



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

ΔΕΚ 1980
No 4/4 - ΔΡΧ. 50

ΤΖΟΥΝΤΟ
ΚΑΡΑΤΕ
ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ
ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

ΣΤΑ... ΚΑΡΑΤΕ
ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ



4/4

ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ
ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΤΕΥΧΟΣ 4/4 - ΔΕΚ 1980 - ΔΡΧ. 50



ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Εκδότης

ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ

1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Ήλγος-Μηχ/γος ΕΜΠ

Εκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων
καί αθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:

Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147

Ρεπορτάζ από Ιαπωνία:

ARTHUR TANSLEY

4 dan Kodokan Judo

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 5 Ή 10 ΜΗΝΩΝ

Γραφείτε συνδρομητές ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην έπαρχια κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ότι στην Αθήνα. Προτιμάτε 10μηνη συνδρομή, (ολόκληρου χρόνου), αλλά δεχόμαστε και 5μηνες. **Θερμή παράκληση:** ανανεώνετε τη συνδρομή σας πριν πάρετε το τελευταίο τεύχος που δικαιούστε (τόν αριθμό του οποίου γράφουμε πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο που σας στέλνουμε τά τεύχη). Οι 5μηνες συνδρομές είναι (οι 10 μηνες διπλάσιες):

Ελλάδα	250 δρχ.
Κύπρος	300 δρχ.
Ευρώπη	400 δρχ.
Αμερική, Ιαπωνία	500 δρχ.
Αυστραλία	700 δρχ.

Έπιταγές προς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147» για συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ».

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ» δέχεται εύχαριστως άρθρα σχετικά με τό αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του.

Τά ένυπόγραφα άρθρα δέν εκφράζουν άπαραίτητα τίς άπόψεις του έκδότη.

Άπαγορεύεται ρητώς ή κατά όποιοδήποτε τρόπο άναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, άν δέν προηγηθεί έγγραφη άδεια του έκδότη.

κάθε χρόνο και ένα τόμο ☯ κάθε χρόνο και ένα τόμο

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

Άρτινός Γεράσιμος: Οικονομολόγος, 3 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, 2 ντάν στο Σορίντζι Κέμπο, κάτοικος Τόκυο.

Βακατάσης Γρηγόρης: Υπάλληλος τής Air-France, 2 ντάν στο τζούντο από τόν ΣΕΓΑΣ, μέλος τής Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ, διεθνής διαπητής Τζούντο.

Βουσαράς Βασίλης: Έπιχειρηματίας, 3 ντάν στο τζούντο από τόν ΣΕΓΑΣ, μέλος τής Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ.

Hanson-Lowe John: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, έκδότης, κάτοικος Τόκυο.

Μοσχονάς Ήλιος: Οικονομολόγος, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούου καράτε από τήν ΑJKF.

Μπουλούμπασης Χρήστος: Έκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούου καράτε από τήν ΑJKF.

Παύλου Χρήστος: Ίδιωτικός υπάλληλος, 1 ντάν στο Στόκοκ καράτε από τήν JKA.

Πολίτης Κώστας: Μηχανολόγος-Ναυπηγός, 2 ντάν στο Αϊκίντο από τήν IAF.

Ραφτάκης Νίκος: Ηλγος-Μηχ/γος, 1 ντάν στο Στόκοκ καράτε από τήν JKA.

Ξανιώτης Γιώργος: Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 3 ντάν στο Στόκοκ καράτε από τήν JKA.

Σφέτας Γιώργος: Έκπαιδευτής καράτε, 3 ντάν στο Γουάντο-ρούου καράτε, κάτοικος Λονδίνου.

Tansley Arthur: Φωτογράφος, 4 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, κάτοικος Τόκυο.

Uchida Sohei: Έκπαιδευτής τζούντο, 5 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, κάτοικος Φουκουόκα, Ιαπωνίας.

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Έπιμέλεια έκδόσεως: Θύμιος Περισίδης

Φωτοστοιχειοθεσία: Ά/φοί Κυριλλόπουλοι Ο.Ε.

Φωτογραφήσεις: Χρήστος Άντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.

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

Βιβλιοδεσία: Χ. Χρονόπουλος

Διανομή: Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

1) Για μαυράσπρες έσωτερικές σελίδες (έκτός τών έσωτερικών έξωφύλλων και τήν πρώτη έσωτερική) προς 4.000 δρχ. τή σελίδα. Άνάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά ύπάρξουν και έγχρωμες έσωτερικές.)

2) Για τίς έσωτερικές του έξωφύλλου και τήν πρώτη έσωτερική, προς 5.000 δρχ. τή μαυράσπρη σελίδα. Μόνο ολόκληρες σελίδες.

3) Για τήν έγχρωμη του όπισθοφύλλου (μέσα στο πλαίσιο), προς 9.000 δρχ.

Σέ όλες τίς περιπτώσεις πρέπει να μάς δώσετε τά φίλμς (ή τίς μακέττες και να χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στα 12000 αντίτυπα και κυκλοφορούμε σε όλη τήν Ελλάδα από Πρακτορείο και με συνδρομές.

ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΑ ΑΝΩΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

Από Αμερικάνικο περιοδικό

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΕ ΑΝΩΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

Τί βρίσκεται μεταξύ των τεχνικών και του μυστικισμού στην σπουδή των μυστικών τεχνών;

Πέρα από τον σεβασμό, την πειθαρχία, και την ευλάβεια, στά όποια ενδίδει κάθε ασκούμενος, συχνά άσυνείδητα, υπάρχει μήπως μία βαθύτερη έννοια στην άσκηση των πολεμικών τεχνών; "Αν και διαφορετικές στα χαρακτηριστικά, έχουν οι πολεμικές τέχνες σχετική μεταξύ τους φιλοσοφία, ή είναι κάθε τέχνη μόνο μία ένδοξη σωματική δραστηριότητα;

Εξετάζοντας αυτή την ερώτηση, θα ανατρέξουμε ιστορικά και θα δούμε πώς οι πολεμικές τέχνες εξελίχθηκαν στη σημερινή μορφή τους.

Στό βιβλίο του, "Μπουσίντο: Η Ψυχή της Ιαπωνίας" ο Ινάζο Νιτόμπε λέει ότι πολυς από τον Τρόπο των Στρατιωτών-Ίπποτων (κυριολεκτική απόδοση του όρου Μπουσίντο στις Δυτικές γλώσσες) έχει επηρεασθεί από κοινωνικά συστήματα, Βουδδισμό και Σινδοισμό. Ο Βουδδισμός δάνεισε στο Μπουσίντο την υπερβατικότητα του φυσικού σώματος ενώ ο Σινδοϊσμός έμφύσησε τον πατριωτισμό και την νομιμοφροσύνη. Μεγάλο μέρος του κώδικα των πολεμικών τεχνών πέρασε στις γενιές διά στόματος μάλλον παρά γραπτώς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει κάποιον να πιστέψει ότι μεγάλο μέρος οφείλεται στην φαντασία αυτών που μετέδωσαν τις ιστορίες.

Δέν ήταν παρά μετά τό 1868 πού ή πρώτη έφημερίδα σέ καθομιλουμένη γλώσσα, έκανε την έμφάνισή της", έγραψε ο Μάλκολμ Κέννεντυ, συγγραφέας του "Μιά Σύντομη Ιστορία της Ιαπωνίας". Έν τούτοις, πολυς από τον Ιαπωνικό πληθυσμό, λίγα ήξερε για τούς έσωτερικούς τρόπους, πολυ δέ λιγώτερα οι Δυτικοί πού ένδιαφέρονταν για την Άνατολή. Γύρω στό τέλος του αιώνα, εξέχοντες συγγραφείς σάν τον Νιτόμπε, Παφκάντιο Χήρν, Ε.Τζ. Χάρρισον και τον Λόρδο Ρέντεσντέηλ έκαναν πολλά για να μεταφέρουν Άνατολικούς τρόπους στα Δυτικά μυαλά.

Ένας Άμερικανός συγγραφέας, ο Τζών Χέρου, τό έθεσε ως έξής:

"Σέ λέξεις τυπωμένες πάνω στό χαρτί, κείτονται οι καλλίτερες έλπίδες του ανθρώπου για να κάνει κάτι περισσότερο από την άπλη έπιβίωση".

Μέσα από λέξεις τυπωμένες στό χαρτί από συγγραφείς σάν τον Νιτόμπε, Χήρν, Ρέντεσντέηλ, Χάρρισον και άλλους, ή Δύση είναι δυνατόν να διακρίνει τό κληροδότημα ότι ο κώδικας της τάξεως του άρχαίου πολεμιστή έχει παραμείνει για τον μοντέρνο άθλητικοποιημένο μαθητή των πολεμικών τεχνών.



