



ο δημιουργός του Κιόκουσινκάϊ Καράτε

Μασουτάτσου 'Ογιάμα

Αμέσως μετά το τέλος του πολέμου, ενώ η Ιαπωνία βρισκόταν υπό τη κατοχή των Συμμάχων, ένας διαγωνισμός χοροῦ οργανώθηκε από τους γιαπωνέζους στο ξενοδοχείο Σάννο του Τόκιο που είχε μετατραπεί σε καταυλισμό για Αμερικανούς στρατιώτες. Ήταν μία ζωντανή γιορτή με διαγωνισμό χοροῦ, δυνατή μουσική, γέλιο και χειροκροτήματα. Ξαφνικά κάποια ένταση στήν αίθουσα δύο άντρες μάλωναν στο κέντρο της πίστας λίγη ώρα μετά το τέλος του διαγωνισμού. Ο Γιαπωνέζος ήταν φηλός και εύλυγιστος. Ο αντίπαλός του, ένας στιβαρός Κορεάτης, χαμογελούσε χωρίς σχεδόν καμία άνησυχία.

Καθώς οι δύο άντρες μάλωναν για μία κοπέλλα, ο γιαπωνέζος έφερε άργα το χέρι του στο πίσω μέρος της ζώνης του. Έβγαλε μαχαίρι και έσχιζε τον άερα καθώς προχωρούσε προς τον αντίπαλό του. Όταν ο γιαπωνέζος πλησίασε πολύ κοντά, ξαφνικά ὄρμησε στον Κορεάτη. Ο Κορεάτης απέφυγε το κτύπημα και έδωσε μια αντίστροφη γροθιά που συνέτριψε το πρόσωπο του αντιπάλου του. Ένας απόδοξος ήχος ὄστων που σπάνε, σάν καρπούς που διαλύεται πέφτοντας. Ο γιαπωνέζος έπεσε νεκρός από μόνο μία γροθιά. Ο Κορεάτης ήταν τυχερός, γιατί ο γιαπωνέζος ήταν ένας κακοποιός, που ήταν ὑποπτος για ανάμειξη σε ἄρκετους φόνους και που το δικαστήριο τον είχε αφήσει με αὐστηρή προειδοποίηση.

Αυτό το περιστατικό έφερε την αλλαγή στη ζωή του είκοσιτετράχρονου Χιούγκι Γή, που ἄργότερα πήρε το γιαπωνέζικο ὄνομα του Μασουτάτσου (Μάς) 'Ογιάμα. Κρίνοντας τις δυνατές γροθιές του πολύ ισχυρές για θανάσιμα χτυπήματα, ἄρχισε να αντιμετωπίζει ταύρους με γυμνά τὰ χέρια σε ἄρνες ρίχνοντάς τους ἀναίσθητους με μία γροθιά στο κεφάλι ή κόβοντας τὰ κέρατά τους ή σκοτώνοντάς τους στρίβοντας τούς λαιμούς τους. Συνέθλιβε ἄκονα δέντρα, πέτρες, μπουκάλια, τουβλά και ὀτιδήποτε έπεφτε στα φοβερά χέρια του. Κατέχει το ρεκόρ θραύσεως ἑνός σωρού από 30 κεραμίδια με ένα μόνο κτύπημα. Επίσης, κατά την διάρκεια μιας επίδειξης κτύπησε μία σανίδα τόσο δυνατά που ὄχι μόνο την έσπασε ἀλλά τραυμάτισε και τον ἄνθρωπο που την κρατούσε, στέλνοντάς τον στο νοσοκομείο.

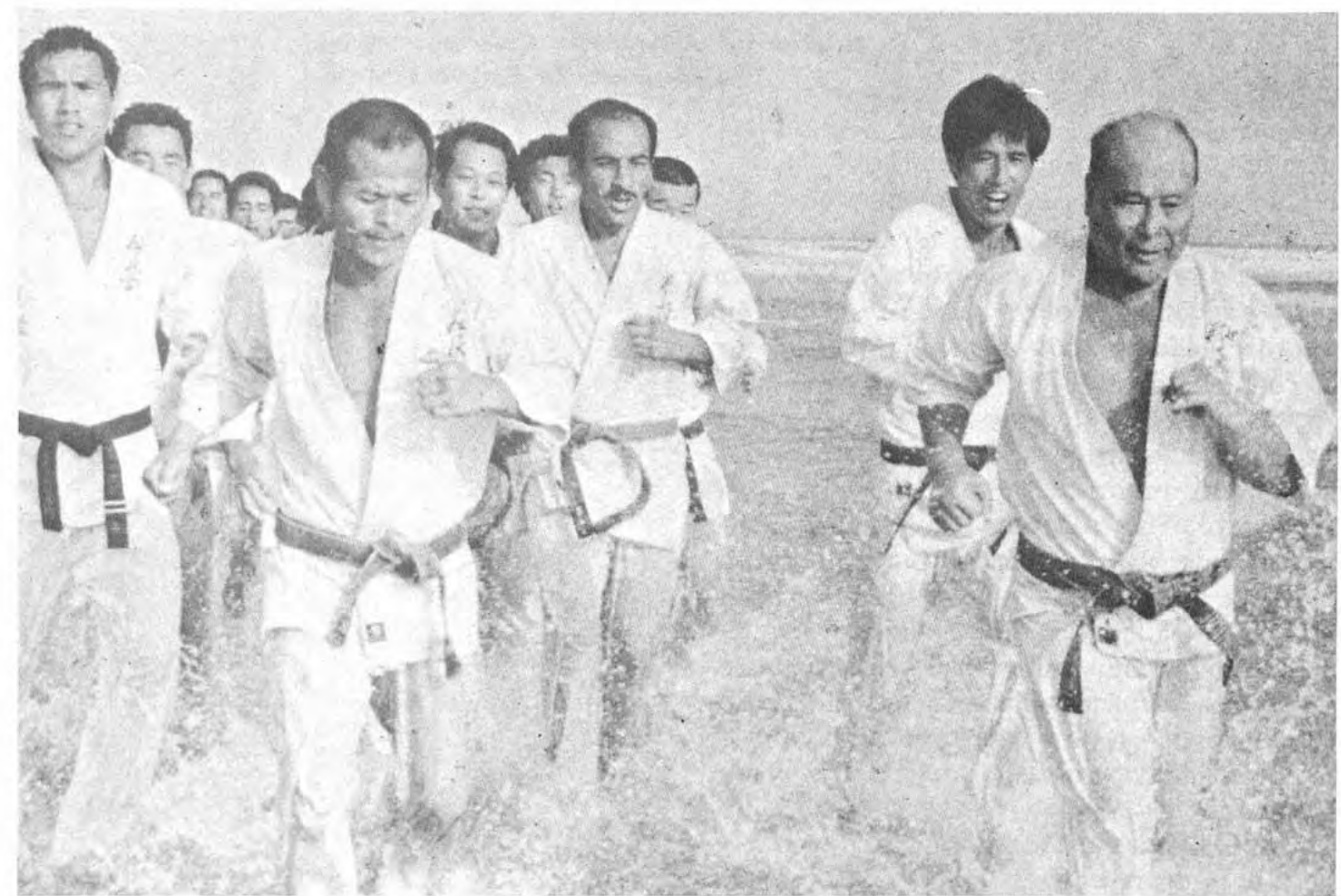
Όταν, το 1960 ὁ 'Ογιάμα πήγε στη Νέα Υόρκη να οργανώσει το Βορειοαμερικανικό Τουρνουά Καράτε στη πλατεία Μάντισον, οι "Τάιμς" της Νέας Υόρκης τον χαρακτήρισαν σάν τον "δυνατότερο ἄνθρωπο στο κόσμο". Ἀλλά σύμφωνα με τον 'Ογιάμα "ὁ δυνατότερος ἄνθρωπος στο καράτε μπορεί να είναι και ὁ πιό ἄδύναμος ταυτόχρονα". Ἀντιλαμβάνεται πώς με ένα χτύπημα μπορεί να σκοτώσει και γι'αυτό πρέπει να ξέρει να ἔλεγει τον ἑαυτό του".

Η γυναίκα του κακοποιού ἄλλαξε τη ζωή του.

"Όταν ἄρχισα να ἔχω ἐπιήλτες με την γυναίκα του κακοποιού να κλαίει πάνω στο νεκρό της ἄντρα, πήρα την ἄποφαση να ἄλλἄξω ὀλοκληρωτικά τη ζωή μου". Ὑποσχέθηκε στον ἑαυτό του να μη ξαναμπλέξει πιά σε καυγάδες, να σταματήσει το ποτό και το τσιγάρο. Παράδεχτηκε ὅτι κάπου-κάπου είχε ἑπαφές με κακοποιούς, "ἀλλά ἄντι να γίνω ἄρχηγός τους, πήρα διαφορετικό δρόμο στη ζωή και ἔγινα ἑκπαιδευτής του καράτε".

Αυτό ὁ τραχύς σενσέν γεννήθηκε το 1923 στο Κίμγε (Κορέα), λίγα μίλια από την ἄκτι της Κίτρινης θάλασσας, από ὅπου ξεκινούσαν οι Κινέζοι πειρατές, λεηλατώντας ἀνυπεράσπιστες παραθαλάσσιες πόλεις. Ὁ Μασουτάτσου ήταν ὁ τέταρτος γιουός του Σούν Χιούγκι σε μία οἰκογένεια με ἔξι γιουούς και μία κόρη. Πιό τυχερός από πολλά ἄλλα ἄγῳρια της ἡλικίας του, ὁ Μάς 'Ογιάμα ζούσε σε μία μεγάλη φάρμα, ὁ πατέρας του ήταν κτηματίας και πρόεδρος της πόλης του.

Ὁ 'Ογιάμα ἔπρεπε να περπατήσει ἔξι μίλια μέσα σε ένα χωματόδρομο και να περάσει ένα λόφο, για να φτάσει στο Δημοτικό Σχολείο Γιόνγκι που είχε 400 παιδιά. Του μικρού Μάς δέν ἄρεσε το σχολείο, δέν ἤταν σὸν τύπο του. Πράγματι, συχνά ἔπαιζε χούκυ και κολυμποῦσε, φάρευε ή ἔπαιζε κρυφτό. Στο σχολείο ἔπαιζε ποδόσφαιρο και ἔπαιρνε μέρος σε ἄγῳνες. Ἀλ-



Από προπόνηση ἄθλητῶν του Κιόκουσινκάϊ Καράτε με την συμμετοχή και καθοδήγηση του Μάς 'Ογιάμα.

λά περισσότερο ἔνθουσιαζόταν με το "τσάμπι" (κορεάτικος συνδυασμός ζίου-ζίτσου και κέμπο). Ἐπαιρνε μαθήματα "τσάμπι" στο σχολείο και γι'αυτό ὁ 'Ογιάμα δέν τὰ πήγαινε και πολύ καλά με τὰ ὑπόλοιπα μαθήματα.

Ἐκείνη την ἑποχή κάποιος ἐργάτης από τη Νότια Κορέα ἤρθε να δουλέψει στο πατέρα του και ἤξερε πολλές μέρες για να πείσει ὁ μικρός τον Νοτιοκορεάτη να τον διδάξει τσαμπι και σολιν μπόξ. Από ἑνέα μέχρι δεκατριῶν χρονῶν, ὁ 'Ογιάμα ἔκανε καθημερινή προπόνηση κάτω από την ἐπίβλεψη του εἰδικῶν κορεάτη. Τὰ μαθήματα σταμάτησαν ὅταν πήγε να μείνει με τη θεία του στη Σεούλ για να πάει στο γυμνάσιο.

Ἀλλά ὁ 'Ογιάμα πάντα βρισκόταν σε μελέδες γιατί μάλωνε με ἄλλα παιδιά στο δρόμο. Πολύ συχνά θύμωνε τον ὑπομονετικό πατέρα του και την ἄστυνομία ἐπίσης. Ἐτσι τον ἑπόμενο χρόνο, ἔστειλαν τον 'Ογιάμα στην Ιαπωνία για να φοιτήσει στην Στρατιωτική Ἀκαδημία της Ἐπαρχίας Γιαμανάσι. Ἡ εἰδικότητά του ήταν ἡ μηχανική στις μηχανές τῶν ἀεροπλάνων.

Βρισκόμαστε στο ἔτος 1937 και ἡ Ιαπωνία βρισκόταν σε πόλεμο με την Κίνα. Ὁ νεαρός Κορεάτης ἔμαθε γρήγορα την γιαπωνέζικη γλώσσα και ἀπέκτησε και καινούργιο ὄνομα. Στο Γιαμανάσι ἄρχισε να μαθαίνει Στόκακ καράτε. Ἡ ἐκπαίδευσή του κράτησε δύο χρόνια, ἀλλά δέν ήταν εὐχαριστημένος και ἀποφάσισε να πάει στο Τόκιο για περισσότερες γνώσεις.

Ὁ 'Ογιάμα γράφτηκε στο Πανεπιστήμιο Τακονόκου, που σήμερα φημίζεται για την ἐπίδοσή του στις πολεμικές τέχνες, ἰδιαίτερα στο τζούντο. Ἐκείνη την ἑποχή ὅμως λίγα μπορούσε να προσφέρει στο καράτε. Αυτό δέν πείραξε πολύ τον 'Ογιάμα γιατί ἔγινε δεκτός για προπόνηση στο Στόκακ στη περιοχή Μετζζίρο του Τόκιο ὅπου ὁ Γκιτσίν Φουνακόσι, ὁ πατέρας

του Στόκακ καράτε, δίδασκε με τον γιουό του. Για δύο χρόνια, δύο ὡρες την ἡμέρα, ὁ 'Ογιάμα ἔκανε προπόνηση καράτε κάτω από την ἐπίβλεψη του Φουνακόσι.

Στά δεκαοκτώ του, ὅταν στα πρόθυρα του πολέμου μεταξύ Ιαπωνίας και Ἀμερικής-Μ. Βρετανίας, ὁ 'Ογιάμα στρατολογήθηκε στον Ἀυτοκρατορικό Στρατό. Ἐνῶ βρισκόταν στο Τόκιο παρακολουθοῦσε στο Μπουτοκουκάϊ τις κυριότερες Πολεμικές τέχνες και ἔτσι ξαναβρήκε την εὐκαιρία να προπονηθεῖ στο καράτε. Παράλληλα ἦταν μέλος του Κιχουάν, μῆς ὀργάνωσης που δίδασκε τεχνικές κατασκοπείας και ἀνταρτοπολέμου για το πόλεμο. Το ἄρχηγείο του Κιχουάν ἦταν στο Κιότο, ἀλλά ὁ 'Ογιάμα είχε μείνει σε ἑνα τμήμα του στο Ροπόγκι του Τόκιο.

Τό Κιχουάν περιέλαμβανε ὄλες τις πολεμικές τέχνες και ἔδινε ἔμφαση στη τεχνική και το δυνατό πνεύμα. Ἐν ἄγνοια του 'Ογιάμα, μία ὀμάδα από δεκαπέντε μαθητές του Κιχουάν, διαφωνοῦντες με τον Πρόεδρο Χιντέκι Τότζο, σχεδίαζαν να τον σκοτώσουν. Ὁ πρόεδρος ἀνακάλυψε την συνωμοσία και ἐπέπληξε το Κιχουάν. Οι δεκαπέντε συνωμότες ἔκαναν χάρη-κίρι, ἀλλά οι ὑπόλοιποι, περιλαμβανομένου του 'Ογιάμα, κλείστηκαν στη φυλακή και ἔτσι ἡ ὀργάνωση διαλύθηκε. Δύο ἑβδομάδες ἄργότερα ὁ 'Ογιάμα ἦταν πάλι ἐλεύθερος ἀλλά λίγο ταραγμένος από την ἔμπειρία του αὐτή.

Ἦταν ἐκείνη ἡ ἑποχή που ὁ 'Ογιάμα γνώρισε ἑνα εἰδικό στο Γκότζου-κάι, τον Τσό Χιούγκι Τζού. Ἐγίναν γρήγορα φίλοι και τὰ ἑπόμενα δύο χρόνια ὁ 'Ογιάμα μαθήτευσε κοντά του. Στο μεταξύ, ὁ 'Ογιάμα ἔγινε δεκανέας και διατάχτηκε να πάει στον Δυτικό Εἰρηνικό, ἀλλά την προηγούμενη ἡμέρα της ἀναχώρησής του ὁ πόλεμος τελείωσε.

Συνέχεια στο ἑπόμενο.



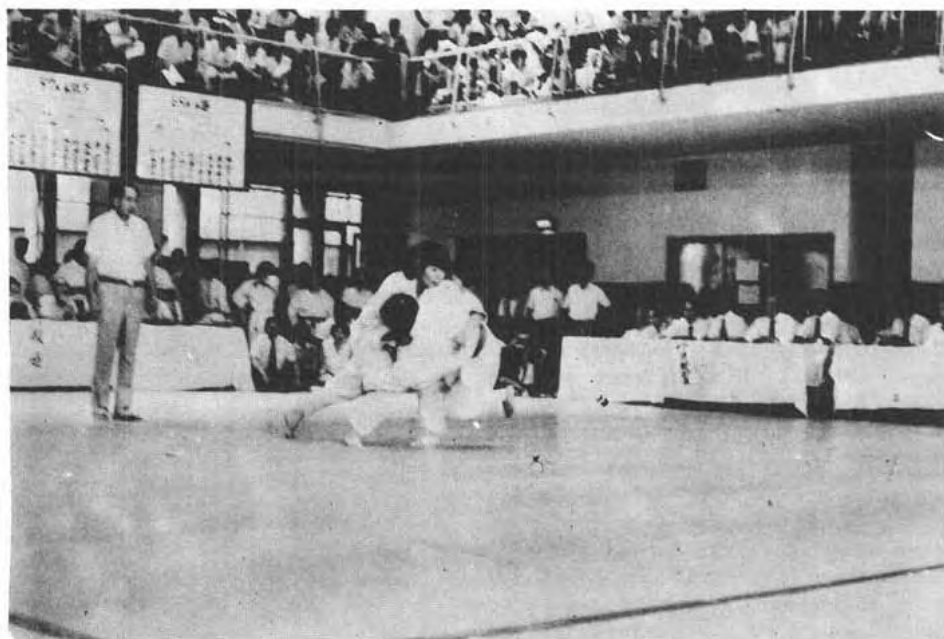
πανιαπωνικοί αγώνες τζοϋντο γυναικών



Στις 28 'Ιουλίου 78 έγιναν στο KODOKAN οι πρώτοι στην ιστορία του JUDO Πανιαπωνικοί Αγώνες Γυναικών.

Μέχρι σήμερα, η γιαπωνέζικη νουτροπία και παράδοση στο JUDO δέν επέτρεπε τη διεξαγωγή τέτοιων αγώνων. Όμως, κάτω από την επίδραση του έκμοντερνισμού, σε όλους τους τομείς στην 'Ιαπωνία, του γεγονότος ότι στα κράτη της Εύρωπης και 'Αμερικής οι γυναίκες JUDOKA αγωνίζονται, και τοῦ ὅτι κατά καιρούς ἔθνικες ομάδες JUDO γυναικών ἔρχονται στο KODOKAN με ... μαχητικές διαθέσεις, τό συμβούλιο τῶν καθηγητῶν τοῦ KODOKAN με τήν ἔγκριση τοῦ προέδρου RISEI KANO ἀπεφάσισαν νά "σπάσουν" τήν παράδοση και νά ἔχουν κάθε χρόνο πανιαπωνικούς αγώνες JUDO γυναικών. Ἡ ἀπόφαση και ἡ ἀπότομη ἐκτέλεσή της ἐπίασε τίς χιλιάδες γυναίκες JUDOKA ἀπροετοίμαστες με ἀποτέλεσμα νά λάβουν μέρος μόνον 37 ἀθλήτριες σε 4 διαφορετικές κατηγορίες βαρῶν: κάτω ἀπό 50 κιλά, ἀπό 50 ἕως 57, ἀπό 57 ἕως 65 και πάνω ἀπό 65 κιλά.

Στιγμιότυπο ἀπό τούς αγώνες.

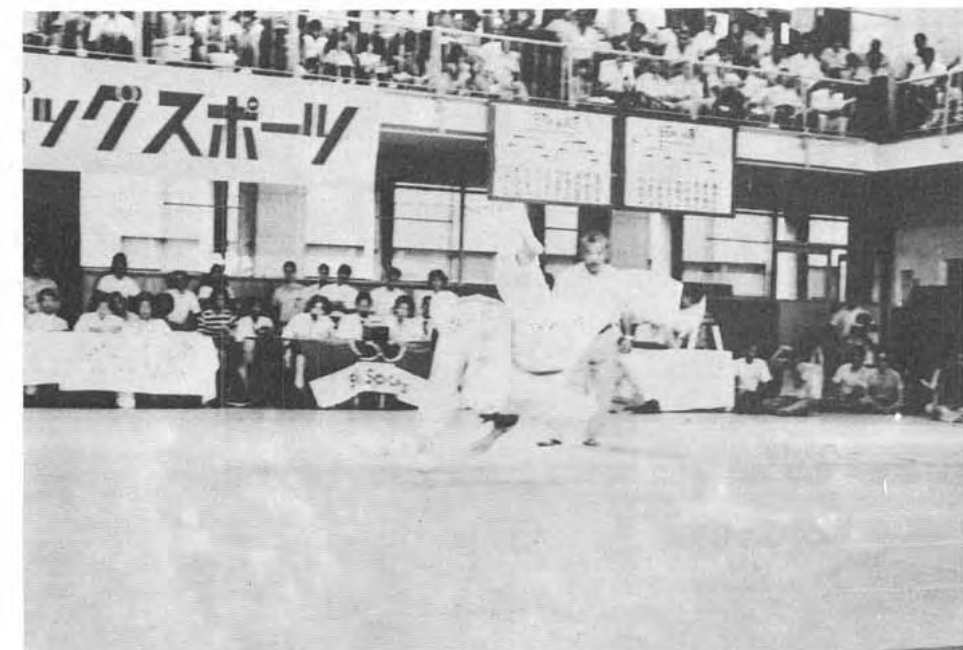


"Ένα τμήμα ἀπό τίς 37 ἀθλήτριες πού πήραν μέρος στοῦς πρώτους πανιαπωνικούς αγώνες τζοϋντο γυναικών.

Στιγμιότυπο ἀπό τούς αγώνες. Αιτηθεύει ὁ γνωστός μας Σιμπαγιάμα σευσέι.

Οἱ τρεῖς ἀπό τίς τέσσερις πρωταθλήτριες τίς ἀντίστοιχες κατηγορίες ἦταν οἱ γνωστές ἀθλήτριες τοῦ KODOKAN SASAHARA, HOSHINO και FUKUDA. Πρέπει νά σημειώσουμε ὅτι ἡ νικήτρια τῆς ἀνοιχτῆς κατηγορίας (ἄνω τῶν 65 κιλῶν) FUKUDA, κέρδισε ἔχοντας βάρος 70 κιλά, ἐνώ ὑπάρχουν πολλές ἀθλήτριες με 2 ντάν και 79-83 κιλά.

Ἡ τέταρτη νικήτρια τῆς κατηγορίας τῶν 50 κιλῶν KAORI YAMAGUCHI, μιὰ καταπληκτική Γιαπωνεζοῦλα 48 κιλῶν και 13 ἐτῶν, ὕφους 1.60 με 1 KYU και "Γοκούι-Βάζα" KOUCHIGARI, βγήκε πρώτη μεταξύ 8 ἀντιπάλων ἡλικίας ἀπό 16-34 ἐτῶν και κατόχων 1-3 ντάν !!! Τό παζιζιμό της ἀνάλαφρο και τεχνικό παρά τό γεγονός ὅτι ἔβγαине στοῦς αγώνες γιά πρώτη φορά, ὁ φυσικός τρόπος πού ἔσφευγε ἀπό τίς τεχνικές "νέ-βάζα" (ἐδάφους) τῶν ἀντιπάλων της, με τήν εὐλυγισία τῶν δεκατριῶν της χρόνων, και τό ἐπιθετικό της πνεῦμα κατέκτησαν ὅλους





Η SASAHARA, 2 ντάν κρατάει όσαε-κόμι τήν αντίπαλό της και κερδίζει. Ο συνεργάτης μας Γεράσιμος Άρτινός (μέ τό μάτι στό φακό και τό μαντήλι στό γόνατο) είναι "πανταχού παρών". Στο τραπέζι διακρίνονται από άριστερά : 1) Σενσέϊ KOTANI, 9 ντάν, 2) σενσέϊ OSAWA, 8 ντάν, 3) σενσέϊ KITAOKA (ή γυναίκα), 5 ντάν, και 4) προτελευταίος ό σενσέϊ SATO, πού έμφανίζεται σαν μοντέλο στα μαθήματα τζούντο πού δημοσιεύουμε. Η φωτογραφία είναι τού συνεργάτη μας κ. ARTHUR TANSLEY.

