἶναι ἕνα ἀπὸ αὐτὰ πρὸς τὸ βορρά. Ὁ κ. Κλάρακ πηγαίνει τώρα πρὸς τὰ κει. Τέλος σταματᾷ μπροστὰ σὲ ἕνα μικρὸ σπίτι μὲ ἕνα κήπο γεμάτο τρανταφυλλιές. Ὅλα δείχνουν πὺς τὸ σπίτι εἶναι ἀκατοίκητο. Οἱ πρασιές ἀπεριποίητες, τὰ λουλούδια σπασμένα, ἐνῶ τὰ ἀγριόχορτα ἔχουν γεμίσει τὸ διάδρομο τοῦ κήπου. Ὁ κ. Κλάρακ ἀνοίγει τὴν καγκελόπορτα, κάνει τὸ γύρο τοῦ σπιτιοῦ καὶ χτυπάει σιγὰ τὴν πίσω πόρτα.

Δὲν παίρνει καμιά ἀπάντηση. Δοκιμάζει τὸ πόμολο. Ἦ πόρτα εἶναι ἐκκελεῖδωτη. Σπρώχνει ἐλαφρὰ καὶ μπαίνοντας νοιώθει κάτι νὰ τοῦ σφίγγει τὸ λαιμὸ. Ὅλα μέσα στὸ δωμάτιο εἶναι ἄνω κάτω. Συρτάρια ἀδειασμένα στὸ ἔδαφος, ἐπιπλα σπασμένα, τραπέζι ἀναποδογυρισμένο.

Διασχίζει δύο δωμάτια στὴν ἴδια περίπου κατάσταση καὶ μπαίνει στὸ ἄλλοτε ἄνετο λίβινγκρούμ. Ἐκεῖ βλέπει γιατί τὸ τηλέφωνο δὲν ἀπαντοῦσε. Ὁ ἄνθρωπος πού ἔπρεπε νὰ σηκώσει τὸ ἀκουστικὸ, εἶναι πεσμένος στὸ πάτωμα. Τὸ πρόσωπό τοῦ χωμένο στὴ μοκέττα, τὰ χέρια τοῦ ἀνοιχτά. Ἐνας μεγάλος λεκές ἀπὸ αἷμα λερώνει τὸ ἄσπρο πουκάμισό τοῦ στὸ ὕψος τῆς καρδιάς.

Συνέχεια στὸ ἐπόμενο





# Μπρούς Λή: ο θρύλος

Συνέχεια 2η

Οι ποικίλες τεχνικές που διδάσκουν στους μαθητές της εξωτερικής σχολής ήταν κάπως πιο ειδικές και στη βάση και στο σκοπό. Η πιο φημισμένη ήταν ίσως η τεχνική του "Παγιδευμένου Μάντις" (μάντις είναι κάποιο έντομο), που αναπτύχθηκε τον Μεσαίωνα, σύμφωνα με το μύθο, από ένα ξιφομάχο που δεν κατάφερε να νικήσει ούτε ένα μοναχό του Σαολίν επειδή δεν ήταν αρκετά εκπαιδευμένος. Ο ξιφομάχος αυτός, Βάνγκ Λάνγκ ήταν το όνομά του, αποφάσισε το έξης (διατυπωμένο με τὰ λόγια του ποιητή Τσί Κ' άνγκ): "Θά ασχοληθώ περισσότερο με τη φιλοσοφία παρά με την προπόνηση. Οί σκέψεις μου ἄς περιπλανηθούν στο Μεγάλο Κενό".

Καθώς ο Λάνγκ περιπλανιόταν στην κυριολεξία στο "μεγάλο κενό" της κεντρικής Κίνας, παρατήρησε κάποτε ένα μικροσκοπικό παγιδευμένο μάντις να μάχεται με μία όγκωδη ακρίδα. Το παγιδευμένο μάντις, χρησιμοποιώντας θαυμάσια τὰ μπροστινά του πόδια, κατάφερε τελικά να νικήσει.

"Υστερα ο Λάνγκ ἄρχισε να μαζεύει και να τρέφει πολλά έντομα, που τὰ προωθούσε σε μάχες με ἄλλα έντομα-αντιπάλους\* ἔτσι ἔμαθε τὴν ἐπιθετική και ἀμυντική τους μέθοδο και μετά τὴν προσαρμόσε στον ἄνθρωπο.

"Όταν ἐπέστρεψε στο ναό τῶν Σαολίν ἦταν ικανός να νικήσει τούς πάντες και ἀμέσως ἔγινε ἥρωας τῶν πολεμικῶν τεχνῶν. Ο Τσάνγκ Τσάο χαρακτήρισε τὸν Λάνγκ σάν "... ἕνα καλλιεργημένο ἄνθρωπο που ἔχει κάτι ἀπό τὸ πνεῦμα τοῦ νικητή". Ο ἴδιος μεγάλος φιλόσοφος Τσάνγκ Τσάο εἶπε ἀκόμα: "Μία μικρή ἀδικία μπορεί να πνιγεῖ μέσα σε ἕνα ποτήρι κρασί\* τὴν μεγάλη ὅμως ἀδικία μόνο τὸ ξίφος μπορεί να τὴν πνίξει".

Ἡ ἐκκεντρική μορφή τῶν ἐξωτερικῶν πολεμικῶν τεχνῶν μιᾶ μόνη της\* ὁ ἀγωνιζόμενος ταλαντεύεται, κλονίζεται ἄλλα τελικά ἐπιτίθεται, προκαλώντας σύγχυση στον ἀντίπαλο που δὲν περιμένει τέτοια ἐπίθεση. Εἶναι μία μέθοδος περισσότερο ἀποτελεσματική ἀπό ὅσο μπορεί να φανταστεῖ κανείς. Ο Τζῶν Τζιλμπυ ἀναφέρει ὅτι ἕνας Νοτιοαφρικανός χωρικός ἐφάρμοζε τὴ μέθοδο αὐτή χωρίς να ἔχει ἰδέα γιὰ τὰ συστήματα τοῦ ναοῦ Σαολίν, ἄλλα που κατεῖχε ἀρκετά καλά τὴ "μέθοδο τοῦ μεθυσμένου".

