



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

# JUDO-KARATE

ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ — Νο 7 — ΜΑΪΟΣ 1978 — ΔΡΧ. 40

Σορίντζι-Κέμπο:  
Θρησκεία και Πολεμική Τέχνη

Βαλκανικοί Άγῶνες Τζοϋντο  
Ἡ Γιορτή τοῦ Κάγκαμιμπιράκι  
Ἐνας Ἀξέχαστος Γιαπωνέζος  
Μπρούς Λή: ὁ θρυλός  
Μαθήματα τζοϋντο



τζοϋντο  
καράτε  
τάε-κβόν-ντό  
αϊκίντο  
ζίου-ζίτσου  
κούνγκ-φού

7

## βιβλία

Σας δίνουμε πιά κάτω ἕνα πίνακα τῶν βιβλίων πού διαθέτουμε. Ὁ κάθε ἐνδιαφερόμενος μπορεῖ νά τά προμηθευτεῖ ἀπό τά γραφεῖα μας στίς ἀντίστοιχες τιμές ἢ ταχυδρομικῶς, στέλνοντας μέ ταχυδρομική ἐπιταγή τήν ἀξία τοῦ βιβλίου πού θέλει σύν 20 δρχ. γιά ἐξοδα ἀποστολῆς. Ἡ ἐπιταγή πρέπει νά ἀπευθύνεται πρὸς «Ε. Περσίδη, Ρεθύμνου 8, Ἀθήνα 147», νά ἔχει καθαρογραμμένη τήν ἀκριβή διεύθυνση τοῦ ἀποστολέα καθώς καί τόν τίτλο τοῦ βιβλίου πού θέλει.

### Ἑλληνικά

- 1) «Μικρή Ἑγκυκλοπαίδεια τοῦ Judo» (Ν. Νέζη): σχῆμα 17 X 24 ἐκ., σελίδες 190, δρχ. 250. Περιέχει τήν ἱστορία τοῦ Judo, τούς σκοπούς του, γυμναστική, κανονισμούς ἀγῶνων, λεξικό ἰαπωνικῶν ὄρων, τεχνικές ἀνατροπῶν-ρίψεων καί τεχνικές ἀκίνητοποιήσεων-στραγγαλισμῶν-ἐξαρθρώσεων.
- 2) «Ζωτικό Καράτε» (μετάφραση τοῦ Vital Karate τοῦ Μ. Oyama): σχῆμα 15 X 21 ἐκ., σελίδες 128, δρχ. 160. Περιέχει ἀσκήσεις γυμναστικῆς, βασικές τεχνικές καί ἐφαρμογές τους σέ περισσότερες ἀπό 400 φωτογραφίες.

### Ἀγγλικά

#### JUDO

- 1) «Judo in Action, Throwing Techniques» (Κ. Kudo, 9 dan): σχῆμα 15 X 21 ἐκ., σελίδες 128, δρχ. 280. Περιέχει τίς βασικές ἀρχές τοῦ Judo, πτώσεις, γυμναστική, τεχνικές ἀνατροπῶν καί ρίψεων μέ ἐπεξηγήσεις, ἐφαρμογές καί περισσότερες ἀπό 500 φωτογραφίες.
- 2) «Judo in Action, Grappling Techniques» (Κ. Kudo, 9 dan): σχῆμα 15 X 21 ἐκ., σελίδες 128, δρχ. 280. Περιέχει ἀσκήσεις γυμναστικῆς ἐδάφους, τεχνικές ἀκίνητοποιήσεων-στραγγαλισμῶν-ἐξαρθρώσεων καί συνδυασμούς τους μέ ἐπεξηγήσεις καί ἐφαρμογές σέ περισσότερες ἀπό 500 φωτογραφίες.

#### KARATE

- 1) «BEST KARATE, 1 Comprehensive» (Μ. Nakayama, 9 dan): σχῆμα 15 X 22 ἐκ. σελίδες 144, δρχ. 330. Περιέχει ἀσκήσεις γυμναστικῆς, τίς βασικές τεχνικές καί συνδυασμούς τους, διάφορα kata καί τεχνικές ἀγῶνων.
- 2) «BASIC KARATE FOR WOMEN» (J. Sugano, 7 dan): σχῆμα 18 X 24, σελίδες 120, πανόδετο, δρχ. 430. Περιέχει καταπληκτικές ἀσκήσεις γυμναστικῆς γιά γυναῖκες, βασικές δυναμικές τεχνικές τοῦ karate καί πρακτικές περιπτώσεις αὐτοάμυνας γιά γυναῖκες σέ περισσότερες ἀπό 400 φωτογραφίες.

#### Διάφορα

- 1) «Practical YOGA» (Μ. Oki): σχῆμα 18 X 24, σελίδες 80 δρχ. 230. Περιέχει πρακτικό σύστημα ἀσκήσεων Yoga μέ ἐπεξηγήσεις καί περισσότερες ἀπό 200 φωτογραφίες.
- 2) «MASSAGE: The Oriental Method» (Κ. Serizawa): σχῆμα 18 X 24, σελίδες 80, δρχ. 330. Περιέχει πρακτική μέθοδο μασσάζ γιά ὑγεία καί εὐεξία μέ ἐπεξηγήσεις καί περισσότερες ἀπό 200 φωτογραφίες.

**Άρτινός Γεράσιμος:** Μαθηματικός, 2 dan στο judo από το Kodokan, 1 dan στο Shorinji-Kempo (κάτοικος Τόκυο).

**Βλάτσας Γιώργος:** Ίατρος, 1 dan στο judo, προπονητής στην ΧΑΝ Θεσσαλονίκης.

**Βούρβουλης Άγης:** Οικονομολόγος, 1 dan στο judo.

**Βουτσαράς Βασίλης:** Έπιχειρηματίας, καφέ ζώνη στο judo, προπονητής του τμήματος judo του Όμιλου Αντισφαιρίσεως.

**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 Αρχιτεκτονικής Ε. Μ. Πολυτεχνείου, καφέ ζώνη στο karate από την JKA.

**Ootake Tetsuo:** Οικονομολόγος, 3 dan στο karate από την JKA, εκπαιδευτής του τμήματος karate του Ε. Μ. Πολυτεχνείου.

**Πανωλιάσκος Γιάννης:** Αστυνομικός, 1 dan στο karate από την JKA.

**Παπαγεωργακόπουλος Θάνος:** Δικηγόρος, 1 dan στο Wado-Ryu karate από την AJKF, 2 dan στο Hakko-Ryu ju-jitsu, εκπαιδευτής AKDA, Αθηναϊκής 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 Κώστας:** 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.

**Σανιώτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 2 dan στο karate από την JKA.

**Tansley Arthur:** Έπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από το Kodokan, κάτοικος Tokyo).



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

## ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης: Θύμιος Κ. Περισίδης

Γραφεία: Ρεθύμνου 8 — Αθήνα 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 & Υιοί

Διορθώσεις: Κοσμάς Περισίδης

Φωτογραφίες: 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.  
Αυστραλία (αεροπορικῶς) ..... 550 δρχ.  
Έπιταγές πρὸς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147» γιὰ ἐξάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».



■ Λόγω πληθώρας ὕλης περιορίσαμε τὰ μαθήματα τζούντο σέ 4 σελ. καί ἀναβάλαμε τὰ μαθήματα καράτε μόνο γιὰ αὐτό τό τεύχος. Ἀπό τό ἐπόμενο τεύχος θά περιλαμβάνουμε κανονικά τό λιγότερο 6 σελ. γιὰ μαθήματα τζούντο, 6 σελ. γιὰ μαθήματα καράτε καί 4 σελ. γιὰ μαθήματα τσε-κβόν-ντο.

■ Ένα κάποιο ἰδιαίτερα ἐνδιαφέρον θέμα πού ἔχει προκύψει σχετικά μέ κάποιον Grand Master, τό ἐρευνούμε καί θά πάρουμε οὐσιαστική θέση στο ἐπόμενο περιοδικό μας.

■ Στις 15 κάθε μῆνος κυκλοφορούμε ἐπανεκδόση τοῦ τεύχους μας πού εἶχε πρωτοκυκλοφορήσει πρὶν 7 μῆνες. Ἡ τεύχη αὐτά θά φέρουν τόν χαρακτηρισμό «ΕΠΑΝΕΚΔΟΣΗ» καί θά πωλιῶνται στή μειωμένη τιμή τῶν 20 δρχ. Έτσι ὅσοι ἔχασαν παλιότερα τεύχη θά ἔχουν τή δυνατότητα νά τὰ πάρουν στή μισή τιμή.

■ Πολύ γρήγορα θά περιλάβουμε πρακτικά μαθήματα Γιόγκα καί Massage.

■ Πάντα εἶναι εὐπρόσδεκτες ἡ γνώμη καί ἡ κριση τοῦ κάθε ἀναγνώστη πάνω σέ θέματα πού περιέχονται ἢ θά ἤθελε νά περιέχονται στο περιοδικό μας.

■ Πολύ γρήγορα τό περιοδικό μας θά γίνει 64 σελίδες οἰοντας ἔτσι τή δυνατότητα παρουσιάσεως νέων θεμάτων καί ἐκτάσεως τῶν πιά ἐνδιαφερόντων ἀπό τὰ μόνιμα θέματά μας.

Θύμιος Περισίδης

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE



Έκτέλεση τῆς τεχνικῆς yoko-tobi-geri ἀπό τόν Τ. Sawada, 6 dan στο Shorinji Kempo. Φωτογραφία Arthur Tansley.

### Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

#### JUDO

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Judo: μάθημα 5, ἀπό τοὺς Γ. Άρτινό, Ν. Χεκίμογλου καί Θ. Περισίδη.....         | 8  |
| Βαλκανικοί ἀγῶνες τζούντο 1978, ἀπό τόν Βασίλη Βουτσαρά                        | 12 |
| Έμβάθυνση στὶς βασικὲς ἀρχὲς τοῦ τζούντο, ἀπό τόν Dr. John B. Hanson-Lowe..... | 14 |

#### KARATE

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Πρωτοχρονιά στο κέντρο τοῦ karate, ἀπό τόν Μάριο Κοντοζή | 23 |
|----------------------------------------------------------|----|

#### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Έιτζι Ίντα: Ένας ἀξέχαστος γιαιπωνέζος, ἀπό τήν Νίκα Κωστοπούλου..... | 28 |
| Μπορούσε νά συμβεῖ στὸν καθένα ἀπό τόν Θ. Περισίδη ..                 | 32 |
| Άπό τό ἡμερολόγιο ἑνὸς karateka ἀπό τόν Μάριο Κοντοζή                 | 34 |

#### ΤΕΧΝΕΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΕΜΟΥ

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Shorinji kempo: θρησκεία καί πολεμική τέχνη, ἀπό τόν Γεράσιμο Άρτινό ..... | 16 |
| Aikido: ἱστορία καί τέχνη, ἀπό τόν Κ. Πολίτη .....                         | 36 |
| Ju-jitsu: ἱστορικό-σκέψεις-σχόλια, ἀπό τόν Θ. Παπαγεωργακόπουλο .....      | 38 |
| Μπρούς Λή: ὁ θρύλος .....                                                  | 40 |

#### ΔΙΑΦΟΡΑ

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Jigoro Kano: ὁ ἰδρυτής τοῦ judo, ἀπό τήν Σ. Άγγέλη....                                          | 6  |
| Kagamibiraki: ἡ γιορτὴ ἐνάρξεως τῆς ἀθλητικῆς περιόδου, ἀπό τόν Γ. Άρτινό.....                  | 24 |
| Ό Judoka χωρὶς κίμονο, περιπετειῶδες μυθιστόρημα τοῦ Ernie Clerk, μετάφραση Γ. Ματσόπουλου..... | 42 |
| Άλληλογραφία μέ τοὺς ἀναγνώστες, ἀπό τήν Ι. Κοκόση                                              | 44 |

### ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

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

ΟΝΟΜΑ .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ .....

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ .....

Έπίσης θά ἤθελα νά μοῦ στείλετε τὰ τεύχη ὕπ' ἀριθμ. .... Μέ ταχυδρομική ἐπιταγή στέλνω τό ποσό τῶν 250 δρχ. γιὰ τήν ἐξάμηνη συνδρομή μου σύν ..... X 40 = ..... δρχ. γιὰ τὰ προηγούμενα τεύχη πού ζητῶ.

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται εὐχαρίστως ἄρθρα σχετικά μέ τό ἀντικείμενό του γιὰ δημοσίευση ἀπό κάθε ἀναγνώστη του.

Τὰ ἐνυπόγραφα ἄρθρα δέν ἐκφράζουν ἀπαραίτητα τίς ἀπόψεις τοῦ ἐκδότη.

Άπαγορεύεται ρητῶς ἢ κατὰ ὁποιοδήποτε τρόπο ἀναπαραγωγή ἄρθρου ἢ φωτογραφίας, ἀν δέν προηγηθεῖ ἔγγραφη ἄδεια τοῦ ἐκδότη.





Από την Σόφη Αγγέλη.



# Jigoro Kano:

## ο ιδρυτής του judo

Συνέχεια 3η:

Σύμφωνα με τον Καζοϋζο Κοϋντο, ο Κάνο κατατάσσεται μαζί με τον Σαΐν Γιοσίντα, μεταξύ των συγχρόνων εκπαιδευτικών της Ιαπωνίας. Σάν διευθυντής του Γκακουσουίν και της Παιδαγωγικής Σχολής του Τόκιο (του σημερινού Πανεπιστημίου Καταρτίσεως Εκπαιδευτικών Στελεχών του Τόκιο) για περισσότερα από 25 χρόνια, ο Ζ. Κάνο έθεσε τις βάσεις των συγχρόνων εκπαιδευτικών μεθόδων στην Ιαπωνία.

Μετέτρεψε το Γκακουσουίν σε οικότροφείο, επιτρέποντας στους μαθητές να πηγαίνουν στα σπίτια τους μόνο τα Σαββατοκύριακα. Αρνήθηκε να συμφωνήσει με την κοινή αντίληψη ότι οι άριστοκράτες είχαν κληρονομήσει την πνευματική ανωτερότητα. Άνοιξε λοιπόν, τις πόρτες στους κοινούς πολίτες, μία επαναστατική κίνηση για την εποχή εκείνη. Ακόμη, ανέθετε στους μαθητές του χειρωνακτικές εργασίες για να τους πειθαρχήσει και να τους διδάξει την ταπεινοφροσύνη. Έτσι πολλά άλλαξαν κάτω από την διοίκηση του Κάνο και ακόμη και οι γονείς των μαθητών ήταν γεμάτοι θαυμασμό για τις εκπληκτικές αλλαγές στο Γκακουσουίν.

### ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΗ ΑΥΣΤΗΡΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Ο Νάνγκο θυμάται την ασυνήθιστη αυστηρότητα του Κάνο. "Όταν ήμουν μαθητής του, έλεγε ο Νάνγκο έπρεπε να σηκώνομαι στις 5 κάθε πρωί για να βοηθώ στο καθάρισμα των δωμάτων και του κήπου".

Ο γιατρός Τ. Μοροχάσι, ένας από τους εξέχοντες καθηγητές Κινέζικου Πολιτισμού στο Πανεπιστήμιο του Τόκιο όνόμαζε τον σεναί Κάνο "άξιαγάπητο και εμπνευσμένο άνθρωπο". "Όταν μπήκε στην Παιδαγωγική Σχολή του Τόκιο το 1904, ο Κάνο ήταν 44 ετών. Καλούσε μαθητές και τους ζητούσε να πούν ελεύθερα και με ειλικρίνεια τη γνώμη τους για τις ανάγκες του Πανεπιστημίου. Παρατηρώντας τις έλλειψεις της βιβλιοθήκης, ο Μοροχάσι επέμενε ότι για την επέκτασή της θα έπρεπε να περιοριστεί το μεγάλο ντότζο. Ο Κάνο του είπε ότι το διάβασμα μπορεί να γίνει όπουδήποτε, όμως η προπόνηση τζούντο δεν μπορούσε φυσικά να γίνει σε οποιοδήποτε μέρος. Όταν, λοιπόν, ξανασυναντήθηκε με το ύφυπουργό Παιδείας έκανε το πλάν για να επιτύχει μία κρατική επιχορήγηση για να ενισχύσει τον προϋπολογισμό της σχολικής βιβλιοθήκης ώστε να επεκταθεί χωρίς να περιορίσει το μεγάλο γυμναστήριο.

Οι απόψεις του Κάνο για την παιδεία συνοψίζονται σε μία έκθεση που έκανε με την ευκαιρία της 50στής επετείου του Κόντοκαν το 1934: "Κάτω από τον ήλιο δεν υπάρχει τίποτα πιά αξιόλογο και μεγαλειώδες από την εκπαίδευση και τη μόρφωση. Με το να μορφώνουμε ένα άνθρωπο και να τον δίνουμε στην κοινωνία της γενιάς του, συμβάλλουμε στον όρθολογικό και πολιτισμένο έρχομό εκατοντάδων γενεών".

Τον Αύγουστο του 1891 ο Ζόγκορο Κάνο παντρεύτηκε την Σουμάκο την μεγαλύτερη κόρη του Σ. Τακεζόε, πρώην πρεσβευτή στην Κορέα. Έκαναν έννια παιδιά, έξη κόρες και τρεις γιους. Ένας από τους γιους ήταν ο Ρισέϊ, σημερινός πρόεδρος του Κόντοκαν και της Πανιαπωνικής Όμοσπονδίας τζούντο. Η Άτσουκο, η μικρότερη κόρη του Κάνο, είναι η μόνη που ζει και εί-

ναι παντρεμένη με τον Μασάμι Τακασάκι, που έχει 8 ντάν και είναι διευθυντής του Κόντοκαν.

Ο Κάνο ήταν ένας τυπικός πατέρας και κατηύθυνε την οικογένειά του με σιδερένιο χέρι. Η κουβέντα του ήταν νόμος και η άνυπακοή αδιανόγητη. Η μεγαλύτερη κόρη, η Νορίκο έγραφε τις αναμνήσεις της για τον διάσημο πατέρα της. Ψηλή και όμορφη, με καλλίγραμμη μύτη ήταν η αγαπημένη των γονιών της και ίσως η περισσότερο συνδεδεμένη με τον πατέρα της. Έγραφε: "Όταν γυρνούσε στο σπίτι θα πήγαινε κατευθείαν στο σαλόνι που τις περισσότερες φορές σημαινε ότι δεν θα μπορούσα να τον δω καθόλου".

Ο Ρισέϊ Κάνο θυμάται τον πατέρα του σαν άνθρωπο με πλατιά σκέψη και διεθνή αναγνώριση. Έμαθε από τον πατέρα του τις τεχνικές του τζούντο στο ντότζο του σπιτιού τους, αλλά δεν ήταν τύπος αθλητικός. Παρ'όλο που ο Κάνο αγαπούσε την αυστηρή πειθαρχία, είχε μία ευαίσθητη και ζεστή καρδιά. "Έκλαψε πολύ", θυμάται ο Ρισέϊ "όταν έμαθε το θάνατο της Νορίκο".

Παρ'όλο που ο Κάνο έδωσε πολύ καλή μόρφωση στα παιδιά του, είχε τόσες πολλές ασχολίες ώστε συχνά η οικογένειά του ένιωθε μόνη χωρίς αυτόν. "Τη φροντίδα των παιδιών είχε ολοκληρωτικά η μητέρα" γράφει η Νορίκο στο βιβλίο της "Αναμνήσεις από τον πατέρα μου". Καμμιά φορά τον περίμεναν όλοι στη γραμμή στην είσοδο του σπιτιού για να τον υποδεχτούν με το "Ο-καέρι-νασάϊ-μασέ" πριν εξαφανιστεί στο σαλόνι.

### ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Και ο Κοϋντο και ο Νάνγκο θυμούνται τις πρωινές επισκέψεις τους στο σπίτι του Κάνο όπου συχνά συζητούσαν για άσημαντα θέματα. "Ο σεναί Κάνο ποτέ δεν κάπνιζε, αλλά του άρεσε το σακέ και το πρόσωπό του γρήγορα κοκκίνιζε όταν έπινε". Αρνιόταν να ακολουθήσει το γιαπωνέζικο έθιμο να γίνεται ανταλλαγή κυπέλλων με σακέ και να πίνει ο ένας από του άλλου. Μία που αυτό συνηθιζόταν πολύ στις αγροτικές περιοχές, οι χωρικοί ήθελαν να ανταλλάξουν το κύπελλό τους με του Κάνο, αλλά αυτός θύμωνε όταν του το ζητούσαν.

Ο Ζίγκορο Κάνο είχε ύψος 1,64 αλλά ζύγιζε 82 κιλά. Είχε φαρδείς ώμους και στήθος και δυνατές γαμπες. Ο Κοϋντο λέει "ήταν τόσο περήφανος για τις γάμπες του που πάντα σήκωνε τη χανάμα για να μάς τις δείξει". Ο Κοϋντο έμενε ακόμα εκπληκτος από τη σβελάδα του. "Έμενα εκπληκτος με το πόσο γρήγορα με έριχνε".

Σύμφωνα με τον Κοϋντο, ο Ζ. Κάνο πάντα χαμογούσε ακόμα και όταν ήταν θυμωμένος. "Γελούσε ανοιχτόκαρδα όταν ήταν ευχαριστημένος". Ο Τακασάκι, ο γαμπρός του, το επιβεβαίωσε λέγοντας ότι είχε μία όξεια αντίθεση του χιούμορ και παρ'όλο που εύκολα θυμωνε γρήγορα πάλι χαμογελούσε.

Ο Τακασάκι θυμάται ακόμα ότι στον Κάνο άρεσε το σακέ αλλά πάντα έπινε με μέτρο. "Σάν έπινε κάτι παραπάνω, αρρώσταινε".

Στις μέρες του, κανείς δεν γυμναζόταν σκληρότερα από αυτόν. Συνέχιζε την προπόνηση μέχρι που γέμιζε πλεγές, μόλις που μπορούσε να γυρίσει στο σπίτι. Το τζουντόγκι, που φορούσε, εκτίθεται στο Κόντοκαν και ήταν εξωτερικά από λινό καφέ ύφασμα και εσωτερικά βαμβακερό· το επιδιόρθωνε μάλιστα μόνος του. Το κάτω μέρος του τζουντόγκι ήταν κουρέλια και το χρώμα αλλοιωμένο από λάδι και ιδρώτα.

Τό 1907 ο Κάνο είχε τὰ μανίκια και τὰ παντελόνια του τζουντόγκι μακριά για να καλύπτουν τὰ χέρια και τὰ πόδια και για να προστατεύουν τους άγκωνες και τὰ γόνατα. Η ζακέτα ήταν πιό κοντή. Έτσι το τζουντόγκι πήρε την τελική του μορφή, όπως είναι σήμερα. Η νέα στολή ήταν πολύ διαφορετική από εκείνη των πρώτων χρόνων όταν ο τζουντόκα φορούσε κοντό παντελόνι και ή



ζακέτα άφηνε άκάλυπτο το μισό χέρι. Όταν ο Κάνο έφτασε στα 60, έπαψε να φοράει το τζουντόγκι, φορούσε ένα άπλο χαβρί (πουκάμισο) και παρουσίαζε κάτα μ'αυτόν τον τρόπο.