Οι τέσσερις πρωταθλήτριες 1978. Από δεξιά: 1) Φουκούντα (2 ντάν), 2) Σασαχάρα (2 ντάν), 3) Χοσίνο (1 ντάν), και 4) Γιαμαγκούτσι (1 κύου).



τούς θεατές μεταξύ τών όποιων ήταν οι πιό μεγάλοι δάσκαλοι τού JUDO και πολλοί από τούς γνωστούς πρωταθλητές.

Τό άστείο ήταν ότι μετά τόν τελικό της μέ τήν MIYUKI SAIDA (16 έτών, 1 ντάν) πού τόν κέρδισε στό 22ο δευτερόλεπτο μέ άπίθανο KOUCHIGARI και τής χάρισε τόν τίτλο τής πρωταθλήτριας, ένας τεχνικός τής τηλεοράσεως τήν φώναξε νά παρουσιαστεί για συνέντευξη. Η μικρή Καβρι όμως πού ντρεπόταν έκανε πώς ... δέν άκουγε. Τελικά νευριασμένος ό Ίάπωνας τής τηλεοράσεως, πού ή φωνή του δέν είχε άποτέλεσμα, τήν έπιασε και τήν έσυρε μπροστά στό φακό λήψεως, κάτω από τά γέλια τών θεατών πού κατάλαβαν τί συνέβη. Τό όνομά της γράφτηκε στις άθλητικές στήλες όλων τών έφημερίδων και σε πολλά περιοδικά κάνοντάς την γνωστή σε όλη τήν Ίαπωνία όπως επίσης και τό DOJO τού NISHIMURA σενσέϊ, στό όποιο άνήκει. Είναι ή μικρότερη κοπέλλα στην Ίαπωνία πού κρατάει έναν τέτοιο τίτλο. Συγχαρητήρια και από έμάς και εύχόμαστε σε έλληνίδες παρόμοια κατορθώματα.

Γεράσιμος Άρτινός.



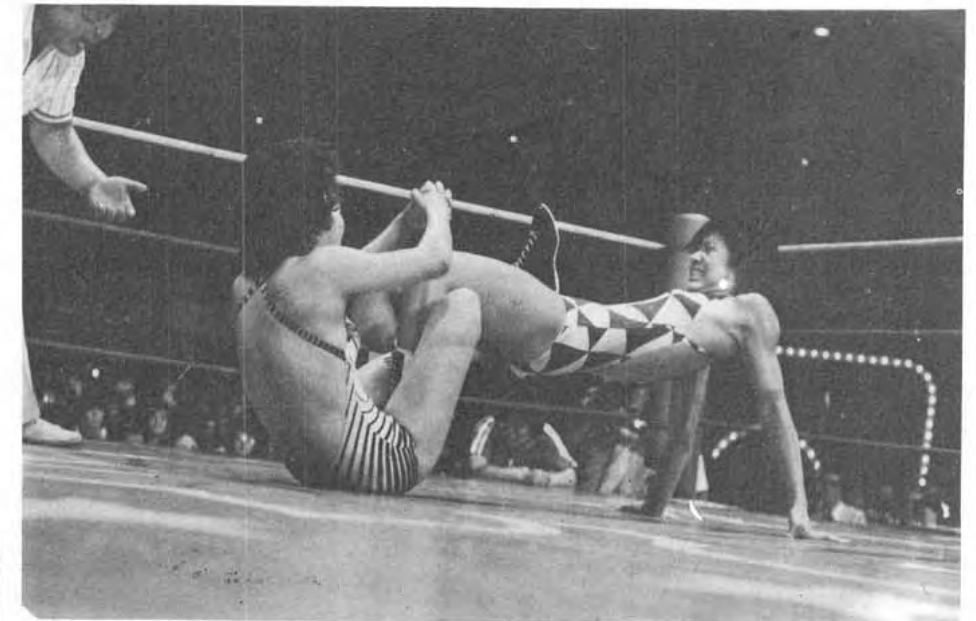
οι γυναίκες παίζουν κάτς



Κείμενο και φωτογραφίες: Γεράσιμος Άρτινός
Text and photos by Gerassimos Artinos

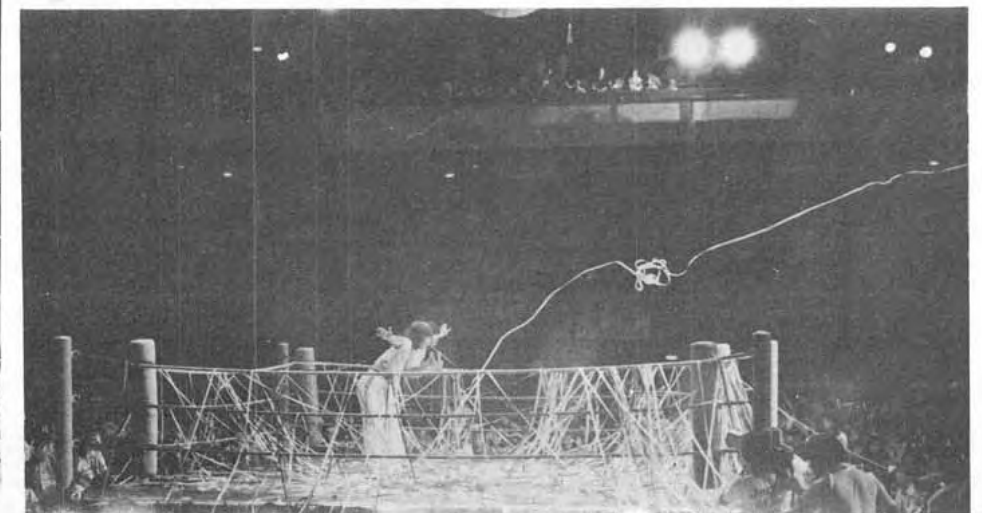
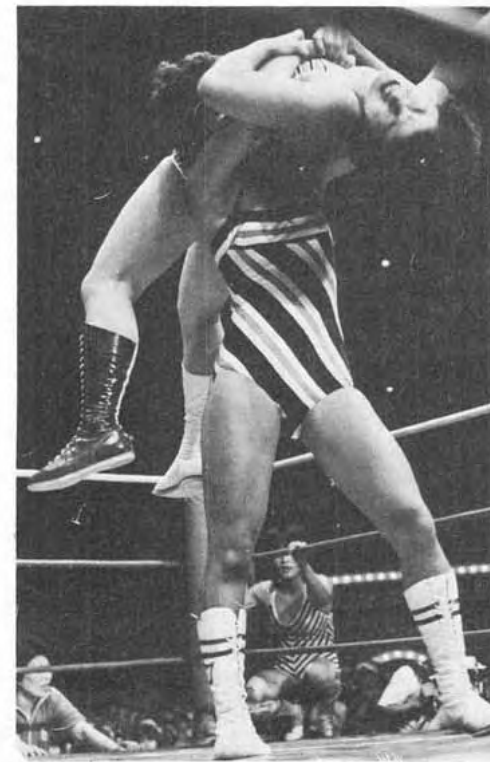
BUDOKAN, TOKYO 9-8-78

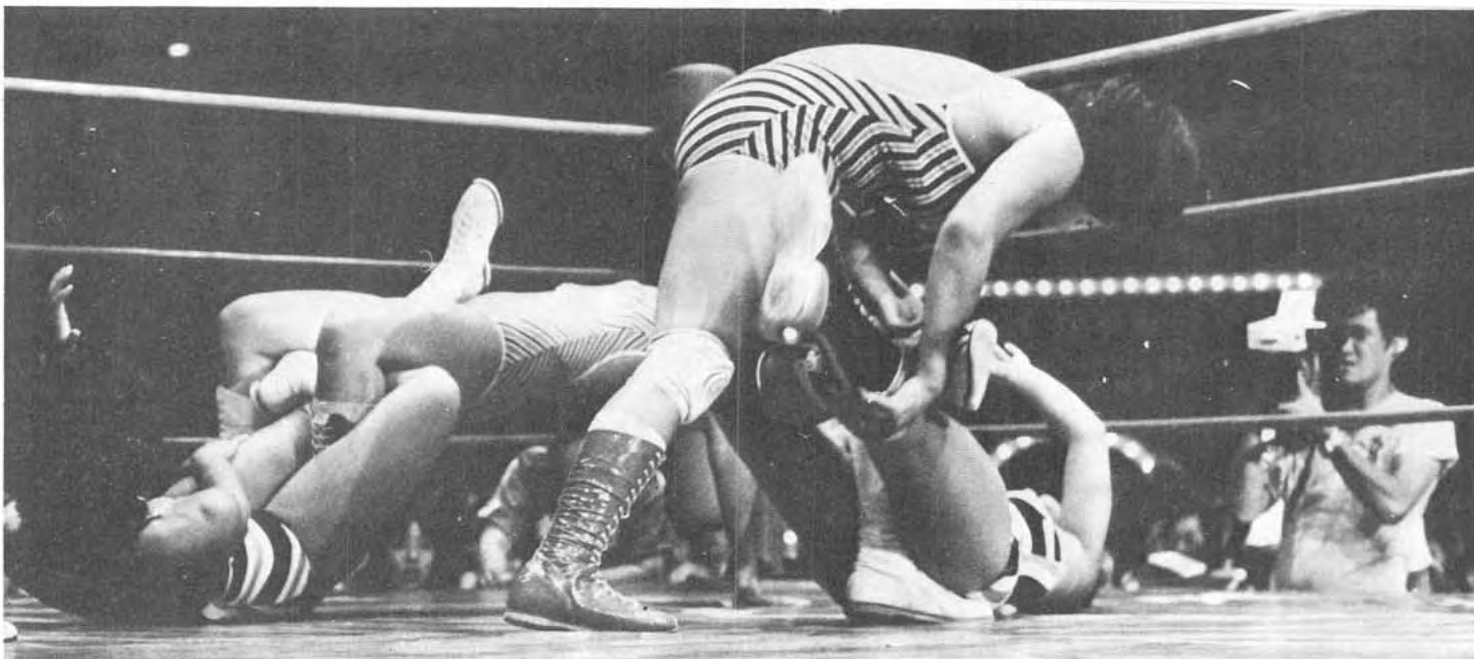
Μέ καταπληκτική κοσμορροή, ίδίως γυναικόκοσμου έγιναν στό BU-DOKAN οι άγώνες επαγγελματικού πρωταθλήματος πάλης γυναικών. Τό 80% τών θεατών ήσαν κοριτσόπουλα τού γυμνασίου από 12-18 έτών. Για πρώτη φορά στα πέντε χρόνια πού βρίσκομαι στην Ίαπωνία είδα τόσο άποκαλυπτικά μίνι και κοντά σόρτς νά φοριούνται από τις συντηρητικότερες και παλαιών άρχών Γιαπωνέζες. Άλλά εκείνο πού έκανε τρομερή έντύπωση ήσαν οι έκδηλώσεις τών Γιαπωνέζων μαθητριών μέ τήν έμφάνιση τών δύο δημοφιλών παλαιστριών -τραγουδιστριών Μάνου και Τζάνου.



Η πρωταθλήτρια Τζάνου (δεξιά) έναντιόν Γιούμι σε στιγμιότυπο μανίας.

Μάνου και Τζάνου ενώ τραγουδούν και χορεύουν πριν από τούς άγώνες.

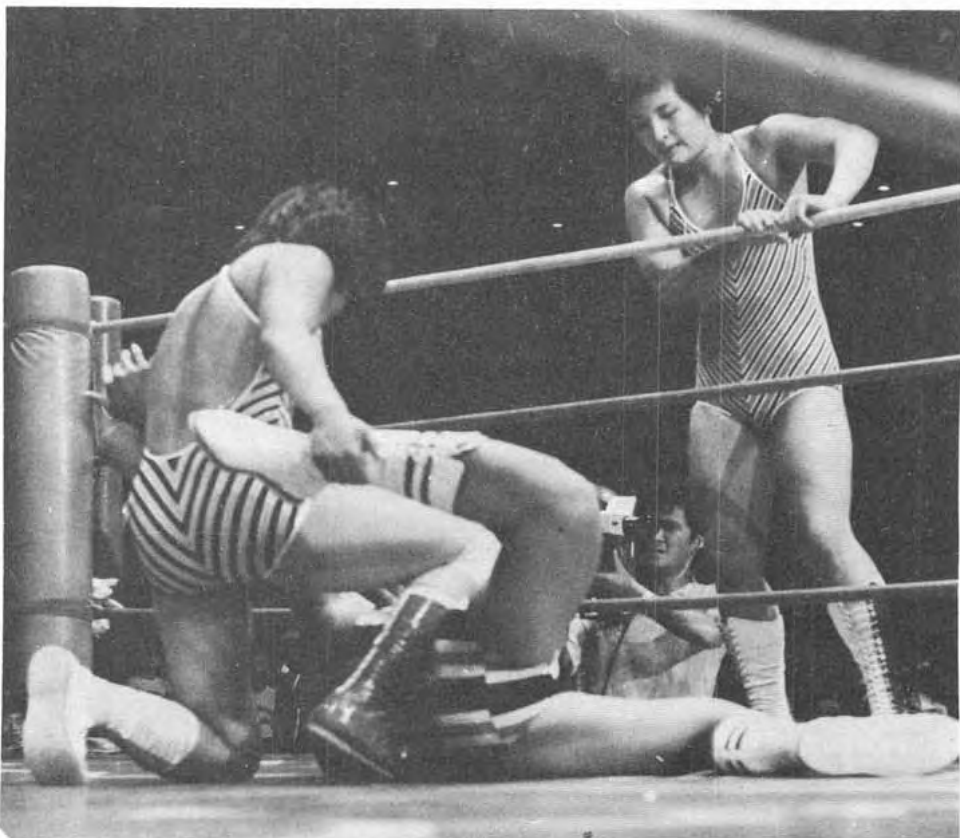




Βικτώρια-Νάνου έναντι Τόμυ-Ρούσι. "Ένας αγώνας με "φαντασμαγορικά τοπία" και ποδολαβές θανάτου.

Πάντοτε πριν από τους αγώνες οι παλαίστριες και ιδιαίτερα οι Μάκυ και Τζάκυ τραγουδούν και χορεύουν στο ρίγγκ κάτω από τὰ ἑξα-λα οὐρλιαχτά τῶν γιαπωνέζων μαθητριῶν πού ἀνεβασμένες στίς καρτέκλες οὐρλιάζουν ρυθμικά Μάκυ-Μάκυ ἢ Τζάκυ-Τζάκυ πετώντας ἑκατοντάδες κορδέλλες στο ρίγγκ ἀπό τὴν πλατεία καὶ τοὺς τρεῖς ἐξῶστες τοῦ BUDOKAN, ὅπως φαίνεται στίς φωτογραφίες.

Δυναμικές, ἄγριες, ἐπιθετικές, ἐκδικητικές, οἱ ὕαινες με τὰ λαστιχένια κορμιά διεκδικοῦν τὴ νίκη ἀδιάφορόντας γιὰ τὴ σωματική ἀνεκραιότητα τῶν ἀντιπάλων τους.

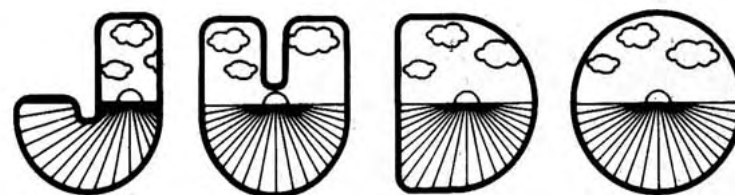


"Άλλο ένα στιγμιότυπο ἀπὸ τὶς "μάχες".



Ἡ κάθε παλαίστρια-τραγουδίστρια, Μάκυ ἢ Τζάκυ, μπαίνοντας ἢ βγαίνοντας ἀπὸ τὸ ρίγγκ περιστοιχιζόταν ἀμέσως ἀπὸ 10 τοὐλάχιστον ἀστυνομικούς πού τὴν προστάτευαν ἀπὸ τὶς ἐπιθέσεις τῶν μαθητριῶν. Ὅσο γιὰ τὸν ἀριθμὸ τῶν θεατῶν, σχεδὸν τετραπλάσιοι ἀπ' αὐτοὺς πού παρακολούθησαν τὸ πρωτάθλημα Καράτε. Τὸ ἴδιο συνέβαινε με τὰ συνεργεῖα τηλεοράσεως καὶ φωτογράφων.

Συνέχεια στο ἐπόμενο.



Ἀπὸ τοὺς Γεράσιμο Ἄρτινὸ καὶ Θύμιο Περισίδη

μάθημα 10

Φίλοι μας ἀναγνώστες:

Ἡ ὕλη γιὰ τὴν παρουσίαση τῆς σειρᾶς αὐτῆς τῶν μαθημάτων ἀντλήθηκε με τὶς προσωπικὲς μας γνώσεις καὶ τὴν προσωπικὴ μας ἐμπειρία ἀπὸ περισσότερα τῶν δεκαπέντε ἔγκυρα, διεθνή ξενόγλωσσα συγγράμματα με θέμα τὸ judo καὶ ἐνισχύθηκε ἀπὸ μοναδικὲς ἐπεξηγήσεις καὶ διευκρινήσεις σὲ εἰδικὰ σημεῖα ἀπὸ μεγάλους ἐκπαιδευτὲς κατευθεῖαν μέσα ἀπὸ τὸ Kodokan.

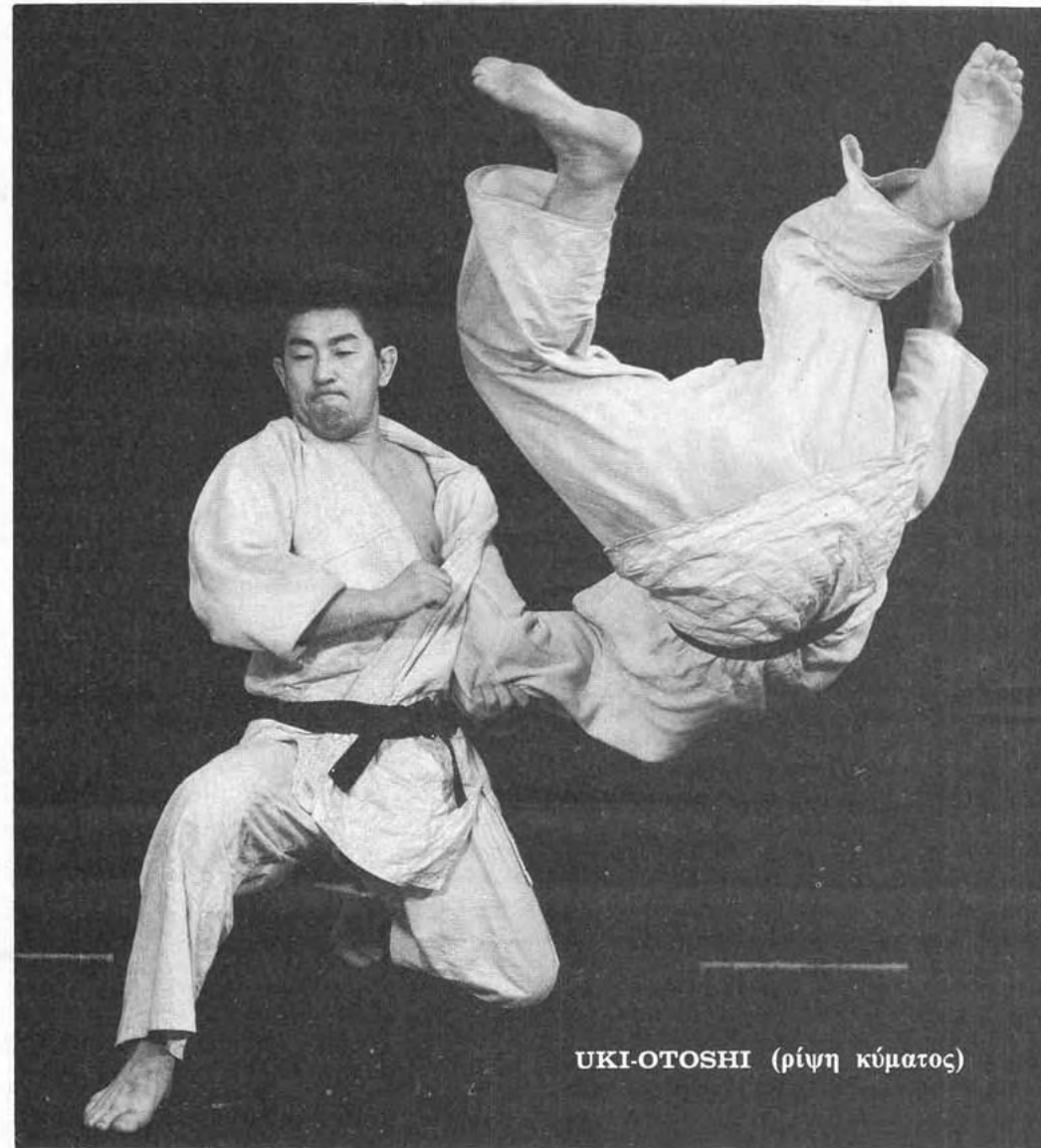
Ἡ βασικὴ βιβλιογραφία εἶναι ἡ ἐξῆς:

- 1) Illustrated Kodokan Judo (Kodokan, 1955)
- 2) The Secrets of Judo (J. Watanabe, L. Avakian, 1960)
- 3) Judo by Kodokan (1961)
- 4) Judo in Action (Kazuzo Kudo)
 - α) Throwing Techniques (1966)
 - β) Grappling Techniques (1967)
- 5) Vital Judo
 - α) Throwing Techniques (I. Okano - T. Sato, 1973)
 - β) Grappling Techniques (I. Okano, 1976)

Γιὰ πρώτη φορά στὴν Ἑλλάδα δημοσιεύεται σὲ περιοδικὸ τὸ πιὸ καλογραμμένο βιβλίο judo στὸν κόσμo: τὸ «Judo in Action» τοῦ Kazuzo Kudo, 9 dan, πού ἡ ἐκδοτικὴ ἐταιρεία Japan Publications Trading Co. (© γιὰ ὅλο τὸν κόσμo) μᾶς ἔκανε τὴν τιμὴ νὰ μᾶς παραχωρήσει τὰ ἀποκλειστικὰ δικαιώματα γιὰ τὴν ἑλληνικὴ γλώσσα. Τὸ βιβλίο αὐτό, πού ἀποτελεῖ (σὲ δύο τόμους) ἐκλαϊκευμένη ἐκδοση τοῦ «Dynamic Judo» (1967) ἀπὸ τὸν ἴδιο συγγραφέα καὶ τοὺς ἴδιους ἐκδότες, ἔχει μεταφραστὲι σὲ περισσότερες ἀπὸ δέκα γλώσσες καὶ ἡ ἀγγλικὴ του ἐκδοση ἔχει τυπωθεῖ περισσότερο ἀπὸ ἑντεκα φορές. Τὴ μετάφραση στὴν ἑλληνικὴ με τίτλο «Τὸ τζορντο στὴν πράξη» θὰ κάνει ὁ Θύμιος Περισίδης (© γιὰ τὴν ἑλληνικὴ γλώσσα), καφέ ζώνη στο judo, καὶ τὴν ἐπίβλεψη τῆς μεταφράσεως ὁ Γεράσιμος Ἄρτινός, 2 dan ἀπὸ τὸ Kodokan. Τὸ περιεχόμενο τοῦ βιβλίου αὐτοῦ θὰ ἀποτελέσει τὴ βάση τῶν μαθημάτων judo πού σᾶς δίνουμε ἀπὸ αὐτὴ τὴ θέση.



2 ■ τεχνικές χεριών



2 ■ τεχνικές χεριών

Γενικά στοιχεία

Στό uki-otoshi τραβώ προς τά πάνω και εμπρός τόν αντίπαλό μου σάν νά πρόκειται νά πετάξει και έκμεταλλεύομαι τήν προς τά εμπρός αδράνεια του σώματός του γιά νά τόν ρίξω κάνοντας ένα γρήγορο βήμα προς τά πίσω.