Ο χωρικός προκάλεσε τὸν Τζιλμπυ που ἦταν ἕνας εκπαιδευμένος μαχητὴς σε συμπλοκή με γυμνά χέρια. Ο Τζιλμπυ δέχτηκε και ἄρχισαν να ἀγωνίζονται. Μέσα σε

σὲ λίγη ὥρα ὁ χωρικός κλονίστηκε και ἔπεσε ἀναίσθητος κάτω. Ο Τζιλμπυ ξεσκονίστηκε και πλησίασε τὸν ἀντίπαλό του, καμαρώνοντας που τὸν ἔρριξε με μία τόσο μικρή προσπάθεια. "Ἐσκυψε να δεῖ ἂν ἦταν πραγματικά τραυματισμένος και τότε ἔνοιωσε ἕνα ξαφνικό, ὀδυνηρό χτύπημα στους βουβῶνες ἀπό τὴ μπότα τοῦ χωρικοῦ. Ο πόνος ἦταν τόσο μεγάλος που ὁ Τζιλμπυ ἔπεσε ἀναίσθητος. Όταν ξύπνησε ὁ χωρικός εἶχε ἔξαφανιστεῖ. Ἄλλα δίπλα του βρισκόταν ἕνα φύλλο χαρτί με μία μόνο λέξη γραμμένη, "ἐκπληξη", που ἀποτελεῖ τὴν λέξη-κλειδί γιὰ τὴ "μέθοδο τοῦ μεθυσμένου". Αὐτό μᾶς θυμίζει τὰ σχετικά λόγια τοῦ Μπρούς Λή που ἀπέφυγε τὴς κλασσικές, τυποποιημένες και συνηθισμένες μεθόδους.

Ἡ "ἐσωτερική" ἢ "ἥπια" σχολή τῆς φιλοσοφίας τῶν πολεμικῶν τεχνῶν ἐφαρμόζει περισσότερο τὸ "τσί" και χρησιμοποιεῖ λιγώτερο τὴν φανερή προσπάθεια. Εἶναι ἀλήθεια ὅτι ἕνα ἄργό, συγκρατημένο "κάτα" με τὸν ἐσωτερικό τρόπο δὲν θά μπορούσε να χρησιμοποιηθεῖ σε μία συμπλοκή στο δρόμο. Ὑπάρχουν ὅμως ἄλλα πλεονεκτήματα. Ἡ "ἥπια" σχολή τοῦ κούνγκ-φού, που δίνει ἔμφαση στὴν ἐσωτερική ἡρεμία και στο "τσί", ἀποτελεῖ μία σημαντική ἰατρική βοήθεια, ἰδιαίτερα εὐεργετική στα ἐσωτερικά σωματικά ὄργανα - τὸ στομάχι, τὴν καρδιά και τὸ νευρικό σύστημα. Ἦταν πολὺ σημαντικό τὸ να ἔχει κανείς γερό σῶμα στὴν καλιὰ Κίνα γιατί ἡ προσβολή ἀπό ὁποιαδήποτε ἀρρώστια μπορούσε να εἶναι θανατηφόρα. Ο ποιητὴς Πό-Τσού ἐκφράζει τὴν κατάσταση ἀπελπισίας τοῦ ἀρρώστου:

"Ἦμουν τόσο καιρό ἀρρωστος που δὲν μετροῦσα πιά τὴς τὴς μέρες\* στο παράθυρο βράδυ - και πάλι βράδυ, τὰ σπουργίτια νύχτα μέρα τραγουδοῦν. Προσπαθῶ να σηκωθῶ ἄλλα πέφτω πάλι βαριά στο κρεβάτι..."

Οί καλιοὶ δάσκαλοι κούνγκ-φού ἦταν ἐπιδέξιοι μασέρ, βοτανολόγοι και πρακτικοὶ γιαιτροί. Ἐφάρμοζαν πρακτικές μεθόδους θεραπείας τὴς ὁποῖες ἡ Δυτική ἰατρική μόλις τώρα γνωρίζει και δέχεται. Μία ἡλικιωμένη



γυναίκα στὴ Δύση θά δεχόταν να θεραπεύσει τούς ρευματισμούς της με ραδίκια και ἄλλα χόρτα και βότανα, οἱ γιαιτροὶ ὅμως ψυχρά ἀρνούονται τὴν ἀποψη ὅτι τὰ φυτὰ ἔχουν θεραπευτικές ιδιότητες.

Μόνο ὅταν ἕνα βότανο (τὸ μά-χουάνγκ, που ἐδῶ και χίλια χρόνια θεράπευε τὸ ἄσθμα γιατί πειεῖχε ἐφεδρίνη) ἄρχισε να διαδίδεται και να συνιστᾶται ὑπεύθυνα, οἱ Δυτικοὶ γιαιτροὶ ἄρχισαν να τὸ συζητοῦν.

Ὅσον ἀφορᾶ τὸ μασάζ, οἱ Κινέζοι ἐφαρμόζουν τρεῖς μεθόδους που δυναμώνουν τὰ σπουδαιότερα ἐσωτερικά ὄργανα.

Οἱ ποικίλλες ἰατρικές συμβουλές τῶν διαφόρων σχολῶν πολεμικῶν τεχνῶν ἦταν μεγάλης σημασίας γιατί ἔδειχναν ἀκόμα μία ἀφορὰ τὴς πλατιές, καθολικές λειτουργίες και σκοπούς τοῦ κούνγκ-φού.