Ένας άλλος άνθρωπος πού επηρέασε τά μέγιστα τις πολεμικές τέχνες ήταν ο Δρ. Ζιγκόρο Κάνο, ιδρυτής του Κόντοκαν τζούντο, και πατέρας των μοντέρνων σπόρ στην Ιαπωνία. Ένας έκλεκτικός και πραγματιστής από φύση, ο Δρ. Κάνο συγκέντρωσε πολλές ιδέες από διάφορες πηγές και τις ένσωμάτωσε για δική του χρήση. Ο ίδιος, προσωπικά ήξερε πολλούς από τούς παλιούς δάσκαλους πού, αν και ίκανοί τεχνικοί των πολεμικών τεχνών, είχαν έλλειψη της κανονικής εκπαίδευσως, προβλεπτικότητας και πολιτικής έπιρροής του Κάνο. Άνάμεσα στους νεώτερους δάσκαλους του καιρού του ήταν ο Μοριχέι Ουεσίμπα, ιδρυτής του αϊκίντο, και ο Γκιτσιίν Φουνακόσι, πατέρας του σημερινού καράτε. Μέ τούς δύο αυτούς, ο Κάνο ένθάρρυνε μία ανταλλαγή ιδεών όπως και μαθητών.

Σάν εκπαιδευτικός, έπίσημος διευθυντής του ύπουργείου παιδείας, ο Κάνο έκανε πολλά για να τελειοποιήσει τό Ιαπωνικό σύστημα φυσικής άγωγής. Η ίκανότητά του να μιλάει Άγγλικά έκανε δυνατό να ανταλλάξει ιδέες μέ συναδέλφους του μέ έπιρροή στό έξωτερικό, μεταξύ των όποιων ήταν ο έπιφανής εκπαιδευτικός φιλόσοφος Τζών Ντιούκ, του Πανεπιστημίου Κολούμπια.

Ευρύτατα μέσω της έπιρροής του Δρ. Κάνο σάν εκπαιδευτικού άθλητή των πολεμικών τεχνών, πολλές από τις άντιλήψεις του Μπουσίντο, συμπεριλήφθηκαν στό εκπαιδευτικό σύστημα. Καθώς ο Ε. Τζ. Χάρρισον

υπέδειξε στό βιβλίο του "Τό Μαχητικό Πνεύμα της Ιαπωνίας" οι πολεμικές τέχνες άρχισαν να παρακάμουν μέ την έφοδο της μοντέρνας έποχής, και ήταν ο Κάνο πού έφερε σέ φώς τις έπιδόσεις πού βρίσκονται στην έξάσκηση των πολεμικών τεχνών. Έκείνες οι έπιδόσεις, πού ήσυχά επικρατούν και συνεισφέρουν στην ευημερία του έθνικου ίστού, είναι ή σκληρότητα του πνεύματος, ή ίκανότητα να ύποφέρεις ένταση, οίκονομικότητα, και κοινωνική έννημερότητα και άλλα. Όλα αυτά θα μπορούσαν να ένσωματωθούν στό εκπαιδευτικό σύστημα διά μέσου της σωματικής άγωγής. Έτσι, ουσιαστικά, ο Κάνο έγινε ο άξονας του τροχού πού έφερε πληροφόρηση από την εκπαίδευση και τις πολεμικές τέχνες και μετά διέσπειρε τό όλικό σύνολο σ' όλα τά μέρη.

Η φιλοσοφία του Δρα Κάνο άντανακλά πολλές από τις παραδοσιακές Βουδδιστικές και Σινδοϊστικές άξιες πού ξαναχύθηκαν σέ καλούπι για να ταιριάξει τό εκπαιδευτικό σύστημα. Διαιρεμένη σέ δύο μέρη, ή φιλοσοφία του δέν είναι ξένη ούτε προς την Ιαπωνική σωματική εκπαίδευση ούτε στό σπόρ και πολεμική τέχνη του τζούντο.

Φιλοσοφία της Σωματικής Άγωγής

Ο Κάνο είπε ότι τρεις περιοχές πού βοηθούνται από την σωματική άγωγή περιλαμβάνουν τό σώμα, τον χαρακτήρα και τό μυαλό.

"Τό σώμα", έγραψε, "είναι τό έργαλείο για τον σκοπό της ζωής, χωρίς τό όποιο δέν υπάρχει τίποτε". Μέ μεγάλη τελικότητα και έπιδεξιότητα, αυτή ή δήλωση δείχνει την σπουδαιότητα του σώματος σάν όχημα στην άντίληψη της έννοιας της ζωής. Έπίσης συνεπάγεται την σπουδαιότητα της διατηρήσεως της υγείας.

"Έπειδή είμαστε ζωντανόι σ' αυτό τον κόσμο σάν άνθρωποι", έγραψε ο Κάνο, όσον άφορά τον χαρακτήρα, "πρέπει να διακατεχόμαστε από τούς κανόνες των ανθρώπων. Μία φορά αν λησμονήσουμε τις άρχές των ανθρώπων, χάνουμε την άξία μας σάν άνθρωποι.

"Για την πραγματοποίηση μιας πληρέστερης ζωής είναι έπιτακτικό να έχουμε και να μοχθούμε για περισσότερη διάννοια. Η διάννοια βοηθά μεγίστως στό κτίσιμο του χαρακτήρα".

Αυτές οι τρεις περιοχές βελτιώσεως είναι κατά κάποιο τρόπο παρόμοιες μέ τό πρόγραμμα της ΧΑΝ πού προτάθηκε τό 1866, πού περιλαμβάνει τό κτίσιμο των σωματικών, πνευματικών, κοινωνικών και ψυχικών ύποστάσεων του άτομου. Και θα μπορούσε πολυ καλά να είχε συναντήσει ο Κάνο (1860-1938) τον Λουθερ Χάλσου Γκοϋλικ (1865-1918), Έθνικό Διευθυντή ΧΑΝ και Γραμματέα της Διεθνούς Έπιτροπής. Σέ οποιαδήποτε άναλογία, οι όμοιότητες και ή χρονική άναφορά προσφέρονται για συνδέσεις. Η μόνη περιοχή πού ο Κάνο δέν περιέλαβε ήταν ή ψυχική ύπόσταση περιλαμβανόμενη στην έκδοση της ΧΑΝ, όντας διαφορετικές οι Βουδδιστικές πεποιθήσεις άπ' αυτές της Χριστιανικής Άδελφότητας Νέων.

Φιλοσοφία του Τζούντο.

"Αν και αυτή ή παράγραφος άσχολεϊται μέ την φιλοσοφία του τζούντο, εφαρμόζεται ευκολα σέ μία οποιαδήποτε από τις διάφορες πολεμικές τέχνες, έπειδή οι άρχές πού πρότεινε ο Κάνο είναι ουσιαστικά οι ίδιες.

17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1977-1994 στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 33, ΔΕΚ'80 - Σελ. 4/46



"Υπάρχουν δύο είδη τζούντο - τό χαμηλό τζούντο και τό ύψηλό τζούντο", έγραψε ο Κάνο. "Τό χαμηλό τζούντο άφορά τεχνικές και τό φτιάξιμο του σώματος. Τό ύψηλό τζούντο όρίζει πλήρως την έπίδωξη του σκοπού της ζωής: Τό σώμα και ή ψυχή χρησιμοποιούνται στον πιό άποτελεσματικό τρόπο για ένα καλό άποτέλεσμα.

"Έάν ή φυσική δραστηριότητα χρησιμοποιείται μόνο για να χτίσει τό σώμα, καλείται σωματική άγωγή έν τούτοις, έάν ή φυσική δραστηριότητα χρησιμοποιείται για ζωή, τότε καλείται μέσον άνανήψεως της ζωής".

Στην μοντέρνα φυσική άγωγή, υπάρχουν δύο άντιπαρατιθέμενες θεωρίες του τί θα έπρεπε να κάνει ή φυσική άγωγή. Η μία θεωρία, πού πρότεινε ο Τσάρλς Μάκ Κλόυ, συγκεντρώνεται πάνω στην σωματική άγωγή πού άσχολεϊται μόνο μέ τό δυναμωμα του σώματος. Η άλλη θεωρία συγκεντρώνεται στην μάθηση διά μέσου του σώματος. Σχεδόν σάν την θεωρία του Δρα Κάνο, αυτή ή θεωρία γεννήθηκε από τον Τσέσσε Φέιρινγκ Ουίλλιαμς, γιατρό, μαθητή του Τζών Ντιούη.