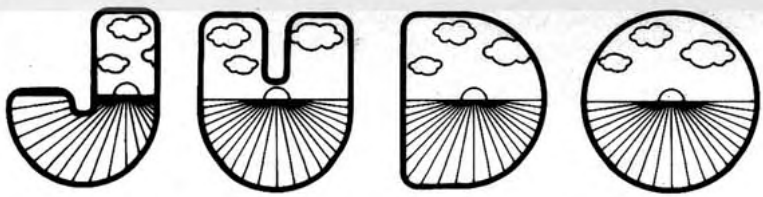
Τό Κόντοκαν ιδρύθηκε επίσημα τον Μάη του 1909 και δύο χρόνια αργότερα δημιουργήθηκε το Τμήμα Εκπαιδευτών, ειδικό τμήμα για δασκάλους του τζούντο. Τό 1922, οι κάτοχοι ντάν από το Κόντοκαν όργάνωσαν σύνδεσμο και ακολουθήσε η όργάνωση της Έταιρείας Ιατρικής Έρευνας του τζούντο τό 1932.

Όταν ο Κάνο όνόμασε το τζούντο ένα "τρόπο ανάπτυξης του άτόμου αντίληπτό από όλους τους ανθρώπους της" προσπαθούσε να ύλοποιήσει την ιδέα να όργανώσει μια διεθνή όμοσπονδία τζούντο. Μέχρι τό 1912, ό σιχάν (μέγας δάσκαλος) είχε κάνει πάνω από έννεά ταξίδια στο άξωτερικό για να καλλιεργήσει κάποιο ένδιαφέρον γι'αυτό τό νέο γιαπωνέζικο άθλημα.

Μέχρι τότε πολλοί ξένοι - ιδίως ναύτες και έμπορευόμενοι ναυτικοί - έκπαιδεύονταν στο Κόντοκαν. Πολλά βιβλία τζούντο γράφτηκαν σε ξένες γλώσσες.

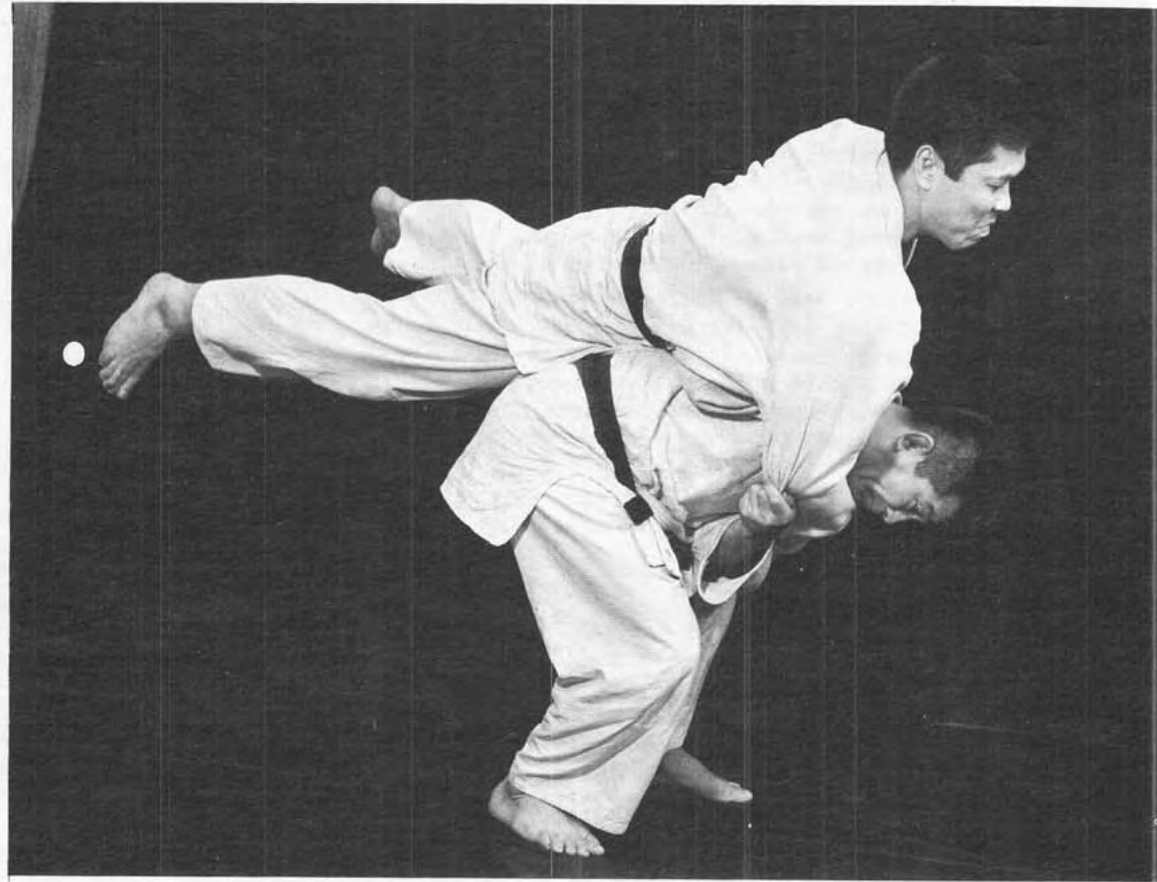
Έτσι, πριν από τό έξέσπασμα του πρώτου Παγκόσμιου Πολέμου, δημιουργήθηκαν ντότζο στις Ηνωμένες Πολιτείες, Μ. Βρετανία, Γαλλία, Καναδά και Ίνδία, ακόμα στη Ρωσία, Κίνα και Κορέα.

Συνέχεια στο έπόμενο.



# μάθημα 5

Από τους Γεράσιμο Άρτινο, Νίκο Χεκίμογλου και Θύμιο Περισίδη



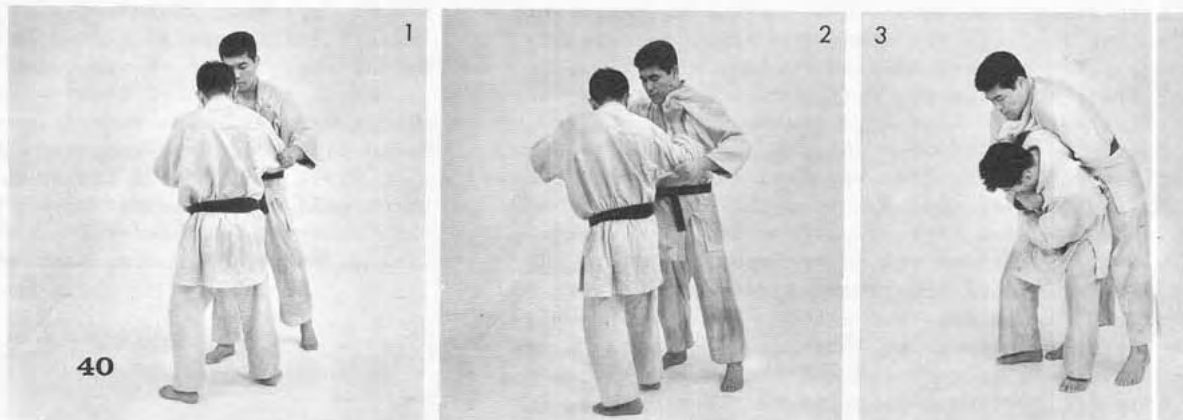
## SEOI-NAGE (ρίψη από την πλάτη)

### Κύρια σημεία

Όπως δείχνει και η ονομασία, στη ρίψη αυτή φορτώνεται τόν αντίπαλό σου στην πλάτη και μετά τόν ρίχνεις. Το seoi-nage και το tomoe-nage (σελ. 110) είναι σχεδόν οι πιο ενδιαφέρουσες ρίψεις στο judo. Θα εξηγήσουμε εδώ την εκτέλεση του morote (μετά τα δύο χέρια) seoi-nage κατά την οποία πιάνεις σφιχτά με το ένα σου χέρι το πέτο του αντιπάλου σου και με το άλλο το μανίκι του.

### Προετοιμασία

1. Έσύ και ο αντίπαλός σου στέκεστε στη δεξιά φυσική στάση. (Φ 1)
2. Τράβα τόν αντίπαλό σου ώστε να χάσει τήν ισορροπία του προς τα εμπρός δεξιά του κάνοντας (έσύ) ένα-δύο μικρά βήματα (tsugi-ashi) προς τα πίσω.



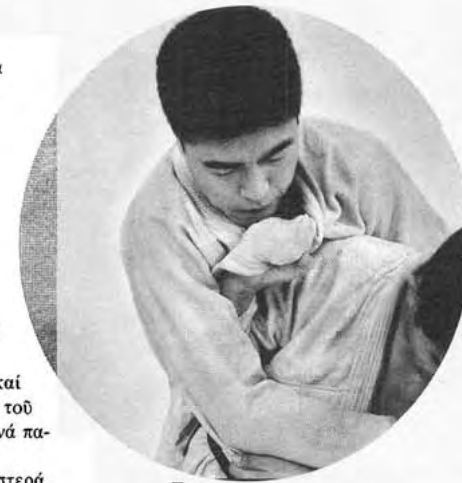
40

# Τό τζούντο στην πράξη - Τό τζούντο στην πράξη

Copyright © 1967 by Japan Publications Trading Co., Ltd.  
Copyright © 1978 για τήν Έλληνική γλώσσα: Θύμιος Περισίδης

## τεχνικές ρίψεων

3. Θα σε ακολουθήσει κάνοντας ένα βήμα μπροστά στά δάχτυλα του δεξιού του ποδιού. (Φ 2)
4. Μόλις τό κάνει αυτό, μέψ γρήγορα πατώντας τό δεξί σου πόδι άκριβώς μπροστά από τό δικό του δεξί πόδι. (Φ 2)
5. Συγχρόνως, με τό δεξί σου χέρι, ανάγκασέ τον νά φέρει και τό άριστερό του πόδι μπροστά για νά έρθει στη βασική φυσική στάση και μετά γύρε τον μπροστά. (Φ 2)



7

### Η επίθεση

1. Γύρνα μέ άξονα τό δεξί σου πόδι, πού είχες προβάλει πριν και λύγισε ελαφρά τό δεξί σου γόνατο.
2. Τράβα τό άριστερό σου χέρι πίσω μέ άνοιχτή τροχιά σάν νά θέλεις νά τό βάλεις πάνω στό κεφάλι σου.
3. Ένώ κάνεις αυτό γύρνα σώμα και κεφάλι προς τά άριστερά και φέρει τό άριστερό σου πόδι κοντά στην έσωτερική πλευρά του άριστερού ποδιού του αντιπάλου σου. Τά πέλματά σου πρέπει νά πατάνε παράλληλα προς τά δικά του.
4. Καθώς κρατάς σφιχτά τό άριστερό του πέτο και γυρίζεις άριστερά, λύγισε τόν καρπό σου προς τό έσωτερικό του χεριού σου όποτε τό χέρι σου θά τυλιχτεί από τό ύφασμα του πέτου του. (Φ 3, 7)
5. Ρίξε τό κεφάλι προς τά κάτω και κόλλησέ τον στην πλάτη σου.
6. Τήν ίδια στιγμή, τίναξε προς τά πάνω τό πίσω μέρος του κορμιού σου τεντώνοντας τά γόνατα, λύγισε τή μέση βαθιά μπροστά και τράβα προς τά κάτω μέ τά δύο τά χέρια. (Φ 4, 5)
7. Ρίξε τόν αντίπαλό σου κατευθείαν κάτω μπροστά σου, περνώντας τον πάνω από τόν δεξί σου ώμο. (Φ 6)

### Ειδικές οδηγίες

Όταν μπαίνεις στον αντίπαλό σου έτοιμος νά τόν σηκώσεις πρόσεχε μήπως σε έμποδίσει μέ τό άριστερό του χέρι και μετά μπει εκείνος άριστερό seoi-nage.

Τό άν τό δεξί σου χέρι πού κρατάει τό άριστερό του πέτο είναι πάνω ή κάτω από τόν άριστερό του βραχίονα παίζει μεγάλο ρόλο στό πώς θά χρησιμοποιήσεις τόν δεξί σου βραχίονα. Άν τό χέρι σου είναι πάνω από τό δικό του, θά χρησιμοποιήσεις τόν δεξί σου ώμο και άγκώνα για νά σπάσεις τήν αντίσταση του άριστερού του χεριού, όποτε άμέσως μπαίνεις στην τεχνική. Άν τό χέρι σου είναι κάτω από τό δικό του, τότε πρέπει νά χρησιμοποιήσεις τόν δεξί σου βραχίονα μέ τέχνη ώστε νά άλλαξεις από τό άριστερό του χέρι, ή νά τό λυγίσεις, και νά μπει άμέσως στην τεχνική. Είναι βέβαια δύσκολο νά περιγράψεις μέ λόγια μόνο όλα τά συναρπαστικά σημεία αυτής τής ρίψεως.

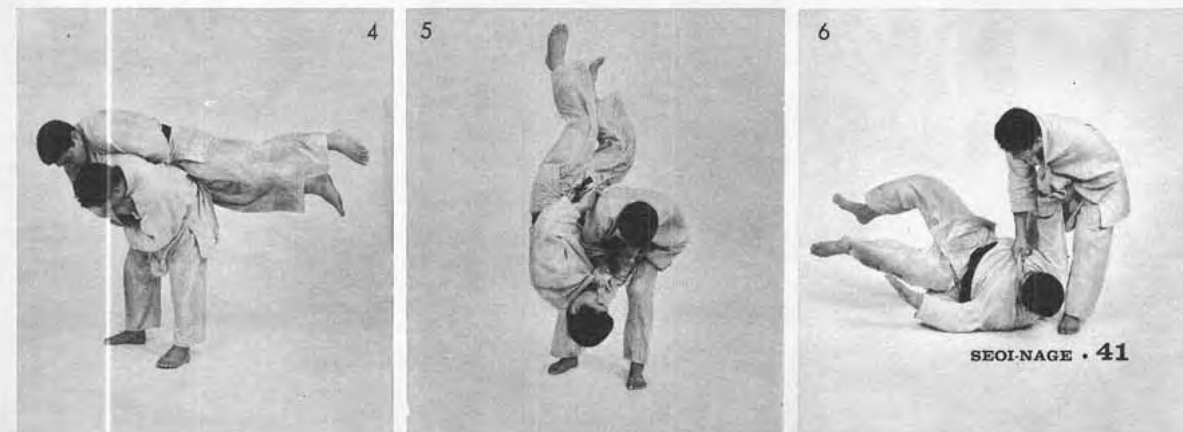
### Σημεία-κλειδιά

Καθώς γυρίζεις για νά τόν τραβήξεις στην πλάτη σου νά προσέχεις ώστε, ό καρπός του δεξιού σου χεριού, πού κρατάει τό άριστερό του πέτο, νά κλίνει προς τό έσωτερικό του χεριού σου. Όποσδήποτε μήν προσπαθήσεις νά βάλεις τόν άγκώνα σου στη δεξιά του μασχάλη.

Άν τό σώμα σου δέν λυγίσει καλά μπροστά, τό βάρος του αντιπάλου σου θά πέσει επικίνδυνα στον δεξί σου άγκώνα. (Φ 8)



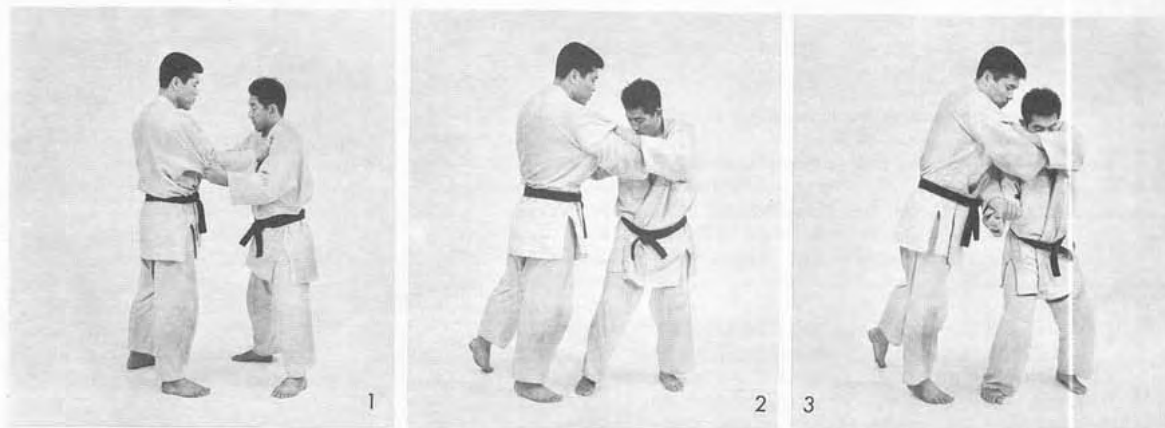
8



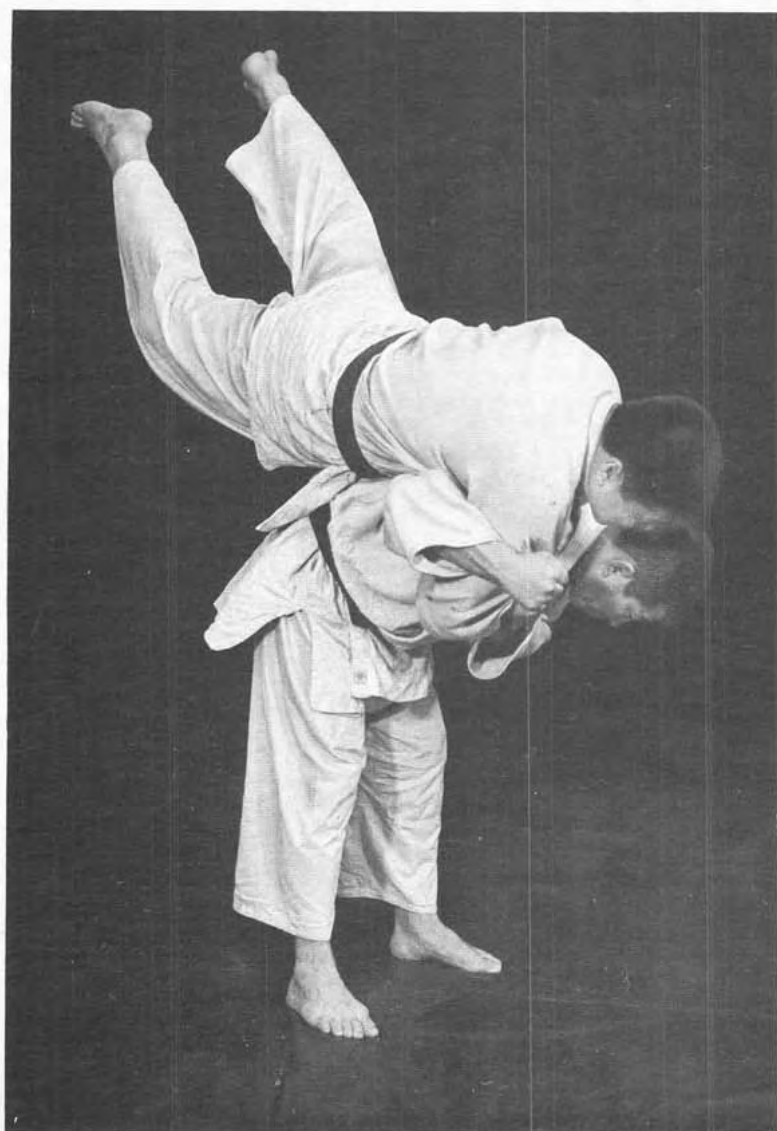
SEOI-NAGE • 41

# Τό τζοούντο στην πράξη - Τό τζοούντο στην πράξη

## τεχνικές ρίψεων

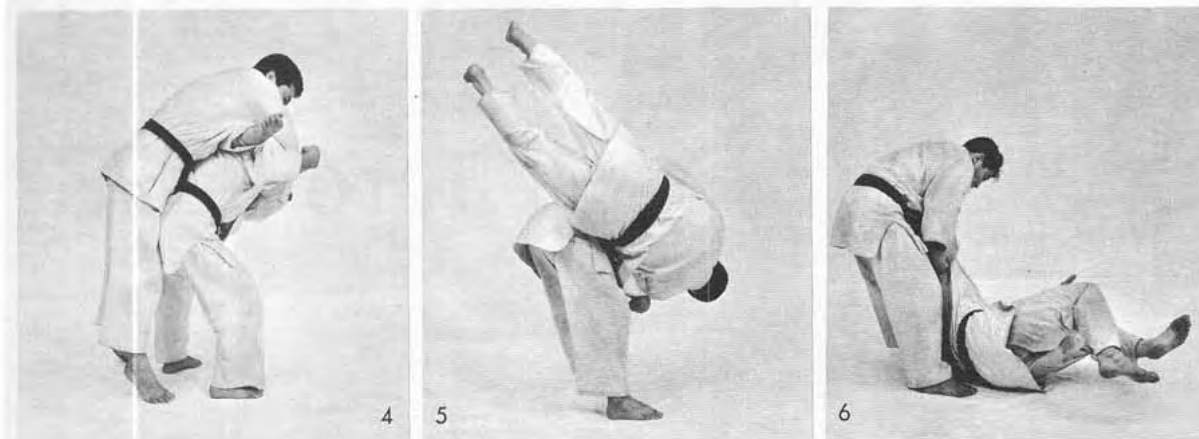


**IPPON-SEOI-NAGE**  
(ρίψη από την πλάτη με ένα χέρι)



# Τό τζοούντο στην πράξη - Τό τζοούντο στην πράξη

## τεχνικές ρίψεων



### Κύρια σημεία

Πάρε ένα βραχίονα του αντιπάλου σου πάνω από τον ώμο σου, τράβηξέ τον στην πλάτη σου και ρίξε τον.

### Προετοιμασία

1. Από τη δεξιά φυσική στάση, πιάσε γερά το δεξί μανίκι του αντιπάλου σου πάνω από το μπράτσο του. (Φ 1)
2. Σπρώξε τον αντίπαλό σου προς τα πίσω.
3. Έκμεταλλεύσου την προσπάθειά του να σου ανταποδώσει το σπρώξιμο και υποχώρησε ένα-δύο βήματα με το αριστερό πρώτο. Αυτό θα τον κάνει να βηματίσει μπροστά δεξιά του. (Φ 2)
4. Θά βηματίσει μπροστά με πρώτο το δεξί πόδι και μετά το αριστερό.
5. Έλευθέρωσε το δεξί σου χέρι και με μία κυκλική κίνηση παγίδεψε του απ' έξω τον αριστερό του καρπό (Φ 3)
6. Φέρε το δεξί σου πόδι μπροστά από το δεξί του πόδι.

### Ή επίθεση

1. Καθώς περιστρέφεται πάνω στο δεξί σου πόδι και στρίβεις το σώμα σου προς τ' αριστερά, φέρε το αριστερό σου πόδι προς τα πίσω.
2. Κλείσε τον δεξί βραχίονα του αντιπάλου σου με το δεξί σου χέρι και σήκωσέ τον στην πλάτη σου. (Φ 4)
3. Τέντωσε τα γόνατα, τίναξε τους γοφούς ψηλά και πίσω και τράβα μπροστά και κάτω με τα δύο χέρια. Ρίξε τον αντίπαλό σου πάνω από το δεξί σου ώμο ώστε να πέσει μπροστά σου. (Φ 5, 6)

### Ειδικές οδηγίες

Γιά να μπλοκάρεις αποτελεσματικά το τεντωμένο αριστερό χέρι του αντιπάλου σου, πρέπει να χρησιμοποιήσεις τον δεξί σου ώμο. (Φ 7-9). Όταν μπαίνεις με το δεξί πόδι πάτησε μπροστά από το σημείο που υπολογίζεις πως ο αντίπαλός σου θα πατήσει το δεξί του πόδι.

### Σημεία - κλειδιά

Αν ο αντίπαλός σου δεν σε αφήσει να τον πιάσεις από τον δεξί του ώμο, αρπάξε το δεξιο του βραχίονα με τα δύο σου χέρια με τρόπο που να μη μπορεί να τον τραβήξει πίσω.



