

- Άρτινός Γεράσιμος:** Μαθηματικός, 3 dan στο judo από το Kodokan, 1 dan στο Shorinji-Kempo κάτοικος Τόκυο.
Βουτσαράς Βασίλης: Έπιχειρηματίας, καφέ ζώνη στο judo, προπονητής του τμήματος judo του Όμιλου Άντισφαιρίσεως.
Hanson-Lowe John: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 dan στο judo (74 ετών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης (κάτοικος Τόκυο).
Κοντοζής Μάριος: Φοιτητής Έγκληματολογίας, 1 dan στο Karate από την JKA.
Παπαγεωργακόπουλος Θάνας: Δικηγόρος, 1 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, 3 dan στο karate από την JKA.
Tansley Arthur: Έπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από το Kodokan, κάτοικος Tokyo).

ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE



Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης:

ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ

1 dan KODOKAN JUDO

Ήλ/γος — Μηχ/γος ΕΜΠ

Έκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων και αθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:

Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147, τηλ. 821.6509, 822.4794

Ρεπορτάζ από Ίαπωνία:

ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΑΡΤΙΝΟΣ

Μαθηματικά-Οικονομικά, Πανεπιστήμιο Sophia, Τόκυο
 3 dan KODOKAN JUDO, 1 dan SHORINJI KEMPO

ΕΞΑΜΗΝΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Έλλάδα, Κύπρος	250 δρχ.
Ευρώπη (αεροπορικώς).....	350 δρχ.
Άμερική, Ίαπωνία (αεροπορικώς)	400 δρχ.
Αυστραλία (αεροπορικώς)	550 δρχ.

Έπιταγές προς «Ε. Περσίδα, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147» για εξάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

ΤΙΜΕΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΤΕΥΧΩΝ

Για τὰ τεύχη από 1 έως 6	20 δρχ. τὸ καθένα
Για τὰ τεύχη από 7 έως 11	30 δρχ. τὸ καθένα
Για τὸν Τόμο 1 (τεύχη 1-11) ...	280 δρχ.
Για τὰ τεύχη από 12 καὶ μετὰ ..	40 δρχ. τὸ καθένα

Κάθε Σεπτέμβριο μᾶς δίνετε τὰ τεύχη σας καὶ σᾶς τὰ δένουμε σὲ πολυτελὴ τόμο. Μὴ χάνετε τεύχη γιατί ἐξαντλοῦνται.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

1) Για μαυράσπρες ἐσωτερικὲς σελίδες (ἐκτός τῶν ἐσωτερικῶν ἐξωφύλλων καὶ τὴν πρώτη ἐσωτερικὴ) πρὸς 3.000 δρχ. τὴ σελίδα. Ἀνάλογα τὸ μισὸ καὶ τὸ τέταρτο. (Μελλοντικὰ θὰ ὑπάρξουν καὶ ἐγχρωμὲς ἐσωτερικὲς.)

2) Για τὶς ἐσωτερικὲς τοῦ ἐξωφύλλου καὶ τὴν πρώτη ἐσωτερικὴ, πρὸς 4.000 δρχ. τὴ σελίδα. Μόνο ὁλόκληρες σελίδες.

3) Για τὴν ἐγχρωμὴ τοῦ ὀπισθοφύλλου (μέσα στὸ πλαίσιο), πρὸς 6.000 δρχ.

Σὲ ὄλες τὶς περιπτώσεις πρέπει νὰ μᾶς δώσετε τὰ φίλμς (ἢ τὶς μακέττες καὶ νὰ χρεωθεῖτε τὰ φίλμς). Τυπώνουμε στὰ 7.000 ἀντίτυπα καὶ κυκλοφοροῦμε σὲ ὄλη τὴν Ἑλλάδα ἀπὸ Πρακτορεῖο καὶ μὲ συνδρομὲς.



- Ὅπωςδήποτε θὰ τὸ παρατηρήσατε!
 Τὸ μοναδικὸ ἑλληνικὸ περιοδικὸ γιὰ τζούντο, καράτε καὶ ἄλλες πολεμικὲς τέχνες, ἔχει κάνει ἀπὸ τὸ προηγούμενο τεύχος τοῦ 64 τίς σελίδες του.
 Καὶ βλέπουμε!
 Διαδώστε το γιὰ νὰ μεγαλώσει ἀκόμα.
- Ἡ καταπληκτικὴ ὁμάδα τζούντο τῶν τεσσάρων ἰαπῶνων μὲ 6 (οἱ τρεῖς) καὶ 4 (ὁ ἕνας) ντάν ἤρθε καὶ ἔκανε προπονήσεις, ἐξετάσεις, ἐπιδείξεις στὸ Ε. Μ. Πολυτεχνεῖο στίς 29, 30, 31 Ἰανουαρίου. Λεπτομέρειες, φωτογραφίες στὸ ἐπόμενο τεύχος.
- Τὸ δυναμικὸ πού ὑπάρχει καὶ τὰ σχέδια πού γίνονται δείχνουν ὅτι οἱ πολεμικὲς τέχνες θὰ ἀναπτυχθοῦν ἐκρηκτικὰ στὴν Ἑλλάδα. Μὲ τὴ συνεργασία ὄλων μας θὰ δοθεῖ ἡ σωστὴ κατεύθυνση στὸ κοινὸ. Μὲ τὴ βοήθεια τῆς Ἰαπωνικῆς Πρεσβείας θὰ γίνῃ μεγάλη ἐπίδειξη πολεμικῶν τεχνῶν κατὰ τὸν Μάιο. Μὲ τὴν ἐποπτεία τῆς Γ. Γ. Ἀθλητισμοῦ, τὴ συνεργασία ὄλων μας καὶ τὴ βοήθεια τῶν κέντρων τῶν τζούντο, καράτε, αἰκίντο, τάεκβον-ντό κτλ., θὰ γίνῃ ἕνα «ξεκαθάρισμα» τῶν «δασκάλων» καὶ τῶν «σχολῶν» τους, εἴτε αὐτοὶ εἶναι «ψευδοδάσκαλοι» εἴτε εἶναι μὲ γνήσια προέλευση καὶ «πουλᾶνε» τὰ ἀθλήματα.
- Σύνθημά μας: «Κάθε χρόνο κι ἕνα Τόμο»!
 Σᾶς συνιστοῦμε νὰ κάνετε τὰ τεύχη σας τόμο. Ἔτσι θὰ ἔχετε κάθε χρόνο καὶ ἕνα καινούργιο πολυτελὴ τόμο μὲ ἔντεκα τεύχη γιὰ τὴν βιβλιοθήκη σας. (Ἐντεκα τεύχη γιατί τὸν Αὐγούστο δὲν θὰ βγάλουμε τεύχος. Εἶναι βλέπετε ὁ μήνας τῶν ἀδειῶν ἀπὸ τὴ μιά μεριά καὶ δὲν ἔχει καὶ ἐπικαιρότητες ἀπὸ τὴν ἄλλη. Ἄς ξεκουραστοῦμε καὶ μεῖς).
- Ἄν, (ἄν), ξαφνικὰ δὲν βρεῖτε τὸ περιοδικὸ μας στὸ περίπτερό σας, αὐτὸ δὲν θὰ σημαίνει πὼς σταμάτησε νὰ βγαίνει, ἀλλὰ θὰ σημαίνει πὼς κυκλοφορεῖ μόνο μὲ συνδρομὲς καὶ ὄχι στὰ περίπτερα. Ἐπειδὴ οἱ φθορὲς εἶναι τρομερὰ μεγάλες μπορεῖ νὰ καταλήξουμε κάποτε σ' αὐτὸν τὸν τρόπο διανομῆς. Ποιὸς ξέρει!



Ὁ Μπρούς Λή σὲ βλέμμα ὑπὸ γωνίαν.

Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΤΖΟΥΝΤΟ

Παιδικοὶ ἀγῶνες τζούντο, ἀπὸ τὸν Β. Βουτσαρά	12
Judo: μάθημα 13, ἀπὸ τοὺς Γ. Ἀρτινὸ καὶ Θ. Περσίδα ..	35
Ἐμβάθυνση στίς βασικὲς ἀρχὲς τοῦ judo, ἀπὸ τὸν Dr. J. B. Hanson-Lowe	49

KARATE

Karate: μάθημα 10, ἀπὸ τοὺς Yukio Hirakawa, Γ. Σανιώτη καὶ Θ. Περσίδα	21
---	----

ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Taekwon-do: ἱστορικὸ καὶ σύγχρονοι ἀγῶνες, ἀπὸ τὸν Θ. Ἰερσίδα	8
---	---

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Χιρονόρι Ὀτσούκα: ἰδρυτὴς τοῦ Γουάντο-ρούου καράτε, ἀπὸ τὴν Σ. Ἀγγέλη	6
---	---

ΔΙΑΦΟΡΑ

Kick-boxing ἐναντίον καράτε, ἀπὸ τὸν Γ. Ἀρτινὸ	14
Ἐλ Κούρου: ὁ ἄλλος ... δέκα ντάν, ἀπὸ τὸν Θ. Περσίδα ..	18
Οἱ Μαῦρες Ζῶνες στὴν Ἑλλάδα	20
Αὐτοάμυνα γιὰ γυναῖκες στὸ ΕΜΠ, ἀπὸ τὸν Θ. Περσίδα ..	50
Ἀπὸ τὸ ἡμερολόγιο ἑνὸς καρατέκα, ἀπὸ τὸν Μ. Κοντοζῆ ..	52
Ἀλληλογραφία μὲ τοὺς ἀναγνώστες, ἀπὸ τὴν Ρ. Κοσιδά ..	54
Ὁ τζούντοκα χωρὶς κιμονό, περιπετειῶδες μυθιστόρημα, μετάφραση Γ. Ματσόπουλου	58
Μπρούς Λή: ὁ θρύλος	60
Ξύλο μὲ χιούμορ, ἕνα κόμικ πού γράφει «ὁ Μπάμπης τὸ μούτρο»	62

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

- Ἐπεξεργασία κειμένων:** Κοσμάς Περσίδης
Ἐπιμέλεια ἐκδόσεως: Θύμιος Περσίδης
Μεταφράσεις: Σόφη Ἀγγέλη
 Γιάννης Ματσόπουλος
Φωτοστοιχειοθεσία: Γ. Λεοντακιανάκος & Υἱοί
Φωτογραφίες: Χρήστος Ἀντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.
Ἐκτύπωση: Σ. Λεούσης — Δ. & Γ. Μαστρογιάννης Ο.Ε.
Διανομή: Νέο Πρακτορεῖο Ἐφημερίδων καὶ Περιοδικῶν

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ



Τὸ περιοδικὸ «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται εὐχαρίστως ἄρθρα σχετικὰ μὲ τὸ ἀντικείμενό του γιὰ δημοσίευση ἀπὸ κάθε ἀναγνώστη του.

Τὰ ἐνυπόγραφα ἄρθρα δὲν ἐκφράζουν ἀπαραίτητα τίς ἀπόψεις τοῦ ἐκδότη.

Ἀπαγορεύεται ρητῶς ἡ κατὰ ὁποιοδήποτε τρόπο ἀναπαραγωγή ἄρθρου ἢ φωτογραφίας, ἂν δὲν προηγηθεῖ ἔγγραφη ἀδεία τοῦ ἐκδότη.

Από την Σόφη Αγγέλη



Χιρονόρι Ότσούκα:

ο ιδρυτής του wado-ryu karate

Ένας νευρώδης, άσπρομάλλης δάσκαλος, με σταγόνες ιδρώτα που έλαμπαν στο μέτωπό του, δίδασκε πολλούς νεαρούς καρατέκα. Τους μάθαινε τα μυστικά των χτυπημάτων ακολουθώντας τις μεθόδους των κάτα του Γουάντο-ρύου.

Κατά τη διάρκεια ενός συντόμου διαλείμματος, ένας φίλος πλησίασε το δάσκαλο και του έδωσε ένα μεγάλο, καλά τυλιγμένο δώρο. "Για τα γενέθλια των 80 χρόνων σας" είπε.

Ο δάσκαλος του καράτε χαμογέλασε. "Σ' αυτή τη περίπτωση, πρέπει να περιμένετε ένα χρόνο ακόμα. Είμαι μόνο 79."

Ακόμα άκμαϊος στά "μόνο 79", ο ΧΙΡΟΝΟΡΙ ΟΤΣΟΥΚΑ είναι ένα ακλόνητο παράδειγμα του πόσο οι πολεμικές τέχνες φτιάχνουν ένα γερό, υγιή άνθρωπο. Ο Ότσούκα είναι ο ιδρυτής και ο επίτιμος πρόεδρος του Γουάντο-ρύου Καράτε. Είναι επίσης πρώην πρόεδρος της Πανιαπωνικής Ένωσης Καράτε και διευθυντής της Ιαπωνικής Κλασικής Έταιρείας Πολεμικών Τεχνών. Τό 1966 η κυβέρνηση τον τίμησε με παράσημο για τη συμβολή του στην ανάπτυξη του καράτε.

Η ιστορία του πως ο σημαντικός αυτός άνθρωπος δημιούργησε ένα νέο στυλ καράτε από μία μοναδική συγχώνευση των άτεμι-κέμπο, ζίου-ζίτσου και του στυλ του Φουναόσι, αρχίζει από τό 1892. Ο Χιρονόρι Ότσούκα ήταν τό δεύτερο από τά τέσσερα παιδιά της οικογένειάς του. Ο πατέρας του, ο γιατρός Τοκουγίρο Ότσούκα είχε κλινική στο σπίτι τους στο Σιμοντάτε, έπαρχία Ίμπαράκι. Ο θεϊός της μητέρας του, ο Τσογίρο Έμπάσι ήταν πολεμιστής Σαμουράι και συχνά διηγόταν στο μικρό Ότσούκα συναρπαστικές περιπέτειες των σαμουράι.

Τό 1898, όταν ήταν μόλις έξι χρονών, ο Χιρονόρι άρχισε να εκπαιδεύεται στο ζίου-ζίτσου κάτω από

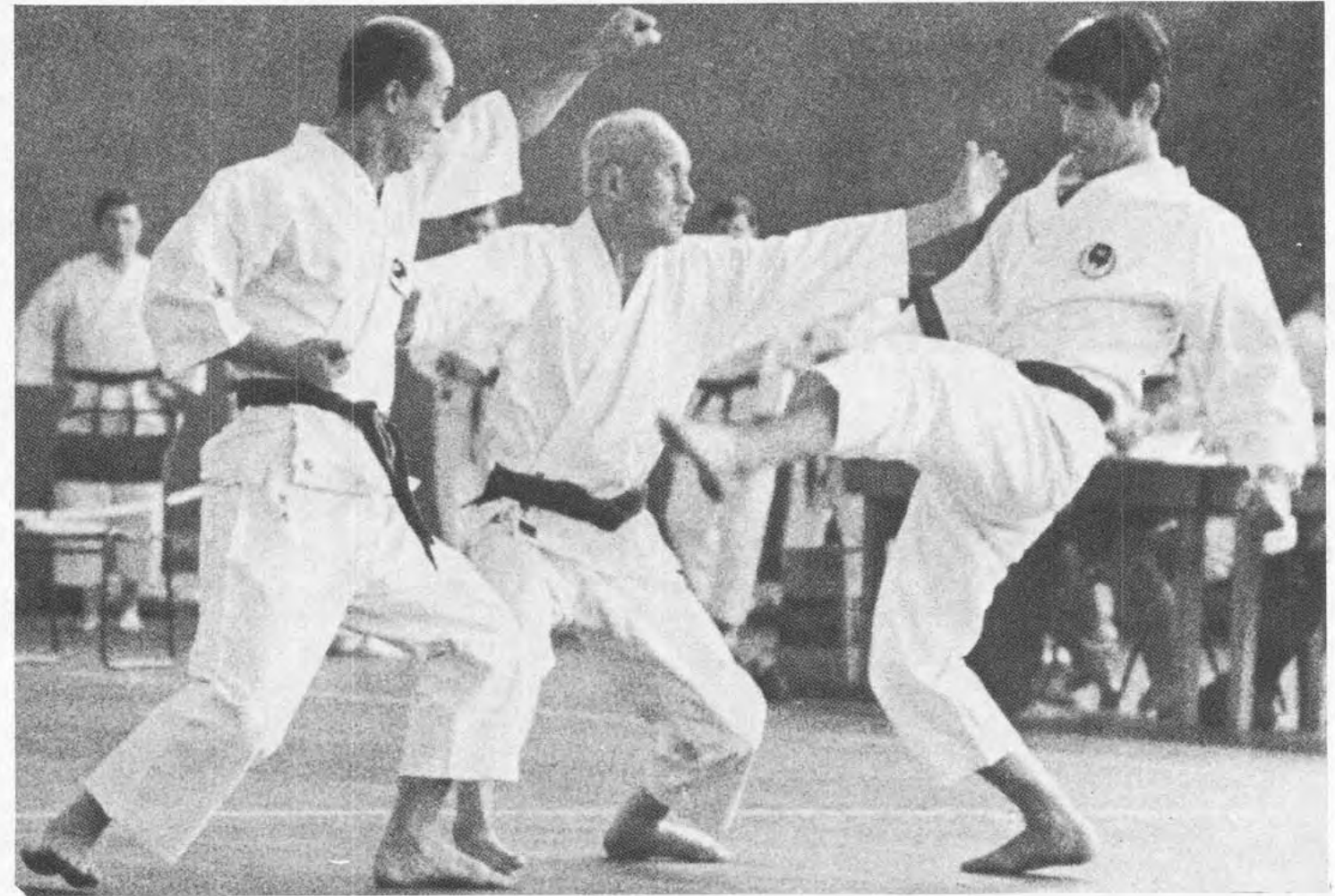
την επίτηρηση του πατέρα του. Στα 13 του ήταν μαθητής στη Σχολή Ζίου-ζίτσου Σιντογιόσιν, όπου μαζί με άλλα 35 παιδιά έπαιρνε μαθήματα από τον Γιουκιγιόσι Τατσουσαμπούρο Νακαγιάμα. Ένώ οι περισσότερες σχολές ζίου-ζίτσου ειδικεύονταν στις ρίψεις και τις τεχνικές χτυπήματος, ή Σίντο-γιόσι-ρίου έδιναν έμφαση στις τεχνικές χτυπημάτων (άτεμι).

Τήν άνοιξη του 1911, όταν ο Ότσούκα έγινε 19 χρόνων, άρχισε τη φοίτησή του στο Βασέντα - ένα από τά πρώτα πανεπιστήμια της Ίαπωνίας. Ένώ φοιτούσε στο κλάδο της Διοίκησης Έπιχειρήσεων, ο Ότσούκα άρχισε να εκπαιδεύεται στο άτεμι-κέμπο και συνέχισε την προπόνησή του στο Σίντο-γιόσι-ρίου και άλλες σχολές ζίου-ζίτσου. Ο θάνατος του πατέρα του τό 1913 τον ανάγκασε να σταματήσει τό πανεπιστήμιο και να δουλέψει σε μία τράπεζα. Καί έτσι, δέν κατάφερε ποτέ να τελειώσει και να πάρει τό πτυχίο του.

Όκτώ χρόνια μετά, την 1η Ίουνίου 1921, ο Ότσούκα γιόρταζε τά 29 χρόνια του, έπαιρνε τό δίπλωμα από τό Σίντο-γιόσι-ρίου και αναλάμβανε να διδάσκει στη θέση του Νακαγιάμα.

ΕΝΑ ΔΗΜΟΣΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΡΘΡΟ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ

Τόν επόμενο χρόνο ένα άρθρο σε μία εφημερίδα που αναφερόταν στην επίσκεψη του Πρίγκηπα Χιροχίτο στην Εύρώπη έπηρέασε βαθιά τη ζωή του Ότσούκα και έδωσε νέα κατεύθυνση στη καριέρα του στις πολεμικές τέχνες. Τό άρθρο έλεγε ότι ο Πρίγκηπας πήγε επίσης



Ο καθηγητής ΧΙΡΟΝΟΡΙ ΟΤΣΟΥΚΑ, πρόεδρος του Συμβουλίου της ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION και ιδρυτής του WADO-RYU, άμύνεται και άντεπιτίθεται στις επίθεσεις των SUZUKI και FUJII σε επίδειξη που έγινε στο CRYSTAL PALACE του Λονδίνου τό 1968.

στην Όκινάβα όπου παρακολούθησε ένα χορευτικό πρόγραμμα και μία επίδειξη καράτε. Πρόσθεσε ακόμα ότι ένας από την Όκινάβα, ο Γκιτσίν Φουναόσι, έφθασε στην Ίαπωνία και σκόπευε να κάνει μία επίδειξη σε μία δημόσια αίθουσα στο Τόκιο.

Ο 30χρονος υπάλληλος τραπεζής τά μάζεψε και πήγε στο Τόκιο να δει τί ήταν αυτός ο δάσκαλος από την Όκινάβα. Σταμάτησε στο Μεϊσοτζούκου, στο γυμναστήριο του Φουναόσι και άμέσως αυτόσυστήθηκε στον δάσκαλο. "Ο Φουναόσι με καλοσύρισε," θυμάται ο Ότσούκα "και είπε ότι ευχαρίστωσ θά με διδάξει καράτε. Παρ'όλο ότι πολλοί από την Όκινάβα είναι λίγο ύποπτοι τύποι" προσθέτει ο Ότσούκα "αυτός ήταν άνοιχτόκαρδος και ειλικρινής-σχεδόν άθώος." Από τότε, ο Ότσούκα άρχισε προπόνηση κάθε βράδυ στο Μεϊσοτζούκου. Καί από τη πρώτη αυτή γνωριμία με τό διαφορετικό αυτό πολεμικό στυλ, νέες ιδέες άρχισαν να περνούν από τό μυαλό του για μετατροπή και προσαρμογή των τεχνικών άτεμι από τό ζίου-ζίτσου στο καράτε.

Μετά τό μεγάλο σεισμό του 1923, τό ζίου-ζίτσου έχασε τη δημοτικότητα του, επισκιάστηκε από τό τζού-ντο και τό νεοαφιχθέν καράτε. Η προσοχή του Ότσούκα στρεφόταν όλο και περισσότερο στο καράτε.

Συνέχισε τό σύνδεσμό του με τον Φουναόσι που συχνά στρίζοταν σε αυτόν για να τον βοηθά στην όργάνωση και τη διδασκαλία.

Τό 1927, ο Ότσούκα άρχισε τη δουλειά του στη τράπεζα και άρχισε να εργάζεται σαν ειδικός στη θεραπεία των άθλητών των πολεμικών τεχνών. Συνέχισε την εκπαιδευτική του στο καράτε και δύο χρόνια άργότερα

όργάνωσε τη πρώτη λέσχη καράτε στο Πανεπιστήμιο του Τόκιο. Άλλά κάτι πιο σημαντικό, τό 1929 κυκλοφόρησε μία μέθοδος κούμιτε (έλεύθερη πάλη) που άποτελεί τη βάση του σημερινού στυλ κούμιτε. Ο Ότσούκα έδινε έμφαση στο κούμιτε περισσότερο από τό κάτα.

Μετά τό 1930, ο Ότσούκα συνέχισε μόνος του ιδρύοντας μία σειρά από λέσχες καράτε σε πολλά Πανεπιστήμια του Τόκιο. Έκτός από τό Τοντάι (Πανεπιστήμιο Τόκιο) περιέλαβε τό Ρίκκο και τά Πανεπιστήμια Νίχον, καθώς και τό Ώδοντιατρικό Κολλέγιο του Τόκιο.

Η μεγάλη μέρα στη ζωή του Ότσούκα έφτασε στο τέλος του 1934, όταν επίσημα πλέον είσήγαγε τό δικό του μοναδικό στυλ καράτε. Ονόμασε τη νέα του σχολή "Λέσχη Προαγωγής του Καράτε". Τό 1940 οι Μπουντοκουκάι ζήτησαν από κάθε μέλος της ομάδας τους να δεχθεί τό όνομα του δημιουργού και τό επίσημο όνομα του στυλ ή της σχολής. Τότε ο Ότσούκα τελικά έπινόησε τό σημερινό όνομα. "WA-DO" ή "ό τρόπος της άρμονίας".

Ο Ότσούκα στήριξε τό στυλ του σε έννέα βασικά κάτα, πέντε από τά όποία περιλαμβάνουν τις στοιχειώδεις τεχνικές. Οι βασικές στάσεις καλούνται "ταϊσαμπάκι". Οι τεχνικές άτεμι του ζίου-ζίτσου είχαν μεγάλη επίδραση στο σχηματισμό του Γουάντο-κάι καράτε. Ο Ότσούκα επίσης ένσωμάτωσε τό "νάγκε-βάζα" (τεχνικές ρίψεων) του ζίου-ζίτσου στο δικό του στυλ καράτε.

Συνέχεια στο επόμενο

Taekwon-do:

ϊστορικό καί σύγχρονοι άγώνες

Είναι τό κορεάτικο είδος τοῦ άγώνα σῶμα μέ σῶμα καί τῆς άοπλης αὐτοάμυνας, ὅπως ἐξασκείται ἐδῶ καί περίπου δύο χιλιάδες χρόνια στή Κορέα.

Μέ αὐτή τήν έννοια συνδέεται σήμερα ὁ άγώνας, ἡ αὐτοάμυνα καί μιά έντατική ἐξάσκηση τοῦ σώματος. Τό ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ άνήκει στήν ὁμάδα τῶν "σκληρῶν" συστημάτων τῆς πάλης σῶμα μέ σῶμα, γιά τά ὁποῖα τό ὄνομα ΚΑΡΑΤΕ ἔχει γίνει πολύ γνωστό. Σάν σκληρά συστήματα έννοοῦμε αὐτά τά είδη-τῶν σπόρ, πού χρησιμοποιοῦν σάν τεχνικές τό σπρώξιμο, τό πάτημα καί τό χτύπημα.

Οἱ παραγωγοί κινηματογραφικῶν ταινιῶν πῆγαγαν τά τελευταῖα χρόνια πολλές ταινίες ὅπου τόν κύριο ρόλο τόν παίξει ἡ τέχνη, τῶν μακρινῶν ἀνατολίτικων "ΒΥΔΟ". Μεταδίνουν στούς θεατές συγχρόνως τίς μυστικιστικές παραστάσεις σχετικά μέ τίς σχεδόν ὑπεράνθρωπες δυνάμεις, πού βρίσκονται στή διάθεση τοῦ άθλητή, πού χρησιμοποιεῖ αὐτή τήν τέχνη. Σ' αὐτές τίς ὑπερβολικές καί ἐσφαλμένες πολλές φορές παρουσιάσεις καί τίς γνώμες πού δημιουργοῦνται ἀπ' αὐτές θέλουσε νά ἀντιπαρατάξουμε τήν πραγματικότητα τοῦ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ.

"Ας ἀρχίσουμε πρῶτα μέ τήν ἀπάντηση στήν ἐρώτηση:

Τί σημαίνει ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ;

Στήν κυριολεξία σημαίνει: ΤΑΕ: πῆδημα, σπρώξιμο, καί χτύπημα μέ τά πόδια.

ΚΒΟΝ: γροθιά, συμπεριλαμβάνει καί τίς διάφορες τεχνικές τῆς παλάμης, ὅπως σπρώξιμο μέ τή γροθιά, χτύπημα μέ τήν πλευρά τῆς παλάμης, κλπ.

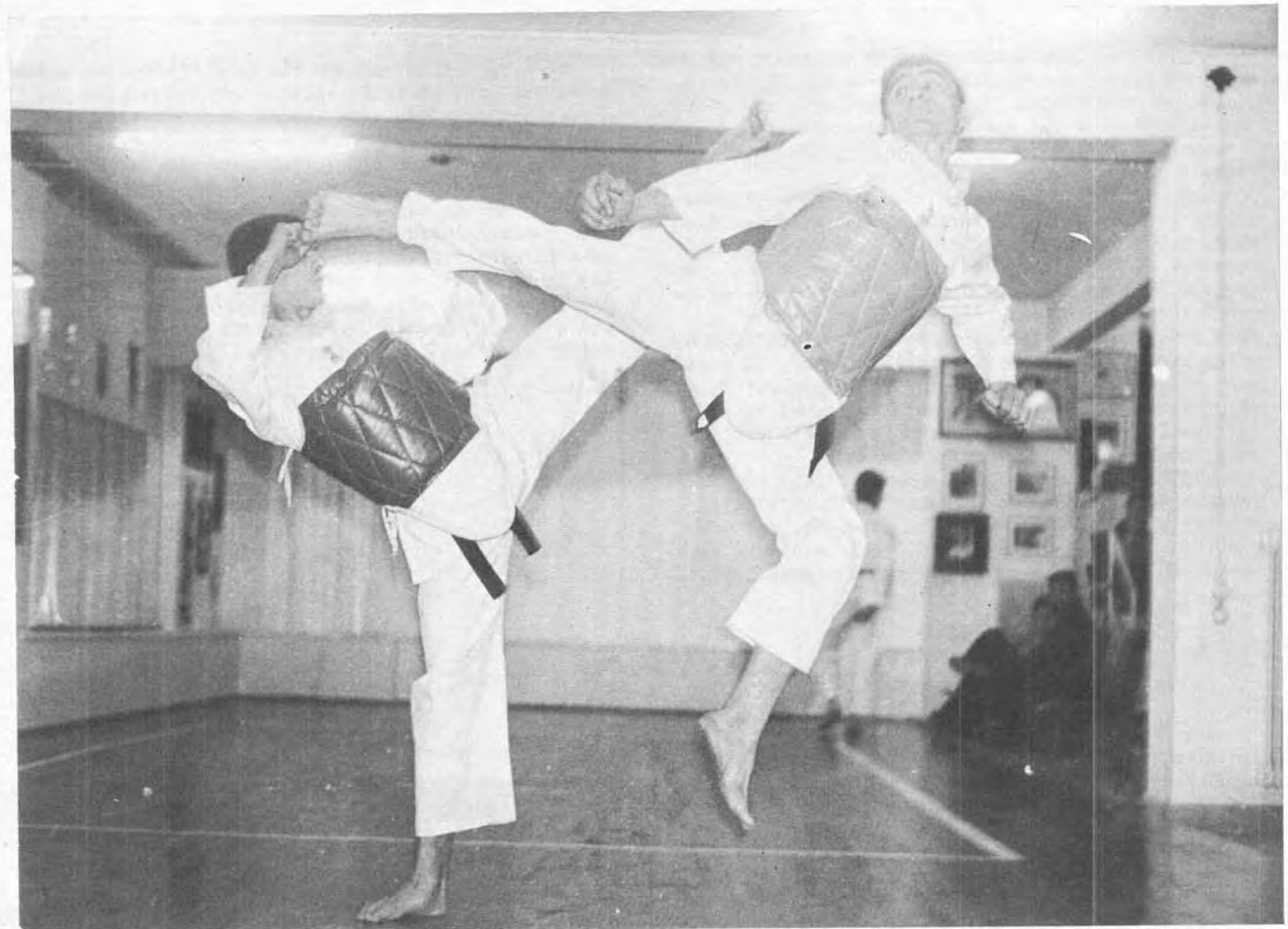
ΔΟ: Αὐτή τή λέξη μπορούμε νά τήν καταλάβουμε καλύτερα μέ τήν πνευματική πρόοδο τοῦ ανθρώπου καί τήν ἀνάπτυξη τῆς προσωπικότητάς του, ὅπως τό έννοεῖ ἡ ἀσιατική φιλοσοφία.

Τρία είδη πειθαρχίας σχηματίζουν τή βάση τοῦ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ:

ΗΥΟΝΓ (ΡΟΟΜΣΕ): Αὐτή εἶναι μιά ὑποχρεωτική άσκηση, ὅπως σέ άλλα είδη άθλητισμοῦ πού διδάσκεται γιά τήν οἰκιοποίηση τῶν διαφόρων τεχνικῶν καί μετά, στή διάρκεια τῆς επίδειξης, κρίνεται σά μιά άσκηση. Στά ΗΥΟΝΓΣ εἶναι ὅλες οἱ τεχνικές τῆς ἐπιθέσεως καί τῆς άμυνας συζευγμένες. Οἱ δύσκολες εἶναι συγκεντρωμένες στήν ΗΥΟΝΓ τῆς ανώτερης βαθμίδας. Ὁ μαθητής πρέπει νά ἐκτελέσει αὐτές τίς προκαθορισμένες σταθερές τεχνικές μέ μιά συνεχή δράση, ὅπου ἡ κίνηση πρέπει νά εἶναι δυναμική, συγκεντρωμένη, ρυθμική. Ταυτόχρονα ὁ μαθητής πρέπει νά κρατάει σταθερά τήν ἰσορροπία τοῦ σώματός του. Ἡ προηγούμενη περιεκτική καί εἰδικευμένη γυμναστική, βοηθάει στήν προετοιμασία τοῦ σώματος γιά μιά φηλότερη ἀπόδοση. Αὐτό τό πετυχαίνει μέ θέρμανση τῶν μυῶν καί σταδιακή ἐπιτάχυνση τῆς κυκλοφορίας μέ μιά ἀξημένη λειτουργία τῆς καρδιάς. Μέ τακτικές συμμετοχές (δύο φορές τή βδομάδα) πετυχαίνει κανεῖς μιά έντατική άσκηση τοῦ σώματος, πού ἐξυψώνει τήν γενική εὐεξία καί ὁδηγεῖ σέ μιά σωματική καί ψυχική ὑγιή αὐτοσυνείδηση.

ΚΥΕΚ ΡΑ: Ὁ ἤδη πτυχιούχος μαθητής δείχνει ἐδῶ, πῶς σέ ἕνα πετυχημένο τέστ ἐξουσιάζει τήν ἀπαραίτητη τεχνική. Συγκέντρωση σέ ἕνα σημεῖο, ὅσο τό δυνατό μεγαλύτερη ταχύτητα στή κίνηση, ἡ προθυμία ὅλου τοῦ σώματος καί ἐφαρμοσμένη τεχνική τῆς ἀναπνοῆς. Ὁ μαθητής εἶναι ἤδη σέ θέση νά ἀποκρούσει μιά ἐπίθεση καί νά ἐξουδετερώσει τόν ἀντίπαλο.

ΧΑΥΟΥ ΤΑΕΡΥΟΝ: Ἐλεύθερος άγώνας. Ὅ,τι ἔχει μάθει ὁ μαθητής μέχρι τώρα, τό χρησιμοποιεῖ τώρα στό ἐλεύθερο άγώνα. Οἱ ἀκαμπτες άσκήσεις μεταξύ τῶν συ-



Ζήσιμος Μπέλλος, (ἀριστερά), 2 DAN, τρίτη θέση στήν κατηγορία 63-68 κιλῶν, (μπρόυτζινο μετάλλιο), καί Τζουβάρας Δημήτριος (δεξιά), 1 DAN σέ παλιότερη προπόνησή τους. (Καταδρομεῖς καί οἱ δύο.)

ΕΜΦΑΝΙΣΤΗΚΕ ΜΟΛΙΣ στή 10ετία τοῦ '60

ναδέλφων δέν γίνονται πιά, καί ὁ φαντασικός ἀντίπαλος πού ἀπέκρουε στό ΗΥΟΝΓ ἔγινε τώρα ἕνας ἀληθινός μαχητής.

Ὁ άθλητικός άγώνας μέ ὀλοκληρωτική ἐπαφή καί πάνω ἀπό 3 γύρους (ἐκτελεσμένη σύμφωνα μέ τούς κανόνες τῆς WORLD ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ FEDERATION) (Παγκόσμια Ὁμοσπονδία ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ WTF) ἀπαιτεῖ ἀπ' τόν άθλητή, πού ἐπιδιώκει τήν νίκη, άπταιστη γνώση, σιδερένιους ὀρους, ταχύτατη ἀντίδραση, αὐτοπειθαρχία καί τό θάρρος τοῦ λιονταριοῦ.