Στους ἀγωνιζόμενους με τὴς ἐσωτερικές μεθόδους τοῦ κούνγκ-φού ὀφείλονται οἱ περιγραφές τῶν ἀπίστευτων, ὑπεράνθρωπων κατορθωμάτων δύναμης και ἀντοχῆς. Ἡ "ἐξωτερική" σχολή φημίζεται γιὰ τὴν ταχύτητα, δύναμη και ἰκανότητα, ἐνῶ ἡ "ἐσωτερική" γιὰ τὴν εὐφυΐα και τὴς κρυφές μεθόδους.

Ο Βάνγκ Τσούνγκ-γονέ ἀναφέρει: "Ο σκοπὸς τοῦ τᾶϊ-τσί εἶναι ἡ συμμόρφωση στον ἀντίπαλο. Πολλοὶ ὅμως τὸ θεωροῦν αὐτὸ σάν ἕνα λάθος. Ὅμως, τελικά, στὴ σπουδὴ κάποιας τέχνης, ὁ σωστός μαθητὴς χρησιμοποιεῖ τὴν σύνεση και τὴν προσαρμοστικότητα του".

Αὐτούς τούς κανόνες ὁ Μπρούς Λή τούς ἀγνόησε. Αὐτὸ τὸ βιβλίο περιέχει πολλὰ σχόλιά του πάνω στὴ φιλοσοφία τῶν καλιῶν πολεμικῶν τεχνῶν. Ἀεῖζει να σημειωθεῖ ὅτι ὁ Λή ἦταν ἕνας ἀνορθόδοξος μαχητὴς γιατί ἦταν ἀντίθετος πρὸς τὴς σταθερές και μόνιμες ἀντιλήψεις γιὰ τὴς πολεμικές τέχνες. Εἶναι ἀλήθεια ὅτι δὲν εἶχε παρουσιαστεῖ γιὰ πολλὰ χρόνια μία τέτοια δυνατή προσωπικότητα που να συζητήθηκε τόσο πολὺ. Ἄλλα οἱ μεγάλοι πολεμικοὶ ἀθλητές, ὅπως ὁ Βάνγκ Λάνγκ, ἦταν πάντα νεωτεριστές και οἱ σύγχρονοὶ τους τούς παρακολουθοῦσαν προσεκτικά. Ὅπως οἱ μοναχοὶ τοῦ Σαολίν παρακαλοῦσαν τὸν Βάνγκ να τούς διδάξει, ἔτσι και ἕκατομμύρια ἄνθρωποι ὄλων τῶν ἡλικιῶν και τῶν φυλῶν προσπαθοῦν να ἀφομοιώσουν τὴν φιλοσοφία τοῦ Μπρούς Λή γιὰ τὴς πολεμικές τέχνες.

Στὸ μοναδικὸ βιβλίο που ἔγραψε "Τὸ Τάο τοῦ Τζέτ Κοῦνε Ντό", ὁ Λή ξεκαθαρίζει ὅτι ὁ δρόμος του δὲν εἶναι εὐκολος. Πολλοὶ θεωροῦν ὅτι ἀρκεῖ ἡ συγκέντρωση πολλῶν μεθόδων σε μία ἀποτελεσματική, πράγμα που εἶναι ἡ οὐσία τοῦ Τζέτ Κοῦνε Ντό. Πράγματι, ὁ Μπρούς Λή ἀναφέρει ὅτι μπορεί κανείς να φτάσει να ἐφαρμόζει αὐτὸν τὸν ἄμορφο ὀλοκληρωμένο τρόπο, ἀφοῦ ὅμως ἔχει ἀσκηθεῖ καλά στὴς ἐξεχωριστές μεθόδους.

Συνέχεια στο ἐπόμενο





# άλληλογραφία μέ τους αναγνώστες

Φίλοι αναγνώστες:

Αφιερώσαμε αυτό τό χώρο στην άλληλογραφία σας μέ τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματά σας και θά δίνουμε πληροφορίες και άπαντήσεις στις άπορίες σας. Θά καταχωρούμε μόνο τις άπαντήσεις μας στά γράμματά σας και θά άπαντάμε μόνο στά γράμματα πού έχουν όνομα άποστολέως.

Επειδή τά γράμματά σας είναι πολλά και πολλοί από σάς μās ζητούν πληροφορίες για τό ίδιο θέμα, θά δίνουμε άρχικά γενικές άπαντήσεις σέ κοινά έρωτήματά σας και μετά ιδιαίτερες πληροφορίες και άπαντήσεις σέ ειδικά θέματα.



Αγαπητοί μου φίλοι,

Κατ'άρχάς θέλω νά σās συγχαρώ για την δουλειά σας στό περιοδικό σας πού έχει σκοπό νά άνοίξει τά μάτια του κόσμου σχετικά μέ τό τζούντο και τό καράτε.

Θέλω δέ νά στείλω την θερμή μου ύποστήριξη για τους άγώνες (έπίδειξη) πού θέλετε νά κάνετε στά τέλη του Μαΐου.

Θέλω όμως νά σās ζητήσω μία χάρη. Νά μου γράψετε τις διευθύνσεις των άθλητικών σχολών πού διδάσκουν Στόκαν σύστημα ύπό την J. K. A. ή Τάε-κβό-ντό, στην Αθήνα, είτε στέλνοντάς τες στην διεύθυνση μου είτε γραφοντάς τες στό περιοδικό σας όλες.

Εύχαριστώ

Νικόλαος Ατσαλής  
Αϊγάλεω-Αθήνα

Φίλε μας Νικόλαε Ατσαλή:

Εύχαριστούμε για τό γράμμα σου. Ηδη έχουμε αρχίσει νά ετοιμάζουμε κατάλογο μέ τά στοιχειά των γνήσιων και διεθνώς άναγνωρισμένων σχολών για κάθε άνατολικό σπόρ πού αντιπροσωπεύεται στην Ελλάδα. Τόν κατάλογο αυτό θά τόν δημοσιεύσουμε σέ επόμενο τεύχος μας. Υπομονή.