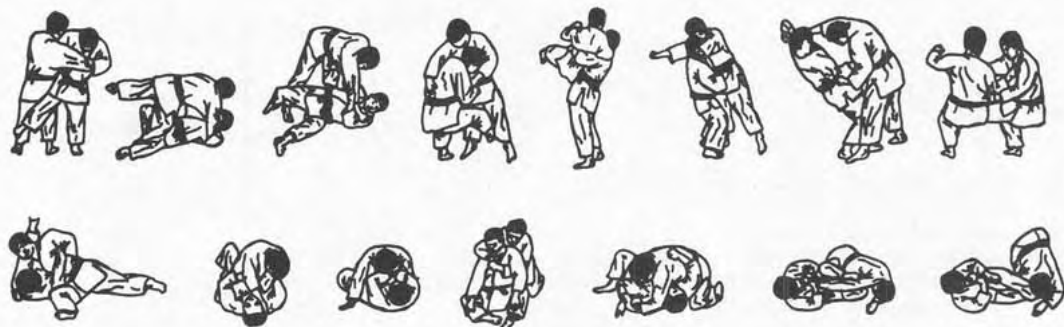
Συνέχεια στο επόμενο



Από τον Βασίλη Βουτσαρά

# Βαλκανικοί αγώνες

## τζούντο 1978



Στις 8 και 9 'Απριλίου η 'Ελλάδα έλαβε μέρος (για δεύτερη φορά) στους Βαλκανικούς 'Αγώνες Τζούντο, που έγιναν φέτος στο Νόβισαντ της Γιουγκοσλαβίας. Αυτή τη φορά η Αποστολή ήταν πλήρης. Τους αθλητές συνόδευαν τεχνικοί, διαιτητές, γιατρός και ο Πρόεδρος της Τεχνικής 'Επιτροπής Τζούντο, κ. 'Αναγνωστάκης. Η σύνθεση της 'Ομάδας ήταν:

'Αρχηγός 'Αποστολής ο κ. 'Αναγνωστάκης, διαιτητές οί κ.κ. Γεωργόπουλος και Παπαδημητρίου, γιατρός ο κ. Βλάτσας, τεχνικοί οί κ.κ. Κατσιάρης και Βουτσαράς και αθλητές οί Χεκίμογλου, Κρητικός στά 60 κιλά, οί Παπακώστας, Σέρπης, Καλλιπολίτης στά 65 κιλά, οί Τσαγκαλίδης, Σέγγος, Λαϊνάκης στά 71 κιλά, οί Μαρτάκης, 'Υφαντίδης στά 78 κιλά, οί Σιώπης, Καπαρός, Μπαρμπαρούσης στά 86 κιλά και ο Μαλλιάρδουλος στά 95 κιλά.

Στό συνέδριο που έγινε εκεί, ο κ. 'Αναγνωστάκης εξέλεγε Γενικό Γραμματέα των Βαλκανικών 'Αγώνων, και η 'Ελλάδα ανέλαβε τη διοργάνωση των αγώνων για τό 1979.

Η 'Οργάνωση των αγώνων ήταν άρτια. Οί Γιουγκοσλάβοι πρόβλεψαν κάθε λεπτομέρεια. Χαρακτηριστικό είναι ότι όλες οί εκδηλώσεις και τίς τρεις ημέρες που κράτησαν οί αγώνες, δέν καθυστέρησαν ούτε ένα λεπτό, από τό πρόγραμμα.

Πρέπει δέ νά προσθέσω, ότι εκτός της τυπικής πλευράς της διοργανώσεως που ήταν άρτια, οί Γιουγκοσλάβοι κατάφεραν νά δημιουργήσουν και μία ζεστή ατμόσφαιρα φιλοξενίας.

'Από αγωνιστικής πλευράς επικράτησαν οί Γιουγκοσλάβοι τόσο στά άτομικά όσο και στά ομαδικά αγωνίσματα. Οί Βούλγαροι και οί Ρουμάνοι τούς ακολουθήσαν σε μικρή απόσταση. Οί Τούρκοι είναι εμφανώς κατώτεροι από τούς τρεις προαναφερθέντες.

Αυτό που έχω νά παρατηρήσω είναι ότι οί Βαλκάνιοι αθλητές, χωρίς νά παραμελούν την τεχνική τους, δίνουν μεγάλη σημασία στην φυσική κατάσταση του σώματος. Πράγματι οί περισσότεροι από τούς αθλητές είχαν πολύ καλή φυσική κατάσταση, δηλαδή: Δύναμη - άντοχή - ταχύτητα.

Οί δικοί μας αθλητές αναλόγως μέ τίς δυνατότητές τους κόναναν θαυμάσια εμφάνιση και όπωσδήποτε πολύ καλύτερη από την περσινή.

Πρέπει νά προσθέσω ότι είχαμε την νεώτερη ομάδα από πλευράς ηλικίας των αθλητών, κι όπως μάς είπαν οί προπονητές των άλλων ομάδων, οί αθλητές μας εάν προπονηθούν κατάλληλα, γρήγορα θά φτάσουν τό επίπεδο των γειτονικών χωρών.

Φέτος όπως ανέφερα και στην αρχή, συμμετείχαμε και στην διαιτησία των αγώνων. 'Ως γνωστόν κάθε κράτος στέλνει δύο διαιτητές. Πράγματι η εμφάνιση των διαιτητών μας ήταν πολύ καλή και νομίζω ότι κανείς από τούς παρευρισκομένους δέν μπορούσε νά φανταστεί ότι συμμετείχαν για πρώτη φορά σε διεθνείς αγώνες.

Στή συνέχεια δίνονται τά αποτελέσματα των αγώνων.



Μέλη της εθνικής μας ομάδας τζούντο μέ συνοδούς και φίλους λίγο πριν την αναχώρηση.

### Έως 60 κιλά

- 1) SABO (Ρουμαν.)
- 2) TSIHI (Γιουγκ.)
- 3) VUKORERA (Γιουγκ.)
- 3) BORTOS (Ρουμαν.)

### 60-65 κιλά

- 1) KOSIC (Γιουγκ.)
- 2) EROL (Τουρ.)
- 3) NIKOLAE (Ρουμαν.)
- 3) VLAD (Ρουμαν.)

### 65-71 κιλά

- 1) VUJEVIC (Γιουγκ.)
- 2) PETROF (Ρουμαν.)
- 3) ROMAN (Ρουμαν.)
- 3) TSAKIROV (Βουλγ.)

### 71-78 κιλά

- 1) MIHALAKE (Ρουμαν.)
- 2) CINGOV (Βουλγ.)
- 3) FABIJAN (Γιουγκ.)
- 3) FRATIKA (Ρουμαν.)

### 78-86 κιλά

- 1) OBADOV (Γιουγκ.)
- 2) TODOROVIC (Γιουγκ.)
- 3) PETROV (Βουλγ.)
- 3) NAFTIKA (Ρουμαν.)

### 86-95 κιλά

- 1) ZUVELA (Γιουγκ.)
- 2) DIMITRIEVIC (Γιουγκ.)
- 3) DRAGOI (Ρουμαν.)
- 3) RADU (Ρουμαν.)

### 'Ανω των 95 κιλών

- 1) MIRANOVIC (Γιουγκ.)
- 2) UDVARI (Ρουμαν.)
- 3) MIHALIC (Γιουγκ.)
- 3) ARSENOJU (Ρουμαν.)

### 'Ανοιχτή κατηγορία

- 1) ATANASOV (Βουλγ.)
- 2) ZUVELA (Γιουγκ.)
- 3) JOLDZU (Τουρ.)
- 3) UDVARI (Ρουμ.)

Αυτά από τούς Βαλκανικούς αγώνες Τζούντο του 1978 στο Νόβισαντ της Γιουγκοσλαβίας

Βασίλης Βουτσαράς

# ἐμβάθυνση στὶς βασικὲς ἀρχές τοῦ judo



Ἀπό τὸν Dr. John B. Hanson-Lowe

Φωτογραφίες: Arthur Tansley

Τὸ copyright διατηρεῖται ἀπὸ τὸν ἀρθρογράφου

Θὰ ἤθελα νὰ προλογίσω αὐτὴ τὴ σειρά τῶν μικρῶν ἀρθρῶν περὶ τζοῦντο, πού μοῦ ἔκανε τὴν τιμὴ ὁ ἐκδότης νὰ μοῦ ζητήσει νὰ γράψω, μὲ δύο προϋποθέσεις.

Ἡ πρώτη προϋπόθεση εἶναι ὅτι δὲν σκοπεύω, οὔτε στὸ ἐλάχιστο νὰ προσφέρω στοὺς ἀναγνώστες μιὰ σύντομη διδασκαλία στὰ βασικὰ τοῦ τζοῦντο. Ὁ σκοπός μου εἶναι νὰ τονίσω τὴ σπουδαιότητα καὶ τὴν σημασία μερικῶν ἀρχῶν τοῦ τζοῦντο, πού ὅταν γίνονται πραγματικὰ ἀντιληπτές καὶ ἀκολουθηθοῦν, μποροῦν νὰ ὀδηγήσουν στὴν τελειότητα τοῦ στυλ, στὴν τέχνη τοῦ τζοῦντο. Ἐτσι, π.χ. δὲν ἔχω πρόθεση νὰ συζητήσω γιὰ UKEMI (πτώσεις), πού ἂν καὶ εἶναι πρωταρχικῆς σημασίας, ἐπειδὴ εἶναι ἕνα "SINE QUA NON" (ἀπὸ τὰ ἀπαραίτητα τῆς τέχνης) διδάσκονται προσεκτικὰ σὲ ὅλες τὶς τάξεις τῶν ἀρχαρίων.

Σκεπτόμενος αὐτὲς τὶς τάξεις, μὲ τὰ εἴκοσι χρόνια τοῦ ἐνδιαφέροντός μου καὶ τῆς ἐξασκήσεώς μου στὸ τζοῦντο, καὶ μὲ τὶς πολυάριθμες εὐκαιρίες πού εἶχα νὰ παρακολουθήσω τὴν ποιότητα τῆς διδασκαλίας σὲ πολλές χώρες, πιστεύω ὅτι οἱ μέθοδοι διδασκαλίας εἶναι ἑλλειπείς γιὰτὶ ὡρισμένες ἀπόλυτα βασικὲς ἀρχές παραμελοῦνται συστηματικὰ.

Τὶ βαρῦτητα δίνεται π.χ. στὴν ἰσοροπία, τὴν ἱκανότητα τοῦ νὰ κινεῖται κανεὶς ἐπάνω στὸ τατάμι σωστά (TAI-SABAKI), τὴν χρησιμοποίηση διαφορετικῶν μεθόδων πιασίματος τοῦ ἀντίπαλου (KUMIKATA), τὴν ἱκανότητα νὰ μὴ χρησιμοποιεῖ κανεὶς περισσώτερη δύναμη ἀπ' ὅτι χρειάζεται γιὰ τὴν ἐκτέλεση μιᾶς τεχνικῆς, τὸ σωστὸ τρόπο νὰ ἀποκτήσει κανεὶς αὐτὴ τὴ δύναμη, τὴν ἱκανότητα νὰ ἐκτελεῖ κανεὶς τὶς τεχνικὲς καὶ ἀπὸ τὶς δύο πλευρὲς τοῦ ἀντιπάλου, κτλ.;

Ἐπὶ πλέον πολλοὶ λόγοι γιὰ αὐτὴ τὴν παράλειψη. Ὄταν οἱ ἀρχάριοι εἶναι κάτω ἀπὸ 20 ἐτῶν, ἢ, ἀκόμα περισσότερο, ὅταν εἶναι κάτω ἀπὸ 15, εἶναι φυσικὰ τόσο ἀνυπόμονοι νὰ μάθουν θύε τρόπους νὰ ρίχνουν τοὺς ἀντιπάλους τους, πού δὲν θέλουν νὰ δώσουν σοβαρὴ προσοχὴ σὲ θέματα πού φαίνονται σὲ αὐτοὺς δευτερευοῦσης σημασίας, δηλ. θέματα τετριμμένα πού μποροῦν νὰ τὰ μάθουν καὶ ἀργότερα. Ἡ ἴσως ὁ δάσκαλος μετὰ ἀπὸ πολλὰ χρόνια διδασκαλίας σὲ ἀρχάριους ἔχει βαρεθεῖ καὶ ἡ διδασκαλία του ἔχει γίνει πολὺ χαλαρή. Ἡ ἀκόμα ὁ δάσκαλος μπορεῖ νὰ εἶναι ἕνας σκληρὸς μαχητικὸς τύπος γιὰ τὸν ὁποῖο τέτοια βασικὰ πράγματα φαίνονται ἀσήμαντα κορδελλάκια, ὅταν συγκριθοῦν μὲ τὸν σκοπὸ του νὰ χτίσει μαθητὲς μὲ μεγάλη μυϊκὴ δύναμη. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι δὲν εἶναι μόνον περισσώτερο ἀπὸ πιθανὸ ὅτι ὁ τζοῦντοκὰ σὲ ὅλην τὴν ζωὴν θὰ ἀκολουθεῖται ἀπὸ αὐτὴ τὴν ἑλλειψή σωστῆς ἐκπαιδευτικῆς, ἀλλὰ ἐπίσης καὶ ἀδυναμίας

νὰ ἀναπτύξει ἕνα μέτριο στυλ, μιὰ ἀδυναμία στὸ νὰ νικᾷ ἀντιπάλους ἐκτός ἀπὸ τὶς περιπτώσεις πού εἶναι δυνατοίτεροι, καὶ μιὰ ἀνάγκη νὰ βασίζεται ἐπάνω σὲ μιὰ μοναδικὴ τεχνικὴ πού θὰ εἶναι ἡ "TOKUI-WAZA" του (ἡ καλὴ τεχνικὴ του), μὲ τὴν ἔννοια ὅτι θὰ εἶναι ἡ μόνη τὴν ὁποία θὰ μπορεῖ νὰ τραβήξει μὲ ἐπιτυχία σὲ ἕνα SHIAI (ἀγώνα).

Ἡ δευτέρη προϋπόθεση εἶναι ὅτι ἐξαιρῶ ἀπὸ κάθε συζήτηση τὴν προσπάθεια ἐπιτυχίας στὸ τζοῦντο βαρῶν, τὸ δυναμικὸ τζοῦντο, πού τόσο συχνὰ βλέπει κανεὶς σήμερον σὲ διεθνεῖς συναντήσεις, συναντήσεις ἑνὸς τύπου στόν ὁποῖο, πρέπει νὰ ὁμολογήσω, πῶς ἔχω λίγο ἢ κανένα ἐνδιαφέρον. Ἀπείρω προτιμῶ τὸ ξίφος ἀπὸ τὸ σπαθὶ τῶν δύο χερῶν (πού τὸ κρατᾶνε μὲ δύο χέρια). Ἀσφαλῶς ὑπάρχουν τόσα στυλ στὸ τζοῦντο ὅσοι καὶ τζοῦντοκὰ. Ὅμως, ἂν μὲ ρωτοῦσαν ποῖό μὲ προσελκύει περισσότερο, ποῖός τζοῦντοκὰ μὲ ἔχει ἐπηρεάσει περισσότερο καὶ μὲ ποῖόν θὰ προσπαθοῦσα νὰ μοιάσω, τότε χωρὶς δισταγμῶν, θὰ ἀπαντοῦσα "ὁ τελευταῖος τῶν 10 ντάν" ὁ μεγάλος Κιούτσο Μιφούνε τὸν ὁποῖον εἶχα τὸ προνόμιο νὰ γνωρίσω κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη τῆς ζωῆς του, καὶ τοῦ ὁποῖου ἡ τέχνη μπορεῖ ἀκόμα καὶ σήμερον νὰ ἐκτιμηθεῖ ἀπὸ τὰ φιλμς πού ἔχουν γυρισεῖ γιὰ τὴν δράση του.

Παρὰ τὸ γεγονός τῆς σημερινῆς συγκεντρώσεως στὸ δυναμικὸ τζοῦντο, εἶναι ἐνδιαφέρον, χωρὶς ἀμφιβολία νὰ παρακολουθεῖ κανεὶς τὶς ἀντιδράσεις τῶν ξένων στὸ KODOKAN μπροστὰ στὴν τεχνικὴ π.χ. ἐνὸς μέσων βαρῶν 6 ντάν ἐκπαιδευτοῦ πού σπούδασε σὲ ἕνα πρώτης τάξεως κολλέγιο σωματικῆς ἀγωγῆς στὸ Τόκιο γιὰ νὰ γίνει SE-NSEI (δάσκαλος). Μένουν τελειῶς ἐκπληκτικοί, θὰ ἔλεγα κεραυνόπληκτοι, ἀπὸ τὸ τρομερὰ ἀποτελεσματικὸ, "ρευστό" στυλ τοῦ Μασαχάρου Χιρανούμα, στὸ ὁποῖο ἡ δύναμη κρατῆται κάτω ἀπὸ τέλειο κεντρικὸν.

Θὰ προσέθετα καὶ αὐτὸ, ἀκόμα καὶ ἐάν ἕνας MUDANSHA (κάτω ἀπὸ πρῶτο ντάν) σκοπεύει τελικὰ νὰ μπει στὸ πεδίο τοῦ διεθνοῦς συναγωνισμοῦ, μιὰ προσπάθεια νὰ ἀποκτήσει κάποια ἐπιδεξιότητα στὰ βασικὰ, θὰ ἀποδείχθεῖ ἀργότερα ἀνεκτιμητῆς ἀξίας γιὰ αὐτόν. Σὲ σχέση μὲ τὰ ἀκόλουθα ἀρθρα μπορῶ νὰ προτείνω στόν ἀναγνώστη νὰ σκεφεῖ προσεκτικὰ τὶς θεμελιώδεις αὐτὲς ἀρχές, πλησιάζοντάς τες ὅσο ἐπιστημονικὰ καὶ ὅσο κριτικὰ (μὲ κριτικὸ πνεῦμα) εἶναι δυνατόν. Οἱ λόγοι γιὰ νὰ τὶς υἱοθετήσῃ πρέπει νὰ γίνονται ἐντελῶς κατανοητοὶ καὶ θὰ πρέπει νὰ μποῦν σὲ πράξη συνειδητὰ μέχρι πού νὰ γίνουν καθιερωμένες συνήθειες.



Φ. 1: Ὁ MATSUMURA σεσέϊ, 6 ντάν, ἐνῶ δεῖχνει τὴν SHIZEN-HONTAI (σίξεν-χοντάϊ), δηλ. τὴ βασικὴ φυσικὴ στάση.

## ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Μιὰ νοητὴ εἰκόνα πού ἔχω διαπιστώσει ὅτι εἶναι μεγάλη βοήθεια καὶ πού θὰ ἀναφέρω συνέχεια σὲ αὐτὰ τὰ ἀρθρα, εἶναι ἐκεῖνη τοῦ βαρυδίου. Φαντάσου ὅτι μιὰ τέτοια γραμμὴ βαρυδίου περνᾷ κεντρικὰ ἀπὸ τὸ σῶμα σου καὶ ὅτι τὸ βαρὺδὶ βρίσκεται μερικὰ ἐκατοστὰ ἀπὸ τὸ τατάμι. Αὐτὴ ἡ φανταστικὴ γραμμὴ ἔχει μιὰ ἰδιομορφία πού τὴν ξεχωρίζει ἀπὸ ἐκεῖνη τοῦ βαρυδίου τῆς καθημερινῆς χρήσης. Ἄν ἀρχίζεις νὰ κινεῖς τὸ σῶμα σου ἢ συνηθισμένη βαρυδογραμμῆ (ἄς τὴν πούμε ἔτσι) θὰ ἀρχίσει νὰ κινεῖται ὡς ἐκκεντρωμένη. Ἀντίθετα, ἡ νοητὴ γραμμὴ θὰ παραμένει ἀνεπηρέαστη ἀπὸ τὴν κίνησή σου καὶ συνεχῶς θὰ διατηρεῖ κάθετη διεύθυνση. Μὲ ἄλλα λόγια, δεῖχνει ὅλη τὴν ὥρα ἐάν τὸ σῶμα σου εἶναι πραγματικὰ ὀρθιον ἢ καμπουριασμένο, ἀκόμα καὶ ὅταν μετακινεῖσαι πάνω στὸ τατάμι.

Ἡ ἱκανότητα νὰ διατηρεῖς μιὰ ὀρθια στάση τοῦ κορμιού, ἐκτός ἀπὸ τὶς περιπτώσεις πού ἡ ἐκτέλεση κάποιας τεχνικῆς ἢ κάτι ἄλλο, ἀπαιτεῖ τὸ λύγισμα τοῦ κορμιού, εἶναι μοναδικῆς σημασίας σὲ ὅλες τὶς στιγμές. Γιὰ ἕνα μεγάλο διάστημα εἶναι ἀπαραίτητο νὰ κάνει κανεὶς μιὰ συνειδητὴ προσπάθεια νὰ κρατᾷ τὸν κορμὸ ὀρθιον ἀλλὰ ἀργότερα θὰ ἀνακαλύψῃ ὅτι τὸ σῶμα του ἀμέσως καὶ ἀσυνείδητα θὰ παίρνει τὴν ὀρθια στάση, ἂν γιὰ κάποιο λόγο εἶχε ὑποχρεωθεῖ προσωρινὰ νὰ τὴν χαλάσει. Ἡ ἱκανότητα νὰ ἐπανέρχεται γρήγορα σὲ μιὰ ὀρθια στάση χωρὶς νὰ ἐπιτρέπει στὸ σῶμα νὰ συνεχίσει τὸ λύγισμα ἢ ἀκόμη χειρότερο νὰ κινεῖται (ταλαντεύεται) ὡς ἐκκεντρωμένη, εἶναι πολὺ σπουδαία πράγματι. Εἶναι ἰδιαίτερα σπουδαία, ὅπως θὰ δοῦμε ἀργότερα, ὅταν προσπαθεῖ κανεὶς νὰ ἀποφύγει KAESHI-WAZA (ἀντίκωλο).



Φ. 2: Ἡ βασικὴ φυσικὴ στάση (SHIZEN-HONTAI) ἀπὸ πλάγια.

α) Ὄρθια στάση.

Κοιτάξτε τὴ Φ 1 τοῦ καλοῦ μου φίλου SHIGERA MATSUMURA, 6 ντάν. Στέκεται στὴν SHIZEN HONTAI, τὴ φυσικὴ στάση, ἔτοιμος ἀλλὰ χαλαρός. Τὸ σῶμα εἶναι ὀρθιον ἀλλὰ ὄχι δυσκίνητο (ἄκαμπτο), τὸ κεφάλι κρατημένο ὀρθιον, τὰ μάτια κεντράζονται κατευθεῖαν μπροστὰ καὶ τὸ πηγούνι χωρὶς νὰ πετιέται ἔξω. Τὰ μπράτσα κρεμιούνται φυσικὰ, χαλαρὰ, στὶς πλευρὲς. Παρατηρήστε ἐπίσης ὅτι οἱ ὦμοι δὲν εἶναι κρατημένοι σφιχτὰ. Τὸ βάρος τοῦ μοιράζεται ἰσοδύναμα καὶ στὰ δύο πόδια τῶν ὁποίων τὰ δάχτυλα εἶναι πρὸς τὰ ἔξω, μὲ γωνία μᾶλλον μικρότερη τῆς ὀρθῆς μεταξύ τους. Λέω ἰσοδύναμα γιὰτὶ περισσότερο βάρος δὲν θὰ ἔπρεπε νὰ πᾶει στὶς φτέρνες ἢ στὰ δάχτυλα τῶν ποδιῶν. Βλέπετε ὅτι τὰ πόδια εἶναι ἀνοιχτὰ περίπου στὸ πλάτος τῶν ὤμων τὰ γόνατα εἶναι χαλαρὰ, ὄχι τεταμένα καὶ ἡ κοιλιά, ἡ περιοχὴ τῆς δυνάμεως, ἐλαφρὰ πιεσμένη. Ἡ Φ 2 δεῖχνει μιὰ πλάγια ὄψη αὐτῆς τῆς στάσης.