Μ' άλλα λόγια, και ο Ουίλλιαμς και ο Κάνο είπαν ότι πολύτιμα μαθήματα μαθαίνονται διά μέσου της σωματικής δραστηριότητας μέ έλάχιστο κίνδυνο έπιπλέον, αυτά τά μαθήματα θα μπορούσαν να παραδοθούν στη χρήση της καθημερινής ύπαρξεως ενός. Ένώ τά μαθήματα πού παίρνονται στον μικρό κόσμο των πολεμικών τεχνών μπορεί να μεταβάλλονται και να είναι προσωπικά, έξυπηρετούν να άνεβάξει κανείς τό έπίπεδο της έδίας του της ύπαρξεως (παράδειγματα αυτών των μαθημάτων θα άναπτυχθούν άργότερα σ' αυτό τό άρθρο).

17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1977-1994 στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 33, ΔΕΚ'80 - Σελ. 4/46

Ἐθροισζόμενα σέ τρεῖς σύντομες φράσεις εἶναι τρία βασικά πορίσματα πού συνδέουν τήν φιλοσοφία τοῦ Κάνο, τοῦ ἀγαπημένου του σπόρ καί πολεμικῆς τέχνης: Ζίκο νό κανσέι, Ζίτα Κιοεΐ, καί Σέιρνούκου Ζένρσο.

Ζίκο νό κανσέι εἶναι νά μοχθεῖς γιά τελειότητα σάν ἀνθρώπινη ὑπαρξη. Τότε πρέπει νά ρωτήσουμε τί εἶναι τελειότητα. Σύμφωνα μέ τόν Κάνο, τελειότητα θά μπορούσε νά βρεθεῖ σέ ἕνα ἄτομο πού ἔχει καλή ὑγεία, εὐφυΐα, καλό χαρακτήρα καί τήν ἰκανότητα νά ἀναγνωρίζει τίς ἀξίες. "Ὅσον ἀφορᾷ τό ἄτομο ἀνάμεσα στήν κοινωνία, πίστευε ὅτι θάπρεπε νά ἐργάζεται γιά τήν ἀπόκτηση πλούτου, μιᾷ ἰκανότητα καί προθυμία νά βοηθήσῃ τόν κόσμο καθῶς καί ἐμπιστοσύνη καί σεβασμό ἀπό τούς ἄλλους. "Ἄν καί ἡ ἰδέα τοῦ πλούτου καί τῶν χρηματικῶν ζητημάτων φαίνεται ἀπομακρυσμένη ἀπό τούς τρόπους τῆς τάξεως τῶν πολεμικῶν, ἡ ἐφοδος τῆς ἀνορθώσεως τῶν Μέιτζι καί ἡ κατάργηση τῆς τάξεως τῶν πολεμιστῶν προήγαγε τήν ἰδέα ὅτι τά ὑλικά κέρδη ἦταν οὐσιώδη στήν ἰκανότητα τοῦ ἀσκούμενου γιά νά μὴ γίνεταί βάρος στόν συνάνθρωπό του. Ἡ ἰδέα νά ἐργάζεσαι γιά τήν ἀπόκτηση πλούτου ἦταν σίγουρα μιᾷ ἀπόκλιση ἀπό τήν παράδοση καί ἀκόμη συζητιέται στούς κύκλους τῶν πολεμικῶν τεχνῶν, ἰδιαίτερα τοῦ τζοῦντο.

Ζίτα Κιοεΐ ἡ ἀμοιβαία εὐημερία καί ὄφελος, εἶναι μιᾷ σπουδαία ἀρχή στό ὅτι ἐξισορροπεῖ τό πρῶτο πορίσμα τῆς αὐτο-τελειότητος. Ἐάν ἕνα πρόσωπο μοχθεῖ μόνο γιά τήν δική του τελειότητα, ἀναπόφευκτα θά ἐρθεῖ σέ σύγκρουση μέ τά ἄλλα. Αὐτό εἶναι γιατί ὁ Κάνο εἶπε ὅτι αἰσθάνθηκε ὅτι ἀκόμη καί σάν ἀνεξάρτητα ἄτομα πού μοχθοῦμε γιά τήν τελειότητα, πρέπει νά σκεφτοῦμε καί γιά τούς γύρω μας. Αὐτή βασικά εἶναι ἡ ἰδέα τοῦ δίνω καί παίρνω, ἡ τῆς ἀμοιβαίας εὐημερίας καί κέρδους.

"Ὅλο καί περισσότερο ὁ κόσμος ἐξαρτᾶται ἀπό τήν ἀρχή τῆς ἀμοιβαίας εὐημερίας καί κέρδους. Δέν μπορούμε πιά νά ζήσουμε μιᾷ μεμονωμένη ὑπαρξη. Εἴμαστε ἀλληλοεξαρτημένοι μέ τό ὑπόλοιπο τοῦ κόσμου γιά τά ἀγαθά μας, εὐρέσκεια καί καλή ὑπαρξη. Μέ τό νά ἀσχολούμαστε μέ τούς ἄλλους, μπορούμε νά πετύχουμε μεγαλύτερα πράγματα ἀπ'αὐτά πού μπορούμε νά κατορθώσουμε μόνοι μας. Ἀκόμη κι ἂν συσσωρεύσουμε μιᾷ περιουσία δική μας, πάλι πρέπει νά ἀσχολούμαστε μέ τούς ἄλλους. Ἄν κατέχουμε τά πάντα, οἱ ἄλλοι θά μᾶς φθονήσουν καί θά προσπαθήσουν νά μᾶς κοροϊδέψουν, νά μᾶς ὑπερφαλαγγίσουν, εἶτε εἴμαστε ἄτομα, πολιτείες, ἢ ἔθνη.

"Χωρίς νά χρειάζεται ν'ἀναφερθεῖ, ὑπάρχει ἕνα χάσμα μεταξύ τῆς οὐτοπίας καί τῆς πραγματικότητας", λέει ὁ Κάνο, συνεχίζοντας μ'ἕνα παράδειγμα: "Σέ περίπτωση πολέμου, δέν μπορούμε νά συμμαχήσουμε μέ τόν ἐχθρό. Πρέπει νά προσκολληθοῦμε στό κράτος μας".

"Φτιάξτε τόν ἑαυτό σας πρῶτα καί μετά τούς ἄλλους", συμπεραίνει ὁ Κάνο. "Πρέπει νά σκεφτόσαστε τόν ἑαυτό σας πρῶτα σέ μιᾷ θετική αἴσθηση προόδου".

Κάτ'οὐσίαν, ἡ συμπάθεια ἐρχεται ἀπό θέση ἰσοχύος.

Ἡ ἰδέα τοῦ νά μπορείτε νά κινεῖσαι ἐλεύθερα ἀνάμεσα στήν ἀμοιβαία εὐημερία καί κέρδος καί στήν αὐτοτελείωση σ'ἕνα εὐλογο τρόπο.



Μέγιστη ἀποτελεσματικότητα μέ ἐλάχιστη προσπάθεια ἡ σεῖρνούκου Ζένρσο, εἶναι τό τρίτο θεώρημα. Ξεκίνησε ἀπό ἕνα συμμαθητή τοῦ Κάνο πού πάντα τελείωνε τήν δουλειά του πρῶτο πρῶτο ἀπό τόν Κάνο. Ἐπί πλέον δέ ἀπό τήν ταχύτητά του, ἔκανε καί καλύτερη δουλειά. Αὐτή ἡ στενόχωρη ἐμπειρία ὠδήγησε τόν Κάνο νά μελετήσει τίς συνήθειες τοῦ φίλου του στήν δουλειά.

"Γιά νά μελετήσουμε τήν ἀρχή τῆς μέγιστης ἀποτελεσματικότητας, πρέπει πρῶτα νά ξέρομε τί εἶναι ἡ ἐνέργεια", δίνει ὁ Κάνο τήν ἐξήγηση. "Ἐνέργεια εἶναι δύναμη ζωῆς ἡ ἡ δύναμη ἀπαραίτητη γιά ζωή. Ἡ σωστή χρήση της, εἶναι τό σεῖρνούκου Ζένρσο".