Κύριε Θύμιο Περισίδη.

Πήρα χθές τό 4ο τεύχος του περιοδικού σας "J-K" για νά δω τά άποτελέσματα των διεθνών άγώνων του καράτε πού έγιναν στη Ίαπωνία. Ξεφυλλίζοντας τό τεύχος σας έφτασα και στην σελίδα 30 "άλληλογραφία μέ τους αναγνώστες". Θά ήθελα, λοιπόν, νά σās δώσω μία συμβουλή αν και είμαι κατά 15 χρόνια μικρότερός σας. "Νά μήν φέρεσθε τόσο φιλικά μέ τους αναγνώστες πού άλληλογραφούν μαζί σας γιατί κάποτε θά βρήτε τό μαστορά σας."

Θά ήθελα τώρα πάρα πολύ νά μου άπαντήσετε στό έξής έρώτημα: Τι έννοείτε μέ τό "τό 5 μέ 6 ντάν πού ύπολόγιζαν (ή έκοβαν) οί μεγάλοι δάσκαλοι τόν Μπούς Λή δέν ήταν ντάν στό κούνγκ-φού αλλά νούμερο σωβρακάι πού φορούσε";

Θά ήθελα επίσης νά μου άπαντήσετε και στό έξής: Γράψετε στην ίδια σελίδα για κάποιον κ. Ανδρεάδη ό όποιος έχει μερικά (3 ντάν) στό κούνγκ-φού. Λοιπόν ποιός είναι αυτός ό κ. Ανδρεάδης.

Σέ όλα αυτά τά έρωτήματά μου θά ήθελα νά μου άπαντήσετε ταχυδρομικώς (έσωκλείω γραμματόσημο) γιατί αν μου άπαντήσετε μέσω του περιοδικού θά πάρω άπάντηση μετά από δύο μήνες τουλάχιστον.

Περιμένω άπάντηση.

Εύχαριστώ.

Σταύρος Σαρδάνης  
Νέα Βύσσα, Έβρος

Φίλε μας Σταύρο Σαρδάνη:

Σέ εύχαριστούμε για τό γράμμα σου. Μās εύχαριστεί ιδιαίτερα κάθε γράμμα πού έρχεται από την άκρη της Ελλάδας. Συμφωνώ πώς όλοι μας βρίσκουμε κάποτε τόν μαστορά μας. Σχετικά μέ τόν κ. Ανδρεάδη τώρα. Προσωπικά δέν τόν γνωρίζω. Κάποτε είχα αγοράσει 3-4 τεύχη του περιοδικού KARATE και είδα πώς είναι ό εκδότης του και έχει σχολή στόν Πειραιά. Στα πρώτα τεύχη έγραφε πώς είχε 3 ντάν στό Στόκαν καράτε, μετά τό σταμάτησε αυτό και τώρα λέει πώς έχει 3 ντάν στό Σορίνζι Κέμπο και 3 ντάν στό Κούνγκ-φού. Σέ κάποιο παλιό περιοδικό του τόν είδα νά παραδίνει μαθήματα τζούντο. Επειδή στην Αθήνα υπήρχαν μόνο τρία γυμναστήρια τζούντο μέ δασκάλους πού είχαν μαύρη ζώνη, των οποίων γνωρίζω έναν-έναν τους άθλητές, ξέρω καλά ότι ό κ. Ανδρεάδης δέν είχε ποτέ στό τζούντο ούτε άσπρη ζώνη. Επειδή από κάποτε και πέρα έπαψε νά μιλάει για Στόκαν καράτε, συμπεραίνουμε πώς και εκεί δέν έχει τίποτα. Επειδή ρώτησα τόν συνεργάτη μας Γεράσιμο Άρτι-

νό πού κάνει Σορίνζι Κέμπο στην Ίαπωνία, ξέρω πώς και εκεί δέν έχει τίποτα. Επειδή στό Κούνγκ-φού δέν έχουν ζώνες συμπεραίνουμε πώς και εκεί δέν έχει τίποτα. Επειδή δέν έχει τίποτα πουθενά αλλά λέει ότι έχει, συμπεραίνουμε πώς έχει 10 ντάν στό παραμύθι. Και επειδή έχει ιδρυθεί και κάποιος όργανισμός πού λέγεται Ίνστιτούτο Καταναλωτών για νά μήν ξεαπατά ό κάθε έπιτήδειος τους άφελείς, σκέπτομαι πολύ τό θέμα. Φίλε μας δέν θά σου άπαντήσουμε ιδιαιτέρως, γιατί είναι αδύνατο νά άπαντάμε έτσι στά γράμματά μας. Σοϋ στέλνουμε όμως τό περιοδικό αυτό δωρεάν

Θύμιος Περισίδης

Αγαπητέ κύριε Περισίδη.

Είμαι αναγνώστης του περιοδικού σας ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO KARATE. Καλό τό περιοδικό σας. Γι' αυτό θά ήθελα σάν αναγνώστης όπως και έλπίζω όλοι οί αναγνώστες του περιοδικού νά παρουσιάζετε στό περιοδικό περισσότερες εικόνες μέ μαθήματα τζούντο και καράτε. Σās παρακαλώ την άπάντησή σας νά την δημοσιεύσετε στό περιοδικό.

Εύχομαι σέ σās και στό περιοδικό σας καλή έπιτυχία.

Κων/νος Παρασχάνης  
Σχηματάρι-Βοιωτίας

Φίλε μας Κων/νε Παρασχάνη:

Εύχαριστούμε για τό γράμμα σου. Σιγάσιγά τό περιοδικό θά μεγαλώσει και μαζί του θά γίνονται περισσότερες οί σελίδες για τά μαθήματα τζούντο-καράτε.

Αγαπητό περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ J-K.

Είμαι ένας από τους φανατικούς αναγνώστες σου. Είσαι τό καλύτερο περιοδικό στό χώρο του τζούντο και του καράτε.