Πᾶρε αὐτὴ τὴ στάση σωστά καὶ ἂν εἶναι δυνατόν βάλτε ἕνα ἄλλο τζοῦντοκὰ νὰ σὲ κριτικάρει μὲ βάση ὅτι ἔχω γράψει στὴν προηγούμενη παράγραφο. Κοίταξε τὸν ἑαυτό σου σὲ ἕνα μεγάλο καθρέφτη. Ἡ νοητὴ βαρυδογραμμὴ θὰ ἔπρεπε νὰ συναντᾷ τὸ ἔδαφος σὲ ἕνα σημεῖο μεταξύ τῶν δύο ποδιῶν. Τώρα σταμάτησε γιὰ μιὰ στιγμή σ' αὐτὴ τὴν στάση καὶ δες πόσο τέλεια χαλάρωση αἰσθάνεσαι καὶ πόσο ξεκούραστη στάση εἶναι γιὰ νὰ τὴ διατηρήσεις. Παρατήρησε ἐπίσης, πόσο εὐκόλο εἶναι νὰ μετακινήθῃς γρήγορα σὲ ὁποιαδήποτε ἄλλη στάση καὶ πόσο προετοιμασμένος αἰσθάνεσαι νὰ ἀντιδράσεις ἀμέσως σὲ ὁποιαδήποτε ἀπειλητικὴ κίνηση τοῦ ἀντιπάλου σου.

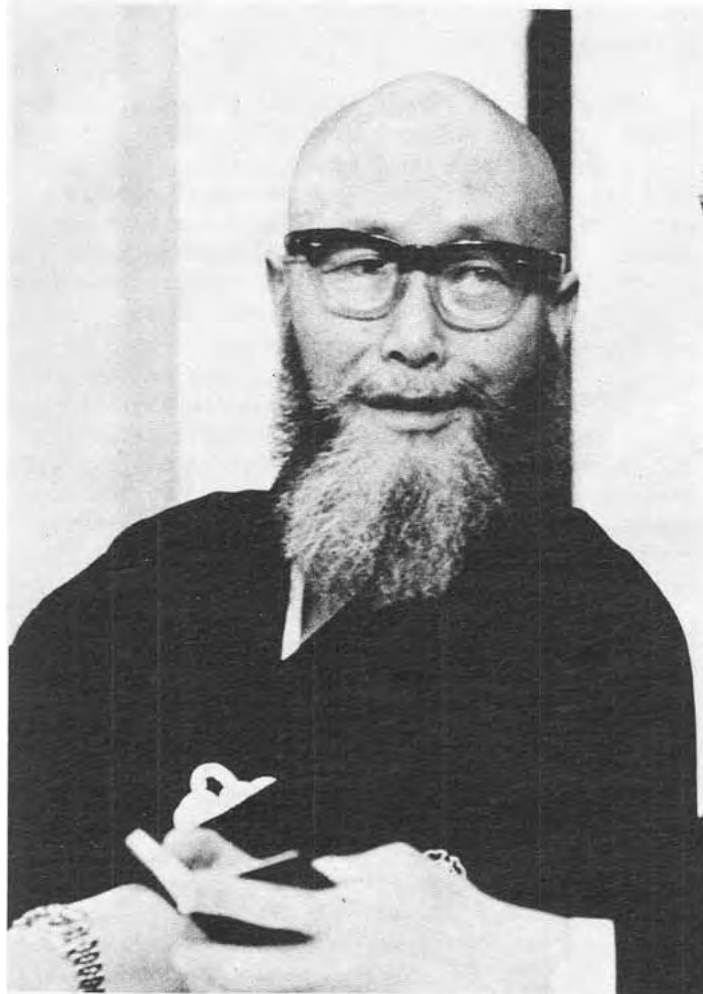
Συνέχεια στὴ σελ. 45.

# Shorinji - Kempo: θρησκεία και πολεμική τέχνη



Άπό τόν Γεράσιμο Άρτινό

Φωτογραφίες: Arthur Tansley



DOSHIN SO

Αν και τό Σορίντζι-Κέμπο έχει τήν άρχή του στις Ίνδίες 5.000 χρόνια πριν και καλλιεργήθηκε στην Κίνα για μιá μεγάλη περίοδο, ή σημερινή του μορφή στην Ίαπωνία οφείλεται στον Γιαπωνέζο DOSHIN SO που άρχισε νά τό διδάσκει και νά τό διαδίδει άπό τό 1946.

Ο DOSHIN SO γεννήθηκε στό 1911 στην περιοχή Όκαγιάμα τής Ίαπωνίας. Σέ πολύ μικρή ηλικία μετά τό θάνατο του πατέρα του πήγε στον μοναδικό συγγενή του στην Ματζουρία. Έκεϊ και σέ ηλικία 17 έτών ήρθε για πρώτη φορά σέ έπαφή μέ ένα Τοϊστή μοναχό που ήταν Μάστερ του Μπιακουρεμόνκεν Σορίντζι και κάτω από τήν διδασκαλία του άρχισε νά εκπαιδεύεται για πολλά χρόνια. Ταξιδεύοντας στην Κίνα γνώρισε τους μεγαλύτερους μάστερς του κέμπο. Ειδικότερα στό Πεκίνο έμαθήτευσε κάτω άπό τόν WEN-LANSHI, 20ο (και τελευταίο) μάστερ του "NORTH SHORINJI GIWAMONKEN SCHOOL OF KEMPO" και μερικά χρόνια άργότερα σέ μιá επίσημη τελετή στό SHORINJI TEMPLE τό 1936, ό DOSHIN SO όνομάστηκε διάδοχος του WEN-LANSHI και άρχηγός του NORTH SHORINJI KEMPO SCHOOL.

Τό 1945 μέ τήν είσβολή του Ρωσικού στρατού στην Ματζουρία, ό SO κατάφερε νά δραπετεύσει και έπανήλθε στην Ίαπωνία τό 1946. Βλέποντας όμως τήν μεταπολεμική εικόνα τής Ίαπωνίας όπου ή άνηθικότητα και τό πεσμένο ήθικό των ανθρώπων είχαν ξεπεράσει κάθε όριο, είσήγαγε τό Σορίντζι-Κέμπο σέ συνδυασμό μέ τήν φιλοσοφία του Κόνγκκο-ζέν σαν μέθοδο άναπτύξεως τής ύπευθυνότητας και πειθαρχίας των ανθρώπων.

SAWADA TOSHIHIKO



SAWADA TOSHIHIKO

Ο SAWADA TOSHIHIKO, έκπαιδευτής του Σορίντζι μέ βαθμό 6 ντάν, γεννήθηκε στην Ναγκόγια τό 1944. Μετά άπό μερικά χρόνια ή οίκογένειά του μεταφέρθηκε στην περιοχή CHIBA τής Ίαπωνίας, όπου και άρχισε νά άσχολεϊται μέ τό καράτε. Σέ ηλικία 18 έτών είχε πάρει τό 2ο ντάν στο στυλ WADO-RYU που ήταν και τό μοναδικό στυλ που έδιδάσκετο στην περιοχή του. Ένα χρόνο άργότερα πήγε νά ζήσει στο Τόκιο στην περιοχή KOIWA και φάχνοντας πάντοτε για κάτι πληρέστερο μελετώντας τά βασικότερα στυλ του καράτε ένδιαφέρθηκε για τό Σορίντζι Κέμπο.

Η έκπαίδευσή του άρχισε στο ντότζο τής KOIWA υπό τόν UESUGI σενσέϊ, 5 ντάν. Σέ δύο χρόνια είχε πάρει τό 1ο ντάν και συνεχίζοντας τήν έκπαίδευσή μέ μεγαλύτερο ζήλο έφτασε τά 3 ντάν τό 1969. Άπό εκείνη τήν έποχή και λόγω τής έξαιρετικής του ικανότητας στο Σορίντζι, παρέλαβε τό KOIWA ντότζο άπό τόν UESUGI σενσέϊ και άρχισε νά διδάσκει μέχρι και σήμερα. Πρό διετίας περίπου κατέκτησε τό 6ο ντάν στο Σορίντζι, και, παρ'όλο που είναι ένας άπό τους διακεκριμένους εκπαιδευτές σ'αυτό, δέν παραμελεί μέ κανένα τρόπο τή δική του προπόνηση.

Πηγαίνει όκτώ φορές τό χρόνο άπό 4 ήμέρες τήν κάθε φορά στο άρχηγείο του Σορίντζι που βρίσκεται στο νησί SHIKOKU τής Ίαπωνίας και παρακολουθεί τά ειδικά σεμινάρια των εκπαιδευτών στα όποια διδάσκει προσωπικά ό DOSHIN SO καθώς και άλλα μεγάλα όνόματα του Σορίντζι. Για νά πάρει κανείς μιá ιδέα άπό τήν ιεραρχία του Σορίντζι κέμπο, αναφέρουμε ότι στα 6 ντάν υπάρχουν 200-250 εκπαιδευτές, στα 7 ντάν όχι περισσότεροι άπό 50, στα 8 ντάν γύρω στα 12 άτομα ηλικίας 50-60 έτών. Στα 9 ντάν δέν υπάρχει κανείς και στα 10 μόνον ό ίδρυτής DOSHIN SO και δέν μπορεί νά άπονεμηθεί σέ άλλον ό βαθμός αυτός.

Ο SAWADA σενσέϊ παρά τήν μικρή του ηλικία, έχει διδάξει σέ χιλιάδες μαθητές. Σήμερα άκτός άπό τό KOIWA ντότζο διδάσκει σέ 3 πανεπιστήμια. Στα SHOKA DAIGAKU, SHIKA DAIGAKU και IKA-SHIKA DAIGAKU. Διδάσκει επίσης στο τμήμα SHORINJI του KEIO DEPARTMENT STORE. Αφοσιωμένος κυριολεκτικά στο Σορίντζι και Κόνγκκο-ζέν έχει βάλει σαν σκοπό του νά φτάσει όσο τό δυνατόν πιο ψηλά στην ιεραρχία του SHORINJI KEMPO.



Τέσσερα μεγάλα όνδματα στο Σορίντζι-Κέμπο και ένας Έλληνας στη μέση.  
Από αριστερά: SEKIGUSHI, 5 ντάν, KIJIMA, 3 ντάν, ARTINOS, 1 ντάν, SAWADA, 6 ντάν, και TANABE, 2 ντάν.



Έξαρθρωτική λαβή από τον SAWADA σενσέϊ που καταλήγει σε άνατροπή του αντίπαλου (για να αποφύγει το σπάσιμο του χεριού του).



SHORINJI KEMPO

Τό NIPPON SHORINJI-KEMPO είναι επίσημα καταχωρημένο στην Ιαπωνία σαν θρησκεία και όχι σαν μαχητική τέχνη ή άθλημα όπως έφαλμένα νομίζουν πολλοί. Τό άθλημα περιεχόμενο ή με άλλα λόγια ή μαχητική τέχνη (αν μπορεί να ονομαστεί έτσι) είναι απλώς ένα μέρος του όλου συστήματος. Λόγω του θρησκευτικού χαρακτήρα του οί εκπαιδευτές διδάσκουν δωρεάν (στην Ιαπωνία) τά ντότζο δέν πληρώνουν φόρους και οί μαθητές πληρώνουν ένα μικρό ποσό τόν μήνα για να αντιμετωπίζονται οί δαπάνες λειτουργίας. Με άλλα λόγια τό S-K δέν είναι μπίζνες όπως τά τόσα πολλά είδη του καράτε. Άλλά τότε τί είναι;

Τό S-K είναι έκφραση τής φιλοσοφίας του Κόνγκο-ζέν. Κόνγκο σημαίνει διαμάντι και ζέν είναι ή σχολή

του BODHIDARMA (είκοστού όγδόου πατριάρχου του Βουδδισμού) του οποίου ή διδασκαλία είναι βασισμένη στην πεποίθηση ότι: "τό βασίλειο των ούρανών κείται στις καρδιές των ανθρώπων". Όπως δείχνουν οί δύο λέξεις (κόνγκο και ζέν) ή φιλοσοφία του κόνγκο-ζέν στρέφεται προς τά μέσα (γνώρισε τόν έαυτό σου) αλλά επίσης ακτινοβολεί προς τά έξω, όπως τό διαμάντι, (γνώρισε τούς άλλους) και συνδυάζει τήν απαλόττητα (καρδιά) με τήν σκληρότητα (διαμάντι) ή τήν αγάπη με τήν δύναμη.

Τό σύμβολο του S-K είναι ένας κύκλος με δύο κυματιστές γραμμές ☯ ή σύντομα 卍. (Έδώ πρέπει να τονίσουμε ότι δέν έχει καμμιά σχέση με τό χιτλερικό άγκυλωτό σταυρό, που είναι γραμμένος από τήν ανάποδη 卐.) Αυτό τό σύμβολο είναι ή όπτική αναπαράσταση του κόνγκο-ζέν και υπάρχει στους τοίχους όλων των ντότζο και στις στολές των άθλητών.

Ό σενσέϊ SAWADA έναντίον σενσέϊ KIJIMA με γιόκο-γκέρι.



Ό κύκλος συμβολίζει τό "άπειρο όν", αυτό που δέν έχει αρχή ούτε τέλος, που μπορεί να ονομαστεί "θεϊκό όν" ή "θεός", όπως ακριβώς με τήν ίδια έννοια χρησιμοποιούσαν τόν κύκλο οί άρχαίοι: Έλληνες στους ναούς τους.

Οί κυματιστές γραμμές έχουν τήν έννοια τής άλληλεπίδρασης των στοιχείων λογικής και δύναμης με τά στοιχεία συμπάθειας και αγάπης. Θα μπορούσαμε να έπεκταθούμε σ' αυτό τό σημείο, αλλά ή πρόθεσή μας είναι να δώσουμε μία γενική πληροφοριακή εικόνα στον άναγνώστη για τό S-K χωρίς να μπορούμε σε λεπτομέρειες. Στη συνέχεια μετά τήν περιγραφή των άπαραίτητων βασικών διδαγμάτων του S-K μπαίνουμε στην έξήγηση του τεχνικού μέρους.

Τά ούσιαστικότερα διδάγματα του S-K, που έκφράζουν τή "μέση όδό τής άρμονίας του κόνγκο-ζέν" είναι τά ακόλουθα:

α) Ό απάντηση έξαρτάται από τόν άνθρωπο.

Ό υπάρχουν τρεις μεταβλητές στον κόσμο: τό άτομο, ή φύση και ή κοινωνία, που καθορίζουν τις συνθήκες τής επιβίωσης του ανθρώπου και τή έπιτυχία του στη ζωή. Άλλά επειδή χρειάζονται άτομα να έρευνήσουν και να έκμεταλευτούν τή φύση και άτομα για να φτιάξουν κοινωνίες, τό S-K πιστεύει ότι τό άτομο άμεσα ή έμμεσα είναι υπεύθυνο για τήν έπιτυχία του ή δυστυχία του.

β) Ό ένόττητα του Κέν και του Ζέν

Τό Κέν έννοεί τό σώμα ή τή δράση, τό υλικό μέρος του ανθρώπου. Τό Ζέν έννοεί τή σκέψη ή τό νού, τό πνευματικό μέρος του ανθρώπου. Αυτά τά δύο είναι άδιαχώριστα ένωμένα στον άνθρωπο και τό ένα άλληλεπιδρά στο άλλο. Μόνο ή καλλιέργεια και των δύο έχει σαν αποτέλεσμα τήν εύτυχία του ανθρώπου.

γ) Ό ένόττητα τής δύναμης και τής αγάπης.

Ό νόμος τής φύσης "ή επιβίωση του δυνατότερου" έχει εφαρμογή σε όλα τά ζωντανά πλάσματα. "Αν στά ζωά ή δύναμη είναι άποφασιστικός παράγων, στον άνθρωπο οί διανοητικές ικανότητες είναι αυτές που τόν βάζουν στην κορυφή τής πυραμίδας. "Αν και θά ήταν ιδανικό οί άνθρωποι να λύνουν τις διαφορές τους με λογι-

κή, ή ιστορία άποδεικνύει ότι οί άνθρωποι και τά κράτη καταφεύγουν στην δύναμη και στά όπλα για τή λύση των διαφορών τους. Οί άνθρωποι ή τά κράτη που βασίζονται στην λογική είναι πιο αδύνατοι από αυτούς που βασίζονται στην δύναμη. Γι' αυτό τό να έχεις τή λογική με τό μέρος σου δέν είναι άρκετό. Πρέπει να είσαι και ισχυρός. "Όχι άσφαλώς για να καταστρέφεις, να έκδικηθείς, αλλά για να έπιβληθείς στον παράλογο που διαθέτει δύναμη. Αυτή είναι ή έννοια τής ένόττητας τής δύναμης με τήν αγάπη. Μόνο δύναμη χωρίς αγάπη είναι ένα μεγάλο μηδενικό.

δ) Τό να ζεις μισός για τόν έαυτό σου και μισός για τούς άλλους.

Έάν τό άτομο έξέφραζε χωρίς περιορισμό όλες τις έπιθυμίες του και όλες τις δυνατότητές του τότε ή ζωή θά ήταν άφόρητη για όλους και θά είχε σαν αποτέλεσμα τήν δημιουργία χάους και καταστροφής. Άληθινή έλευθερία δέν σημαίνει ικανοποίηση τής κάθε έπιθυμίας του έγώ μας. Κάθε έπιθυμία πρέπει να συνοδεύεται από πειθαρχία και ήθική υπευθυνότητα. Τό S-K διδάσκει ότι τό άτομο πρέπει να σέβεται τήν έλευθερία και τήν εύτυχία των άλλων και να βλέπει τή ζωή σαν μία συνεργασία με τούς άλλους ανθρώπους, χωρίς να βάζει τό προσωπικό του συμφέρον πάνω από όλα και να καταπατά τά δικαιώματά τους.

#### H MAXHTIKH TEXNH TOY SHORINJI-KEMPO

Στά κινέζικα όπως και στα γιαπωνέζικα ή λέξη BUDO έχει ένα νόημα που δέν άποδίδεται σωστά με τό συνηθισμένο "MARTIAL ARTS" στα άγγλικά, ή τό "μαχητικές τέχνες" στα έλληνικά.

Ό πρώτη έρμηνεία τής λέξης BUDO που γράφτηκε στο SETSUMONKIJI τό 120 μ.Χ. κατά τήν δυναστεία των Χάν στην Κίνα ήταν ή ακόλουθη: BU (κινέζικος χαρακτήρας 武) σημαίνει: "τό να σταματήσεις ένα όδρου", DO (κινέζικος χαρακτήρας 道) σημαίνει: ό τρόπος, ή μέθοδος, ή όδός. "Όστε και τά δύο μαζί σημαίνουν " ό τρόπος με τόν όποιο μπορείς να σταματήσεις ένα όδρου" ή "πως να σταματήσεις μία μάχη". Σήμερα, BUDO έχει τήν έννοια του

Ο σενσέϊ SEKIGUSHI ακινητοποιεί τον σενσέϊ KIJIMA και αποκρούει τόντιγκέρι του σενσέϊ SAWADA.



πώς να ασκηθείς στις πολεμικές τέχνες για να νικήσεις σε έναν αγώνα, πράγμα που είναι κατά 180° αντίθετο με το αρχικό νόημα του BUDO.

Αντίθετα, στο S-K το πνεύμα της εξάσκησης βρίσκεται σε συμφωνία με το αρχαίο νόημα του BUDO. Δηλαδή, σκοπός του S-K είναι η καταστολή της βίας και η καλλιέργεια ειρήνης και αρμονίας μεταξύ των ανθρώπων.

Σε γενικές γραμμές οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε όλες τις μαχητικές τέχνες βασίζονται στην εφαρμογή τριών ειδών κινήσεων: κυκλικών, ευθειών και κινήσεων με λυγίσματα. Ρίψεις, εξαρθρώσεις, πιέσεις σε ειδικά σημεία του σώματος, μπλοκαρίσματα, αποφυγή χτυπημάτων με τσί-σμπάνκι, και ακινητοποιήσεις στο έδαφος θεωρούνται "μαλακές" ή "άμυντικές" τεχνικές. Ένω, γροθιές κλωτσιές, κάθε είδους χτυπήματα με άγκωνα, γόνατο, κεφάλι, δάχτυλα κλπ. θεωρούνται "σκληρές" ή "έπιθετικές" τεχνικές. Οι τεχνικές του JUDO είναι βασισμένες σε αυτές που ονομάσαμε άμυντικές ή μαλακές τεχνικές. Οι τεχνικές του καράτε είναι βασισμένες στις λεγόμενες σκληρές ή έπιθετικές τεχνικές. Το S-K είναι μοναδικό στο ότι χρησιμοποιεί και τα δύο είδη τεχνικών. Δηλαδή είναι ένας συνδυασμός της απαλότητας του JUDO και της σκληρότητας του KARATE. Όλες μαζί οι τεχνικές του S-K είναι περισσότερες από 600 και προσφέρουν έπαρκή άμυνα και προστασία από κάθε είδους επίθεση.

Η πιο βασική από τις λογικές αρχές που χρησιμοποιούνται στο S-K είναι η εφαρμογή των γνώσεων που προήλθαν από την αρχαία ανατολική ιατρική. Εφαρμόζοντας πίεση σε οποιοδήποτε από τα 142 ζωτικά σημεία του σώματος, που βρίσκονται σε μύς, κόκκαλα ή νεύρα, μπορεί κανείς να προκαλέσει πόνο ή να παραλύσει τον αντίπαλο για ώρισμα δευτερολεπτα.

Σε κάθε περίπτωση ασφαλώς πρέπει να θυμάται κανείς τη βασική αρχή του S-K. Ποτέ δεν τό χρησιμοποιούμε για να αρχίσουμε μία επίθεση. Πρώτα έρχεται η άμυνα και μετά η επίθεση. Η έριεραρχία που υπάρχει στο S-K και η μέθοδος εξάσκησης σε αυτό θυμίζουν πάντοτε στον μαθητή ότι η δεξιοτεχνία δεν αποκτάται σε μία νύχτα, ούτε είναι ένα έμφυτο ταλέντο. Αντίθετα, είναι ένα προσθετικό αποτέλεσμα που βασίζεται στη μεγάλη προσπάθεια, πειθαρχία, ύπομνη, έπιμονή και αλύγιστη θέληση. Στην προπόνηση οι μαθητές σχηματίζουν ζευγά-

ρια και εφαρμόζουν διαδοχικά ο ένας στον άλλο την κάθε είδους τεχνική έναλλάσσοντας ρόλους άμυνόμενου και έπιτιθέμενου. Με μία έξαρθρωτική λαβή κάνεις τον συμπαίκτη σου να πονάει αλλά σύντομα αντίστρέφονται οι όροι και πονάς έσύ. Τότε καταλαβαίνεις πόση πίεση θά βάλεις, σε πιο ακριβώς σημείο πιάνει ή τεχνική, που δεν πιάνει κτλ. Παράλληλα, αναπτύσσονται και οι φιλικές σχέσεις με τους συνασκούμενους. Η αρχή του S-K είναι ότι ή τεχνική και ή δύναμη πρέπει να αναπτύσσονται παράλληλα, μέσα σε μία άτμόσφαιρα άπόλυτης έιςότητας των άσκουμένων. Αγώνες, με την έννοια που υπάρχουν στο JUDO και στο KARATE δεν γίνονται στο S-K. Έάν υπήρχαν αγώνες θά υπήρχαν νικητές και νικημένοι και αυτό θά άλλαζε τό κλίμα της έιςότητας. Υπάρχει, ασφαλώς, συναγωνισμός με τη μορφή των "έλεγχομένων αγώνων".