Προετοιμασία

1. Καθώς ό αντίπαλός μου παίρνει τή δεξιά φυσική στάση φέρνοντας τό δεξί πόδι λίγο μπροστά, τραβώ τό δικό μου δεξί πόδι ελαφρά προς τά πίσω. (Φ 1)
2. Κάνω μικρά βήματα (tsugi-ashi) προς τά πίσω και τόν τραβώ προς τά εμπρός δεξιά του.
3. Γιά νά μή χάσει τήν Ισορροπία του θά κάνει μερικά tsugi-ashi προς τό μέρος μου.
4. Ύποχωρώ ακόμα περισσότερο, μέ πρώτο τό άριστερό πόδι, και τόν τραβώ δυνατότερα εκτός Ισορροπίας.
5. Θά έρθει προς τά εμπρός προσπαθώντας νά μένει δρθιος.

Η επίθεση

1. Μόλις καταλάβω τήν Ισορροπία του νά «σπάει», κάνω προς τά πίσω μερικά μεγαλύτερα βήματα από τά δικά του. Σηκώνομαι γιά μία στιγμή στά δάχτυλα του άριστερού μου ποδιού και μετά γονατίζω άπότομα στό άριστερό μου πόδι. (Φ 2,5)
2. Συγχρόνως, τραβώ δυνατά μέ τά δυό χέρια. (Φ 3)
3. Καθώς ό αντίπαλός μου κατευθύνεται προς τά εμπρός δεξιά του τόν ανατρέπω τραβώντας τον σέ κατακόρυφο τόξο από άριστερά μου προς τά πίσω. (Φ 4)

Ειδικές οδηγίες

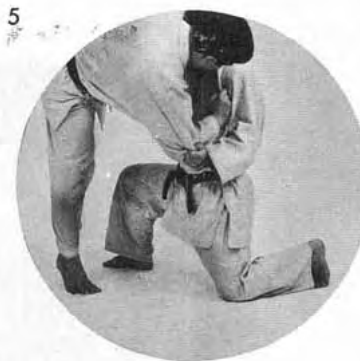
Δέν πρέπει νά τραβώ τόν αντίπαλο προς τά εμπρός μέ βία, αλλά νά τόν παρασύρω ήρεμα προς τό μέρος μου. Έκτός από τόν τρόπο μέ τόν όποιο θά έρχεται προς τά εμπρός, ό συγχρονισμός και οι κινήσεις του σώματός μου στήν υποχώρησή μου θά είναι τό κλειδί γιά τήν επιτυχία ή άποτυχία αυτής τής τεχνικής.

Έπόμενες επιθέσεις

Καθώς ό αντίπαλός μου βρίσκεται κάτω, επιτίθεμαι χρησιμοποιώντας τεχνικές εδάφους (τόμος II).

Άντεπιθέσεις

1. Άριστερό tai-otoshi (σελ. 36). Του σπάω τήν Ισορροπία πηδώντας άμέσως μπροστά και τόν ρίχνω μέ tai-otoshi. (Φ 6-9)
2. Προβάλλω τό άριστερό πόδι και τόν ρίχνω μέ osoto-otoshi.



2 ■ τεχνικές χεριών



SUMI-OTOSHI (γωνιακή άνατροπή)

Γενικά στοιχεία

Γνωστή και σαν kuki-nage, η τεχνική αυτή δεν περιέχει καμιά επαφή με τα πόδια ή τους γοφούς του αντίπαλου. Του σπάω την ισορροπία και τόν ρίχνω μόνο με κατάλληλη κίνηση του σώματος.

Προετοιμασία

1. Πιανόμαστε με τόν αντίπαλο στη δεξιά φυσική στάση. Με τό άριστερό μου χέρι πιάνω τό δεξί του μανίκι περίπου στό ύψος τής μασχάλης και με τό δεξί μου χέρι πιάνω τό άριστερό του μανίκι κάτω από τόν άγκώνα. (Φ 1)
2. Κάνω ένα-δύο βήματα tsugi-ashi πρός τά πίσω με πρώτο τό άριστερό πόδι.
3. Μόλις ό αντίπαλός μου με ακολουθήσει σηκώνω τό άριστερό του πλευρό με τό δεξί μου χέρι, ώστε τό άριστερό του πόδι νά βρεθεί στόν άέρα. (Φ 2)
4. Φέρω τό δεξί μου πόδι κυκλικά πίσω από τό άριστερό ώστε νά σχηματιστεί ένα μεγάλο T.
5. Άμέσως μετά, λυγίζω τό άριστερό μου γόνατο, χαμηλώνω τούς γοφούς και φέρω τό άριστερό μου πόδι πλάι και πίσω από τή δεξιά του φτέρνα. (Φ 3)

Ή επίθεση

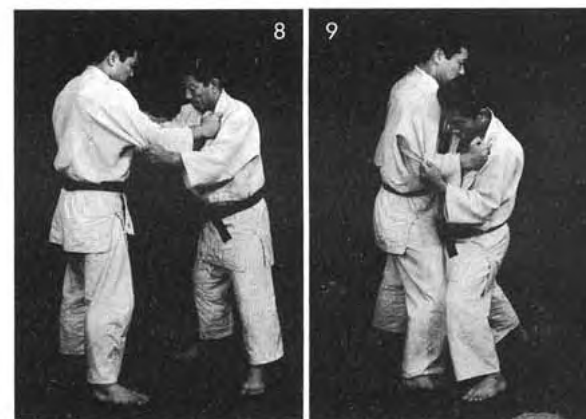
1. Σπρώχνω με τό άριστερό μου χέρι τόν αντίπαλο πρός τά πίσω δεξιά του.
2. Σπρώχνω δυνατά και με τό δεξί χέρι (τόν άριστερό του άγκώνα) και με τούς γοφούς τεντώνοντας τό σθμα μου ισχυρά σέ σταθερή θέση. (Φ 4)
3. Άνασηκώνω τόν αντίπαλο και τόν ρίχνω πρός τά πίσω δεξιά του. (Φ 5)

Ειδικές οδηγίες

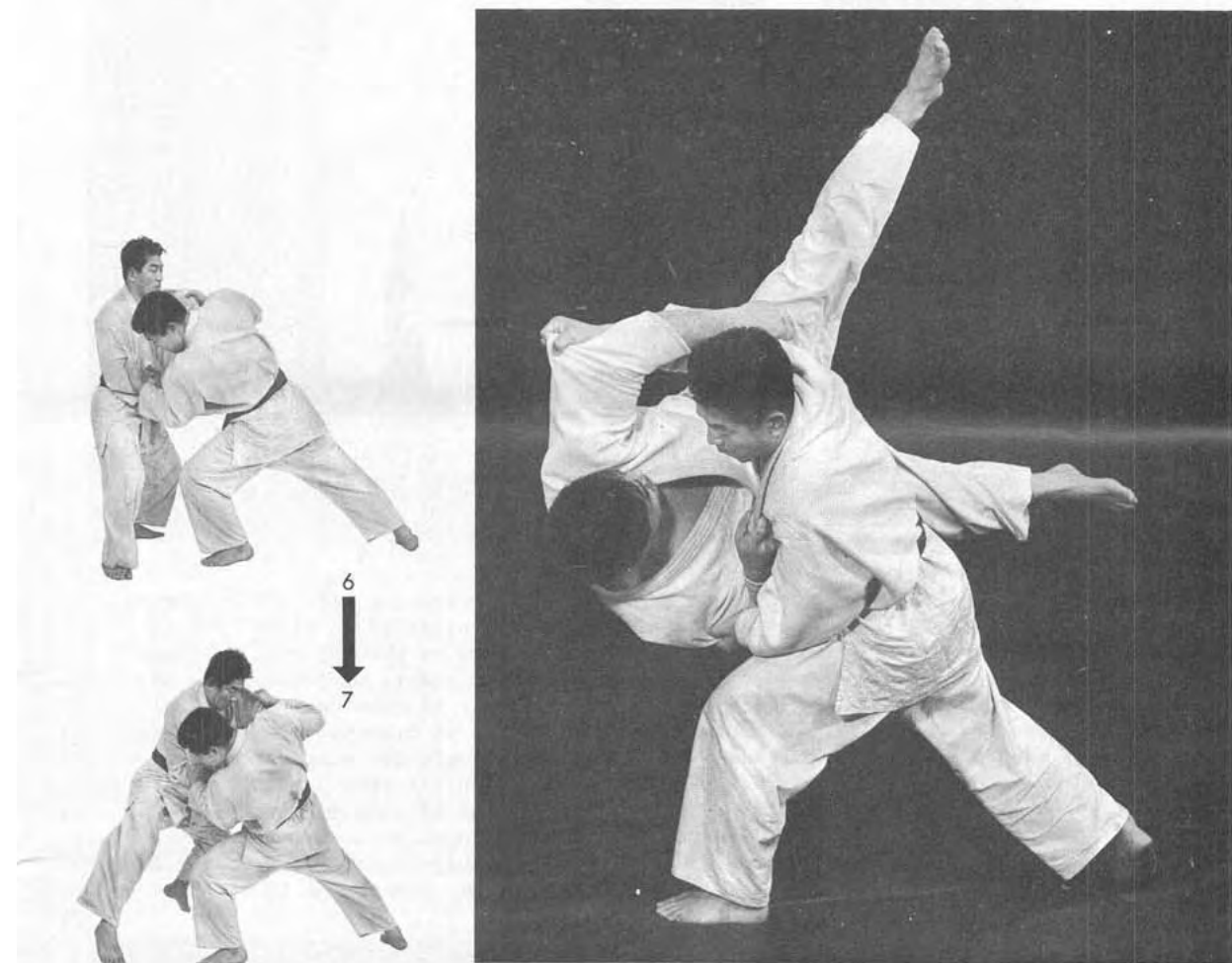
Οί κινήσεις μου πρέπει νά είναι ελαφριές και γρήγορες. Μόλις ό αντίπαλός μου προβάλλει τό άριστερό του πόδι εκμεταλλεύομαι άμέσως τήν ευκαιρία και κάνοντας ένα μεγάλο βήμα του σπάω τήν ισορροπία πρός τά πίσω δεξιά του. Τή στιγμή πού φέρω τό δεξί μου πόδι κυκλικά πίσω από τό άριστερό μου σχηματίζοντας ένα T, τό άριστερό μου πόδι πρέπει νά ξεκινάει γιά τή θέση του μπροστά. Άν αυτό δέν γίνει πολύ γρήγορα, ή τεχνική θά αποτύχει.

Σημεία-κλειδιά

Πρέπει νά προβάλλω τούς γοφούς μπροστά και νά μή μείνουν πίσω. Δέν σπρώχνω ή τραβώ με τά χέρια γιά νά ρίξω τόν αντίπαλο. Τό πιο σπουδαίο σημείο είναι ή δύναμη πού μεταφέρουν τά χέρια μου με τό τέντωμα του σώματός μου.



2 ■ τεχνικές χεριών



Άμυνα

Άν ό αντίπαλός μου αποτύχει στό νά σπάσει τήν ισορροπία μου, σπρώχνω έξω τόν άριστερό μου βραχίονα συστρέφω τό σώμα απότομα δεξιά και άπελευθερώνω τό δεξί μου πόδι.

Επόμενες επιθέσεις

1. Tani-otoshi (σελ. 124)
Καθώς σπρώχνω τόν αντίπαλο μπροστά, ξαφνικά περνώ τό άριστερό μου πόδι πίσω βαθιά και κάνω tani-otoshi.
2. Yoko-otoshi (σελ. 122)
Κάθομαι άριστερά μπροστά στό πόδι του και τραβώ εκτελώντας yoko-otoshi. (Φ 8-12)



ἐμβάθυνση στὶς βασικὲς ἀρχές τοῦ judo



Ἀπὸ τὸν Dr. John B. Hanson-Lowe
4 νιάν στό τζοῦντο ἀπὸ τὸ Kodokan

Μετάφραση: Γεράσιμος Ἀρτινός
Φωτογραφίες: Arthur Tansley
Τὸ copyright διατηρεῖται ἀπὸ τὸν ἀρθρογράφο

Συνέχεια 5η.

4.- KUZUSHI (κουζούσι)

Σὲ προηγούμενες παραγράφους ἀναφέραμε τὴν ἀναγκαιότητα τοῦ νὰ φέρεται κανεὶς τὸν UKE (οὔκε = αὐτός πού δέχεται τὴν ἐπίθεση) σὲ θέση μὴ ἰσορροπίας, ἀπὸ τὴν ὁποία νὰ μὴ μπορεῖ νὰ βρεῖ πάλι τὴν ἰσορροπία του. Ἡ ἐνέργεια αὐτὴ λέγεται "KUZUSHI". Στὴν παράγραφο 3α, ὅπου σὰν παράδειγμα θεωρήθηκε ἡ ἀπλή περίπτωση τοῦ σπασίματος τῆς ἰσορροπίας τοῦ ἀντίπα-

Φ. 10.- Ὁ σενσέϊ Σιγκέρα Ματσουμούρα καὶ ὁ σενσέϊ Ἐϊτζίρο Ὀσάκα δείχνουν τὸ κουζούσι πρὸς Β.



λου σὲ διεύθυνση κατευθεῖαν μπροστά, ἐννοεῖται ὅτι πρέπει νὰ μελετηθεῖ τὸ σπασίμο τῆς ἰσορροπίας τοῦ ἀντίπαλου πρὸς κάθε κατεύθυνση καὶ ὄχι μόνον πρὸς τὰ ἔμπροσ. Στὴν πραγματικὴ προπόνηση εἶναι πιά κλασσικὴ ἡ διαδικασία νὰ μελετᾶμε αὐτὸ πού ὀνομάζεται "HAPPO" (Χάππο), δηλ. τὶς ὀκτώ κύριες διευθύνσεις, στὶς ὁποῖες γίνεται τὸ KUZUSHI, καὶ ὁ λόγος εἶναι γιὰ τὸν ὅτι διευθύνσεις αὐτὲς εἶναι στενὰ συνδεδεμένες μὲ τὶς κλασσικὲς τεχνικὲς ρίψεων.

Γιὰ ἀπλότητα, εἶναι βολικὸ νὰ ὀνομάσουμε τὶς διευθύνσεις αὐτὲς, ὅπως παρατηροῦνται ἀπὸ τὸν TORI (Τόρι = ἐπιτιθέμενο), μὲ τὴ βοήθεια τῶν σημείων τοῦ

Φ. 11.- Τὸ ἴδιο πρὸς Ν.



Φ. 12.- Τὸ ἴδιο πρὸς Α.

ὀρίζοντα. Ἔτσι, ὅταν ὁ TORI ἀντικρύζει κατ'εὐθείαν τὸν UKE, λέμε ὅτι κοιτάζει "Βόρεια" (Β). Τὸ "Νότια" (Ν) θὰ εἶναι κατ'εὐθείαν πίσω του καὶ τὰ "Ἀνατολικὰ" καὶ "Δυτικὰ" κατευθεῖαν στό δεξιό του καὶ στό ἀριστερό του χέρι ἀντίστοιχα. Διαγώνια πίσω δεξιά καὶ ἔμπροσ δεξιά τοῦ UKE εἶναι ἀντίστοιχα "Βορειο-δυτικὰ" (ΒΔ) καὶ "Νοτιοδυτικὰ" γιὰ τὸν TORI, καὶ διαγώνια πίσω ἀριστερά καὶ ἔμπροσ ἀριστερά τοῦ UKE εἶναι ἀντίστοιχα "Βορειοανατολικὰ" (ΒΑ) καὶ "Νοτιοανατολικὰ" (ΝΑ) γιὰ τὸν TORI.

Γιὰ νὰ κάνουμε μιὰ πρώτη συζήτηση ὅσο πρὸ ἀπλή γίνεται, ἄς ὑποθέσουμε ὅτι ἔχουμε τὶς ἐξῆς συνθῆ-

Φ. 14.- Κουζούσι πρὸς ΝΔ.



Φ. 13.- Τὸ ἴδιο πρὸς Δ.

κες. ὁ TORI καὶ ὁ UKE στέκονται στὴν SHIZEN-HONTAI (φυσικὴ στάση) καὶ πιάνονται μὲ τὸ KIHON (βασικὸ πιάσιμο). Γιὰ νὰ δειχθεῖ τὸ KUZUSHI στὴν ἀπλούστερη μορφή του, ὁ UKE δὲν πρέπει νὰ μετακινήσει τὰ πόδια του οὔτε νὰ ἀφήσει τὸ σῶμα του νὰ κυρτώσει σὲ καμπύλη, ἀλλὰ πρέπει νὰ διατηρεῖ μιὰ ἀπαράβατη ἀκαμψία. Ἐπιπλέον, ἡ ἰσχύς πού ἐφαρμόζεται ἀπὸ τὸν TORI δὲν πρέπει νὰ εἶναι τόσο μεγάλη ὥστε νὰ πέσει ὁ UKE. Ὅσον ἀφορᾷ μάλιστα στὴν τελευταία συνθήκη, πρέπει νὰ τονιστεῖ ὅτι, κατὰ τὶς στιγμὲς πού ὁ UKE χάνει τὴν ἰσορροπία του στὴ διάρκεια ἐνὸς πραγματικοῦ "ραντόρι" καὶ μολονότι ὁ TORI πρέπει νὰ

Φ. 15.- Κουζούσι πρὸς ΒΔ.





Φ. 16.- Τό ίδιο πρὸς ΝΑ.



Φ. 17.- Τό ίδιο πρὸς ΒΑ.

χρησιμοποιήσει δύναμη για να γίνει αυτό, ο UKE δεν θα πρέπει ποτέ να αντιδράσει με ένα βίαιο στύλ, όπως βλέπουμε συχνά στη δύση, σπρώχνοντας με χέρια άκαμπτα σαν κοντάρια, αλλά θα πρέπει να μεταβάλει τη μυϊκή του ισοστάθμιση και την ισορροπία του σώματός του, πράγμα το οποίο και πρέπει να διατηρηθεί με κάθε θυσία. Αντίστοιχα, ο TORI πρέπει να εφαρμόσει μια δύναμη με την κίνηση του σώματός του, θεωρούμενου ως συνόλου. Τα μπράτσα του θα θεωρηθούν σαν εξαρτήματα του σώματός του για την μεταφορά της ισχύος που παράγεται κυρίως από την κατάλληλη ενεργοποίηση των κοιλιακών μυών και όχι βέβαια μόνο από τους μυς των χεριών. Κινείται στη φυσική στάση αναπτύσσοντας ικανοποιητική όρμη.

Οι φωτογραφίες, που τραβήχτηκαν κατάλληλα ώστε να επεξηγούν το KUZUSHI στην πιο απλή του μορφή, παρουσιάζουν τον Σιγκέγια Ματσουμόρα, 6 ντάν, σαν TORI, με έναν ακόμα καλό μου φίλο, τον Έιτζιρο Όσοάκα, 6 ντάν, σαν UKE. Όταν ο UKE χάνει την ισορροπία του, κάτω από τις συνθήκες της προηγούμενης παραγράφου, πρὸς Β (δηλ. πρὸς βορρά), θα γυρίσει πίσω με το βάρος στις φτέρνες. Όταν χάνει την ισορροπία του πρὸς Ν, θα άνασηκωθεί πρὸς τὰ εμπρός με το βάρος στις μύτες των ποδιών. Ανάλογα όταν χάνει την ισορροπία του πρὸς Α, το βάρος του θα πέσει στο πλάι του άριστερου του πέλματος, ενώ το βάρος του θα πέσει στο πλάι του δεξιού του πέλματος, όταν χάνει την ισορροπία του πρὸς Δ. Ο τρόπος με τον οποίο βαρύνονται τα πόδια (πέλαματα) του UKE, όταν ο ίδιος υποχρεώνεται (από τον TORI) να χάνει την ισορροπία του πρὸς ΒΔ, ΒΑ, ΝΔ, ΝΑ γίνεται πιο εύκολα καταληπτός με παρατήρηση των φωτογραφιών παρά με γραπτή περιγραφή.

Είναι ουσίως, όταν κοιτάζετε αυτές τις φωτογραφίες, να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στη συμπεριφορά του TORI, στη θέση των ποδιών του, στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιεί τα χέρια του, στις αλλαγές των σχετικών θέσεων του TORI και του UKE, κτλ. Μην ικανοποιηθείτε με μια επιπόλαιη ματιά στις φωτογραφίες. Έχουν τραβηχτεί με μεγάλη προσοχή και έχουν σκοπό να μεταφέρουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με το KUZUSHI στην απλή του μορφή. (Οι φωτογραφίες 10 έως 17 έχουν τραβηχτεί από τον ARTHUR TANSLEY.)

Έως εδώ καλά. Άλλά είναι φανερό ότι, εκτός από την περίπτωση που ο TORI κινείται πολύ γρήγορα και χρησιμοποιεί μια καλή τεχνική, ενώ ο UKE αντιδρά άργά, οι κινήσεις που μόλις περιγράψαμε δεν πρόκειται να φέρουν αποτέλεσμα, γιατί ο UKE θα κινήσει όπουδήποτε τα πόδια του κατά κάποιο τρόπο για να διατηρήσει την ισορροπία του. Ο μόνος άλλος τρόπος με τον οποίο ο UKE θα μπορούσε να χάσει την ισορροπία του, θα ήταν να αϊνιδιαστεί, πράγμα που δεν είναι και τόσο εύκολο, όταν είναι ένας έμπειρος παίκτης. Σαν γενική αρχή, ο TORI θα έπρεπε να επιτίθεται πολύ γρήγορα, έτσι ώστε να δημιουργεί μεγάλη όρμη (βλέπε παράγρ. 3C), κάτι που πρέπει να γίνεται χωρίς να χάνει τη δική του ισορροπία, δηλ. σαν να κινείται στη SHIZENTAI.

Θα δοῦμε αργότερα, ότι ο TORI θα είναι σε θέση να εφαρμόσει καλό KUZUSHI, όταν ξέρει πώς να εκμεταλλευτεί την όρμη του UKE σε δεδομένη στιγμή ώστε να τον ανατρέψει. Δεν επιθυμῶ να περιπλέξω την απλή αυτή παρουσίαση με τέτοιου είδους θεωρήσεις, γιατί κάτι τέτοιο θα προκαλούσε σύγχυση στον άναγνώστη. Θα μιλήσω γι' αυτό αργότερα.

Φυσιολογικά, ο TORI και ο UKE κινούνται πάνω στο τατάμι με ένα ρυθμικό τρόπο, π.χ. όταν ο TORI κάνει ένα βήμα μπροστά με το δεξί του πόδι, ο UKE άποκρίνεται κινώντας το άριστερό του πόδι πίσω και αντίστροφα. Αν δεν επιτυγχάνεται μια τέτοια ρυθμική κίνηση, με μια στιγμιαία σκέψη θα καταλάβαινε κανείς πως ένας τέτοιος άγώνας τζούντο θα ήταν χαώδης. Στην πραγματικότητα δεν θα ήταν καθόλου τζούντο.

Έχοντας αυτό στο μυαλό, άς θεωρήσουμε για μια στιγμή τον τρόπο αυτό του HAPPO KUZUSHI, όταν ο UKE κινεί κατάλληλα τα πόδια του για να διατηρήσει την ισορροπία του, ενώ ο TORI έχει πρόθεση να τον ώθησει σε κατάλληλη κατεύθυνση ώστε να του εφαρμόσει μια σίγουρη τεχνική.

Συνέχεια στο επόμενο.

ή προπόνηση με βάρη στis πολεμικές τέχνες

Με τη σειρά αυτή των άρθρων σκοπεύουμε στην άπομυθοποίηση της κακής επίδρασης της προπόνησης με βάρη στους άθλητές των πολεμικών τεχνών.

Υπό την επίβλεψη των καθηγητών σωματικής άγωγης του Ε.Μ.Π. κ.κ. Πανίτσα και Μερκάτη, θα προσπαθήσουμε να δώσουμε απλά και κατανοητά μια εικόνα του τί είναι προπόνηση με βάρη, το συσχετισμό της με την επίδοση στον άθλητισμό και ποιά ειδική μορφή παίρνει αυτή στο χώρο των πολεμικών τεχνών.

Τις τελευταίες δεκαετίες η προπόνηση με βάρη έχει καταλάβει όριστικά τη βάση της προπόνησης κάθε άθλητή. Στην ούσια κατά την εξάσκηση με βάρη εξαναγκάζεται μια συγκεκριμένη ομάδα μυών να εργαστεί για να υπερνικήσει μια αντίσταση, την αντίσταση του βάρους. Άρα, λοιπόν, οι έννοιες βάρους και αντίσταση στο εξής θα θεωρούνται ταυτόσημες.