Θέλω νά σέ ρωτήσω για κάτι πού μέ βασανίζει πολύ καιρό. Στο πρώτο σου τεύχος ό κ. Γ. Πιντέρης γράφει ότι στό κούνγκ-φού δέν υπάρχουν βαθμίδες (ντάν). Στο τέταρτο τεύχος σου ένας αναγνώστης σου γράφει για τό πσσα ντάν είχε ό Μπούς Λή και ό κ. Χαχόπουλος και τό δέχεστε.

Έχω μάθει ακόμα ότι στό κούνγκ-φού υπάρχουν ζώα αντί για ντάν πού αρχίζουν από την χελώνα και τελειώνουν στόν δράκο. Και πάλι στό άρθρο του ό κ. Πιντέρης γράφει ότι στό κούνγκ-φού υπάρχουν ό μαθητής και ό δάσκαλος.

Τελικά θέλω νά μου πείτε τί άπ'αυτά είναι σωστό γιατί θά τρελλαθώ.

Ακόμα πέστε μου για καμιά καλή σχολή κούνγκ-φού έκτός από του κ. Χαχόπουλου γιατί είναι πολύ μακριά για μένα

Εύχαριστώ

Σ. Κόνιαρης  
Αθήνα

Φίλε μας Σ. Κόνιαρη:

Σέ εύχαριστούμε για τά καλά σου λόγια. Μή βασανίζεσαι τόσο πολύ μέ τό κούνγκ-φού. Όλες σου οί άπορίες θά άπαντηθούν αν παρακολουθήσεις τό άρθρο μας για τόν Μπούς Λή. Δέν γνωρίζουμε καλές σχολές κούνγκ-φού.

Πρός τόν κ. Θύμιο Περισίδη:

Κατ'άρχήν ήθελα νά σās εκφράσω τά θερμά μου συγχαρητήρια για την έκδοση του μοναδικού στό είδος του περιοδικού σας. Όμολογώ ότι μόλις τό διάβασα εκπληχτηκα για την άριότητα και την γνησιότητά του. Άσχο-λούμαι μέ τις πολεμικές τέχνες και είδικότερα μέ τό καράτε. Δυστυχώς στην Ελλάδα τά άθλήματα πού τόσο αγαπάμε καπηλεύονται από πολλούς έπιτήδειους "MARTIAL ARTS". Αποφάσισα, λοιπόν, νά σās γράψω μέ την έλπίδα ότι μιλάω μέ έναν άνθρωπο πού προβληματίζεται και αυτός για τόν ίδιο λόγο.

Μένω στόν Πειραιά και ζώ από κοντά την καταστροφική δραστηριότητα των "μεγάλων δασκάλων" πού ούτε την ζώνη τους νά δέσουν δέν ξέρουν. Και για νά μιλήσω συγκεκριμένα έννοώ τους Λουίζο και Ανδρεάδη. Ό πρώτος, χωρίς την στοιχειώδη ντροπή προς τους ανθρώπους πού έχουν "φτύσει αίμα" για μία μαύρη ζώνη, μοστράρει μέ μία κόκκινη ζώνη και αντιμετώπιζει τόν όποιοδήποτε γοργιλώδη "Κίνγκ-Κόνγκ" στό καναβάτσο του κάτς. Αύτός όμως δέν είναι δάσκαλος, είναι κλόουν. Ό άλλος είναι πιό σοβαρός. Έχει 3 ντάν στό καράτε και στό κούνγκ-φού, εκδίδει μία ντουζίνα περιοδικά και τρώει φάβα για νά διατηρητέ την φόρμα του.

Εκτός όμως από αυτά τό μεγάλο κακό είναι ότι έχουν παρασύρει και δεκάδες άνιδεους και άφελείς. Γι' αυτό νομίζω ότι πρέπει νά αρχίσουμε όλοι μία έκστρατεία για τόν διαφωτισμό όλων όσων αγαπούν τις πολεμικές τέχνες.

Αυτό ήταν τό πρώτο θέμα για τό όποιο ήθελα νά σοϋ μιλήσω.

Τό άλλο είναι τό έξής:

Σήμερα πού αποφάσισα νά σοϋ γράψω αυτό τό γράμμα, έτυχε νά αγοράσω ένα καινούργιο περιοδικό πού αντίκειμενο του έχει τις πολεμικές τέχνες. Τιτοφορεϊται "Γίν Γιάνγκ". Όμολογώ ότι τό περιεχόμενό του μου άρρεσε πολύ. Αναφέρει επίσης και 2 σχολές κούνγκ-φού. α) MARTIAL ARTS. Κέντρο του ίνδοκινέζικου TAI NUI KUNG FU, Δημητρακοπούλου 82, Καλλιθέα και β) Σχολή Άγγελου Παπαδάτου KUNG FU, WUSHU.

Θά ήθελα νά πληροφορηθώ από σās αν οί σχολές αυτές είναι έγκυρες και άναγνωρισμένες από αρμόδια κινέζικη όμοσπονδία.

Και για νά τελειώνω επειδή νομίζω σέ κούρασα μέ την φλυαρία μου, αποφάσισα νά σās στείλω ένα άρθρο σχετικά μέ τους "μεγάλους δασκάλους" μέ την έλπίδα ότι θά δημοσιευτεί.

Γεια σας και σās εύχαριστώ πολύ.

Πειραιάς 14-3-1978

Στέφανος Στανέλλος

Φίλε μας Στέφανε Στανέλλο:

Σέ εύχαριστούμε για τά καλά σου λόγια. Νομίζουμε ότι τό έχεις "πιάσει" τό θέμα. Για τους γνωστούς δέν θά πώ τίποτα. Για τό νέο φρούτο τό "Γίν Γιάνγκ" θά πούμε πολλά. Σέ παραπέμπω στην σελίδα 44. Σέ εύχαριστούμε για τό άρθρο. Κάποτε θά δημοσιευτεί.