Ἡ ἐκμάθηση τοῦ συστήματος ἔχει ἀπ' τόν μαθητή ψυχικές καί σωματικές ἀπαιτήσεις, πού μπορούν νά ξεπεραστοῦν ἀπό ὁποιοδήποτε ὑγιή ἄνθρωπο. Τό ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ εἶναι ἕνα άθλημα γιά ὅλες τίς ἡλικίες, γιά άντρες καί γυναῖκες. Οἱ μαθητές γίνονται δεκτοί ἀπό 12 χρονῶν καί πάνω. Ἡ ἐκπαίδευση γίνεται σέ ὁμάδες. Τό ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ μαθαίνει στόν άθλητή αὐτοκυριαρχία, συγκέντρωση καί ἀνάπτυξη τῶν σωματικῶν καί πνευματικῶν του δυνάμεων.

Τό 1965 μιά κορεάτικη ὁμάδα μετά ἀπό ἔντολή τῆς κυβέρνησῆς τῆς ἐπισκέφτηκε τήν Ἀσία, τήν Εὐρώπη καί τίς ὑπόλοιπες χῶρες τῆς Ἀνατολῆς. Τό ἔθνικό άθλημα τῆς Κορέας, τό ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ, πού παρουσιάστηκε γιά πρώτη φορά παγκόσμια, δέν ἦταν, παρά μιά ἀληθινή ἐκπληξη. Αὐτές οἱ παραστάσεις, πού ἦταν πραγματικά πολύ ἐντυπωσιακές, ὠθησαν σέ μιά ἀνάπτυξη, πού σύμφωνα μέ τά σημερινά δεδομένα μπορεῖ νά τήν χαρακτηρίσει κανεῖς σάν ἐκρηκτική.

Ὁ τότε πρόεδρος τῆς Κορεάτικης Ἐνωσῆς τοῦ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ, στρατηγός CHOI HONG-HI, ἀνώτατος κάτοχος DAN, διεύθυνε τήν ὁμάδα. Στό βιβλίο του "ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ ὁ τρόπος τῆς αὐτοάμυνας" εἰσάγει ἕνα σύστημα διδασκαλίας τοῦ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ, ὅπου ταυτόχρονα παίρνονται ὑπόψη οἱ παιδαγωγικές γνώσεις. Τό βιβλίο αὐτό ἔγινε σέ πολλές χῶρες ἡ βάση τῆς ἐκμάθησης καί τῆς ἐκπαίδευσης.

Ακόμα καί στό Μόναχο ἔκανε επίδειξη ἡ κορεάτικη ὁμάδα. Σ' αὐτήν ἔπαιρνε μέρος καί ὁ KWON TAE-HWA,

(πού έγινε αργότερα ο δάσκαλος του TAEKWONDO στο Μόναχο και πρώτος δημοσπονδιακός προπονητής της Γερμανίας). Η SUDDENTSCHE ZEITUNG έγραφε στις 25-10-65: "20 κεραμίδια με μιά γραμμάδα... πολύ δύσκολο να ταξινομηθεί άθλητικά σαν αγώνας, μιά σχεδόν άλυτη άσκηση".

Μπροστά σ' αυτή την σκεπτικιστική κρίση βρίσκονται σήμερα γεγονότα, που επιδεικνύουν την παγκόσμια εξέλιξη του TAEKWONDO. Μέσα σε λίγα χρόνια δημιουργήθηκαν σε πολλές χώρες άθλητικές οργανώσεις που διοργάνωναν εθνικά, και από το 1973 παγκόσμια πρωταθλήματα. Αυτή η διαπίστωση οδήγησε εκτός απ' αυτό το 1975 στην αποδοχή της ομάδας αυτής του TAEKWONDO στη GAIF, την Παγκόσμια Οργάνωση Άθλητισμού. Η έντονη που έκανε το TAEKWONDO από την γνωστοποίηση του σε μεγάλους και μικρούς, διαρκεί ακόμα και σήμερα και έπαιξε αναμφισβήτητο αποφασιστικό ρόλο στη γρήγορη εξέλιξη του σαν άθλημα.

KORYO KUK: Μεταφρασμένο σημαίνει "χώρα της φηλής όμορφιάς". Η γνώση του ονόματος KORYO (βασίλειο του 935 π.χ.) πιστοποιείται από μοναχούς, που γύρω στο 1215 επισκέφτηκαν μετά από εντολή του Πάπα την κεντρική Άσία. Το όνομα KORYO εκλατινίστηκε σε Κορέα.

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ TAEKWONDO

Μιά από τις αρχαιότερες παραδόσεις της Κορέας διηγείται, ο TANGUN ίδρυσε το πρώτο βασίλειο (2330 π.χ.). Μέχρι εδώ φτάνει η παράδοση, όπως διατηρήθηκε στα TCHONSON-SA-NYAK, τα αρχαιότερα κορεάτικα ιστορικά έργα.

Η επίσημη ιστορία της Κορέας αρχίζει με την ίδρυση του SANHAM περίπου 2000 χρόνια π.χ. Στο πρώτο αιώνα π.χ. ιδρύονται τα βασίλεια KOGURGO, PAKTSCHE και SILLA. Από καλλιτεχνική άποψη αποδίδεται στο KOGURGO μεγάλη σημασία. Στους βασιλικούς τάφους του SONGDO, PYONGJAHG κ.ά ανακαλύφθηκαν τοιχογραφίες, που ανήκουν στις παλαιότερες και πολυτιμότερες ασιατικές τοιχογραφίες. Μιά απ' αυτές είναι πλαισιωμένη με παραστάσεις ανδρών που ασκούνται στο TAEKWONDO. Αυτές οι εικόνες είναι πιθανότατα οι αρχαιότερες (300-400 μ.χ.) ενδείξεις γύρω από το TAEKWONDO. Τότε ονομαζόταν TAEKYON. Κοντά στο KYONGJU, την παλιά πρωτεύουσα του βασιλείου SILLA (57 μέχρι 668 μ.χ.) μέσα στο από βράχο θολωτό τάφο του SOKKULAM, στέκονται μπροστά από το εσωτερικό ιερό δύο πέτρινοι φύλακες (από τον KIM DAE SUNG 751 μ.χ.). Βρίσκονται στη στάση μιάς τεχνικής του TKD που άσκειται ακόμα μέχρι σήμερα.

Την εποχή της δυναστείας KORYO (KOPEA) (935-1392) ήταν το SUBAK (TDK) μέρος της στρατιωτικής εκπαίδευσης. Από ιστορικές πηγές εκείνης της εποχής βγαίνει το συμπέρασμα, πως ο βασιλιάς UIJONG (1147-1170) διέκρινε προσωπικά τους άριστους παλαιστές του TKD.

Η έκδοση ενός εικονογραφημένου διδακτικού βιβλίου του TKD την εποχή της YI-δυναστείας, είναι μάλλον το πρώτο έργο, όπου συγκεντρώνονται όλες οι τεχνικές επίθεσης και άμυνας που ήταν γνωστές τότε.

Οι ιστορικές μαρτυρίες που αναφέραμε προηγούμενα, αποδεικνύουν μονοσήμαντα πως το TKD είναι μιά πρωτότυπη κορεάτικη τέχνη πάλης. Αναπτύχθηκε στην Κορέα μέσα σε ένα χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από 20 αιώνες.

ΤΟ TKD ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ JUDO

Η διδασκαλία του TKD στις ενώσεις και στις σχολές BUDO του Γερμανικού συνδέσμου JUDO γίνεται από δάσκαλους που κατέχουν τα ανάλογα προσόντα.

Τα διαφορετικά χρώματα των ζωνών (κίτρινη, πράσινη, μπλέ και καφέ) επιτρέπουν την αναγνώριση του μορφωτικού επιπέδου κάθε μαθητή. Για την κατάκτηση κάθε νέας χρωματιστής ζώνης ο μαθητής δίνει εξετάσεις μπροστά σε μιά εξεταστική επιτροπή. Μετά την πετυχημένη εξέταση ο μαθητής διδάσκεται νέες τεχνικές και μπαίνει ανάλογα με το επίπεδο που βρίσκεται στην ανάλογη ομάδα. Κατά κανόνα μεσολαβούν μεταξύ κάθε εξέτασης περίπου 3 μήνες. Αυτή η χρονική περίοδος προϋποθέτει πως η προπόνηση γίνεται τακτικά. Ο άνωτερος σκοπός κάθε άθλητή είναι η εξέταση DAN, η μαύρη ζώνη (ή ανώτατη βαθμίδα), που μπορεί να αποκτηθεί μετά από διάστημα λιγότερο των 3 χρόνων.

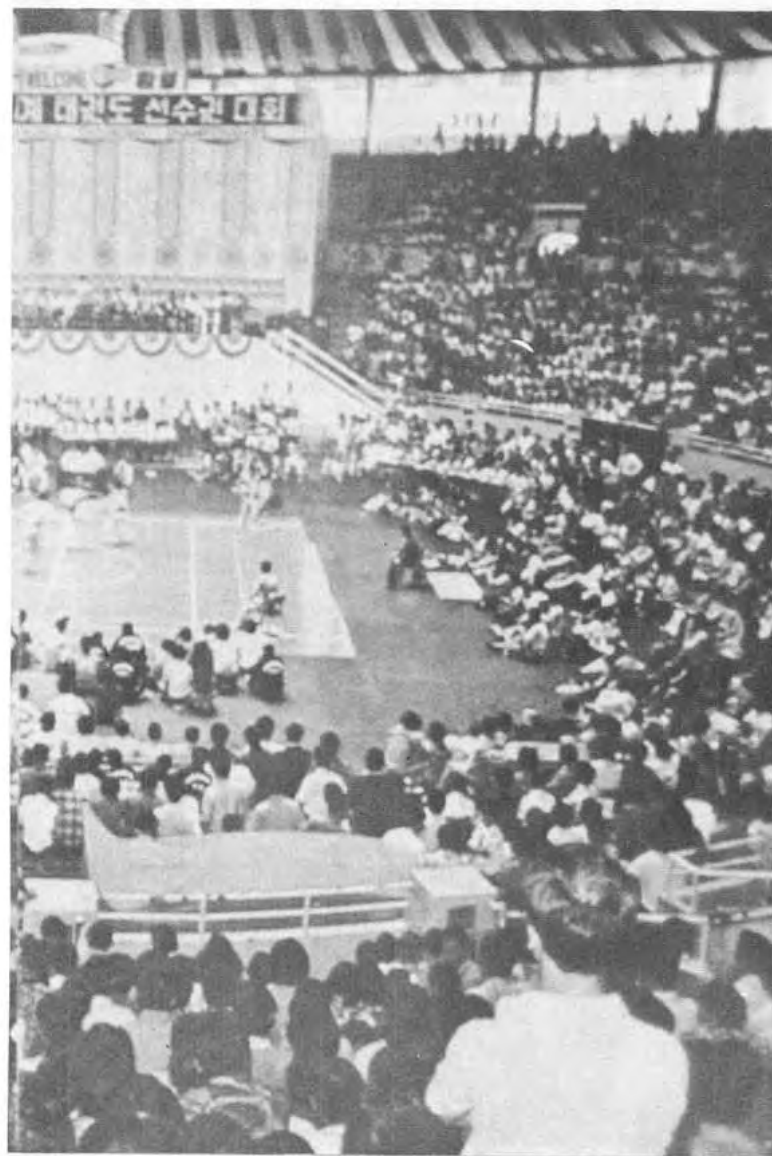
Από αγώνες TAEKWON-DO τό 1975 στο KUK KI WON



Με αυξανόμενες άθλητικές ικανότητες μπορούν τα μέλη μας να συμμετάσχουν στα τοπικά και διεθνή συγκροτήματα. Με την απόκτηση του DAN ανοίγονται όλο και περισσότερες δυνατότητες. Με ανάλογες προϋποθέσεις μπορεί ο κάτοχος του DAN να πάρει το δίπλωμα του δασκάλου, του εξεταστή, και του διαιτητή.

Ο άθλητής αποκτάει στον κύκλο των αγώνων αυτών, που διεξάγονται στις διάφορες δημοσπονδίες (BAYARIA, Έσση, κλπ.) μιά πρακτική εξέταση της πάλης και συγχρόνως τα προσόντα για να πάρει μέρος στα πρωταθλήματα των διαφόρων κρατών. Τα πρωταθλήματα αναδεικνύουν τον πρωταθλητή της επαρχίας. Μόνο αυτοί είναι δεκτοί στα έτήσια "Γερμανικά πρωταθλήματα και αγωνίζονται εκεί για τον τίτλο του Γερμανού πρωταθλητή. Το επόμενο βήμα οδηγεί στους παγκόσμιους αγώνες.

(Άρχηγείο του TAEKWON-DO) στην Σεούλ, Κορέα.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Τό τμήμα του TKD στη Γερμανική Όμοσπονδία JUDO είναι πολύ δραστήριο και όλο επιτυχίες στον παγκόσμιο άθλητικό χώρο. Η προϋπόθεση για να φτάσει κανείς εδώ είναι ένα ποσοτικό και ποιοτικό στέλεχος ABC. Οι καλύτεροι απ' τους μαθητές μας κατατάσσονται σαν στελέχη του ABC, παίρνουν συστηματικά μαθήματα που τους προετοιμάζουν για τις παγκόσμιες επαφές. Από τό στέλεχος αυτό διαλέγονται τα μέλη της εθνικής ομάδας.

Η εθνική ομάδα της δημοσπονδιακής Γερμανίας δίνει συναντήσεις με την Ιταλία, Ολλανδία, Αυστρία, Κορέα, Αίγυπτο, Μαρόκο, Ελλάδα, Τουρκία και ήταν μέλος του πρώτου, δεύτερου και τρίτου πρωταθλήματος του TKD.

Τό πρώτο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα που έγινε τό 1976 στην Βαρκελώνη χάρισε στη Γερμανία 3 χρυσά και 5 χάλκινα μετάλλια. Στους προκαταρκτικούς αγώνες τον Ιούλη του 1978 στη Κορέα κέρδισε η γερμανική εθνική ομάδα την τρίτη θέση παίζοντας με τις σπουδαιότερες δυάδες TKD, όπως τό Μεξικό και Αμερική. Με αυτές τις μεγάλες μέχρι τώρα άθλητικές επιτυχίες βρίσκεται η Γερμανία στη τρίτη θέση, της παγκόσμιας λίστας του 1978. Με αυτά τα αποτελέσματα ήταν τό τμήμα του TKD των χρόνων 1975, 76, 77 και 78 τό πιό επιτυχημένο τμήμα του Γερμανικού συνδέσμου του JUDO.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

Ο δρόμος για τους παγκόσμιους άθλητικούς αγώνες άρχισε με την ίδρυση της παγκόσμιας δημοσπονδίας TKD (WORLD TAEKWONDO FEDERATION). Αυτό έγινε τό 1973 με την συμμετοχή 18 κρατών και πρώτο πρωτάθλημα στη Κορέα.

Στό δεύτερο παγκόσμιο πρωτάθλημα τό 1975 πήραν μέρος 35 και στο 3ο που έγινε στις ΗΠΑ 60 κράτη. Τό 4ο θα γίνει στην Γερμανία τό 1979.

Τελειώνοντας εύχόμαστε πως στο επόμενο πρωτάθλημα θα μεγαλώσει τό παγκόσμιο ενδιαφέρον για τό TKD και θα πάρουν μέρος πάνω από 80 κράτη. Και κάτι άλλο: να συμπεριληφτεί στους Ολυμπιακούς αγώνες.

Τό παραπάνω άρθρο αποτελεί άναδημοσίευση από τό γερμανικό περιοδικό TAEKWONDO.

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ TAEKWONDO

Και στην Ελλάδα τό TAEKWONDO έχει μεγάλη ανάπτυξη. Ήδη έχει καταρτιστεί εθνική ομάδα που αντιπροσωπεύει την Ελλάδα σε διεθνείς αγώνες και παγκόσμια πρωταθλήματα.

Στό 2ο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα (Οκτώβριος 1978) που έγινε στο Μόναχο, με την όργάνωση της E.T.U (EUROPEAN TAEKWONDO UNION), η Ελλάδα έστειλε την ομάδα των Σ. Τάσσιου, Ζ. Μπέλλου, Δ. Ζούβαρου, (καταδρομέας), Τ. Χριστόπουλου (καταδρομέας), Γ. Θεοδωρίδη και Π. Χαλεπά με άρχηγό τον κ. Σταμ. Κάσση.

Η ελληνική ομάδα κατέλαβε την 6η θέση με ένα μπρούτζινο μετάλλιο (3η θέση) που κατέλαβε ο Ζήσιμος Μπέλος στην κατηγορία του.

Στά επόμενα τέυχη μας θα αφιερώσουμε αρκετές σελίδες στο TAEKWONDO, τό όποιο έχει αναπτυχθεί πολύ στην Ελλάδα από τους άκούραστους πρωτεργάτες του.

Θύμιος Περισίδης

πανελλήνιοι παιδικοί ἀγῶνες τζοῦντο



Ἀπό τόν Βασίλη Βουτσαρά

Ἀθήνα, 28-12-78

Φέτος καί γιά πρώτη φορά στήν ἱστορία τοῦ ἀθλήματος, ἡ Τεχνική Ἐπιτροπή Τζοῦντο διοργάνωσε Πανελλήνιους παιδικούς Ἀγῶνες. Πράγματι, ἔπειτα ἀπό πολλές προσπάθειες ἔγιναν οἱ ἀγῶνες, τήν Κυριακή 17/12/78 στό γυμναστήριο τοῦ Ἐθνικοῦ Μετσόβειου Πολυτεχνείου, ὕστερα ἀπό εὐγενική προσφορά τῶν ὑπευθύνων, στά ἀθλητικά θέματα, τοῦ ἰδρύματος κ. Πανίτσα καί Πέππα.

Ἡ Τεχνική Ἐπιτροπή προσκάλεσε ὅλους τοὺς σὺλλογους νά μετασχοῦν στοὺς ἀγῶνες. Πρῶτα ἀπάντησαν ὁμάδες ἀπὸ Θεσσαλονίκη καί Τρίπολη, πού διατηροῦν σχετικά τμήματα. Τελικά ὅμως δέν ἔγινε δυνατὸ νά λάβουν μέρος, λόγω τῶν γνωστῶν δυσχερειῶν πού πα-

ρουσιάζονται στή διακίνηση τῶν μικρῶν ἀθλητῶν, μακριά ἀπὸ τὸ σπίτι τους. Ἔτσι οἱ ἀγῶνες ἔγιναν μετὰξὺ τεσσάρων συλλόγων τοῦ κέντρου: Πανελληνίου, Γλυφάδας, Ἀμαρουσίου καί Ὁμίλου Ἀντισφαιρίσεως. Οἱ ἀγῶνες παρουσίασαν ἐκπληκτικὴ ἐπιτυχία, ἔλαβαν μέρος περίπου 45-50 παιδιά, σέ 8 κατηγορίες ἀναλόγως τοῦ βάρους τους. Ὁ ἀριθμὸς εἶναι πράγματι πολὺ μεγάλος, ἂν ληφθεῖ ὑπόψη, ὅτι τώρα τελευταία ἄρχισαν οἱ σύλλογοι νά ἀσχολοῦνται μὲ τὰ παιδιά.

Χρειάστηκαν μεγάλες προσπάθειες ἀπὸ τοὺς κ.κ. Βασιλέσκου Πέππα καί Σολόπουλον, πού ἀποτελοῦσαν τήν γραμματεία τῶν ἀγῶνων καί ἀπὸ τοὺς διαιτητές κ.κ. Γεωργόπουλο, Βακατάση, Μαγγουλά καί τοῦ γράφοντος, γιά νά γίνουν τόσοι πολλοὶ ἀγῶνες μέσα σέ ἕνα πρωῒνό.

Πολλοὶ ἀγῶνες ἐξελίχτηκαν σέ συναρπαστικές μάχες καί οἱ νεαροὶ ἀθλητὲς ἔδειξαν ἀξιόλογη τεχνικὴ κατάρτιση καί ἀγωνιστικὴτητα. Οἱ περισσότεροι ἀπὸ αὐτούς, ἂν τοὺς προσέξουμε, ἔχουν ὅλα τὰ προσόντα νά γίνουν οἱ αὐριανοὶ πρωταθλητὲς μας.



Καί ἰαπωνικὸ χρώμα στοὺς παιδικούς ἀγῶνες τζοῦντο τῆς 17-12-78.



Τὰ ἀποτελέσματα τῶν ἀγῶνων κατὰ κατηγορία εἶναι:

- | | | |
|------------------------|-----------------------|---------|
| 1) Κατηγορία 25 κιλῶν. | 1.- Χισάσι Φ. | Π.Γ.Σ |
| | 2.- Βουτσαράς Π. | Ο.Α |
| | 3.- Μπουντάκης Δ. | Ο.Α |
| 2) Κατηγορία 30 κιλῶν. | 1.- Βουτσαράς Στ. | Ο.Α |
| | 2.- Σαμαρτζής Λ. | Γ.Σ.Α |
| | 3.- Χισάσι Ν. | Π.Γ.Σ |
| 3) Κατηγορία 35 κιλῶν. | 1.- Μπουντάκης Δ. | Ο.Α |
| | 2.- Στούπας Ἰω. | Γ.Σ.Α |
| | 3.- Ρούσης Ἀχ. | ΓΛΥΦΑΔΑ |
| 4) Κατηγορία 40 κιλῶν. | 1.- Ζέρφ Ἰαν. | Γ.Σ.Α |
| | 2.- Βακατάσης Ἰω. | Ο.Α |
| | 3.- Βακατάσης Τ. | Ο.Α |
| 5) Κατηγορία 45 κιλῶν. | 1.- Ζέρφ Γ. | Γ.Σ.Α |
| | 2.- Μπουντάκης Γ. | Ο.Α |
| | 3.- Κατέχης Μ. | Ο.Α |
| 6) Κατηγορία 55 κιλῶν. | 1.- Ρῖου Α. | Π.Γ.Σ |
| | 2.- Ἀσημακόπουλος Ἰω. | Ο.Α |
| | 3.- Κυλικᾶς Ἀν. | Ο.Α |
| 7) Κατηγορία 60 κιλῶν. | 1.- Ἀσημακόπουλος Δ. | Ο.Α |
| | 2.- Νίκας Η. | Π.Γ.Σ |
| | 3.- Καρκαλῆς Ν. | ΓΛΥΦΑΔΑ |
| 8) Κατηγορία 70 κιλῶν. | 1.- Κωνσταντουλάκης | Γ.Σ.Α |
| | 2.- Μαγγανάρης | Γ.Σ.Α |
| | 3.- Κουσουρῆς | Γ.Σ.Α |

Μάχη γιγάντων:

Πάνος Βουτσαράς (δεξιά) ἐναντίον Δημήτρη Μπουντάκη (ἀριστερά). Διαιτητὴς Δ. Μαρτάκης.

Ἐπίσης ἀγωνίστηκε καί μιά κατηγορία κορασίδων μὲ τρία κορίτσια, πού κατέβασε ἡ Γλυφάδα, ὁ μόνος σύλλογος πού ἔχει στή δύναμή του καί κορίτσια.

Τέλος ἡ Τεχνική Ἐπιτροπή Τζοῦντο, εὐχαριστεῖ τοὺς ἀρμοδίους τῶν Ἀθλητικῶν Τμημάτων τοῦ Πολυτεχνείου, γιά τήν φιλοξενία καί τήν συνεργασία στοὺς παιδικούς ἀγῶνες. Καί πιστεύουν ὅτι στό μέλλον, θά γίνεῖ ἀκόμα μεγαλύτερη ἡ συνεργασία τῶν συλλόγων μὲ τὸ Ἐθνικὸ Μετσόβειο Πολυτεχνεῖο σέ ἀθλητικά θέματα.

Βουτσαράς Βασ.

Μέλος τῆς Τεχνικῆς Ἐπιτροπῆς

23 Σεπτεμβρίου 1978

Άσφαλώς θα αναρωτιούνται οι άναγνώστες μας, ιδιαίτερα οι ασχολούμενοι με το Καράτε, ποιοι είναι οι ποιοί γερδοί, το Καράτε ή το KICK BOXING.

Είναι πολύ δύσκολο να πούμε ποιοί είναι οι ποιοί γερδοί. Μπορούμε όμως να δούμε ποιοί είναι τα αποτελέσματα των αγώνων στο Τόκιο μεταξύ Καράτε και KICK BOXERS.

Όπως γράψαμε σε παλαιότερο άρθρο στους αγώνες του KYOKU SHIN KAI Καράτε, το STYLE του Μάς OYAMA με φούλ-κόντακτ οι KICK-BOXERS χάνουν τελικά αφού προβάλλουν μία σημαντική αντίσταση, επειδή-τά σώματά τους είναι συνηθισμένα να δέχονται χτυπήματα. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο όταν οι KICK-BOXERS είναι ανεβασμένοι στο ρίγκ φορώντας τα γάντια τους και έχοντας απέναντί τους Καράτεκα διαφόρων στυλ επίσης γαντοφορεμένους. Τότε οι KICK BOXERS βρίσκονται στο στοιχείο τους, και είναι πολύ δύσκολο να τους πάρεις την νίκη. Κατά 90%, θα έλεγα κατά 95% οι KICK BOXERS κερδίζουν, και μάλιστα καθαρά, χωρίς να έχει κανείς άμφιβολία.

Άλλα τί συμβαίνει και το Καράτε που θεωρείται πανίσχυρο χωλαίνει στις συναντήσεις αυτές με το KICK BOXING;

Έχοντας παρακολουθήσει πολλούς τέτοιους αγώνες και για πολλά χρόνια, θα αναφέρω μερικές από τις πιο βασικές παρατηρήσεις σχετικά με την εμφάνιση και απόδοση των Καράτεκα.

1. Οι περισσότεροι Καράτεκα είναι άπειροι σε τέτοιου είδους αγώνες. Αγώνονται για πρώτη φορά με γάντια και δεν ξέρουν ούτε τις τεχνικές ούτε τη στρατηγική των KICK-BOXERS.

2. Τα πόδια τους είναι άσυνήθιστα στο να δέχονται κλωτσιές. Πολλοί Καράτεκα πέφτουν κάτω μετά από μερικά γερά λακτίσματα (μαβάσι γκέρι) στα πλάγια των μηρών και στα γόνατα) πριν προλάβουν να χρησιμοποιήσουν τις γροθιές τους.

3. Παρ'όλο που το μάε-γκέρι με το πίσω πόδι επιτρέπεται και είναι πανίσχυρο χτύπημα, οι Καράτεκα το χρησιμοποιούν ελάχιστα και σπάνια βρίσκουνε στόχο.

4. Κρατάνε τα χέρια τους στο ύψος του στήθους σε άμυντική στάση του Καράτε, αφήνοντας άρροστα τευτο το πρόσωπο και κεφάλι τους στα ξαφνικά και συνεχόμενα φηλά μαβάσι-γκέρι των KICK-BOXERS.

Απεναντίας, οι KICK BOXERS κρατάνε πάντα τα χέρια τους στο ύψος του κεφαλιού τους. Οι γροθιές τους μάλιστα έχουν λίγο πιο πάνω από το κεφάλι, έτσι το φηλό μαβάσι γκέρι αποκρούεται πάντοτε από τους πήχεις ή τα μπράτσα τους.



kick-boxing έναντίον καράτε



5. Οι Καράτεκα συνηθισμένοι στην στρατηγική του "ένος κτυπήματος", ένα χτύπημα και νόκ-αουτ, δείχνουν "έλλειψη δράσεως" περιμένοντας την ευκαιρία για το μεγάλο χτύπημα που θα τους δώσει τη νίκη. Από την άλλη μεριά, οι KICK BOXERS ξέρουντας ότι "πέτρα-πέτρα γκρεμίζεται το φρούριο" σφυροκοπούν αλύπητα τους Καράτεκα με κλωτσιές στο σώμα, ιδιαίτερα στα πόδια, γροθιές στο κεφάλι και πλευρά μέχρι να τους εξαντλήσουν. Έτσι στους τελευταίους γύρους βρίσκουν μία καλή ευκαιρία να σημειώσουν νόκ-αουτ με ένα καλό "μαβάσι" ή γροθιά στο κεφάλι.

6. Η ατμόσφαιρα του αγωνιστικού χώρου, ιδιαίτερα στο KORAKUEN HALL είναι καθαρά έχθρική προς τους ξένους, ιδίως αν οι Καράτεκα είναι Άμερικανοί, πράγμα που επιδρά δυσμενώς στην ψυχολογική τους κατάσταση.

Στη συνέχεια θα περιγράψουμε εν συντομία τους 4 αγώνες που έχουν στις 23 Σεπτ. στο Κοράκουεν-Χόλ μεταξύ Γιαπωνέζων KICK-BOXERS και Άμερικανών Καράτεκα του OKINAWA στυλ SHORIN-RYU. Προπονητής των Άμερικανών ήταν ο γνωστός στους κύκλους του SHORIN-RYU κ. YAMA-SHITA.

Η Άμερικανική ομάδα:

RAILY SCOTT 1ο DAN
SHORIN-RYU κατηγορίας WELTER

RICHARD LAIR 1ο DAN
SHORIN-RYU κατηγορίας φτεροῦ

ROBERT ROBERTSON 2ο DAN
SHORIN-RYU κατηγορίας WELTER
(πρωταθλητής OKLAHOMA)

KARL BEET 4ο DAN
SHORIN-RYU κατηγορίας πρωταθλ.
ελαφρών βαρών.

Η Γιαπωνική ομάδα:

SHO IMA κατηγορίας WELTER
MITSUMOTO " φτεροῦ
CHIBA Πρωταθλητής ελαφρών βαρών
TOMIYAMA " WELTER

Η Γιαπωνική Ομάδα κέρδισε με 3 νίκες έναντι μίας της Άμερικανικής.





RAILY SCOTT - SHO IMA

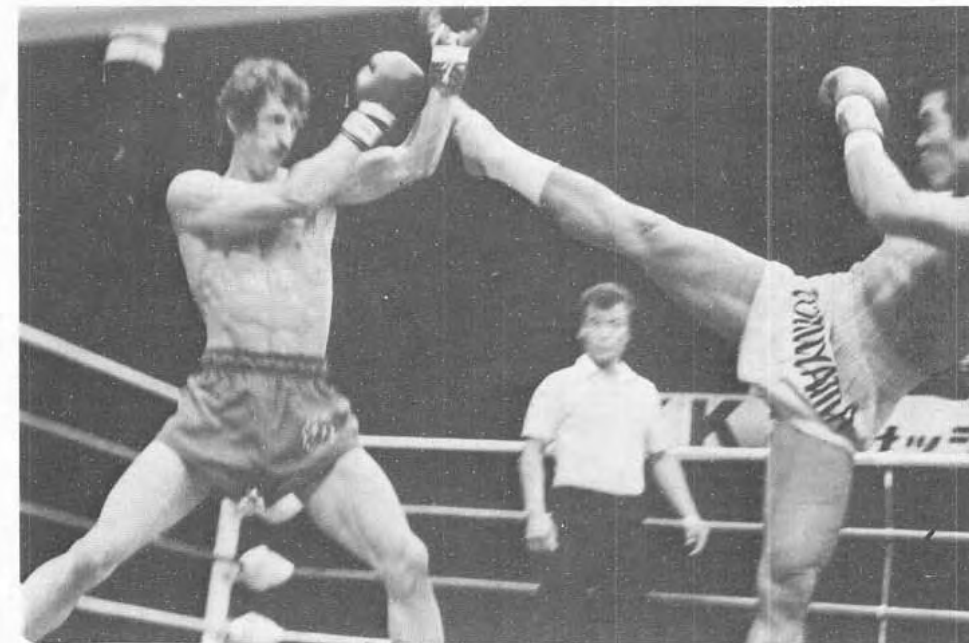
Διαρκείας 5 γύρων. Στους 2 πρώτους γύρους κυριάρχησε ο 'Αμερικ. αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Στους 3 τελευταίους ο Γιαπωνέζος πήρε απόλυτη πρωτοβουλία σφυροκοπώντας με κάθε είδους χτυπήματα άκρη και απαγορευμένες γονατιές στο πρόσωπο. Ξαφνικά όμως και ενώ ο 'Αμερικάνος ήταν έτοιμος να υποκύψει έτράβηξε ένα πανίσχυρο ούσίρο-γκέρι στο στομάχι του Γιαπωνέζου που διπλώθηκε κάτω για περισσότερο από 40 δευτερόλεπτα χάνοντας άδοξα τη νίκη.

RICHARD LAIR - MITSUMOTO

Τελείως άπειρος ο 'Αμερικάνος έχασε πολύ εύκολα έχοντας κερδιστεί στον 2ο γύρο.

ROBERT ROBERTSON-CHIBA

"Ενας άληθινά συγκλονιστικός αγών μεταξύ του μαύρου πρωταθλητού της 'Οκλαχόμα και του πρωταθλητού 'Ιαπ. ελαφρών βαρών CHIBA. Ο 'Αμερικάνος έμοιαζε περισσότερο με KICK-BOXER παρά με Καρατέκα επιτιθέμενος συνέχεια στον CHIBA με τρομακτικά κτυπήματα χεριών και ποδιών. 'Ισόπαλοι οι 4 πρώτοι γύροι και σε πολύ δύσκολη θέση ο δημοφιλής πρωταθλητής CHIBA. Οι θεατές του φώναζαν απογοητευμένοι: "Τί έπαθες σήμερα CHIBA τί έπαθες." Στο 5ο γύρο ένα τρομερό άριστερό μαβάσι του CHIBA έπιασε τον 'Αμερικανό στο κεφάλι ζαλίζοντας και επιτρέποντας στον CHIBA να κερδίσει μερικές γροθιές στο πρόσωπο και στο κεφάλι του ROBERTSON. Παρ'όλα αυτά ο ROBERTSON συνέχισε τον αγώνα μέχρι το τέλος παλληκαρίσια, αλλά ήδη είχε χάσει στάση και μέια.



KARL-BEET - TOMIYAMA

"Ενας αγώνας που φαινόταν ότι θα είχε τρομερό ενδιαφέρον λόγω της εμπειρίας των παικτών, και οι δύο πρωταθλητές και με φοβερά γυμνασμένα κορμιά, και της αντίπαδειας που δημιουργήθηκε μεταξύ τους από την πρώτη στιγμή και ήλεκτρίστηκε το κοινό.

Κατά τον χαιρετισμό ο 'Αμερικανός έγύρισε και χτύπησε στο πρόσωπο τον Γιαπωνέζο με ούσίρο-γκέρι, έρεθίζοντας τους θεατές που άρχισαν να φωνάζουν βρισιές έναντίον του.

"Ο πρώτος γύρος έληξε χωρίς τίποτε το σπουδαίο, μελετώντας οι αντίπαλοι ο ένας τον άλλον. Στο δεύτερο γύρο "έπεσαν" μερικά φοβερά μαβάσι-γκέρι και από τις δύο πλευρές. Τρία ή τέσσερα μαβάσι απέκρουσε-ο 'Αμερικανός με το άριστερό χέρι που ξαφνικά του κρεμάστηκε κάτω. Ο δεύτερος γύρος έληξε και μ'αυτόν και ο αγώνας. Ο 'Αμερικανός δεν μπόρεσε να συνεχίσει. Στα αποδυτήρια συζητήσα με τον γιατρό των αγώνων που μου είπε ότι κατά πάσαν πιθανότητα έπαθε κάταγμα. Αυτό του είδους οι τραυματισμοί σε αγώνες με πραγματικά χτυπήματα θυμίζουν τα λόγια του Μας OYAMA. "Ο Καρατέκα πρέπει να είναι σε θέση να "παίρνει" κτυπήματα όχι μόνο να δίνει".