Όταν ένας άθλητής προπονείται συνεχώς κάτω από την ίδια αντίσταση, π.χ. ένας άκοντιστής εξασκείται άποκλειστικά με την ρίψη του ίδιου πάντα άκοντιού, τότε οι επιδόσεις του κάποτε θα φτάσουν ένα όριο, το οποίο δεν θα μπορέσει να υπερβεί. Για τον ίδιο λόγο μια νοικοκυρά, που μεταφέρει κάθε μέρα στα φώνια της τον ίδιο μέσο όρο βάρους, δεν γίνεται μετά από χρόνια... "πρωταθλητής άρσεως βαρών".

Αντίθετα όταν ένας μύνας εξαναγκάζεται να ξεφεύγει από αντιστάσεις που έχει συνηθίσει και να παράγει συστηματικά μεγαλύτερο έργο - δηλαδή να εργάζεται έναντιον μεγαλύτερης αντίστασης - δημιουργούνται και μεγαλύτερες οργανικές ανάγκες (κυκλοφοριακές), των οποίων η κάλυψη (θρέψη) θα οδηγήσει στην αύξηση της δύναμης και της έκρηκτικότητας των κινήσεων (πολλαπλασιασμός αίμοφόρων άγγειων, πολλαπλασιασμός μυϊκών ίνων, αύξηση μυϊκής μάζας, αύξηση ικανότητας μυϊκού έλέγχου).

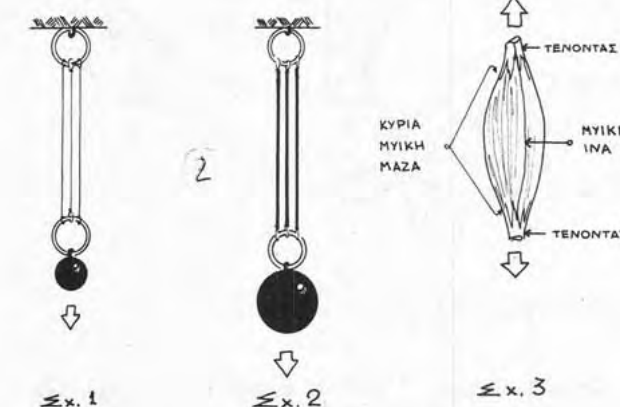
Συνοπτικά από τὰ παραπάνω συμπεραίνουμε ότι άπαραίτητη προϋπόθεση για τη βελτίωση των επιδόσεων ενός άθλητή είναι η αύξηση της αντίστασης των κινήσεων κατά την προπόνησή του. Αύτη λοιπόν η αρχή, συστηματοποιημένη και μεθοδευμένη για κάθε μυϊκή ομάδα ξεχωριστά και για συνεργαζόμενες μυϊκές ομάδες, αποτελεί την αρχή της προπόνησης με βάρη.

Είναι γνωστό ότι ένας μύνας δεν είναι μια άπολυτα συμπαγής μάζα, αλλά αποτελείται από ένα πλήθος ελαστικών έκτατων και συσταλτών ίνων: τις μυϊκές ίνες. Άς δοῦμε όμως ένα ανάλογο.

Μια σειρά άρθρων από τους κ.κ. Ν. Παφτάκη και Θ. Παπαϊωάννου, κατόχους Ιου ντάν στο Στόκοαν Καράτε J.K.A., με την επίβλεψη των κ.κ. Κ. Πανίτσα και Δ. Μερκάτη, καθηγητών Σωματικής Άγωγής στο Ε. Μ. Πολυτεχνείο.

Έστω ότι το βάρος Β κρέμεται, όπως στο Σχ. 1, από τρία σχοινιά. Αν αύξήσουμε πολύ το βάρος τότε τὰ σχοινιά θα σπάσουν. Αν όμως τὰ αντικαταστήσουμε με ισχυρότερα σχοινιά (με πιο συμπαγή μάζα), Σχ. 2, θα μπορέσουν να άντέξουν την αύξηση του βάρους. Στο Σχ. 3 φαίνεται η άναλογία των παραδειγμάτων με την κατασκευή ενός μύνας, όπου οι μυϊκές ίνες αντιστοιχούν στα σχοινιά. Άρα, λοιπόν, η δύναμη (τάση) που μπορεί να άναπτύξει ένας μύνας είναι άνάλογη της μάζας των μυϊκών ίνων που τον άποτελούν. (Προσοχή: ο άριθμός των ίνων κάθε μύνας είναι καθορισμένος από τη γέννησή μας και δεν αύξάνει. Αύξάνει μόνο η μάζα τους και ο όγκος - όχι άνάλογα - των ίνων.)

Οι μυϊκές αυτές ίνες συσπώνται μετά από έρέθισμα του νευρικού συστήματος. Συνεπώς γενιέται το πρόβλημα του πόσες μυϊκές ίνες μπορούμε να διατάξουμε να συσπασθούν για την έκτέλεση ενός έργου. Δηλ. ποιά ποσοστό της μυϊκής μας μάζας μπορούμε να εκμεταλλευθούμε. Άρα λοιπόν, η δύναμη εξαρτάται και από τη διαθέσιμη μυϊκή μάζα πρὸς παραγωγή έργου και από τον έλεγχο που έχουμε πάνω σ'αύτην.



Η σημασία του ελέγχου παίρνει τεράστιες διαστάσεις και όταν πρόκειται για συνεργασία μυών. Άλλα έπειδή ο έλεγχος αναπτύσσεται κατευθυνόμενα περισσότερο με την ειδική προπόνηση κάθε αθλητή (π.χ. για ένα καρτέκα με την εκτέλεση μεγάλου αριθμού επαναλήψεων των τεχνικών), στη συνέχεια θ' αναφερθούμε περισσότερο στην καθαρή μυϊκή ανάπτυξη.

Ας δούμε τώρα πώς δουλεύει ένας μύνας. (Για απλότητα, υποθέσαμε στα Σχ. 4, 5, 6, τον μύνα σαν αυτόδύναμη όντοτητα.) Έστω ότι μόλις αναρτήσαμε το βάρος Β (Σχ. 4). Ο μύνας είχε ένα αρχικό μήκος. Για να διατηρήσει κάτω από την αντίσταση του βάρους το αρχικό αυτό μήκος ο μύνας αναπτύσσει μια τάση. Στη συνέχεια για την ανύψωση του βάρους (Σχ. 5) ο μύνας αναπτύσσει μια τάση μεγαλύτερη από την προηγούμενη μειώνοντας ταυτόχρονα το μήκος του. Έπομένως η μετατόπιση του βάρους που είναι η διαφορά του αρχικού μήκους από το τελικό, θα εξαρτάται άμεσα από το πρώτο και από την τάση που αντιστοιχεί σ' αυτό.

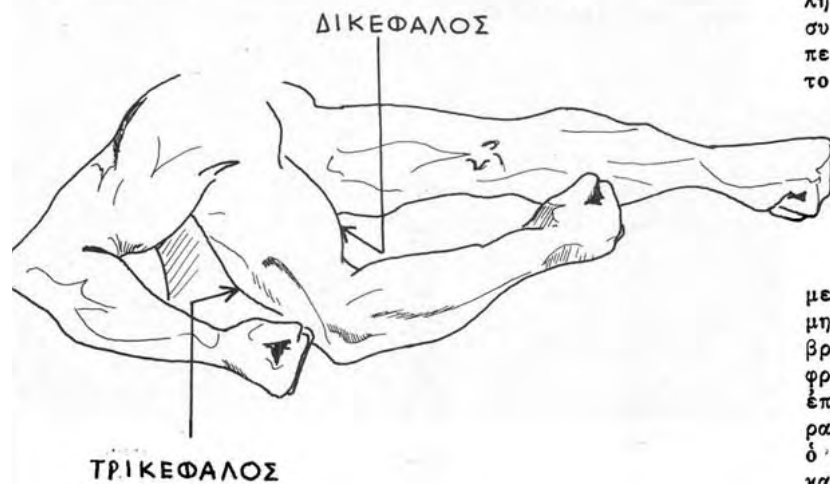
Στο Σχ. 6 φαίνεται το μήκος ενός μύνα όταν καμιά αντίσταση και κανένα έρεθισμα δεν τον διεγείρει, δηλ. το μήκος ήρεμίας αυτού στο όποιο φυσικά αντιστοιχεί και η τάση ήρεμίας.

Αν μιλάμε λοιπόν για ένα συγκεκριμένο μύνα όρισμένης μάζας, τότε σε κάθε μήκος του αντιστοιχεί και μια όρισμένη τάση συστολής (έφ' όσον με το έρεθισμα γίνεται εκμετάλλευση όλης της μάζας του). Η τάση αυτή ονομάζεται "μυϊκός τόνος". Ανάλογα, η τάση που αντιστοιχεί στο μήκος ήρεμίας του μύνα ονομάζεται μυϊκός τόνος ήρεμίας.

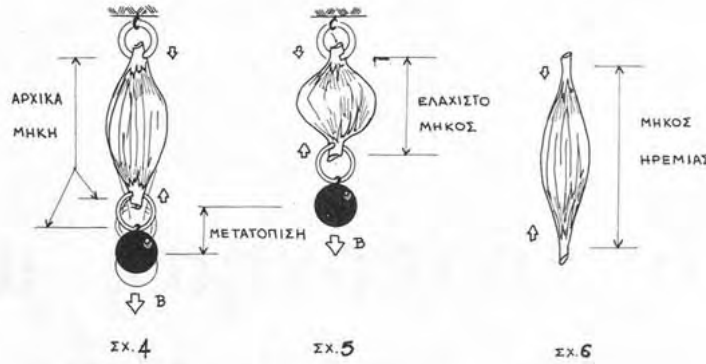
Κατά την προπόνηση με βάρη μπορούμε να επηρεάσουμε άμεσα αυτήν ακριβώς την έντατική κατάσταση του μύνα και κυρίως το μήκος ήρεμίας του, το όποιο παίζει σημαντικό ρόλο στην εκτέλεση και αποτελεσματικότητα των τεχνικών στις πολεμικές τέχνες.

Μετά από αυτή τη σύντομη εισαγωγή στις βασικές αυτές έννοιες μπορούμε να εισέλθουμε στο χώρο των πολεμικών τεχνών. Έδώ η ιδιομορφία των κινήσεων απαιτεί αρχικά να χωρίσουμε τους μύνες σε ομάδες με κριτήριο την κινησιολογία τους.

Ας πάρουμε για παράδειγμα την απλή κίνηση του σκίτσου, που μοιάζει χοντρικά με την κίνηση του βραχίονα κατά την εκτέλεση της απλής τεχνικής της γροθιάς. Βλέπουμε καθαρά ότι ο μύνας, που εκτελεί το τέντωμα του χεριού, είναι βασικά ο τρικέφαλος. Αυ-



τός είναι φτιαγμένος για να εκτείνει το χέρι (έξετάζουμε μόνο το χέρι), ενώ ό πάνω από αυτόν δικέφαλος μύνας θα μπορούσε αν συσπασθεί, μιά και είναι φτιαγμένος για να κλείνει το χέρι, να εμποδίσει την έκταση του χεριού.



Με το σκεπτικό αυτό μπορούμε να χωρίσουμε όλους τους μύνες του σώματος σε δύο βασικές ομάδες κατά την εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων.

- 1) Τους αγωνιστές, οι όποιοι εκτελούν την επιθυμητή κίνηση, και
- 2) Τους ανταγωνιστές, οι όποιοι είναι φτιαγμένοι να εκτελούν την αντίθετη κίνηση. Έπομένως είναι δυνατόν να επιβραδύνουμε ή να σταματήσουμε την κίνηση που εκτελείται από τους αγωνιστές μύνες.

Αρα λοιπόν, είναι φανερό ότι αν επιθυμούμε να δώσουμε τη μέγιστη ισχύ (ταχύτητα, δύναμη) σε μια κίνηση πρέπει να ενεργοποιήσουμε κατά το μέγιστο δυνατό τους αγωνιστές μύνες, που μπορούν να την εκτελέσουν και να αδρανοποιήσουμε κατά το μέγιστο δυνατό τους ανταγωνιστές μύνες.

Αρχικό μας λοιπόν μέλημα είναι να δυναμώσουμε περισσότερο τους μύνες εκείνους που δρουν σαν αγωνιστές στις περισσότερες τεχνικές επιθέσεων. Η γνώση φυσικά του ποιοί μύνες εργάζονται σε όρισμένες τεχνικές είναι η βασική προϋπόθεση της δυνατής και αποτελεσματικής εκτέλεσης των τεχνικών αυτών. Άλλως, αν ενεργοποιηθούν οι ανταγωνιστές μύνες θα έχουμε σαν αποτέλεσμα και άπώλεια ενέργειας και άπονητη τεχνική. Επίσης η ταχύτητα της σύσπασης ενός μύνα και η μεταβολή του μήκους του από την αρχή μέχρι το τέλος της κίνησης, είναι εκείνα που θα καθορίσουν την τελική ισχύ του χτυπήματος. Σύμφωνα, λοιπόν, με τα προηγούμενα, έφ' όσον ζητάμε μεγάλη ταχύτητα σύσπασης, από πλήρη χαλάρωση σε πλήρη συστολή με ταυτόχρονη μεγάλη μεταβολή μήκους, πρέπει οι μύνες μας να έχουν στην κατάσταση ήρεμίας τους μικρό μυϊκό τόνο.

Δεύτερό μας μέλημα, λοιπόν, είναι να δυναμώσουμε τους μύνες μας κρατώντας τον μυϊκό τόνο στα χαμηλότερα δυνατά επίπεδα. Ο δικέφαλος μύνας του βραχίονα είναι ένας μύνας που όλοι οι γυμναζόμενοι φροντίζουν να αναπτύξουν. Όμως άς δούμε τι άσημη επίδραση θα είχε η ανάπτυξη του δικέφαλου σ' έναν καρτέκα. Στο πρώτο μας παράδειγμα, αν υποθέσουμε ότι ο δικέφαλος έχει μεγάλο τόνο ήρεμίας, τότε θα έχει και μικρό μήκος ήρεμίας. Άρα η προσπάθεια να τον τεντώσουμε με την έκταση του χεριού, κίνηση στην όποια είναι ανταγωνιστής μύνας θα εμποδίζει την κίνηση σε όλη τη διάρκεια της, με αποτέλεσμα η κίνηση να μην μπορεί να γίνει με την απαιτούμενη ταχύτητα.

Συνέχεια στο έπόμενο



Καταπληκτικό χαράϊ-μαϊκόμι από τον αθλητή Δημήτρη Μαρτάκη του Π.Γ.Σ.

διασυλλογικοί αγώνες τζοϋντο

Στις 7 και 8 Οκτωβρίου (Σάββατο απόγευμα και Κυριακή πρωί) έγιναν στο κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας διασυλλογικοί αγώνες τζοϋντο μεταξύ ΧΑΝ Θεσσαλονίκης (ΧΑΝΘ), Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου (ΠΓΣ), Όμιλου 'Αντισφαιρίσεως 'Αθηνών (ΟΑΑ), 'Αθλητικού Όμιλου Γλυφάδας (ΑΝΟΓ), 'Αθλητικού Όμιλου Παλαιού Φαλήρου (ΑΟΠΦ) και 'Αθλητικού Όμιλου Παραδείσου 'Αμαρουσίου.

Στο "τραπέζι" φαίνονται μερικοί από εκείνους που κοπιάζουν και προσφέρουν τελειώς αφιλόκερδα για να φουντώσει το Τζοϋντο στον τόπο μας. Παλιοί αθλητές του Τζοϋντο οι ίδιοι προσπαθούν να δώσουν στους νέους αθλητές την οργάνωση που δεν βρήκαν όταν άκόμα συμμετείχαν σαν αθλητές στο άθλημα. Τα κύπελλα που διακρίνονται άθλοθετήθηκαν από το περιοδικό μας "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE" για τους νικητές κάθε κατηγορίας.

Γενικά, οι αγώνες αυτοί ήταν καλύτεροι από προηγούμενους. Η αγωνιστική στάθμη των αθλητών ήταν ψηλότερη από κάθε άλλη φορά όπως επίσης και η διαιτησία και η διοργάνωση. Είναι άξιοι συγχαρητηρίων όσοι προσφέρουν για το άθλημα και πρέπει να τους δοθεί κάθε βοήθεια από τους άρμόδιους φορείς του κράτους και έπειγόντως μάλιστα, αν θέλουμε να δοϋμε έλληνική ομάδα τζοϋντο σε Όκμπιακούς Αγώνες.





ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

Άπονομή κυπέλλων, αναμνηστικών διπλωμάτων και μεταλλίων στην κατηγορία των 65κιλών, από τον εκδότη του ώραιου αυτού περιοδικού, ο οποίος πήρε μέρος στους αγώνες στην ίδια κατηγορία.



Α.- Κατηγορία 60 κιλών

Πήραν μέρος:

- 1.- Δαλέζιος Μ. (ΠΓΣ) 2ος
- 2.- Λιόκας Θ. (ΧΑΝΘ)
- 3.- Χαμογεωργάκης Θ. (ΑΝΟΓ)
- 4.- Φινές Π. (ΠΓΣ) 3ος
- 5.- Χεκίμογλου Ν. (ΟΑΑ) 1ος

Β.- Κατηγορία 65 κιλών

Πήραν μέρος:

- 1.- Τσαγκαλίδης Δ. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 2.- Καλιπολίτης Α. (ΑΝΟΓ) 3ος
- 3.- Περσίδης Ε. (ΟΑΑ)
- 4.- Παπακώστας Ν. (ΠΓΣ) 2ος

Γ.- Κατηγορία 71 κιλών

- 1.- Λαϊνάκης Γ. (ΧΑΝΘ)
- 2.- Χριστοφίδης Σ. (ΑΟΠΦ)
- 3.- Κωστούδης Γ. (ΠΓΣ) 2ος
- 4.- Τορτοπίδης Ι. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 5.- Δασκαλάκης Ε. (ΠΓΣ)
- 6.- Σέγγος Θ. (ΑΝΟΓ) 3ος

Δ.- Κατηγορία 71 κιλών

- 1.- Γουελές Κ. (ΟΑΑ) 2ος
- 2.- Ίφαντίδης Δ. (ΧΑΝΘ) 3ος
- 3.- Καμπερογιάννης Γ. (ΧΑΝΘ)
- 4.- Μαρτάκης Δ. (ΠΓΣ) 1ος

Ε.- Κατηγορία 86 κιλών

- 1.- Σιώπης Β. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 2.- Μπαρμπάρους Ι. (ΧΑΝΘ) 3ος
- 3.- Πουλημένος Α. (ΑΟΠΑ) 2ος

Ζ.- Κατηγορία 95 κιλών

- 1.- Μαλιαρόπουλος Ν. (ΧΑΝΘ) 3ος
- 2.- Συρίγος Δ.- (ΠΓΣ) 1ος
- 3.- Σαμπρής Α. (ΧΑΝΘ) 2ος

Η.- Άνοιχτή κατηγορία

- 1.- Τζίμας Σ. (ΠΓΣ) 3ος
- 2.- Πουλημένος Α. (ΑΟΠΑ)
- 3.- Σιώπης Β. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 4.- Μαρτάκης Δ. (ΠΓΣ) 2ος
- 5.- Σαμπρής Α. (ΧΑΝΘ)



Ζητάμε συγγνώμη, πού λόγω τής ειδικής φωτογραφίας αλλάξαμε μεταξύ τους τις σελ. 25-26.



Ἡ ομάδα τῶν καταπληκτικῶν μικρῶν τοῦ Ὁμίλου Ἀντισφαιρίσεως, πού ἔκανε ἐπίδειξη στό διάλειμα τῶν ἀγῶνων. Ἀπό ἀριστερά: Στέλιος Βουτσαράς, Πάνος Βουτσαράς, Τάκης Βακατάσης, Διομήδης Μπουκτάτης, καί Δημήτρης Μπουκτάτης. Λείπει ὁ μικρός Γιάννης Βακατάσης.

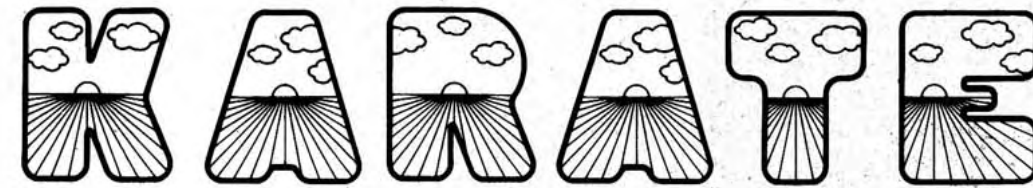
Ἡ ομάδα τῆς Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης γιά ἄλλη μιά φορά μέ τέσσερα κύπελλα στά χέρια τῆς.



μάθημα 8



Ἀπό τούς Yukio Hirakawa, Γιώργο Σανιώτη καί Θύμιο Περισίδη



«Τό καλύτερο καράτε»

1 : Συνοπτική παρουσίαση

Φίλοι μας ἀναγνώστες

Γιά πρώτη φορά στήν Ἑλλάδα δημοσιεύεται ἡ πιό καλογραμμένη σειρά βιβλίων καράτε στόν κόσμο: τό «Best Karate» τοῦ Masatoshi Nakayama, 9 dan, πού ἡ ἐκδοτική ἐταιρεία «KODANSHA INTERNATIONAL, LTD.» (ἀποκλειστικά δικαιώματα © γιά ὅλο τόν κόσμο) μᾶς ἔκανε τήν τιμή νά μᾶς παραχωρήσει τά ἀποκλειστικά δικαιώματα γιά τήν ἐλληνική γλώσσα.

Ἡ σειρά τῶν βιβλίων «Best Karate» ἀποτελεῖται ἀπό ὀκτώ τόμους καί εἶναι ὅτι πιό σύγχρονο μπορεῖ νά προσφερθεῖ στόν ἀπαιτητικό καρατέκα. Στήν Ἰαπωνία μόλις ἔχουν ἐκδοθεῖ οἱ τρεῖς πρώτοι τόμοι καί βρίσκονται ὑπό παραγωγή οἱ ὑπόλοιποι. Συγχρόνως γίνεται μετάφραση καί ἐκδοση τοῦ ἔργου σέ περισσότερες ἀπό δέκα γλώσσες σέ ὅλο τόν κόσμο.

Τή μετάφραση στήν ἐλληνική γλώσσα μέ τίτλο «Τό καλύτερο καράτε» θά παρουσιάσει ἀπό τίς σελίδες αὐτοῦ τοῦ περιοδικοῦ ὁ Θύμιος Περισίδης (ἀποκλειστικά δικαιώματα © γιά τήν ἐλληνική γλώσσα) καί τήν ἐπίβλεψη τῆς μεταφράσεως θά κάνουν ὁ Γιώργος Σανιώτης, 3 dan στό Shotokan Karate, καθηγητής Σωματικῆς Ἀγωγῆς, καί ὁ Yukio Hirakawa (Γιούκιο Χιρακάουα), 3 dan στό Shotokan Karate.

Παρουσιάζουμε, λοιπόν, τό πρώτο βιβλίο τῆς σειράς πού ἀποτελεῖ μιά «Συνοπτική Παρουσίαση» τοῦ καράτε μέ σκοπό νά συνεχίσουμε μέ τά ἐπόμενα τῆς σειράς πού ἐμβαθύνουν στίς βασικές τεχνικές, στίς τεχνικές ἀγῶνων, στά κάτα, κτλ.

Ἀπό τόν Masatoshi Nakayama, 9 dan

«Ἀφιερωμένο στόν δάσκαλό μου GICHIN FUNAKOSHI»

Περιεχόμενα

Εἰσαγωγή Βασικά

Τά φυσικά ὄπλα: Οἱ χρήσεις τῶν χεριῶν καί τῶν ποδιῶν, οἱ στάσεις, οἱ βηματισμοί, ἀσκήσεις γυμναστικῆς:

Θεμελιώδεις ἀρχές

Προπόνηση

Βασικές τεχνικές: Τεχνικές χεριῶν, τεχνικές ποδιῶν.