Λόγω πληθώρας ύλης, άφήσαμε τή συνέχεια του άρθρου "Θά μπορούσε νά συμβεί στόν καθένα" από τόν Γιάννη Βερώνη για τό επόμενο τεύχος μας.



Γράφει: «ό Μπάμπης, τό μούτρο»



Χάα... χά!

Συγχωρήστε μας γιά τίς τυχόν όμοιότητες τής ιστορίας μας μέ πραγματικά πρόσωπα καί καταστάσεις. "Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, έγινε όλως έπίτηδες καί ούχι συμπτωματικώς.

χα... χα

# έδω γελάνε

Χάα... χά!

Η διεθνής δργάνωση μαύρων τιραντών έχει τήν τιμή νά σάς γνωρίσει τόν ένα, τόν μοναδικό, τόν άνυπέρβλητο MASTER: EL BAROUF, 10 ντάν στίς μπαρούφες, 12 ντάν στίς κοτσάνες, 14 ντάν στό παραμύθι, μύθι, μύθι κλπ.

Χάα... χά!

Ψυχίατρος ειδικευμένος στήν Έργοθεραπεία καί στήν Σισμοθεραπεία (ψυχοσωματική). Ντοκτορά στήν Κοινωνική Ψυχιατρική (1975).

Διδάκτωρ Θεολογίας, Διδάκτωρ στίς θρησκείες. Ίερωμένος στό Σαολίν μοναστήρι τής Κίνας (1969).

Μεταξύ τών δυνατωτέρων πέντε άνδρών τού κόσμου τό 1971.

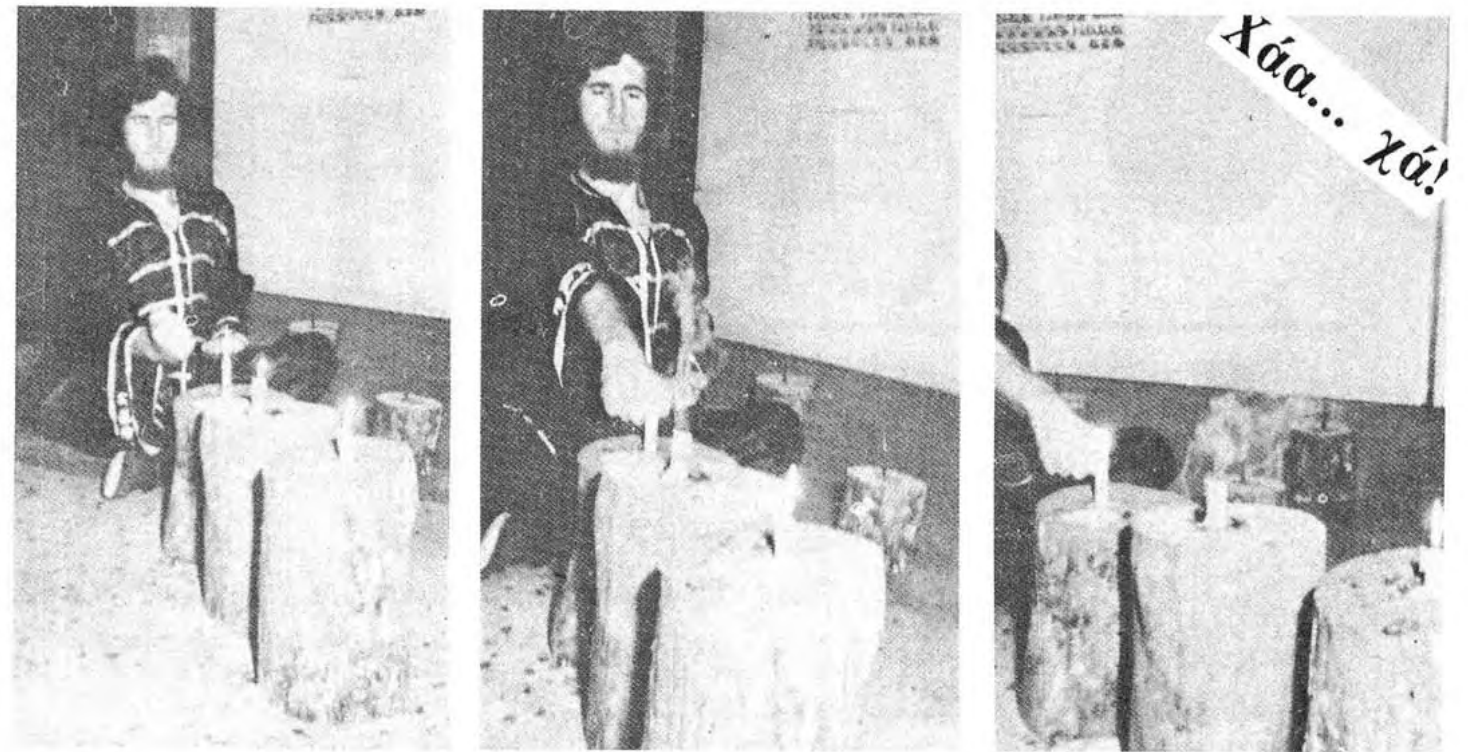
Κάτοχος 10 Ντάν στό Καράτε, 10 βαθμών στό Κούνγκ-Φού. Από τό Χόνγκ Κόνγκ, Ίαπωνία, Όκινάουα, Η.Π.Α. (ΦΩΤΟ 1962).