Κατά τήν διάρκεια τῆς μελέτης τῶν πολεμικῶν τεχνῶν, ἕνας θάπρεπε νά ἀρχίσει νά καταλαβαίνει ὅτι ὑπάρχει ἕνας σωστός τρόπος καί ἕνας λανθασμένος γιά νά ἐκτελεσθεῖ μιᾷ ἰδιαίτερη τεχνική. Ἡ σωστή μέθοδος ἐπιτρέπει στήν ἐνέργεια κάποιου νά ρεῖσει πρῶτο ἐλεύθερα ἐνῶ ἡ λανθασμένη εἶναι στατική. Γιά τό πρῶτο πολύ μέρος, ὁ ἀθλητής τῶν πολεμικῶν τεχνῶν βασίζεται στήν δύναμη, ταχύτητα, φόρμα καί αἰσθήματα, πού τό ὅλο σύνολο τῶν ὁποίων θά ἔπρεπε νά ἰσοδυναμεῖ πρὸς τήν χάρη καί τήν οἰκονομία τῶν κινήσεων.

Τό βιβλίο τοῦ Μπρους Λή, Τό Τάο τοῦ Τζήτ Κού νε Ντό, εἶναι ἕνα παράδειγμα τεχνικῶν πού χρησιμοποιοῦν τό σῶμα στόν πρῶτο ἀποτελεσματικό τρόπο. Στό τζοῦντο, ὁ καθένας συνέχεια πρέπει νά θυμᾶται νά χαμηλώνει τούς γοφούς του σέ ἐπίπεδο χαμηλότερο αὐτό τοῦ ἀντιπάλου του. Αὐτό γίνεται ἔτσι ὥστε τό κέντρο βάρους νά εἶναι χαμηλότερα ἀπ'αὐτό τοῦ ἀντιπάλου του. Αὐτό τό μικρό κόλπο κάνει εὐκολώτερο νά ρίξεις κάποιον κάτω. Ὁ κόσμος σκουντουφάει καί πέφτει ἀπό μιᾷ μικρῆ πέτρα μά ὄχι πάνω σέ μιᾷ ψηλῆ μάντρα.

"Ὅταν ἐφαρμόζεται στήν καθημερινή ζωή, αὐτή ἡ ἴδια σύλληψη μπορεί νά κάνει θαύματα. Σάν παράδειγμα, στήν διάλεξη πού ἔδωσε ὁ Δρ. Κάνο στή Φιλοσοφική Ἐταιρεία Παρνασσός στήν Ἀθήνα, στίς 5

Ἰουνίου τοῦ 1934, εἶπε ὅτι ὁ πρῶτο πρῶτο κόσμος δέν εἶναι ἐκλεκτικός στίς ἐπιλογές του-τά βιβλία πού παίρνουν πολύ χρόνο γιά νά διαβαστοῦν, ρούχα πού ἀγοράζουν καί σπάνια φορᾶνε, τά φαγητά πού τρῶνε. Ἐπίσης ὑπαινίχθηκε τό γεγονός ὅτι ἐάν ἕνα πρόσωπο ἔκανε οἰκονομία στίς καθημερινές του ἀγοραπωλησίες, τό ἀποτέλεσμα πάνω του θά ἦταν ἰκανοποιητικό, ἀλλά ἐάν ἐν γένει ἡ κοινωνία μπορούσε νά προσκολληθεῖ στήν ἴδια ἀρχή γιά τήν σωστή χρήση τῆς ἐνέργειας, τότε ἡ ἀνθρωπότητα θά κέρδιζε ὁπωσδήποτε.

Ἐπ'ἀρχῆς ὑπάρχουν πολυάριθμα παραδείγματα πῶς οἱ ἀρχές πού ξεπήδησαν ἀπό τίς πολεμικές τέχνες ἔχουν χρησιμοποιηθεῖ γιά νά βελτιώσουν τήν καθημερινή μας ζωή. Νά λίγα ἀπ'αὐτά τά παραδείγματα.

"Ἐνα ἀπό τά μαθήματα πού μαθαίνει κανεῖς στίς πολεμικές τέχνες, εἶναι ἡ ἐκτίμηση τεχνικῶν πού καθιστοῦν τήν ἐκπλήρωση ἑνός σκοποῦ εὐκολώτερο. Ὅπως στίς πολεμικές τέχνες, ὑπάρχουν ὀρισμένες ἀρχές πού κάνουν τήν ζωή εὐκολώτερο. Ὁ Κάνο συσχέτισε τήν ἰδέα τῆς τεχνικῆς τοῦ νά ἀφήνεις κάποιον νά φθειρεται ἐπιτιθέμενος. Στό τζοῦντο, εἶναι συνήθως εὐκολώτερο νά ἀμύνεσαι. Ἄρα στήν πρακτική, ἄσε τόν ἄλλο νά φθειρεται ἐνῶ ἐπιτίθεται. Τότε, ὅταν κουραστεῖ, μπορείς νά ἐπιτεθεῖς.

Μιᾷ παρόμοια στρατηγική μπορεί νά χρησιμοποιηθεῖ μέ ἕναν ἐριστικό ἄνθρωπο πού ἐπιδιώκει μιᾷ λεκτική μονομαχία. Ἄσε τόν νά προχωρήσει καί ἐνθάρρυνέ τον νά σοῦ δώσει πρῶτο πολλές πληροφορίες καί μετά ὅταν ἔχει ἐξαντλήσει τά λεκτικά ἐπιχειρήματά του, μπορείς νά συνεχίσεις.

Οἱ ἀθλητές τῶν πολεμικῶν τεχνῶν πάντοτε ἀναζητοῦν τήν ἀλήθεια. Ποιά σχολή εἶναι καλύτερη, αὐτή ἡ ἢ ἄλλη; Ποῖος εἶναι ὁ καλύτερος; Πῶς μπορεί κανένας νά γίνεῖ καλύτερος; Εἶναι αὐτή ἡ καλύτερη μέθοδος ἐπιθέσεως; Αὐτές εἶναι λίγες ἐρωτήσεις πού εἶναι ἐνδεικτικές τῆς ἀναζητήσεως τῆς ἀλήθειας. Παρόμοια, στήν ζωή, ἐάν οἱ ἴδιες ἐρωτήσεις ὑπῆρχαν μέ τήν ἴδια ἀπεγνωσμένη ἀνάγκη γιά ἀπαντήσεις, εἶναι πιθανόν ὅτι πολλά θά μαθεύονταν.

Τό νά τοποθετεῖς παράμερα τό ἐγώ καί τήν αὐτο-συνείδηση πρὸς χάριν τῆς ὀλικῆς διαπράξεως τοῦ σκοποῦ εἶναι ἕνα ἄλλο μάθημα πού μπορεί νά μαθευτεῖ ἀπό τίς πολεμικές τέχνες. Πολλές εἶναι οἱ πολύ ἔντονες καταστάσεις στίς ὁποῖες ὁ καθένας πρέπει νά δοθεῖ ὀλοκληρωτικά χωρίς νά σκέφτεται τό πιθανό ἀποτέλεσμα.

Παρόμοια, στόν κόσμο τῶν μπίζνες, ἡ ὀλοκληρωτική ἀφοσίωση καί ἡ παραμέριση τοῦ ἐγώ καί τῶν φόβων εἶναι σπουδαία ἰδιότητα.

Θάρρος καί ὑπομονή εἶναι δύο ἄλλες ἰδιότητες πού ἀπαιτοῦνται στίς πολεμικές τέχνες. Χρειάζεται θάρρος γιά νά ἀναλάβεις μιᾷ δουλειά στήν ὁποία μπορεί νά εἶσαι ὁ κατώτερος. Καί χρειάζεται καρτερικότητα γιά νά τήν συνεχίσεις. Ὁ Ἄβραμ Λίνγκολν ἔχασε πρῶτο πολλές ἐκλογές ἀπό ὅσες κέρδισε. Κι ὅμως τελικά ἔγινε Πρόεδρος.

Σεβασμός καί ταπεινότης εἶναι ἐπίσης δύο παράγωγα τῶν πολεμικῶν τεχνῶν: Ἐνα ἀπό τά κύρια θέματα τοῦ Γκιτσιν Φουνακόσι στό βιβλίο "Καράτε - Ντό, Ὁ Τρόπος Ζωῆς μου", ἦταν τό νά τονίζει τή σπουδαιότητα τῆς ταπεινότητος. Σάν ἕνα ἀπό τά ἔξι σημεία νά θυμᾶσαι στήν ἐκπαίδευση στό Καράτε, ἔγραψε:



"Ἀπόφυγε τήν ἐπαρση καί τόν δογματισμό. Ἐνας πού καυχιέται ἡ κομπάζει στόν δρόμο σάν νά τόν εἶχε ἰδιοκτησία του ποτέ δέν θά κερδίσει ἀληθινό σεβασμό, ἔστω κι ἂν μπορεί πραγματικά νά εἶναι καλός στό καράτε ἢ σέ κάποια ἄλλη πολεμική τέχνη. Ἀκόμη πρῶτο παράλογη εἶναι ἡ προβολή κάποιου πού δέν ἔχει οὔτε τίς ἰκανότητες. Στό καράτε, συνήθως ὁ ἀρχάριος εἶναι αὐτός πού δέν μπορεί νά ἀντισταθεῖ στόν πειρασμό νά καυχηθεῖ ἢ νά ἐπιδειχθεῖ κόνοντάς το ἔτσι, ἀτιμάζει καί τόν ἑαυτό του ἀλλά καί τήν τέχνη του".