Κάτα

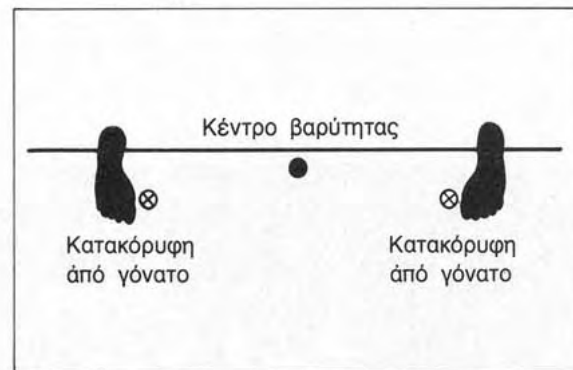
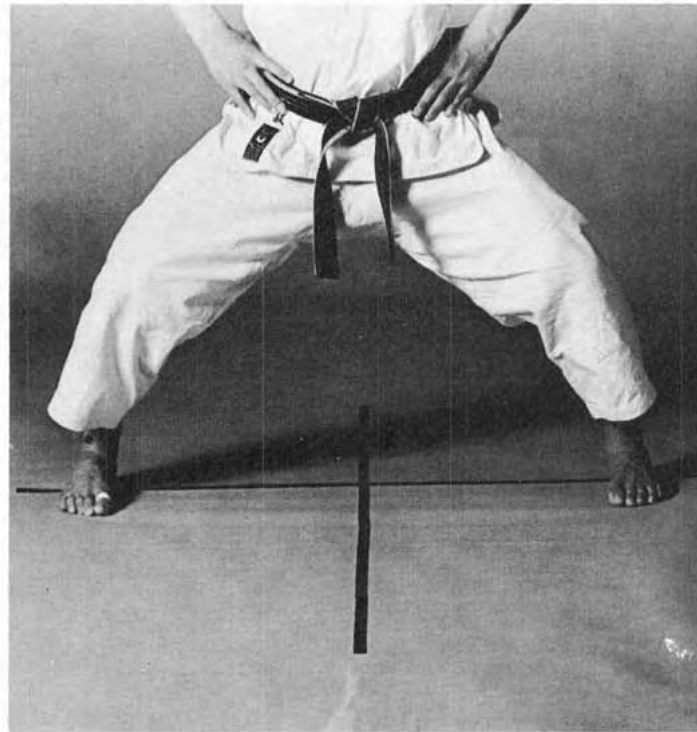
Kumite

Karate-dō

Ἱστορία, ἀγῶνες, makiwaga, ζωτικά σημεῖα

Λεξιλόγιο

Βασικά



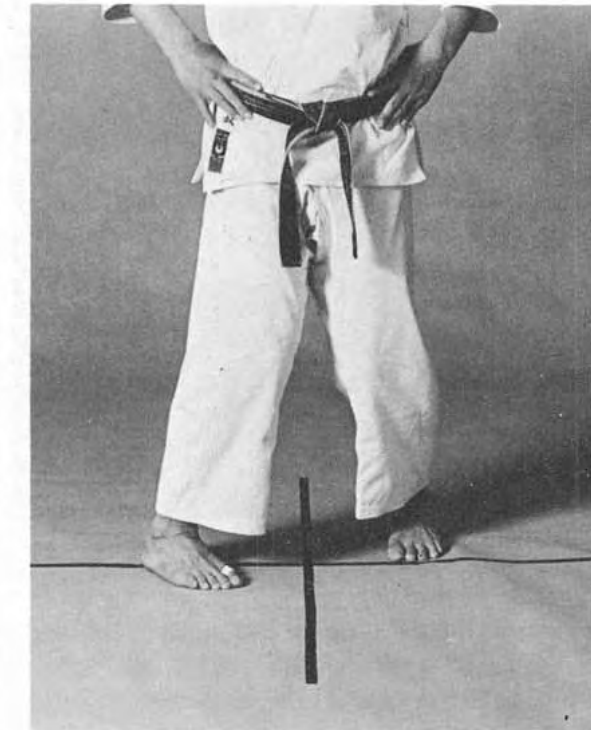
Kiba-dachi (κίμπα-ντάτσι)

Στάση με πόδια συσπειρωμένα

Τά πόδια ανοίγουν στη μεγάλη διάσταση με τὰ πέλματα παράλληλα και τὶς φτέρνες σέ εὐθεία. Τό βάρος πέφτει ανάμεσα στά πέλματα και ἰσομοιράζεται στά πόδια. Οἱ γοφοί εἶναι χαμηλωμένοι κατακόρυφα, ἢ πλάτη ἴσια και κάθετη στό ἔδαφος και τό σῶμα γυρισμένο κατευθείαν μπροστά.

Ἡ στάση με πόδια συσπειρωμένα εἶναι βασική γιά τήν ἐδραίωση κάποιος σταθερῆς θέσεως και γιά τήν ἐξάσκηση τῶν ποδιῶν και τῶν γοφῶν. Εἶναι ἀποτελεσματική γιά ἐπιθέσεις πρὸς τὰ ἀριστερά ἢ δεξιά.

Βασικά



Sanchin-dachi (σάν-τσιν-ντάτσι)

Στάση κύκλου

Τά πόδια ἀνοίγουν στή μικρή διάσταση με τὰ δάχτυλα τοῦ μπροστινοῦ ἐλαφρά πρὸς τὰ μέσα. Τά γόνατα λυγίζουν πρὸς τὰ μέσα. Ἡ κοιλιά συσπειρώνεται μπροστά και ὁ κορμός μένει εὐθύς και κατακόρυφος. Ἄν τὰ πόδια εἶναι πολύ κοντά μεταξύ τους ἢ τὰ γόνατα πολύ λυγισμένα πρὸς τὰ μέσα, τότε ἐλαττώνεται ἡ σταθερότητα και χάνεται ἡ εὐελξία.

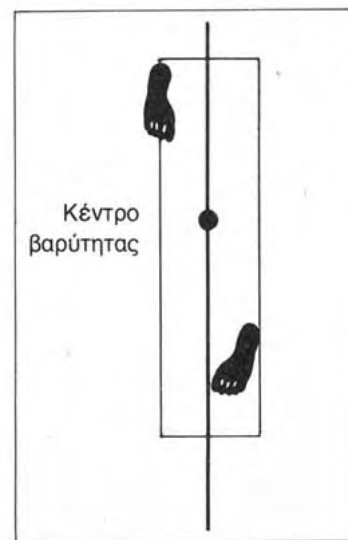
Ἡ στάση αὐτή εἶναι κατάλληλη γιά τήν ἐκτέλεση τεχνικῶν, ἰδίαιτερα ἀμυντικῶν, πρὸς τὰ ἐμπρός ἢ πίσω και πρὸς τὰ ἀριστερά ἢ δεξιά.

Βασικά



Hangetsu-dachi (χανγκέτσου-ντάτσι) Στάση μισοφέγγαρο

Ἡ στάση αὐτή μοιάζει μέ τή μπροστινή στάση στίς θέσεις τῶν πελμάτων καί μέ τή στάση κύκλου στό λύγισμα πρός τά μέσα τῶν γονάτων καί σέ ἄλλα σημεία. Εἶναι πραγματικά μία ἐνδιάμεση στάση. Εἶναι ἀποτελεσματική καί σέ ἀμυνα καί σέ ἐπίθεση, ἀλλά χρησιμοποιεῖται περισσότερο σέ ἀμυνα.



Shiko-dachi (σίκο-ντάτσι) Πλατειά στάση

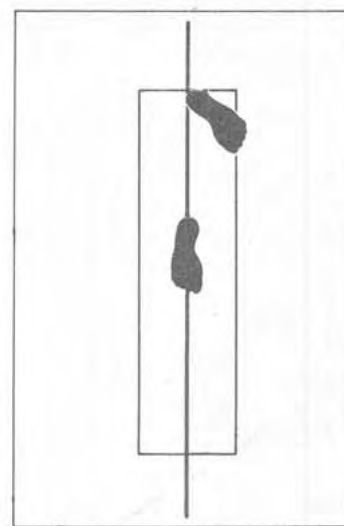
Εἶναι ἴδια μέ τή στάση μέ συσπειρωμένα πόδια μέ μόνη διαφορά ὅτι τά πέλματα εἶναι ἀνοιχτά στίς 45° καί οἱ γοφοί εἶναι λίγο χαμηλότερα. Εἶναι μία καλή στάση γιά ἐξάσκηση τῶν ποδιῶν καί τῶν γοφῶν καί κατάλληλη γιά ἐπιθετικές τεχνικές πρός τά πλάγια.

Βασικά



Fudō-dachi (φούντοο-ντάτσι) «Ριζωμένη» στάση

Τά γόνατα εἶναι λυγισμένα ὅπως στή στάση μέ πόδια συσπειρωμένα ἀλλά ἡ θέση τῶν ποδιῶν εἶναι διαφορετική. Εἶναι μία δυνατή στάση ἀπ' ὅπου μπορῶ νά μπλοκάρω μία ἐπίθεση καί ἀμέσως νά περάσω στήν ἀντεπίθεση. Εἶναι ἐπίσης γνωστή σάν sōchin-dachi (σότσιιν-ντάτσι).

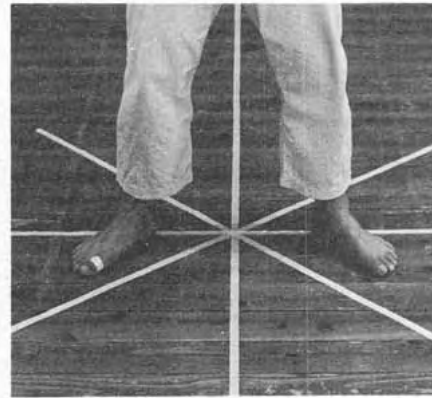


Neko-ashi-dachi (νέκο-άσι-ντάτσι) Στάση γάτας

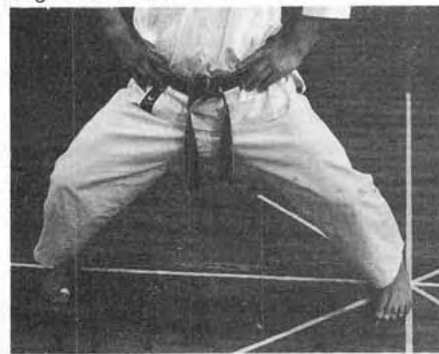
Μέ τό μπροστινό γόνατο γυρισμένο ἐλαφρά μέσα καί τή φτέρνα ἀνασηκωμένη, τό μεγαλύτερο βάρος τοῦ σώματος πέφτει στό πίσω πόδι, τοῦ ὁποῖου τό γόνατο εἶναι ἐπίσης λυγισμένο. Τό πίσω πέλμα δείχνει διαγώνια μπροστά. Ἀπό τή στάση αὐτή μπορῶ νά βγῶ γρήγορα ἀπό τήν ἀκτίνα δράσεως μιάς ἐπιθέσεως καί νά ἀντεπιθεθῶ ἀμέσως.

Προπόνηση στις στάσεις

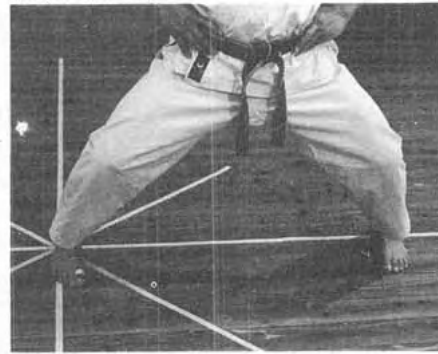
Shizen-tai hachinoji-dachi



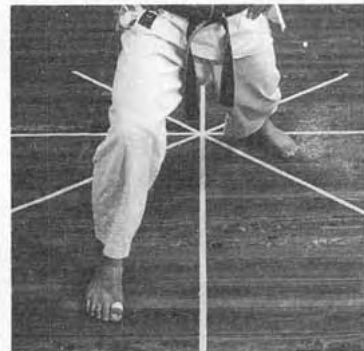
Migi kiba-dachi



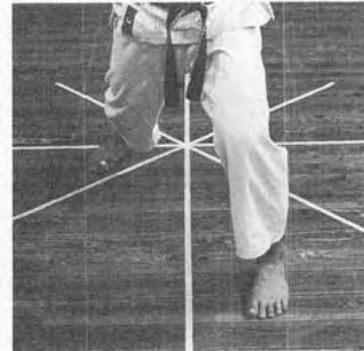
Hidari kiba-dachi



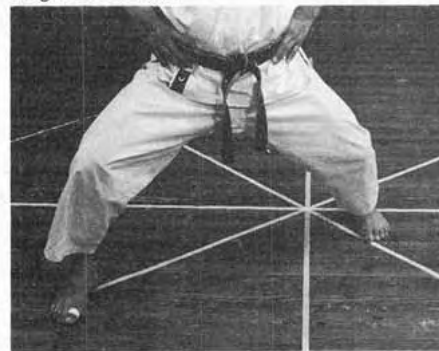
Migi zenkutsu-dachi



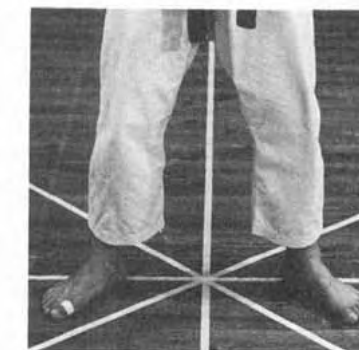
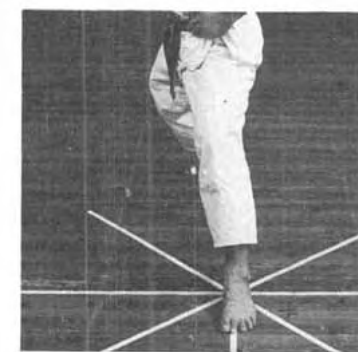
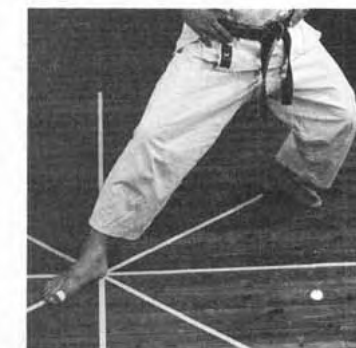
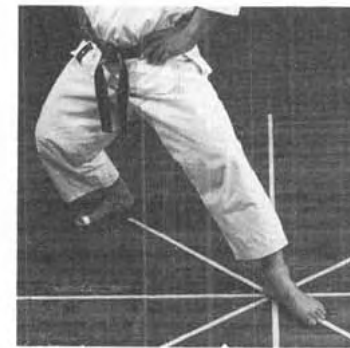
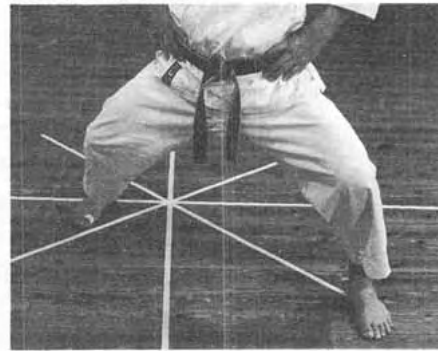
Hidari zenkutsu-dachi



Migi fudō-dachi



Hidari fudō-dachi

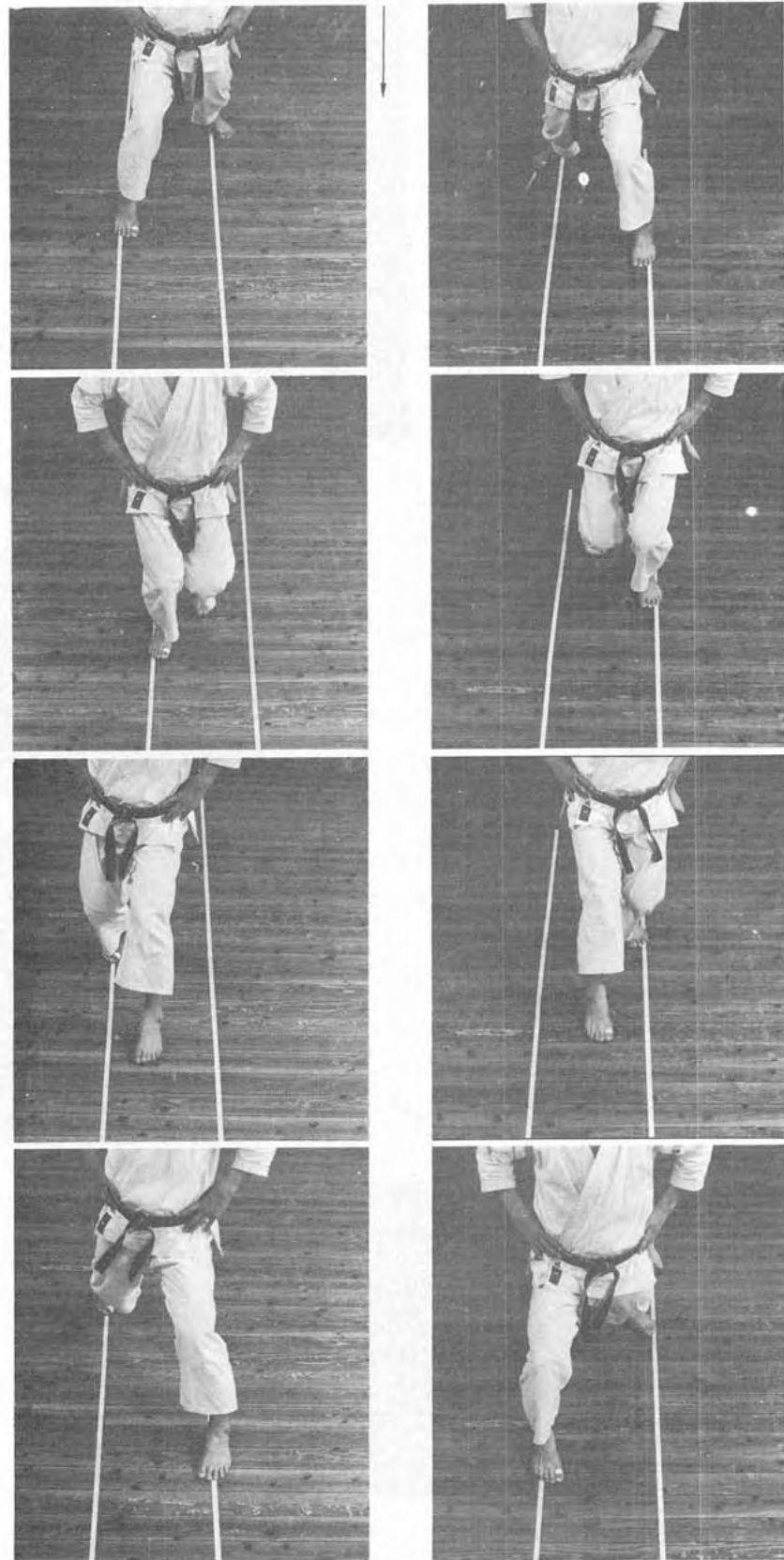


Shizen-tai

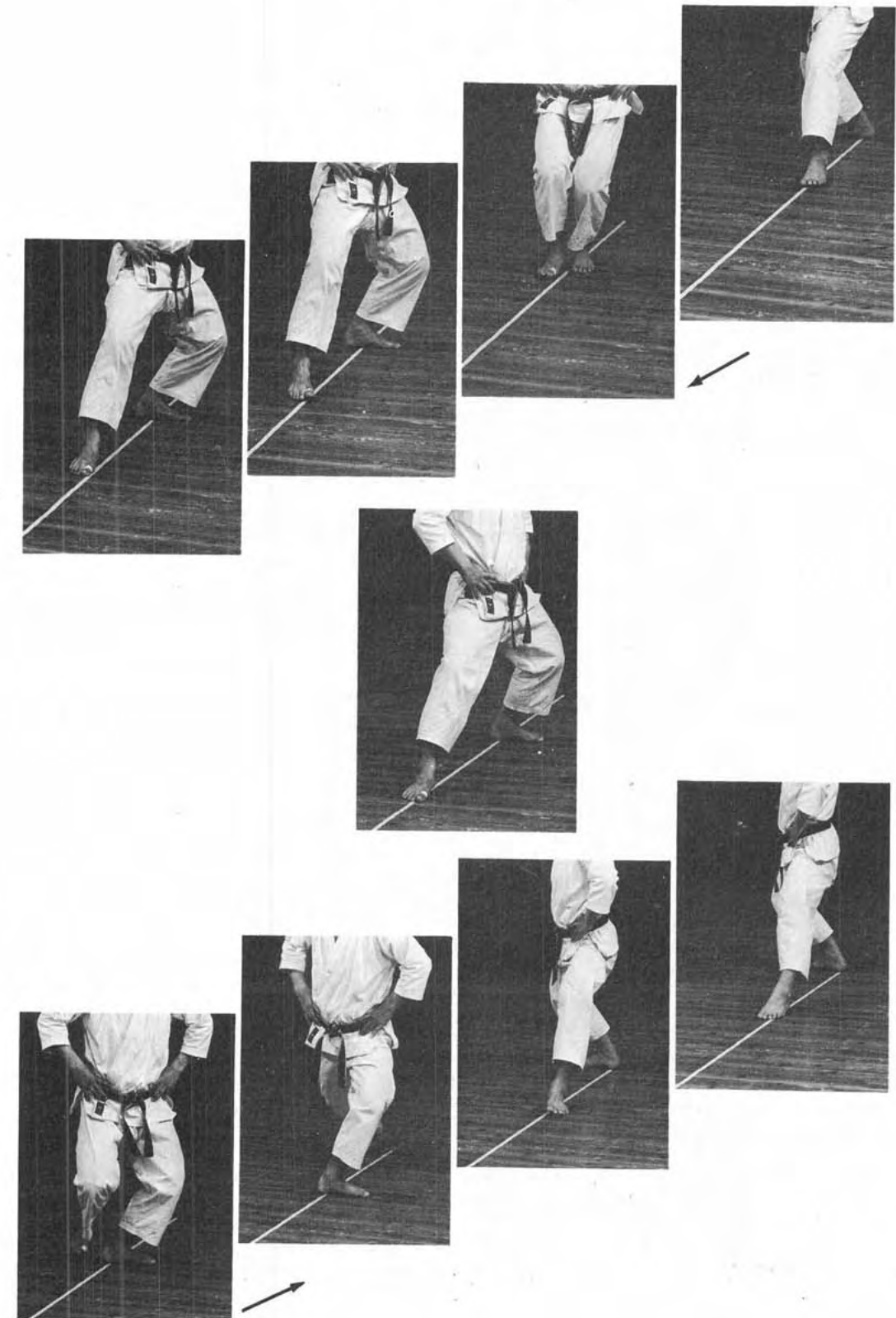
βασικά

ΟΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Προώθηση - Ύποχώρηση



βασικά



Συνέχεια στο επόμενο

Τατσού Σουζούκι, 8 ντάν στο Γουάντο-ρούου, και Χρήστος Μπουλούμπας, 1 ντάν στο Γουάντο-ρούου, σε προπόνηση κάπου έξω από την Αθήνα τον Σεπτέμβριο του 1975.

Από τον Χρήστο Μπουλούμπαση



τί είναι τό καράτε

Καράτε (άδεια χέρια) είναι ένα σχετικά νέο σπόρ που αναπτύχθηκε στην Οκινάουα, παρ'όλο που οι πηγές του μπορούν να ίχνογραφηθούν στο χώρο της Ελλάδος αν ανατρέξουμε αρκετούς αιώνες πίσω.

Στους πρώτους Ολυμπιακούς αγώνες (τό 776 π.χ.) υπήρχε σάν αγώνισμα τό Παγκράτιο, μιά μορφή άοπλης πάλης, όπου περιλάμβανε τή γροθιά, τήν κλωτσιά, τό πέταγμα κάτω και λαβές. Τό άθλημα αυτό χωρίστηκε άργότερα σε δύο νέα ξεχωριστά σπόρ: τήν πάλη και τό μπόξ.

Είναι περισσότερο από πιθανό ότι με τήν έκστρα-τεία του Μεγάλου Άλεξάνδρου στην Ίνδία (336-323 π.Χ.) οι Έλληνες μετάδωσαν τίσ πολεμικές τους τέχνες εκεί. Μερικές από τίσ τέχνες αυτές άφού άναπτύχθηκαν στην Ίνδία, προχώρησαν βαθύτερα στην Άσία με τά ταξείδια των Βουδιστών Ίερών.

Η Ίνδική πολεμική τέχνη μεταφέρθηκε έτσι στην Κίνα, σάν μιά από τίσ Βουδιστικές έξασκήσεις, άπαραίτητη για τή διατήρηση τής ύγείας. Τό ΤΑΙ CHI CHUAN, ή τέχνη του μπόξ στην Κίνα, δημιουργήθηκε με τήν ένωση του Ίνδικού στύλ με τό άρχαιο Κινέζικο μπόξ.