Προσοχή: Μιά από τίς μυστικές τεχνικές του:

Δύναμη σέ συνδυασμό μέ τόν ήλεκτρισμό τών χεριών: Τοποθετούνται 2 χονδρά τούβλα σέ τραπέζι, μία ντομάτα επάνω καί ένα τούβλο ίδιο πάνω από τήν ντομάτα. Ο ΜΑΙΣΤΕΡ EL BAROUF τοποθετεί τό δεξί του χέρι στό επάνω τούβλο. Κρατά μέ τήν άριστερή του παλάμη τό δεξί χέρι στό ύψος τού βραχίονά του καί σφίγγεται. Τότε ό εγκέφαλος σπάει τά δυό κάτω τούβλα χωρίς νά πειράξει τήν ντομάτα καί τό πάνω τούβλο. Έρώτηση: Πόσα τούβλα είναι στό δωμάτιο; Όσοι BUDOKA (άθλητές πολεμικών τεχνών) άπαντήσουν όρθώς, κερδίζουν τή ντομάτα.



χα... χα



Χάα... χά!

Στίς τρείς φωτογραφίες ό Μάστερ Κεμπαμπτζιάν ιδιαίτερος μαθητής τού Έλ κάτοχος 4 Ντάν Όκινάουα Τάι Σίντο Ρύο καί 5 βαθμών στό Τάι Νουί Κούνγκ - Φού καθισμένος μπροστά από τρία αναμμένα κεριά. Στήν δεύτερη φωτογραφία κινεί μέ όρμη τήν γροθιά του σταματώντας τήν 4 εκατ. μπροστά από τήν πρώτη φλόγα. Απυτέλεσμα σβύνει τό δεύτερο κεριό, ενώ κανονικά θά έπρεπε νά σβύση τό πρώτο από τό ρεύμα τού άέρος πού δημιουργεί. Αλλά χρησιμοποιώντας τά κύματα τού έγκεφάλου του καί τήν έσωτερική του δύναμη κατεύθυνε τόν άέρα εις τρόπον ώστε νά σβύση τό δεύτερο κεριό.

Χάα... χά!

ΤΙΤΛΟΙ ΤΟΥ Δρ. ΕΛ

Χάα... χά!

Καλύτερος μάστερ, εκπαιδευτής τού κόσμου άπονεμηθέν από Νίππον Κομπουντο Ρένμεί Σαίτσιν Κάν όργανισμό Ίαπωνίας ΟΚΙΝΑΟΥΑ, ΗΠΑ.

Καλύτερος ειδικευθείς μάστερ τού κόσμου : άπονεμηθέν από τόν παγκόσμιο όργανισμό έπαγγελματιών καράτε, Νέα Ύόρκη, ΗΠΑ.

Τής σπουδαιότερης προσωπικότητας εις τας πολεμικές τέχνες : άπονεμηθέν από τής διεθνούς όργανώσεως Μπουίντο Κάν Μαλαισίας.



Τό Νούμερο 1 μάστερ Κούνγκ - Φού τού ανατολικού κόσμου : άπονεμηθείς από τόν Μάστερ Γκάρι Αλεξάντερ. Παγκόσμιος πρωταθλητής Άμερ. Πρωτάθλημα. Καναδικό Πρωτάθλημα.

Παγκόσμιος πρωταθλητής : άπονεμηθέν υπό τού παγκοσμίου Χουούγκ - Τσουνγκ Κέιτσου Ρύου Καράτε.

Μεταξύ τών 5 καλύτερων μαχητών τού κόσμου : άπονεμηθέν υπό Ρ.Κ.Ι.Α.

10 ΝΤΑΝ  
10 ΣΑΣΣ  
10 ΣΑΣΣ  
9 ΝΤΑΝ  
9 ΣΑΣΣ  
9 ΝΤΑΝ  
8 ΝΤΑΝ  
8 ΝΤΑΝ  
7 ΝΤΑΝ  
7 ΝΤΑΝ  
7 ΝΤΑΝ

Χάα... χά!

ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΚΑΡΑΤΕ ΝΤΟ  
ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ ΓΟΥΣΟΥ  
ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ ΚΙΟΥ ΣΟΥ  
ΚΑΡΑΤΕ ΝΤΟ  
ΚΟΥΝΓΚ - ΦΟΥ ΓΟΥΣΟΥ  
ΚΕΝ - ΠΟ  
ΚΑΡΑΤΕ ΝΤΟ  
ΚΕΝ - ΠΟ  
ΚΑΡΑΤΕ  
ΚΑΡΑΤΕ  
ΚΕΝ - ΠΟ

Χάα... χά!

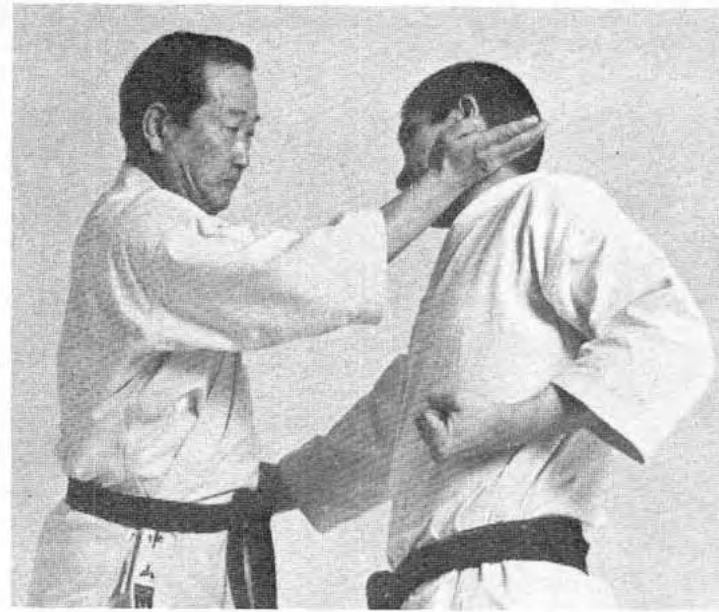
Σίν Ντό Σό Ρύουκίου  
ΤΑΪ ΝΟΥΪ ΚΟΥΝ ΤΣΑΝ ΤΣΙ  
ΣΑΟΥΛΙΝ ΤΣΟΥ ΤΣΕΝ ΤΣΙΝ ΝΤΟΥΑ ΤΑΝΓΚ ΣΟΥ  
ΧΙΣΣΟ ΣΟ ΠΙΝ ΤΖΙ ΡΥΟΥ  
ΧΟΝΓΚ ΤΣΟΥΝ ΤΣΟΥΑΝ  
ΤΑ ΣΟΥΑΝΓΚ ΝΤΟ ΚΕΝ-ΠΟ  
ΚΕΙΣΟΥ ΡΥΟΥ ΠΙΟΥΝΓΚ ΤΣΟΥ ΝΤΟ  
ΣΑΟΛΙΝ ΣΟ ΠΙΝ ΚΕΝ-ΠΟ  
ΣΑΟΛΙΝ ΤΖΙ ΚΑΝΣΙΝ ΡΥΟΝ  
ΣΕΙΤΣΙΝ ΚΑΝ ΣΑΟΛΙΝ ΡΥΟΥ  
ΤΕΤΣΟΥ ΚΕΝ ΣΟΡΙΝΤΖΙ ΡΥΟΥ