Γεράσιμος 'Αρτινός





Στό περιοδικό "Γίν-Γιάνγκ", πού έχει τό θράσος ακόμα νά "έκδίδεται", δημοσιεύεται κάθε τόσο ό παραπλευρώς πίνακας άτόμων πού έχουν πάρει μαύρη ζώνη από τόν 'Ελ Κουρύ. Τά άτομα αυτά, δημοσιεύεται ότι, είναι και μέλη τής IBBA, τής όποιος ό αντιπρόεδρος (πρόεδρος ό 'Ελ Κουρύ) φιγουράριζε μέ άποδεδειγμένα πλαστά διπλώματα στό πρώτο τεύχος τού περιοδικού "Γίν-Γιάνγκ".

Ό 'Ελ Κουρύ αυτοδιαφημίζεται σέ βιβλίο του δημοσιεύοντας τό δίπλωμα πού βλέπετε σελ. 63 μέ τό όνομά του και τή φωτογραφία του, πώς δήθεν τό πήρε από κάποια διεθνή όμοσπονδία.

Ένα όλόγδοιο δίπλωμα έφτασε στό γραφεία τού περιοδικού μας τελειώς άγραφο, έτοιμο νά δοθεϊ σέ όποιον ... πληρώσει. Κάποιοι άλλος μās εϊπε πώς αυτά τά διπλώματα τυπώνονται στην 'Ελλάδα και μάλιστα στην 'Αθήνα και μάλιστα στό τυπογραφείο πού είναι Δεριγνύ και Φυλής.

Πραγματικά, αν προσέξετε, τό "δίπλωμα" τού 'Ελ Κουρύ έχει κάτω δεξιά από τή φωτογραφία του ένα αυτοκόλλητο σήμα πού σκεπάζει άκριβώς τό όνομα τού ύπογράφοντος τό "δίπλωμα", πού είναι ό ίδιος (όπως φαίνεται στό άγραφο δίπλωμα). Δηλαδή, άπονέμει τό "δίπλωμα" στόν ... έαυτό του. Κανείς ποτέ στόν κόσμο όλο δέν έχει δώσει δίπλωμα στόν έαυτό του.

Συμπέρασμα: Καί ό 'Ελ Κουρύ και οι μαυροζωνάδες του προσπαθούν νά μās πουλήσουν ... φύκια για ... μεταξωτές κορδέλες. Άλλά όποιον νάναι θά φάνε τή ... "σούπα" τους από τήν Γ.Γ 'Αθλητισμού.

Προσοχή: Πολλοί από τούς "μαθητές" τού 'Ελ Κουρύ έχουν άνοιξει ήδη σχολές. Δέν ύπάρχει μεγαλύτερη ... χαζομάρα από τό νά εϊσαι μαθητής κάποιου μαθητή τού 'Ελ Κουρύ. Ριά όσους τό κατόρθωσαν ... περαστικά τους.

Για σένα "Μάστερ": "Ε! καλά.

'Η Δίκη καθορίστηκε για τις 18 Μαΐου 1979, ήμέρα Παρασκευή. Κάποιοι "μαθητές" τού "Μάστερ" μās έδωσε τήν ιδέα νά καλέσουμε ως μάρτυρα και τήν κυρία πού ζει από κοντά τό ζεύγος 'Ελ Κούρη: τήν "Γραμματέα" τους.



Χωρίς λόγια

ΟΝΟΜΑ	ΒΑΘΜ.	ΣΥΣΤΗΜΑ	ΔΙΠΛΩΜΑ No	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΔΟΘΗ ΑΠΟ ΤΟΝ	ΒΑΘΜΟΣ
1. Βασίλειος Ζαχόπουλος	6 DAN	OKINAWATAI KANCHIN	756 B/JK	25 Μαΐου	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
2. Σίμος Ζακόπουλος	5 DAN	OKINAWATAI KANCHIN	757 B/JK	4 Ιουν.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
3. Δημήτρης Άθανασίου	5 DAN	SHINDO SHORINJIYU	734 B/JK	5 Ιαν.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
4. Μύλος Σολδάτος	4 DAN	SAU LIN NOICUN	740 B/JK	3 Φεβρ.	'78	SOKE EA KOYPY 8 DAN
5. Γιώργος Ζαχαρίας	3 DAN	SHINDO SHORINJIYU	735 B/JK	5 Ιαν.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
6. Γιάννης Φιλίππου	2 DAN	NIFFON KUNIBA HA	730 B/JK	2 Ιαν.	'78	MASTER KOYPY 6 DAN
7. Άγγελος Παπαδότος	2 SASH	CHAN CHI TAINUI	725 B/JK	1 Δεκεμ.	'77	SUO EA KOYPY 10 SASH
8. Νικόλαος Παυλίδης	1 DAN	SHAOLIN NOICUN	733 B/JK	4 Ιαν.	'78	MASTER KOYPY 8 DAN
9. Διονύσιος Κυβέτος	1 DAN	SHINDO SHORINJIYU	744 B/JK	7 Μαρτ.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
10. Χρήστος Παπαλιός	1 DAN	SHINDO SHORINJIYU	741 B/JK	5 Φεβ.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
11. Βασίλειος Ζέππος	1 DAN	SHINDO SHORINJIYU	736 B/JK	6 Ιαν.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
12. Γιώργος Ελευσιανάκης	1 DAN	SHINDO SHORINJIYU	739 B/JK	2 Φεβρ.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
13. Άγγελος Μερκούρης	1 DAN	SHINDO SHORINJIYU	748 B/JK	9 Μαρτ.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
14. Ανδρέας Τσαγκάρης	1 SASH	CHAN CHI TAI NUI	749 B/JK	11 Μαρτ.	'78	SUO EA KOYPY 10 SASH
15. Δημήτρης Βάλιος	1 SASH	CHAN CHI TAI NUI	750 B/JK	11 Μαρτ.	'78	SUO EA KOYPY 10 SASH
16.	1 SASH	CHAN CHI TAI NUI	751 B/JK	11 Μαρτ.	'78	SUO EA KOYPY 10 SASH
17.	1 SASH	CHAN CHI TAI NUI	752 B/JK	14 Μαρτ.	'78	SUO EA KOYPY 10 SASH
18. Βασίλειος Σιάτρας	SIFUDAI	WING CHUN KUNGFU	761 B/JK	15 Μαρτ.	'78	SHING EA KOYPY
19. Ανδρέας Τουλιός	1 DAN	HAKPIDO SORIN	770 B/JK	7 Μαΐου	'78	MASTER KOYPY 7 DAN
20. Πάνος Αναστάσιος	1 DAN	SHINDO SHORINJIYU	779 B/JK	9 Ιουν.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
21. Κώστας Βαγκαλέλης	2 DAN	KAMISHINRYU	787 B/JK	18 Ιουν.	'78	MASTER KOYPY 7 DAN
22. Διονύσιος Πατεράκης	1 DAN	SELF DIFENSE	134 B/JK	24 Ιουν.	'78	MASTER KOYPY
23. 'Ελένη Μπακοτζόγλου	1 DAN	HONORARY FOR SERVICES OF MARTIAL ARTS	1978			
24. Δημήτρης Παπαλιός	1 DAN	HAKPIDO SORIN	771 B/JK	7 Μαΐου	'78	MASTER KOYPY 7 DAN
25. Γιάννης Σιωμόπουλος	1 DAN	SELF DEFENSE	789 B/JK	18 Ιουν.	'78	MASTER KOYPY
26. Γιώργος Διακόπουλος	1 DAN	OPEN STYLE	791 B/JK	21 Ιουν.	'78	MASTER KOYPY
27. Καραλής Κων/νος	1 DAN	SHINDO SHORINJIYU	792 B/JK	29 Ιουν.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
28. Έβνα Άθανασίου	1 DAN	HONORARY FOR SERVICES	792 B/JK	29 Ιουν.	'78	SOKE EA KOYPY 10 DAN
29. Θεόδ. Καραγεωργίου	2 DAN	OKINAWATAI KANCHIN	534 A/JK	25 Απριλ.	'76	SOKE EA KOYPY 10 DAN
30. Πέτρος Γαβαλάς	2 DAN	OKINAWATAI KANCHIN	562 A/JK	13 Μαΐου	'76	SOKE EA KOYPY 10 DAN
31. Γιώργος Πέντερης	1 DAN	OKINAWATAI KANCHIN	563 A/JK	13 Μαΐου	'76	SOKE EA KOYPY 10 DAN
32. Νικόλαος Τσαγγεμές	1 DAN	JUJUTSU TETSUKEN	564 A/JK	13 Μαΐου	'76	MAST. EA KOYPY 6 DAN
33. 'Ελευθέριος Κυριακίδης	1 DAN	OKINAWATAI KANCHIN	565 A/JK	13 Μαΐου	'76	SOKE EA KOYPY 10 DAN
34. Γιώργος Νικολαΐδης	1 DAN	OKINAWATAI KANCHIN	566 A/JK	13 Μαΐου	'76	SOKE EA KOYPY 10 DAN
35. Ιωάννης Παπαλιός	1 DAN	OKINAWATAI KANCHIN	567 A/JK	14 Ιουν.	'76	SOKE EA KOYPY 10 DAN

Στό τεύχος Μαρτίου 1973 (βλέπετε τό έξώφυλλο κάτω άριστερά) τού γαλλικού περιοδικού BUDO, πού μās έφερε στό γραφεία μας κάποιος άναγνώστης μας, βρήκαμε ένα άρθρο γραμμένο τόν Σεπτέμβριο 1972 από τόν 'Ελ Κουρύ πρός τό περιοδικό BUDO. Σās δίνουμε τό άρθρο όπως γράφτηκε και τή μετάφρασή του στό έλληνικά.

Όπως θά δείτε ό ίδιος ό 'Ελ Κουρύ δήλωνε τό 1972 ότι είχε 3 ντάν στό καράτε και στό κούνγκ-φού και 2 ντάν στό άϊκίντο και στό κέντο. Τό 1975 μās έμφανίστηκε μέ 7 έως 10 ντάν σέ όλες τίσ πολεμικές τέχνες. Τί λέτε;

KARATE... dans le monde



Il y a actuellement un très vif intérêt de la jeunesse libanaise à l'égard des arts martiaux; mais comme il arrive toujours dans de tels cas, il existe de véritables clans rivaux dont les adhérents sont également fanatiques. Jusqu'à très récemment la Fédération libanaise de Judo et Disciplines Associées se vit contrainte d'organiser et de reconnaître quantité de championnats dans le cadre de chaque école; mais on a fini par restreindre aux deux styles majeurs: le style japonais (Shotokan) et le style coréen (Taekwon-Do). Un premier championnat officiel de tout le Liban fut donc organisé en novembre 1971 à l'hôtel Phoenicia de Beyrouth, en présence de Me OKOMOTO, 5e Dan de la J.K.A. et David CHAANIN représentant le Taekwon-Do au Liban; à cette occasion fut lancée toute une série de défis entre représentants des diverses écoles, notamment chinoises (Kung-Fu) qui se solda par... de nombreux blessés! Le monde des arts martiaux est donc ici très agité.

Démonstration de casse par notre correspondant lors des premiers Championnats de Karaté du Liban en novembre 1971.

Il y a maintenant différents groupes, pour la plus grande partie d'obédience Shotokan. Le Budo-kai-dojo dirigé par Me Alain CHLALA, a engagé deux grands senseis japonais de la J.K.A.: Me Okamoto, 5e Dan et Nakayama, 4e Dan; leurs élèves ont remporté tous les titres lors du dernier Championnat du Liban. Un autre groupe est dirigé par M. J.-J. AOUN, qui a son dojo au Club de la Jeunesse Catholique qui groupe de nombreux universitaires. Quant aux Karaté au Liban en 1961, fut sans doute M. Augustin Tchanchu, propriétaire du Karaté-Club de Beyrouth; titulaire du 2e Dan, il fut élève à Paris de Me Harada.



ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Ύπάρχει πραγματικά από τήν λιβανέζικη νεολαία ένα πολύ μεγάλο ενδιαφέρον για τίσ πολεμικές τέχνες. Όπως συμβαίνει όμως πάντα σέ αυτές τίσ περιπτώσεις, ύπάρχουν αντίπαλες ομάδες τών όποιων οι όπαδοί εϊναι έξ ίσου φανατικοί.

Μέχρι πρόσφατα ή Λιβανική Όμοσπονδία JUDO και Συναφών Άθλημάτων δέν ήταν σέ θέση νά οργανώσει και νά αναγνωρίσει πολλαπλότητα πρωταθλημάτων στό πλαίσια κάθε σχολής * κατέληξε όμως τελικά στό δύο κύρια στυλ: τό Ιαπωνικό στυλ (SHOTOKAN) και τό κορεάτικο (TAEKWONDO). Ένα πρώτο έπίσημο Πανλιβανικό πρωτάθλημα οργανώθηκε τό Νοέμβριο τού 1971 στό ξενοδοχείο PHOENICIA τής Βηρυττού παρουσία τού κ. OKOMOTO, 5 ντάν τής J.K.A., και τού κ. DAVID CHAANIN, αντιπροσώπου τού TAEKWON-DO στόν Λίβανο* μέ τήν εύκαιρία αυτή έκφράστηκαν σειρές άμφισβητήσεων μεταξύ τών αντιπροσώπων τών διαφόρων σχολών και συγκεκριμένα τών κινεζικών (KUNG-FU) πού έλύθησαν μέ ... πολλούς τραυματίες. Ό κόσμος τών πολεμικών τεχνών είναι έδώ πολύ παραγμένος.

Ό άνθρωπος πού πρώτος εισήγαγε τό ΚΑΡΑΤΕ στόν Λίβανο τό 1961, ύπήρξε χωρίς άμφισβολία ό κ. AUGUSTIN TCHANCHU, ιδιοκτήτης τού ΚΑΡΑΤΕ CLUB τής Βηρυττού* κάτοχος τού 2ου ντάν μαθήτευσε στό Παρίσι

στόν κ. HARADA. Ύπάρχουν τώρα διάφορες ομάδες πού στην κλειοψηφία τους ύπακούουν στό SHOTOKAN.

Τό BUDOKAI-DOJO πού διευθύνεται από τόν κ. ALAIN CHLALA προσέλαβε δύο μεγάλους Ιάπωνες δασκάλους τής J.K.A.: τόν κ. OKOMOTO, 5 ντάν και τόν κ. NAKAYAMA, 4 ντάν. Οί μαθητές τους κέρδισαν όλα τά έπαθλα στό τελευταίο Πανλιβανικό πρωτάθλημα. Μιά άλλη ομάδα ύπό τόν κ. M.J.J AOUN πού έχει τό DOJO του στό CLUB τής καθολικής νεολαίας συγκεντρώνει πολλούς φοιτητές.

Όσον άφορά τούς άδελφούς Άναστασιάδη στό CLUB τού Ίνστιτούτου τής SHERILYNE ό κ. DAVID CHAANIN 2 ντάν, διδάσκει TAEKWON-DO.

Τέλος, ό ανταποκριτής σας, 3 ντάν στό καράτε και στό κούνγκ-φού, 2 ντάν στό άϊκίντο και στό κέντο, ιδρυτής τής "Ένωσης μαύρων ζωνών", παρακολουθεί μεταξύ άλλων και μαθήματα τού κ. FUMIO DEMURA (STITO-RYU). Πολλοί άποφασιστικοί άντρες και ύπεύθυνοι σέ θέσεις κλειδιά πιέζονται πραγματικά νά ένοποιήσουν τό καράτε ή τουλάχιστον νά τό οργανώσουν καλύτερα. Κατά τόν ίδιο τρόπο ό συνταγμαρχης CHABEL FAHSS, Γενικός Διευθυντής Νεότητας και Σπόρ, και ό Μ. NAKOVZI, Γενικός Γραμματέας τής Όμοσπονδίας.

JEAN CHAKIB EL KHOURY
Βηρυττός, 6 Σεπ. '72

Φίλοι μας αναγνώστες,

Με την υπευθυνότητα που ξεχωρίζει το περιοδικό μας, σας δίνουμε στους επόμενους πίνακες (πού θα ενημερώνονται σε κάθε τεύχος) ΟΛΟΥΣ τους Έλληνες και ξένους που βρίσκονται στην Ελλάδα (ή έχουν άμεση σχέση με τον ελληνικό χώρο) και έχουν μαύρη ζώνη σε κάποιο άθλημα ή πολεμική τέχνη. Μετά από το κάθε όνομα, γράφουμε τον βαθμό (DAN) και την προέλευση του διπλώματος (όποτε υπάρχουν διαφορετικές προελεύσεις).

Όσοι έχετε μαύρη ζώνη σε άθλημα ή πολεμική τέχνη με γνήσια προέλευση, σας παρακαλούμε να μας στείλετε τα στοιχεία σας, ένα φωτοαντίγραφο του διπλώματός σας και τα στοιχεία της ομοσπονδίας που σας έδωσε το δίπλωμα. Αφού κάνουμε τον απαραίτητο έλεγχο, θα σας περιλάβουμε άμεσα στους πίνακές μας.

Βοηθείστε όλοι να ενημερώσουμε το κοινό και να προφυλάξουμε τους πρωτόπαιρους από το "όλσθημα" της εκπαιδευσεως σε σχολές με "δασκαλους" αμφιβόλου προελεύσεως.

(Μετά από το όνομα γράφοντας τα ντάν, που έχει τώρα ο άθλητής, και στην παρένθεση ή χρονολογία που τα πήρε.)

AIKINTO

από την I.A.F.

Πολίτης Κ. 1 ()

ROYANTO-PYOY KARATE

από την A.J.K.F.

Μοσχονάς Η. 1 ()

Μπουλούμπασης Χ. 1 ()

Παπαγεωργακόπουλος Α. 1 ()

Πιντέρης Γ. 2 ()

KYOKOUSHIN KARATE

από το KYOKUSHINKAI-KAN

Παπανικολάου Σ. 1 ()

SHOTOKAN KARATE

από την J.K.A.

Βαρδουλάκης Γ. 1 (74)

Βερώνης Ι. 3 (76)

Ζούρας Ι. 1 (77)

Θεοδωρακόπουλος Π. 3 (78)

HIRAKAWA Y. 3 ()

Καζακέας Δ. 1 (77)

Καζακέας Η. 1 (78)

Κραβαρίτης Α. 1 (78)

Κωστοπούλου Ν. 1 (78)

Νέστωρας Φ. 1 (77)

OOTAKE TETSUO 3 ()

Πανουσόπουλος Α. 2 (78)

Πανωλιάσκος Α. 1 (79)

Πανωλιάσκος Ι. 2 (78)

Παπαϊωάννου Θ. 1 ()

Περβανάς Π. 1 ()

Ραφτάκης Ν. 1 ()

Σανιώτης Γ. 3 (79)

Σπανόπουλος Γ. 1 (77)

Χιώτης Σ. 1 (77)

SHORINJI KEMPO

από το W.S.K.O.

Άρτινός Γ. 1 ()

Τσαγκαλίδης Ρ. 1 ()

TAEKWON-DO

TZOYNTO

KOD: από το KODOKAN

ΣΕΓΑΣ: από την Τεχνική Επιτροπή

Επιτροπή του ΣΕΓΑΣ.

... OM: από την ... Ομοσπονδία

Άρτινός Γερ. 3 (KOD)

Βασιλέσκου Δ. 4 (Ρουμ. Όμοσπ.)

Βερώνης Ι. 4 (KOD)

Βλάτσας Γ. 1 (Αύστρ. Όμοσπ.)

HANSON LOWE J. 4 (KOD)

Ίσαακίδης 2 (Γερμ. Όμοσπ.)

Καράγιωργας Γ. 2 (KOD)

Καρυδογιάννης Δ. 1 (KOD)

Μαρτάκης Δ. 1 (ΣΕΓΑΣ)

Παπαδημητρίου Ε. 1 (KOD)

Πετρόπουλος Μ. 1 (KOD)

Σιώπης Β. 1 (Πολων. Όμοσπ.)

TANSLY ARTHUR 3 (KOD)

Τορτοπίδης (Γερμ. Όμοσπ.)

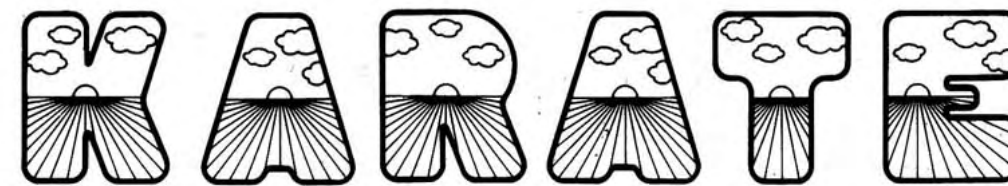
Φιλλιπίδης Χ. 1 (KOD)

Χούντρας Δ. 1 (ΣΕΓΑΣ)

μάθημα 11



Άπό τούς Yukio Hirakawa, Γιώργο Σανιώτη και Θύμιο Περισίδη



«Τό καλύτερο καράτε»

1 : Συνοπτική παρουσίαση

Φίλοι μας αναγνώστες

Γιά πρώτη φορά στην Ελλάδα δημοσιεύεται ή πιό καλογραμμένη σειρά βιβλίων καράτε στον κόσμο: τό «Best Karate» του Masatoshi Nakayama, 9 dan, που ή έκδοτική εταιρεία «KODANSHA INTERNATIONAL, LTD., (άποκλειστικά δικαιώματα © για όλο τον κόσμο) μās έκανε την τιμή να μās παραχωρήσει τά άποκλειστικά δικαιώματα για την ελληνική γλώσσα.

Η σειρά των βιβλίων «Best Karate» άποτελείται από όκτώ τόμους και είναι ότι πιό σύγχρονο μπορεί να προσφερθεί στον άπαιτητικό καρατέκα. Στην Ιαπωνία μόλις έχουν έκδοθει οι τρεις πρώτοι τόμοι και βρίσκονται υπό παραγωγή οι υπόλοιποι. Συγχρόνως γίνεται μετάφραση και έκδοση του έργου σε περισσότερες από δέκα γλώσσες σε όλο τον κόσμο.

Τή μετάφραση στην ελληνική γλώσσα με τίτλο «Τό καλύτερο καράτε» θά παρουσιάσει από τις σελίδες αυτού του περιοδικού ο Θύμιος Περισίδης (άποκλειστικά δικαιώματα © για την ελληνική γλώσσα) και την επίβλεψη της μεταφράσεως θά κάνουν ο Γιώργος Σανιώτης, 3 dan στο Shotokan Karate, καθηγητής Σωματικής Άγωγής, και ο Yukio Hirakawa (Γιούκιο Χιρακάουα), 3 dan στο Shotokan Karate.

Παρουσιάζουμε, λοιπόν, τό πρώτο βιβλίο της σειράς που άποτελεί μία «Συνοπτική Παρουσίαση» του καράτε με σκοπό να συνεχίσουμε με τά επόμενα της σειράς που έμβραθούν στις βασικές τεχνικές, στις τεχνικές άγώνων, στά κάτα, κτλ.

Άπό τον Masatoshi Nakayama, 9 dan

«Άφιερωμένο στον δάσκαλό μου GICHIN FUNAKOSHI»

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Βασικά

Τά φυσικά όπλα: Οι χρήσεις των χεριών και των ποδιών, οι στάσεις, οι βηματισμοί, άσκήσεις γυμναστικής:

Θεμελιώδεις άρχές

Προπόνηση

Βασικές τεχνικές: Τεχνικές χεριών, τεχνικές ποδιών.

Kata

Kumite

Karate-dō

Ίστορία, άγώνες, makiwara, ζωτικά σημεία

Λεξιλόγιο

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

Uke

Ή απόκρουση

Τό καράτε διαφέρει από τό μπόξ καί από τίς άλλες πολεμικές τέχνες στίς τεχνικές άμύνης. Ύπάρχουν πολλές τεχνικές γιά τήν απόκρουση τών επιθέσεων, οί όποίες χρησιμοποιούν τόσο τά χέρια, από τήν παλάμη μέχρι τόν βραχίονα, όσο καί τά πόδια, από τό πέλμα μέχρι τό μηρό. Τό καράτε είναι μοναδικό σ' αυτό.

Όλες οί απόκρούσεις πρέπει νά εκτελούνται, όταν άκόμα ή επίθεση του άντιπάλου βρίσκεται στην άρχή της. Γι' αυτό πρέπει νά είμαι πανέτοιμος γιά τήν επίθεση πού θά δεχτώ. Θα πρέπει επίσης νά θυμάμαι πάντα τούς διάφορους σκοπούς τής απόκρούσεως.

1. *Γιά νά αποθαρρύνω μιά επόμενη επίθεση.* Μιά δυνατή απόκρουση αποθαρρύνει τόν αντίπαλο γιά επόμενες επιθέσεις καί μέ αυτό τόν τρόπο ή ίδια μου ή απόκρουση γίνεται επίθεση.

2. *Γιά νά παρεκλίνω τό χτύπημα.* Ένα χτύπημα από πόδι ή χέρι μπορεί νά αποκρουστεί μαλακά, μέ σκοπό τήν άλλαγή τής πορείας του.

3. *Γιά νά αποκρούσω καί επιτεθώ συγχρόνως.* Είναι δυνατό νά αποκρούσω καί άντεπιτεθώ τήν ίδια στιγμή.

4. *Γιά νά σπάσω τήν ισορροπία του αντίπαλου.*

5. *Γιά νά ύποχωρήσω.* Μετά τήν απόκρουση μπορώ νά μείνω γιά λίγο σέ άμυντική στάση (στή «φύλαξη»), μέχρις ότου βρεθεί ή εύκαιρία γιά άντεπίθεση.

Ή πλήρης γνώση τών επόμενων είναι βασική γιά αποτελεσματικές τεχνικές απόκρούσεων.

1. *Ή διεύθυνση τής δυνάμεως.* Είναι άδύνατο νά αποκρούσω, άν προηγουμένως δέν έχω ύπολογίσει μέ άκρίβεια τήν πορεία τής επίθεσεως. Άποκρούω τό χτύπημα μπλοκάροντας από κάτω πός τά πάνω, άν τό χτύπημα κατευθύνεται στό κεφάλι ή τό πάνω μέρος του κορμού, από μέσα πός τά έξω ή από έξω πός τά μέσα, άν κατευθύνεται στό στήθος, καί πός τά κάτω ή σαρώνοντας, πός τά έξω, άν τό χτύπημα κατευθύνεται πός τήν κοιλιακή χώρα.

2. *Συστροφή του πήχυ καί συγχρονισμός.* Ένα άπλό χτύπημα στό επιθέμενο χέρι είναι σχετικά άδύνατο. Ή συστροφή του πήχυ, του χεριού μέ τό όποιο αποκρούω, κάνει τήν απόκρουση ισχυρότερη, αλλά καί ό καλός συγχρονισμός είναι κρίσιμο σημείο.

3. *Συστροφή τών γοφών.* Ή συστροφή τών γοφών είναι τόσο άπαραίτητη στίς απόκρούσεις όσο καί στίς επιθέσεις. Άποκρούω «μέ τούς γοφούς», τραβώντας τήν ίδια στιγμή τό άλλο χέρι πίσω.

Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

Κυκλοφορεί καί σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.

προπόνηση

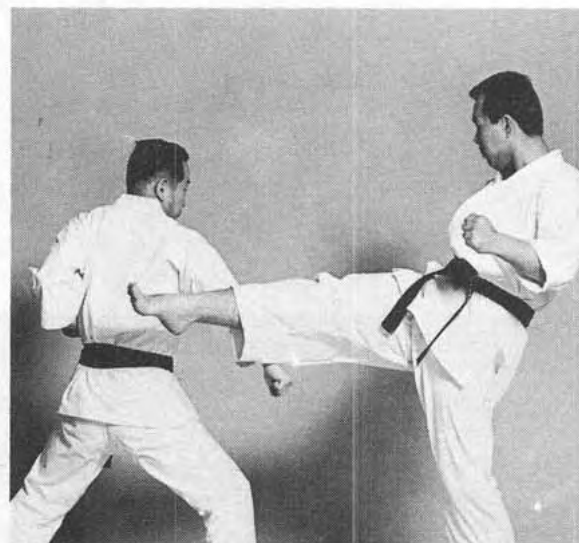
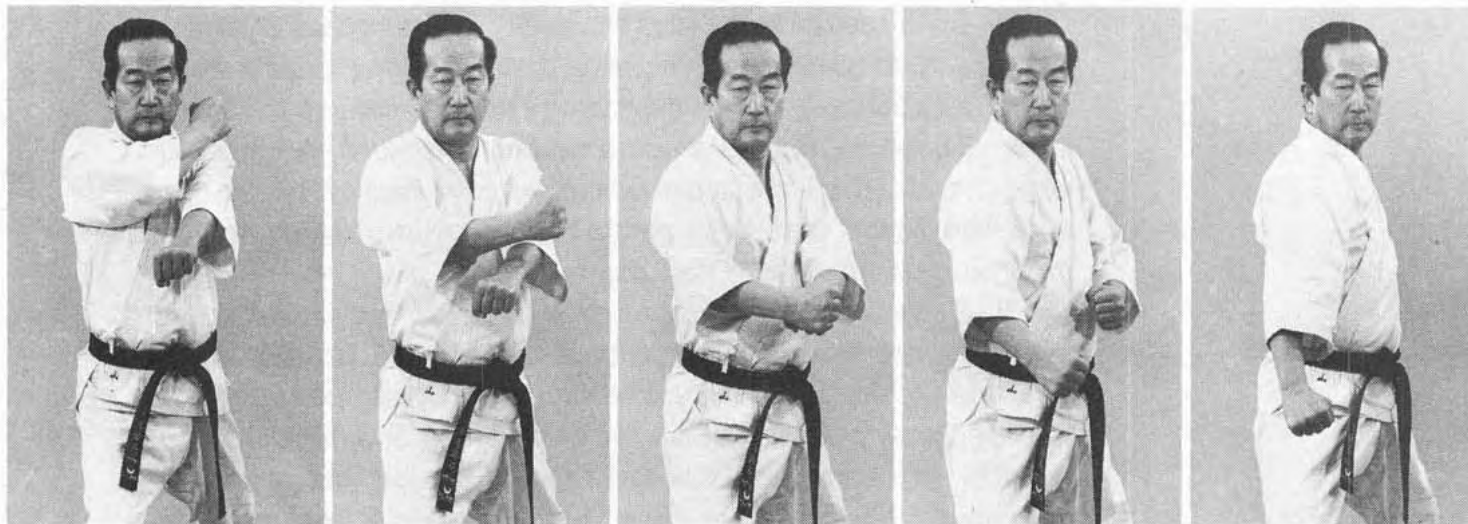
4. *Θέση του άγκώνα.* Μιά αποτελεσματική απόκρουση έξαρτάται από τή συγκέντρωση όλης τής ισχύος του σώματος στόν πήχυ τή στιγμή τής κρούσεως. Όταν ό άγκώνας είναι σέ έπαφή μέ τό σώμα, ή ισχύς είναι μεγαλύτερη, αλλά αυτό μειώνει τόν σκοπό τής απόκρούσεως. Άνάλογα μέ τήν περίπτωση, ό άγκώνας δέν πρέπει νά είναι ούτε πολύ κοντά ούτε πολύ μακριά από τό σώμα (περίπου σέ άπόσταση ίση μέ τό πλάτος του καρπού).

5. *Συνέπειες, άν ξεπεράσω τήν τελική θέση απόκρούσεως.* Άν ξεπεράσω τήν τελική θέση απόκρούσεως, τότε τό αποτέλεσμα θά είναι χάσιμο τής ισορροπίας, διάσπαση τής ισορροπημένης τάσεως τών πλευρικών μυώνων, μείωση του έλέγχου του σώματος καί δυσκολία στην εκτέλεση επόμενων επιθέσεων. Είναι άπαραίτητο νά γνωρίζει κανείς τήν κατάλληλη τελική θέση γιά κάθε τεχνική απόκρούσεως.

6. *Άπόκρουση-Ήπίθεση.* Εκτός από τό αποτέλεσμα τής παρεμποδίσεως επόμενων επιθέσεων αποκρούοντας μέ μεγάλη δύναμη, υπάρχουν καί μερικές τεχνικές απόκρούσεων οί όποίες αποτελούν επιθετικά χτυπήματα.



Egypt, 1975



Gedan Barai (γκετάν-μπαράϊ)

Πρός τά κάτω απόκρουση

Ἡ τεχνική αὐτή εἶναι συγχρόνως βασική απόκρουση καί θέση προετοιμασίας στή βασική ἐκπαίδευση.

Χρησιμοποιῶ τό χέρι μέ σφιγμένη γροθιά γιά απόκρουση πρὸς τά κάτω καί πλάγια τῶν χτυπημάτων ἐναντίον τῆς κοιλιακῆς χώρας.

1. Μέ τόν ἀγκώνα ὡς ἄξονα, τεντώνω τό χέρι καθώς ἀποκρούω μέ μία μεγάλη πρὸς τά κάτω κίνηση καί φέρνω τή γροθιά περίπου δεκαπέντε ἑκατοστά πάνω ἀπό τό γόνατο τοῦ μπροστινοῦ ποδιοῦ στό τέλος τῆς κινήσεως.

2. Καί οἱ δύο βραχίονες συστρέφονται καί σχεδόν ἀγγίζουσι ὁ ἕνας τόν ἄλλο ὅταν διασταυρώνονται.

3. Ἐναντίον ἑνός πρὸς τά πάνω λακτίσματος, πρέπει νά ἀποκρούω δυνατά.

Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

Κυκλοφορεῖ καί σάν αὐτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το ἀπό τά γραφεῖα μας ἢ ἀπό τά βιβλιοπωλεῖα.

προπόνηση



Jōdan Age-uke (τζοοντάν-ἀγκε-οῦκε)

Πρὸς τά πάνω απόκρουση ἐπιθέσεως στό κεφάλι

Εἶναι μία βασική τεχνική ἀποκρούσεως χτυπημάτων μέ στόχο πάνω ἀπό τό ἡλιακό πλέγμα. Ἀποκρούω πρὸς τά πάνω δυνατά μέ τήν ἐξωτερική πλευρά τοῦ πήχου.

1. Οἱ βραχίονες διασταυρώνονται στό ὕψος τοῦ σαγονιοῦ μέ αὐτόν πού θά ἀποκρούσει ἀπ' ἐξω. Κινῶ τά χέρια κοφτά καί ἰσχυρά, κρατώντας τόν ἀγκώνα τοῦ βραχίονα ἀποκρούσεως σέ γωνία 90°.

2. Τελειώνω τήν ἀπόκρουση μέ τόν βραχίονα ἀποκρούσεως περίπου δέκα ἑκατοστά μπροστά ἀπό τό μέτωπο, μέ τήν γροθιά λίγο ψηλότερα ἀπό τόν ἀγκώνα, τήν παλάμη πρὸς τά ἐξω. Κρατῶ τόν ἀγκώνα κοντά στό σῶμα.