Οι αγωνιζόμενοι φοράνε θώρακες στήθους και χοντρά μαλακά γάντια, για να αλλάζουν πραγματικά χτυπήματα. Σημειώνονται IPPON (βαθμοί) και από τις δύο μεριές, αλλά τελικά ή βαθμολογία είναι ομαδική και όχι άτομική. Ο άτομισμός και ή προσωπική άνοδος του άτόμου είναι κάτι που επιδιώκεται αλλά ταυτόχρονα έλέγχεται ώστε να μην "έξεχει" κανείς από την μεγάλη οίκογένεια που λέγεται S-K και σήμερα στην Έαπωνία άριθμεί κάτι μεταξύ 750-800.000 άτόμων. Άνεξέλεκτος άτομισμός στο καράτε δημιουργεί ανθρώπους "τύπου Βαλέρα" που από παγκόσμιοι πρωταθλητές γίνονται "παγκόσμια γελοίοι" χτυπώντας τους διαιτητές και προκαλώντας τον καθένα για "φούλ-κόντακτ" αγώνα με χρηματική άμοιβή. Καλό είναι τό κάθε είδους καράτε αλλά προσοχή στην...τρέλλα.

Και τελειώνουμε με κάτι που γράφεται στα χοντρά βιβλία του Σορίντζι-Κέμπο: "Οι περισσότεροι καρατέκα όταν βρουν ένα κεραμίδι στο δρόμο, τό σπάνε για ν'άποδείξουν τη δύναμη της γροθιάς τους. Οι Σορίντζι-κεμποκα δεν τό σπάνε σε καμμιά περίπτωση, αλλά τό βάζουν στη στέγη του σπιτιού τους."

Γεράσιμος Άρτινός

# πρωτοχρονιά στο κέντρο του karate



Άπό τον Μάριο Κοντοζή  
Φωτογραφίες: Gerassimos Artinos

Η ώρα είναι 10.30 μ.μ. της 31ης Δεκεμβρίου 1977. Ο Ζώρζ Φερνάντο Φεράϊγα Καστέλλο 2 ντάν από την Πορτογαλία και Ζενπαί του HOITSUGAN DOJO (ιδιαίτερου γυμναστηρίου του σιχάν NAKAYAMA) και έγω καθόμαστε στο δωμάτιο του πρώτου και ακούμε χριστουγεννιάτικη μουσική από τό ραδιόφωνο.





Ἡ ὥρα πλησιάζει II. Βγαίνω ἔξω μαζί μέ τόν συναθλητή μου Ἄμζα (ἀπό τήν Ἀλγερία) νά προὑπαντήσουμε τούς καλεσμένους μας. Ἐνας Ἕλληνας, λοιπόν, καί ἕνας Ἀλγερινός, μέλη τοῦ HOITSUGAN προὑπαντοῦμε τόν πρῶτο καλεσμένο μας πού εἶναι ὁ MASAHIRO NAKAYAMA, 3 ντάν, γιυός τοῦ σιχάν NAKAYAMA, καί ἔχει ἀναλάβει τήν ὀργάνωση τοῦ πάρτυ. Βλέποντας τόν φωτογράφο ζητήσαμε νά φωτογραφηθοῦμε μαζί. (Φωτογράφος ὁ Γεράσιμος Ἀρτινός, προσκεκλημένος τοῦ HOITSUGAN) Ὁ ἴδιος ὁ MASAHIRO NAKAYAMA ζήτησε νά φωτογραφηθοῦμε καί μπροστά στήν Ἑλληνική σημαία πού γιά πρώτη φορά τοποθετήθηκε στήν J. K.A. καί στό HOITSUGAN. (Φ I: M. NAKAYAMA στή μέση.)

Οἱ προσκεκλημένοι ἦταν πολλοί δάσκαλοι. Μερικοί ἦρθαν μόνο γιά νά μάς χαιρετήσουν καί φύγανε γιά νά

κάνουν μέ τίς οἰκογενεῖές τους πρωτοχρονιά. Ἐπίσης μέλη τῆς J.K.A. ἀπό Ἀμερική, ἀπό Νέα Ζηλανδία, ἀπό Βραζιλία, ἀπό Ν. Ἀφρική, ἀπό Μ. Βρετανία ἦρθαν καί πέρασαν τήν βραδύα μαζί μας. Στίς 11.30 ἀκριβῶς ἄρχισε ἡ προπόνηση μέ δάσκαλο τόν σιχάν NAKAYAMA.

Στήν Φ 2 ὁ σιχάν NAKAYAMA δείχνει στόν παρτεναῖρ του τήν τεχνική τοῦ TAI-SABAKI.

Στίς 12.30 ἡ προπόνηση τελειώνει. Στήν Φ 3 ὁ σιχάν NAKAYAMA μοιράζει αὐτόγραφα σέ μαθητές πού φεύγουν σύντομα ἀπό τήν Ἰαπωνία, στόν Ἀλγερινό Ἄμζα καί στόν Ἀμερικανό Τζέφρυ. Μεταφραστής ὁ Καστέλλο σκύβει γιά νά διευκολύνει τή συζήτηση.

Ἡ ὥρα εἶναι 2 μετά τά μεσάνυχτα. Σέ λίγο ὁ κάθε ἀθλητής θά ἀρχίσει νά τραγουδᾷ τά κάλαντα τῆς πατρίδας του. Ἀπό τήν προπόνηση στό φαγητό καί στό γλέντι καί ἀπό κεῖ στή νοσταλγία τῆς πατρίδας. Ἡ ὥρα περνάει μέ τά διάφορα ἀστεῖα. Στίς 4π.μ. τό πάρτυ τελειώνει. Διακοπές γιά 9 μέρες καί ξανά στήν προπόνηση, ξανά στήν σκληρή δουλειά.

# Kagamibiraki:

## ή γιορτή έναρξεως

## της αθλητικής περιόδου



Κάθε χρόνο τον Ιανουάριο σε όλα τα ντότζο της Ιαπωνίας γίνεται το λεγόμενο KAGAMIBIRAKI ή με άλλα λόγια η τελετή της έναρξεως της νέας ετήσιας αθλητικής περιόδου.

Τό KAGAMIBIRAKI έχει τις ρίζες του στην Φεουδαρχική περίοδο της Ιαπωνίας και ήταν μία από τις πιο κύριες τελετές μεταξύ των στρατιωτικών (SAMURAI) οικογενειών. Σ'αυτή την τελετή, την πρωτοχρονιά προσέφεραν τό KAGAMI-MOCHI (κέϊκ από ρύζι στρογγυλού σχήματος) στους θεούς, στην αρματοσιά του κάθε πολεμιστού της οικογενείας και στον άρχηγό της οικογενείας, και προσεύχοντο για έπιτυχίες στους μέλλοντες πολέμους.

Μεταξύ 15 και 20 Ιανουαρίου έφτιαχναν τό λεγόμενο O-SHIRUKO (σουπα από κόκκινα πολύ γλυκά φασόλια και κέϊκ ρυζιού) και τό έτρωγαν με τό "ZONI" (βρασμένα κέϊκ ρυζιού με λαχανικά) στην πατροπαράδοτη τελετή, μαζί με τούς καλεσμένους.

Με την πάροδο των χρόνων αυτή η τελετή εξαφανίστηκε και διατηρήθηκε μόνο μεταξύ των Γιαπωνέζων που άσχολούνται με τις πολεμικές τέχνες.

Στην πιο μεγαλόπρεπη της μορφή η τελετή αυτή γίνεται στό NIPPON BUDOKAN στις 15 Ιανουαρίου κάθε χρόνου.

Τό NIPPON BUDOKAN είναι τό μεγαλύτερο στάδιο για έπιδείξεις και άγώνες πολεμικών τεχνών σε όλη την Ιαπωνία. Βρίσκεται στην καρδιά του Τόκιο και σε έδαφος που άνήκει στό Αυτοκρατορικό παλάτι. Άρχισε νά λειτουργεί τό 1964 και έχει σχήμα όκτάγωνο με ύψος 36,5 μέτρα. Έχει 3 πατώματα επάνω από τό έπίπεδο του έδάφους και 2 από κάτω. Η συνολική χωρητικότητά του είναι 15.000 άτομα. Έχει έξωτερικά τείχη με τεράστιες ξύλινες πόρτες και περιβάλλεται από μία μεγάλη τάφρο γεμάτη πάντοτε με νερό που σε κάνει νά νομίζεις ότι βρίσκεσαι στην Ιαπωνία του 15ου αιώνα.

Κατά την ημέρα της τελετής, έπιδεικνύονται όλες οι πολεμικές τέχνες της Ιαπωνίας τόσο από τούς μεγάλους δασκάλους του κάθε είδους όσο και από μικρά παιδιά ηλικίας 4 ή 6 ετών, που παρουσιάζουν ένα άξέχαστο θέαμα στους φιλάθλους των τεχνών αυτών.



Η τελετή της έναρξεως της νέας αθλητικής περιόδου των πολεμικών τεχνών.



Άποψη του NIPPON BUDOKAN HALL στό Τόκιο σχήματος όκταγωνικού, που κατασκευάστηκε σε άρχαία Βουδδιστική άρχιτεκτονική για τούς Όλυμπιακούς άγώνες του Τόκιο τό 1964.



Γιαπωνέζοι άθλητές πολεμικών τεχνών παραλούν στο BUDOKAN του Τόκιο ντυμένοι με τις παραδοσιακές στολές των σαμουράι και όπλισμένοι με σπαθιά, μαχαίρια, τόξα και βέλη.

Η επίδειξη αρχίζει πάντοτε με KYUDO (τοξοβολία), ακολουθείται από KENDO (γιαπωνέζικη ξιφομαχία), SUMO, NAGINATA (μακριά ξιφολόγη στηριγμένη σε ξύλινο κοντάρι), JUDO, KARATE, AIKIDO, SHORINJI KEMPO, IAI, KUSARI-GAMA, κ.ά. Στο τέλος της επίδειξης βγαίνουν οι SAMURAI με τις μεγαλοπρεπείς στολές της εποχής τους και κάνουν αναπαράσταση της τελετής όπως γινόταν μερικούς αιώνες πριν.

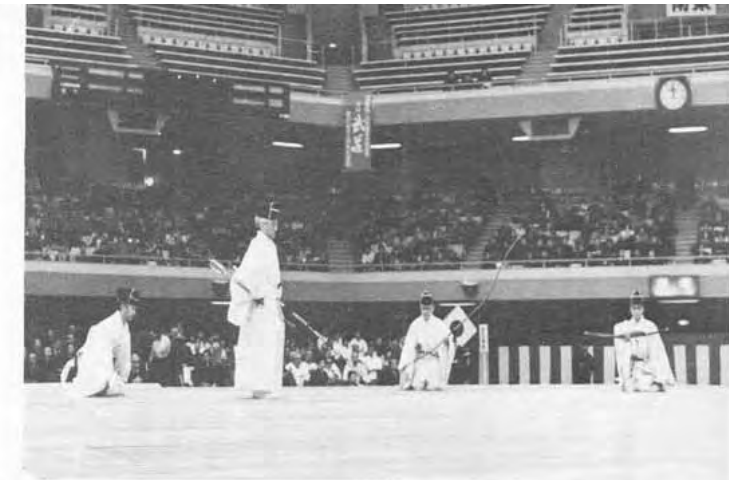
Στην περιγραφή μας θα παραλείψουμε το JUDO και το KARATE τα οποία είναι πολύ γνωστά στην Ελλάδα και θα περιοριστούμε σε μια σύντομη σκιαγράφηση των βασικότερων τεχνών μερικές από τις οποίες ο αναγνώστης ίσως θά άκουσει για πρώτη φορά. Οι φωτογραφίες που συνοδεύουν το κάθε είδος τέχνης δίνουν μια πληρέστερη εικόνα για την καλύτερη κατανόησή τους.

#### KYUDO (τοξοβολία)

Η αρχή του KYUDO σαν πολεμικής τέχνης βρίσκεται περίπου στον δέκατο αιώνα μ.χ. όπου τό θεωρούσαν πολύ σπουδαία τέχνη για στρατιωτικούς σκοπούς. Στις αρχές όμως του 16 αιώνα, με την εισαγωγή των πυροβόλων όπλων από την Δύση, έχασε πολύ από την αξία του και τά έπομένα 100 χρόνια τό θεωρούσαν ως δεξιοτεχνία των αριστοκρατικών τάξεων μόνον, που έκαναν πολύ συχνά συναγωνισμούς. Περίφημη ήταν ή συνάντηση TOSHIYA στο KYOTO, όπου οι συναγωνιζόμενοι εύγενείς πέρασαν 24 ώρες συνέχεια χτυπώντας τον στόχο που βρισκόταν 122 μέτρα μακριά. (Σήμερα βρίσκεται στα 28 μέτρα και ή διάμετρος του στόχου είναι περίπου 30 εκατοστά.) Το μήκος των τόξων είναι κάτι περισσότερο από 2 μέτρα, και αυτό κάνει τους ιστορικούς να πιστεύουν ότι αντίθετα με τις άλλες πολεμικές τέχνες, τό KYUDO δέν ήρθε από την Κίνα όπου χρησιμοποιούσαν κοντά τόξα, αλλά από τά νότια νησιά της Ιαπωνίας.

Σήμερα ή τοξοβολία είναι πολύ διαδεδομένη στην Ιαπωνία, σε σχολεία. Πανεπιστήμια, λέσχες κ.τ.λ. Θεωρείται σαν μία άσκηση που βοηθάει τον συντονισμό ματιού και μυαλού και συγκρίνεται με την άσκηση αυτοσυγκεντρώσεως ZEN MEDITATION λόγω της διανοητικής ήρεμίας που χρειάζονται και τά δύο για να έκτελεστούν.

Συνέχεια στο έπόμενο





# Έιτζι Ίιντα: Ένας άξέχαστος γιαπωνέζος



Ο Έιτζι Ίιντα στό KYUSHU MIYAZAKI ένώ ήταν μαθητής άκόμα στό Γυμνάσιο.



### Άγαπητοί αναγνώστες:

Θά άφιερώσουμε λίγες σελίδες άυτοϋ τοϋ τεϋχους στό μνήμη ένός άξέχαστου συναθλητή και δάσκαλου τοϋ τζοϋντο και τοϋ καράτε, τόν όποιο τόσο άδικα και πρόωρα μάς στέρησε ή μοίρα.

Τό όνομά του ήταν Έιτζι Ίιντα. Τό "Έιτζι" στό γιαπωνέζικα σημαίνει Εϋτύχιος.

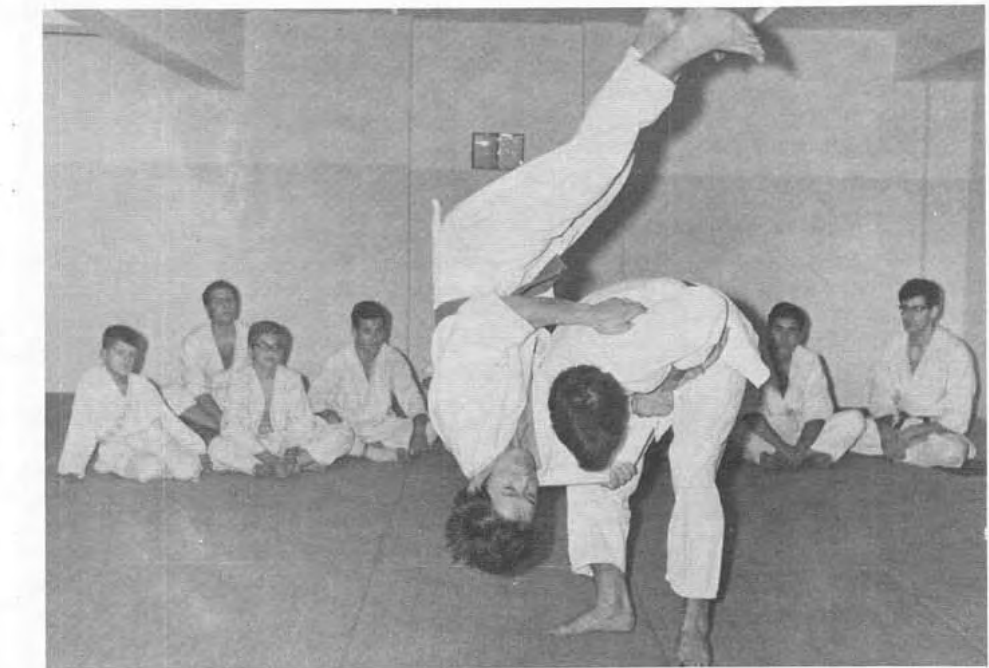
Γεννήθηκε στό YOKOHAMA στίς 25 Νοεμβρίου τοϋ 1951. Άνήκε σέ πλούσια και άριστοκρατική οίκογένεια. Άπό τά πρώτα του έφηβικά χρόνια παράλληλα μέ τά μαθήματα άφιέρωνε άρκετές ώρες στό σπόρ. Είχε άσχοληθεϊ μέ τζοϋντο, σκί, πατινάζ και κέντο (είδος ξιφασκίας πού δέν είναι γνωστό στόν Έλλάδα). Μέ τό κέντο είχε άσχοληθεϊ μετά άπό προτροπή τοϋ πατέρα του HIROSHI IIDA, ό όποιος έχει 3 ντάν στό κέντο.

Κάποτε έντελώς τυχαία γνωρίστηκε στόν Ίαπωνία μέ τόν κ. Γιάννη Βερώνη, ό όποιος και τόν προσκάλεσε στόν Έλλάδα. Ήρθε, λοιπόν, στό χώρα μας σάν άπλός τουρίστας και γυμναζόταν στό τζοϋντο και στό καράτε στό BUDOKAN. Η Έλλάδα όμως άρεσε στόν νεαρό Έιτζι και άποφάσισε νά μείνει περισσότερο. Σέ δύο χρόνια μιλούσε και καταλάβαινε τά έλληνικά τόσο καλά ώστε άποφασίζει νά γραφτεϊ (τό 1971) στόν Άνωτάτη Έμπορική Σχολή Άθηνών.

Ένα άπό τά πρώτα τμήματα τζοϋντο. στό σχολή BUDOKAN (Άθήνα) τό 1970. Διακρίνονται στόν πρώτη γραμμή άπό άριστερά οί Βούρβουλης, Περισίδης, Άρτινός, Ίιντα, Κλώνης, Καλύβας, Τρούμπης και Χεκίμογλου. Μέ μαϋρες ζώνες οί Βερώνης και Γεωργιάδης.



Στιγμιότυπο άπό τή διδασκαλία στό τζοϋντο στόν παλιά σχολή τοϋ Γιάννη Βερώνη. Τήν τεχνική έκτελεϊ ό Γιάννης Βερώνης, βοηθάει (πέφτει) ό άξέχαστος Έιτζι Ίιντα. Διακρίνονται άριστερά ό Νίκος Χεκίμογλου και δεξιά ό Γεράσιμος Άρτινός.



Διδασκαλία τεχνικών αυτοάμυνας άπό τόν Γιάννη Βερώνη. Παρτεναίρ ό Έιτζι Ίιντα.



"Ετσι, στην ηλικία των 20 χρονών παρακολουθεί τη σχολή του σάν φοιτητής ενώ συγχρόνως γυμνάζεται στο τζούντο και στο καράτε. Τρεις αξιόλογοι δάσκαλοι, ο T. NISHIMURA (3 ντάν), ο S. HAMANAKA (2 ντάν) και ο Y. HIRAKAWA (3 ντάν), που έβγαλαν πολλούς καρατέκα στην Αθήνα ήταν προσωπικοί του φίλοι.

Τό 1973 πήρε μέρος με την Έλληνική ομάδα στους Πανερωπαϊκούς Αγώνες, που έγιναν στη Γερμανία και έφερε καλή σειρά. Την ίδια χρονιά έρχεται πρώτος στους αγώνες που διοργάνωσε το BUDOKAN.

Τό 1974 άρραβωνιάζεται την δίδα Νίκα Κωστοπούλου.

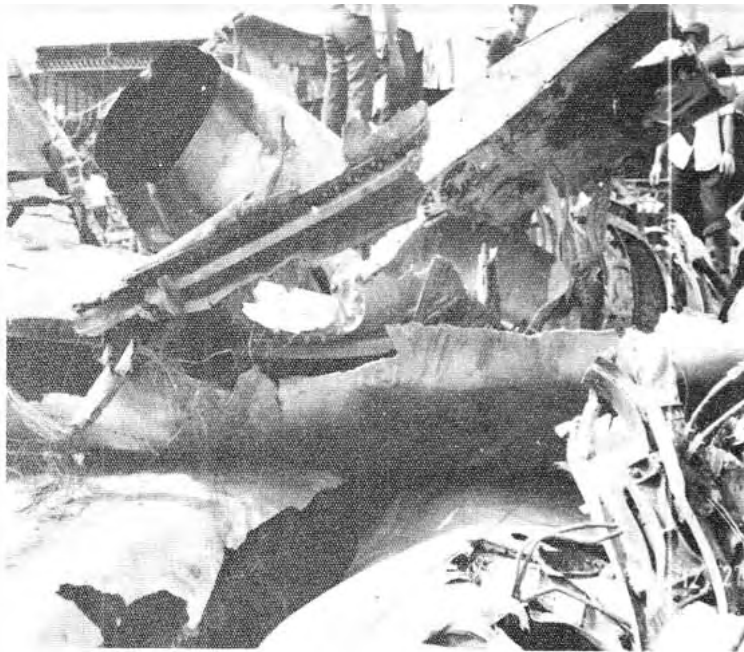
Τό 1975, με καφέ ζώνη, διδάσκει μαζί με τον T. NISHIMURA καράτε στο Ε.Μ. Πολυτεχνείο, όπου γρήγορα γίνεται αγαπητός από όλους.

Τό 1976 δίνει εξετάσεις και παίρνει μαύρη ζώνη από τον άπωνα επιθεωρητή KANAZAWA, 7 ντάν τότε. Συνεχίζει να προπονεϊ και να προπονεϊται στο Πολυτεχνείο και σε άλλα γυμναστήρια.

Τόν Δεκέμβριο του 1976 έφυγε αεροπορικώς για την Ίαπωνία, να κάνει πρωτοχρονιά στο πατρικό σπίτι, με JAMBO των αϊγυπτιακών αερογραμμών. Τό μοιραϊό συνέβη ανήμερα Χριστούγεννα. Ήταν από τά δυστυχήματα που είχαν συγκλονήσει τότε τον κόσμο. Τό JAMBO έπεσε από άγνωστη αίτία σε ένα ύφαντουργείο στα περίχωρα της Μπανγκόγκ. Όλοι οί επιβάτες και περισσότεροι από 40 εργάτες του εργοστασίου απανθρακώθηκαν.

Ήταν ή μέρα που χάραξε για πάντα τή μορφή του "Εϊτζι". Ίντα στή μνήμη όλων όσων τόν είχαν γνωρίσει.

Νίκα Κωστοπούλου



Στίς άριστερές φωτογραφίες φαίνονται τά συντρίμια του αεροπλάνου μετά τό τραγικό δυστύχημα. Στή μεσαία από αυτές φαίνεται ο κ. HIROSHI IIDA πατέρας του EIJI IIDA ενώ άναζητάει ίχνη του γιου του.