Κατά τόν 17ο αιώνα ή Οκινάουα είχε επηρεαστεί πολύ από τίσ κινέζικες μαχητικές τέχνες και σε λιγότερο βαθμό από αυτές τής Ίαπωνίας. Τότε κατακτήθηκε από τήν Ίαπωνική φυλή των SATSUMA. Η άπαγόρευση των όπλων είχε σάν συνέπεια τό νά χρησιμοποιούν οι κάτοικοι τής Οκινάουα τεχνικές άμυνας και επίθεσης, αναπτύσσοντας έτσι τά χέρια και τά πόδια τους σε θανάσιμα όπλα. Αυτή ή μορφή πάλης κατ'άρχήν ονομάστηκε KARATE τό 1905. Καί δέν έφτασε στο κύριο νησί τής Ίαπωνίας παρά μερικά χρόνια μετά τήν άρχή του 20ου αιώνα.

Τό KARATE, παρ'όλο που συχνά κατοπαρουσιάστηκε από τόν τύπο ότι είναι επικίνδυνο και επιθετικό, είναι βασικά μιά εκπαίδευση που άποβλέπει στο νά διδάξει σε ένα άτομο τήν φιλοσοφία του βουδιστικού ZEN, δηλ. τής "φυσικής στάσεως" ή του "καθαρού νου".



wado-ryu καράτε

Όπως κάθε τέχνη, κάθε επιστήμη και κάθε τί άλλο που για νά τό μάθει κανείς χρειάζεται μιά μεθοδολογία, έτσι και τό KARATE έχει διαφορές μεταξύ των διαφόρων σχολών. Παρ'όλο που λίγο-πολύ οι βασικές αρχές του KARATE είναι κοινές, οι διαφορές είναι σαφείς και δέν υπάρχει περίπτωση κάποιος νά άσχολεϊται σοβαρά με τό KARATE χωρίς νά άνήκει σε μιά όρισμένη σχολή. Όταν λέμε σχολή έννοούμε μεθοδολογία ή στύλ όπως συνθίξεται νά λέγεται από τους KARATEKA. Τά διαφορά στύλ λοιπόν διαφέρουν μεταξύ τους για λόγους είτε προελεύσεως είτε βάσεως, είτε μεθοδολογίας.

RYU θά πεϊ σχολή. Τό WADO-RYU (Γουάντο-Ρύου) άποτελεί μιά από τίσ 4 βασικότερες Ίαπωνικές σχολές KARATE, ένα από τά τέσσερα βασικότερα στύλ. WADO θά πεϊ "τρόπος τής εϊρήνης". Ίδρυτής του WADO-RYU είναι ό Χιρονόρι Ότσούκα, ό όποιος στην ήλικία των 85 έτών σήμερα έξακολουθεϊ νά προπονεϊται.

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, τά διαφορά στύλ στο KARATE μπορεί νά διαφέρουν ως προς τό τί θεωρούν σάν βάσεις. Έτσι βλέπουμε όρισμένα στύλ νά δίνουν μεγάλη έμφαση στην δύναμη, άλλα στην ίσοροπία, άλλα στην ταχύτητα κτλ. Οι βάσεις του WADO RYU είναι τρεις: ταχύτητα, εκμετάλλευση τής αδράνειας του αντίπαλου και τοπογραφική άνατομία.

Τό WADO RYU είναι ένα από τά ταχύτερα στύλ KARATE, ίσως μάλιστα τό ταχύτερο. Στο WADO RYU σχεδόν πάντοτε εφαρμόζουμε μιά τεχνική ενώ ό αντίπαλος έξακολουθεϊ νά κινεϊται αντίθετα με τήν τεχνική που κατευθύνεται κατά πάνω του. Αυτό πολλαπλασιάζει τήν αποτελεσματικότητα του κάθε κτυπήματος, αν μάλιστα πάρουμε υπόψη και τήν τρίτη βασική αρχή του WADO, θά δοϋμε πως όχι μόνον ή τεχνική ίσχυροποιεϊται, άλλα γίνεται και έξαιρετικά αποτελεσματική γιατί κατευθύνεται με άκριβεια σε συγκεκριμένο στόχο που είναι πάντοτε ένα ανατομικά αδύνατο σημείο του αντίπαλου. Πάντως αυτό που διαφοροποιεϊ τό WADO RYU από όλα τά άλλα στύλ είναι ή εκμετάλλευση τής αδράνειας του αντίπαλου.

άρθρα άναγνωστών μας - άρθρα άναγνωστών μας

ή πραγματική σημασία τής μαύρης ζώνης

- Αυτή που έπρεπε νά είναι

κ'αυτή που είναι σήμερα -

Παλιότερα στην Άγγλία, ένας άνδρας με γενναϊότητα και αξιοπρέπεια, ό όποιος διέπρεπε στην τέχνη του πολέμου και στις κοινωνικές υποχρεώσεις, άμοιβόταν με τόν τίτλο του Ίπότη. Ένας τίτλος που φανέρωνε σ'όλους ότι τό πρόσωπο αυτό δέν ήταν μόνο έντιμο άλλα και μεγάλης μαχητικής ικανότητας.

Τό ίδιο γινόταν και στην Ίαπωνία όπου ένα τέτοιο πρόσωπο όνομαζόταν Σαμουράϊ.

Και στις δύο αυτές χώρες ούτε τό πρόσωπο, ούτε ή διάκρισή του θεωρούνταν άναξιόπιστα. Τόσο τό θάρρος του καθένα όσο και ό τίτλος του άξιζαν νά έχουν κάθε σεβασμό.

Έκείνη τήν εποχή και οι δύο χώρες άποτελούνταν από Φεουδαρχικές τάξεις στις όποιες οι ίπότες και οι Σαμουράϊ ήταν μιά άναγκαία δημιουργία των κοινωνικών συνθηκών του τόπου. Μιά κατάσταση που δέν υπάρχει σήμερα. Άκόμα όμως ή επιθυμία για ένα άντρα ό όποιος θά διακρίνεται σε κάποια πολεμική Τέχνη, σάν μέσον διαπαιδαγώγησης, σάν σπόρ και σάν μέσον αυτοάμυνας, υπάρχει.

Σήμερα κάποιος άσχολεϊται με τίσ Πολεμικές Τέχνες για νά άποκτήσει τήν "Μαύρη ζώνη", για νά μάθει τήν τέχνη τής πάλης, τήν επιστημονική αντιμετώπιση του άντιπάλου. Άλλά καθώς ή έξάσκησή του προχωρεϊ, αυτός θά πρέπει νά έξοικειώνεται με σκληρότερη προπόνηση, διαμορφώνοντας τόν έαυτό του σ'ένα καλύτερο άνδρωπο, όχι μόνο με μαχητικές ικανότητες άλλα και με αξιοπρέπεια και με τιμιότητα.

Αυτό έχει γίνει παραδοσιακά ό σκοπός του μαθητή τής Πολεμικής τέχνης.

Η "Μαύρη ζώνη" είναι μιά άμοιβή ή μιά τιμή που δίνεται στον σύγχρονο Ίπότη ή Σαμουράϊ, ό όποιος έχει θυσιάσει πολλές ώρες στο νά πειθαρχεί και νά άκονίζει τό σώμα του και τό πνεύμα του για νά φτάσει τό ψηλότερο σημείο τής φυσικής και διανοητικής ικανότητας.

Η "Μαύρη ζώνη" είναι τό σύμβολο ενός άξιου.

Άρχικά τό βαθμολογικό σύστημα των ζωνών υιοθετήθηκε για νά δώσει μιά σειρά από έπίπεδα με τά όποια ό μαθητής θά μπορούσε νά μετρήσει τήν πρόοδό του. Η πρώτη μαύρη ζώνη με τήν όποια άμοιβεται ένα Μπουντόκα (μαθητής Πολεμικών Τεχνών) είναι γνωστή σάν SHO DAN. Αυτό σημαίνει ότι ό μαθητής είναι κάτοχος των βασικών αρχών τής Τέχνης και είναι τώρα πλέον έτοιμος νά προχωρήσει σε άνώτερα έπίπεδα εκπαίδευσης.

Ό μαθητής που θά συνεχίσει τήν εκπαίδευσή του θά λαμβάνει τώρα DAN, κατατάξεις ή βαθμούς στην μαύρη ζώνη καθώς θά προχωρεϊ.

Αυτό τό σύστημα των ζωνών απέδωσε καλά στο νά προκαλεϊ τό ένδιαφέρον των μαθητών, δημιούργησε όμως και όρισμένα προβλήματα.

Κατά πρώτον υπάρχει μιά δυσαναλογία ως προς τά κριτήρια που δίνονται οι μαύρες ζώνες.

Ένα κατάλληλο βαθμολογικό σύστημα θά έπρεπε νά παραμείνει παγκόσμια σταθερό όπως άκριβώς μιά ίντσα ίσούται με μιά ίντσα" έτσι τά κριτήρια θά ήταν παντού τά ίδια.

Όπωςδήποτε πρέπει νά ληφθεϊ υπόψη ότι ή βαθμολογία στις πολεμικές τέχνες άποτελείται από δοκιμασίες τής ανθρώπινης αντίδρασης και έξ αίτίας τής προσωπικότητας του καθ'ένα είναι δύσκολο νά καθοριστεϊ ένα όρισμένο σετ από στάνταρ.

Αυτό όμως πρέπει νά γίνει, αν θέλουμε ό βαθμός τής "Μαύρης ζώνης" νά έχει κάποια έννοια και άξία. Τό Τζουάντο και τό Κέντο έχουν ένα διεθνές στάνταρ έξετάσεων τό όποιο επικρατεϊ σ'όλο τόν κόσμο. Αυτό όφείλεται εν μέρει στο ότι και τά δύο άθλήματα έχουν τήν καταγωγή τους στην Ίαπωνία, όπου οι κανόνες του βαθμολογικού συστήματος αναπτύχθηκαν μαζί με τήν τέχνη από μιά βασική πηγή.

Με τό Καράτε υπήρχαν διάφορες σχολές από τίσ όποιες ή κάθε μιά είχε και τους δικούς της κανόνες έξετάσεων. Έτσι όταν τό Καράτε διαδόθηκε σ'όλο τόν κόσμο οι διάφορες χώρες υιοθέτησαν τό κάθε σύστημα με τά δικά του στάνταρ. Αυτό δημιούργησε πιθανόν μιά κατάσταση στην όποια άσυνεξήτα άτομα ήταν ικανά νά καθιερώσουν τίσ δικές τους όργανώσεις στις όποιες αυτά έδιναν "Μαύρες ζώνες" σε πολλούς άνάξιους μαθητές οι όποιοι με τήν σειρά τους άποφάσιζαν νά ιδρύσουν δικές τους σχολές και νά χορηγούν τίσ δικές τους "Μαύρες ζώνες". Πολλοί άπ'αυτούς τους ίδιους ανθρώπους άποφάσιζαν νά προάγουν τους έαυτούς των σε καθηγητές, Μάστερ, κλπ, για νά κερδίζουν περισσότερα χρήματα.

Τό τελικό αποτέλεσμα είναι ότι άνάξιες "μαύρες ζώνες" είναι μιά ντροπή όχι μόνο για αυτούς που τίσ φορούν άλλα και για τήν Τέχνη του Καράτε γενικώτερα.

Έφ'όσον τό κοινό δέν είναι ένημερωμένο για τίσ διαφορές στο βαθμολογικό σύστημα και για τίσ ικανότητες ενός άληθινού μαυροζωνά, εύκολα παρασύρεται σε σχολές οι όποιες θά του δώσουν "Μαύρη ζώνη" μετά από λίγο χρόνο εκπαίδευσης.

Αυτό είναι και επικίνδυνο για τους μαθητές άλλα και έξευτελιστικό για τήν Τέχνη.

Τό κοινό θά πρέπει νά άνησυχεί για αυτές τίσ σχολές οι όποιες χρησιμοποιούν τήν λέξη "Μαύρη ζώνη" για νά τους ξεγελούν και νά τους παίρνουν τά χρήματα.

Σε μιά σοβαρή σχολή ή μαύρη ζώνη μπορεί νά άποκτηθεϊ μέσα σε δυόμισι ως πέντε χρόνια κι αυτό έξαρτάται από τό πόσο σκληρή προπόνηση θά κάνει ό μαθητής από τήν ήλικία του, και μόνο κάτω από τίσ όδηγίες έμπειρου δασκάλου.

Αυτοί είναι οι λόγοι που τό Καράτε θά πρέπει νά έχει ένα όρισμένο σύστημα έξετάσεων όσο τό δυνατόν γρηγορότερα.

Πρέπει νά γνωρίζει ένας Καρατέκα ότι ή μαύρη ζώνη δέν είναι όδρο άλλα ένας σκοπός, ένα σύμβολο τής μεγάλης προσπάθειας κάποιου.

Διαμορφώνοντας ένα ύψηλης ποιότητας σύστημα έξετάσεων θά ώφεληθούν όχι μόνο οι μαθητές άλλα και τό Καράτε γενικώτερα. Έτσι θά δώσουμε περισσότερη άξία στην Μαύρη ζώνη. Τήν άξία που τής πρέπει.

Οι Ίπότες και οι Σαμουράϊ των παλιών καιρών δέν επέτρεπαν σε κανέναν νά κηλιδώσει τήν τιμή τους. Θάπρεπε οι σημερινοί γνήσιοι δάσκαλοι του Καράτε και οι "Μαύρες ζώνες" νά επιθυμούν τίποτε λιγότερο,

Χρήστος Παύλου
I DAN SHOTOKAN

νέα του 'Αϊκίντο



'Από τον Κώστα Πολίτη

Στις 26 Σεπτεμβρίου ήρθε στην 'Αθήνα για τέταρτη φορά, ο MINORU KANETSUKA σενσέϊ, 4 ντάν.

'Ο KANETSUKA σενσέϊ είναι ο Τεχνικός Διευθυντής του GREEK AIKIDO FEDERATION ως έπίσης και του BRITISH AIKIDO FEDERATION.

Στην 'Αθήνα ο KANETSUKA σενσέϊ δίδαξε καθημερινά στη λέσχη του Κ. ΠΟΛΙΤΗ (ATHENS AIKIDO HOMBUDO DOJO, Νυμφαίου 30, 'Ανω 'Ιλίσια) από τις 26 Σεπτεμβρίου μέχρι τις 3 'Οκτωβρίου, όποτε και άνεχώρησε για τό Λονδίνο.

'Ο KANETSUKA σενσέϊ, ένας πολυταξιδεμένος και πολύπλευρος άνθρωπος, άρχισε να εξασκεϊται στο AIKIDO σε ηλικία 20 ετών, στο Πανεπιστήμιο WASEDA της 'Ιαπωνίας. 'Αργότερα έγινε μαθητής του SHIODO σενσέϊ για μερικά χρόνια πριν άναχωρήσει για τό Κατμαντού του ΝΕΠΑΛ. Στο Κατμαντού δίδαξε AIKIDO στους GURKHAS (είδικό σωμα στρατού του ΝΕΠΑΛ) και στους άμερικανούς πεζοναύτες. 'Επίσης είχε τό δικό του DOJO και ήταν προσωπικός καθηγητής του Πρίγκιπα και διαδόχου του Νεπάλ.

'Από τό Νεπάλ ο KANETSUKA σενσέϊ πήγε στην 'Ινδία, όπου δίδαξε AIKIDO στην 'Αστυνομία της Καλκούτας. Όταν τελικά έφθασε στην 'Αγγλία έγινε βοηθός του Κ. CHIBA σιχάν και την άνοιξη του 1974 άνοιξε τό δικό του DOJO. Με την άναχώρηση του CHIBA, σιχάν για τό Τόκυο τον 'Απρίλιο του 1976, τοποθετήθηκε Τεχνικός Διευθυντής της Βρετανικής 'Ομοσπονδίας AIKIDO (BRITISH AIKIDO FEDERATION) και Τεχνικός Διευθυντής του GREEK AIKIDO FEDERATION από την ίδρυση του.

'Η συμμετοχή των μαθητών στις προπονήσεις ήταν αρκετά μεγάλη. Οι προπονήσεις ήταν δίωρες, με εξάσκηση την πρώτη ώρα στο AIKIKEN (σπαθί του AIKIDO) και την δεύτερη ώρα στο TAI-JITSU (τεχνική σώματος του AIKIDO). Μετά την προπόνηση γίνανε προβολές φίλμς για να δούν οι μαθητές τις τεχνικές στις όποιες εξασκήθηκαν, να εκτελούνται από τον DOSHU (άρχηγό του AIKIDO) Κ. UESHIBA και από τον SAITO σιχάν Βον DAN.

Μεγάλη έμφαση δόθηκε πάλι στις βασικές τεχνικές του AIKIDO. Στο AIKI-KEN (σπαθί του AIKIDO) γινόταν καθημερινά εξάσκηση στο BOKKEN-SUBURI (άτομική άσκηση με ξύλινο σπαθί) και στο BOKKEN-AWASE (εξάσκηση με αντίπαλο). Το BOKKEN-SUBURI είναι άπαραίτητο για την σωστή στάση του σώματος και για την άνάπτυξη του KOKYU-RYOKU (ίσχύς της άναπνοής). Το BOKKEN-AWASE είναι άπαραίτητο για την άπόκτηση άρμονίας σε συνδυασμό με την έφαρμογή του SUBURI. Σε επόμενα τεύχη θά άσχοληθοΰμε λεπτομερώς με τά άνωτέρω. Πρέπει να τονιστεί ότι καθημερινά επαναλαμβάνοντουσαν τά BOKKEN-SUBURI και BOKKEN-AWASE. 'Επίσης επαναλαμβάνοντουσαν καθημερινά οι βασικές τεχνικές του TAI-JITSU (τεχνική σώματος) από διάφορες επίθεσεις και συγχρόνως διδασκόταν ο συσχετισμός του TAI-JITSU με τό AIKI-KEN.

'Ο KANETSUKA σενσέϊ σε διδασκαλία της τεχνικής KOKYU-NAGE από επίθεση SHOMEN-UCHI. 'Επίθεση ο Α. Παππάς.



'Αναμνηστική φωτογραφία μερικών μαθητών του 'Αϊκίντο της σχολής του Κ. Πολίτη (Νυμφαίου 30, 'Ιλίσια) με τον KANETSUKA σενσέϊ, 4 ντάν 'Αϊκίντο.

'Ο KANETSUKA σενσέϊ θά έρθει πάλι στην 'Ελλάδα για να διδάξει την τελευταία εβδομάδα του 'Ιανουαρίου 1979.

Με την εύκαιρία αυτή τό ATHENS AIKIDO HOMBUDO DOJO θά ήθελε να εύχαριστήσει όλους όσους παρακολούθησαν τις προπονήσεις για τό ένδιαφέρον τους και την άφογη συμπεριφορά τους.

Στις 13, 14 και 15 'Οκτωβρίου έγινε στις Κάννες της Γαλλίας τό τρίτο συνέδριο της Ευρωπαϊκής 'Ομοσπονδίας AIKIDO (EUROPEAN AIKI DO FEDERATION). Δυστυχώς ο Κ. Πολίτης δεν μπόρεσε να άντιπροσωπεύσει όπως πέρσι, την 'Ελλάδα στο συνέδριο λόγω φόρτου εργασίας και ή 'Ελλάδα άντιπροσωπεύτηκε με πληρεξούσιο τον άντιπρόσωπο της Μ. Βρετανίας PETER GOLDSBURY, γραμματέα της Βρετανικής 'Ομοσπονδίας AIKIDO και καθηγητή φιλοσοφίας του Πανεπιστημίου του Λονδίνου. 'Αν και τό AIKIDO στην 'Ελλάδα βρίσκεται ακόμα στην γέννησή του και με μόνο μία λέσχη όπου ο άριθμός των εξασκουμένων είναι σχετικά μικρός, σε σύγκριση με τις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες τό GREEK AIKIDO FEDERATION δεν παύει να καταβάλλει μεγάλες προσπάθειες στον έθνικό και διεθνή χώρο για την διαφύλαξη του πνεύματος, της φιλοσοφίας και της όρθης εξασκήσεως και διδασκαλίας του AIKIDO.

Κώστας Πολίτης.

'Η Μ. Μαρνιέρου σε εξάσκηση της τεχνικής SHIHO-NAGE με δύο αντίπαλους.



Άλληλογραφία μέ τους αναγνώστες



Άγαπητέ κ. Περισίδη,

Είμαι 22 χρονών και τελειώνω μία δραματική Σχολή.

Μέχρι τώρα στην ζωή μου έμαθα πάρα πολλά γύρω από σπόρ. Άσχομαι από μικρό παιδί με αυτά. Κατά καιρούς έτρεχα δρόμους άντοχής ή ταχύτητας, έπαιζα μπάσκετ, βόλεϊ (παρ'όλο που είμαι 1,64) και πάντα διακρινόμουν. Έφτασα στο σημείο να με φωνάζουν "άγορο-κρίτισο" μία και μέχρι ποδόσφαιρο έπαιζα και παίζω αν τύχη και μάλιστα στην θέση του σέντερ-φόρ. Άσκολήθηκα ακόμα και με τον χορό, τό'85 δέ πήρα από έναν Κινέζο-Άμερικανό μαθήματα KUNG-FU και Καράτε. Από τότε δέν χάνω ούτε ταινία αλλά ούτε και περιοδικό που άφορά αυτά τά δύο. Πρέπει να παραδεχθώ πως τό περιοδικό σας είναι ώραιότατο στο είδος του. Σας άξίζει ένα μπράβο. Ένθουσιαστήκα που έχετε και στήλη για τους αναγνώστες σας γι' αυτό και σας γράφω.

Έχω λοιπόν μία άπορία. Τί είναι τελικά πιδ άποτελεσματικό για τους αναγνώστες σας γι' αυτό και σας γράφω.

Έχω λοιπόν μία άπορία. Τί είναι τελικά πιδ άποτελεσματικό; Τό KARATE ή τό KUNG-FU; Η όδες οι MARTIAL ARTS (οί Πολεμικές τέχνες) ή κάθε μία έχει την άξία της, στο είδος της;

Μπορούν οί γυναίκες και μάλιστα οί γεροδεμένες σάν και μένα να φτάσουν σε πολύ ύψηλά επίπεδα, (γιατί του χρόνου λέω να πάω σε σχολή);

Και μία συμβουλή αν μπορείτε να με βοηθήσετε. Χρόνια τώρα όπως σας είπα γυμνάζομαι με διάφορους τρόπους. Έκτός άπ'τά πιδ πάνω ξέρω ίππασία, κολύμπι άριστο κτλ. Όμως εκ γενετής είμαι "βαριά" και έχω ένα πολύ "άσχημο" θά έλεγα στομάχι. Η άλγθεια είναι πως είμαι γρήγορη και εύλύγιστη σε όλα. Όμως είναι ένοχλητικό να είσαι 1,64 και 70 κιλά. Έχω δοκιμάσει πολλούς τρόπους. Υπάρχει μήπως καμιά ειδική άσκηση;

Άλλά άρκετά σας κούρασα. Σας εύχαριστώ που διαβάσατε τό γράμμα μου, και σας στέλω τρεις φωτογραφίες μου για τή συλλογή σας. (Δέν με ενδιαφέρει αν τις χρησιμοποιήσετε με τον ένα ή άλλο τρόπο. Είναι άρκετά μακρινές και δέν θα με γνωρίση κανείς ή θα με ένοχλήση).

Τίς θερμότερες εύχές μου στο ώραιό περιοδικό σας και ύγεια και έπιτυχία σε σας.

Μετά τιμής

Κάτια

Φίλη μας Κάτια

Σε εύχαριστούμε για τό πολύ όμορφο γράμμα σου. Νιώθουμε μεγάλη εύχαρίστηση όταν παίρνουμε γράμματα από εκπροσώπους του "άσθενοϋς" φύλου. Αυτό σημαίνει πως τά άθλήματα, που μας άπασχολούν, δέχονται όλο και νέες άθλήτριες, ή, έστω, όλο και μεγαλύτερο ένδιαφέρον δείχνει ο γυναικόκοσμος για τίς πολεμικές τέχνες.

Μία γυναίκα μπορεί να προπονητεί στα Τζούντο, Καράτε και άλλες πολεμικές τέχνες με άντικειμενικό σκοπό να φτιάξει ένα καλογυμνασμένο σώμα και να μάθει μία σειρά Τεχνικών αυτόάμυνας που ίσως κάποτε της χρειαστεί.