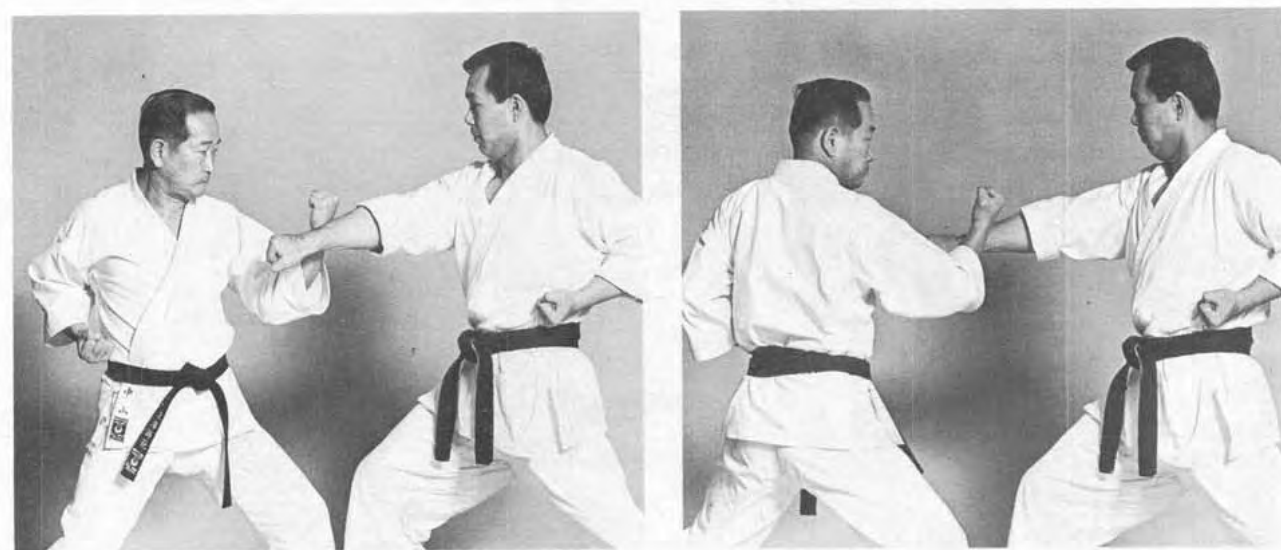
3. Ἡ γροθιά σφίγγεται τή στιγμή τῆς ἀποκρούσεως ἐνῶ τήν ἴδια στιγμή θά πρέπει νά σφιχτοῦν δυνατά καί οἱ κοιλιακοί μῦνες. Μέ μία κυματοειδή ροή τῆς ἰσχύος, ἡ ἔνταση αὐτή τῶν κοιλιακῶν πρέπει νά μεταδοθεῖ στούς μῦνες γύρω ἀπό τή μασχάλη καί ἀπό κεί στό χέρι πού ἀποκρούει.

57

Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

προπόνηση

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τὰ γραφεία μας ή από τὰ βιβλιοπωλεία.



Chūdan Ude Uke (τσούουντάν-ούντε-ούκε) Ἀπόκρουση με τόν πήχyu ἐπιθέσεως στό σῶμα
Soto-uke (σότο-ούκε) Ἀπό ἔξω, μέσα

Χρησιμοποιεῖται ἐναντίον γροθιάς με στόχο τό στήθος ή τό πρόσωπο. Παρασύρω τό χέρι του ἀντιπάλου πρὸς τὰ πλάγια, ἀποκρούοντας με τήν ἔξω ἄκρη του καρπού.

1. Στό τέλος, ὁ ἀγκῶνας του χεριου ἀποκρούσεως εἶναι λυγισμένος σέ γωνία περίπου 90 μοιρῶν με τό βραχίονα σχεδόν κατακόρυφο. Ὁ βραχίονας και τό πλάι του σώματος πρέπει νά εἶναι περίπου εὐθυγραμμισμένα (δηλ. νά ἀποφύγω τό ξεπέραςμα τῆς τελικῆς θέσεως).

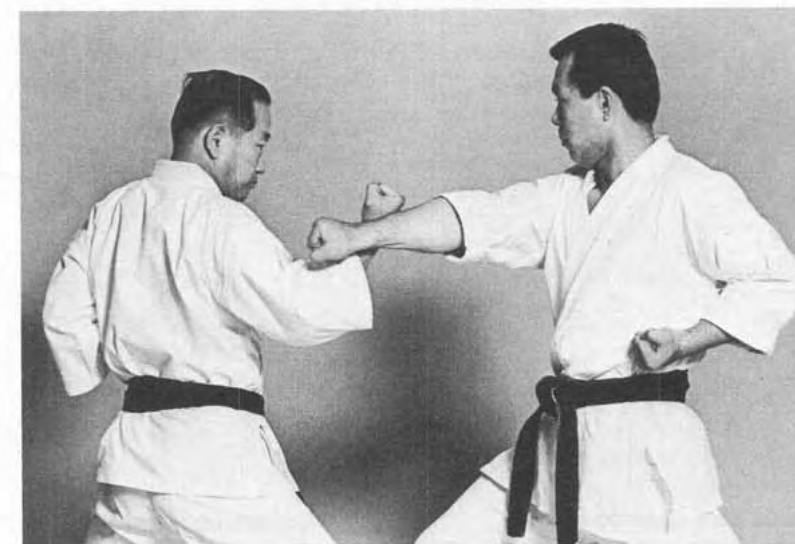
2. Ἡ γροθιά μπροστά ἀπό τό σαγόνι, ὁ ἀγκῶνας περίπου δέκα ἑκατοστά μπροστά ἀπό τό σῶμα και οἱ μυῶνες γύρω ἀπό τή μασχάλη σφιγμένοι.

3. Φέρνω τό ἄλλο χέρι πίσω στό πλευρό με σφιγμένη γροθιά. Συστρέφω τούς γοφούς στή διεύθυνση τῆς ἀποκρούσεως, χρησιμοποιώντας τήν ἰσχύ τους γιά νά χτυπήσω τό χέρι πού ἐπιτίθεται με μεγάλη δύναμη.

Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

προπόνηση

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τὰ γραφεία μας ή από τὰ βιβλιοπωλεία.

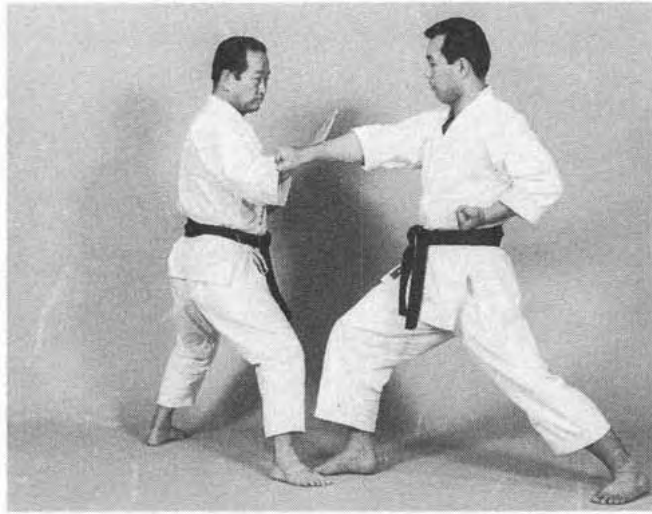


Chūdan Ude Uke (τσούουντάν-ούντε-ούκε) Ἀπόκρουση με τόν πήχyu ἐπιθέσεως στό σῶμα
Uchi-uke (ούτσι-ούκε) Ἀπό μέσα, ἔξω

Μιά γροθιά με στόχο τό στήθος ή τό πρόσωπο μπορεί νά ἀποκρουσθεῖ με τή μέσα ἄκρη του καρπού.

1. Ἡ τροχιά του βραχίονα ἀποκρούσεως εἶναι ἐξωτερική του χεριου, πού τραβιέται πίσω.

2. Τά ἄλλα στοιχεῖα, πού ἀναφέρονται στήν περίπτωση ἀποκρούσεως ἀπό ἔξω πρὸς τὰ μέσα, ἔχουν και ἐδῶ ἐφαρμογή.



Shutō Uke (σουτό-ούκε)

Απόκρουση με κόψη παλάμης

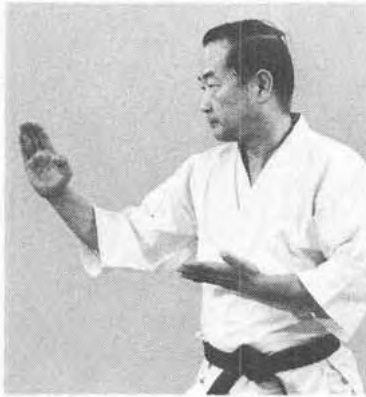
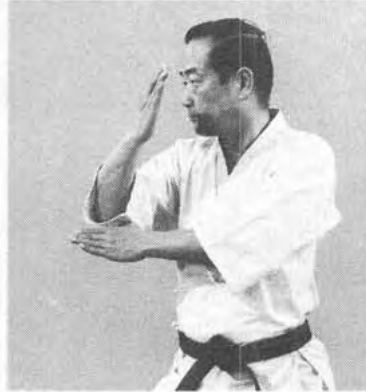
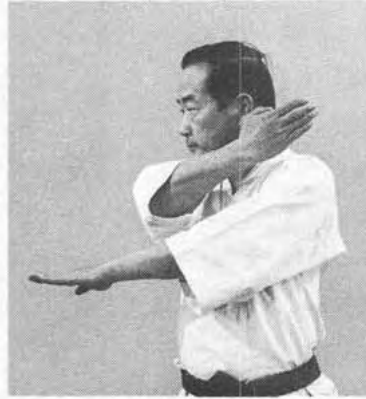
Είναι μία άμυντική τεχνική έναντι επίθεσεων προς το στομάχι, το στήθος ή το κεφάλι. Η κόψη της παλάμης χτυπά με πλάγια κίνηση σαν να πρόκειται να κόψει το χέρι του αντιπάλου.

1. Το άλλο χέρι, αντί να έρθει στο πλευρό, έρχεται μπροστά στο ηλιακό πλέγμα με την παλάμη προς τα πάνω. Έτσι θα μπορώ να το χρησιμοποιήσω αμέσως μετά την απόκρουση «λογχίζοντας» με αντίθεση στο μέσο του κορμού του αντιπάλου.

2. Από μία θέση δίπλα στο αυτί, το χέρι που αποκρούει έρχεται μπροστά και διαγώνια κάτω. Το χέρι που αποκρούει περνάει πάνω από τον βραχίονα του άλλου χεριού· το χέρι που τραβιέται περνάει κάτω από το χέρι που αποκρούει.

3. Στην τελική θέση, ο άγκωνας του χεριού που αποκρούει πρέπει να σχηματίζει όρθη γωνία και οι μυώνες γύρω από τη μασχάλη πρέπει να είναι σφιγμένοι. Προσέχω το χέρι να μη βγει πολύ έξω, π.χ. όχι έξω από το πλευρό.

4. Αν δεν κάνω βήμα πίσω ή αν το κάνω κατευθείαν πίσω, η απόκρουση δεν είναι αποτελεσματική. Γι' αυτό κάνω ένα βήμα πίσω πλάγια.



Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελες βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.

προπόνηση



Tate Shutō-uke (τάτε-σουτό-ούκε)

Απόκρουση με κάθετη κόψη παλάμης

Ενώ σαρώνω τον βραχίονα από μέσα προς τα έξω, λυγίζω τον καρπό με τα δάχτυλα προς τα πάνω και την παλάμη μπροστά. Η απόκρουση αυτή είναι χρήσιμη έναντι γροθιάς προς το στήθος ή το ηλιακό πλέγμα. Αντίθετα από την προηγούμενη απόκρουση, ο άγκωνας μένει σε ευθεία.

Η τεχνική αυτή γίνεται αποτελεσματικά, αν κάνω ένα πλάγιο βήμα ή αν γλιστρήσω ένα πόδι μπροστά και πλησιάσω τον αντίπαλο.



Take shutō-uke (κάκε-σουτό-ούκε)

Απόκρουση-γάντζωμα με κόψη παλάμης

Με τον καρπό ελαφρά λυγισμένο, ο βραχίονας κάνει μεγάλο τόξο από μέσα προς τα έξω και αποκρούει-γαντζώνει τον καρπό του αντιπάλου. Είναι συχνά δυνατό να αρπάξω τον καρπό του μετά την απόκρουση. Όπως και η προηγούμενη, η τεχνική αυτή μπορεί να είναι αποτελεσματική έναντι επίθεσης τόσο από μπροστά όσο και από τα πλάγια.

Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση



Haishu-uke



Haiwan nagashi-uke



Te nagashi-uke



Te osae-uke



Tekubi kake-uke



Maeude hineri-uke



Maeude deai-osae-uke

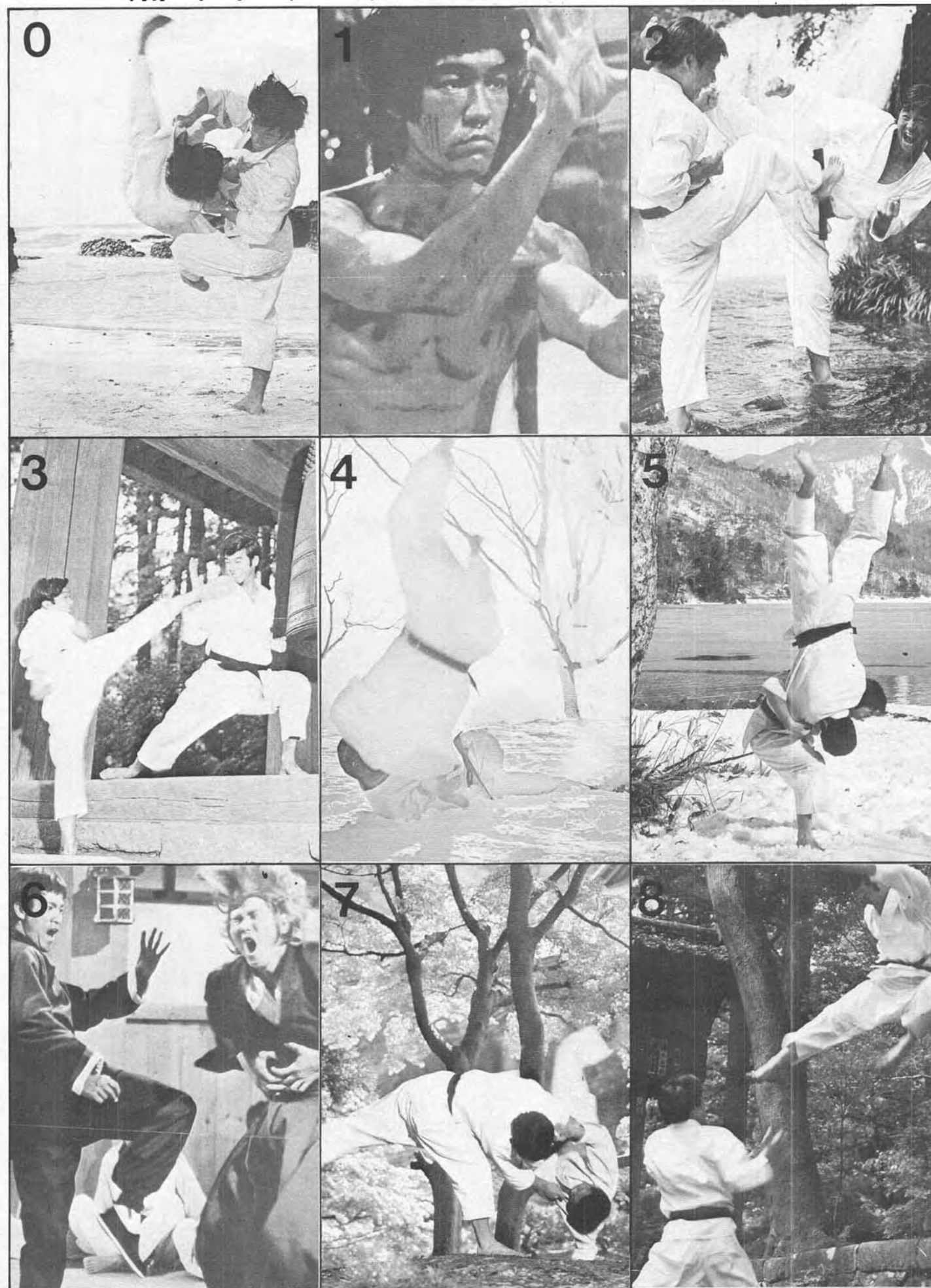
Haishu uke (χάϊσου-ούκε) 'Απόκρουση με τήν ανάστροφη του χεριού

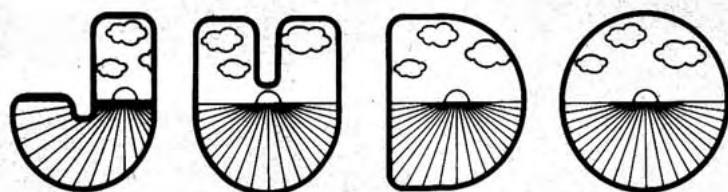
Χρησιμοποιώντας ένα τίναγμα του άγκωνα, απόκρούω με τήν ανάστροφη του χεριού. Κρατώ τό χέρι και τόν καρπό εύθεια και συγκεντρώνω τήν ισχύ στήν πίσω επιφάνεια τής παλάμης. Έτσι απόκρούω γροθιά στό στήθος ή στό ήλιακό πλέγμα χτυπώντας τόν αντίπαλο στό μπράτσο στόν άγκώνα ή στόν βραχίονα.

Άλλες τεχνικές απόκρούσεων είναι: otoshi-uke (ότσί-ούκε) απόκρουση πρós τά κάτω, haiwan nagashi-uke (χαιβάν-ναγκάσι-ούκε) απόκρουση-σάρωμα με ανάστροφη παλάμης, te nagashi-uke (τέ-ναγκάσι-ούκε) απόκρουση-σάρωμα, te osae-uke (τέ-οσάε-ούκε) απόκρουση με πίεση, tekubi kake-uke (τεκούμπι-κάκε-ούκε) απόκρουση-γάντζωμα καρπού, maeude hineri-uke (μαεούντε-χινέρι-ούκε) απόκρουση με συστροφή βραχίονα και maeude deai-osae-uke (μαεούντε-ντεάϊ-οσάε-ούκε) απόκρουση με πίεση βραχίονα.

Συνέχεια στό επόμενο

Έγχρωμες άφίσσες 50 x 70 εκ. – 50 δρχ. ή μία





Από τους Γεράσιμο Άρτινό και Θύμιο Περισίδη

μάθημα 13

Φίλοι μας αναγνώστες:

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

Η βασική βιβλιογραφία είναι η εξής:

- 1) Illustrated Kodokan Judo (Kodokan, 1955)
- 2) The Secrets of Judo (J. 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)

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα δημοσιεύεται σε περιοδικό τό πιο καλογραμμένο βιβλίο judo στον κόσμο: τό «Judo in Action» του Kazuzo Kudo, 9 dan, πού ή έκδοτική εταιρεία Japan Publications Trading Co. (© για όλο τον κόσμο) μάς έκανε τήν τιμή νά μάς παραχωρήσει τά αποκλειστικά δικαιώματα για τήν ελληνική γλώσσα. Τό βιβλίο αυτό, πού αποτελεί (σε δύο τόμους) εκλαϊκευμένη έκδοση του «Dynamic Judo» (1967) από τόν ίδιο συγγραφέα και τούς ίδιους εκδότες, έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από δέκα γλώσσες και ή άγγλική του έκδοση έχει τυπωθεί περισσότερο από έντεκα φορές. Τή μετάφραση στην ελληνική μέ τίτλο «Τό τζοϋντο στην πράξη» θά κάνει ό Θύμιο Περισίδη (© για τήν ελληνική γλώσσα), καφέ ζώνη στό judo, και τήν επίβλεψη τής μεταφράσεως ό Γεράσιμος Άρτινός, 3 dan από τό Kodokan. Τό περιεχόμενο του βιβλίου αυτού θά αποτελέσει τή βάση των μαθημάτων judo πού σάς δίνουμε από αυτή τή θέση.



Τό τζοϋντο στην πράξη - Τό τζοϋντο στην πράξη

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.

μασία γίνεται σωστή μόνο όταν έχω προετοιμάσει τις θέσεις και του αντίπαλου μου και του εαυτού μου, ενώ, αν ή προετοιμασία δεν είναι τέλεια, ή επίθεση θά αποτύχει.

Η επίθεση: Η επίθεση περιλαμβάνει τις κινήσεις πού εκτελούνται στό διάστημα μεταξύ τής στιγμής πού κινούμαι μέ τόν αντίπαλο στην προετοιμασία και τής στιγμής πού τόν ρίχνω εφαρμόζοντας μιά δεδομένη τεχνική.

Αν και χρειάζονται όλες αυτές οι λέξεις για νά εξηγήσω τί έννοώ, στην πράξη αυτό συμβαίνει πολύ γρήγορα, ενώ εγώ και ό αντίπαλός μου κινούμαστε περίπου μαζί μέ κάποια όρμη. Πραγματικά, αν δεν έχω αποκτήσει μιά ρυθμική, «ρευστή» όρμη ή επίθεσή μου θά αποτύχει.

Κινήσεις προετοιμασίας

Ας επαναλάβουμε για έμφαση: αν θέλω νά εφαρμόσω μιά τεχνική στόν αντίπαλο ή νά άντεπιθεθώ σε μιά δική του για νά τόν ρίξω, πρέπει πρώτα νά σπάσω τήν Ισορροπία του. Θά χρειαστεί γι' αυτό νά τραβήξω και νά σπρώξω κατάλληλα, πράγμα πού, όπως ξέρουμε, δεν γίνεται μόνο μέ τή δύναμη των χεριών, αλλά μέ τήν κίνηση όλου του σώματος. Κυρίως θά πρέπει:

1. Νά μήν αφήνω τόν αντίπαλό μου νά έχει άμεσα γνώση των ενεργειών πού θά κάνω.
2. Νά σπάω τήν Ισορροπία του μέ μικρές δικές μου κινήσεις, πού νά τόν αναγκάζουν νά κάνει αντίστοιχα μεγάλες.

Αυτή είναι ή πρώτη φορά πού ασχολούμαστε μέ αυτή τήν άρχή, πού μέ κάνει νά είμαι τό κέντρο τής κινήσεως και καταβάλλοντας τήν ελάχιστη προσπάθεια νά αναγκάζω τόν αντίπαλό μου νά κινηθεί γύρω μου μέ τό μέγιστο αποτέλεσμα. Μέ άλλα λόγια χρησιμοποιούμε τήν άρχή τής φυγόκεντρης δυνάμεως.

Η ευκαιρία

Τό νά εκμεταλλευτώ τή σωστή ευκαιρία είναι βασικό στις κινήσεις προετοιμασίας. Φυσικά, πρέπει νά άρπάξω τήν ευκαιρία ενώ σπρώχνω, τραβώ και κινούμαι γενικά μέ τόν αντίπαλό μου, αλλά ή καλύτερη στιγμή για νά τόν φέρω στη θέση πού θέλω είναι όταν μετατοπίζει τό βάρος του σώματός του. Μερικές περιπτώσεις πού μπορώ καλύτερα νά εκμεταλλευτώ τήν ευκαιρία είναι:

1. Ό αντίπαλός μου πρόκειται νά κινηθεί προς τά εμπρός.
2. Ό αντίπαλος πρόκειται νά κινηθεί προς τά πίσω.
3. Πρόκειται νά στραφεί προς τά δεξιά ή προς τά άριστερά.
4. Πρόκειται νά μου εφαρμόσει κάποια τεχνική.
5. Τό σώμα του είναι τεντωμένο και προσπαθεί νά κάνει μιά κίνηση πού νά φέρει αποτέλεσμα.
6. Κινείται άνυπόμονα και βιαστικά.
7. Έχει εφαρμόσει μιά τεχνική.
8. Έφαρμοσε μιά τεχνική πού απέτυχε.

9. Έφαρμοσε μιά τεχνική και προσπαθεί νά επανέλθει στην άρχική του θέση.

10. Τή στιγμή πού έχει επιστρέψει στην άρχική του θέση. Περιμένω τήν ευκαιρία και όταν παρουσιαστεί, προετοιμάζω τόν αντίπαλό μου για νά χάσει τήν Ισορροπία του. Προετοιμάζω τή θέση του σώματός μου τήν ίδια στιγμή και πρνών στην επίθεση. Προσέχω νά μήν καθυστερήσω, γιατί τότε δεν θά έχω αποτέλεσμα.

Για νά είναι αποτελεσματική μιά τεχνική, αν και πρακτικά έχει ήδη εφαρμοστεί όταν ό αντίπαλός μου έχει χάσει τήν Ισορροπία του μέ τις κινήσεις μου προετοιμασίας για τήν τεχνική και αιώρεται, πρέπει νά χρησιμοποιήσω μιά τεχνική ρίψεως. Ας τό θυμόμαστε αυτό.

Μιά μικρή τεχνική προετοιμάζει μιά μεγάλη Μιά μεγάλη τεχνική προετοιμάζει μιά μικρή

Όπως είπαμε προηγουμένως, όταν εφαρμόζω μιά τεχνική και δεν έχει άμεσα αποτελέσματα, βρίσκομαι στην πιο άσταθή θέση και σε μεγάλο κίνδυνο νά πέσω θύμα κάποιας τεχνικής του αντίπαλου μου. Μέ άλλα λόγια, σε μιά τέτοια περίπτωση δίνω στον αντίπαλό μου τήν ευκαιρία πού περιμένει. Η προσπάθεια για μιά τεχνική μοιάζει μέ ένα άπλό φύλλο χαρτιού πού έχει μιά φωτεινή και μιά σκοτεινή πλευρά.

Όταν επιχειρώ ένα osoto-gari, αλλά δεν μπορώ νά κάνω τόν αντίπαλό μου νά χάσει τήν Ισορροπία του, είναι καλύτερα πρώτα νά χρησιμοποιώ μιά άλλη τεχνική (ashi-barai) πού θά μέ βοηθήσει νά του σπάσω τήν Ισορροπία. Μόλις ταλαντευθεί, μπαίνω άμέσως μέ osoto-gari και τόν ρίχνω. Σε αυτή τήν περίπτωση προετοιμάζομαι και σπάω τήν Ισορροπία του μέ μικρή τεχνική (ashi-barai) και τόν ρίχνω μέ μεγάλη (osoto-gari).

Μπορώ επίσης νά άντιστρέψω τήν διαδικασία και νά εφαρμόσω μιά μεγάλη τεχνική για νά χάσει τήν Ισορροπία του και νά τόν ρίξω μέ μιά μικρή. Για παράδειγμα, μπορώ νά κινηθώ για ένα morote-seoi-nage από τό όποιο ό αντίπαλος θά ξεφύγει γέρνοντας πίσω. Αυτή τήν στιγμή μπορώ εύκολα νά τόν ρίξω μέ ένα άριστερό ashi-barai στό δεξί του πόδι.

Τό διάστημα μεταξύ προετοιμασίας και επίθεσης

Αν και άναφεθήκαμε στη σπουδαιότητα του νά μήν υπάρχει διαταγμός ή παύση μεταξύ προετοιμασίας και επίθεσης, δεν έννοούμε ότι πρέπει νά κινηθούμε βιαστικά. Αν καταφέρω νά σπάσω τήν Ισορροπία του αντίπαλου μου θά έχω άρκετό χρόνο για νά επιθεθώ. Αυτή ή στιγμή, άφου έχει χάσει ό αντίπαλος τήν Ισορροπία του, είναι τό διάστημα πού έννοούμε.

Όταν μπορώ νά ένσωματώσω αυτό τό διάστημα μεταξύ των δύο φάσεων, οι τεχνικές μου θά γίνονται όλο και πιο επιδέξιες. Πραγματικά, τεχνικές πού φαίνονται ότι έχουν τό ίδιο αποτέλεσμα δέχονται διαφορετικές αξιολογήσεις ανάλογα μέ τό αν και πώς έμπεριέχουν αυτό τό διάστημα.

1 ■ βασικές αρχές

Αυτό τό είδος επιδεξιότητας είναι τό κλειδί για τίς καλές τεχνικές τζοϋντο. Δέν μπορώ νά δεχτώ τήν ιδέα ότι όλα είναι εντάξει όταν καταφέρνει κανείς νά ρίξει τόν αντίπαλό του, δηλ. ότι κάθε τεχνική είναι καλή όταν φέρνει αποτέλεσμα, παρ' όλο πού ή άποψη αυτή διαδίδεται τελευταία. Έπαναλαμβάνω, ότι δέν συμφωνώ καθόλου μέ αυτό.

Πώς ένσωματώνω αυτό τό σημαντικό χρονικό διάστημα; Πώς αναπτύσσω αυτή τή ζωτική επιδεξιότητα; Πρώτα απ' όλα, πρέπει νά ξέρω τήν τεχνική μέ τόν σωστότερο τρόπο. Πρέπει νά ξέρω καλά τίς συνεχόμενες επιθέσεις και τίς άντεπιθέσεις πού πάνε μαζί μέ τήν τεχνική. Νά είμαι σίγουρος ότι στέκομαι μαζί μέ τόν αντίπαλό μου στη σωστή στάση και ότι χρησιμοποιώ τή σωστή μέθοδο προωθήσεως-όποχωρήσεως και τίς άλλες κινήσεις του σώματος. Τό έπόμενο, πού είναι απαραίτητο, είναι ή σταθερή, κανονική προπόνηση. Αυτός είναι ό μόνος τρόπος για νά καταλάβουμε πραγματικά κάθε τεχνική του τζοϋντο.

Προετοιμασία άμυνας και επίθεση

Αν και μέχρι τώρα μιλήσαμε μόνο για επιθέσεις, θέλω νά γίνει κατανοητό ότι, ή επίθεση είναι επίσης και άμυνα. Όταν ό αντίπαλος δέν επιτίθεται, είμαι όλοτετα ήσυχος και δε χρειάζεται νά άμύνομαι. Στο τζοϋντο, όταν ό αντίπαλος μου δέν επιτίθεται είναι μόνο επειδή προσπαθεί νά άμύνεται σε δική μου επίθεση.

Ας αναλύσουμε αυτή τήν άποψη. Ό χρόνος τής επιθέσεώς μου είναι, όταν έχω πηδήσει επάνω του, κινούμενος για μία τεχνική, και προσπαθώ νά τόν έμποδίσω νά χρησιμοποιήσει μία δική του τεχνική. Αυτό είναι κάτι πού γίνεται χωρίς νά σκεφτώ από τήν αρχή τήν άμυνά μου σαν ένα τρόπο παθητικής αλλαγής του πλεονεκτηματος προς τό μέρος μου.

Τό δεύτερο σημαντικό σημείο είναι τό νά είμαι σίγουρος ότι, όταν ό αντίπαλος επιτίθεται, άντί νά υπερασπίζω τόν εαυτό μου, νά επιτίθεται και νά τόν ρίχνω. Μέ άλλα λόγια, ή άμυνα πρέπει νά μέ υπερασπίζει, αλλά δέν πρέπει νά σταματάει εκεί. Πρέπει νά προχωρεί και νά γίνεται επίθεση.

Τό τρίτο σημείο είναι, νά καταστρέψω, νά άπομακρύνω ή νά άντιστρέψω τό αποτέλεσμα τής επιθέσεως του αντίπαλου και νά είμαι πανέτοιμος για τή στιγμιαία ευκαιρία πού θα μετατρέψω τήν άμυνά μου σε επίθεση.

Η ουσία τής άμυνας είναι νά κρατώ πάντα τό «πάνω χέρι» και, όπως στην επίθεση, νά χρησιμοποιώ τίς σωστές κινήσεις προωθήσεως-όποχωρήσεως και άλλες, έτσι ώστε νά εφαρμόζω τή δική μου τεχνική. Δέν πρέπει νά σκέφτομαι τήν επίθεση και τήν άμυνα σαν δύο ξεχωριστά πράγματα. Μία επίθεση μπορεί νά γίνει άμυνα και μία άμυνα πρέπει νά γίνει επίθεση.

Μέθοδοι πτώσεων

Πάντοτε πρέπει νά θυμάμαι ότι όταν προσπαθώ νά ρίξω κάποιον είναι πιθανό νά πέσω εγώ. Ό καθένας πού εξασκείται στο τζοϋντο πρέπει νά τό συνειδητοποιήσει από τήν αρχή και νά μή φοβάται νά πέσει, νά ξέρει πώς νά κατευθύνει τό σώμα του σε μία πτώση. Οι μέθοδοι πού χρησιμοποιούμε για τίς πτώσεις στο τζοϋντο είναι γνωστές μέ τή γιαπωνέζικη λέξη ukemi. Έπάρχουν αρκετοί λόγοι για νά εξασκείται κανείς στις μεθόδους πτώσεων. Όταν ένα άτομο έχει κάνει αρκετή εξάσκηση στις πτώσεις έχει μία μεγάλη άντοχή στο νά πέφτει. Τό νά ξέρει πώς νά πέφτει έχει επίσης μία άμεση σχέση μέ τήν πρόοδο πού κάνει στις τεχνικές του τζοϋντο.

Αν είμαι σε θέση νά πέσω μέ ολοκληρωτική άδιαφορία θα αναπτύξω συγχρόνως μία θετική άποψη του πώς νά χρησιμοποιώ τίς τεχνικές μου.

Ό τρόπος τής εξασκήσεως είναι νά περνά από τά απλά στα δύσκολα. Στην αρχή προπονούμαστε πέφτοντας από χαμηλή θέση και βαθμιαία από μία ψηλότερη. Πρώτα πέφτουμε εκεί πού στεκόμαστε, μετά εξασκούμαστε αλλάζοντας θέσεις και πέφτοντας καθώς κινούμαστε. Στην αρχή, κινούμαστε άργά και βαθμιαία αναπτύσσουμε ταχύτητα. Αρχίζουμε τήν εξάσκησή μας μέ μία προπόνηση στο νά πέφτουμε προς τά πίσω.

Πέφτοντας προς τά πίσω

Πέφτω προς τά πίσω, ώστε νά βρισκομαι μέ τό πρόσωπο προς τά επάνω. Τό πιο σπουδαίο σημείο, πού πρέπει νά προσπατέψω σε αυτή τήν πτώση, είναι τό πίσω μέρος του κεφαλιού μου. Πρέπει νά πέσω έτσι ώστε νά άποφύγω νά τό χτυπήσω στο πάτωμα. Τά άλλα σημεία πού πρέπει νά προσπατεούδιν είναι ή πλάτη μου και τά όστα του γοφού· πρέπει νά είμαι σίγουρος ότι θα τά προσπατέψω από βίαια χτυπήματα. Μέ αυτά τά πράγματα στο μυαλό, πέφτω προς τά πίσω κρατώντας τά μάτια μου καρφωμένα στον κόμμο τής ζώνης, βάζοντας τό σαγόνι προς τά μέσα, κλίνοντας τό πάνω μέρος του σώματός μου προς τά εμπρός, λυγίζοντας τή ράχη σαν τήν καρίνα μιας βάρκας και πέφτοντας πρώτα στα όπίσθια μου, μετά στο ύπόλοιπο μέρος των γοφών και μετά στην πλάτη, έτσι ώστε κανένα μέρος του σώματος νά μή χτυπήσει τό πάτωμα μέ ιδιαίτερη δύναμη. Καθώς πέφτω, κρατώ τά πόδια μου ένωμένα, και τά σηκώνω φυσιολογικά. Χτυπώ τά δύο χέρια (ή τό ένα) μέ όλο τό μήκος τους στο πάτωμα και σε γωνία 30 μέ 40 μοίρες από τόν κορμό. Είναι σημαντικό, τά χέρια μου νά βρίσκονται ούτε πολύ κοντά ούτε πολύ μακριά από τό σώμα μου.

Έξάσκηση

1. **Θέση:** Άνάσκελα, μέ τά δύο χέρια σηκωμένα προς τά εμπρός, τό σαγόνι κολλημένο στο στήθος, τό κεφάλι γυρμένο μπροστά και τά μάτια καρφωμένα στον κόμμο τής ζώνης.

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.

Ένέργεια: Χτυπώ τήν παλάμη του ενός χεριού ή και των δύο μαζί στον ίδιο χρόνο στο πάτωμα.