Στίς δεξιές φωτογραφίες. Έπάνω: τό κενοτάφιο όπου μεταφέρθηκε ή σορός του. Στή μέση: γεμάτος ζωή σε μία από τίς όμορφότερες έλληνικές πόλεις, στην Καστοριά. Κάτω: άθλούμενος και διερμηνέας (άριστερά) στην επίσκεψη του σενσέϊ K. SHOZI, 7 ντάν στο καράτε, στην Έλλάδα.



Φίλοι αναγνώστες:

"Αν θυμάστε, η εξιστόρηση του Γιάννη Βεράνη είχε μείνει στην πρώτη γνωριμία του με το Στόκαν Καράτε. Μέ σκληρή καθημερινή προπόνηση και περιοδικούς αγώνες πέρασε ο καιρός και έφτασε η μέρα που θα άφηνε την 'Ιαπωνία για την 'Ελλάδα με 3 ντάν στο τζούντο από το KODOKAN και 1 ντάν στο καράτε από την J. K. A. Και ξεκίνησε για την 'Ελλάδα....



Από τον Θύμιο Περισίδη

# μπορούσε να συμβεί στόν καθένα...

Συνέχεια τελευταία.

"Έφτασε στην 'Ελλάδα νομίζοντας πως θα βρει αναπτυγμένες σχολές και γυμναστήρια για τζούντο και καράτε. 'Εκείνη την εποχή (1969-1970) υπήρχαν μόνο δύο μέρη που είχαν αξιόλογους αθλητές τζούντο: το τμήμα τζούντο του 'Ομίλου 'Αντισφαιρίσεως και το τμήμα τζούντο του Πανελληνίου Γ.Σ. 'Υπήρχαν επίσης όρισμένες όχι αναπτυγμένες έστις καράτε.

Μετά από μερικούς μήνες άνοιξε το BUDOKAN στους 'Αμπελοκήπους. 'Ηταν ένα πολύ καλό γυμναστήριο για την εποχή εκείνη που έδωσε τη δυνατότητα σε Έλληνες αθλητές να παίξουν τζούντο για πρώτη φορά πάνω σε τατάμι (ειδικά στρώματα από φάθα καλαμιού μπαμπού) όπως παίζουν σε όλο τον κόσμο, και όχι σε άφρολέξ, όπως παίζανε μέχρι τότε.

Θυμάμαι ακόμα την ημέρα των εγκαινίων, που ο Βεράνης με τον "Έιτζι" "Ιιντα (18 τότε χρονών, τον είχε φέρει για βοηθό του) και με τη βοήθεια των "Αγη Βούρβουλη, 'Αντώνη Κλώνη, Δημήτρη Καράμπελα, Γεράσιμου 'Αρτινοπού και Θύμιου Περισίδη παρουσίασαν μια έντυπια (για τότε) επίδειξη σε μικρό κοινό (που τότε φαινόταν μεγάλο).

Τό καινούργιο BUDOKAN γρήγορα άρχισε να γεμίζει μαθητές και να διαδίδει τα δύο σπόρ. Και είχαν άγνο και έκρηκτικό κέφι για προπόνηση εκείνοι οι πρώτοι αθλητές. "Ένα από τα πρώτα τμήματα φαίνεται στην πρώτη μας φωτογραφία.

'Ηταν τόση η όρεξη εκείνη την εποχή ώστε όταν πετιόταν η ιδέα για πρόπονηση σε άμμουδιά ή σε βουνό, πράγμα που γινόταν συχνά, οι αθλητές που ακολουθούσαν ήταν πολλοί. Στη μεγάλη μας φωτογραφία φαίνονται αθλητές του BUDOKAN, της AKDA και του τμήματος καράτε του Ε. Μ. Πολυτεχνείου (που αναπτύχθηκαν τότε από τον Γιώργο Πιντέρη) σε κοινή άνοιξιιάτικη προπόνηση στη Βουλιαγμένη.

Τά χρόνια κύλησαν, τό BUDOKAN μεγάλωσε, οι παλιοί αθλητές μεγάλωσαν κι αυτοί.

Τί μένει;

Μένει μία εύχή. Μιά εύχή για τους νέους αθλητές αλλά και τους νέους και παλιούς δασκάλους.

"Ας εύχηθούμε, λοιπόν, όρεξη για μάθηση με σεμνότητα στους νέους αθλητές και ειλικρίνεια, σοβαρότητα και "αθλητική συνείδηση" στους νέους και παλιούς εκπαιδευτές.

Παλιές καλές μέρες: οι πρώτοι αθλητές του BUDOKAN στην όδο 'Αργολίδος στους 'Αμπελοκήπους. Διακρίνονται ο δάσκαλος Γιάννης Βεράνης, ο βοηθός του "Έιτζι" "Ιιντα και άλλοι αθλητές.



Από προπόνηση στη Βουλιαγμένη μαθητών της σχολής BUDOKAN, του συλλόγου AKDA και του Ε.Μ.Πολυτεχνείου τό 1973.





# Από τό ημερολόγιο ένός καρατέκα



Από τον Μάριο Κοντοζή

Γεννήθηκα στην Θεσσαλονίκη. Πολύ γρήγορα η μητέρα μου με πήρε στην πατρίδα της την 'Αλεξανδρούπολη. Έτσι σήμερα λέω στον εαυτό μου ότι έχω δύο πατρίδες. Την Θεσσαλονίκη και την 'Αλεξανδρούπολη. Η αλήθεια είναι ότι αγαπώ όλη την 'Ελλάδα, από τό ένα άκρο της έως τό άλλο, με όλα τά νησιά της. Δέν τό λέω επειδή βρίσκομαι στην 'Ιαπωνία, ξενητεμένος. Η αγάπη μου βέβαια γίνεται πιά μεγάλη στην σκέψη της πατρίδας μου και την νοσταλγώ περισσότερο. Μά νομίζω ότι θά πρέπει νά μπω στό θέμα διότι τό έρριξα πολύ στην νοσταλγία.

Από μικρός ασχολήθηκα με πολλά πράγματα. Ποτέ δέν άφησα στον εαυτό μου χρόνο ελεύθερο χρόνο. Έκτος από τό σχολείο είχα πολλές άλλες ασχολίες. Από τό δημοτικό σχολείο άρχισα νά ασχολούμαι με τόν άθλητισμό. Στην τελευταία τάξη, πού βρέθηκα στην Θεσσαλονίκη, γυμνάστηκα για πρώτη φορά ένα χρόνο στη σχολή Γυμναστικής και Πυγμαχίας "Μαυροσκούφη". Εκεί για πρώτη φορά είδα τό ζίου-ζίτσου νά διδάσκεται από έναν ξένο δάσκαλο, πού ποτέ όμως δέν έμαθα τό όνομά του. Μου άρεσε. Υποσχέθηκα στον εαυτό μου νά μάθω όταν μου δοθεί ή εύκαιρία.

Στό γυμνάσιο, παρ'όλο πού ήμουν μέτριος μαθητής, στην γυμναστική ήμουν άριστος. Αυτό ήταν και ένα από τά παράπονα των δικών μου ανθρώπων. Όταν ήρθα τό 1967 στην 'Αθήνα, θέλησα νά πραγματοποιήσω όλα αυτά πού υποσχέθηκα στον εαυτό μου. Ένα από αυτά ήταν και τό νά μάθω 'Ιαπωνική πάλη, έτσι την έλεγα τότε μιά και δέν ήξερα τίποτε γύρω από αυτήν. Πήγα σε αρκετές σχολές, πού τότε διαφημίζανε τό JUDO και τό KARATE. Μάθαινα πράγματα, πού τώρα μπορώ νά όμολογήσω ότι ήταν άσχετα με αυτές τις λέξεις.

Πολλές φορές τότε σαν όλους τους "Έλληνες και εγώ" θέλησα νά εφαρμόσω αυτά πού μάθαινα. Άλλοίμονο όμως σαν αποτέλεσμα είχα μιά σειρά από άτυχήματα και ήττες. Τά έβαζα με τόν εαυτό μου πολλές φορές. Σήμερα καταλαβαίνω ότι δέν έφταιγα εγώ. Ξερω πολύ καλά όμως ότι πάντα έφταιγε αυτό τό άπαίσο έγωϊστικό "εγώ", πού έχουμε όλοι οι "Έλληνες. Και πολλές φορές γίνεται ή καταστροφή μας.

## Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ JUDO ΚΑΙ ΤΟ KARATE

Πέρασαν τρία χρόνια στην 'Αθήνα, όταν τό 1970 κάποιος συμμαθητής μου από τό Ναυτικό Γυμνάσιο όπου φοιτούσα, άκουσε τό παραπόνό μου και μου συνέστησε για μιά νέα σχολή στην 'Αθήνα για JUDO και KARATE. Λεγόταν "BUDOKAN" και ήταν στην όδό 'Αργολίδος στους 'Αμπελοκήπους.

Μιά και από τά παιδικά μου όνειρα, μά και των δικών ήταν νά δώσω εξετάσεις στις παραγωγικές σχολές Στρατού και 'Αστυνομίας, είχα ένα κίνητρο παραπάνω, νά παρω την απόφαση νά δοκιμάσω και σ'αυτή την σχολή του JUDO-KARATE μιά και θεωρούσα, μά και θεωρώ άπαραίτητο έφόδιο τό JUDO και τό KARATE για ένα στρατιωτικό ή άστυνομικό. Έτσι τό 1970 πήγα και γράφτηκα στην σχολή "BUDOKAN" του κ. 'Ιωάννη Βερώνη. Θυμάμαι ότι πήρα τόν αριθμό καρτέλας τότε 46, και τό αναφέρω γιατί κατά παράξενη σύμπτωση, σήμερα στην 'Ιαπωνία, στό ιδιαίτερο ντότζο του σιχάν MASATOSI NAKAYAMA τό HOITSUGAN έχω τόν αριθμό 46.

Στό "BUDOKAN" λοιπόν έμαθα διαφορετικά πράγματα. Η προπόνηση ήταν πολύ σκληρή και δέν κρύβω ότι φοβήθηκα τόν πρώτο καιρό και άπογορευτικά, νόμιζα ότι σε λίγο διάστημα θά μάθαινα μυστικά κόλπα και τεχνικές πού θά μπορούσαν με εύκολια νά άντιμετωπίσω έναν γερό αντίπαλο. Όμως σιγά-σιγά με την πρακτική εξάσκηση και με την λίγη θεωρητική κατάρτηση πού μάς έδινε ο κ. Βερώνης άρχισα νά αλλάζω, σήμερα θάλεγα νά λογικεύομαι. Άρχισα νά όπλιζω τόν εαυτό μου με πείσμα για εκμάθηση, ύπομονη και άυτοπεποίθηση. Είναι τρία στοιχεία πού κανείς δέν τά έχει όταν άποφασίζει νά ασχοληθεί με τά BUDO, αυτό σκέφτομαι σήμερα.

Μέρα με την ήμερα άρχισα νά αγαπώ όλο και περισσότερο αυτά τά δύο άθλήματα. Έγιναν ένα με τόν εαυτό μου, κάτι σαν, σαν τό σιγάρο άς πούμε σε έναν καπνιστή. Γρήγορα κατάλαβα ότι βάδιζα στό σωστό δρόμο, πήρα τά πρώτα ξένα βιβλία και διάβασα. Σε λίγο καιρό ή Όμοσπονδία της J.K.A. έστειλε τόν πρώτο 'Ιάπωνα καθηγητή, τόν σενσέϊ NISIMURA. 'Επιδειξίς μου ήταν πάντα νά μάθω σωστό KARATE και JUDO. Ποτέ δέν θέλησα νά γίνω πρωταθλητής ή βεντέτα. Σήμερα, ύστερα από ένα άτύχημα στό στρατό και μιά πετυχημένη έγχειρηση στό δεξι γόνατο έχω πάρει νά μήν θρέψω έλπίδες για μιά θέση πρωταθλητή. Άρκομαι στό νά μαθαίνω σωστό KARATE.

## Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΚΡΙΝΕΙ

Με τόν καιρό ο καθηγητής μου έκρινε σωστό ότι είχα πιά καλή επίδοση στό KARATE. Υπακουοντάς τον έπιδόθηκα μόνο στό KARATE. Άργότερα ή σχολή πήγε ψηλότερα



Ένα από τά τμήματα άρχαρίων σε γυμναστήριο τζούντο της NAGOYA.



## NAGOYA-ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΧΩΡΙΟ

Η Ναγκόγια, σήμερα είναι ένα μεγάλο χωριό για τους 'Ιάπωνες. Έχει όμως 4 εκατομμύρια πληθυσμό. Είναι δύο φορές μεγαλύτερη από την 'Αθήνα και τόν Πειραιά. Όμως οι κατοικοί της, όπως διαπιστώσαμε άργότερα, έχουν φανερό νοοτροπία των χωρικών. Παρ'όλα αυτά είναι μιά θαυμάσια πόλη πνιγμένη στό πράσινο.

Φθάνοντας λοιπόν εκεί και αφού περάσανε δύο μέρες μέχρις ότου συνέλθουμε από τό τόσο μεγάλο ταξίδι μας και νά τακτοποιηθούμε στη νέα μας κατοικία, μετά άρχισαμε νά φάχνουμε για ντότζο για νά άρχίσουμε νά γυμναζόμαστε. Δέν άργήσαμε νά βρούμε. Μετά από πρόταση ενός 'Ιάπωνα, φίλου του σενσέϊ Σιμπαγιάμα πήγαμε στό SPORTS-KATKA.

Τό SPORTS-KATKA είναι ένα ύπερσύγχρονο κτίριο. Στο ισόγειο παίζοντας είναι γραφεία, αίθουσες άναμονής και καπνιστήρια. Στόν 1ο όροφο ύπάρχει ή αίθουσα του τζούντο (πελώρια), τά γραφεία του τζούντο, επίσης μιά πολύ μεγάλη αίθουσα για τένις. Στόν 2ο όροφο βρίσκονται οι αίθουσες του KENDO, του BO, του JODO, καθώς και τά γραφεία τους. Στόν 3ο όροφο ή αίθουσα τοξοβολίας και ή αίθουσα με όργανα γυμναστικής. Πολύ μεγάλες και αυτές. Και στόν 4ο όροφο, αίθουσες μπάσκετ και βόλλεϋ. Επίσης τά γραφεία τους. Στόν 5 όροφο είναι οι αίθουσες πίνγκ-πόνγκ και τά γραφεία των Διευθυντών. Στο ίδιο κτίριο προπονεϊται και ή άστυνομία, ενώ γύρω από τό κτίριο, ύπάρχουν άνοικτά γήπεδα τένις, μπάσκετ, βόλλεϋ και 2 πισίνες.

Αφού γραφήκαμε, συμφωνήσαμε νά γυμναζόμαστε με την 'Αστυνομία, ή οποία, είχε πωρή προπόνηση (μάς διευκόλυε ή ώρα) και ήταν ή γνώμη του καθηγητή και υπεύθυνου του τζούντο, τόσο για την 'Αστυνομία όσο και για τους πολίτες, σενσέϊ SATO, 6 ντάν στό τζούντο από τό KODOKAN. Η προπόνηση ήταν 2 ώρες καθημερινά. Πήγαμε λοιπόν γεμάτοι χαρά νά αγοράσουμε τά τζουντόγκι μας εγώ δέ επειδή δέν βρήκα γυμναστήριο για καράτε SOTOKAN J.K.A., έξήγησα στον σενσέϊ SATO ότι θά ήθελα νά ασχοληθώ και με άλλο άθλημα των BUDO, εκείνος δέ μου υπέδειξε τό KENDO (τό όποιο και μου ήταν έντελώς άγνωστο), μέχρις ότου κάνει έπαφές ο δάσκαλος για νά μου βρεϊ, τό ντότζο του καράτε πού ζητούσα. Σημειωτέον ότι στην 'Ιαπωνία ύπάρχουν εκατοντάδες στυλ καράτε, και δεκάδες στυλ SOTOKAN.

Συνέχεια στό επόμενο.

## Η ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Ξαφνικά και άπροόπτα ήρθε ή εύκαιρία. Άνήμερα του Πάσχα του '77 με κάλεσε ο κ. Βερώνης και μου έδωσε την εύκαιρία νά έρθω στό Τόκιο. Μετά από λίγο καιρό άπεφασίσει νά έρθει και ο φίλος μου και συμμαθητής μου, από τους πιά παλιούς ο Νίκος Χεκίμογλου. Ύστερα από αρκετές διατυπώσεις όσον άφορά τά κατάλληλα χαρτιά, βίζα κτλ. ήμασταν έτοιμοι νά φύγουμε. Ένα όνειρο γινότανε παραπρακτικότητα. Ποιός νά τό φανταζότανε; Κανείς. Άκόμα και έμεις οι ίδιοι δέν μπορούσαμε νά τό πιστέψουμε. Τότε είχαμε 1 KYU και εγώ και ο Νίκος και όπλισμένοι με αυτά πού είχαμε μάθει νιώθαμε έτοιμοι νά άντιμετωπίσουμε τόν νέο δύσκολο δρόμο πού μάς άνοιγόταν, τό δρόμο προς την χώρα του 'Ανατέλλοντος 'Ηλίου.

## ΣΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ - ΣΤΗΝ NAGOYA

Μετά από μιά σειρά διατυπώσεις και εκπλήρωση όρισμένων ύποχρεώσεων ήμασταν έτοιμοι για άναχώρηση. Στις 6 'Ιουνίου του 1977 ξεκινήσαμε από τό νέο αεροδρόμιο μέσω Σιγκαπούρης για 'Ιαπωνία. Μετά 24 ώρες ταξίδι τό όποιο πρέπει νά όμολογήσω ότι ήταν αρκετά κουραστικό, και μιά διανυκτέρευση στη Σιγκαπούρη φθάσαμε στις 7 'Ιουνίου στό Τόκιο. Από εκεί, αφού μείναμε μιά βραδυά, με τό ταχύτερο τραϊνο του κόσμου (240 χιλ. την ώρα) τό SIR-KANSE πήγαμε στη Ναγκόγια. Στις 8 'Ιουνίου, λοιπόν, τό μεσημέρι ήμασταν στη Ναγκόγια.

# aikido:

## ιστορία και τέχνη

NEA TOY AIKIDO

Στις 23 Νοεμβρίου 1977 ήρθε στην Ελλάδα από το Λονδίνο ο Μ. SEKIYA σενσέϊ, 5 ντάν, μαζί με την κ. SEKIYA.

Ο SEKIYA σενσέϊ (ήλικίας 62 χρονών και συνταξιούχος μηχανικός της JAPAN AIRLINES) είναι ένας από τους τρεις καλλίτερους μαθητές του S. YAMAGUCHI σιχάν, 8 ντάν, στο Τόκιο. Ήρθε στην Ευρώπη και εγκαταστάθηκε στο Λονδίνο, φιλοξενοούμενος από τον Μ. KANETSUKA σενσέϊ, τον Μάιο του 1977. Δίδαξε στο Λονδίνο και σε πολλές άλλες πόλεις της Μ. Βρετανίας. Επίσης δίδαξε στη Γαλλία, Ολλανδία, Ιταλία και Ελλάδα. Στις 28 Μαρτίου 1978 αναχώρησε από το Λονδίνο για το Τόκιο. Στην Ελλάδα, ως φιλοξενοούμενος του GREEK AIKIDO FEDERATION, παρέμεινε μέχρι την 27η Δεκεμβρίου, όποτε αναχώρησε για το Λονδίνο.

Επίσης στις 23 Δεκεμβρίου 1977, έγιναν εξετάσεις και δόθηκε στον κ. Α. Παππά το 4ο κύου και στον κ. Ι. Ίωαννίδη το 6ο κύου.

Ο SEKIYA σενσέϊ δίδαξε καθημερινώς και άφιλοκερδώς στην Λέσχη ATHENS AIKIDO HOMBU DOJO. Ήταν κάτι τό συγκλονιστικό τό να βλέπει κανείς τον άνθρωπο αυτό, ήλικίας 62 έτων, να κινείται με τέτοια άνεση, χαλαρότητα

Από τον Κώστα Πολίτη



τα και ταχύτητα πάνω στο τατάμι. Η μη χρησιμοποίηση μυϊκής δύναμης και ή χαλαρότητα των κινήσεων του σώματος σε συνδυασμό με την σωστή στάση του σώματος και την έκμετάλλευση της μυϊκής δύναμης του αντιπάλου, ήταν από τά σπουδαιότερα θέματα που μελέτησαν οι μαθητές του AIKIDO την περίοδο αυτή. Επίσης μεγάλη σπουδαιότητα δόθηκε στην εξάσκηση του BOKKEN (ξύλινου σπαθιού), που είχε σαν σκοπό την καλύτερευση των κινήσεων ως επίσης και την ορθότερη αντίληψη και εκμάθηση των τεχνικών του AIKIDO.

Ο SEKIYA σενσέϊ εξέπληξε με την άνεση που χειριζόταν τό παραγματικό σπαθί (KATANA) κατά την επίδειξη διαφόρων τεχνικών από τό KASHIMA-SIN-RYU KENJUTSU και από τό KATORI-SHINTO-RYU KENJUTSU, που είναι δύο από τις παλαιότερες σχολές της τεχνικής σπαθιού (KENJUTSU) της Ιαπωνίας με ιστορία εκατοντάδων έτων.

Πρέπει να σημειωθεί ότι ή εκμάθηση του σπαθιού στο AIKIDO δέν γίνεται ξεχωριστά, αλλά συμπεριλαμβάνεται στη γενική εκμάθηση του AIKIDO και δίνεται μεγάλη σπουδαιότητα σ'αυτή. Άρκετοί μαθητές του AIKIDO στην Ιαπωνία κέρδισαν πρωταθλήματα του KENDO χωρίς να έχουν ξεχωριστά διπλώματα στο σπαθί.

Άξιοπρόσεκτο είναι ότι ο SEKIYA σενσέϊ άρχισε την εκμάθηση του AIKIDO σε ήλικία 40 έτων, χωρίς να έχει

άσχοληθεί με άλλη πολεμική τέχνη πριν από την ήλικία αυτή. Επίσης ή κ. SEKIYA άρχισε AIKIDO στο Λονδίνο και την θαυμάσαμε εδώ στην Αθήνα, σε ήλικία 51 έτων, και με μόνον μερικούς μήνες εξάσκηση, να έχει τον ζήλο και την ζωτικότητα μιας νέας γυναίκας.

Ο SEKIYA σενσέϊ και ή κ. SEKIYA θά μείνουν παντοτινά στην μνήμη μας. Έλπίζουμε ότι στο επόμενο ταξίδι τους στην Ευρώπη θά επισκεφθούν πάλι την Ελλάδα και εύχόμαστε ότι περισσότεροι μαθητές θά μπορέσουν να επωφεληθούν από ή διδασκαλία του SEKIYA σενσέϊ.

Στις 30 Μαρτίου 1978 ήρθε ο Μ. KANETSUKA σενσέϊ, 4 ντάν από τό Λονδίνο. Ο KANETSUKA σενσέϊ είναι ο Τεχνικός Διευθυντής του BRITISH AIKIDO FEDERATION ως επίσης και του GREEK AIKIDO FEDERATION. Δίδαξε καθημερινά στη Λέσχη ATHENS AIKIDO HOMBU DOJO και αναχώρησε για τό Λονδίνο στί 6 Άπριλίου.