"Ὅμως καί μιᾷ ἀναγνώριση τῶν πραγματικῶν ἀρετῶν καί ἰκανοτήτων εἶναι ἀπαραίτητη. Ὁ περίφημος ψυχολόγος Ἐντουαρντ Λ. Θόρνταϊκ, πίστευε ὅτι τά καλά πράγματα πηγαινουν μαζύ μέ τά καλά πράγματα. Δηλαδή ἂν κάποιος εἶναι ἰκανός σ'ἕνα πρᾶγμα, εὐκολα μπορεί νά μεταπηδήσει καί νά γίνεῖ καλός καί σέ κάτι ἄλλο.

"... Στόν μικρό μας κόσμο εἴμασταν πρωταθλητές, καί ἀπό αὐτό τό ἄπλο γεγονός ἀκτινοβόλησε μιᾷ ἐσωτερική πεποιθήση πού ποτέ δέν μέ ἄφησε", ἔγραψε ὁ Τζαίμς Μίτσερνερ γιά τά γυμνασιακά του ἀθλητικά κατορθώματα στό "Σπόρ στήν Ἀμερική" (Ράντομ Χάουζ, 1976). "Ποτέ δέν θά μπορούσα νά γίνω πάτος, γιατί ἤμουν πρωταθλητής. Ἀντιλαμβανόμενος αὐτό, ἤμουν ἰκανός νά σηκώνω τόν ἑαυτό μου σ'ἕνα ἐπίπεδο ὄντοτητας πού ἀλλοιῶς δέν θά μπορούσα νά καταφέρω".

Στίς ἰδέες τοῦ Κάνο γιά τήν βελτίωση σέ τρεῖς περιοχές μπορούμε νά προσθέσουμε καί τήν θεωρία τοῦ Θόρνταϊκ τοῦ ὅτι τά καλά συνοδεύουν καλά, καί ἡ εὐφυΐα σχετίζεται μέ ἄλλες ἀνώτερες ἰκανότητες. Αὐτή ἡ θεωρία, συνεπάγεται τήν ἰδέα ὅτι ὁ ἑαυτός, στήν προσπάθειά του νά φτάσει τό δυναμικό του μπορεί νά βελτιωθεῖ καί σ'ἄλλες περιοχές. Σ'αὐτό τό περιθώριο, πολλοί ἀθλητές πολεμικῶν τεχνῶν ἔχουν γίνεῖ παράδειγμα. Μέ τό πέρασμα τοῦ χρόνου, συνεχίζουν νά βελτιώνονται πέρα ἀπό τήν ἀπλή σωματική δραστηριότητα, σέ ἕνα ἐπίπεδο πνευματικό, ἀληθινά ἀξιοθαύμαστο.

ΤΕΛΟΣ

1οι ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ ΣΚΟΠΙΑ ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑΣ

Αποτελέσματα: Γιουγκοσλαβία - Έλλάς 6:4

Έλαφρά: 1ος Ντίμτσε Κιτσέφσκυ
2ος Ντράγκαν Κοπίτοβιτς
3ος Δίας Μπαντέκας - Κώστας Γιαννέτος

Μέσα: 1ος Δημήτρης Καζακέας
2ος Μίρτσε Όπελόσκι
3ος Ζντένκο Πρότουγκερ, Ντ. Κροτάιτς

Βαρέα: 1ος Νάζιου Κούρτοβιτς
2ος Όντυσέυ Πασούκοβιτς
3ος Ντράγκαν Όγκενοβιτς- Νικόλαος Ραφτάκης

Άνοικτη Κατ.: 1ος Όλιβερ Τόμιτς
2ος Γιόρπο Όγκνενοβσκι
3ος Δημήτρης Καζακέας - Σίνισα Σαραβόλατς

Όμαδικό Κάτα: 1. Γιουγκοσλαβία
2. Έλλάς

Όμαδικό Κάτα Ανδρῶν: 1. Μποζιντάρ Μπουκάνοβιτς
2. Νινοσλάβ Γκλίβιτς
3. Δημήτριος Καζακέας
4. Σίνισα Σαραβόλατς
5. Νίκος Ραφτάκης
6. Δίας Μπαντέκας

Όμαδικό Κάτα Γυναικῶν: 1. Λιούμπιτσα Κνέζεβιτς
2. Λουίζα Γκασέβα
3. Γιαντράκα Μπλαντένοβιτς

Όμαδικό Κάτα Γυναικῶν: 1. Γιουγκοσλαβία

Οι αγωνιστικές ικανότητες των Ελλήνων και το αθλητικό τους ήθος, προκάλεσαν άριστες εντυπώσεις και απέσπασαν τὰ συγχαρητήρια και τὰ ἐγκωμιαστικά σχόλια, τόσο των ξένων ἀθλητῶν ὅσο και των Γιουγκοσλαβικῶν μέσων ἐνημέρωσης.

Οι ἐφημερίδες τῆς Δευτέρας ἀφιέρωσαν πολὺση-λα ἄρθρα στοὺς 1ους Βαλκανικοὺς ἀγῶνες ΚΑΡΑΤΕ, ἐνῶ ἡ τηλεόραση στοὺς ἀθλητικὸ ρεπορτάζ τῆς Κυριακῆς τῶν 10 μ.μ., παρουσίασε μεγάλο μέρος τῶν ἀγῶνων, τὴν ἀπονομὴ τῶν ἐπᾶθλων και ἀποσπάσματα τοῦ λόγου, τοῦ προέδρου τῆς G.K.C., κ. Α. Ἐμμανουήλ.

Ἡ Ἑλληνικὴ ὁμάδα, σχολιάστηκε εὐμενῶς, ἡ ἀριότητα τῆς ἐκπαίδευσής της, τὸ ἦθος τῶν ἀθλητῶν και ἡ ἀκεραιότητα τοῦ διαιτητοῦ ἐνῶ χαρακτηριστικά, ἐλέχθη ὅτι, ὁ λόγος διεκόπητο ἀπὸ πυκνὰ χειροκροτήματα.

Στις 10.30' τὸ πρωὶ τοῦ Σαββάτου 2-11-80 ἡ Ἑλληνικὴ ἀθλητικὴ ὁμάδα ΚΑΡΑΤΕ, ἔφθασε σιδηροδρομικῶς στὰ Σκόπια τῆς Γιουγκοσλαβίας, ὅπου ἔτυχε θερμῆς ὑποδοχῆς, ἀπὸ ἀντιπροσωπεία τῆς διοργανώτριας Μακεδονικῆς Ὀμοσπονδίας ΚΑΡΑΤΕ, με ἐκεφαλῆς, τὸν ἴδιο τῆς τὸν πρόεδρο BOGDAN ΜΟΥΡΑΤΟΝΙΤΣ.

Τὴν ὁμάδα πού ἀποτελοῦσαν οἱ ἀθλητές, Δημήτρης Καζακέας (2 dan), Νίκος Ραφτάκης (1 dan), Κώστας Γιαννέτος (1 dan), Παντελῆς Γαλανοῦδης (1 kyu) και Δίας Μπαντέκας (1 kyu), συνῶδευαν ὁ προπονητῆς τῆς κ. Γιώργος Σανιώτης (3 dan), ὁ κ. Tetsuo Ootake (4 dan), διεθνῆς διαιτητῆς, και ὁ πρόεδρος τῆς GREEK KARATE CORPORATION (Ἑλληνικὴ Ἑταιρεία Καράτε), κ. Ἄνδρέας Ἐμμανουήλ.