Ειδικές οδηγίες: Τά χέρια μου πρέπει νά χτυπάνε στο πάτωμα σε 30 έως 40 μοίρες από τό σώμα. Χτυπώ τό πάτωμα μέ όλο μου τό χέρι, έτσι ώστε νά αναπηδήσει πάλι προς τά πάνω.

2. **Θέση:** Καθισμένος, μέ τά όπίσθια στο πάτωμα, τά δύο πόδια τεντωμένα μπροστά στο πάτωμα, και τά δύο χέρια τεντωμένα εμπρός (στην πρόταση).

Ένέργεια: Καθώς αφήνω τό σώμα μου νά πέφτει προς τά πίσω, αφήνω τά πόδια μου νά έρθουν σε όρθή γωνία ως προς τόν κορμό και πέφτω όπως στο 1. **Ειδικές οδηγίες:** Βάζω τό σαγόνι μου μέσα, και γέρνω τό κεφάλι μπροστά. Τά χέρια μου και τό σώμα πρέπει νά είναι στην ίδια γωνία του 1.

3. **Θέση:** Στη φυσική στάση, αλλά σε ήμικάθισμα, μέ τίς δύο φτέρνες στο πάτωμα και τά γόνατα λογιζόμενα πολύ. Τά χέρια μου βρίσκονται στην ίδια θέση όπως στο 2.

Ένέργεια: Γλιστρώ τά όπίσθια μου κάτω κοντά στις φτέρνες και πέφτω προς τά πίσω. Τήν ίδια στιγμή αφήνω τά δύο χέρια μου νά χτυπήσουν τό πάτωμα. Μπορώ επίσης νά αφήσω πρώτα τό ένα χέρι και μετά τό άλλο.

Ειδικές οδηγίες: Οι ίδιες όπως και προηγούμενες.

4. **Θέση:** Στέκομαι στην φυσική στάση μέ τά δύο γόνατα λυγισμένα και τά χέρια μου στην ίδια θέση μέ τή προηγούμενη.

Ένέργεια: Προοδευτικά λυγίζω βαθιά τά γόνατά μου και πέφτω όπως στο 3.

Ειδικές οδηγίες: Ίδιες όπως στο προηγούμενο.

5. **Θέση:** Στέκομαι όρθιος.

Ένέργεια: Κάνω δύο ή τρία βήματα προς τά πίσω και πέφτω όπως στο 4.

Ειδικές οδηγίες: Όταν μετά τήν πτώση τό σώμα μου έρχεται πάλι μπροστά, δίνω λίγο περισσότερη φόρα και σηκώνομαι πάλι όρθιος.

Πτώσεις για πολλούς συγχρόνως

Όταν είμαι προπονητής και ό χρόνος είναι λίγος, ενώ οι μαθητές πολλοί, οι παρακάτω τρόποι για όμαδική άσκηση είναι πολύ αποτελεσματικοί.

1. Έξηγώ τήν πτώση προς τά πίσω.

2. Βάζω τούς μαθητές σε δύο σειρές, ώστε νά βλέπει ή μία τήν άλλη, σε βαθύ ήμικάθισμα μέ τά χέρια τεντωμένα και τίς παλάμες τους ό καθένας προς τόν άπέναντί του. Μετά κάνουν τό πήδημα του λαγού και προσπαθουν νά σπράξουν ό ένας τόν άλλον προς τά πίσω. Χωρίς νά φέρνουν αντίσταση, πρέπει νά κάνουν πτώση προς τά πίσω.

3. Τούς βάζω πάλι στη γραμμή μέ τόν ίδιο τρόπο και πάλι όσοι είναι στη μία σειρά σπράχνουν τούς άπέναντι δυνατά στο στήθος, ώστε νά πέσουν προς τά πίσω από τό βαθύ ήμικάθισμα. Έτσι θα πάρουν μία καλή ιδέα τής σημασίας τής πτώσεως προς τά πίσω. Αφού πέσει ή μία γραμμή πρέπει μετά νά σπράξει τήν άλλη.

4. Οι μαθητές πάλι σε δύο γραμμές. Τό ένα γκρούπ

τραβά τό άλλο είτε κατευθείαν προς τά πίσω είτε προς τά πίσω άριστερά ή δεξιά από τό πίσω μέρος των γιακάδων τους. **Σημείωση:** Πρέπει νά ξεηγηται συχνά ό κίνδυνος του χτυπήματος του πίσω μέρους του κεφαλιού στο πάτωμα.

Πτώσεις προς τά εμπρός

Έ αυτή τήν περίπτωση πρέπει νά προστατευτεί τό πρόσωπο, τό στήθος και ή κοιλιακή χώρα.

1. Γυρίζω τά χέρια προς τά μέσα μέ κλειστά δάχτυλα.

2. Στέκομαι στα δάχτυλα των δύο ποδιών.

3. Πέφτω μπρούμυτα έτσι ώστε νά μή χτυπήσω δυνατά τό πρόσωπο, στήθος και κοιλιά στο πάτωμα.

Έξάσκηση

1. **Θέση:** Τά γόνατα στο πάτωμα.

Ένέργεια: Καθώς αφήνω τό επάνω μέρος του σώματος νά πέσει μπροστά, φέρνω τά χέρια σε μία θέση από τήν όποια θα χτυπήσουν στο πάτωμα άκριβώς κάτω από τό πρόσωπο.

Ειδικές οδηγίες: Πρέπει νά είμαι σίγουρος ότι προσέχω τά προηγούμενα σημεία 1, 2 και 3.

2. **Θέση:** Γονατίζω, και πατώντας μόνο τά δάχτυλα στο πάτωμα, κρατώ τό πάνω μέρος του σώματός μου κατευθείαν μπροστά.

Ένέργεια: Όπως στα προηγούμενα.

Ειδικές οδηγίες: Όπως στα προηγούμενα.

3. **Θέση:** Στέκομαι μέ τίς φτέρνες στο πάτωμα, τά γόνατα λυγισμένα, τά χέρια στους γοφούς.

Ένέργεια: Πέφτω μπροστά, όπως προηγούμενος, τεντώνοντας τά πόδια.

Ειδικές οδηγίες: Όπως και στα προηγούμενα.

Πτώσεις για πολλούς συγχρόνως

1. Βάζω μία σειρά μαθητών στη θέση 2 και ή άλλη σειρά σπράχνει τήν πρώτη από πίσω για νά πέσουν προς τά εμπρός. Μετά αλλάζουν ρόλους, κτλ.

2. Τούς βάζω μετά στη θέση 3 και σπράχνουν εναλλακτικά ό ένας τόν άλλο. **Σημείωση:** Προσοχή στον τρόπο πού χτυπούν τά χέρια τους στο πάτωμα.

Μπροστινή μεγάλη πτώση (μέ τούμπα)

1. Στέκομαι στην δεξιά φυσική στάση.

2. Από κεϊ σκύβω τό σώμα μου προς τά εμπρός.

3. Κάνω τό άριστερό μου χέρι κορυφή τριγώνου πού έχει σαν βάση τήν γραμμή πού ένώνει τά δύο μου πόδια.

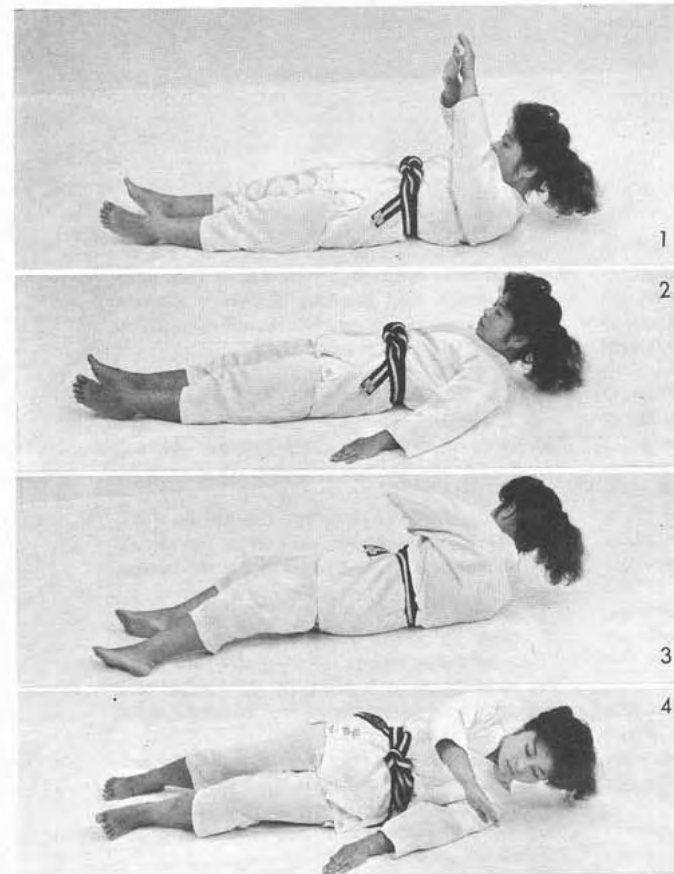
4. Χαμηλώνω τούς γοφούς μου και βάζω τό δεξί μου χέρι στο δεξί μου γόνατο.

5. Μετά από μία άνάσα, αφήνοντας τό άριστερό μου χέρι στο πάτωμα όπου βρίσκεται, σηκώνω τούς γοφούς μου, ιστώνω τά γόνατά μου, σηκώνω τίς φτέρνες μου και στέκομαι στα δάχτυλά μου.

6. Σε αυτή τή θέση, φέρνω τό δεξί μου χέρι κοντά στο άριστερό.

7. Όπως περιστρέφεται φυσικά τό σώμα μου προς τά εμπρός, σε επαφή μέ τό πάτωμα έρχονται κατά

Τό τζοϋντο στην πράξη - Τό τζοϋντο στην πράξη



από ύπτια θέση

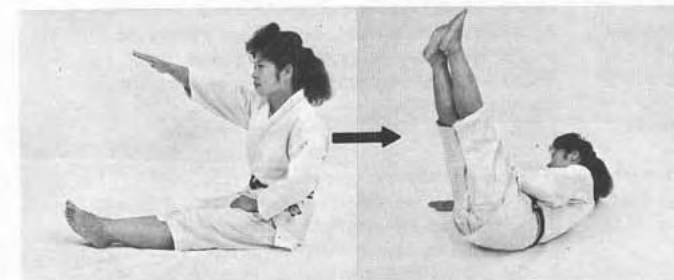
1

2

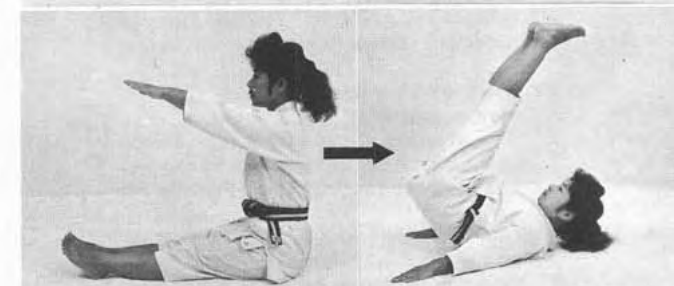
3

4

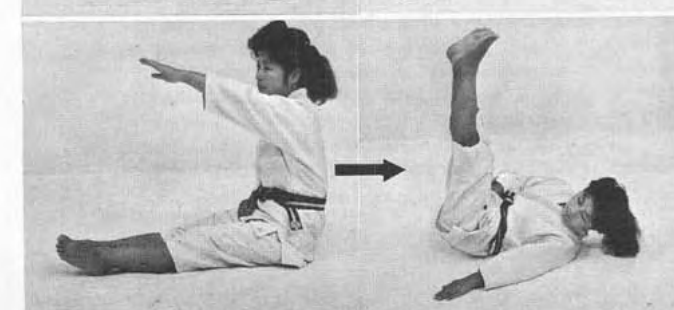
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ



από καθιστή θέση



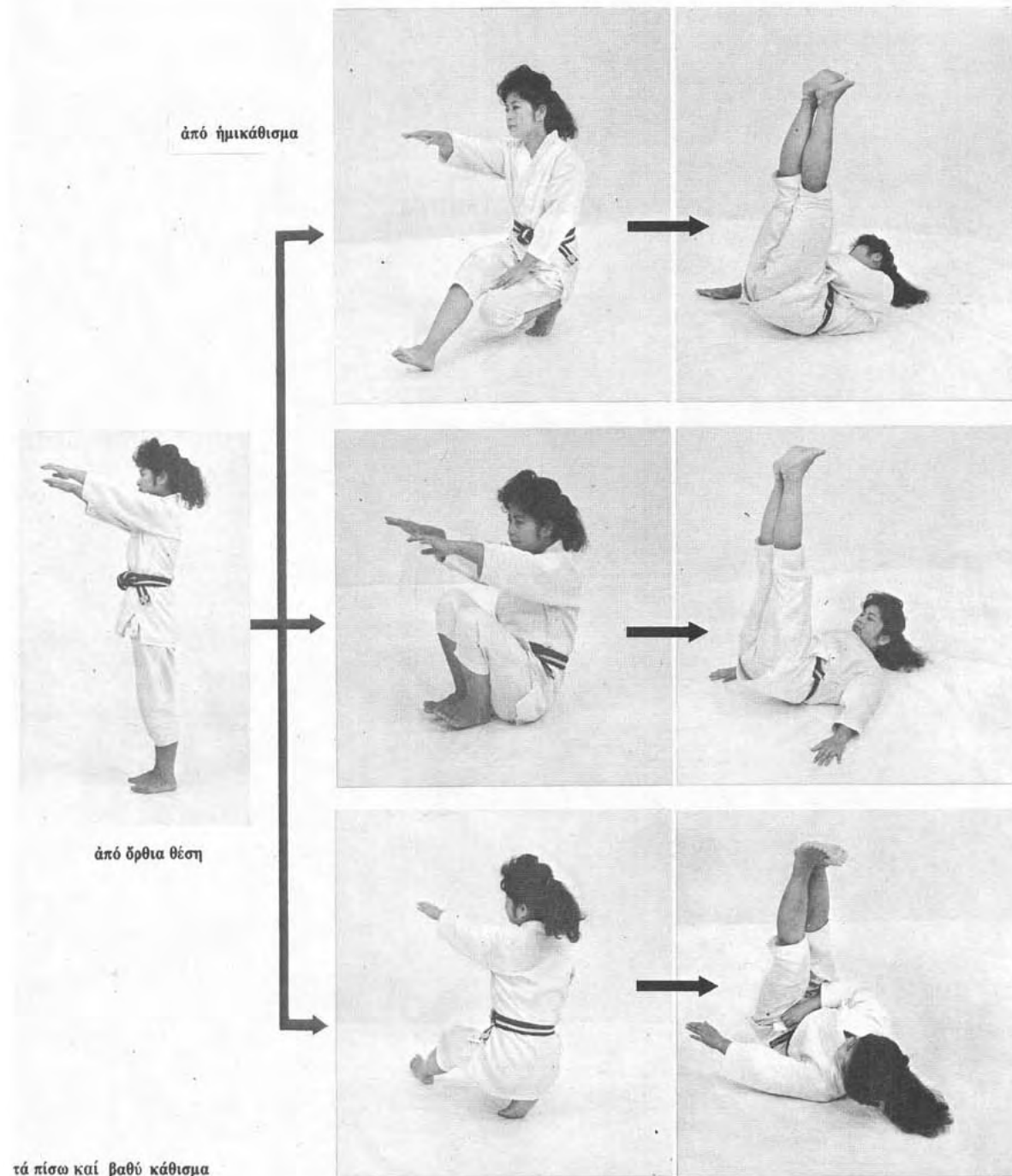
από όρθια θέση, μέ βήμα πρός



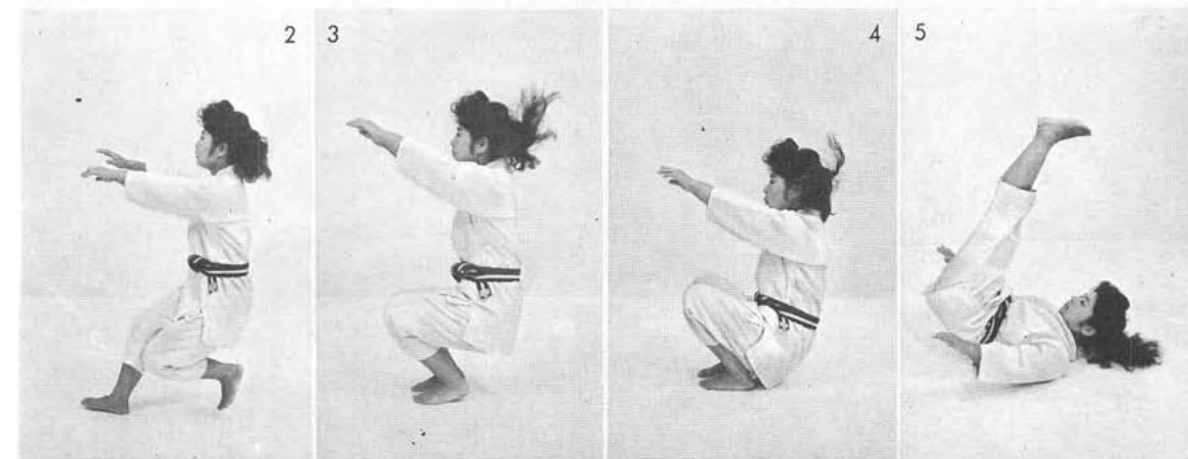
1

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.

1 ■ βασικές αρχές



τά πίσω καί βαθύ κάθισμα



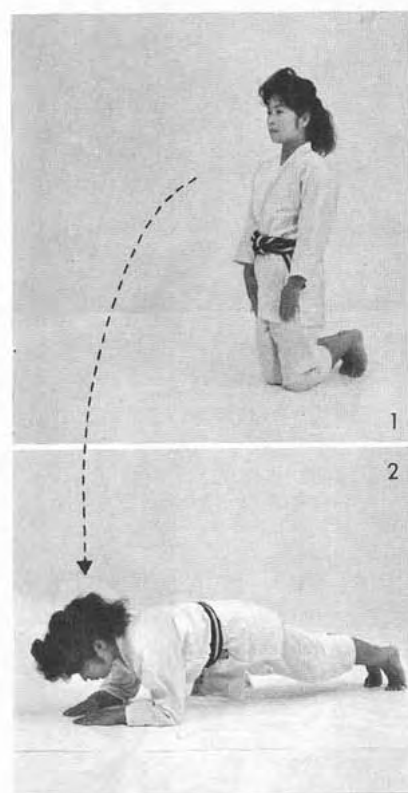
2

3

4

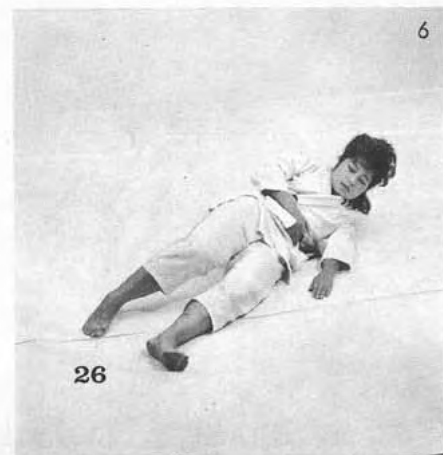
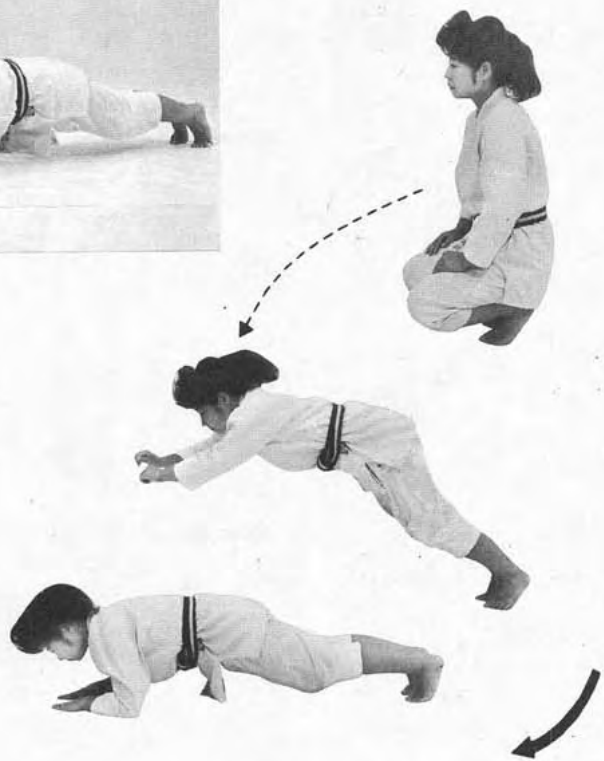
5

1 ■ βασικές αρχές



ΠΤΩΣΕΙΣ
ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ

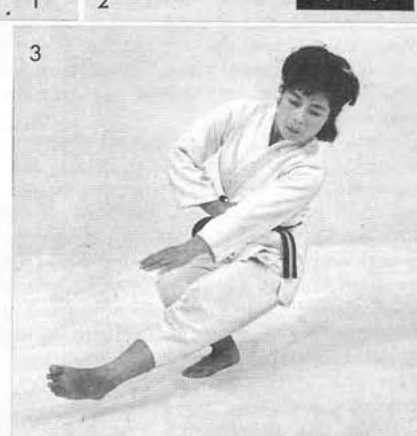
1 από γονατιστή θέση



26



Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.



ΠΛΑΓΙΕΣ
ΠΤΩΣΕΙΣ



27

σειρά: οι άγκωνες, οι ώμοι, η πλάτη, οι γοφοί και τα πόδια.
8. Κόβω την πτώση του σώματος χτυπώντας δυνατά το άριστερό χέρι.

Εξάσκηση

1. **Θέση:** Μισο-όρθιος, όπως υποδεικνύεται στα γενικά στοιχεία της μπροστινής τούμπας και πτώσεως. **Ενέργεια:** Όπως στην προηγούμενη εξήγηση.

Ειδικές οδηγίες: Δέν σταυρώνω τα πόδια μου ούτε χτυπάω τις φτέρνες μου στο πάτωμα. Όταν πέφτω από τη δεξιά φυσική στάση, προσέχω να μην αλλάξω κατεύθυνση και πάω με τον άριστερό ώμο μπροστά.

2. **Θέση:** Όρθιος. Από τη φυσική στάση, κάνω ένα μεγάλο διαγώνιο βήμα δεξιά εμπρός στο δεξιό μου πόδι, βάζω το δεξί μου χέρι στο πάτωμα περίπου 10-15 εκ. μπροστά από το δεξί μου πόδι.

Ενέργεια: Τό ίδιο όπως στο 1 της μπροστινής τούμπας και πτώσεως (Σημείωση: Σε αυτή την περίπτωση, δεν χρειάζεται να χαμηλώσω τους γοφούς μου.) **Ειδικές οδηγίες:** Όταν μάθω καλά αυτή την πτώση θα την εκτελώ με το άριστερό μου χέρι να κρέμεται φυσικά στο πλευρό μου.

Πτώσεις για πολλούς συγχρόνως

1. Βάζω τους μαθητές στη θέση 2. Βάζω τη μία ομάδα να σπρώξει τους άλλους στους γοφούς από πίσω κατευθείαν μπροστά. Μετά αλλάζουν θέσεις.
2. Αφήνω την κάθε ομάδα να σπρώχνει την άλλη δεξιά ή αριστερά με το ένα χέρι στον ώμο και το άλλο στο γοφό.

3. Τους αφήνω για λίγο να ασκηθούν εναλλακτικά στις γρήγορες πίσω πτώσεις και στις μπροστινές μεγάλες πτώσεις (με τούμπα).

4. Βάζω έναν να πατάει με πόδια και χέρια και αφήνω τους άλλους να πηδήξουν από πάνω του και από αρκετά βήματα για να κάνουν την πτώση.
5. Βαθμιαία αυξάνω τον αριθμό των μαθητών, που δίπλα-δίπλα πατούν με τα τέσσερα, σε δύο, τρεις, τέσσερις και παραπάνω.

Ειδικές οδηγίες: Δέν πρέπει να σταυρώνουν τα πόδια τους και να χτυπούν τις φτέρνες τους, την πλάτη ή τα όπισθιά τους στο πάτωμα.

Πλάγια πτώση

1. **Θέση:** Καθιστός.

Ενέργεια: Καθώς πέφτω πίσω στρέφοντας το σώμα λίγο δεξιά, κόβω την πτώση χτυπώντας δυνατά το δεξί χέρι. Κάνω αυτή την πτώση και δεξιά και αριστερά.

Ειδικές οδηγίες: Κρατώ το σαγόνι μου μέσα, και τα πόδια μου κολλητά.

2. **Θέση:** Από ημικάθισμα. Σηκώνω το δεξί μου χέρι στο πλάι δεξιά, κλίνω το σώμα μου δεξιά, και βάζω το άριστερό μου χέρι στο άριστερό γόνατο. **Ενέργεια:** Κινώ σύρριζα στο πάτωμα το δεξί μου πό-

δι από μπροστά προς τα πλάγια αριστερά, γέρνω το σώμα μου προς τα δεξιά και πέφτω, κόβοντας την πτώση με χτύπημα του δεξιού μου χεριού. Έπαναλαμβάνω την πτώση αριστερά.

Ειδικές οδηγίες: Δέν σηκώνω τα πόδια μου πολύ ψηλά ώστε να στρέφεται το σώμα μου προς την αντίθετη κατεύθυνση.

3. **Θέση:** Στέκομαι στη βασική φυσική στάση. **Ενέργεια:** Κάνω ένα βήμα με το άριστερό πόδι προς τα πλάγια, γλιστρώ το δεξί μου πέλμα μπροστά από το άριστερό, γέρνω δεξιά και πέφτω ελεύθερα στο δεξί πλευρό. Έξασκοῦμαι να πέφτω και προς τα αριστερά και προς τα δεξιά.

Ειδικές οδηγίες: Έλέγχω πάντα την κάμψη του αριστερού γόνατου και την κίνηση του δεξιού χεριού, έτσι ώστε το σώμα μου να μη χτυπάει δυνατά στο πάτωμα.

Πτώσεις για πολλούς συγχρόνως

Πολύ συχνά εξασκοῦμε τους μαθητές σε αυτή την πτώση με μία απλή τεχνική ποδιού.

α. 1. Έχω τον αντίπαλο να στέκεται στη δεξιά φυσική στάση, με το δεξί του πόδι όσο το δυνατόν πιο μπροστά.

2. Πιάνω το άνοιγμα του δεξιού μανικιού του με το άριστερό μου χέρι.

3. Ακολουθώ τις οδηγίες των 1, 2 και 3.

4. Ρίχνω τον αντίπαλό μου σαρώνοντας το δεξί του πόδι προς τα έξω με το άριστερό μου πόδι.

5. Αναγκάζω τον αντίπαλό μου να κόψει την πτώση του σώματός του με το άριστερό του χέρι. Χρησιμοποιώ ένα deashi-barai. Έξασκοῦμαστε πάντα και δεξιά και αριστερά.

β. 1. Βάζω τους μαθητές μου να στέκονται μαζί με τους αντιπάλους τους στην δεξιά φυσική στάση.

2. Αφήνω τη μία ομάδα να σπρώξει τους αντιπάλους της προς τα πίσω αριστερά.

5. Οι αντίπαλοι προσπαθούν να ανταποδώσουν το σπρώξιμο.

4. Τότε η πρώτη ομάδα κάνει βήμα αριστερά.

5. Ρίχνουν τους αντιπάλους τους με δεξί osoto-gari.

6. Οι αντίπαλοι θα πρέπει να κάνουν σωστή πτώση.

γ. Χρησιμοποιούν uki-goshi.

δ. Χρησιμοποιούν ippon-seoi-nage.

ε. Χρησιμοποιούν kata-guruma.

Όλα θα πάνε καλά μέχρι το δ, αλλά τότε είναι δύσκολο. Θα πρέπει να προσέχουμε και, αν κάτι δεν πάει καλά, να σταματήσουμε. Όταν μπορούν να εφαρμόσουν καλά την τεχνική, η εξάσκηση στην μεγάλη μπροστινή πτώση μπορεί να γίνει και με tomoe-nage.

Οι πτώσεις είναι πολύ σπουδαίες στην ανάπτυξη των τεχνικών του τζοούντο τόσο που όχι μόνο οι αρχάριοι αλλά και οι προχωρημένοι θα πρέπει να εξασκοῦνται στις πτώσεις συχνά και με επιμέλεια.

Παλιότερα αρχίζαμε πάντοτε την προπόνηση με μερικές ασκήσεις πτώσεων για να ζεσταθεί το σώμα.

Τώρα όμως η προπόνηση αρχίζει με γυμναστική «προθερμάνσεως». Έτσι είναι η γενική τάση για μία οργάνωση των μεθόδων προπονήσεως ή έσως δέν υπάρχει μία συνειδητοποίηση της σπουδαιότητας της εξασκήσεως στις πτώσεις. Πιστεύω ότι αυτή η εξάσκηση αφήνει ανέπαφα τα άλλα καλά σημεία της προπονήσεως και ενθαρρύνω δλους τους μαθητές μου να εξασκοῦνται στις πτώσεις και πριν και μετά την κυρίως προπόνηση.

Προπόνηση στις ρίψεις

Η βάση της της προσπάθειας γύρω από την εξάσκηση στις τεχνικές ρίψεων πρέπει να είναι πρώτα απ' όλα προπόνηση σε ελεύθερο άγωνα (randori). Οι δύο μεγάλοι στόχοι της προπονήσεως στις τεχνικές ρίψεων είναι:

1. Να φορμάρω το σώμα μου.

2. Να διορθώσω τα αδύνατα σημεία μου για να αναπτύξω τις τεχνικές. Ο σωστός τρόπος για πραγματική πρόοδο είναι να επιδιώκω και τους δύο αυτούς σκοπούς συγχρόνως.

Αν και αμφιβάλλω ότι κάποιος μπορεί να ασκηθεί μέσα σε τέτοια πλάνη, πρέπει να προσέχω να αποφεύγω την ψευδή αίσθηση ότι μπορώ να αναπτύξω τις τεχνικές, γυμνάζοντας μόνο το σώμα μου. Αν και η ιδέα αυτή χάνει έδαφος αυτές τις μέρες, είναι αλήθεια ότι αν εξασκεῖται κανείς όπως πρέπει, δέν θα χρειαστεί καμία ιδιαίτερη τοπική φυσική άσκηση.

Η γυμναστική

Αυτό το είδος της σωματικής άσκήσεως δίνει μεγαλύτερη ανάπτυξη της σωματικής δυνάμεως, δυναμώνει τους μύς, αυξάνει την ταχύτητα και το σθένος. Στα τελευταία χρόνια αρκετοί τζοούντοκα μελέτησαν και ανέπτυξαν μία δική τους σειρά άσκήσεων, μερικές από τις οποίες είναι δημιουργικές και αξιόπιστες. Δίνω παρακάτω ένα κατάλογο των δσων χρησιμοποίησα μέχρι τώρα.

1. Τρέξιμο — από ένα έως δύο χιλιόμετρα με άργο ρυθμό.

2. Γυμναστική

α. Συνηθισμένες ασκήσεις — όχι περισσότερο από 30 λεπτά.

β. Προπαρασκευαστικές ασκήσεις — περίπου 10 λεπτά πριν αρχίσει έναν ελεύθερο άγωνα. (Πάντα περιλαμβάνεται η άσκηση στη μπροστινή μεγάλη πτώση.)

γ. Τελικές ασκήσεις — πέντε ή έξι λεπτά πριν από το τέλος της προπονήσεως. Περιλαμβάνει 2 ή 3 λεπτά σιωπηλής αυτοσυγκεντρώσεως.

δ. Η άσκηση του «τροχού» όπως φαίνεται στις επόμενες φωτογραφίες (σελ. 30, 31). Οι ασκή-

σεις αυτές μπορούν να γίνουν μαζί με τις ασκήσεις του α.

3. Προπόνηση με βάρη

Αν έχω φτάσει σε κάποια σωστή σωματική ανάπτυξη, η άρση βαρών μπορεί να είναι χρήσιμη. Ακόμα και αν δέν έχω τό συνηθισμένο εξοπλισμό, υπάρχουν αρκετά πράγματα στο καθημερινό περιβάλλον, που μπορούν να ικανοποιήσουν αυτή την ανάγκη.

4. Για να αναπτύξω γερό πιάσιμο

Τό μονόζυγο, η αναρρίχηση με σκοινί, η όρει-βασία, κτλ. Μαζί με αυτά έσως και μερικές ειδικές ασκήσεις ιδιαίτερα για τόν καθένα.

Μέθοδοι για βελτίωση στις τεχνικές

1. Εξάσκηση στις πτώσεις

Ένα από τα πιο χρήσιμα πράγματα είναι να εξασκοῦμαι πολύ στην μπροστινή μεγάλη πτώση δεξιά και αριστερά, όταν αρχίζω και όταν τελειώνω την προπόνηση.

2. Προπόνηση μίας επιθέσεως

Παίρνω ένα συναθλητή, καθορίζουμε ποιός θα ρίχνει και, αν είμαι εγώ, τόν ρίχνω πολλές φορές με καθορισμένη τεχνική στην κλασική της μορφή. Αυτό επαναλαμβάνεται πολλές φορές και με εκείνον επιτιθέμενο (ώστε να πέφτω εγώ).

Παρατήρηση: Στο πρώτο και δεύτερο μάτισμο, αυτός που ρίχνει, πρέπει να μελετά την κίνηση. Στο τρίτο μάτισμο, να γίνεται η ρίψη.

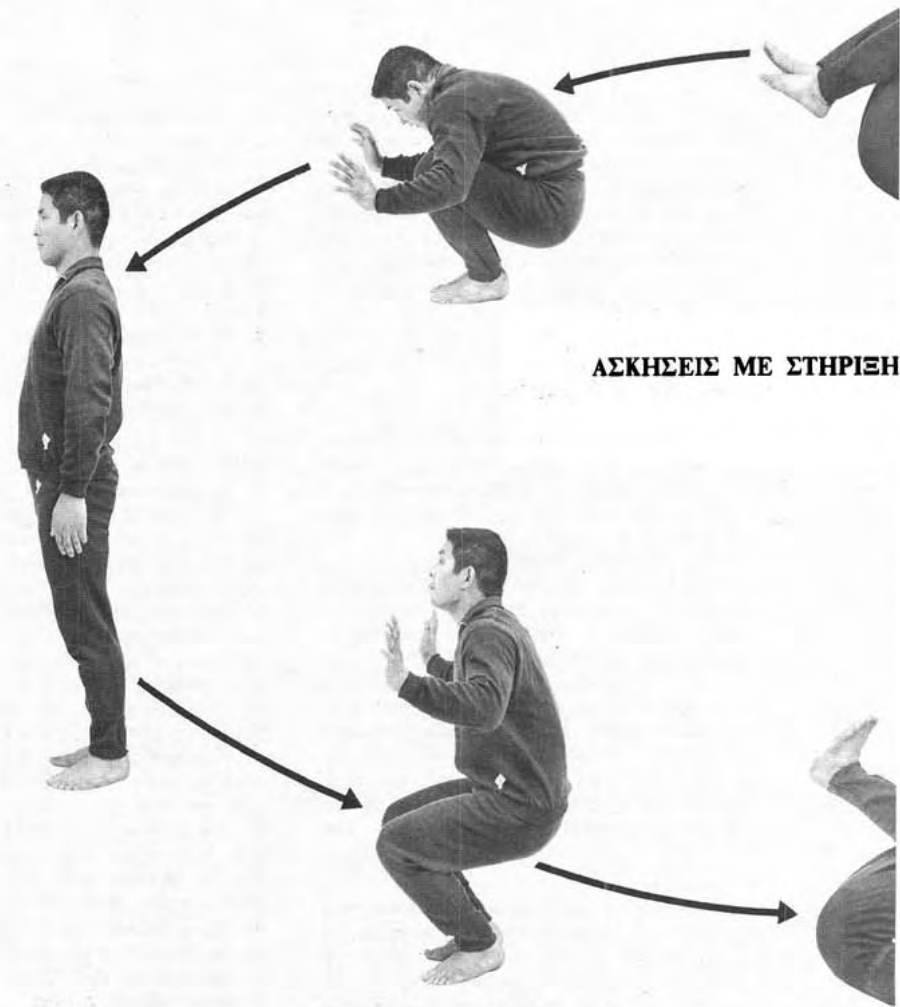
Για παράδειγμα, αν εξασκοῦμαι στο osoto-gari, ξέρω ότι θα ρίξω τόν αντίπαλό μου χτυπώντας τον από έξω. Μαθαίνω καλά τις κινήσεις του σώματος στα δύο πρώτα ματισματα και μετά επιτίθεμαι και τόν ρίχνω. Σχεδιάζω καλά αυτή τη μέθοδο στο μυαλό και προσέχω να μην κάνω κανένα λάθος (βλέπε τις φωτογραφίες, σελ. 32-33).