Χάα... χά!

Συνέχεια στό έπόμενο



best karate



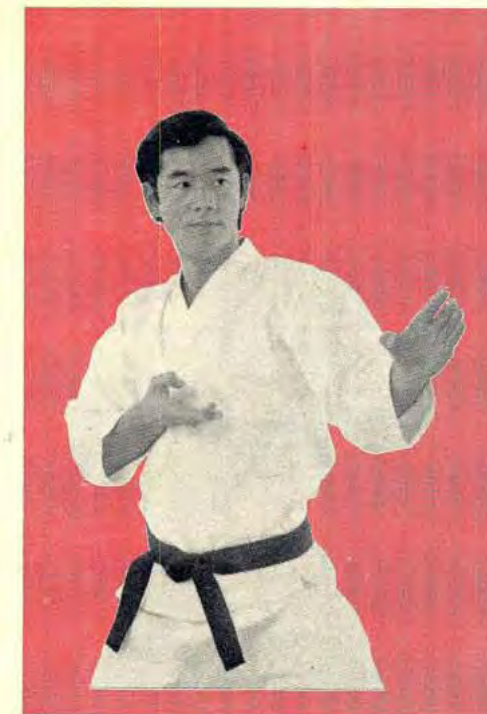
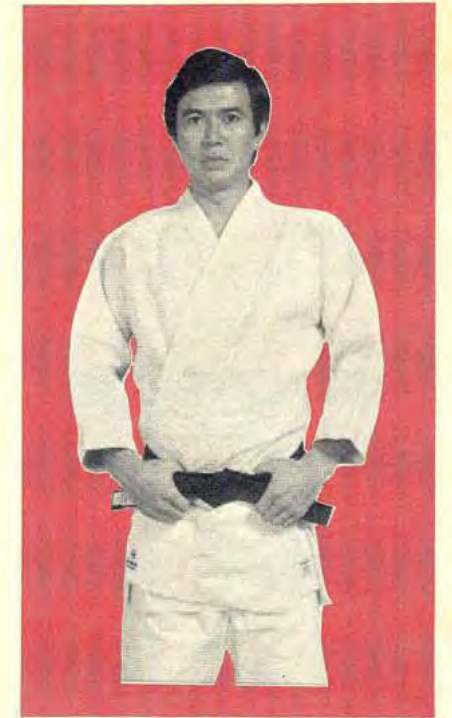
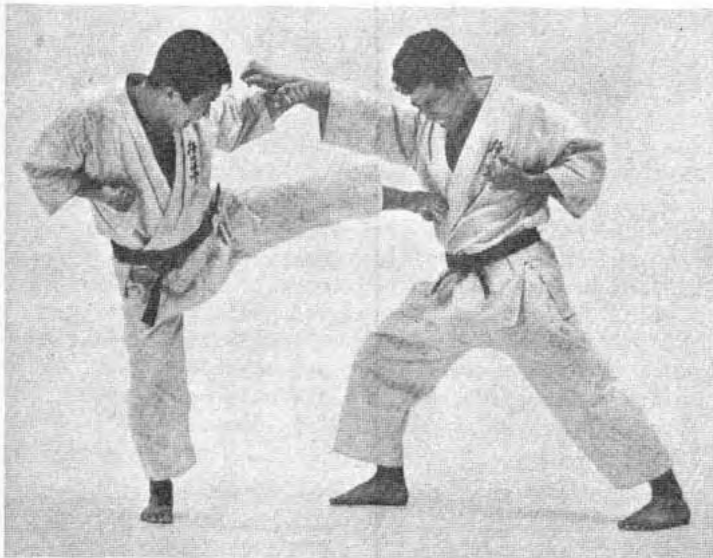
basic karate  
for women



yoga



ζωτικό καράτε



Φίλοι τῶν πολεμικῶν τεχνῶν:

Μόλις ἐξασφαλίσουμε  
γιά τήν Ἑλλάδα  
τήν ἀποκλειστική ἀντιπροσώπευση  
τοῦ μεγάλου ἰαπωνικοῦ οἴκου

**ΤΑΙΗΕΙ TRADING CO., LTD.**

γιά εἶδη πολεμικῶν τεχνῶν.

Ἴδη παραλάβαμε  
δοκιμαστική παραγγελία  
περιορισμένου ἀριθμοῦ  
judogi καί karategi  
(φόρμες γιά judo καί karate)  
ἰαπωνικῆς κατασκευῆς  
καί μοναδικῆς ποιότητας.  
Ὅσοι ἐνδιαφέρεστε  
γιά κατάλογο εἰδῶν καί τιμῶν  
(μικρή ἢ μεγάλη παραγγελία)  
τηλεφωνήστε μας στό 8216509  
ἢ γράψτε μας πρὸς  
«Ε. Περισίδη,  
Ρεθύμνου 8, Ἀθήνα 147».