Σχεδόν όλοι οι μαθητές παρακολούθησαν καθημερινά την διδασκαλία του KANETSUKA σενσέϊ, όπου δόθηκε μεγάλη έμφαση στην χρήση του BOKKEN (ξύλινου σπαθιού) και στην σχέση και εφαρμογή των τεχνικών αυτών στο TAIJITSU (τεχνικές σώματος). Πολλές φορές για να εξηγηθεί

μία τεχνική του AIKIDO χρειάζεται ή χρήση του BOKKEN, για να δεί ο μαθητής την πηγή της τεχνικής αυτής και πώς ή τεχνική αυτή μεταφέρεται και εφαρμόζεται στο TAIJITSU (τεχνική σώματος). Με αυτά τά θέματα θά άσχοληθούμε στα επόμενα τεύχη όταν θά μιλήσουμε για την τέχνη του AIKIDO και τον τρόπο εξασκήσεως.

Αυτή ήταν ή τρίτη φορά που ο KANETSUKA σενσέϊ ήρθε στην Ελλάδα. Οι σχέσεις μεταξύ του GREEK AIKIDO FEDERATION και του BRITISH AIKIDO FEDERATION είναι πάρα πολύ στενές και ακολουθείται ο ίδιος τρόπος διδασκαλίας που καθιερώθηκε από τον Κ. CHIBA, 7 ντάν, ο όποιος είναι και ο ιδρυτής της Βρετανικής Όμοσπονδίας AIKIDO και τώρα τεχνικός σύμβουλος και των δύο Όμοσπονδιών.

Ο KANETSUKA σενσέϊ θά επισκεφθεί πάλι την Ελλάδα στα τέλη Σεπτεμβρίου 1978, όποτε θά παραμείνει επί ένα δεκαήμερο. Η άκριβης ήμερα άφίξεως και οι ώρες προπονήσεως θά ανακοινωθούν άρκετά νωρίς για τους ένδιαφερόμενους.

Στις 5 Άπριλίου έγιναν εξετάσεις και δόθηκαν τό 3ο κύου στην δίδα Μ. Μαρνιέρου και στον κ. Α. Παππά, τό 5ο κύου στον κ. Ι. Ίωαννίδη και τό 6ο κύου στους κ. κ. Σ. Πολυχρονιάδη, Η. Μαυραγάνη και Σ. Μαυραγάνη.

Κώστας Πολίτης



Ο SEKIYA σενσέϊ σε επίδειξη της τεχνικής SHIHO-NAGE. BIRMINGHAM, Άγγλία 29-10-1977.

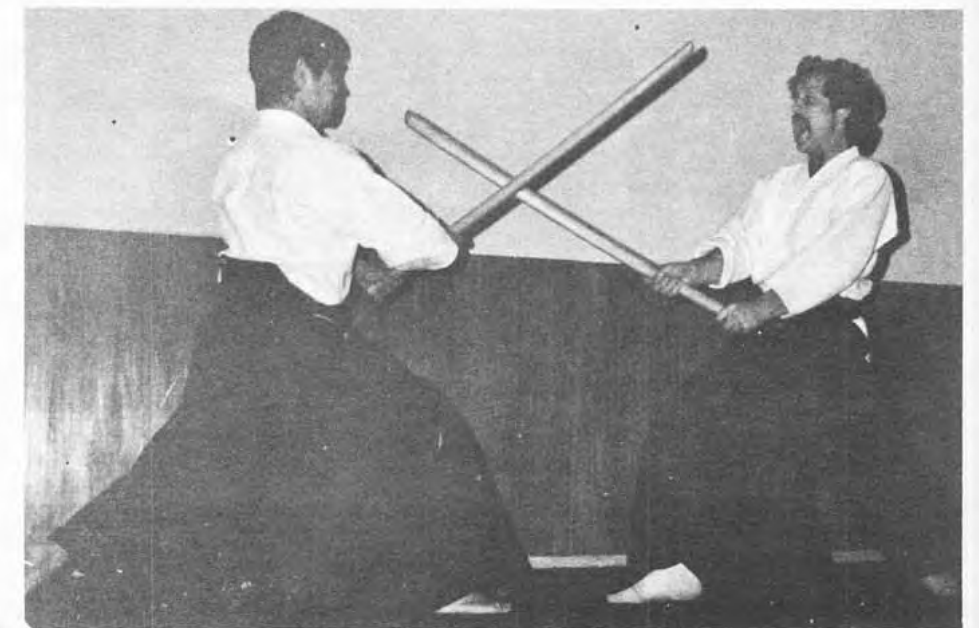


Η κ. SEKIYA, σε επίδειξη της τεχνικής KOTE-GAESHI. BIRMINGHAM, Άγγλία 29-10-1977.

Ο Μ. KANETSUKA σενσέϊ, 4 ντάν στο Άϊκίντο, και ο Κώστας Πολίτης, 1 ντάν στο Άϊκίντο, στο γυμναστήριο του δεύτερου, Νυμφαίου 30, Ίλίσια.



Ο Μ. KANETSUKA σενσέϊ και ο Κώστας Πολίτης σε έντατικές επαναληπτικές άσκήσεις στο BOKKEN (ξύλινο σπαθί).



# ju-jitsu:

## ιστορικό

## σκέψεις

## σχόλια



Από τόν Θάνο Παπαγεωργακόπουλο

### ΚΑΤΑΤΑΞΕΙΣ

Οι άρχηγοί αυτών των σχολών χρησιμοποιούσαν όρους για να ξεχωρίζουν το δικό τους ζίου-ζίτσου από τα άλλα. Αυτά τα όνόματα γινόντουσαν με δύο τρόπους: Είτε οι εφαρμοζόμενες τεχνικές ήταν Κινέζικης καταγωγής και η σχολή απλώς έδινε το Κάντζι ή Γιαπωνέζικη προφορά του συνώνυμου Κινέζικου ιδεογράμματος (έτσι το "CHAN FA" γίνεται "KEMPO", το "CHIAO TI SHU" γίνεται "KAKUTO-JITSU" και το "PO TING" γίνεται "HOTEI-JITSU"), είτε οι άρχηγοί υιοθετούσαν μια ειδική λέξη που γι' αυτούς παρουσίαζε με τον καλύτερο τρόπο το δόγμα του στυλ τους και το πώς έπρεπε ή τέχνη τους να χρησιμοποιηθεί. Συνεπώς αυτές οι κατατάξεις ήταν κατατάξεις μεταφραστικές ή κατατάξεις δογματικές. Πάντως, σύμφωνα με την περιγραφή του τό ζίου-ζίτσου είναι ένας γενικός όρος, ένας πραγματικός χαρακτηρισμός που καλύπτει όλο το φάσμα του αγώνα με το σώμα. Ο αγώνας σώμα με σώμα γίνεται χωρίς όπλα, ή με σκοπό να εισχθεί ένα όπλο στη μάχη μετά από πάλη που θα εξασφαλίσει το απαραίτητο πλεονέκτημα που θα επηρεάσει την εισαγωγή του ή με την χρήση ενός όπλου στενά συνδεδεμένου με το ζίου-ζίτσου και συνεπώς χαρακτηρισμένου σαν όπλου του ζίου-ζίτσου. Τα πιο στενά συνδεδεμένα με το ζίου-ζίτσου όπλα ήταν:

1. MANRIKI-KUSARI ή αλυσίδα με το βαρύδι.
2. KUSARI-GAMA ή αλυσίδα με το δρεπάνι.
3. MASKARI ο πέλεκυς.
4. KUMATE ή τρίαινα
5. TEKKEN-ZU το σιδερένιο δαχτυλίδι (είδος σιδερένια γροθιάς).
6. JUTTE το σιδερένιο ρόπαλο.
7. NAWA το σχοινί.
8. SHURIKEN βέλη, σφήνες και βελόνες.
9. SHAIKEN άστεράκια και δίσκοι για πέταγμα.

### OXI INETITOYTO

Τό RYU δέν ήταν ίνστιτούτο πολεμικών τεχνών, αλλά μάλλον τρόπος ή παράδοση γενικής πολεμικής εκπαίδευσης. Οι διδασκαλίες μερικών RYU πάντως τελειοποιήθηκαν σε ορισμένες από τις τεχνικές και έτσι έγιναν γνωστές ή και κατατάχτηκαν ακόμα από τό "φόρτε" τους ή την καλύτερη χρήση όπλων. Ασφαλώς με τέτοιο τρόπο οι δάσκαλοι YAMADA και WATATANI κατατάσσουν τά RYU, περιλαμβάνοντας τόν κατάλογο και τό χρονικό τους, στο έργο τους BUGEI "RYUHA DAIJITEN", γραμμένο αυτό τόν αιώνα. Έτσι τό TENSHIN KATORI SHINTO RYU ανφέρεται σαν σχολή KENJITSU (άσκήσεως σπάθης), τό NIHON RYU σαν σχολή KYUJITSU (τοξοβολίας), τό MUSO SHINDEN RYU σαν σχολή IAIJITSU (τραβήγματος σπαθιού), τό TAKENOUCI RYU σαν σχολή ζίου-ζίτσου. Ο χαρακτηρισμός μιας σχολής σαν RYU του ζίου-ζίτσου δέν τής απέκλειε τή χρήση όπλων. Πολύ συχνά, όπλα σαν τό "τέκεν-ζού", ένα μεταλλικό δαχτυλίδι για να χτυπά κανείς αίφνιδιαστικά τόν αντίπαλο, έγιναν έξαρτήματα ή και αναπόσπαστο μέρος του ζίου-ζίτσου τών RYU.

Κατά όμοιο τρόπο, ό χαρακτηρισμός του σαν σχολής KENJITSU δέν εμπόδισε τό TENSHIN KATORI SHINTO RYU να περιλάβει τό ζίου-ζίτσου στο πρόγραμμά του.



Ο RYUHO OKUYAMA, ιδρυτής του HAKKO-RYU ζίου-ζίτσου, σε προπόνηση με δύο μαθητές του.

Τρεις άλλες τέχνες στενά συνδεδεμένες με τό ζίου-ζίτσου τότε ήταν τό BOJITSU (ραβδομαχία) και τό KAKUSHI-JITSU. Τα στοιχεία του μποζίτσου που είναι κοινά με τό ζίου-ζίτσου ξεκινούν από τή χρήση του "ρόκου-σακούμπο" (μεγάλο ραβδί, 6 ποδιών) του "γιδόν-σακούζο" (μικρότερο ραβδιού), του τάν-μπό (κλόμπ) και φτάνουν στη χρήση του μικρότερου από τά όπλα του ζίου-ζίτσου - μποζίτσου, του "κόμπο" ή γιουμπίμπο, ενός μικρού φορητού ραβδιού γνωστού σήμερα λανθασμένα σαν "γιά-βάρα-μπό", ως προς τό KENJITSU πολλές σχολές ζίου-ζίτσου γυμνάζονταν σε όπλα που έφταναν από τήν κατάμα (σπάθη) ως τό "γιορδύ-ντοζί" ή "μετεζάσι" (στιλέτο) που χρησιμοποιούσαν στη συμπλοκή για να τρυπούν τήν πανοπλία του αντίπαλου.

Η τελευταία τέχνη, που πρέπει ίσως να θεωρείται σαν ούραγός των πολεμικών τεχνών, είναι τό "KAKUSHI-JITSU", ή τέχνη των μυστικών ή κρυμμένων όπλων, που χρησιμοποιούσε κομμάτια ξύλου και σίδηρου με ειδικό σχήμα, τσεκούρια και σφήνες. Ο μεγάλος ξιφομάχος MUSASHI MIYAMOTO, που σπούδασε τό γιαβάρα-γκέ του EMMEI RYU, έμαθε και τό κακούσι ζίτσου του. Είναι λοιπόν παράλογο, απέναντι σε τέτοιες αποδείξεις να ισχυρισθούμε ότι τό ζίου-ζίτσου ήταν μία έντελως άοπλη τέχνη.

Συνέχεια στο έόμενο

### Μηνιαίο περιοδικό

«ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE»

- \* τό μόνο έγκυρο
- \* τό μόνο αληθινό
- \* τό μόνο διδακτικό

Κάθε μήνα και ένα τεύχος καλύτερο από τά προηγούμενα

WADO-RYU KARATE

G. A. M. A.

Greek Academy of Martial Arts

Νομφαίου 30, Ίλισια

Λευθύνων Έκπαιδευτής:

Θάνος Παπαγεωργακόπουλος

1 Dan Wado-Ryu karate (A.J.K.F.)

2 Dan Hakko-Ryu Ju-Jitsu

Τηλ. 3633.283, 7-8 μ.μ.



# Μπρούς Λή:

## ὁ θρύλος

Συνέχεια 3η

Τό Τζέτ Κοϋνε Ντό άπαιτοϋσε άπό τούς άθλητές του κάτι πού ὁ Μπρούς Λή φοβόταν ὅτι θά έξαφανίζοταν γρήγορα άπό τίς πολεμικές τέχνες: πρωτοβουλία. Τήν ικανότητα δηλ. νά προσαρμόζεται κανείς στό άπροσδόκητο. Δέν άρκοϋσε νά μάχεται κανείς μέ τό άπαρχαιομένο και κουραστικό "κάτα". Ὁ Λή (ὅπως οἱ παλαιοὶ δάσκαλοι) ἦταν αντίθετος στήν έπιβόλη ιδέα νά χρησιμοποιεῖται τό κούνγκ-φοϋ σάν ενα άθλημα ἢ παιχνίδι. Τό θεωροϋσε ενα τρόπο ζωής. Πίστευε ὅτι ὁ άνθρωπος εἶναι άδύνατος στό μυαλό και άγνός στή καρδιά, και οἱ πολεμικές τέχνες δυναμώνουν τό μυαλό και τονώνουν τήν καρδιά.

Ἄλλά οἱ άπόψεις και οἱ παραδοσιακές φιλοσοφίες τῶν πολεμικῶν τεχνῶν έκαναν τόν Λή άνήσυχο. Ἴσως ὁ συνδυασμός τοϋ Κινέζικου και Ἄμερικάνικου πολιτισμοϋ τόν περιπλεξε. Αὐτό φαίνεται πῶς καθαρά στίς άπόψεις του γιά τόν Βουδδισμό. Ἡ Ἄμερική τόν δίδαξε τό σκεπτικισμό πρὸς μία ὀργανωμένη θρησκεία, και αὐτό τόν έκανε νά άπομακρυνθεῖ λίγο άπό τήν Ἄνατολική έκπαίδευση. Φαινόταν νά εἶναι τόσο μπλεγμένος, πού δέν θά εϋρισκε ποτέ κάποια λύση· άπό τή μία μεριά, ένοιωθε ικανός νά ὑποδείξει τό δρόμο τοϋ Βουδδα πρὸς τήν ὀλοκληρωτική γνώση και κατανόηση τῆς ζωής, και άπό τήν άλλη, δύσκολα μπορούσε νά άπορρίψει τίς θρησκευτικές ιδέες. "Ενα κομμάτι τοϋ έαυτοϋ του έβλεπε τή θρησκεία σάν μία εκδήλωση ανθρώπινης έπιθυμίας νά άποβάλει τήν εϋθύνη τῆς δικῆς του ζωῆς και νά τήν έναποθέσει στά χέρια κάποιου νεφελώδους "Δύναμης πέρα άπό τίς ανθρώπινες δυνατότητες", δηλ. σάν μία άδυναμία, και ὁ Λή περιφρονοϋσε τήν άδυναμία.

Τό άλλο κομμάτι τοϋ έαυτοϋ του φιθύριζε ὅτι τά σπουδαία δράματα και άλήθειες τῶν ανθρώπων τῆς θρησκείας δέν μπορούσαν εϋκολα νά άπορριφθοϋν, αλλά έπρεπε νά μελετηθοϋν και νά άφομοιωθοϋν, νά χρησιμοποιηθοϋν γιά τό σχηματισμό τοϋ ανθρώπινου χαρακτήρα μέ τόν τρόπο πού τό Τζέτ Κοϋνε Ντό άφομοίωσε χρήσιμες μεθόδους άπό άλλες τέχνες.

Ὁ Λή ἦταν ρεαλιστής. Προσπαθοϋσε νά χρησιμοποιεῖ άποδοτικά τά διαθέσιμα μέσα και σ'αὐτό βρίσκεται τό μυστικό τῆς μοναδικῆς του συμβολῆς στή φιλοσοφία τῶν πολεμικῶν τεχνῶν. Μέσα σέ μία δεκαετία φωτίσε ὀλόκληρους αἰῶνες συσκότησης· μέ ενα πρακτικό, εϋθύ τρόπο έδειχνε πῶς ἡ γροθιά ἦταν μόνο γροθιά, τίποτα περισσότερο τίποτα λιγώτερο. Ἐάν τή συνέκρινε μέ κάτι άλλο, βοηθοϋσε μέν τό μαθητή νά καταλάβει καλά τή φύση και τό σκοπό τῆς, αλλά αὐτό πού τελικά έπρεπε νά μάθει ἦταν ὅτι σκόπευε νά ζαλίσει ἢ νά πληγώσει τόν αντίπαλο.

Ἐπάρχουν ὅμως άνθρωποι πού δέν έγκρίνουν τήν έπήρεια τοϋ Μπρούς Λή πάνω στίς πολεμικές τέχνες και λένε ὅτι, αντί ὁ Λή νά τίς ζωογονήσει, αντίθετα προκάλεσε τόν ξεπεσμό τους. Ἐποστηρίζουν άκόμα ὅτι ἡ

"έπανάσταση" τοϋ Λή ἦταν ὀλοτελα λανθασμένη, μία προσπάθεια γιά δημοσιότητα και συγκέντρωση φήμης και χρημάτων, παρά μία άναγκαία άναθεώρηση τῆς "έννοιας" τῶν πολεμικῶν τεχνῶν. Ὁ Λή, ὁ ρεαλιστής, ἤξερε γιά τήν έπίκριση αὐτή, αλλά δέν έδινε σημασία. Ἡ δύναμη και οἱ περίεργες αλλά γεμάτες χάρη κινήσεις του τοϋ έδιναν ὑποστηρικτές. Ἐάν, έξέ άλλου, ὁ Λή ἤθελε νά μιλήσει γιά τή συμβολή του στίς πολεμικές τέχνες, θά μπορούσε νά αναφέρει τά λόγια τοϋ Βου-Τί, πού σάν αὐτοκράτωρ τῆς δυναστείας Λιάγκ στήν άρχαία Κίνα, έγραφε ενα ποίημα μέ τόν τίτλο "ὁ Ἐλευθερωτής":

"Στά ψηλά δέντρα - άμέτρητοι θλιβεροὶ άγέρες:

"Στά ψηλά δέντρα - άμέτρητοὶ θλιβεροὶ άγέρες:

ὁ ὠκεανός - δένεται σέ κύματα.

"Αν τό κοφτερό σπαθί δέν εἶναι μέσ'τό χέρι σου,

πῶς έλπίζεις ὅτι οἱ φίλοι σου θά μείνουν τόσο:

πολλοὶ ὅσοι εἶναι τώρα;

Δέν βλέπεις τό σπουργίτι στό φράχτι;

Ἄρπάζει τό σπαθί του και κβει στά δυό τό δίχτυ:

Τό σπουργίτι πετᾷ μακριά, μακριά.

Μακριά, μακριά στό γαλανό οϋρανό

και ξαναγυρνᾷ πάλι κάτω νά εϋχαριστήσῃ τό Νέο

"Άνθρωπο".

### Η ΙΔΡΥΣΗ ΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

"Τό άληθινό κούνγκ-φοϋ εἶναι ριζωμένο στά πόδια. Ἄναπτύσσεται στά πόδια, διεϋθύνεται άπό τή μέση, και λειτουργεῖ διά μέσου τῶν δακτύλων".

### ΤΣΑΝΓΚ ΣΑΝ-ΦΕΝΓΚ

Εἶναι πραγματικά παράξενο γιά ενα άστέρα τοϋ κινηματογράφου νά γνωρίζει καλά τήν τέχνη πού ὑποϋεται στήν ὀδόν. Ὁ Ρότζερ Μούρ (Τζαίμς Μπόντ), π.χ. παραδέχεται ὅτι δέν μπορεί νά πυροβολήσει μέ πιστόλι χωρίς νά κάνει ενα βήμα πίσω και νά κλείσει τά μάτια του. Ὁ Τζαίμς Στιούαρτ αναφέρει ὅτι εχει κάποια δυσκολία στό νά ιππεϋει. Ἐξάίρεση άποτελεῖ ὁ Μπρούς Λή πού ἦταν ικανός μόνο στίς πολεμικές τέχνες. Εἶχε άναγνωριστεῖ διεθνῆς δάσκαλος.

Ὁ Λή ἦταν άπόλυτος γνώστης τοϋ θέματος. "Ενα ὀλόκληρο δωμάτιο στό σπίτι του ἦταν άφιερωμένο σέ βιβλία γιά τίς πολεμικές τέχνες και λεγεται πῶς ἦταν ἡ μεγαλύτερη βιβλιοθήκη τοϋ είδους στόν κόσμο. Ὁ γε-



ρουσιαστής Τζών Τάννεϋ, γυιός τοϋ γνωστοϋ μοξέρ Τζήν Τάννεϋ, γεμᾶτιζε μέ τόν Λή ενα βράδυ, ὅταν ὁ Λή τοϋ ανέφερε ὅτι εἶχε διαβάσει δυό βιβλία γιά τήν πάλη πού εἶχε γράψει ὁ Τζήν. Ὁ Τζών Τάννεϋ έμεινε εκπληκτος. Δέν εἶχε γνωρίσει ποτέ μέχρι τότε κανένα πού νά ἤξερε ὅτι ὁ πατέρας του εἶχε γράψει αὐτά τά βιβλία.

"Στό Χόνγκ-Κόνγκ ὅταν ἦμουν παιδί", θυμᾶται ὁ Λή, "ἦμουν ζωηρός και άταχτος και πήγαίνα γυρεύοντας γιά μαλώματα. Χρησιμοποιούσαμε άλυσίδες και μολύβια πού έκρυβαν μέσα μαχαίρια. Ὅσπου μία μέρα άναρωτήθηκα, τί θά γινόμουνά αν δέν εἶχα άπό πίσω τήν παρέα μου νά μέ βοηθά στίς διάφορες συγκρούσεις. Τότε αποφάσισα νά μάθω νά προστατεύω μόνος μου τόν έαυτό μου και άρχισα νά μαθαίνω κούνγκ-φοϋ".

Ἄρχίζοντας τήν εκπαίδευση αὐτή, έπρεπε νά αντιληφτεῖ ὅτι άρχισε μία σπουδή μέ μακρόχρονη, ιστορική και διακεκριμένη παράδοση. Χωρίς νά εἶμαστε ιδιαίτερα γενναίόφρονοι στίς εκτιμήσεις μας, εἶναι δυνατόν κάποιος νά άκολουθήσει μία πειθαρχημένη μορφή τοϋ κούνγκ-φοϋ μέ ιστορία 2.500 χρόνων, άποθανατισμένη στά λόγια τοϋ Λάο Τσοϋ: "Ὁ γενναίος στρατιώτης δέν εἶναι βίαιος. Ὁ έπίδεδξιός μαχητής δέν χάνει τήν ψυχραιμία του. Ὁ μεγάλος στρατηγός νικά χωρίς νά δώσει μάχη. Ὁ ισχυρός ἡγεμόνας κυβερνᾷ μέ ταπεινότητα. Αὐτή εἶναι ἡ άρετή χωρίς Ἄγωνα".