3. Προχωρημένες ασκήσεις

α. Αν υποθέσω ότι εγώ τελικά θα ρίξω και καθώς στέκομαι με τόν αντίπαλό μου, πρέπει να είμαι χαλαρός και να μη φέρω αντίσταση. Εκείνος θα πρέπει να μου μπει με γνωστή τεχνική και εγώ να άμυνθώ ή να τόν ρίξω με άντεπιθεση. Ο αντίπαλός μου πρέπει να μαίβει και δεξιά και αριστερά. Αυτό μπορεί να κρατήσει 2-3 λεπτά και μετά να αλλάξουμε ρόλους. Μία καλή ιδέα είναι να εναλλάσσονται δύο-τρεις στο ρόλο του αρχικά επιτιθέμενου.

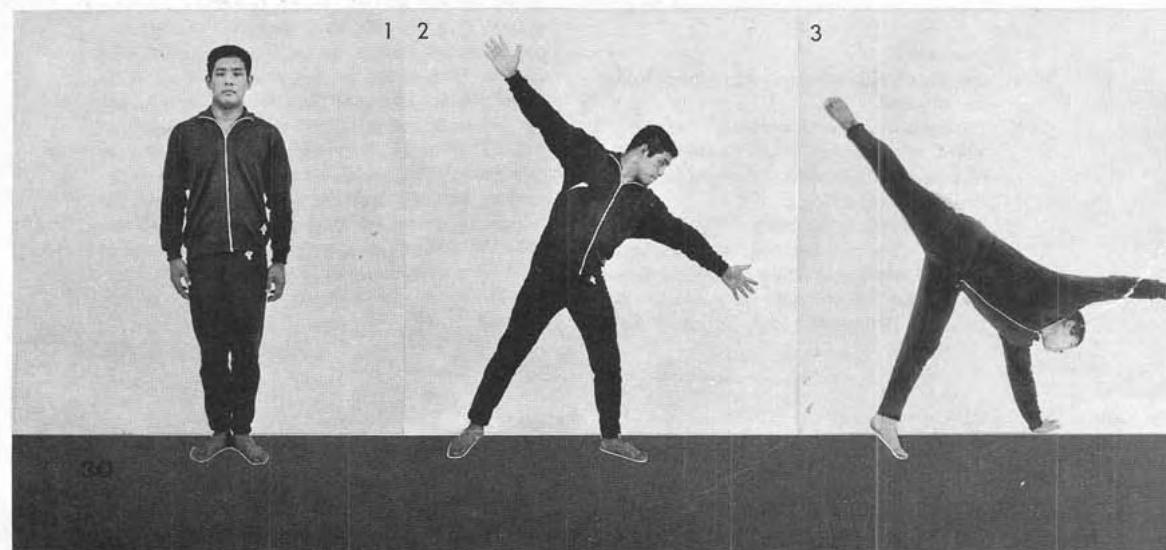
β. Σε αυτή την περίπτωση, αντίστροφη της προηγούμενης, αυτός που ρίχνει πρέπει να χρησιμοποιεί αρκετές τεχνικές έναντιον αυτού που ρίχνεται. Ο τελευταίος πρέπει να τό χρησιμοποιήσει αυτό σαν μία καλή ευκαιρία να εξασκηθεί στις πτώσεις. Είναι καλό να χρησιμοποιείται ένας που να ρίχνει έναντιον 3 που να ρίχνονται και να αλλάζουν ρόλους κυκλικά.

1 ■ βασικές αρχές



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΗ

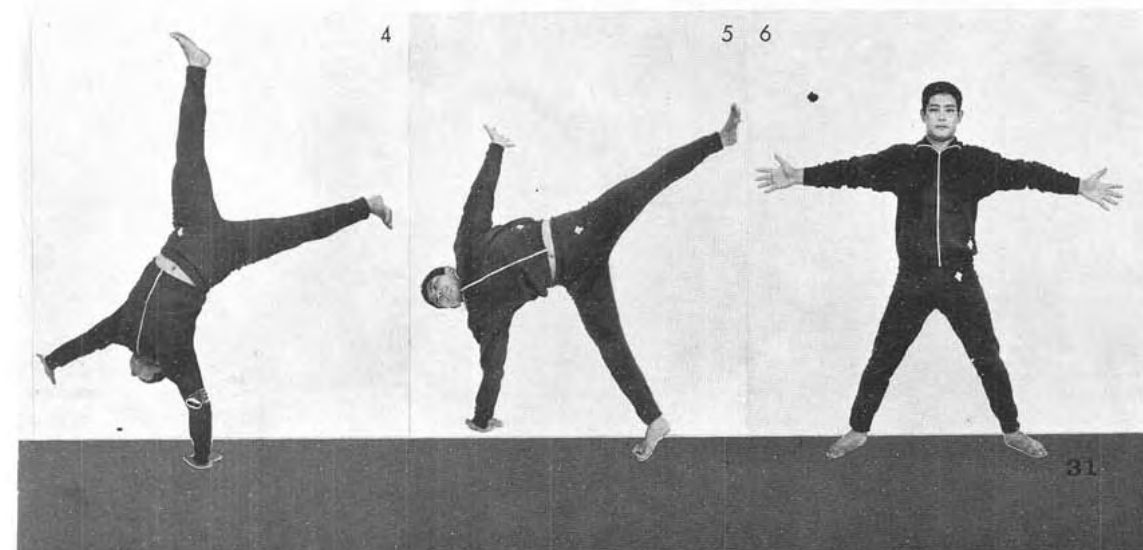
ή άσκηση του «τροχού»



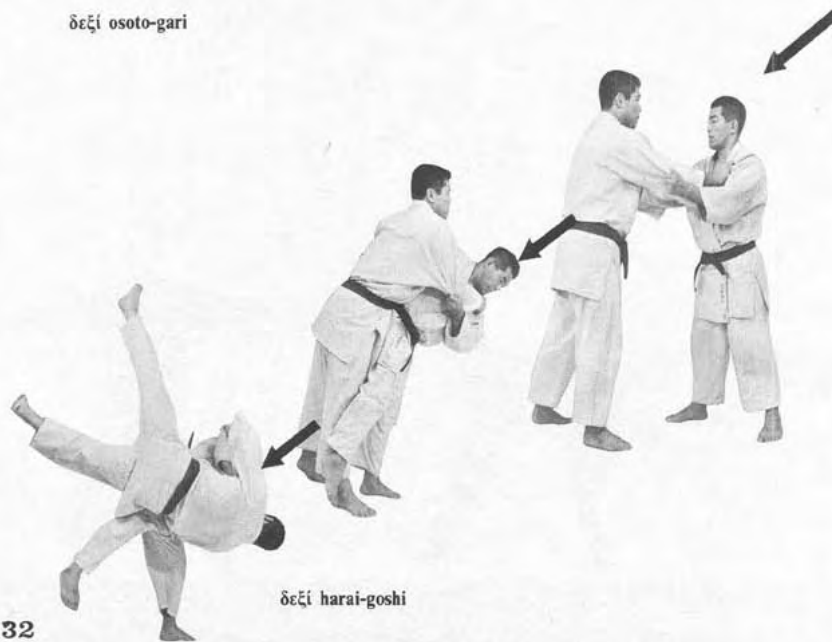
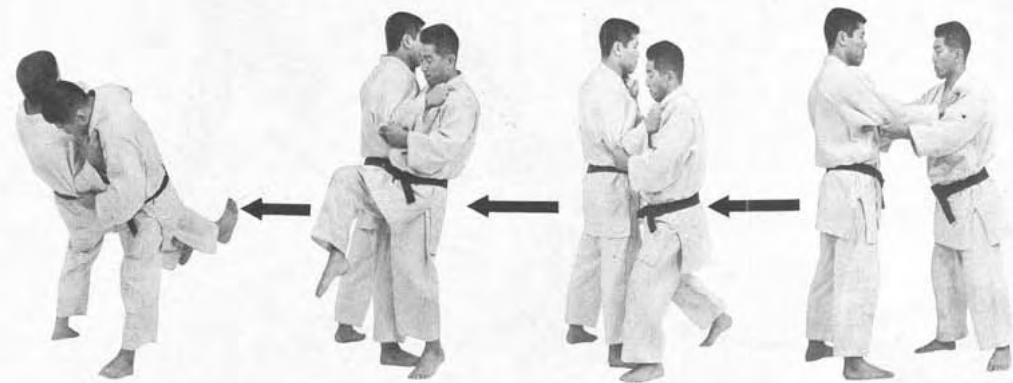
Κυκλοφορεί καί σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.



ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΜΠΙΑ

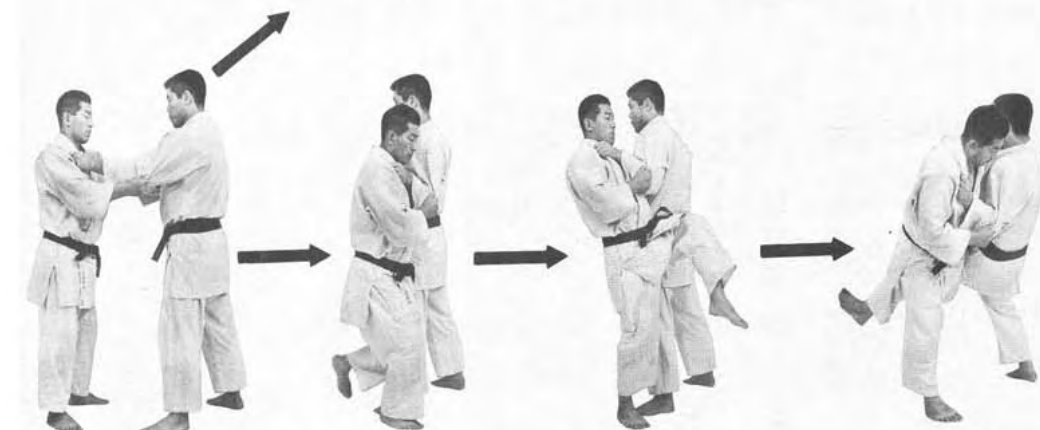


1 ■ βασικές αρχές



Κυκλοφορεί και σαν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.

ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ ΕΠΙΘΕΣΗ



Άπό τόν Θύμιο Περισίδη



αὐτοάμυνα γιά γυναῖκες στό Ε. Μ. Πολυτεχνεῖο

Μέ καταπληκτική ἐπιτυχία συνεχίζονται στό Ε.Μ. Πολυτεχνεῖο οἱ προπονήσεις τοῦ μοναδικοῦ στήν ἱστορία τῶν πολεμικῶν τεχνῶν γιά τήν Ἑλλάδα ἀποκλειστικά γιά γυναῖκες τμήματος αὐτοάμυνας.

Οἱ δώρες κάθε δύο μέρες ἐντατικές προπονήσεις διεξάγονται σέ μιά ἀτμόσφαιρα πραγματικοῦ ντότζο, ὅπου οἱ νεαρές φοιτήτριες καί σπουδάστριες ἀνωτάτων

σχολῶν δίνουν τόν καλύτερο ἑαυτό τους στήν διαρκή προσπάθεια γιά ἕνα γρήγορο καί ἐντυπωσιακό ἀποτέλεσμα.

Ὅπως ἀναφέραμε καί σέ προηγούμενα τεύχη μας, ἡ δημιουργία τοῦ καθαρά γυναικειοῦ αὐτοῦ τμήματος, πού ἀποτελεῖται ἀπό 15-20 νεαρές κοπέλλες, ἦταν ἰδέα τοῦ Ν. Ραφτάκη, ἡ ὁποία μέ τήν ἄδεια τῆς Σωματικῆς Ἀγω-



γῆς τοῦ Ε.Μ.Π. καί τή βοήθεια τοῦ Κ. Πολίτη τοῦ Α. Κραβαρίτη καί τοῦ γράφοντος ἔγινε πραγματικότητα καί λειτουργεῖ μέ θαυμαστή ἀκρίβεια κάθε Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή 7.30-9.30 μ.μ. στό Γυμναστήριο τοῦ Ε.Μ.Π. (Πατησίων 42, 5ος ὄροφος κτιρίου Μηχανολόγων). Στό γυναικειο αὐτό τμήμα διδάσκονται, ὅπως ἔχουμε ξαναγράψει, καράτε, αἰκίντο καί τζούντο στίς βασικές τους ἀρχές μέ σκοπό μιά συνισταμένη μέθοδο ἰσχυρῶν τεχνικῶν αὐτοάμυνας.

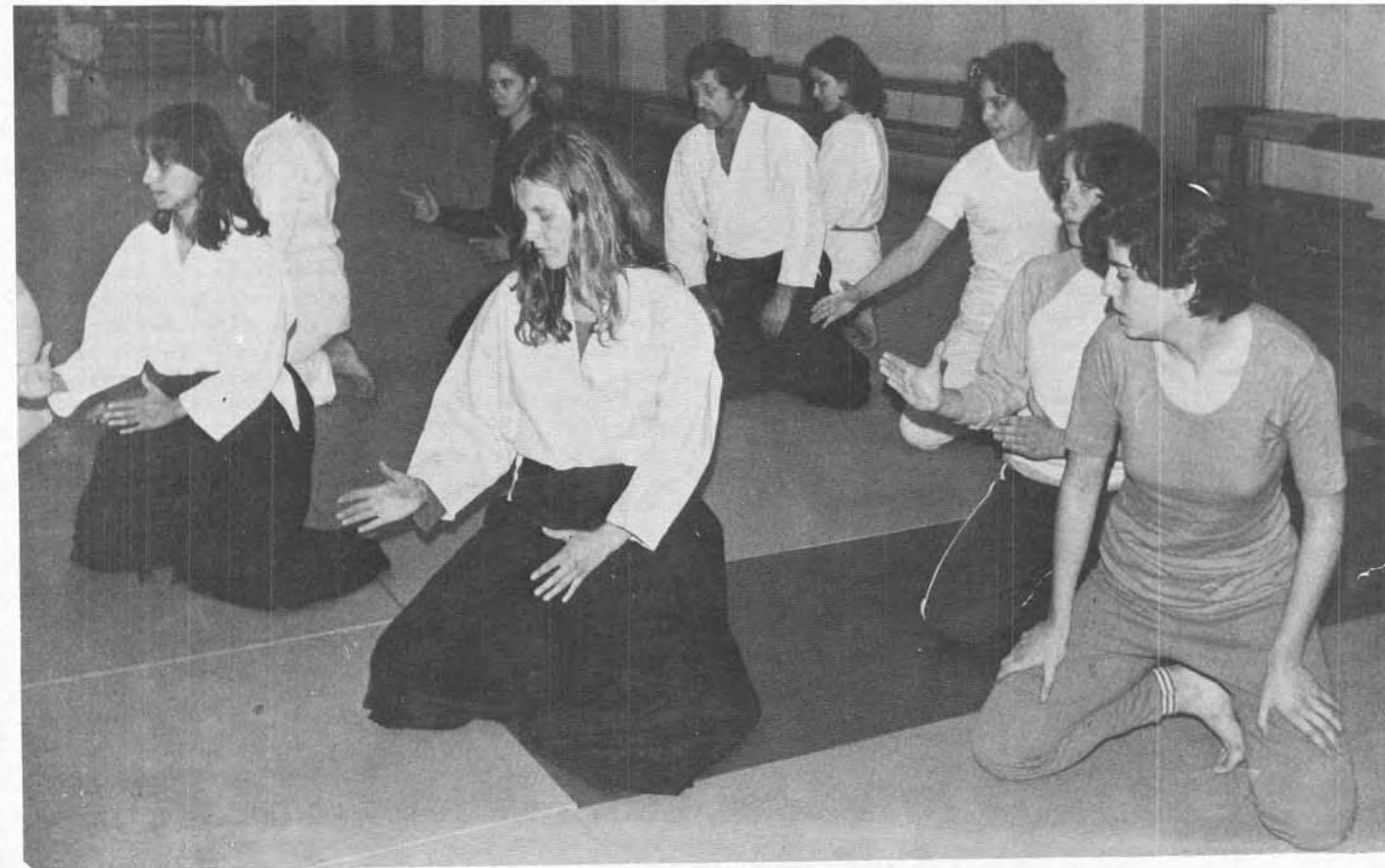
Χωρίς καμιά ὑπερβολή, στά πάνω ἀπό 12 χρόνια πού ἀσχολοῦμαι μέ τό τζούντο καί στά πάνω ἀπό 10 γυμναστήρια πού ἔχω προπονηθεῖ, πολὺ λίγες φορές συνάντησα ἀθλητές πού νά μή χάνουν προπόνηση μέ τόσο φανατισμό ὅσο οἱ νεαρές αὐτές σπουδάστριες. Ἡ ἐπιμονή τους νά ὑποβάλλονται στήν ταλαιπωρία τῆς σκληρῆς ἐξασκήσεως παρ'ὄλο τό φόρτο τῶν μαθημάτων, ἀποτελεῖ ἀναμφισβήτητη ἐγγύηση γιά μιά ἐντυπωσιακή πρόοδο.

Αρχικό κίνητρο ἦταν βέβαια κάποια περιέργεια ἢ κάποια ἐπιθυμία γιά "ξεσκούριασμα" ἢ ἀκόμα καί τό γνωστό "μικρό ἄγχος" πού χαρακτηρίζει τή γυναίκα: ἡ συμμόρφωση ἑνός σώματος μέ παχάκια σέ καλλιγραμμη σιλουέτα. Τό ἀποτέλεσμα, ὅμως, ἦταν ἡ δημιουργία μιᾶς νέας ἐπιθυμίας: τῆς ἐπιθυμίας νά γίνουν αὐτό πού λένε "πολεμικές ἀθλήτριες". Ἴσως ὁ χαρακτηρισμός μας ξενίζει λίγο, ἀλλά εἶναι ὁ πιό κατάλληλος γιά νά ἀποδόσει τήν πραγματικότητα. Πῶς ἀλλιῶς θά τίς λέγαμε, ἀφοῦ μαθαίνουν τίς πτώσεις καί τίς ρίψεις τοῦ τζούντο, τίς πτώσεις καί τίς λαβές τοῦ αἰκίντο καί τά ἐπικίνδυνα χτυπήματα τοῦ καράτε;

Γιά νά εἶμαστε ρεαλιστές, δέν ἔχουμε στόχο τή δημιουργία σούπερ-γυναικῶν πού θά σπᾶνε δέκα ξύλα ἢ θά σκοτώνουν ταῦρο μέ ἕνα χτύπημα ἢ θά ἀντιμετωπίζουν τέσσερις ἀντιπάλους συγχρόνως ἢ ... ἢ ... Ἄλλά τό σίγουρο εἶναι πῶς, μέ σταθερή προπόνηση, οἱ κοπέλλες, πού ἀρχισαν ἤδη, θά δυναμώσουν τό σώμα τους, θά ἐξομαλύνουν καί θά συντονίσουν τίς λειτουργίες τῶν ἐσωτερικῶν τους ὀργάνων (καρδιά, στομάχι, σπυκώτι, κτλ.) καί τῶν ὀργανικῶν συστημάτων (κυκλοφορικό, νευρικό κτλ.), θά συμμαζέψουν τά περιττά παχάκια καί τίς ἀδέξιες κινήσεις, ἐνῶ συγχρόνως θά εἶναι σέ θέση νά ἀντιμετωπίσουν ἕνα ἀρσενικό ἀντίπαλο κατά 30-50% ο δυνατότερό τους. Στό ἐπόμενο τεύχος μας θά σᾶς δώσουμε, σέ εἶδος συνεντεύξεως, τίς ἐντυπώσεις τους καί τίς γνώμες τους ἀπό τήν πρώτη ἐπαφή μέ τίς πολεμικές τέχνες, ἐνῶ γρήγορα θά δεῖξουν σέ εὐρύ κοινό τίς γνώσεις τους καί τίς δυνατότητές τους στή μεγάλη ἐπιδείξη πολεμικῶν τεχνῶν πού ἐτοιμάζουμε γιά τόν Μάϊο.

Καμαρῶστε, λοιπόν, καί σεῖς τίς νεαρές ἀθλήτριες (τίς μισές λόγω διαγωνισμῶν) στίς φωτογραφίες μας. Στήν πρώτη φαίνονται σέ στιγμιότυπο ἀπό ἐπαναληπτική ἀσκηση σέ τεχνική τοῦ αἰκίντο καί στή δεύτερη ποζάρουν μέ τοὺς δασκάλους τους Κ. Πολίτη, 1 ντάν Αἰκίντο, καί Α. Κραβαρίτη, 1 ντάν Στόκαν καράτε.

Γιά μιά ἀκόμα φορά θυμίζουμε πῶς στό τμήμα εἶναι εὐπρόσδεκτη, ὅποια κοπέλλα πιστεύει πῶς πραγματικά θέλει. Ἐπικοινωνεῖστε μέ τό περιοδικό μας ἢ ἐλάτε στό Γυμναστήριο τοῦ Ε.Μ.Π. τίς ὥρες τῶν προπονήσεων.



Από τό ημερολόγιο ένός καρατέκα



Από τόν Μάριο Κοντζή

Συνέχεια 8η

ΔΕΚΕΜΒΡΗΣ 1977
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟ ΤΟΚΥΟ

Ο Δεκέμβρης, μέ βρήκε κουρασμένο, και έλαφρά τραυματισμένο. Είχα κουραστεί, γιατί έτρωγα σχετικά λίγο (από φύση μου είμαι λιγοδίαιτος), και λόγω οικονομικής δυσκολίας, στις επτά μέρες της εβδομάδος έτρωγα 3 γεύματα μόνον τής 5 μέρες, και δύο μέρες έτρωγα μόνον μπανάνες πού ήταν και οί πιό φτηνές. Δουλειές δέν υπήρχαν, και αν υπήρχαν προτιμούν εδώ στην Ιαπωνία τούς Αμερικανούς περισσότερο, και ύστερα τούς Άγγλους. Μέχρι τής 20 Δεκεμβρίου κάναμε προπόνηση κανονικά. Μετά έλαττωθήκανε οί ώρες. Μαζί μέ τήν προπόνηση, άρχιζε και ένα είδος καφόνι, αυτές τής ημέρες, πού μείναμε σχετικά λίγοι στό J.K.A. και μόνον τρείς στό HOITSUGAN, έννοώ φυσικά ξένοι άλλοδα-ποιί.

Οί ξένοι φοιτητές, οί περισσότεροι πού έρχονται στό J.K.A. κάθονται 2 ή 3 εβδομάδες ή έναν μήνα και κατόπιν φεύγουν. Άλλοι δέ (γνώρισα εκατοντάδες από αυτούς), έρχόντουσαν μέ πολλά όνειρα, αρκετές νίκες στην πατρίδα τους, και μερικοί πρωταθλητές, μέ ώραϊο σωμα γεμάτο μούσκουλα νομίζοντας ότι θά μπορούσαν σέ μικρό χρονικό διάστημα νά τελειοποιηθούν, ή νά γίνουν άνίκητοι, ή ότι ήταν άνίκητοι, ή νά μείνουν για μακρύ διάστημα στην Ιαπωνία και νά προπονούνται. Γνώρισα πάρα πολλά παλληκάρια τέτοια, πάνω από ένα-τοντάδα, (από τήν Αλγερία, τό Μαρόκο, τήν Γαλλία, τήν Αργεντινή, Αμερική και άλλες χώρες). Όλοι φεύγανε τελικά, άλλοι γιατί δέν άντέχανε τήν προπόνηση, άλλοι γιατί δέν μπορούσαν νά προσαρμοσθούν στό "πνεύμα" του KARATE και περισσότερο τής Ιαπωνίας, άλλοι γιατί καταλάβαινε "και πολύ καλά..." ότι τά μούσκουλα και τά σώματα δέν τούς βοηθούσαν, και οί περισσότεροι γιατί δέν υπάρχουν δουλειές πολλές για ξένους στην Ιαπωνία και ή βίβα διαμονής ΚΑΘΕ ΑΛΛΟ ΠΑΡΑ ΕΥΚΟΛΑ ΔΙΝΕΤΑΙ.

Από τής 21 Δεκεμβρίου, τά τρία μέλη του HOITSUGAN και περίπου 20 δάσκαλοι-μαθητευόμενοι του J.K.A., άρχισαμε νά καθαρίζουμε τά ντότζο, τό κεντρικό, τά γραφεία και τό HOITSUGAN. Όπως και μεις στην πατρίδα τέτοιες μέρες άσπρίζουμε και καθαρίζουμε, έτσι και οί Γιαπωνέζοι καθαρίζουν τά πάντα. Επί μία εβδομάδα, έως τής 28 Δεκεμβρίου καθαρίζαμε, πλέναμε τά πάντα όλοι μαζί ΚΟΧΑΙ και ΖΕΝΠΑΙ και ΣΕΝΣΕΙ. Τό μάθημα ήταν λιγοστό και οί ώρες καθαριότητας περισσότερες. Τά Χριστούγεννα οί Ιάπωνες δέν τά γιορτάζουν ιδιαίτερα χριστιανικά. Όμως έχουν ένα δικό τους τρόπο νά δίνουν μία έορταστική άτμόσφαιρα παντού, και στους δρόμους, και στό μαγαζιά, και στό σπίτια. Χριστουγεννιάτικο δέντρο δέν στολίζουν, όμως τοποθετούν έξω από τής πόρτες των σπιτιών τους πελώρια κλαδιά ή φύλλα από χουρμαδιές, φοινικόφυλλα και άλλα κλαδιά τέτοιου είδους. Φοινικόφυλλο λοιπόν τοποθετήσαμε έγώ, ό Καστέλλο και ό ΜΑΣΑΗΙΡΟ ΝΑΚΑΥΑΜΑ ΣΕΝΣΕΙ, γυιός του SHIHAN MASATOSHI NAKAYAMA, ό οποίος ήταν και ό υπεύθυνος για τόν καθαρισμό του HOITSUGAN, και για τήν οργάνωση του πάρτυ τής παραμονής τής πρωτοχρονιάς (31ης Δεκεμβρίου 1977), πού έγινε στό HOITSUGAN DOJO και πού άφιέρωσα ένα ξεχωριστό άρθρο σέ προηγούμενο τεύχος.

Ήταν όμορφα, αλλά και σεμνά τά Χριστούγεννα και ή Πρωτοχρονιά πού πέρασα. Τά μαθήματα διεκόπησαν για 10 ημέρες. Όμως, ό πάντα άκούρατος SHIHAN NAKAYAMA, τής ημέρες τής άργίας καθημερινά κατέβαινε από τό διαμέρισμά του στό δωμάτια μας, και μās κατέβαζε στό γυμναστήριο για δύο ώρες όπου μās διόρθωνε τά λάθη μας, μās δίδασκε ΚΑΤΑ, και αυτοάμυνα. Και γέμιζε τήν καρδιά μου μέ ίκανοποίηση, τό μυαλό μου μέ γνώσεις και τό σωμα μου μέ κόυραση.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1978

Ο Ιανουάριος του 1978, μās ήρθε μ'ένα γεμάτο πρόγραμμα. Στις 16 Ιανουαρίου άρχισε ή ΕΙΔΙΚΗ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ. Δηλαδή κάθε πρωί, έγερτήριο στις 6 π.μ τρέξιμο στους δρόμους του Τόκυο μέχρι τής 7.30 π.μ περίπου. Επιστρέφαμε στό J.K.A HONBU DOJO (Κεντρικό ντότζο), όπου και κάναμε προπόνηση μέχρι τής 9.30 π.μ ΟΛΟΙ. Λέγοντας "όλοι" έννοώ και οί μαθητές και οί δάσκαλοι τρέχαμε και προπονούμασταν σ'ένα "γκρούπ". Στο κεντρικό ντότζο δέν είχε προπόνηση κα-θόλου, παρά μόνον τό βράδυ μετά τής 6 π.μ. Τό ίδιο και στό HOITSUGAN όπου, προπονούμασταν από τόν SHIHAN NAKAYAMA συνεχώς μαζί μας τό απόγευμα, προπονούσαν ό γυιός του ΜΑΣΑΗΙΡΟ ΝΑΚΑΥΑΜΑ και ό ΣΕΝΣΕΙ ΚΑΒΑΒΑΔΑ. Τό βράδυ ήμασταν χωρίς στό κρεβάτια μας. Τό HOITSUGAN, είχε σχετικά έρημωθεί (οί ξενώνες), μέναμε μόνον ό ΚΑΣΤΕΛΛΟ ΖΕΝΠΑΙ και έγώ. Πού και πού, και συγκεκριμένα μέ τό τέλος τής ΕΙΔΙΚΗΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΣ, έρχόντουσαν άλλοι ξένοι πού ήταν μόνιμα εγκαταστημένοι στην Ιαπωνία (άλλοι σαν καθηγητές ξένων γλωσσών, ή δουλεύοντας σέ μεγάλες εταιρείες), και μās επισκέπτονταν αυτά τά κρύα βράδια, και βλέπαμε τηλεόραση μέχρι άργά (μετά τό πέρας τής ΧΕΙΜΕΡΙΝΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ), και όταν είχε ΣΤΡΗΠΗ-ΤΗΖ "χαλούσε ό κόσμος" από φωνές, σφυρίγματα και χειροκροτήματα. Ένα βράδυ θυμάμαι, είχαμε ζαλιστεί λίγο από τής μύρες πού πίναμε, είχαμε σβήσει τά φώτα και άνοιξα-με ένα παράθυρο για νά φύγει ή κάπνα από τά τσιγάρα. Είχαμε σκεπαστεί μέ τής κουβέρτες και βλέπαμε T.V. Όταν άρχισε τό ΣΤΡΗΠΗ-ΤΗΖ είμασταν περίπου 10 άτομα, άρχισαμε νά φωνάζουμε, νά σφυρίζουμε και νά χειροκροτούμε, και νά λέει ό καθένας για τό πιά κοπέλλα προτιμά, όταν, ό ΚΑΣΤΕΛΛΟ, διαφώνησε μ'έναν Άγγλο και "άρπαχτήκανε" στό άστεϊα, και άρχισανε νά κτυπιούνται μέ τά μαξιλάρια. Οί γείτονες γιαπωνέζοι άκούγοντας τής φωνές, σφυρίγματα κλπ. και μετά τόν θόρυβο από κτυπήματα, ειδοποίησαν τήν άστυνομία, (παρ'όλο πού ό ΝΑΚΑΥΑΜΑ SHIHAN έμενε 4 πατώματα ψηλότερα και ξεέραμε ότι θά άκουγε τήν φασαρία δέν σωματήσαμε). Η άστυνομία ήρθε, και βλέποντας σκοτάδι και άνοιχτό παράθυρο, μήκανε από αυτό μέ τά φανάρια και τά πιστόλια στό χέρια, και όταν μās βρήκανε άπορήσανε!! Νόμισαν ότι θά δούν κάτι σοβαρό νά συμβαίνει. Όποτε ξυπνήσαν τόν ΚΑΝΑΖΑΒΑ ΣΕΝΣΕΙ, 8 ντάν ό οποίος μένει στόν 3ο όροφο (κάτω άκριβώς από του SHIHAN NAKAYAMA). Προσοχή, οί άστυνομικοί δέν ένοχλήσαν τόν SHIHAN NAKAYAMA, αλλά ξυπνήσαν τόν κατώτερο του, ό οποίος ήρθε και μās έκανε παρατηρήσεις και συστάσεις, πάντα εύγενικά νά άυστηρά. Έτσι έληξε εκείνο τό συμβάν αφήνοντάς με κατάπληκτο, για τόν σεβασμό των άστυνομικών για τόν SHIHAN NAKAYAMA, ό οποίος είναι και ό ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΣΤΟ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ Πανεπιστήμιο του Τόκυο.

Τό πρωί ξύπνησα γύρω στις 5 π.μ νά πάω στην του-αλέττα. Βγαίνοντας από τά δωμάτια, πάγωσα, περπάτησα λίγο μέχρι τά σκαλιά πού κατέβαιναν στις τουαλέτες του ντότζο, όταν είδα ότι όλα ήταν κατάλευκα. Χιόνι υπήρχε παντού, ό ύπνος μου έφυγε ξαφνικά, έτρεξα και σκουντήσα τό Καστέλλο νά ξυπνήσει. Μέ ρώτησε τί ώρα είναι, του είπα, του είπα ότι είχε χιονίσει έξω και ότι όλα ήταν λευκά, εκείνος μου είπε (από τό κρεβάτι του και μισοκοιμισμένος) πρέπει νά ξανακοιτάξεις γιατί νομίζω ότι ήπιας πολύ χτές. Του είπα ότι είμαι μιά χαρά, και τόν έσεκέπασα. Βλαστημώντας σηκώθηκε και κοίταξε από τό παράθυρό του. Αμέσως ξύπνησε και άρχισε νά μέ τραβά έξω φωνάζοντας "Ιησού Χριστέ χιόνι στό Τόκυο, 3 χρόνια έχω εδώ και δέν είδα χιόνι". Βγήκαμε έξω μόνον μέ τής φόρμες και φορώντας κάλτσες μάλινες και "σαγιονάρες" (πλαστικές παντόφλες). Έξω, άκόμα και στους δρόμους, είχε 30 εκ. χιόνι. Σέ μερικά μέρη τά ξεπερνούσε κι αυτά. Μās έπιασε ένας ένθουσιασμός παιδιαστικός, και άρχισαμε



Μάριος Κοντζής και "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE" στό Τόκυο

μέ φωνές νά παίζουμε χιονοπόλεμο, νά τρέχουμε, νά κυλάμε στό χιόνι και νά παλεύουμε βάζοντας χιόνι ό ένας στό ρούχα του άλλου. Σέ λίγο μπαλκονόπορτες και παραθυρόφυλλα άνοιγαν, και πρόσωπα γεμάτα άπορία βγήκαν, νά δούν ποιοί είναι αυτοί οί "τρελλοί" πού φωνάζουν πρωί-πρωί. Κάποτε κουραστήκαμε, βραχήκαμε από τό κεφάλι ως τά πόδια, αλλά βλέπαμε ότι κι άλλος κόσμος έβγαине στους δρόμους. Ένοιωσα κάποιος, νά μέ σκουντά έλαφρά, ήταν ό ΚΑΣΤΕΛΛΟ και μου έγνεφε νά κοιτάξω προς τά πάνω, κοίταξα, στό 4ο πάτωμα στό μπαλκόνι είχε βγει ό SHIHAN MASATOSHI NAKAYAMA, ή γυναίκα του και ό γυιός του ΣΕΝΣΕΙ ΜΑΣΑΗΙΡΟ, στό 3ο πάτωμα βγήκε ό ΣΕΝΣΕΙ ΚΑΝΑΖΑΒΑ ή γυναίκα του, και τά παιδιά του. Τώρα, είπα από μέσα μου έχουμε νά άκούσουμε... τά σχολιανά μας. Σέ λίγο κατέβηκε ό ΣΕΝΣΕΙ ΚΑΝΑΖΑΒΑ και ό γυιός του ΝΑΚΑΥΑΜΑ, ό ΜΑΣΑΗΙΡΟ ΖΕΝΠΑΙ και άρχισαν νά παίζουν μαζί μας, ενώ ό SHIHAN NAKAYAMA μās κοίταζε χαμογελώντας. Αργότερα μετά από ένα χλιαρό μπάνιο, πήγαμε για προπόνηση, ή όποια έγινε τελικά εκείνη τήν ημέρα και τήν επομένη έξω στό χιόνια ξυπόλητοι. Ήταν κάτι πολύ ώραϊο, κάτι πού δέν πρόκειται νά ξεχάσω, ή προπόνηση του ΚΑΡΑΤΕ στό χιόνια είναι σκληρή, ιδιαίτερα τό ΚΟΥΜΙΤΕ, τό παραμικρό χτύπημα τό νοιώθεις, σαν τό πιό ίσχυρο. Και μετά όταν πās κάπου ζεστά, νοιώθεις τό μέρος όπου χτυπήθηκε νά "φλογίζει" και σούρχεται νά βάζεις τής φωνές από τόν πόνο. Όπως οί Γιαπωνέζοι πηγαίνουν και κάπου προπονήσεις σέ χιονισμένα μέρη. Νομίζω ότι θάπρεπε νά πηγαίνουμε και μεις στην πατρίδα σέ μέρη μέ χιόνια για προπόνηση (όπως πάμε για σκι). Θά ήταν μιά μεγάλη έμπειρία για τόν ΚΑΡΑΤΕ-ΚΑ.