Λόγω τοῦ ὅτι μετὰ τὸ παγκόσμιο πρωτάθλημα ΚΑΡΑΤΕ, πού ἐγίνε στὴν Βρέμμη τὸν Αὐγούστο τοῦ 1980, ἀποφασίστηκε οἱ ἀγῶνες νὰ προσαρμοστοῦν στὰ Ὀλυμπιακά πρότυπα και οἱ ἀθλητές νὰ ἀγωνίζονται σὲ κατηγορίες ἀνάλογα με τὸ βάρος τους, τὸ πρωὶ τῆς ἐπόμενης μέρας ἐγίνε ἡ ζύγιση τῶν ἀθλητῶν. Ἀκολούθησε ἡ κατάταξη τους σὲ τρεῖς ἐξῆς κατηγορίες:

Έλαφρά κατηγορία: Δίας Μπαντέκας

Μέση κατηγορία: Δημήτρης Καζακέας, Κώστας Γιαννέτος

Βαριά κατηγορία: Νίκος Ραφτάκης, Παντελῆς Γαλανοῦδης

Άνοικτη κατηγορία: ἔπαιξαν οἱ: Δημήτρης Καζακέας, Κώστας Γιαννέτος και Νίκος Ραφτάκης.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

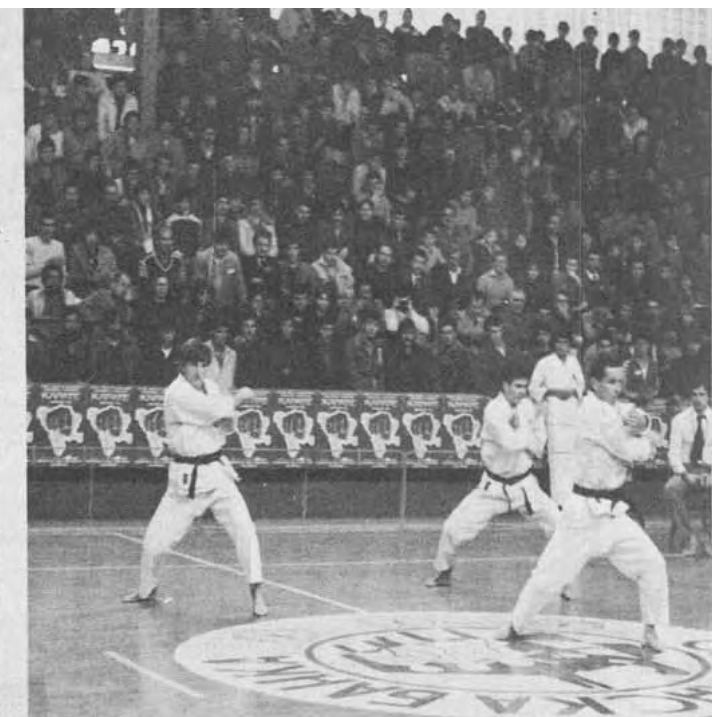
Κυριακὴ πρωὶ, ἡμέρα τῶν ἀγῶνων και ἡ καθιερωμένη παρέλαση τῶν ἀθλητῶν ἐγίνε μέσα σὲ κατάμεστο στάδιο κάτω ἀπὸ χειροκροτήματα και ἐνθουσιῶδη ἀτμόσφαιρα.

Οἱ ἀγῶνες ἄρχισαν σὲ 11 π.μ. με τὰ ἀτομικά ΚΑΤΑ ἀνδρῶν, συνεχίστηκαν με τὰ ἀτομικά ΚΑΤΑ γυναικῶν, ὁμαδικὰ ΚΑΤΑ ἀνδρῶν, ὁμαδικὰ ΚΑΤΑ γυναικῶν και ὁλοκληρώθηκαν με τοὺς ἀγῶνες ΚΟΥΜΙΤΕ.

Τὰ ἀποτελέσματα τῶν ἀγῶνων εἶναι τὰ ἐξῆς:



Όμαδικό κάτα (Νιτζούσιχο) τῆς Ἑλληνικῆς ὁμάδας. Ἐμπροστὰ ὁ Γιώργος Σανιώτης, πίσω του ὁ Δημήτρης Καζακέας και ἀριστερὰ ὁ Νίκος Ραφτάκης.



Όμαδικό κάτα (Σότσιν) τῆς Γιουγκοσλαβικῆς ὁμάδας. Πρῶτη θέση.



Παντελῆς Γαλανοῦδης (ἀπέναντι) σὲ ἀγῶνα τοῦ ἐναντίου Γιουγκοσλαβίου.

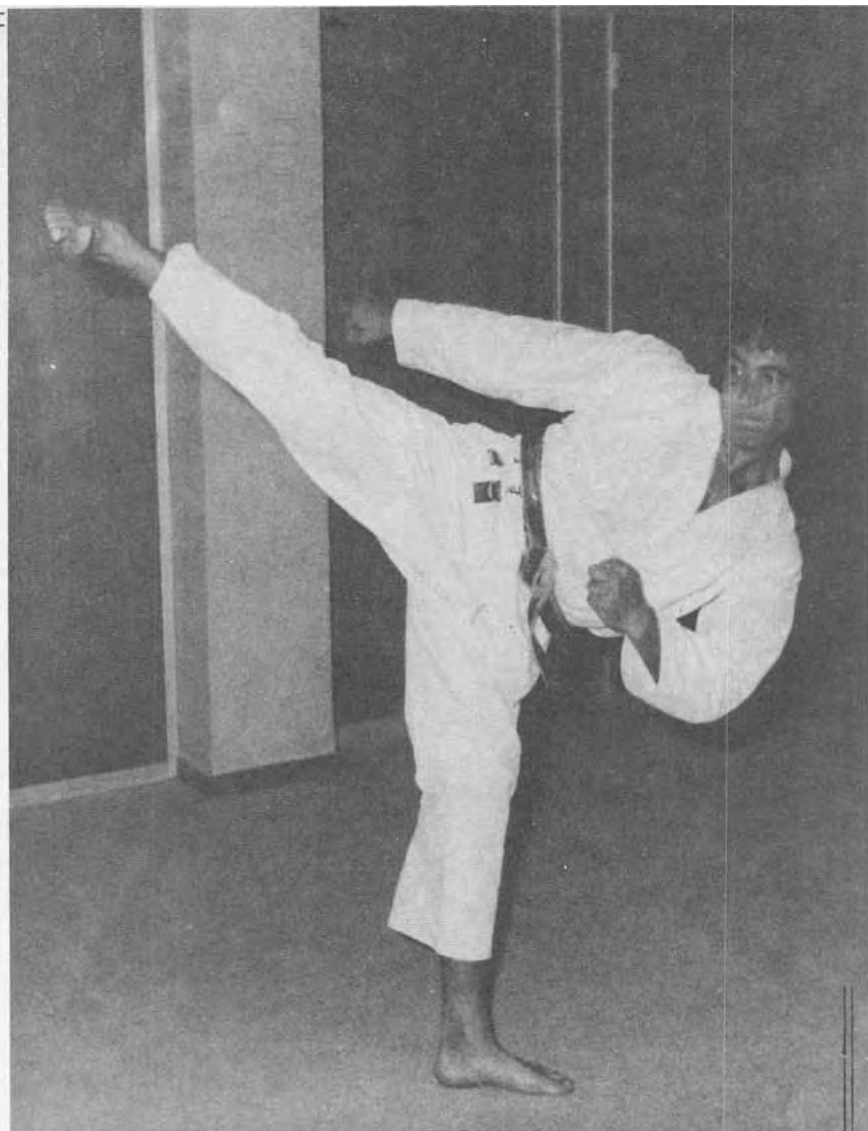
Ἀκολούθως ὁ πρόεδρος τῆς διοργανώτριας Ὀμοσπονδίας Bogdan Muratovits, ἐκφράστηκε κολακευτικά γιὰ τὸν πρωταθλητῆ Δ. Καζακέα (χρυσὸ μετάλλιο στὴ μέση κατηγορία) ἐπισημαίνοντας ὅτι νίκησε ἐναντὶ τῶν μεγαλύτερων ἀθλητῶν τῆς Γιουγκοσλαβίας και ἀπὸ τοὺς καλύτερους τῆς Εὐρώπης. Ἐπίσης τόνισε ὅτι οἱ ἀθλητές κέρδισαν ὅλοι ἐπᾶθλια τὰ μετάλλια τους και ὅτι ὁ Γενικὸς Γραμματέας τῆς G.K.C. κ. Γιώργος Σανιώτης ἀπεδείχθη και μεγάλης κλάσεως προπονητῆς.

KUSHIN-KAN ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΡΑΤΕ

Θά λειτουργεί
από πρώτες μέρες 'Ιανουαρίου
στην Πλ. 'Αγίου Θωμά στο Γουδί,
'Αγίας Λαύρας και Κλεοβούλης 32.

Προπονήσεις από τούς
Γιώργο Σανιώτη,
3 ντάν από την J.K.A. και
Γιάννη Πανωλιάσκο,
2 ντάν από την J.K.A.