Σε όλα τά γυμναστήρια που γνωρίζουμε υπάρχουν και κορίτσια ή γυναίκες που γυμνάζονται μέσα στα τμήματα των άγοριών ή των άντρών. Έρχονται έτσι σε άμεση έπαφή με έναν "δυνατό άντρίπαλο" και εκπαιδεύονται στο να τον άντιμετωπίζουν σε συνθήκες παρόμοιες με πραγματικά επικίνδυνες. Πολλές φορές, στην ίστορία των πολεμικών τεχνών, γυναίκες με έξαιρετική επίδοση σε κάποια τέτοια τέχνη κατάκτησαν ψηλούς βαθμούς διακρίσεως. Άπ'όσα ξέρουμε και άπ'όσα μπορούμε να κρίνουμε ή Έλληνίδα έχει και σωματικά και πνευματικά προσόντα άρκετά να την ανεβάσουν σε ψηλά επίπεδα διακρίσεως. Τά ύπόλοιπα είναι θέμα ύπομονής και έπιμονής.

Η έρώτησή σου, αν είναι άποτελεσματικότερο τό Καράτε ή τό Κούγκ-Φού κτλ., είναι μάλλον άσφαλής γιατί οί λέξεις Καράτε και Κούγκ-Φού μόνες τους δέν καθορίζουν συγκεκριμένα συστήματα τεχνικών.

Στήν έπιθυμία σου να άποχαιρηθείς τό "στομαχάκι", συμβουλευόμαστε να περιορίσεις τό "φαγάκι" σε πρώτη φάση. Μετά από αυτό, καλές άσκησης είναι οί διπλώσεις (κάθε είδους), τό "ποδήλατο" (άνάσκελα) και όπωσδήποτε τό έλαφρό τρεξιματάκι (περί τά 2-3 χιλόμετρα κάθε μέρα).

Αυτά και περιμένουμε γράμμα σου με τά άποτελέσματα.

Υ.Γ. Μία από τίς φιλοδοξίες μας είναι να γράψετε όδες οί αναγνώστρες στο περιοδικό μας μία βροχή από γράμματα για να δηλώσετε την παρουσία σας και να γνωστοποιηθεί ή συμμετοχή σας στον Έλληνικό χώρο των άθλημάτων μας.

Φίλε εκδότη, του περιοδικού "Δυναμικό JUDO-KARATE",

Μόλις πριν λίγες μέρες γνώρισα τό περιοδικό σας. Πρέπει να όμολογήσω ότι από την πρώτη ματιά που του έριξα ξεχώρισα άμέσως την άνωτερότητα που έχει άναμεσα στα άλλα Έλληνικά περιοδικά του είδους του.

Έπίσης πιστεύω ότι με την συνεχή και σταθερή βελτίωση που του δίνετε θα γίνει άσφαλώς άκόμη καλύτερο.

Τό περιοδικό σας περιέχει πολλά ένδιαφέροντα θέματα. Ξεχωρίζω τά μαθήματα JUDO-KARATE, Μπρούς Λή, έμβάθυνση στις βασικές άρχές του JUDO, κι άλλα.

Τελειώνοντας την συγχαρητήρια και φιλική μου έπιστολή, σας παρακαλώ να μου άπαντήσετε αν είναι δυνατόν τίς πιδ κάτω έρωτήσεις.

1) Πέριπου πόσα τεύχη του περιοδικού θα χρειαστούν για την πλήρη κάλυψη του περιεχομένου και των όκτώ τόμων του βιβλίου του Μ. NAKAYAMA, "BEST-KARATE".

2) Θα μπορούσατε να μου συστήσετε ένα καλό βιβλίο για την εκμάθηση του KUNG-FU, μεταφρασμένο στην Έλληνική;

3) Ο Μπρούς Λή έγραφε βιβλίο σχετικά με τό KUNG-FU; Άν ναί πως μπορώ να τό προμηθευτώ, (γλώσσα Έλληνική ή Άγγλική); Και

4) Κατά πόσο κάποιος ο όποιος μαθαίνει μία Πολεμική τέχνη από κάποιο καλό βιβλίο μπορεί να μάθει τόσα όσα μαθαίνει κάποιος άλλος σε μία καλή σχολή, (της ίδιας πολεμικής τέχνης);

Φιλικώτατα
'Ηρόδοτος Γεωργίου
Κρόνου 19Α, Άγ. Δομέτιος
Λευκωσία
ΚΥΠΡΟΣ

Άγαπητέ 'Ηρόδοτε Γεωργίου,

Σε καλωσορίζουμε άνάμεσα στους αναγνώστες μας και χαιρόμαστε που μας προτίμησες.

Άπαντάμε στις έρωτήσεις σου. 1) Άγνωστο, γιατί μπορεί κάποια συνέχεια των μαθημάτων να άναβληθεί λόγω πληθώρας ύλης. 2) Τέτοιο βιβλίο δέν υπάρχει στα Έλληνικά. 3) Έγραφε στην Άγγλική γλώσσα, κυκλοφορεί στην Άμερική και στην Εύρώπη, όχι στην Έλλάδα. 4) Δυστυχώς, φίλε μας, πολύ λίγα πράγματα μαθαίνει κανείς από βιβλία, αν δέν γυμνάζεται συγχρόνως με κάποιον καλό δάσκαλο.

ΛΑΡΙΣΑ ΙΙ-ΙΟ-78

Άγαπητό "Δυναμικό JUDO-KARATE", έχω κίτρινη ζώνη 8 KUP στο TAEKWON-DO και σου γράφω για να σου πω όρισμένα πράγματα.

1) Στο τεύχος ΙΙ είχατε γράψει ότι άν τό επόμενο τεύχος είχε 64 σελίδες θα περιείχε TAEKWON-DO. Τό τεύχος Ι2 δέν είχε 64 σελίδες αλλά είχε ένα κόμικ.

Νομίζετε ότι θα ήταν πιδ χρήσιμο ή πιδ άγαπητό στους αναγνώστες τό κόμικ ή ένα μάθημα TAEKWON-DO. Νομίζω ότι είστε ένα περιοδικό που άσχολεϊται με τίς πολεμικές τέχνες και όχι τά κόμικς. Έλπίζω να έπανορθωθεί αυτή ή άδικία σε βάρος του TAEKWON-DO

2) Έδώ και λίγο καιρό άκούω συνεχώς από έγκυρες πηγές ότι στους Όλυμπιακούς της ΜΟΣΧΑΣ τό 1980 θα μπη τό TAEKWON-DO του WORLD TAEKWON-DO FEDERATION. Είναι δυνατόν έσεις τό καλύτερο περιοδικό Πολεμικών τεχνών στα Βαλκάνια να μην έχετε πληροφορηθεί;

3) Δημοσιεύστε σε ένα τεύχος όδες μαζί τίς άναγνωρισμένες σχολές Πολεμικών τεχνών ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ για να προστατευτούμε από διάφορους EL-KHOURY. Ξέρω ότι είναι δύσκολο όχι όμως και άκατόρθωτο.

Κατά τά άλλα συγχαρητήρια. Συγχαρητήρια για τό θάρρος σας έναντίον της I.B.B.A. και του EL-KHOURY. Συγχαρητήρια γιατί καταφέρατε να έπιβιώσετε με τόσες δυσκολίες.

ΜΙΧΑΗΛ ΚΛΕΑΝΘΗΣ
ΛΑΣΚΑΡΑΤΟΥ 9
ΛΑΡΙΣΑ

Υ.Γ. Δέν έχω την άπαίτηση να δημοσιεύσετε τό γράμμα μου, περιμένω όμως άπάντηση. Τί ξέρετε, κυκλοφορούν βιβλία για τό TAEKWON-DO στην Έλλάδα;

Φίλε μας Μιχάλη Κλεάνθη

Θά έπανορθώσουμε και σύντομα μάλιστα όσον άφορά στο TAEKWON-DO και τίς σχολές. Έύχαριστούμε για τή συμπάρασταση.

Άγαπητό περιοδικό "Δυναμικό J-κ".

Είμαι και εγώ ένας από τους αναγνώστες του περιοδικού σας και σας συγχαίρω για την πλούσια ύλη του και τον κόπο σας να διαδοθούν και στην Έλλάδα αυτά τά ώραια άθλήματα.

Θά ήθελα να άναφερθώ και εγώ στο πρόσωπο ζητήμα με τό περιβόητο Μάστερ Πατριάρχη Δρ. κλπ. κλπ. Έλ Κουρού, και θα ήθελα να σας κάνω μερικές έρωτήσεις μαζί με αυτά που θα σας πω.

1) Άποϋ όπως λέει ο ίδιος ο Κουρού, άκίνητοποιεί αντίπαλους από άπόσταση, έχει τά ηλεκτρικά δυναμικά θανατηφόρα χέρια. Πως είναι δυνατόν να άσχολεϊται με την εκμάθηση του Κούγκ-Φού, άποϋ στην περίπτωση αυτή του είναι άρρηστο; (ή όχι);

2) Όλοι μας ξέρουμε τά μεγάλα όνόματα του Καράτε. Τσάκ Νόρρις, Έντ Πάρκερ, Μασουτάτσου Όγιβιμα, Τζιμ Κέλλυ, Μπόμπ. Γουάλλας και άλλους. Ο κ. Έλ Κουρού που ήταν κρυμένος;

3) Δέν είχε ποτέ άκούσει ότι καλό και τό μυαλό σε πολλές περιπτώσεις καλή και ή φιλοσοφία αλλά εκεί που χρειάζεται. Ο Μπρούς Λή, ήταν ο φιλόσοφος του Κούγκ-Φού με την μόνη διαφορά ότι υπέβαλε τό σώμα του σε πολύωρες έξασκήσεις και έφθασε στο σημείο να τον θαυμάζουν όλοι. Ο κ. Έλ Κουρού καταργεί την δύναμη, τους μύς, σχεδόν τά πάντα, και άγωνίζεται μόνο με τό μυαλό. Είναι ποτέ δυνατόν; Άν βρισκόταν άντιμέτωπος με αυτόν τον Μίστερ Κόσμο (Άρνολτ Σβατσενέγκερ) θα νικούσε με τό μυαλό ή θα τό έβαζε στα πόδια; Γιατί δέν νομίζω ένα μπράτσο 70 εκ. που σηκώνει του κόσμου τά κιλά να άκίνητοποιηθεί από ένα τέτοιο μυαλό.

Και μία τελευταία έρώτηση που είναι για τον κ. Έλ Κουρού και πιστεύω να μάθει μέσω του περιοδικού σας, αν και έχω σκοπό να την γράφω και στον ίδιο. α) Δέν έβρει ότι αυτά που γράφει για ψυχικά μαρτύρια, άστρικά ταξίδια, Μεταλογιές, που παραφυχολογίες έχουν γραφεί σε πολλά βιβλία και ότι αυτά που άναφέρει στο περιοδικό του δέν είναι δικά του, παρά τά έχουν διαβάσει από άλλα και ότι εύκολα μπορεί κανείς να καταλάβη την περιγραφή και άντιγραφή; β) Γιατί στο περιοδικό του ή φάτσα του δέν είναι πουθενά παρά σε μικρές φωτογραφίες άσχετες; Γιατί ότι λέει δέν τό δείχνει; για να μην τά μάθουν άλλοι,

Συνέχεια στη σελίδα 46.

Ὁ τζουντόκα χωρίς κιμονό

Περιπετειώδες μυθιστόρημα τοῦ Ernie Clerk.

© Edition FLEUVE NOIR DEPARTEMENT - PARIS

Συνέχεια 5η :

Ὁ Μάρκ πλησιάζει σιγά τὴν Μπεατρίς. Σκύβει ἐπάνω της. Τὰ χέρια του ἀκουμπάνε τὸ τραπέζι στὸ ὕψος τῆς γυμνῆς μέσης της. Ἀκουμπάει τὸ στόμα του στὰ χεῖλη της.

— Ἐχε μου ἐμπιστοσύνη, τῆς φιδυρίζεις.

Ὁ κινέζος καὶ ὁ ἄλλος μὲ τ' αὐτόματο ἔχουν πλησιάσει. Ἡ ἡδονὴ ἔχει παραμορφώσει τὸ πρόσωπό τους.

— Λύστε την. Δὲν θὰ κουνηθεῖ, λέει ὁ Μάρκ.

— Λύστε την, διατάζει ὁ πλοίαρχος.

Τὸ ξυράφι στὴ στιγμή λάμπει στὸ χέρι τοῦ κινέζου.

Κόβει τὰ σχοινιά. Ὁ Μάρκ ξανασκύβει πάνω στὴν κοπέλλα. Τρίβει ἀπαλὰ τὰ πονέμενα μέλη της. Πίσω ἀπὸ τὴν πλάτη του ἀκούει τὴν σφυριχτὴ ἀναπνοὴ τοῦ κινέζου. Σκύβει ἄλλη μιὰ φορά τὸ κεφάλι του καὶ ἀκουμπᾷ τὰ χεῖλη της.

— Ἐντάξει τώρα;

— Ἐντάξει.

Τὸ πόδι του τινάζεται σὰν ἰσχυρὸ ἐλατήριο. Τὸ γυμνὸ του κέλυφος χτυπάει μὲ ὀρμὴ καταπέλτη στὸ στομάχι τοῦ κινέζου. Τὸ κίτρινο σῶμα σπάει στὰ δύο. Μὲ ταχύτητα πού τὸ μάτι δυσκολεύεται νὰ πιάσει, ὁ Μάρκ σηκώνεται καὶ ἡ δεξιὰ παλάμη του χτυπᾷ τεταγμένῳ τὸ ὀπλισμένο χέρι τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸ αὐτόματο.

Τὸ τρομερὸ χτύπημα σπάει τὸν καρπὸ τοῦ ἄλλου. Τὸ αὐτόματο πέφτει κάτω. Ὁ Ἰβάνωφ κάνει ἕνα βῆμα πίσω κοιτάζοντας μὲ φρίκη τὸ χέρι του. Τὸ σῶμα τοῦ Μάρκ γυρίζει. Τὸ ἄλλο χέρι του χτυπᾷ τὸν Ἰβάνωφ στὰ πλευρὰ ἀκριβῶς ἐπάνω ἀπὸ τὴ μέση. Ὁ Ἰβάνωφ τρικλίζει, παραπατάει καὶ ἀρπάζεται ἀπὸ τὸν Μάρκ. Τὰ μέλη του κοντεύουν νὰ βγοῦν ἔξω ἀπὸ τὶς κόγχες τους. Τὸ στόμα του ἔχει ἀνοίξει σὰν τοῦ φαριτοῦ ἔξω ἀπὸ τὸ νερό. Χωρὶς νὰ ἐτοιμάσει τὴν κίνηση, ὁ Μάρκ ἐξαπολύει σὰν κεραυνὸς τὸ οὐτισμά του. Τὰ πόδια τοῦ ἄλλου παύουν νὰ ἀκουμποῦν στὸ πάτωμα. Ἀγογιώνεται, κάνει μιὰ καμπύλη τροχιά καὶ ἡ πλάτη του σκάει μὲ δύναμη στὸν ἀπέναντι τοῖχο.

Δίπλα, μὲ τὰ χέρια στὸ στομάχι καὶ μὲ τὸ κεφάλι περίπου στὰ γόνατα βογγάει ὁ κινέζος. Ὁ Μάρκ ρίχνεται ἐπάνω του. Γλυστράει τὸ δεξιὸ του χέρι ἀνάμεσα στὰ πόδια του καὶ μὲ τὸ ἀριστερὸ τὸν πιάνει ἀπὸ τὸν σβέρκο καὶ τὸν φέρνει στοὺς ὤμους του. Ἀκολουθεῖ ἕνα Κάτα-γκουρούμα. Ὁ Ἰβάνωφ προσπαθεῖ νὰ πυροβολήσει. Καὶ πάλι πρὶν προλάβει τὸ σῶμα τοῦ κινέζου πέφτει μὲ φῶρα ἐπάνω του. Προσπαθεῖ νὰ σηκωθεί μὲ τὸ αὐτόματο πάντα στὸ χέρι. Βρίζοντας βρίσκει τὴν ἰσσοροπία του καὶ πιέζει τὴν σκανδάλη. Ἡ ριπή τοῦς ξεκουφαίνει ὅλους μέσα στὴν καμπίνα. Ὁ Μάρκ ἔχει ὀμως βουτήξει πίσω ἀπὸ τὴν πολυθρόνα τοῦ πλοίαρχου. Οἱ σφαῖρες κομματίζουν μόνο τὸ φινιστρίνι καὶ σκάβουν τὸ ξύλο τοῦ τοῖχου. Ἡ κἀνὴ πού καπνίζει ἀκόμα φάχνει γιὰ τὸ σῶμα τοῦ νέου.



Μετάφραση: Γιάννης Ματσόπουλος

— Μὴν πυροβολῆς, οὐρλιάζει ὁ ὄγκος λίπους.

Ὁ Μάρκ ἔχει τυλίξει μὲ τὸ δεξιὸ του χέρι τὸ γέματό ζάρες λαιμὸ τοῦ πλοίαρχου.

— Μὴν πυροβολῆς, ξαναφωνάζει αὐτός.

Ὁ ὄγκος λίπους δὲν προλαβαίνει νὰ τελειώσει τὴν φράση του. Ὁ Μάρκ τοῦ ἐφαρμόζει ἕνα ὀκτώ-ἐρι-τζίμε, πιάνοντας μὲ τὸ ἄλλο χέρι τὴν ἄκρη τοῦ σακκακιού του καὶ τραβώντας το πρὸς τὰ κάτω. Τὸ ἀποτέλεσμα τῆς λαβῆς φαίνεται ἀμέσως στὸ πρόσωπο τοῦ πλοίαρχου.

— Ἄν αὐτὸς συνεχίζει νὰ παίζει μὲ τὴν σκανδάλη σου κόβω κάθε ἐπιθυμία γιὰ ζωὴ, τοῦ φιδυρίζει ὁ Μάρκ στὸ αὐτί.

Τὸ χοντρὸ χέρι τοῦ πλοίαρχου, πού τὸση ὥρα χτυπᾷ τὸν ἄερα ἀνίκανο, κάνει μιὰ κίνηση στὸν Ἰβάνωφ νὰ σταματήσει.

Ὁ Μάρκ ἀποφεύγει νὰ κοιτάξει τὴν Μπεατρίς. Αὐτὴ εἶναι τὸ ἐπικίνδυνὸ σημεῖο τοῦ σχεδίου του. Τὸ μάτι τοῦ Ἰβάνωφ κατεβαίνει ἀπὸ τὸ πρόσωπο τοῦ νέου στὸ πρόσωπο τοῦ ἀφεντικοῦ του. Μετὰ στὸ σῶμα τοῦ κινέζου στὸ πάτωμα. Καὶ ξαφνικά τὸ βρίσκει: Κοιτάζει τὴν Μπεατρίς.

Ὁ συνδυασμὸς, πού φοβόταν ὁ Μάρκ ἔγινε στὸ μυῖλό του.

— Ἄφησε τ' ἀφεντικὸ ἄλλιως τὴν κἀνω κόσκινο.

— Σκότωσέ την. Πνίγω τὸ ἀφεντικὸ σου. Μετὰ ἔλα νὰ μὲ σκοτώσεις κι' ἐμένα, τοῦ λέει ὁ Μάρκ.

Ξέρει ὅτι εἶναι ἐπικίνδυνον αὐτὸ πού κάνει. Ὁ ναύτης ἔχει ἀρκετὲς σφαῖρες νὰ σκοτώσει τὴν Μπεατρίς καὶ αὐτὸν μετὰ. Στὸ μεταξὺ ὁ πλοίαρχος θὰ εἶναι νεκρός. Εἶναι ὅμως αὐτὸ ἀρκετὸ νὰ τὸν σταματήσει;

— Τί τρέχει ἐδῶ;

Ὁ τύπος πού ἦταν προηγουμένως στὸν διάδρομο μπαίνει στὴν καμπίνα. Ἐνα μεγάλο τατουάζ φαίνεται ἐπάνω στὸ μπράτσο του. Μόλις βλέπει τὸ πεσμένο σῶμα τοῦ κινέζου τὸ πρόσωπό του γεμίζει φρίκη.

— Εἶναι νεκρός; ρωτᾷ.

— Ὁχι. Μόνο χαλασμένος λίγο μουγκρίζει ὁ Ἰβάνωφ.

Ὁ Μάρκ καταλαβαίνει ὅτι ἡ ἀσπίδα του δὲν τοῦ χρησιμεύει καὶ πολὺ.

Τὸ λίπος ἔχει μαλακώσει στὰ χέρια του, ὁ πλοίαρχος ἔχει λιποθυμήσει. Ὁ ἄνθρωπος μὲ τὸ τατουάζ παίρνει στὰ χέρια του τὸ ξυράφι τοῦ κινέζου. Σὰν γάτα πλησιάζει τὸν Μάρκ.

— Πρόσσεχε, λέει ὁ Ἰβάνωφ, Ξέρει ἀπὸ κανυγάδες.

Μοιάζει νὰ χαίρεται τὸ θέαμα. Συνεχίζει.

— Ἐμπρός, σὲ καλύπτω.

Ὁ Μάρκ ἀφήνει τὸ λαιμὸ μὲ τὶς ζάρες. Τὸ χοντρὸ κεφάλι πέφτει στὸ στήθος. Ὁ τύπος μὲ τὸ τατουάζ κοιτάζει τὸν Μάρκ μὲ μίσος.

— Ἄν κουνηθεῖ γέμισέ τον κουμπότρυες, λέει στὸν Ἰβάνωφ.

Ἡ λάμα διαγράφει ἡμικύκλιο. Ὁ Μάρκ μόλις βρίσκει τὸν καιρὸ νὰ πηδήξει πρὸς τὰ πίσω. Βρίσκεται ἀνάμεσα στὴ λάμα καὶ στὸ αὐτόματο. Ὁ Ἰβάνωφ τὸν σημάδεψε στὰ πόδια.

— Νὰ τὸν καρφώσω στὸ πάτωμα;

Δὲν πυροβολεῖ ὅμως. Ὁ Μάρκ ἀποφεύγει ἄλλη μιὰ φορά τὴ λάμα. Ἄν πέσει πάνω στὸν ἄνθρωπο μὲ τὸ ξυράφι γυρίζει τὴν πλάτη σ' αὐτὸν μὲ τὸ αὐτόματο.

— Ἐμπρός. Κόφτου τὰ πόδια, λέει αὐτὸς μὲ τὸ τατουάζ.

Ὁ Ἰβάνωφ φάχνει γιὰ τὴν εὐκαιρία καὶ ἔτσι δὲν βλέπει τὴν Μπεατρίς πού ἔχει σηκωθεί καὶ προχωρεῖ πρὸς τὸ μέρος του. Ὄταν ὁ ἄλλος τοῦ οὐρλιάζει "πρόσσεχε πίσω σου", ἡ νέα ἔχει ἤδη ὀρμήσει ἐπάνω του καὶ προσπαθεῖ νὰ τοῦ τραβήξει τὸ ὄπλο. Μὲ τὴν ἀνάποδη τοῦ χεριοῦ του ὁ Ἰβάνωφ τὴ στέλνει νὰ κυλιστεῖ κοντὰ στὴν πολυθρόνα τοῦ πλοίαρχου. Σηκώνει πάλι τὸ ὄπλο ἀλλὰ ὁ Μάρκ ἔχει προλάβει.

Μ' ὄλη τὴν δύναμή του καταφέρνει ἕνα ἀτέμι ἀνάμεσα στὰ μάτια τοῦ φονιά μὲ τὸ αὐτόματο ἐνῶ μὲ τὸ ἀριστερὸ του χέρι δίνει ἕνα δυνατό κροσσὸ στὸ στομάχι. Ὁ Ἰβάνωφ ὅμως, τέρας ἀντοχῆς, ἀπλῶς παραπατάει λίγο καὶ πατάει τὴν σκανδάλη. Ὁ Μάρκ αἰσθάνεται τὶς σφαῖρες νὰ ξύνουν τὸ σῶμα στὸ ὕψος τῆς μέσης. Ἀρπάζει τὸ ὀπλισμένο χέρι καὶ ρίχνεται πρὸς τὰ πίσω βάζοντας τὴν πατούσα τοῦ ἀριστεροῦ ποδιοῦ του στὸ δεξιὸ γόνατο τοῦ ἀντιπάλου του. Μὲ μιὰ ἀπτόμη κίνηση τὸν τραβάει πρὸς τὸ μέρος του.