Συνέχεια στό έπόμενο



Φίλοι αναγνώστες:

Αφιερώσαμε αυτό το χώρο στην αλληλογραφία σας με το περιοδικό μας. Με χαρά μας θα δεχόμαστε γράμματά σας και θα δίνουμε πληροφορίες και απαντήσεις στις απορίες σας.

Από την Ρίτα Κοσιδά



αλληλογραφία μέ τους αναγνώστες

Γενικές απαντήσεις

- 1) Για τους φίλους μας που ζητούν κατάλογο ειδών πολεμικών τεχνών και τιμών τους: Έχουμε μόνο φόρμες για τζούντο και καράτε. Οι τιμές τους δίνονται στο όπισθόφυλλο.
- 2) Για τον φίλο μας στρατιώτη και τέως άθλητή τζούντο του Π.Γ.Σ. Δυστυχώς δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για περιπτώσεις σαν τη δική σου.
- 3) Θά θέλαμε οι αναγνώστες μας Δημ. Ζερμιώτης (Ν. Ηράκλειο) και Δημ. Κωστής (Ιωάννινα) να μας γράψουν καθαρά τη διεύθυνση τους για να στείλουμε τα βιβλία που ζητήσαν.
- 4) Προσοχή. Κάποιοι αναγνώστης μας έστειλε γράμμα με χρήματα μέσα για κάποιο βιβλίο. Επειδή ο φάκελλος που είχε τη διεύθυνση χάθηκε, τον παρακαλούμε να μας στείλει, όνομα, διεύθυνση, τον τίτλο του βιβλίου που μας ζήτησε και πόσα χρήματα είχε βάλει μέσα στο φάκελλο.
Παρακαλούμε για άλλη μία φορά μη μας στέλνετε χρήματα σε φάκελλο. Προτιμάτε με ταχυδρομική επίταγή όπως κάνουν εκατοντάδες άλλοι αναγνώστες μας.
- 5) Πολλοί αναγνώστες μας, μας ζητούν να τους στείλουμε βιβλία και να τα πληρώσουν στο Ταχυδρομείο όταν τα παραλάβουν. Δεν θά είχαμε καμιά αντίρρηση. Μόνο που, επειδή όταν άμελεϊ να τό παραλάβει ο παραλήπτης, τό βιβλίο επιστρέφει σε μας με μία επίβαρυνση 50 δρχ., γι' αυτό υιοθετήσαμε τό σύστημα να μας στέλνετε τα χρήματα με ταχυδρομική επίταγή, ώστε να κρατάτε την απόδειξη, και να σας στέλνουμε άμεσα το συστημένο τό βιβλίο.
- 6) Έχουμε, επί τέλους, περιορισμένο αριθμό φορμών για τζούντο και καράτε. Αν θέλετε, βιαστείτε.
- 7) Καθιερώσαμε απ'ότι θά είδατε μία σελίδα με άγγελίες - ανακοινώσεις για ΔΡΡΕΑΝ δημοσίευση μικρών αγγελιών και ανακοινώσεων με κείμενο τό πολύ όκτω γραμμές σαν αυτές που γράφουμε την αλληλογραφία μας. Στείλτε μας ότι θέλετε, φτάνει να είναι λογικό. Δεχόμαστε βέβαια και διαφημίσεις. Λεπτομέρειες στη σελίδα των περιεχομένων.

Πρός τον Φανατικό αναγνώστη του "J-K", Γ.Α., Θεσ/νίκη, Φίλε μας Γ.Α.

Σχετικά με τις ερωτήσεις σου για τον καθηγητή κούνγκ-φού Κυριακίδη, έκδοτη του "WU SHU KWAN" αληθινού KUNG FU" σε πληροφορώ τά εξής:

- 1) Δεν έχει ντάν στο τζούντο ούτε σε γνωστό ίαπωνικό καράτε.
- 2) Ο λόγος που στρέφεται εναντίον μας στη δίκη του "Ελ είναι ότι (σαν αφελής που είναι) έντυπωσιάστηκε από τά πολλά διπλώματα του "Ελ που είναι κολλημένα στον τοίχο της σχολής του και στην προσπάθεια του να μείνει οδύτερος, κατέθεσε εναντίον μας χωρίς να τό καταλάβει. Ίκανοποιημένος από τον έαυτό του πέρασε (μετά την κατάθεσή του στον ανακριτή) από τά γραφεία του "J-K", για να μας διαβεβαιώσει για την οδύτεροτήτά του. Δεν πειράζει. "Ας είναι καλά ό άνθρωπος. Απαλλάσσεται λόγω... κούνγκ-φού.
- 3) Πόσα SASH έχει στο κούνγκ-φού; Δεν ξέρω ακριβώς.
- 4) Τί τό θέλει τό μαστίγιο με τό όποιο έμφανίζεται στο περιοδικό του; Ποιός ξέρει; Μήπως έχετε κουνούπια στη Θεσ/νίκη; Γιατί δεν του γράφεις ένα γράμμα να μάθεις;
- 5) Στο τεύχος 2 του περιοδικού του που μου έστειλες παρατήρησα ότι στις σελίδες 38 και 39 παρουσιάζει φωτογραφίες του νίντζα HATSUMI, παρμένες από τό βιβλίο "NINJA" του ADAMS (κατοίκου Τόκιο) και από τίς σελίδες 66, 62, 63, χωρίς άδεια από τον κ. HATSUMI (τρομερό) και με τίτλο "ή σοφία του κούνγκ-φού" Ο ΗΡΩΣ ΤΟΥ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. Γέλασε πολύ ό κ. HATSUMI όταν τό έδειξα και τό είπα ότι στην Ελλάδα τον παρουσιάζουν σαν ήρωα του... "αληθινού κούνγκ-φού".
"Αν μου στείλεις και άλλα τεύχη του... "αληθινού κούνγκ-φού" θά σου βρω και άλλα... μαργαριτάρια.
Ευχαριστώ για τό γράμμα σου και ιδιαίτερα για τό περιοδικό που μου έστειλες. Ήταν σ'αλήθεια πολύ διασκεδαστικό.

Γεράσιμος Άρτινός

Άγαπητέ κύριε Περισίδη,

Παίρνω τό περιοδικό σας από τότε που βγήκε, χρειαζόνταν πιά ένα έγκυρο περιοδικό σε αυτόν τον τομέα στην Ελλάδα. Τά συγχαρητήριά μου για την πολύ καλή δουλειά που κάνετε και είμαι βέβαιος ότι θά συνεχίσετε να κάνετε.

Καλή τύχη στη δίκη αν και δεν νομίζω ότι χρειάζεστε καθόλου τύχη. Θά τά βγάλετε πέρα έτσι και αλλιώς.

Θά ήθελα να σας ρωτήσω που μπορεί να βρει κανείς πρόγραμμα έγκυμνάσεως με βάρη για καράτε και τζούντο. Ξέρω ότι ό SENSEI NAKAYAMA έχει καταρτίσει ένα πρόγραμμα με βάρη για τό καράτε, και ότι υπάρχουν προγράμματα και για τό τζούντο, δεν ξέρω όμως που να τά βρω. Παρέλειψα να σας πω ότι είμαι ένας μαθητής του τζούντο και τώρα αρχίζω και καράτε. Στο τζούντο έχω πορτοκαλί ζώνη.

Σας παρακαλώ εν των προτέρων για την απάντησή σας και για την βοήθεια που θά μου δώσετε με αυτήν. (Αν δεν έχετε χώρο να δημοσιεύσετε τό γράμμα μου, μη τό κάνετε, απλώς αναφέρετε κάπου στην στήλη αλληλογραφίας την απάντηση.)

Σας ευχαριστώ και πάλε
Με πολλή εκτίμηση
Χρήστος Παναγιωτίδης
ΑΘΗΝΑ

Φίλε μας Χρήστο Παναγιωτίδη,

Σέ ευχαριστούμε για τό γράμμα σου και τη συμπαράσταση. Πολύ σύντομα θά δημοσιεύσουμε προγράμματα προπονήσεως σε τζούντο, καράτε κλπ. Ήδη υπάρχουν δημοσιεύμένα σε άλλα βιβλία ή περιοδικά, αλλά θέλουμε να τά προσαρμόσουμε στην ελληνική πραγματικότητα.

Άγαπητέ κύριε Περισίδη,

Είμαι 13 χρονών και κατοικώ στο Χαλάνδρι. Άπό μικρός αγαπούσα όλα τά σπόρ, και ιδιαίτερα τίς πολεμικές τέχνες. Δεν μπορούσα όμως να άσχοληθώ σοβαρά διότι ό πατέρας μου και ιδιαίτερα ή μητέρα μου είχαν δυστυχώς την κακή πεποίθηση ότι τό τζούντο και τό καράτε και οι διάφορες άλλες πολεμικές τέχνες είναι για τρελλούς, και ιδιαίτερα για τους "μάγκες" των δρόμων. Ευτυχώς όμως χάρις μία ταινία της τηλεόρασεως ό πατέρας μου άλλαξε γνώμη και τώρα είμαι μαθητής στο τζούντο στη σχολή BUDOKAN, κλείνω τον τρίτο μήνα με κίτρινη ζώνη.

Τό "J-K" δυστυχώς τό γνώρισα μόλις στο ένδέκατο τεύχος. Κατάλαβα ότι ήταν πολύ άνώτερο από τά άλλα άκριβά, όλιγοσέλιδα "κατασκευάσματα" άλλων έκδοτών με σκοπό και μόνο τό κέρδος. Τότε από τον επόμενο κιόλας μήνα έγινα συνδρομητής σας. Έχω ένα παράπονο που ίσως είναι λάθος. Σας έστειλα με ταχ. επίταγή 290 δρχ. για 6μηνη συνδρομή και τό τεύχος 8. Ίσως όμως ήμουν άσφής και φαινόταν ότι έννοούσα 7μηνη συνδρομή. Πιστεύω και είμαι σίγουρος ότι είναι τό δεύτερο, γι αυτό και σας τό λέω. Στείλτε μου τό τεύχος 8 και αν δεν υπάρχει τό 9 ή τό 10. Τέλος σας παρακαλώ αν είναι δυνατή να έστειλετε να είναι τετρασέλιδα και να βάζετε περισσότερες φωτογραφίες από διάφορες ελληνικές συναντήσεις τζούντο ή καράτε.

Όσο για τον κύριο "Ελ Κουρύ έχω να σου πω ότι αν μου δώσει χρήματα γίνομαι κι εγώ "μάστερ" σε όλες τίς πολεμικές τέχνες. Για τη δίκη σας κύριε Περισίδη, δεν σας συμπαραστέκομαι γιατί είμαι σίγουρος ότι θά την κερδίσετε. Τη συμπάραστασή μου τη φυλάω για τη δίκη, αν γίνει, με τον κύριο Θ. Μεγαρίτη.

Αυτά είχα να πω αγαπητό "J-K" και θέλω να πω να μη ξαναπει ό κ. Στάθης Κεπενεκίδης ότι είναι ό ύπ'αριθ. 1 φανατικός αναγνώστης του "J-K", και αν τό ξαναπει "θά φάμε τά μουστάκια μας".

Ι.Πρασσάς
Άντιγόνης 59
Άνω Νέο Χαλάνδρι

Φίλε μας Γιάννη Πρασσά,

Σέ ευχαριστούμε για τό γράμμα σου και τά καλά σου λόγια. Άπ'ότι θά είδες στο BUDOKAN κάνουν προπονήσεις πολλά παιδιά της ηλικίας σου. Είναι ή καλύτερη ηλικία να αρχίσει κανείς να εξασκείται σε αυτά τά άθλήματα. Για τον άξοντα αριθμό, όμως, που έχεις άνάμεσα στους φανατικούς αναγνώστες μας θά διαφωνήσουμε. Τόν αριθμό 1 τον δικαιούται ό φίλος μας Στάθης Κεπενεκίδης και τον αριθ. 2 ό φίλος μας Πάνος Μπούρας. Έλευθεροι είναι από τό 3 και μετά (αν άφαιρέσουμε τους άνώνυμους φανατικούς αναγνώστες μας από τους όποιους ό πιο φανατικός είναι ό "Ελ Κουρύ").

Άγαπητέ κύριε Περισίδη,

Είμαι ένας αναγνώστης του περιοδικού σας, που όμολογουμένως είναι ένα από τά καλύτερα στη χώρα μας, αν όχι τό καλύτερο.

Θαυμάζω τό θάρρος με τό όπαίο τά λέτε "έξω" από τά δόντια για τους φευτοδάσκαλους.

Διαβάζω πολλά περιοδικά είδους "καράτε". Έχω διαβάσει όλα τά άρθρα σας έναντίον του EL-KHOYRU. Θέλω να σας πληροφορήσω όμως για μερικά πράγματα που ίσως δεν ξέρετε. Ο EL-KHOYRU δεν κατέχει 10 ντάν στο OKINAWA-TAI ούτε 10 ντάν στο TAI NUI KUNG-FU. Είναι όμως SOKE και κατέχει 9 ντάν στο SHAOLIN KUNG-FU και όλα τά άλλα που γράφει ότι κατέχει είναι για τά μάτια του κόσμου. Είναι πραγματικά εκπαιδευτής των Λιβανών άξιωματικών του στρατού, κάτοχος Ντοκτορά, μιλάει 7 γλώσσες και κατέχει και όλα τά διπλώματα που γράφει, αλλά όμως φεύδεται τρομερά με τό να γράφει ότι κατέχει τά μυστικά του "άστρικού χεριού" και όλα τά άλλα παραμύθια που γράφει. Δεν μπορώ να καταλάβω πώς ένας άνθρωπος με τέτοιο μυαλό δεν κατάλαβε πώς τά "άστρικά χέρια" είναι για την Άνατολή και ότι έδω είναι Δύση και αυτά δεν περνούν.

Ο EL-KHOYRU έπειτα έχει γίνει στον τόπο μας και ένας πολύ καλός επιχειρηματίας. Μοιράζει ντάν στους συνεργάτες του. Σάν ένα παράδειγμα παίρνω τον "Μάστερ Άθανασίου, 5 ντάν". Σας πληροφορώ ότι ήταν μαθητής του κυρίου Β. Ζαχόπουλου και κατείχε 2 ντάν. Άπό τότε όμως που έμπλεξε με τον "Ελ τά έκανε 5. Αυτά όμως φαίνεται ότι έξόργισαν τον κ. Β. Ζαχόπουλο που έβγαλε από τη σχολή του και πέταξε τη φωτογραφία του "Ελ Κουρύ που την είχε πριν στην τιμητική θέση δίπλα από την φωτογραφία του ιδρυτού του OKINAWA KARATE MIYIYAKI.

Καλά κάνετε κύριε Περισίδη και δεν τον αναγνωρίζετε και γω στη θέση σας αυτό θάκανα.

Διαφωνώ όμως μαζί σας για την ιδέα που έχετε σχηματίσει για τον κ. Ζαχόπουλο. Τόν θεωρείτε φεύτικο επειδή εκπαιδευτήκε στην Άμερική. Παρ'όλ'αυτά όμως τον κ. PAGE, εκπαιδευτή του TANG-SOO-DO, που ήρθε από την Άμερική τον θεωρείτε άληθινό. Έπειτα θεωρείτε τά Άμερικάνικα ντάν φεύτικα. Αν τό πάρουμε έτσι τότε οι άθλητές Τζάκ Νόρρις, Έντ Πάρκερ, Μπόμπ Γουάλαρ, Τζίμ Κέλλυ, Τζών Σάξον κ.ά είναι φεύτικοι;

1) Στις 3 Σεπτεμβρίου παρευρέθηκα στον "Μίλινα" και παρακολούθησα τους αγώνες "Ελλάδος-Καναδά" που διοργάνωσε ο κ. Ζαχόπουλος. Είδα ότι ο κ. Ζαχόπουλος έχει μια τρομερή ομάδα που έδειξε ανωτερότητα από την Καναδική ομάδα ή οποια έμφελομένη μερικά φάουλ των Ελλήνων αθλητών κατόρθωσε τελικά να αποσπάσει την ίσοπαλία. Πρέπει να σημειωθεί ότι μεταξύ των Καναδών ήταν και ο Χάρρυ Βιλενέβ, πολλές φορές πρωταθλητής Καναδά, Γαλλίας, Ην. Πολιτειών, ο Ζάν Υβ που κέρδισε τώρα τελευταία το πρωτάθλημα Αμερικής, ο Νέλσον και άλλοι.

2) Στα 1975 έγινε το Πανελλήνιο πρωτάθλημα Καράτε ανοιχτού στύλ. Έλαβαν μέρος οι ομάδες των κυριών PAGE, Ζαχόπουλου, Κάσση, το SHOTOKAN και άλλες. Ο κ. Ζαχόπουλος με την ομάδα του κέρδισαν την δεύτερη θέση με πρώτη την ομάδα του κ. PAGE. Με αυτά τα δύο παραδείγματα θέλω να πω ότι αν η ομάδα του κ. Ζαχόπουλου ήταν "φεύτικη" θα είχε κατατροπωθεί.

Θέλω κ. Περισίδη να μου γράψετε αν ξέρετε πληροφορίες για τον κ. LES MEO, 9 ντάν.

Σας χαιρετώ φιλικά
Ιω. Γκλέτσος
Θεσσαλονίκη

Υ.Γ. Κάποιος σε κάποιο καλό τεύχος του περιοδικού σας σας γράφει ότι ο κ. Ζαχόπουλος κατέχει 4 ντάν στο KUNG-FU. Ψέματα θα του ρίξω πιπέρι στη γλώσσα! Ο κ. Ζαχόπουλος κατέχει μόνο 6 ντάν στο OKINAWA-TE.

Φίλε μας Γιάννη Γκλέτσο,

Μας άρεσε πολύ το γράμμα σας γιατί επί τέλους παίρνουμε και ένα συζητήσιμο γράμμα από την απέναντι παράταξη. Θα απαντήσω σε όλα τα θέματα που θίγεις. 1) Διαφωνώ στο ότι το περιοδικό μας είναι ένα από τα καλύτερα περιοδικά πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα. Θα συμφωνούσα αν έλεγες πως είναι το μοναδικό. Βέβαια, θυμίζω λίγο εκείνον που έλεγε κάθε βράδυ στην προσευχή του "Σ' ευχαριστώ θεέ μου που με έκανες, όμορφο, έξυπνο και ... μετριόφρονα", αλλά τι να κάνουμε; Αυτή είναι η πραγματικότητα.

2) Δεν χρειάζεται μεγάλο θάρρος να τα βάλει κανείς με τους φευτοδάσκαλους. Όλοι δεν τους παραδέχονται. Απλώς δεν ασχολούνται.

3) Η υπόθεση EL KHOYRU έχει εξελιχτεί σε πολύ άστυφα. Εγώ προσωπικά την γλεντώω. Τόν Μάρτιο του 1973 είχε δημοσιευτεί στο γαλλικό περιοδικό "BUDO" ανταπόκριση του ίδιου του EL KHOYRU από τον Λίβανο. Σ' αυτή την ανταπόκριση ο ίδιος ο EL KHOYRU δήλωνε ότι είχε "30 ντάν στο καράτε και στο κούνγκ-φου και 20 ντάν στο αϊκίντο και κέντο, ενώ ήταν ο ιδρυτής της "BLACK BELTS ASSOCIATION", δηλ. της "Ενώσεως Μαύρων Ζωνών στον Λίβανο". Τώρα, το πως βρέθηκε μετά από 3 χρόνια με 7 έως 10 ντάν σε όλες τις πολεμικές τέχνες είναι εύκολο να το καταλάβει κανείς αν του το εξηγήσει ο τυπογράφος που τους τύπωνε τα διπλώματα, τα οποία υπογράφανε οι ίδιοι για τους εαυτούς τους. Κατά υπολογισμούς μας, τα κλισέ των διπλωμάτων τα έχει τώρα ο "μάστερ" Αθανασίου και η παραγωγική "μαυροζώνηδων" συνεχίζεται. Για μία ακόμα φορά δηλώνω ότι ο EL KHOYRU δεν έχει τα διπλώματα που ισχυρίζεται στις πολεμικές τέχνες. Και μαζί μ' αυτόν δεν έχουν τίποτα φυσικά όσοι πήραν διπλώματα από αυτόν.

4) Για τον κ. Ζαχόπουλο δεν θα πω τίποτα. Απλώς, ότι το όνομά του φιγουράρει πρώτο στον πίνακα των "μαυροζώνηδων" του EL KHOYRU στο περιοδικό "Γίν-Γιάνγκ". Αυτό νομίζω φτάνει. Για τους αγώνες άλλωστε, με την Καναδική ομάδα υπάρχουν και άλλες απόψεις αναγνωστών μας και θεατών εκείνης της βραδιάς. Καλύτερα ως μη μιλάμε γι' αυτό.

5) Τόν LES MEO δεν τον ξέρω.

6) Απάντηση στο ύστερογράφο. Τα 6 ντάν από πού είναι; Από τον EL;

Ευχαριστώ
Θ.Π.

Αγαπητέ κύριε Περισίδη,

Διά το υπέροχο περιοδικό σας "J-K" τα θερμά μου συγχαρητήρια και σε σας και στους συνεργάτες σας. Διαβάζοντας το περιοδικό σας, διεπίστωσα ότι είναι ένα από τα καλύτερα, που κυκλοφορούν. Ασφαλώς θα γίνω συνδρομητής.

Με τό καράτε ασχολήθηκα από 16 ετών επί τριάντη (3,5) χρόνια, καθημερινά με πολύ καλούς δασκάλους, φθάνοντας στη μαύρη ζώνη. Παρ' όλο που ήμουνα ταλέντο, δεν συνέχισα για επαγγελματίας, γιατί με πήραν στρατιώτη, που όταν απολύθηκα διάφορες υποχρεώσεις, δεν μου τό επέτρεπαν. Είμαι 32 ετών και όπως καταλαβαίνετε είμαι της παλιάς σχολής. Δεν έπαφα όμως ποτέ να αγαπώ τις πολεμικές τέχνες. Ακόμα και σήμερα που έχουμε άλλα προβλήματα, διαθέτω ένα μικρό γυμναστήριο για τους δικούς μου ανθρώπους, και μερικούς φίλους. Σας απευθύνω αυτό το γράμμα, και θα ήθελα κ. Περισίδη, να μου επιτρέψετε να σας αναφέρω λίγα από αυτά που συνέβησαν και σε μένα τον ίδιο. Με την πείρα που διαθέτω όλα αυτά τα χρόνια έχω περάσει από διάφορες σχολές, που δεν θέλω να ονομάσω, και ξέρετε τους λόγους γιατί. Αλλά σας βεβαιώνω όμως, πως γνωρίστηκα με τους καθηγητές που διασέτουν. Προσφέρθηκαν μετά χαράς, βλέποντας τις γνώσεις που κατέχω να μου δώσουν ντάν και δίπλωμα και υπό την καθοδήγησή τους να ανοίξουμε σχολή στην έπαρχία που μένω.

Μεγάλη τιμή για μένα κ. Περισίδη. Θα γινόμουν και εγώ διπλωματούχος, αλλά δυστυχώς αρνήθηκα, βλέπετε δεν είμαι από τους εύκολοπιστους. Μου άρεσει η αλήθεια και όχι το φέμα.

Ρίξε κ. Περισίδη τις βόμβες σου, ενημέρωσε τον κόσμο, και περισσότερο τα κορόιδα που έχουν τό θράσος να μιλούν για πολεμικές τέχνες, χωρίς να έχουν ιδέα παίρνουν μια ζώνη, ντάν, και διπλώματα από διάφορους μάστερ της απελπισίας.

Ασφαλώς δεν γνωρίζουμε αν η λογοκρισία σας, κρίνει κατάλληλο το γράμμα μας προς δημοσίευση. Αυτό εξαρτάται από σας, εμείς θα αναμείνουμε την απάντησή σας.

Δεχτείτε τα συγχαρητήρια από πολλούς μικρούς και μεγάλους αναγνώστες του περιοδικού σας καθώς και τό επόμενο αφιέρωμα.

Αφιέρωμα στο "ΔΥΝ. J-K"

Πολλοί εκδίδουν σήμερα ένα σωρό βιβλία, μά, όταν θα τ' ανοίξετε σας πιάνει απελπισία.

Στά φύλλα τους δεν γράφουνε ποτέ ποιά είναι η αλήθεια. Φωτογραφίες βάζουνε, με κάποια φαντασία.

Τί με ρωτάς, βρέ άνθρωπε ποιά απ' όλα να κρατήσεις, κράτησε τό "Δυναμικό" και τ' άλλα να τ' ακίσεις.

Συνέχεια στην σελίδα 62

Συνέχεια από την σελίδα 57

Ακούστε φίλοι και έχθροι και όλα τα κορόιδα πως σήμερα τα γράφουμε πάλι έξω από τα δόντια.

Εμείς δεν είμαστε κακοί κανένα δεν φθονούμε. Μά όποιος έχει αντίρρηση ως έρθει να τ' αούμε.

"Δυναμικό" τό βάφτισαν και είναι η αίτια να τό θαυμάζει σήμερα όλη η κοινωνία.

Πάντα φίλος

Φίλε μας,

Σε ευχαριστούμε για τό γράμμα σου και ιδιαίτερα για τό ποίημα. Δίνεις μία νέα διάσταση στη στήλη της αλληλογραφίας μας. Ας διατυπώσουμε και μετς μερικά νοήματα με παρόμοιο τρόπο.

Αφιερώνεται στους "φευτοδάσκαλους".

Πολλά παιδάκια σήμερα θέλουν να γυμναστούνε. Βρίσκουνε μία σχολή και τρέχουν να γραφτούνε.

Χαζεύουνε τους "δάσκαλους" και τ' αδιπλώματά τους, γουρλώνουνε τ' μάτια τους, τεντώνουν τ' αυτιά τους.

Γράφονται και πληρώνουνε, ζούνε χωρίς κακίες. Κανείς δεν τους εξήγησε πως κάνουν ... κάτι κουτό.

Μά έφτασε των "δάσκαλων" και η στερνή τους ώρα. Τη φέρνει τό "Δυναμικό" και θα σημάνει ... ΤΩΡΑ.

"Μπάμπης"

Κύριε Περισίδη,

Συγχαρητήρια για τό περιοδικό σας. Ήταν κάτι που έλειπε από την Ελλάδα. Βάζω μέσα στο γράμμα ένα γραμματόσημο των έξη δραχμών γιατί θα ήθελα να παραλάβω μερικές ακόμα αφίσες που να δείχνουν τζούντο ή καράτε και ακόμα θα ήθελα να μάθω αν υπάρχει καμιά σχολή τζούντο στη Χαλκίδα και ποιά θεωρείτε την καλύτερη ηλικία να ασχοληθεί κανείς με αυτό.

Με αγάπη
Συμεών Κατσικίδης
Ευλοκάρυδα
Μπασιό
ΑΝΔΡΟΣ

Φίλε μας Σίμο Κατσικίδη,

Ευχαριστούμε για τό γράμμα σου. Σου στείλαμε τό πόστερ που μάς ζήτησες. Οποιαδήποτε ηλικία πάνω από 10 χρόνια είναι κατάλληλη για να αρχίσει κανείς τζούντο ή καράτε. Δεν γνωρίζουμε καμιά σχολή στην Χαλκίδα (αλλά κάποιος αναγνώστης μας μάς είχε αναφέρει κάποτε κάποιον).

Κύριε Περισίδη,

Είμαι αθλητής του NUNCHACU και αποφάσισα να σας γράψω για πολλούς λόγους. Πρώτα θέλω να σας συγχαρώ, όχι μόνο εγώ, αλλά και πολλοί φίλοι μου για την άρτια εργασία που κάνετε με τό περιοδικό "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JU-DO-KARATE". Οικονομικοί λόγοι δεν μου επιτρέπουν να έγγραψω συνδρομητής, παίρνω όμως όλα τα τεύχη και διαφημίζω όσο μπορώ τό περιοδικό σας. Έκτός όμως από αυτά, για ότιδήποτε με χρειαστείτε και περνάει από τό χέρι μου στείλτε μου ένα γράμμα και θα σας βοηθήσω. Στο θέμα EL KHOURY έχετε την πλήρη συμπαράστασή μου, γιατί πιστεύω πως ό κόσμος πρέπει να ξυπνήσει και να ξεχωρίσει τον αθλητισμό από διάφορες έφευρέσεις που τό όνομά τους θυμίζει άποτυχημένη "Μαύρη Μαγεία".

Όσον αφορά τό περιοδικό σας, είναι πρώτο στο είδος του σε ποιότητα θεμάτων, υπεύθυνο και μαχητικό. Ακόμα συγχαρητήρια για την υπεύθυνη ενημέρωση, την άρτια παρουσίαση και τη μεγάλη προσοχή με την όποία τό τυπώνετε και τό εκδίδετε. Καταλαβαίνω πως κάτι τέτοιο είναι έξαιρετικά πολυέξοδο.

Αυτό τό γράμμα απευθύνεται προσωπικά σε εσάς και δεν επιθυμώ να δημοσιευτεί. Δεν θα με πείραζε όμως να λάμβαναν γνώση οι συνεργάτες σας, που σας παρακαλώ να τους μεταφέρετε τά ειλικρινή μου συγχαρητήρια και την εκτίμησή μου, γιατί πιστεύω ότι είναι αθλητές με πίστη στην άποστολή τους. Προσωπικά είχα γνωρίσει πριν ένα ή δύο χρόνια τον κύριο Μπουλούμπαση της σχολής KENBUKAN (WADO RYU), σε μία επίσκεψή μου στη σχολή του, όταν λειτουργούσε ακόμα στη δόδ Αγίας Παρασκευής, κοντά στην πλατεία Αγίου Ανδρέα. Θα ήθελα να γνωρίσω και εσάς και να ανταλλάξουμε απόψεις πάνω στο θέμα των πολεμικών τεχνών. Ακόμα θα μπορούσα να συνεργαστώ με τό περιοδικό σας. Είμαι κάτι που θα με ευχαριστήσει ιδιαίτερα, υπό τον όρον όμως να μην κάνετε οποιαδήποτε συζήτηση για άμοιβή μου πάνω σ' αυτό τό θέμα. Θα μπορούσα λόγω χάρη να σας στείλω άρθρα για δημοσίευση, ή ακόμα ένα μυθιστόρημα, τώρα που σκέφτεστε να αύξησετε τις σελίδες. Από εσάς ζητώ μόνο την φιλία σας και μία μικρή πληροφορία, για την όποία θα σας πω πιό κάτω.

Ένα άλλο που θέλω να σας πω είναι πως θα έπρεπε να αύξησετε κάπως την τιμή του περιοδικού σας. Κατά τη γνώμη μου είναι πολύ φθηνό, και, κρίνοντας από την ποιότητά του, πρέπει να σας κοστίζει πολύ.

Για να έρθουμε τώρα και στην πληροφορία που θέλω, υπάρχει μία σχολή (ζητούνται πληροφορίες για μία συγκεκριμένη σχολή).

Αυτά είχα να σας πω κύριε Περισίδη, και σας βεβαιώνω ακόμα μία φορά πως σας εκτιμώ βαθύτατα, και εσάς και όλους τους συνεργάτες σας. Και παρακαλώ ξανά να μη δημοσιευτεί τό γράμμα μου, για να μη έκτεθω σε κάποιους πολύ καλούς μου φίλους από την παραπάνω σχολή, που θα προσβληθούν ίσως αν μάθουν ότι δεν αρκέστηκα στις δικές τους συστάσεις.

Με φιλικούς χαιρετισμούς.

Φίλε μας,

Σε ευχαριστούμε για τά καλά σου λόγια σε όλα τά θέματα (και στού EL KHOURY ακόμα). Ζητάμε συγγνώμη για τη δημοσίευση της επιστολής σου. Τηρήσαμε όμως την άνωθυμία. Δεχόμαστε συνεργασίες σου στο πνεύμα του περιοδικού μας. Για τον "δάσκαλο" που μάς γράφεις και τη "σχολή του" τό ότι περιέχεται στον πίνακα των μαυροζωνάδων του EL KHOURY, ό όποιος τυπώνει και μοιράζει διπλώματα σε άφελείς ή σε συνεργούς της άπάτης, είναι άρκετο. Μη χάνεις τόν καιρό σου με αυτόν.

Κύριε Περισίδη,

Συγχαρητήρια για τό υπέροχο περιοδικό σας. Θα ήθελα να σας προτείνω να αφιερώσετε μερικές σελίδες σε τεχνικές και κάτας από διάφορες έγκυρες τέχνες. Θα ήθελα να μου δώσετε μια πλήρη ιδέα της κατάστασης που επικρατεί στο TAE KWON DO στην Ελλάδα και ιδιαίτερα στη Θεσ/νίκη. Επίσης αν υπάρχει αναλογία χρησιμοποίησης χεριών και ποδιών στις πολεμικές τέχνες και ποιά είναι αυτή. Και αν υπάρχει τό στυλ καράτε DO KYOHAN, αν αντιπροσωπεύεται στη χώρα μας και από ποιόν. Επίσης πόσα κάτας είχε "ή μαύρη ζώνη" στο καράτε και πόσα στο TAE KWON DO. Σας δηλώνω τήν συμπαράστασή μου στην υπόθεση του "ηλεκτρικού χεριού" (μέ τί μπαταρία δουλεύει;).

Μέ τήν άπειρη εκτίμησή μου
Κωνσταντινούδης 'Απόστολος
Κρουσηγή Χαλκιδικής

Φίλε μας 'Απόστολε Κωνσταντινούδη,

Σέ ευχαριστούμε για τό γράμμα σου. Τό θέμα του TAE KWON DO θά τό αναλάβει ειδικός από τό περιοδικό μας. Οί πληροφορίες που ζητᾶς είναι άσφαείς. Σέ ποιό στυλ καράτε αναφέρεσαι;

Κύριε Περισίδη,

Είμαι ένας άναγνώστης του περιοδικού "J-K" και έχω παρακολουθήσει τήν εξέλιξη του από τότε που "γεννήθηκε" μέχρι τώρα που κλείνει τούς δεκατέσσερις μήνες.