Μεθήματα
πρωινά, απογευματινά, βραδυνά,
σέ ιδιαίτερα τμήματα
για άνδρες, γυναίκες και παιδιά
άρχαριους και προχωρημένους.



'Η Σχολή είναι μέλος της
'Ελληνικής 'Εταιρείας Καράτε,
ή όποια είναι μέλος της
Εύρωπαϊκής 'Ομοσπονδίας
Καράτε
(πού μέ τή σειρά της
είναι μέλος της Διεθνούς),
πράγμα πού έγγουάται
για την έγκυρότητα
τών προαγωγών σέ ζώνες.

'Ιδιαίτερα τμήματα
για ένόργανη γυμναστική
και βάρη.



Νίκος Ραφτάκης (άριστερά) έναντίον Γιουγκοσλάβου
αντιπάλου του.



Δίας Μπαντέκας (δεξιά) σέ στιγμιότυπο από σκληρό
άγωνα του όπου και νίκησε.



Δημήτρης Καζακέας παίρνει ιππόν στον τελικό από
τόν Γιουγκοσλάβο αντίπαλό του, έναν από τούς κα-
λύτερους άθλητές της Εύρώπης.

'Αξίζει νά σημειωθεί ότι ή διοργάνωση των ά-
γώνων ήταν καθ'όλα άψογη και ότι ό αριθμός των
Γιουγκοσλάβων άθλητών ΚΑΡΑΤΕ ύπολογίζεται σέ
350.000, από τούς όποιους περίπου 600 μαύρες ζώ-
νες πρώτα ντάν και 100 δεύτερα ντάν.

Οί 1οι Βαλκανικοί άγώνες ΚΑΡΑΤΕ έληξαν μέ τήν
έλπίδα τό 'Ελληνικό ΚΑΡΑΤΕ νά γίνει έξ ίσου ίσχυ-
ρό, και οί έπόμενοι Βαλκανικοί, πού όρίστηκε νά
γίνωνται κάθε δύο χρόνια, νά διοργανωθούν στήν 'Ελ-
λάδα.

Ντίνα Πιερράκου



Παρασημοφόρηση της Έλληνικής ομάδας. Στή μέση: Ραφτάκης, αριστερά του Σανιώτης (δέν φαίνεται) και δεξιά του Καζακέας.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ

Στις 30 και 31 Αυγούστου 1980 έγινε στη Βρέμη (Δ.Γερμανία) τό 3ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καράτε με τὰ ἐξῆς ἀποτελέσματα:

Σάββατο, 30 Αυγούστου 1980

- Ἀτομικό Κάτα Γυναικῶν
- 1.- Χιρόμι Καβασίμα (ΙΑΠ)
 - 2.- Χιρόκο Μορίγια (ΙΑΠ)
 - 3.- Μπιργκίτ Σβάϊμπερερ (ΓΕΡΜ)

- Ἀτομικό Κάτα Ἀνδρῶν
- 1.- Γιουσιχάρα Ὄσάκα (ΙΑΠ)
 - 2.- Μικίο Γιαχάρα (ΙΑΠ)
 - 3.- Εὐθύμιος Καραμητσός (ΕΛΛΑΣ)

- Ἀτομικό Κούμιτε Ἀνδρῶν
- 1.- Τσιχίρο Μόρι (ΙΑΠ)
 - 2.- Ντουσάν Ντάιτς (ΓΙΟΥΓΚ)
 - 3.- Γιούγκεν Χόφμαν (ΓΕΡΜ)

Κυριακή, 31 Αυγούστου 1980

- Ἄτομικό Κάτα Γυναικῶν
- 1.- Ἰαπωνία
 - 2.- Γερμανία
 - 3.- Γιουγκοσλαβία

- Ἄτομικό Κάτα Ἀνδρῶν
- 1.- Ἰαπωνία
 - 2.- Βέλγιο
 - 3.- Γιουγκοσλαβία

- Ἄτομικό Κούμιτε Ἀνδρῶν
- 1.- Ἰαπωνία
 - 2.- Γερμανία
 - 3.- Ἀγγλία

ΤΕΛΟΣ

ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΑΙΚΙΝΤΟ

Μπορεῖ ἓνας πρῶην πολεμιστής καμικάζι νά βρεῖ νόημα σέ μιά ζωή ἀφοσιωμένη στίς πνευματικές ἀξίες στά μπουντο;

"Τό ἀληθινό μπουντο εἶναι μιά ἐργασία ἀγάπης.... Καταλάβετε τό αἰκίντο πρῶτα σάν μπουντο καί μετά σάν τρόπο ὑπηρεσίας".

Μοριχέι Οὐ εσίμπα,
"Ο-σενσέι"

Ὁ Ἀκίρα Τοχέι ἐκπαιδεύτηκε γιά πιλότος. Ἀλλά στά τελευταῖα 32 χρόνια ἔχει ἀκολουθήσει τόν εἰρηνικό, δρόμο τοῦ μπουντο τοῦ Μοριχέι Οὐεσίμπα τοῦ μεγάλου δασκάλου καί ἰδρυτῆ τῆς τέχνης τοῦ αἰκίντο.

Τρίτος γιός σέ μιά μεγάλη οἰκογένεια ὀρυζοκαλλιερῆτων ἀπό τήν ἐπαρχία Τοτσιγκι, ὁ Τοχέι ἐκπαιδεύτηκε σάν πιλότος καμικάζι, στούς τελευταίους ὀκτώ μῆνες τοῦ πολέμου.

"Ἐκεῖνη τήν ἐποχή, θά ἔκανα τὰ πάντα γιά νά βοηθήσω τήν χώρα μου. Ἀλλά δύο μῆνες προτοῦ μπορέσω νά λάβω μέρος σέ ἐπιχειρήσεις, ὁ πόλεμος τελείωσε καί ἡ Ἰαπωνία ἠττήθηκε. Αυτό ἦταν μεγάλο σόκ. Καί ρώτησα τόν ἑαυτό μου, δέν ἦταν γιά τό τίποτα αὐτό τό ὑπέροχα πνευματικό αἶσθημα πού εἶχα γιά νά πάω στόν πόλεμο καί νά πεθάνω;"

Τήν ἴδια ἐποχή, ἄκουσα γιά τό αἰκίντο καί τό πνεῦμα τῆς μή-βίας καί ἁρμονίας. "Ἄκουσα ὅτι τό αἰκίντο εἶναι μή ἀγωνιστικό, καί σκέφτηκα, ἴσως πρέπει νά ἀλλάξουμε τρόπο σκέψης."

Μέ τόν πρῶτο του δασκάλου, Κοίτσι Τοχέι, ὁ Ἀκίρα Τοχέι ἔκανε ἓνα προσκύνημα στό βωμό τοῦ αἰκίντο, στήν Ἰβούμα, τό σπῆτι τοῦ Οὐεσίμπα.