Τὸ κεφάλι τοῦ φονιά βουτάει στὸ πάτωμα. Τὸ σῶμα του γυρίζει γύρω ἀπὸ ἕνα φανταστικὸ ἄξονα καὶ κυλάει κάτω. Προσπαθεῖ βρίζοντας νὰ ἀρπάξει τὸ αὐτόματο. Ὁ Μάρκ πέφτει ἐπάνω του καὶ τοῦ καταφέρνει ἕνα δυνατό χτύπημα στὸ στήθος. Αἰσθάνεται τὸ βρῦμι-κο χέρι τοῦ Ἰβάνωφ νὰ τοῦ ξύνει τὸ πρόσωπο φάχνοντας τὰ μάτια του. Ἀπὸ ἐνστικτο τοῦ ἀκίνητοποιεῖ τὸ χέρι καὶ τοῦ ἐφαρμόζει μιὰ στρεβλωτικὴ λαβὴ τοῦ αἰκίντο.

Ὁ Ἰβάνωφ μουγκρίζει. Μὲ τὸ ἑλεύθερο χέρι χτυπᾷ τὸν Μάρκ, χωρὶς δύναμη ὅμως. Ἡ λαβὴ στὸ χέρι σκληραίνει. Ἐνας κρότος ἀκούγεται, σὰν νὰ σπάει ἕνα καρύδι, καὶ τὸ χέρι τοῦ Ἰβάνωφ παίρνει μιὰ ἀψύσικη θέση. Ἐνα ζωῶδες οὐρλιαχτὸ βγαίνει ἀπὸ τὸ στόμα του. Προσπαθεῖ νὰ ἀνασηκωθεί τεντώνοντας τὸ στήθος του. Ὁ Μάρκ τὸν ἀφήνει. Γλυστράει στὸ πλάι καὶ πηδάει ὀρθίος. Καθὼς ὁ Ἰβάνωφ σηκώνεται μὲ τὰ μάτια κόκκινα ἀπὸ μῖσος ἡ σφιγμένη γροθιά τοῦ νέου πέφτει σὰν σφυρὶ ἀνάμεσα στοὺς πνεύμονες στὸ ὕψος τῆς ἔβδομης ἀρθρωσης τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Εἶναι ἕνα οὐχικόμι.

Τὸ χοντρὸ σῶμα παραλύει.

Ὁ Μάρκ μαζεύει τὸ αὐτόματο κι' ἐκεῖνη τὴν στιγμή βλέπει τὴν λάμα δίπλα του. Ὁ ἄνθρωπος μὲ τὸ τατουάζ τὴν ἔχει παρατήσει καὶ στὸ χέρι του εἶναι κουρνιασμένο ἕνα Στέν.

Ὁ Μάρκ ρίχνεται πίσω ἀπὸ τὴν πολυθρόνα τοῦ πλοίαρχου. Ἐμποδισμένος δεξιὰ ἀπὸ τὸ παραβάν ἀπὸ τ' ἀριστερὰ ἀπὸ τὸ πελώριο σῶμα τοῦ πλοίαρχου ὁ τύπος μὲ τὸ τατουάζ ἀδειάζει τὸν γεμιστῆρα πυροβολώντας γύρω κι' ἐξαφανίζεται τρέχοντας στὸ διάδρομο. Ὁ Μάρκ πλησιάζει τὴν Μπεατρίς. Εἶναι ἀναίσθητη. Ἐδύτυχως οἱ σφαῖρες τοῦ αὐτόματου δὲν τὴν ἔχουν ἀγγίξει. Τῆς τρίβει λίγο τοῦς κροτάφους μὲ τὸ ροῦμι τοῦ πλοίαρχου. Συνερχεται. Χωρὶς νὰ πάψει νὰ κοιτάζει τὴν πόρτα τῆς δίνει τὰ ροῦχα της νὰ ντυθεῖ. Αὐτὴ κλαίει σὰν μετὰ ἀπὸ νευρική κρίση.

— Ἐλάτε ἡ γῆ εἶναι κοντά.

— Ποῦ εἶμαστε;

Τῆς πιάνει τὸ χέρι.

— Πιάστε αὐτὸ τὸ περιστροφικό. Ἐλάτε τώρα μαζί μου.

Τὰ γυμνά πόδια τους δὲν κάνουν κανένα θόρυβο.

Μὲ τὸ αὐτόματο στὸ χέρι ὁ Μάρκ προχωρεῖ μπροστά. Δὲν ὑπάρχει κανεὶς γύρω.

Τραβάει τὴν Μπεατρίς στὸ βᾶθος τοῦ διαδρόμου.

Μιὰ ξύλινη σκάλα ὀδηγεῖ στὴν γέφυρα. Ἀκούγονται τὰ κύματα πού χτυπᾶνε στὰ τοιχώματα τοῦ πλοίου: τίποτα ἄλλο. Ὁ παραμικρὸς θόρυβος. Ὁ Μάρκ παρ' ὅλα αὐτὰ φαντάζεται τὸν τύπο μὲ τὸ τατουάζ καὶ τὸν τιμονιέρη νὰ παραμονεύουν μὲ τὸ δάχτυλο στὴν σκανδάλη τοῦ ὄπλου τους. Βγάζει τὸ κεφάλι σιγά καὶ ρίχνει ἕνα βλέμμα γύρω του. Κανεὶς.

— Ἀνεβῆτε, λέει σιγανὰ στὴν Μπεατρίς.

Τὴν βοηθεῖ νὰ ἀνέβει. Ὁ κρῦος ἀέρας τοῦς χτυπᾷ στὸ πρόσωπο. Ὁ οὐρανὸς εἶναι σκοτεινὸς ἀλλὰ ἡ γεμάτη βράχια ἀκτὴ μοιάζει πολὺ κοντὰ τους. Μερικὲς ἑκατοντάδες μέτρα. Τὸ γιῶτ μὲ μαζεμένα τὰ πανιά πηγαίνει εὐθεῖα καταπάνω τους.

Μιὰ παράξενη ἡσυχία βασιλεύει στὸ κατάστρωμα.

Μὰ ἕνας γλᾶρος πετάει πάνω ἀπὸ τὸ κατάρτι χτυπώντας μὲ δύναμη τῆς φτερούγες του.

— Σαπλῶστε ἐκεῖ.

Ὁ Μάρκ γονατίζει δίπλα της. Ἐνας σωρὸς ἀπὸ σχοινιά τοῦς προστατεύει ἀπὸ τυχόν ἐπίθεση.

Περιμένουν. Εἶναι τὸ μόνο πού μπορούν νὰ κάνουν πρὸς τὸ παρόν, σκέφτεται ὁ Μάρκ. Ἄν ἦταν μόνος θὰ βούταγε στὴ θάλασσα. Κολυμπώντας κάτω ἀπὸ τὸ νερό καὶ βγαίνοντας μόνο γιὰ νὰ ἀναπνεύσει θὰ μπορούσε νὰ φτάσει στὴν ἀκτὴ. Ἀλλὰ δὲν μπορεῖ νὰ ζητήσει καὶ ἀπὸ τὴν Μπεατρίς νὰ κάνει τὸ ἴδιο. Γρήγορα θὰ κουραζότανε καὶ θὰ γινότανε σημάδι γιὰ τὸν τιμονιέρη καὶ τὸν τύπο μὲ τὸ τατουάζ πού περιμένουν κρυμμένοι κάπου στὸ κατάστρωμα.

— Τί θὰ κάνουμε τώρα;

— Περιμένουμε νὰ πλησιάσουμε στὴν ἀκτὴ.

— Κι' ἂν γυρίσουν πάλι πρὸς τ' ἀνοιχτά.

Μὲ τὴν κἀνὴ τοῦ ὄπλου τῆς δείχνει τὴν ἄδεια καμπίνα τοῦ τιμονιέρη.

— Γιὰ νὰ μπουνε πάλι ἐκεῖ πρέπει νὰ φανερωθοῦν.

Δὲν πιστεύω νὰ τολμηροῦν.

Ξαφνικά ἕνα στρογγυλὸ ἀντικείμενο κάνει μιὰ καμύλη στὸν ἄερα καὶ κυλάει στὴν ἄκρη τοῦ καταστρώματος. Ὁ Μάρκ σκεπάζει τὴν Μπεατρίς μὲ τὸ σῶμα του. Ἡ χειροβομβίδα σκάει καὶ μικρὰ κομμάτια ξύλου πέφτουν ὀλογορᾶ τους χωρὶς νὰ τοὺς βλάψουν.

— Μὴν κουνιέστε, λέει ὁ Μάρκ καὶ γονατίζει πάλι δίπλα στὴ νέα, πού ἔχει χλωμιάσει καὶ τὰ χεῖλη της τρέμουν ἀπὸ τὴν ἀγωνία.

— Μπορεῖτε νὰ φθάσετε μέχρι τὰ βράχια, τὴν ρωτᾷ.

— Ναί.

— Μπορεῖτε νὰ βουτήξετε.

— Μπορῶ.

Στὰ μάτια της λάμπει ἡ θέληση γιὰ ζωὴ.

— Πηδήξετε ἀπὸ κεῖ. Θὰ σᾶς καλύπτω. Κολυμπᾶτε πρὸς ἐκεῖνη τὴν διεύθυνση, καὶ τῆς δείχνει μιὰ μικρὴ ἀμμουδιά ἀνάμεσα στὰ βράχια.

Κουνάει καταφατικά τὸ κεφάλι της.

— Ἐμπρός.

Σὰν αὐτόματο σηκώνεται καὶ μ' ἕνα πήδημα φτάνει στὴν κουπαστή. Διστάζει δύο δευτερόλεπτα καὶ μετὰ ἀφήνει τὸ σῶμα της νὰ πέσει στὸ κενό.

Ἐνα κεφάλι ἐμφανίζεται κοντὰ στὴν καμπίνα τοῦ πιλότου δίπλα στὴ σκάλα πού ὀδηγεῖ ἐπάνω. Ὁ Μάρκ γαζώνει τὸ μέρος μὲ σφαῖρες. Ὁ γεμιστῆρας ἀδειάζει. Τὸ κεφάλι τῆς νέας ἐμφανίζεται τώρα μέσα στὰ κύματα. Ἀπομακρύνεται μὲ ἀπελπισμένους κινήσεις. Ὁ Μάρκ αἰσθάνεται τὴν ἀγωνία νὰ τοῦ καίει τὸ λαιμὸ. Τὴν παρακολουθεῖ μὲ τὰ μάτια. Μιὰ ἡσυχία πού δὲν ἔχει τίποτα τὸ εὐχάριστο πέφτει πάλι στὸ κατάστρωμα.

Μιὰ δευτέρη χειροβομβίδα πέφτει ἀπὸ ψηλά, χτυπάει πάνω σ' ἕνα σχοινί, ἀλλάζει διεύθυνση, πηδᾷ πάνω σ' ἕνα κασόνι καὶ τέλος σταματᾷ σ' ἕνα ὄγκο ἀπὸ πανιά τρία μόλις μέτρα μακριὰ του. Ὁ Μάρκ πετάγεται καὶ μ' ἕνα χτύπημα τοῦ ποδιοῦ πετάει τὴν χειροβομβίδα μακριὰ ἐνῶ μὲ τὴν φῶρα πού ἔχει κυλιέται πίσω ἀπὸ τὴ σωστικὴ λέμβο. Ἡ ριπή ἀκούγεται ταυτόχρονα σχεδὸν μὲ τὴν ἔκρηξη. Οἱ σφαῖρες γαζώνουν τὸ μέρος πού ἕνα δέκατο τοῦ δευτερολέπτου πρὶν ἦταν τὸ σῶμα του.

Πιάνεται, ἀπὸ τὴ βάρνα καὶ μ' ἕνα πήδημα βρίσκεται πάνω στὴν κουπαστή. Ψηλά στὴν καμπίνα τοῦ τιμονιέρη ὁ τύπος μὲ τὸ τατουάζ ἔχει ἀνασηκωθεί μὲ τὸ Στέν στὴν ἀγκαλιά. Χωρὶς νὰ ὑπολογίσει τὸ πήδημα ὁ Μάρκ ρίχνεται στὸ νερό. Δεύτερη ριπή γαζώνει τὴν κουπαστή.

Συνέχεια στὸ ἐπόμενο



... ΜΑ ΞΑΦΝΙΚΑ Ο ΜΑΣΚ ΜΕ ΕΝΑ ΤΙΝΑΓΜΑ 'ΑΠΟ ΦΕΥΓΕΙ ΤΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ!

... ΠΟΥ ΚΑΤΕΦΘΥΝΕΤΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΥ ΜΙ-ΚΡΟΥ ΚΡΟΥ



ΚΑΙ ΤΙΝΑΞΕ ΜΕ ΛΥΣΣΑ ΤΟ ΧΕΡΙ ΜΕ ΤΗ ΣΠΑΞΙΜΕ ΠΑΝΗ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΑΑ ΤΟΝ ΜΑΣΚ ΑΑ

ΜΕ ΕΝΑ ΤΙΝΑΞΟ ΚΑΙ ΜΕ ΚΑΚΟ ΧΑ-ΜΟΓΕΛΟ, Ο ΓΙΟ ΜΠΟΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΙΣΩ ΑΡΧΟΝΤΟΝ ΜΑΣΚ

ΜΑΧΙ ΝΑ ΞΕΧΑ-ΣΕ ΝΑ ΒΑ-ΛΕΙ ΜΠΡΟ-ΚΡΙΜΜΑ

ΜΑΣΚ ΦΥΛΑΞΟΥ ΣΟΥΡΧΕΤΑ

ΕΧΕ ΜΙΑ ΒΙΑΣΤΙΚΗ ΔΟΥΛΥΓΙΑ ΜΟΥ!

ΑΛΛΑ ΕΝΑΣ ΚΕ-ΡΑΥΝΟΣ ΚΟΒΕΙ ΤΟ ΧΥΤΗΜΑ

Ο ΜΠΟΥΚΑ ΓΥΡΙΖΕΙ ΣΤΟΝ ΝΕΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟ



ΙΣΟ ΚΑΙ Σ' ΕΦΑΓΑ! ΑΝΕΤΗ ΔΙΑΦΗΚΗ ΣΟΥ. Α ΣΕ ΚΟΥΦ ΦΕΤΕΣ! ΠΙΠΑΤΑΖΑ, ΔΕ ΓΛΥ-ΤΟΝΕΙΣ, ΕΙΣΑΙ ΚΙΩΛΑΣ ΜΑΚΑ-ΡΙΤΗΣ



... ΚΑΙ ΤΙΝΑΞΕ ΠΑΛΙ ΤΟ ΤΡΟΜΕΡΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ



... ΑΛΛΑ, Ο ΚΕΡΑΥ-ΝΟΣ ΞΑΝΑΧΥΤΗΤΑ



... ΚΑΙ Ο ΜΠΟΥΚΑ ΜΕΤΑΝΙΣΜΕΝΟΣ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΑ ΕΓΚΩΣΜΙΑ!



ΑΜΑΝ ΧΥΤΗΜΑ! ΤΟΝ ΞΑΠΛΑΣΕ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΤΗ. ΡΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ, ΡΕ ΠΑΙΔΙΑ, Ο ΞΕΝΟΣ ΡΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ!

ἀγγελίες-ἀνακοινώσεις

Μιά σελίδα αφιερωμένη δωρεάν σε λιγλόλογες ἀγγε-
λίες, ἀνακοινώσεις, γνωστοποιήσεις κτλ. ἀναγνωστών.
Στείλτε μας ὅτι θέλετε. (Λογικό βέβαια.)

1.- 'Από 1ης 'Οκτωβρίου λειτουργεῖ στὰ Χανιά (Κρήτης)
Ἐμύρνης 11α, μιά νέα σχολή Στόκαν καράτε με ὄνομα
SHOTOKAN KARATE CENTRE καί με δάσκαλο τόν κ. Γιῶργο
'Ελληνικάκη. Ὅπως μᾶς ἔγραψε ὁ κ. 'Ελληνικάκης,
ἔχει κάνει Στόκαν Καράτε περίπου 12 χρόνια στήν Ν.
'Αφρική καί ἔχει τό βαθμό τῶν 2 ντάν. Ὅπως ἴσως ἔξε-
ρετε ἡ Ν. 'Αφρική φημίζετε γιά τήν ὀργάνωση στό Στό-
τοκαν Καράτε, πού θεωρεῖται ἐφάμιλλη τῆς 'Ιαπωνίας.
Νά λοιπόν πού καί ἡ ἐπαρχία ἀποκτᾶ σιγά-σιγά
τίς γνήσιες σχολές τῆς.

2.- 'Αρχίζουν καί ἐφέτος, ὅπως καί κάθε χρόνο ἀπό τό
1971, τμήματα ἐκπαίδευσης ἀρχαρίων στό Στόκαν Καρά-
τε στό Ε. Μ. Πολυτεχνεῖο. Διδάσκει ὁ ἐντεταλμένος ἀπό
τήν JAPAN KARATE ASSOCIATION καθηγητής TETSUO OOTAKE,
3 DAN. 'Εάν ἐνδιαφεθεῖτε μιά ἀριθμός φοιτητριῶν
ὑπάρχει πιθανότητα νά λειτουργήσει ἀνεξάρτητο γυναι-
κεῖο τμήμα. Ὅσοι ἐνδιαφέρονται καλοῦνται Δευτέρα-
Τετάρτη-Παρασκευή 1-2 μμ στό Γυμναστήριο τοῦ Ε.Μ.Π.
(5ος ὄροφος, Ν. Κτίρια) γιά συνάντηση με τοῦς ὑπεύ-
θυνους. Ἡ πρόσκληση ἰσχύει καί γιά φοιτητές ἐκτός
Πολυτεχνείου.

3.- Κεπενεκίδης Εὐστάθιος, βου Συντάγματος 85, Πάτρα.
Εἶμαι ἀθλητής τοῦ WADO-RYU καράτε καί ζητῶ ἀλλη-
λογραφία με συναθλητές ἀπό τήν Κύπρο στὰ 'Ελληνικά
ἢ στὰ 'Αγγλικά.

4.- Εὐχαριστοῦμε τόν Διοικητή τοῦ βου Σ. Π. Κορίνθου
Συνταγματάρχη κ. Κοτσάρα καθώς καί τόν 'Ανθυπολο-
χαγό κ. Μαμασοῦναν γιά τήν διευκλίνηση πρὸς τόν στρα-
τευμένο ἀθλητή τοῦ Πανελληνίου Γυμναστικοῦ Συλλόγου
θανάση Καπαρό νά παίρνει μέρος σέ ἀγῶνες Τζούντο.

5.- ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ : Μαθήματα-Μεταφράσεις.
Μαθήματα ἰδιαίτερα γιά ἀρχάριους, προχωρημένους,
γιά τήν Γερμανική Σχολή καί γιά τό Δίπλωμα τοῦ GOE-
THE INSTITUT. ('Αδεια Ὑπουργεῖου Παιδείας).
Τηλ. 86-40-188.

Συνέχεια ἀπό τή σελίδα 41.

ἢ γιατί κάτι τό λές εὐκολα, ἀλλά τό κάνεις δύσκο-
λα;

Αὐτά ἤθελα νά γράψω καί θά ἤθελα ἀγαπητό περιο-
δικό νά δημοσιευτοῦν. Εὐχαριστῶ.

Φιλικώτατα
Νίκος Α.
Πειραιᾶς

Φίλε μας Νίκο Α.

Τί νά ποῦμε; Τά ἔχουμε πεῖ καί τά ἔχουμε γρά-
φει. Τόν περιμένουμε στίς δίνες.

'Αγαπητέ κ. Περσίδη

Σᾶς ἀποστέλλω με ταχυδρομική ἐπιταγή τό ποσό
τῶν 330 δρχ. Τίς 250 δρχ. γιά τήν ἐξάμηνη συνδρομή
μου καί 80 δια τήν βιβλιοδέτηση καί ταχυδρόμηση τοῦ
τόμου. Σᾶς ἀποστέλλω ἐπίσης ταχυδρομικῶς τά τεύχη
καί σᾶς λέω νά μή κλείσετε τό περιοδικό γιατί θά
σᾶς σπᾶσω στό ξύλο. Ἐκάναμε ἀμάν καί πότε νά βγεῖ
ἕνα περιοδικό τῆς προκοπῆς καί τώρα πού βγήκε θά τό
κλείσουμε, Ποτέ. Καί ἄσε τόν Λιβανέζο πού ἔχει κά-
νει ὅλα τά ἐπαγγέλματα νά φωνάζει. ~~πιδιάρη, νά~~

Πρέπει νά ὁμολογήσω ὅτι εἶμαι ὑπερήφανος πού ἐ-
πιτέλους ἐκδίδεται εἰς τήν 'Ελλάδα ἕνα τέτοιο περιο-
δικό με τόσο πλούσια ὕλη. Ἀξίζουν χίλια συγχαρητή-
ρια σέ σᾶς καί τοῦς συνεργάτες σας. Πιστέψτε με ὅ-
τι δέν ἔχει νά ζηλέφει τίποτε ἀπό ἄλλα ἐξένα περιοδι-
κά.

'Αφορμή γιά τό γράμμα μου αὐτό εἶναι τά ἐξῆς περίερ-
γα συμβάντα.

α) Ἡ μή ἴδρυση ὁμοσπονδίας Καράτε καί Πολεμικῶν
τεχνῶν πού νά περιλαμβάνει ὅλες τίς ἀναγνωρισμένες
σχολές Πολεμικῶν τεχνῶν σέ ὅλη τήν 'Ελλάδα. Αὐτό
δίνει ἀφορμή σέ μερικούς ἐπιτήδειους νά πλουτίζουν
ἀνενόητοι. Τί γνώμη ἔχουν οἱ ἀναγνωρισμένοι δάσκα-
λοι τῶν Πολεμικῶν τεχνῶν,

β) Πρώτη φορά ἀκούω νά παίρνουν μέρος σέ Πανευρω-
παϊκούς Ἀγῶνες ἀθλητές μόνο μιᾶς σχολῆς καί χωρίς
νά διεξαχθοῦν προηγουμένως Πανελληνιοί Ἀγῶνες Κα-
ράτε με συμμετοχή ὅλων τῶν ἀναγνωρισμένων Σχολῶν.
Καί κατόπιν οἱ νικητές νά πάρουν μέρος στοῦς Πανευ-
ρωπαϊκούς Ἀγῶνες. Ἔτσι γίνεται σ' ὅλα τά κράτη τῆς
Εὐρώπης. Γιατί δέν γίνεται καί ἐδῶ; Μ' αὐτό τόν τρό-
πο δέν πάει μπροστά τό ἄθλημα.

Θά παραπονεθῶ ἀκόμα μιά φορά πού δέν ὑπάρχει σχολή
στήν Πάτρα. Ὑπάρχουν πληροφορίες ὅτι σύντομα θά ἀ-
νοίξει μιά σχολή TAEKWON-DO ἀπό τόν κ. KANG CHANG
JIN (7ον DAN TAEKWON-DO). Ἀμήν καί πότε. Με μιά-
λη μας χαρά θά τόν ὑποδεχθοῦμε.

Εὐχαριστῶ πάρα πολύ τόν κ. Ἀρτινό πού δέν ἔεχασε
τί τοῦ ζήτησα στό γράμμα μου. Θά ἤθελα ἐπίσης νά
μοῦ στείλετε ἀπό 2 ἀντίγραφα τῶν πότες τῶν περιο-
δικῶν No 10, 11, 12. Εὐχαριστῶ πολύ.

Μέ ἐκτίμηση
Κεπενεκίδης Εὐστάθιος

Φίλε μας Στάθη Κεπενεκίδη

Ὅλοι μας ξέρουμε πιά πᾶς εἶσαι ὁ πιό φανατικός
ἀναγνώστης τοῦ περιοδικοῦ μας. Με τέτοιους θερμοῦς
ὑποστηρικτές τό περιοδικό μας δέν θά "κλείσει" ἄλ-
λά θά κλείσει δεκαετίες κυκλοφορίας πρὸς εὐχαρίστη-
ση πολλῶν καί δυσσέσκεια μερικῶν.

Στά ὑπόλοιπα πού μᾶς γράφεις, συμμεριζόμαστε ἀ-
πόλυτα τίς ἀπόψεις σου καί σέ εὐχαριστοῦμε γιά τήν
ὑποστήριξη.

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

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



Φίλοι τῶν πολεμικῶν τεχνῶν:

Μόλις ἐξασφαλίσαμε
γιά τήν 'Ελλάδα
τήν ἀποκλειστική ἀντιπροσώπευση
τοῦ μεγάλου ἰαπωνικοῦ οἴκου

TAIHEI 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 ποιότητας.
Ὅσοι ἐνδιαφέρεστε
γιά κατάλογο εἰδῶν καί τιμῶν
(μικρή ἢ μεγάλη παραγγελία)
τηλεφωνήστε μας στό 8216509
ἢ γράψτε μας πρὸς
«Ε. Περσίδη,
Ρεθύμνου 8, Ἀθήνα 147».

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