Ὁ συνδυασμός αὐτῶν τῶν Ταοϊκῶν σκέψεων και ἡ φυσική μάχη άποτελοϋν τήν άρχή τοϋ κούνγκ-φοϋ. Χίλια χρόνια μετά, γύρω στό 500 μ.χ., ενας Ἰνδός Βουδδιστής περιπλανιόταν μέ τίς πνευματικές του διδασκαλίες στήν άγρια, άνομη Κίνα. Ὁ Βουδδιστής αὐτός, ὁ Μποντιχιντάρμα, σάν μερικούς περιπλανώμενους μαχητές ιερεῖς τῶν ἡμερῶν μας, άποφάσισε ὅτι ἦταν περισσότερο πρακτικό νά διδάξει στοϋς άστεγους και πεινασμένους μαθητές του τίς άρχές τῆς άοπλης μάχης - μέ στοιχεῖα, βέβαια,

πνευματικά. Οἱ καλόγεροι τοϋ ναοϋ Σαολίν, στοϋς ὀποιους ὁ Μποντιχιντάρμα μετάδωσε τίς γνώσεις του, τήν έμαθαν καλά και τήν άνάπτυξαν κατά τή διάρκεια τῶν αἰώνων.

Ἐν τῷ μεταξύ, ὁ Λή άρχισε νά καλυτερεϋει. "Εμαθε πῶς, στήν επαρχία Κανσοϋ, ὁ Τσοϋα Γουάν εἶδε ενα μεγαλόσωμο ληστή νά επιτίθεται σέ ενα ἡλικιωμένο και άδύνατο έμποράκο. Ὁ επιτιθέμενος πήγε νά χτυπήσει τόν ἡλικιωμένο άνθρωπο στό πρόσωπο, και τότε αὐτό "πίεσε δυό δάχτυλα τοϋ δεξιοϋ του χεριοϋ στό πόδι τοϋ αντιπάλου του. Καί εκείνος έπεσε στό πάτωμα άναίσθητος".

Ἄφοϋ μελέτησε τίς δυνάμεις τοϋ γέρου αὐτοϋ, ὁ Γουάν έκανε γνωστές 18 βασικές κινήσεις τοϋ Μποντιχιντάρμα σέ 170 κινήσεις, πού περιέχονται σέ 5 σχολές. Ὁ Λή γνώρισε άπό κοντά τίς σχολές αυτές και έξέτασε τό σκοπό τους περισσότερο ζωτικά άπό ὀποιοδήποτε άλλο. Καί ετσι άπό νεαρός, έμαθε νά σέβεται τοϋς άποδεδειγμένους και άποτελεσματικούς αὐτοϋς τρόπους μάχης.

Ἄρχισε, λοιπόν, ὁ Λή νά σπουδάζει τίς πολεμικές τέχνες στή σχολή Γουίνγκ Τσεϋνγκ και εἶχε δάσκαλο τόν σεβαστό Γίπ Μάν, στόν ὀποῖο ὁ Λή ὀφείλει πάρα πολλὰ. Μάθαινε γουίνγκ τσεϋνγκ γιαντί πίστευε ὅτι ἦταν ἡ μόνη μορφή κούνγκ-φοϋ πού αξιζε. Ὁ Λή θυμᾶται: "Ἦταν πολύ δύσκολο νά επιβάλει κανείς πειθαρχία σ'αὐτό τό σχολεῖο. Τόν Γιαπωνέζο σενσέι (δάσκαλος) τόν σέβονταν ὀλοι και ἡ προσταγή του εἶναι νόμος· δέν συμβαίνει ὀμως τό ἴδιο μέ τόν "σίφου" (δάσκαλος τοϋ κούνγκ-φοϋ). Ἄπευθυνόμασταν συχνά στόν σίφου μέ τά λόγια, "άντε, λοιπόν, τί θά μάς μάθεισ σημερα;" Ἐάν δέν μάς άρεσε αὐτό πού μάς έκανε συνηθίζαμε νά λέμε: "Ἄσ'τό καλό. Πάλι αὐτό θά κάνουμε;"

Συνέχεια στό έπόμενο.



# άλληλογραφία μέ τους αναγνώστες

Φίλοι αναγνώστες:

Αφιέρωσα αυτό το χώρο στην άλληλογραφία σας με το περιοδικό μας. Με χαρά μας θα δεχόμαστε γράμματα σας και θα δίνουμε πληροφορίες και απαντήσεις στις απορίες σας. Θα καταχωρούμε μόνο τις απαντήσεις μας στα γράμματά σας και θα απαντάμε μόνο στα γράμματα που έχουν όνομα αποστολέως.

Επειδή τα γράμματά σας είναι πολλά και πολλοί από σας μας ζητούν πληροφορίες για το ίδιο θέμα, θα δίνουμε αρχικά γενικές απαντήσεις σε κοινά ερωτήματά σας και μετά ιδιαίτερες πληροφορίες και απαντήσεις σε ειδικά θέματα.

Κύριε Περισίδη:

Κατ'αρχήν θέλω να σας συγχαρώ και να σας ευχαριστήσω, έχω και όλοι οι φίλοι μου συναθλητές του KYOKUSHINKAI KARATE, για το ενημερωτικό σας περιοδικό και να εύχομαι να γίνει αγαπητό από όλο το αθλητικό κοινό και να σπάσει ρεκόρ πωλήσεων. Πριν ακόμα θέσω τις απορίες μου είς το γράμμα αυτό θα σας παρακαλέσω να μην θεωρήσετε αυτοδιαφήμιση τον προλόγο μου.

Είμαι αθλητής KYOKUSHINKAI KARATE, 23 ετών κάτοχος βου κιού (έκ των ΙΟ), μαθητής του STEPHEN TOUNES, 2 ντάν, μέλος της εθνικής Αγγλίας, σήμερα διατηρεί σχολή είς Σουηδία με τον πρωταθλητή Ευρώπης 1976 (στην Τεχεράνη) FITKIN BRIAN 4 ντάν (μαθητής του MASUTATSU OYAMA).

Από την ημέρα που εξέδθη το περιοδικό σας, το αγοράζω και το διαβάζω με μεγάλη ευχαρίστηση, όμως υπάρχουν ώριμα κενά, ή μάλλον διακρίσεις. Δεν θέλω να σας παρατηρήσω (και να ήθελα δεν θα μπορούσα) όμως νομίζω ότι σιγά-σιγά το περιοδικό σας θα πάψει να είναι ενδιαφέρον και αγαπητό. Ο λόγος, ή αίτια θα είναι ο περιορισμός του σε 2-3 στυλ KARATE σε αυτά που από συμφέρον μας ενημερώνουν οι συνεργάτες σας, δάσκαλοι. Ο βαθύτερος σκοπός τους είναι ή διάδοση του KARATE των σχολών τους. Η τακτική αυτή θα ικανοποιεί πάντα αυτούς -σε όλη την Ελλάδα- που ασχολούνται με τα 2-3 στυλ και θα καταφέρει να προσελκύσει και άλλους ασχետους προς αυτά. Ποιά, λοιπόν, είναι ή διαφορά σας με τα άλλα περιοδικά π.χ. 'Ανδρέαδη; Αυτόι τουλάχιστον το δηλώνουν ότι διαφημίζουν τις σχολές τους. 'Ας γίνω πιο σαφής, γράφετε για το SHOTOKAN, WADO RYO, TAE-KWON-DO, JUDO αυτά που έχουν γνήσιους δασκάλους, και μας παρουσιάζετε φωτογραφίες αγώνων-πρωταθλητών για να εξυψώσετε τα στυλ, χωρίς να διευκρινίζετε οί πρωταθλητές ποίου

Από την Ίωάννα Κοκόση



στυλ είναι. Ο δλλανδός πρωταθλητής στο BUDOKAN, στο άτομικό KUMITE είναι του KYOKUSHINKAI KARATE. Γνωρίζετε πολλά για τα στυλ που προαναφέρα όμως δεν προσπαθείται να ενημερώνετε το κοινό για όλα τα στυλ έστω και έγκυκλοπαιδικώς, ακόμα και για αυτά που διδάσκονται στην Ελλάδα από άσχετους δασκάλους OKINAWA TAI κτλ. Ο μαθητής, ο υποψήφιος έτσι θα έχει μία γνώμη, θα κάνει μία καλή έκλογη σύμφωνα με την κλίση του, όλα αυτά έφ'όσον σκοπός σας είναι ή διάδοση του KARATE. Το KYOKUSHINKAI είναι δυναμικό στυλ, άποτελεσματικό στηριζόμενο στην ύψηλή τεχνική του. Προσπαθεί να φτάσει στην νίκη χωρίς πολλές περιστροφές οί όποιες είναι δυνατόν να αποβούν μοιραίες. Χαρακτηριστικό του είναι το σκληρό τεχνικό KUMITE του.

Κύριε Περισίδη όλα αυτά τα γράφω διότι ξεκινήσατε το περιοδικό σας με βάσεις γερές και γνήσια ντοκουμέντα, όμως περιοριστήκατε στα στυλ που διδάσκονται στην Ελλάδα. Πιστεύω ότι πρέπει να ασχοληθείτε έστω και έγκυκλοπαιδικώς με όλα ή μάλλον με αυτά που τελευταίως θριαμβεύουν. Επίσης πρέπει να γράφετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα εκάστου στυλ, ώστε να κρίνει ο μαθητής. Σύντομα θα ανοίξουν 4-5 σχολές KYOKUSHINKAI στην Ελλάδα στις όποιες θα διδάξουν μαθητές του FITKIN BRIAN υπό την έποπτεία του και άλλων Ιαπώνων. Τότε πρέπει να γίνει μία Όμοσπονδία Έλληνικού KARATE όπως στην Γαλλία και να άποτελείται από σχολές γνήσιες των αντίστοιχων Όμοσπονδιών. Με το σκοπό αυτό θα κλείσουν και όλες οί σχολές των έπιτηδίων δασκάλων. Ίσως να μην δώσετε μεγάλη σημασία στα λόγια μου, όμως είμαι σίγουρος ότι είστε αθλητής, σοβαρός με εθύνη και ιερό σκοπό. Πιστεύω ότι το περιοδικό σας σκοπό έχει την σωστή διάδοση του KARATE.

Εύχομαι να σας γνωρίσω στο μέλλον και είμαι σίγουρος ότι θα δώσετε μία άπάντηση και θα ακολουθήσετε αυτά που σας γράφω.

Με εκτίμηση. Ένας φίλος από το Βόλο.

Φίλε μας από το Βόλο:

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου.

Έχεις δικιο σε πολλά από αυτά που μας γράφεις και άδικο σε μερικά. Δεν κάνουμε διάκριση στα σπόρ ή στις τέχνες. Παρουσιάζουμε ότι φτάνει καλογραμμένο σε μας από αθλητές ή δασκάλους χωρίς να μεροληπτούμε. Κάνουμε όμως μεγάλη διάκριση μεταξύ γνήσιων κέντρων αθλήσεως σε συστήματα παγκόσμια άναγνωρισμένης προελεύσεως και κέντρων άπατεώνων. Φυσικά ή δουλειά μας είναι να παρουσιάσουμε τα πρώτα και να σβήνουμε τα δεύτερα. Έτσι θα γίνει σωστή δουλειά στον τόπο μας.

Με βάση τα παραπάνω θα αντιμετώπιζουμε το κάθε καινούργιο στυλ ή κέντρο εκπαίδευσως σ'αυτό. Σ'αυτή μας τή σταθερότητα και ύπευθυνότητα στηρίζουν την έμπιστοσύνη τους οί αναγνώστες μας.

Είμαι ένας άναγνώστης του περιοδικού σας J-K και σας συγχαίρω που πήρατε αυτή την πρωτοβουλία ώστε να κυκλοφορήσει αυτό το ενημερωτικό περιοδικό των πολεμικών τεχνών.

Τό βρίσκω τέλειο μόνο που θα έπρεπε στην τελευταία σελίδα να μην δημοσιεύεται συνεχώς σε τρία τεύχη την ίδια σχολή καράτε αλλά και άλλες σχολές. Επίσης θα έρθω στις έπιδείξεις, που προγραμματίζετε, αν γίνουν, φτάνει να μας ενημερώσετε μέσω του περιοδικού.

Θά ήθελα επίσης να μου στείλετε έναν κατάλογο με τα διάφορα όργανα που πρέπει να έχει ένας αθλητής των πολεμικών τεχνών και να γράφετε και τις τιμές τους. Έυχαριστώ.

Κων/νος Ζυγουράκης  
Αθήνα

Φίλε μας Κώστα Ζυγουράκη:

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου.

Πάντα θα κάνουμε ότι μπορούμε καλύτερο.

Δυστυχώς ή μεγάλη έπίδειξη, που προγραμματίζαμε, άναβλήθηκε για τις άρχές του άλλου χειμώνα.

Σχετικά με αθλητικά όργανα, τρόπους χρήσεως και συστήματα θα μιλήσουμε σε άλλο τεύχος.

Αγαπητό περιοδικό J-K

Κατ'αρχήν θέλω να σε συγχαρώ για την ποικίλη ύλη που παρουσιάζεις κάθε μήνα. Επίσης συγχαίρω τους συνεργάτες αυτού του περιοδικού που με πολύ μόχθο ζητούν να δώσουν στο ελληνικό αθλητικόσμο πραγματικά και έγκυρα νέα σχετικά με τις πολεμικές τέχνες.

Είμαι μαθητής τελευταίας τάξεως στο γυμνάσιο και προπονούμαι μαζί με δύο φίλους μου έναμισο χρόνο στο καράτε στόκαν. Με ενδιαφέρει όμως και το κούνγκ-φού γι'αυτό σας παρακαλώ αν μπορείτε να γράφετε σαν άπάντηση στο γράμμα μου τή γνώμη σας για την σχολή Έλληνικό κέντρο τής Όμοσπονδίας Κινέζικου TAI NUI KUNG-FU, Δημητρακοπούλου 82, Καλλιθέα.

Στή σχολή αυτή διδάσκουν άναγνωρισμένοι SIFU από τον WORLD TAI NUI KUNG FU CHAN CHI WUSHU FEDERATION. Διδάσκονται τα 12 κινέζικα όπλα (νουντσάκου, μπό,τόνφα, κτλ.), το Πεντούρ (δηλητηριασμένο ήλεκτρικό άγγισμα), το Ντίμ Μάκ (τό άγγισμα του θανάτου). Τήν συνεχή γροθιά και κλωτσιά στο μουτζούκι και τα μυστικά κυκλικά βήματα, μυστικές τεχνικές του άστρικού χεριού, τρομερές τεχνικές του άδρατου χεριού.

Επίσης αν μπορείτε να γράφετε τή γνώμη σας για τον DR. EL KHOYRY και τον Μάστερ Δημήτρη Άθανασίου 5 ντάν στο SHINTO SHORINJI RYU KYU-OKINAWA TAI.

Θέλω να σας ευχαριστήσω και να σας συγχαρώ ακόμη μία φορά.

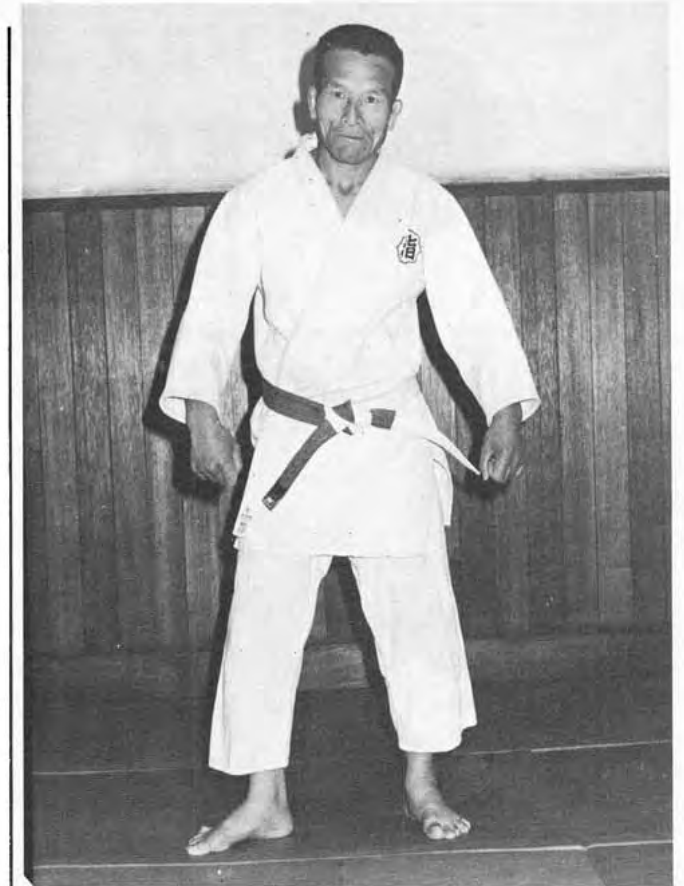
Φιλικώτατα  
Εύστράτιος Παπαϊωάννου

Φίλε μας Εύστράτιε Παπαϊωάννου:

Καταπληκτικά τα όσα μας γράφεις και επειδή έχει δημιουργηθεί ένα μεγάλο έρωτηματικό γύρω από μερικά κενά θέματα, άναλάβαμε μία διεθνή έξονυχιστική έρευνα σχετικά με τήν κάθε λέξη που έχει άναφέρει στο γράμμα σου.

Στο έπόμενο περιοδικό μας θα λυθούν όλων μας οί άπορίες.

Υπομονή και ... άγωνία.



Φ. 3: Έλαττωματική στάση.

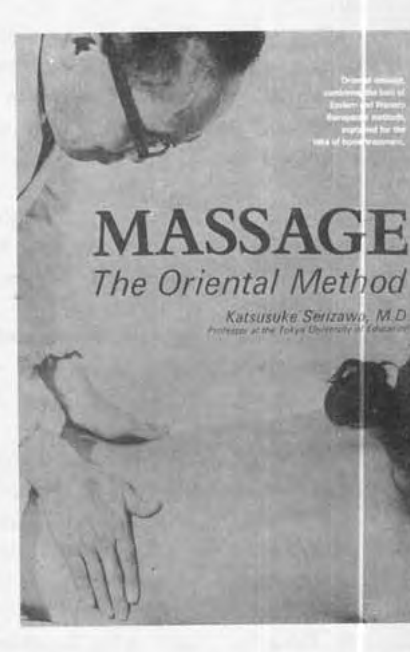
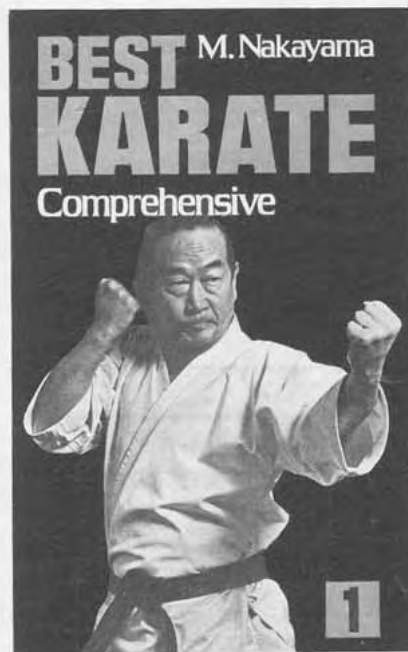
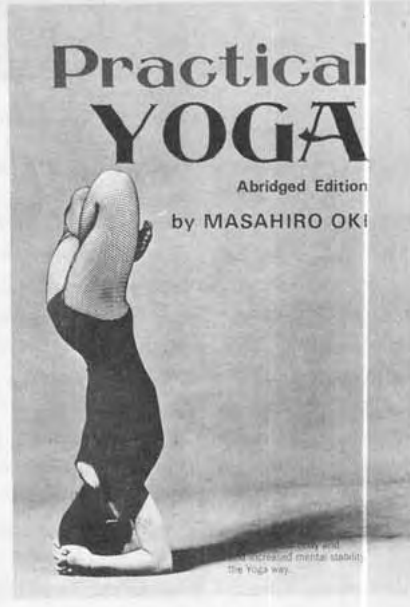
Συνέχεια από τή σελ. 17 :

Είναι μία στάση από την όποια μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή κοιλιακή δύναμη από την ύπογάστριο περιοχή. Όταν στέκεσαι με αυτό τον τρόπο, έχεις πραγματικά τή σταθερότητα κολώνας και ακόμη αν δεχθούν έπίθεση με ένα δυναμικό σάρωμα ποδιού, δεν θα χάλας ή ίσοροπία σου με τήν προϋπόθεση άσφαλώς ότι ο αντίπαλος δεν θα έσπαγε τήν σταθερότητά του με τή δύναμη των μπράτσων του. Θα χρειαζόταν κανείς "βαριά" για να σε μετατοπίσει.

Θυμάμαι πολύ καλά που βοηθούσα έναν νέο με άσπρη ζώνη από τις Φιλιππίνες πρό δεκαετίας περίπου στο KODOKAN. Ήταν κατά κάποιον τρόπο, έξαίρεση, στο ότι "έπιασε" άμέσως αυτές τις άρχές σωστής στάσεως και έκινε το θανάσιμα διατηρώντας πολύ καλή ίσοροπία. Θυμάμαι με μεγάλη εύθυμία όταν έβλεπα δασκάλους προσπαθώντας να τον ρίξουν με σαρώματα ποδιού, κάτι που στην περίπτωση των MUDANSHA είναι συνήθως τό εύκολότερο πράγμα στον κόσμο να καταφέρουν. Άλλά όχι στην περίπτωση του.

Κυττάξτε στην Φ 3 (είναι κρίμα που δεν μπορεί να δείχθει στερεοσκοπικά) όπου ο άληθινός τρόπος τής φοβερής στάσεως θα μπορούσε να γίνει άμέσως αντίληπτός. Ο λυγισμένος λαιμός και τό πρός τα έξω πεταγμένο πηγούνι οί γοφοί τραβηγμένοι προς τα πίσω, μάτια ριγμένα κάτω και χέρια σε στάση πίθηκου, όλα αυτά χαλάνε την ίσοροπία. Τα πόδια είναι πολύ άνοιγμένα μεταξύ τους κάνοντας τήν μετακίνηση σε άλλη θέση πολύ πολύ λιγότερο εύκολη και κοίταξε τή γωνία μεταξύ των ποδιών. Τό δεξιο του πόδι προκαλεί τον αντίπαλο να τον σαρώσει έξυπνα προς τή διεύθυνση που δείχνουνε τα δάχτυλα, όπου και θα έπεφτε στιγμιαία στο τατάμι. Τέτοια λάθη στην SHIZEN-HONTAI πρέπει βέβαια να άποφεύγονται με κάθε τρόπο όλα άπ'αυτά.

Συνέχεια στο έπόμενο



### ΔΕΛΤΙΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Παρακαλώ, θά ήθελα νά μου 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 στοιχεῖά 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 \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \*




Φίλοι τῶν πολεμικῶν τεχνῶν:

Μόλις ἐξασφαλίσουμε  
γιά τήν Ἑλλάδα  
τήν ἀποκλειστική ἀντιπροσώπευση  
τοῦ μεγάλου ἰαπωνικοῦ οἴκου  
**ΤΑΙΗΕΙ TRADING CO., LTD.**  
γιά εἶδη πολεμικῶν τεχνῶν.



Ἦδη παραλάβαμε  
δοκιμαστική παραγγελία  
περιορισμένου ἀριθμοῦ  
judogi καί karategi  
(φόρμες γιά judo καί karate)  
ἰαπωνικῆς κατασκευῆς  
καί μοναδικῆς ποιότητος.  
Ὅσοι ἐνδιαφέρεστε  
γιά κατάλογο εἰδῶν καί τιμῶν  
(μικρή ἢ μεγάλη παραγγελία)  
τηλεφωνῆστε μας στό 8216509  
ἢ γράψτε μας πρός  
«Ε. Περσίδη,  
Ρεθύμνου 8, Ἀθήνα 147».

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