Κλείνοντας λοιπόν αυτούς τούς τόσο δύσκολους για αυτό δεκατέσσερις μήνες ένοιωσα τήν ανάγκη να σας γράψω.

Σας πληροφορώ λοιπόν πώς υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στα πρώτα τεύχη και στα τελευταία. Τό περιοδικό έχει φτάσει σε τέτοιο σημείο που να είναι ασύγκριτο μέ όλα τά άλλα του είδους του.

Βέβαια προσπαθήσατε πολύ έσείς και οί συνεργάτες σας και γι' αυτό σας συγχαίρω. Αλλά μή τοιμήσατε ποτέ να κλείσετε αυτό τό περιοδικό γιατί θά σας συνόδεψι ή κατάρα τών παιδιών και οπαδών τών πολεμικών τεχνών (των πραγματικών πολεμικών τεχνών).

Εκτός αυτών θά ήθελα να σας ρωτήσω κάτι. Γιατί στις άφίσεις (στην εικόνα) βάζετε τά γράμματα και δέν τά βάζετε στο πίσω μέρος; Επίσης πρόκειται να δημοσιεύσετε μαθήματα TAE KWON DO; Και κάτι άλλο. Θα μπορούσατε να δημοσιεύσετε τόν κατάλογο μέ τίς τιμές τών στολών καράτε, τζούντο, κλπ.; Τέλος σας εύχομαι να στείλετε τόν περίφημο μάστερ "E.K" ... στην πατρίδα του.

Μέ αγάπη
"Ενας άναγνώστης του
"J-K"
Κων/νος Ζυγουράκης

Φίλε μας Κώστα Ζυγουράκη,

Εύχαριστούμε για τό γράμμα και τά καλά σου λόγια. Αρχίσαμε από αυτό τό τεύχος μια στενή συνεργασία μέ τό TAE KWON DO. Θα δούμε μελλοντικά τί θά γίνει για μαθήματα. (Μικρόναμε και τά γράμματα τής άφίσεως.)

Πρός τούς άναγνώστες του "ΔΥΝ. J-K",

Στό 4ο τεύχος του περιοδικού, KYOKUSHIN-KARATE του MAS OYAMA που κυκλοφορεί στο Τόκυο και στο έξωτερικό, στην Άγγλική γλώσσα, και στη σελίδα 3, μεσαία στήλη, εμφανίζεται στην Άγγλική τό άκλόουθο γράμμα ενός 'Αθηναίου τό όποιο μεταφράζω κατά λέξη. Τίτλος: VITAL KARATE.

"Ο λόγος που σας γράφω είναι γιατί θέλω να βεβαιωθώ για κάτι που μόνο έσείς μπορείτε να μου δώσετε τή σωστή άπάντηση.

(Έδώ μάς προσβάλλει άθελα του. Κι έμεις μπορούσαμε.)

Ξέρω ότι έχετε γράψει ένα βιβλίο όνομαζόμενο "VITAL KARATE". Όμως στην Άθήνα υπάρχει κάποια σχολή μ' ένα δάσκαλο που όνομάζει τό σύστημά του VITAL KARATE και λέει ότι είναι 3ο ντάν σ' αυτό τό "VITAL KARATE".

Ξέρουμε ότι δέν υπάρχει τέτοιο σύστημα, αλλά έπειδή στην Ελλάδα τό καράτε δέν έλέγχεται από τήν κυβέρνηση ό καθένας μπορεί να λέει ότι θέλει χωρίς περιορισμό. Σας παρακαλώ να στείλετε ένα γράμμα που να έξηγει ότι τό VITAL KARATE δέν είναι ένα σύστημα αλλά ένα βιβλίο γραμμένο από σας.

Νομίζω ότι είναι σπατάλη χρημάτων, χρόνου και αγάπης για τίς πολεμικές τέχνες που τόσο πολλοί σπουδάζουν "VITAL KARATE-RYU" όταν αυτό δέν είναι πραγματικό.

Δ.Σ 'Αθήνα

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΓΡΑΦΕΙΟΥ MAS OYAMA

Είναι άλήθεια ότι ό KANCHO OYAMA έγραψε ένα βιβλίο μέ τίτλο "VITAL KARATE". Είναι επίσης άλήθεια ότι τό "VITAL KARATE" είναι ένα βιβλίο για να δηγήσει τούς σπουδαστές στο καράτε του MAS OYAMA και ότι ό τίτλος "VITAL KARATE" δέν είναι σχολή ή RYU από μόνο του. Οί τεχνικές και φιλοσοφία που εμφανίζονται στο "VITAL KARATE" καθώς και σ' όλα τά άλλα βιβλία του MASTER OYAMA είναι οί τεχνικές και φιλοσοφία του στυλ του MASTER OYAMA KYOKUSHIN-KARATE που μερικές φορές είναι γνωστό σαν "OYAMA-KARATE". Δέν έχουμε 3ο ντάν στην Ελλάδα και ό μόνος μας αντιπρόσωπος είναι ό κ. Παπανικολάου του όποιου ή διεύθυνση εμφανίζεται στο πίσω μέρος του περιοδικού μας. (S. PAPANIKOLAOU, CYPROU ST. 32, LARISSA, GREECE.) Όλοι όσοι είναι έξουσιοδοτημένοι από τό KYOKUSHIN-KAI να έχουν σχολές μέ τό όνομα του KYOKUSHINKAI ή OYAMA, έχουν διπλώματα για να τό άποδεικνύουν.

"Γραφείο OYAMA".

Σχόλιο: Συγχαρητήρια στον 'Αθηναίο που πήρε αυτή τή πρωτοβουλία να γράψει στον OYAMA. Και έρωτώ τούς άναγνώστες: "Αν όλοι οί σπουδάζοντες καράτε γράψανε γράμματα στους διευθυντές των μεγάλων όργανισμών στη 'Ιαπωνία για να πληροφορηθούν αν ό δάσκαλός τους έχει δίπλωμα ή όχι, θά ύπήρχαν τόσο πολλοί φευτοδάσκαλοι στην Άθήνα και Πειραιά, και στην ύπόλοιπη Ελλάδα;

Σημείωση: Γνωρίζουμε τό όνομα του 'Αθηναίου που ζήτησε τή διευκρίνιση, αλλά δέν ξέρουμε αν θέλει να ανακοινωθεί.

Γεράσιμος 'Αρτινός

'Από τόν Dr. John B. Hanson-Lowe
4 ντάν στο τζούντο από τό Kodokan



Μετάφραση: Γεράσιμος 'Αρτινός

Φωτογραφίες: Arthur Tansley

Τό copyright διατηρείται από τόν άρθρογράφο

εμβάθυνση

στις βασικές αρχές

του judo

Συνέχεια 8η

'Η επίθεση

"Όταν κάποιος παρακολουθεϊ πολύ καλούς παίχτες, αισθάνεται μια αισθητική ευχαρίστηση βλέποντας μια ρίψη έκτελεσμένη φαντασμαγορικά. Δέν υπάρχει άσχημο τραβήγμα, σπρώξιμο ή ριζίμο που να θυμίζουν άγώνα πάλης όπου επιτρέπονται όλα* αντίθετα, αυτός που εκτελεί τή ρίψη κινούμενος π.χ. για ένα HARAI-GOSHI, φαίνεται να φέρνει τό σώμα του γρήγορα σε θέση για τή ρίψη, τό πόδι του κινείται στη θέση του, τό κεφάλι του και τό σώμα του στρέφονται άστραπιαία, και ό αντίπαλός του ρίχνεται μέ μπρίο, φαινομενικά χωρίς προσπάθεια. 'Η εκτέλεση τής ρίψεως είναι τόσο ήρεμη που φαίνεται να είναι όπως λέμε "χωρίς ραφή", δηλ. σαν ένα έναϊο σύνολο και όχι σαν κομμάτια ταιριασμένα μεταξύ τους. Παρ' όλα αυτά, για να μελετήσουμε καλύτερα τήν τεχνική πρέπει να διαιρέσουμε αυτό που μοιάζει μέ μια μοναδική πράξη σε τρία διαδοχικά στάδια, τά KUZUSHI, TSUKURI και KAKE.

Τό πρώτο στάδιο έχει σκοπό να σπάσει τήν ίσορροπία του UKE σε μια κατεύθυνση κατάλληλη για τήν τεχνική που θά εκτελεστεί. Μέ άλλα λόγια, πρέπει να εφαρμοστεί τό σωστό KUZUSHI, άλλοιώς ό UKE δέν είναι δυνατόν να ριχτεί.

"Έχοντας φέρει τόν UKE σε θέση απ' όπου μπορεί να γίνει μια επιτυχής ρίψη, ό TORI πρέπει να φέρει τό σώμα του σε μια σωστή θέση σχετικά μέ τόν UKE καθώς και σε μια σωστή στάση για τήν ρίψη. Αυτό τό στάδιο είναι τό TSUKURI.

Τελικά, ή ρίψη εκτελείται. Αυτό είναι τό τρίτο στάδιο: τό KAKE.

Τά τρία στάδια πρέπει να εφαρμοστούν μαλακά, μέ μια μόνο προσπάθεια και χωρίς κανένα δισταγμό. Παρ' όλο που για πολλά χρόνια ό μέσος τζουντόκα σημειώνει επιτυχία μέ τεχνικές που εκτελούνται γρήγορα και ήρεμα, θά πρέπει να αποφασίσει συνειδητά τί τεχνική θά επιχειρήσει κάθε δεδομένη στιγμή του άγώνα. "Όταν θά αρχίσει να τό βρίσκει αυτό, θά επιτυγχάνει εύκαιρικά, μια τέλεια ρίψη χωρίς μια τέτοια συνειδητή άπόφαση. Μέ άλλα λόγια, θά αντίδράσει μέ επιτυχία σε μια πλεονεκτική κατάσταση, χωρίς πνευματική άπασχόληση, μέ τόν ίδιο τρόπο που θά τραβίδταν από φόβο όταν ένα άπροσδόκητο πέταγμα γινόταν ξαφνικά μπροστά στα μάτια του. Και τό σπουδαιότερο, αφού εκτελέσει τή ρίψη του σε τέλειο στυλ, μπορεί και να μην είναι αρκετά σίγουρος, όταν έρωτηθεϊ τί ρίψη εκτέλεσε. Αυτός ό τύπος ρίψεως είναι ό πιό χρήσιμος στο κλασσικό τζούντο.

Πριν συζητήσουμε εκτενέστερα για τίς βασικές αρχές τής επίθεσης, είναι χρήσιμο να επανέλθουμε για λίγο στο θέμα τής κινήσεως των ποδιών στο TATAMI.

Συνέχεια στο επόμενο.

Ο Τζουντόκα χωρίς κιμονό



Μετάφραση: Γιάννης Ματσόπουλος

Περιπετειώδες μυθιστόρημα του Ernie Clerk.

© Edition FLEUVE NOIR DEPARTEMENT - PARIS

Συνέχεια 8η

— Ήταν μέσα σε έναν πλαστικό φάκελλο μέσα στην τσέπη του σακκακιού μου. Δυστυχώς πιάστηκε κάπου μέσα στα συντρίμμια του αεροπλάνου που έπλεαν και άναγκάστηκα να το βγάλω. Δέν σκέφτηκα τον φάκελλο παρά μόνο όταν είχα ανέβει πάνω στη σχεδία. Το αεροπλάνο όμως είχε βυθιστεί.

— Δέν μπορούσατε να το σκεφθίτε πιδ νωρίς;
— Ξέρω πάνω κάτω τί γράφανε τά χαρτιά, θά μπορούσα...

— Πάνω κάτω ξέρουμε κι εμείς. Είναι οι λεπτομέρειες που μάς ενδιαφέρουν. Πού θά μπορούσα να σάς βρω άν σάς χρειαστώ.

— Ο Μάρκ άπορεί πώς δέν ξέρουμε την διεύθυνσή του ενώ περίμεναν να τους δώσει όλες τις πληροφορίες που του έδωσε ο Κλάρακ. Άρκεϊται όμως να πεί απλά:

— Βίλλα Σενκλαίρ, δδός ντέ Λονγκσάν Ι38. 'Ο αριθμός τηλεφώνου είναι στον κατάλογο.

— 'Ο Αμερικάνος βγαίνει από τό αυτοκίνητο χτυπώντας πίσω του την πόρτα.

Τό ίδιο και ο Μάρκ. Χαιρετιούνται και χωρίζουν. 'Ο Ντύγκαν κάνει τον γύρο του τετραγώνου προσέχοντας μή τυχόν τόν ακολουθεί κανείς και γυρίζει στό γραφείο.

Πετάει πάλι την καμπαρντίνα του σε μία πολυθρόνα και χτυπάει την πόρτα του συνταγματάρχη Έρινγτον. Τόν βρίσκει σκυμένο πάλι στό γραφείο του.

— Κάθισε Ντύγκαν.
'Ανασηκώνει έλαφρά τό κεφάλι του.

— Μίλησέ μου τώρα.

— 'Ο Κλάρακ του έδωσε τόν φάκελλο μέ τά έγγραφα αλλά αυτός λέει ότι τά έχασε στό δυστήχημα. Τά είχε στό σακάκι του πού έμεινε μέσα στό συντρίμμια. "Αν και πρωταθλητής του τζούντο δέν μου φάνηκε και τόσο γρήγορος.

— Μήν δίνεις έμπιστοσύνη στις πρώτες έντυπώσεις. Μετά τί έγινε;

— Τίποτα, χωρίσαμε.

— Πώς ο Κλάρακ του έμπιστεύθηκε τις πληροφορίες του.

— Προαισθανόταν πώς θά τόν σκοτώσουν.

— Ναί, αλλά μέ ποιο τρόπο. Έσείς θά δίνετε έγγραφα πού για αυτά ρισκάρατε τή ζωή σας σε ένα άγνωστο επειδή είναι ακόλουθος της πρεσβείας ή επειδή ξέρει καλά τζούντο; "Οχι ο Κλάρακ άκομη κι αν ήξερε ότι θέλουν να τόν σκοτώσουν θά έκανε τά άδύνατα δυνατά πρίν ξεφορτωθεί τά έγγραφα.

— Τό πιστεύω σέρ.

— Αυτό έπρεπε να ρωτήσεις τόν Σενκλαίρ. Κάτω από ποιές συνθήκες του έδωσε τόν φάκελλο ή πώς αυτός τόν πήρε.

— Τί θέλετε να πητε σέρ;

— Τώρα μόλις μελετούσα τόν τρόπο πού σώθηκαν ο Σενκλαίρ και η άεροσυνοδός. Πρώτον καμιά βάρκα δέν ρίχτηκε από τή θάλασσα κοντά στη θυρσό. Δεύτερον είναι μαθηματικά άδύνατο να κάνει μία σωστική βάρκα μία τόσο μεγάλη απόσταση σε τόσο λίγο χρόνο. Τέλος πολλά Β 52 του άμερικάνικου ναυτικού έφαχναν κοντά στον τόπο του δυστηχήματος. Ξέρεις μόνο τί συνάντησαν; Τό "Κορμοράν", τό γιούτ του Μπόντεν του διπλού πράκτορα.

— Σκέπτεστε ότι ο Σενκλαίρ και η κοπέλλα άφοϋ πρώτα πέρασαν από τό γιούτ, βγήκαν πάλι κάπου κοντά στην Ξηρά; Για ποιο λόγο;

— Αυτό θά τό μάθουμε. 'Ο Σενκλαίρ θά μείνει άρκετό καιρό στό Παρίσι. Έσϋ όμως δέν θά άσχοληθείς πιά μέ αυτόν. Θά φύγεις αύριο για τό Δουβλίνο πού έδωσε τό "Κορμοράν". Η Σούζυ θά σου δώσει όλες τις σχετικές πληροφορίες που πήραμε από τό "Αμπερντιν και τό Δουβλίνο. Μόλις μάθεις κάτι να μέ ειδοποιήσεις άμέσως. Μέ κώδικα βέβαια. Σου εύχομαι καλή έπιτυχία.

Μπαίνοντας στό γραφείο του ο Ντύγκαν χαμογελάει πικρά. Πίστευε ότι τό Παρίσι ήταν σταθμός του δρόμου για τό ιδανικό του. Πίστευε ότι από δω τό Βερολίνο, Βρυξέλλες, τά μεγάλα κέντρα των μυστικών ύπηρεσιών δέν ήταν τόσο μακριά. "Οχι όμως τό Δουβλίνο. Ένας σταθμός "άποθήκη". Χώνεται σε μία πολυθρόνα μέ τό ντοσιέ "Σενκλαίρ" στό χέρι. 'Ο Μόντυ τό είχε τονίσει.

— "Ήταν πολύ δεμένος μέ τήν δεσπονίδα Ντάρβιν." Τό ντοσιέ δέν είναι πιδ ξεκάθαρο αλλά η φράση αυτή έχει μπεί στό μυαλό του σαν πυρωμένο σίδερο. Πίστευε ότι τήν είχε πλέον ξεχάσει. Πίστευε ότι τό όνομα Μελίντα Ντάρβιν δέν έλεγε πιά τίποτα γι' αυτόν. 'Αλλά τό όνομα αυτό μαζί μέ ένα άλλο άνδρικό του έφερνε ένα μεγάλο βάρος στό στήθος. Καταλαβαίνει κάτι. "Οτι ήθελε πολύ να κάνει κακό σ' αυτόν τόν άντρα.

— Η γραμματέας διασχίζει τό γραφείο. 'Ο Ντύγκαν τή σταματάει.

— Σούζυ.
— Μάλιστα.
— Θά θέλατε να ζητήσετε τήν "Άλις στην πρεσβεία; Είναι προσοπικό.

— "Όταν τό τηλεφωνο κουδουνίζει σηκώνει τό άκουστικό μέ μία κίνηση πού φανερώνει κούραση.

— Λοχαγός Ντύγκαν. Πώς είστε;

— Μένει άκίνητος και κάνει μία προσπάθεια να φανεί εύγενικός.

— Πότε έρχετε η δεις Ντάρβιν;

— Τά δαχτυλά του σφίγγονται γύρω από τό άκουστικό.

— Έχει πετύχει διάνα.

— Είστε ένας άγγελος. Ευχαριστώ.

— Τό ντοσιέ έχει μείνει άνοιχτό στό γονατά του.

Τό ταχτοποιεί στό συρτάρι και χτυπάει τήν πόρτα του συνταγματάρχη.

— Θά ήθελα να σάς μιλήσω σέρ.

— Σ' άκούω Ντύγκαν.

— Θά ήθελα να φύγω μεθ'αυριο και σ' αυτό τό διάστημα να κάνω μία μικρή έρευνα πάνω στον Σενκλαίρ.

— "Έχει γίνει. Τό ντοσιέ δέν σου είναι άρκετό;

— "Οχι σέρ. Υπάρχει ένα σημείο πού δέν είναι πολύ ξεκάθαρο. Άπό πού έχει αυτή τήν περιουσία;

— 'Ο θεϊός του είναι τραπεζίτης.

— 'Ο θεϊός του, όχι αυτός.

— Τέλος πάντων. Κάνε όπως καταλαβαίνεις, αλλά κάνε γρήγορα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ

— 'Ο Μάρκ προσπαθεί να μπει στην άριστερή λουρίδα αλλά μία κοπέλλα μέ μία DATSUN σπέρ τόν έμποδίζει και ο Μάρκ μέ μία άπτόμη κίνηση του τιμονιού πρδς τά δεξιά μόλις πού άποφεύγει τό τρακάρισμα. Τά δύο αυτοκίνητα σταματάνε δίπλα-δίπλα στό κόκκινο φανάρι και η κοπέλλα τόν κύτταζε μαρσάροντας. "Όταν τό φως γίνεται πράσινο τά δύο αυτοκίνητα πετάγονται πρδς τά έμπρός. 'Ο Μάρκ πετάει άπτόμα τή δευτέρα και στη συνέχεια τή τρίτη. 'Η Πόρσε χωρίς δυσκολία περνάει έμπρός άφήνοντας πίσω του τήν DATSUN.

— 'Ο βραδυός άέρας μπαίνει δυνατός από τό άνοιχτό παράθυρο και του άνακατεύει τά μαλλιά. Περνάει από πάνω τους τό χέρι του τακτοποιώντας τα λίγο. Μερικά κομμάτια από τή συζήτηση μέ τό άμερικάνο πράκτορα του έρχονται στό νου του. Τήν περίμενε αυτή τήν έλλειψη έμπιστοσύνης, αλλά όχι αυτή τήν έπιθετικότητα. Ξαναβλέπει τό συσπασμένο άπά τόν πόνο πρόσωπο του Μπύλεν-Κλάρακ και για μία στιγμή σκέφτεται να τά παρατήσει όλα όπως έχουν και να πάφει να σκέφτεται αυτή τήν ύπόθεση.

— 'Οδός Βρανλύ. Κόβει ταχύτητα και πιάνει δεξιά. Του έχει όμως κοπέι τελείως η όρεξη να δει τή Βερονίκ μέχρι τό βράδυ πού έχει καλέσει μερικούς φίλους του. 'Ανάβει τό άριστερό φλάς και κάνει στροφή επί τόπου, πατάει τό γκάζι και φθάνει γρήγορα εκεί πού η θύμησή του τόν έκανε να αλλάξει γνώμη. Βρίσκει θέση για να παρκάρει και 5 λεπτά άργότερα, άφοϋ κάνει ένα τηλεφώνημα στη Βερονίκ για να ζητήσει συγνώμη για τή καθυστέρηση μπαίνει σε ένα στούντιο γυμναστικής γεμάτο κόσμο. 'Ο βαρύς γδούπος από τά βάρη πού πέφτουν στό πάτωμα σκεπάζει τις φωνές και τις συζητήσεις.

— Άνεβαίνει γρήγορα τούς δύο όρδφους του κτιρίου, σε ένα μακρύ διάδρομο και φτάνει σε μία μεγάλη αίθουσα ντότζο, όπου ο δάσκαλος Μούτσε, 6 ντάν στο άϊκίντο, ντυμένος μέ μία χακάμα μαύρη και άσπρο σακάκι διδάσκει σε άθλητές του 1ου και 2ου ντάν. 'Ο Μάρκ χώνεται ανάμεσα στους θεατές πού παρακολουθούν τή διδασκαλία.

— Κάποιος ρωτάει τόν διπλανό του:

— Ξέρεις γιατί οι γιαπωνέζοι φοράνε φούστα;

— "Οχι.

— Μπροστά από τόν Μάρκ ένα φηλός μελαχροινός άντρας μέ μία τσάντα σπέρ στο χέρι δίνει τήν άπάντηση.

— Δέν είναι φούστα. Είναι παντελόνι πολύ φαρδύ.

— Οί σαμουράι τό φορούσαν στις μάχες για να μπορούν να κινούνται άνετα χωρίς οι αντίπαλοι να βλέπουν τά πόδια και να μαντεύουν τις κινήσεις τους. Βλέπετε άλλωστε ότι ο δάσκαλος για να άπαλύνει τήν κίνηση σηκώνει τή χακάμα. Ξαφνικά ο άντρας διακρίνει τόν Μάρκ. Τό βλέμμα του φωτίζεται.

— Μάρκ! άφήνει τόν σάκκο του να πέσει από τό χέρι και του σφίγγει τούς ώμους.

— Πίστευα ότι ήσουν στη Βερονίκ. Άλλωστε εκεί θά πήγαινα και εγώ τώρα. Κάνει ένα βήμα πίσω και τόν κυττάει πάλι.

— Ξέρεις σε ξανάβισε η 'Ιαπωνία. Διάβασα στις έφημερίδες ότι είχες μία μεγάλη περιπέτεια.

— Καταλαβαίνοντας ότι γύρω όλοι τούς κυττάνε περίεργα προσθέτει χαμηλώνοντας τόν τόνο της φωνής του.

— "Αν ήρθες να πάρεις μέρος στο μάθημα ως κατεβούμε. Τά βεστιάρια είναι από κάτω.

— Παράτησε τό τζούντο για τό άϊκίντο, λέει άσει-ευόμενος ο Μάρκ καθώς τόν άκολουθεί.

— Τελικά νομίζω ότι θά κάνω και τά δύο όπως έσϋ.

— Τό βεστιάριο είναι γεμάτο άθλητές πού χαλαρώνουν κόνοντας ντους ή ντύνονται.

— 'Ο δάσκαλος Μούτσε κάνει μία έπίδειξη 10 ήμερών. Δίνει δύο μαθήματα κάθε βράδυ, 6-7 και 7.30-8.30.

— Τό δεύτερο μόλις άρχισε. Θέλεις να πάρεις μέρος;

— Δέν έχω κιμονό.

— Θά σου βρω ένα. Δέν σου δίνω τό δικό μου γιατί είναι πνιγμένο στον ιδρώτα. Ζυλιέν, μπορείς να δανείσεις ένα τζουντόκι στον Σενκλαίρ; Άλήθεια γνωρίζοσαστε; Μάρκ Σενκλαίρ, 5 ντάν στο τζούντο, τρίτο ντάν στο άϊκίντο. 'Ο Ζυλιέν Λελάι.

— Σας έχω άκουστά κ. Σενκλαίρ. Σας έχω δεϊ άλλωστε σε ένα άγώνα εδώ και δύο χρόνια. Έλάτε βάλτε τά ρούχα σας στο ντουλάπι μου.

— Γρήγορα ο Μάρκ αλλάζει και άνεβαίνει στο τατάμι. Χαιρετάει και διακριτικά παίρνει θέση ανάμεσα στις μαύρες ζώνες. 'Ο δάσκαλος Μούτσε, τόν βλέπει ο Μάρκ, μέ τά πόδια διπλωμένα τά χέρια κατά μήκος του σώματος, τόν χαιρετάει μέ γιαπωνέζικη ύπόκλιση σκύβοντας χαμηλά. 'Ο δάσκαλος του άνταποδίδει τόν χαιρετισμό μέ τόν ίδιο τρόπο και μιλά στους γύρω του μέ τήν χαρακτηριστική προφορά του.

— Τιμή μου πού σ' αυτό τό ντότζο ήρθε ο Σενκλαίρ πού ήταν μαθητής του σεβαστού δασκάλου 'Ιτσιζο Κοϊ-κι στο Τόκιο.

— Κοιτάζει τις μαύρες ζώνες.

— "Αν μου τό επιτρέπετε θά κάνω αυτό τό μάθημα μέ παρτεναίρ τόν κ. Σενκλαίρ.

— Στο κέντρο του τατάμι ο δάσκαλος Μούτσε και ο Μάρκ χαιρετιούνται για μία άκομη φορά και στέκονται ο ένας άπέναντι στον άλλον. 'Ο δάσκαλος πού θά διδάξει τις βασικές κινήσεις έπίθεσης, παίρνει τήν "ύψηλή θέση": στήθος γερμένο πρδς τά έμπρός και προφίλ, τό βάρος του κορμιού του στηριγμένο στο έμπρός του πόδι, τό δεξί του χέρι τεντωμένο σαν σπαθί μπρδς στο κεφάλι του, τό άριστερό του στο ύψος της μέσης. 'Ο Μάρκ έχει πάρει τή "χαμηλή θέση" αυτού πού άμύνεται. Τό βάρος του κορμιού του στηρίζεται στο πίσω πόδι του, τό άριστερό χέρι έμπρός στο ύψος της ζώνης, τό δεξί του πρδς τά πίσω κοντά στο σκύατι.

— "Ας άρχίσουμε, λέει ο δάσκαλος, μέ δύο άτέμι-ζίτσου. Πρώτα τό "γιοκόμεν-ούτσι" ή τό "χτύπημα του σπαθιού".

— Τό άνασηκωμένο χέρι του πέφτει μέ άσύλληπτη ταχύτητα σταματώντας άπτόμα ένα χιλιοστό από τή καρωτίδα του Μάρκ.

— Και τώρα τό "τσούκι-κόμι" ή "χτύπημα του τράγου".

— Αυτή τή φορά είναι η άριστερή γροθιά, πού μέ ένα βήμα μπροστά, τινάζεται σαν σφαίρα και μόλις πού άκουμπά τό στομάχι του Μάρκ πού άσυναίσθητα σχεδόν τραβιέται πίσω.

— Σειρά σας κύριοι. Δύο-δύο στο τατάμι. Οί μαθητές άνασηκωνονται και ο καθένας μέ τή σειρά του προσάθει να μιμηθεί τό δάσκαλο πού τούς άφήνει για άρκετή ώρα. Κατόπιν μέ μία κίνηση τούς σταματά.

Συνέχεια στο επόμενο



Μπρούς Λή: ο Θρύλος

Συνέχεια 9η

Ο Λή έλεγε καθαρά ότι τέτοιοι χαμηλοί αριθμοί ήταν αναγκαίοι εάν ο δάσκαλος ήθελε να έμπνευσε στον κάθε μαθητή του να ξερευνήσει τον εαυτό του "έσωτερικά και έξωτερικά". Ήταν ένας τύπος διδασκαλίας που δεν μοιάζει καθόλου με τη συνηθισμένη, ήθελε να προκαλέσει έρεθίσματα στο μαθητή ώστε να ανακαλύψει τον εαυτό του. Παραδεχόταν ότι αυτή η διδασκαλία ήταν δύσκολη και απαιτητική, αλλά επέμενε στο να την υποστηρίξει. Μόνο μερικές φορές απογοητεύτηκε, με το συλλογισμό ότι ίσως οι μαθητές του δεν αξιζαν τέτοια προσπάθεια, ότι δεν καταλάβαιναν.

Οι περισσότεροι από τους μαθητές του εκείνης της εποχής κατέχονταν από στιγμιαίο ένθουσιασμό για το άθλημα, μερικοί μάλιστα ήταν κακοποιοί και απέβλεπαν μόνο να μάθουν ένα πιά άποτελεσματικό τρόπο για να ασκήσουν το "επάγγελμα τους" (και ο Λή το καταλάβαινε γρήγορα αυτό) και οι περισσότεροι ήταν χωρίς ταλέντο και ιδιαίτερη έφεση και χωρίς φαντασία. Αλλά η διδασκαλία φαινόταν να ταιριάζει στον Μπρούς Λή και αυτός την συνέχισε.

Η πρώτη του εμφάνιση στη τηλεόραση ήταν σαν δάσκαλος του κούγκ-φού. Ο Λή έπαιζε το φίλο του τυφλού ντετέκτιβ Λόνγκστρητ. Ο Λόνγκστρητ ζητά από το Λή να του μάθει μερικά τεχνάσματα κούγκ-φού αλλά ήταν σχεδόν αδύνατο για τον Λή να διδάξει ένα τυφλό. Η εξέλιξη μεταξύ των δύο είναι ενδιαφέρουσα: το σενάριο είναι γραμμένο από ένα μαθητή του Λή, τον Στίρλινγκ Σίλλιφαντ:

Λόνγκστρητ: Δεν γεννήθηκα βέβαια γνωρίζοντας πώς να εξουδετερώνεις τρεις άντρες σε μερικά δευτερόλεπτα.

Λή: Ανακάλυψα όμως την αίτια της άγνοιάς μου. Λόνγκστρητ: Βοήθησέ με λοιπόν να βρω τη δική μου αίτια.

Λή: Δεν μπορώ να σε διδάξω, μπορώ όμως μόνο να σε βοηθήσω να ανακαλύψεις τον εαυτό σου.

"Έχετε ένα φιλόδοξο μυαλό", κύριε Λόνγκστρητ. Εάν δεν μάθετε να ήρεμείτε, δεν θα ακούσετε ποτέ τη φωνή του κόσμου γύρω σας. Πρέπει να μάθετε να χάνετε. Όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, θέλετε να μάθετε να νικάτε. Τό να ξέρετε να πεθαίνετε, θα πεί ότι είστε απελευθερωμένοι από τον θάνατο".

Ο Λή πίστευε ότι τρία ήταν τα στάδια της μάθησης των πολεμικών τεχνών που δίδασκε με νέα στοιχεία στη νέα σχολή του Λός "Αντζελες. Τα στάδια αυτά είναι:

1) Το πρωταρχικό στάδιο της πλήρους άγνοιας κατά το οποίο ο άνθρωπος δεν ξέρει τίποτα για την τέχνη. Το ένστικτο οδηγεί στην άμυνα ή στην επίθεση σε έναν αγώνα.

2) Το μηχανικό ή "πρωτόπειρο" στάδιο κατά το οποίο ο μαθητής έχει αρχίσει την εκπαίδευσή του. Έχει βέβαια προοδεύσει στις τεχνικές των χτυπημάτων, της αναπνοής κλπ., και γίνεται προσπάθεια να χάσει την ένστικτώδη ρευστότητα που έχει από το προηγούμενο στάδιο. Πολλοί άθλητες πολεμικών τεχνών, έλεγε ο Λή, έμειναν σε αυτό το στάδιο σε όλη τους τη ζωή, γι' αυτό ο Λή εισήγαγε το επαναστατικό τρίτο στάδιο.

3) Είναι το στάδιο της ετοιμότητας και της αυτόματης ενέργειας. Έρχεται μόνο μετά από χρόνια σοβαρής και σκληρής δουλειάς, και είναι ένα δείγμα του πραγματικού άθλητή. Χωρίς να έχει χάσει καμία από τις ικανότητες που απέκτησε στο δεύτερο στάδιο, ο άθλητής πετάει από το παράθυρο το βιβλίο των κανόνων. Είναι έτοιμος τώρα για οποιαδήποτε αγωνιστική κατάσταση.

Η διαφήμιση του "Λόνγκστρητ" έκανε τον Μπρούς Λή γνωστό και ο αριθμός των μαθητών του στο Λός "Αντζελες" μεγάλωσε αλλά δεν καλυτέρευσε. Είπε μια φορά στον τύπο του Χόνγκ Κόνγκ:

"Δεν μπορεί κάθε άνθρωπος, παίρνοντας μαθήματα, να γίνει καλός άθλητής. Πρέπει να συνδυάζει την εκπαίδευσή του με τις περιστάσεις που έχει να αντιμετωπίσει."

Ο Λή έμεινε πάντα πιστός στις ιδέες του. Ποτέ δεν έκανε κάτι για να κερδίσει περισσότερα χρήματα. Όταν ο Στίρλινγκ Σίλλιφαντ (πετυχημένος συγγραφέας) επί τέλους ανακάλυψε τον νεαρό Κινέζο και του ζήτησε μερικά μαθήματα, ο Λή απάντησε. "Όχι, είσαι προχωρημένης ηλικίας και δεν γίνεται."

Ο Σίλλιφαντ κατάφερε να τον πείσει ότι, παρόλο που ήταν μεγαλύτερος από όσο έπρεπε, βρισκόταν σε καταπληκτική φυσική και πνευματική κατάσταση και ο Μπρούς τελικά συμφώνησε να τον διδάξει. Το γεγονός αυτό, ίσως, έκανε το Λή να πεί τα έξης λόγια. "Η ικανότητα είναι πάντα σχετική. Η προσωπικότητα του ανθρώπου είναι το πρωταρχικό."

Με τον καιρό, η διδασκαλία απέφερε κέρδη στο Λή. Δίδασκε τους Σίλλιφαντ, Στήβ Μάκ Κουήν, Τζαίμς Κόμπερ, Έλκε Ζόμμερ, Τζαίμς Γκάρντνερ.

"Είναι ένα πολύ επικερδές επάγγελμα" έλεγε. Ζητούσα 500 δολάρια για 10 ώρες και ο αριθμός των νέων μαθητών ολοένα και μεγάλωνε. Διπλασίασα τις τιμές και ο αριθμός ήταν πάντα μεγάλος. Δεν ήξερα ότι τόσοι άνθρωποι ενδιαφέρονταν για το κινέζικο μπόξ"

Συνέχεια στο επόμενο