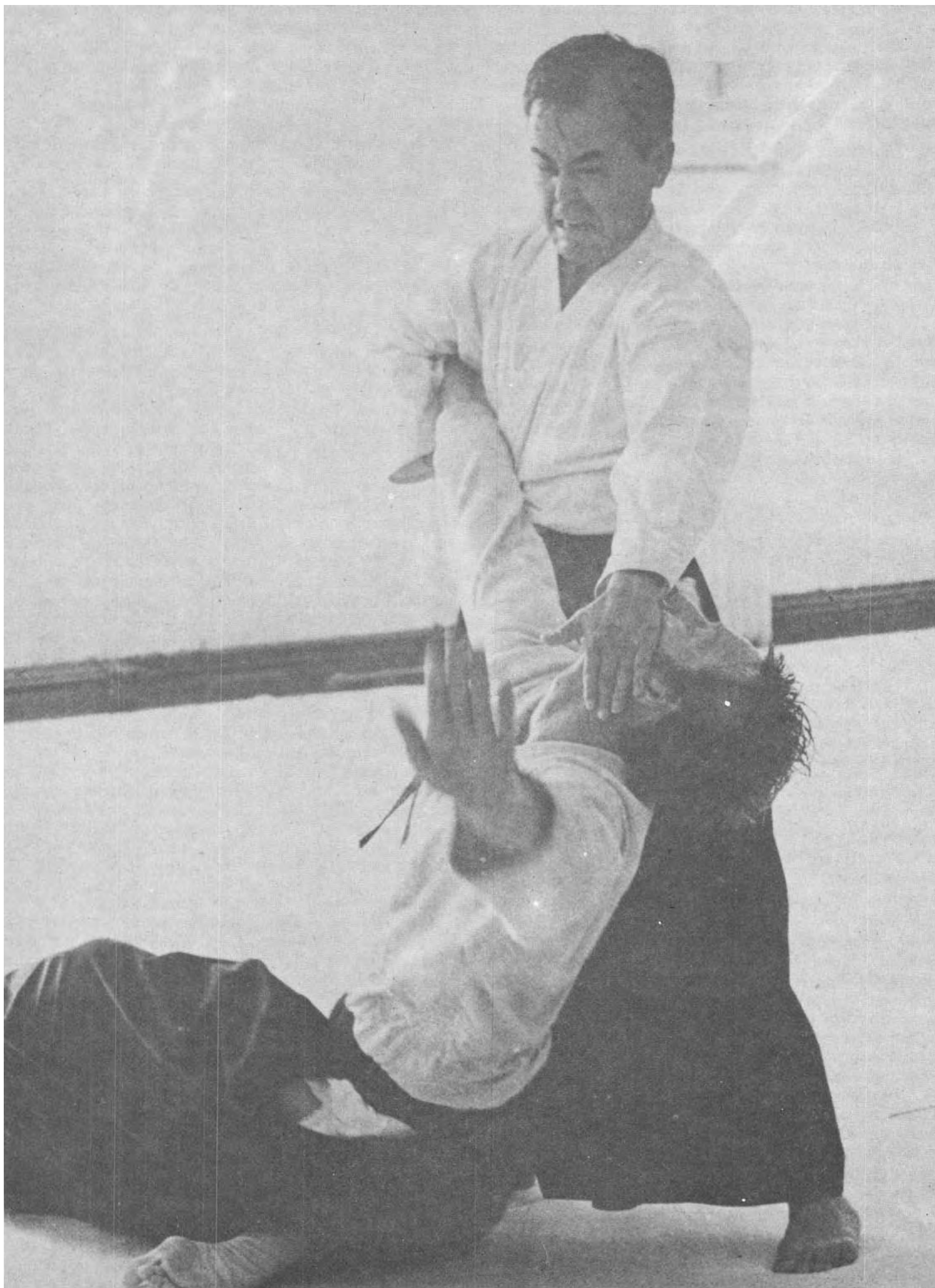
"Κοίταξα στό πρόσωπο τοῦ ὀ-σενσέι (μεγάλου δασκάλου). Ἦταν ἓνα φοβερό πρόσωπο - τό πρόσωπο κάποιου πού εἶχε ἐξασκηθεῖ πολύ σκληρά. Κι ὅμως ἦταν ἁρμονικό πρόσωπο. Ὄταν ὁ ὀ-σενσέι μου μιλοῦσε - ἄμαθο χωριατόπουλο καθώς ἦμουν - μου μιλοῦσε σχεδόν σάν ἴσος πρός ἴσο. Κι αὐτό μέ τράβηξε κοντά του. Τώρα πού πέθανε, ἴσως ἔγινε ἓνας θεός ἢ ἓνας Βούδδας. Ἀλλά ὅταν ἦταν ζωντανός, ὁ ὀ-σενσέι ἦταν ἄνθρωπος ἀνάμεσα σ' ἀνθρώπους. Ἀξίζει ὀση ἀγάπη καί σεβασμό μπορῶ νά τοῦ δώσω γιὰτί δημιούργησε τό αἰκίντο".

Μέ τόν Γιαμασίτα Γιαμάντα, ὁ Ἀκίρα Τοχέι εἶναι ὁ πιό ὑψηλός βαθμός αἰκιντό-κα τῆς Ὄμοσπονδίας Ἀϊκίντο τῶν ΗΠΑ, κλάδο τῆς Διεθνοῦς Ὄμοσπονδίας Ἀϊκίντο (ΙΑΦ). Γιά ὀκτώ χρόνια δίδαξε στό Χόμπου Ντότζο, Ἐπιτελεῖο τῆς ΙΑΦ, ὡς τό 1972. Στάλθηκε στό Σικάγο ὅπου ὀργάνωσε τήν Ὄμοσπονδία Ἀϊκίντο τῶν Μεσοδυτικῶν Πολιτειῶν. Τώρα, στά μέρη αὐτά διδάσκουν δώδεκα σενσέι ἐκπαιδευμένοι, ἀπό τόν Τοχέι.

Ὄταν ἐρωτήθηκε νά περιγράψει τὰ χόμπυ του, ὁ Τοχέι ἀπάντησε, "Ἀϊκίντο, αἰκίντο, αἰκίντο," Βρίσκει χρόνο νά περιποιεῖται ἓνα μικρό κῆπο στό διαμέρισμά του, νά γράφει πραγματεῖες γιά τό αἰκίντο, καί νά παίξει μέ τόν μικρό του γιό Ἀκι. Ἀλλά ὁ Τοχέι εἶναι ἰδιαίτερα ἀφοσιωμένος στήν δουλειά του. Στό τατάμι τό πρόσωπό του γαληνεύει, κινεῖται μέ τή χάρη τοῦ χορευτῆ. Ὄϊ κινήσεις του εἶναι τόσο ἀποτελεσματικές καί φαινομενικά χωρίς προσπάθεια, πού ἄκόμα καί μετά ἀπό ἐντεταμένες προσπάθειες, ὅπου στέλνει τούς οὔκε νά πετάνε σά πουλιά πρός διάφορες κατευθύνσεις, τό γκί του σπά νια τσαλακώνεται.

Ὁ Τοχέι πῆγε γιά πρώτη φορά στήν Ἀμερική τό 1963 μέ τόν Κισσομάρου Οὐεσίμπα (Ντόσου), γιό τοῦ ὀ-σενσέι. Δίδαξε γιά ἓνα χρόνο στήν Χαβάι, στωϊκά σιωπηλός σχετικά μ' ἓνα σπασμένο ὤμο, πού ὑπέφερε ἀπό ἓνα τουρνουά στίς ΗΠΑ. Θεράπευσε τό τραῦμα του μόνο ἀφοῦ τελείωσε τὰ καθήκοντά του στήν Χαβάι. "Ἐνας ἀπό τούς παλαιότερους σενσέι τόν ἀποκάλεσε "ἀναθεματισμένο ἠλίθιο" πού δέν τό εἶπε σέ κανένα, ἀλλά αὐτός ὁ χρόνος προβλημάτων καί πόνου ἦταν κρίσιμος γιά τόν Τοχέι. Τότε ἦταν πού, μετά ἀπό 18 χρόνια ἐξασκήσεως στό αἰκίντο, ἀποφάσισε νά ἀφοσιωθεῖ ὀλόψυχα σέ μιά ζωή ἀφιερωμένη στά μπουντο.

Ὁ ὀ-σενσέι ἔδινε ἐμφαση στήν σπουδαιότητα, τῆς σύλληψης τοῦ μπουντο, εἶπε ὁ Τοχέι, ἀλλά γιά νά διατηρηθεῖ τό μπουντο στήν Ἀμερικανική κουλτούρα ἀποδείχτηκε πραγματική πρόκληση. Ὄρισε τό μπουντο σάν γιά νά διατηρεῖ κάποιος τήν ἀκεραιότητά του, νά παραμένει πιστός στίς ἀρχές του" νά



είναι φιλόφρων, νά δείχνει έθιμοτυπικός, νά ζει τήν σύλληψη τής όρθότητας· νά κάνει ότι μπορεί γιά τήν δουλειά πού διάλεξε, νά τήν κρατάει καί νά τή διατηρεί· νά ζει σάν "άνθρώπινη ύπαρξη" όσο τό δυνατόν πιό πολύ, καί στήν δουλειά καί στήν καθημερινή ζωή, καί (γιά έναν επαγγελματία τοῦ μπουντο) νά βάζει τήν προσωπική του ζωή τελευταία.

"Έχω βάλει τήν προσωπική μου ζωή μετά τήν δουλειά μου, όπως ό στρατιώτης πού πάει στήν μάχη, σκέφτεται πρώτα τόν πόλεμο," είπε ό Τοχέι. "Αυτό δέν σημαίνει ότι ή προσωπική μου ζωή δέν είναι σπουδαία. Άλλά ή δουλειά πρώτα. Αὐτή είναι τό χαρακτηριστικό όλων τών δασκάλων τοῦ μπουντο, από τούς δάσκαλους τής ιεροτελεστείας τοῦ τσαγιού ως τόν δικό μου δάσκαλο, Όσάουα, στό Χόμπου Ντότζο.

"Στούς παλιούς καιρούς, οί σαμουράι παραμελούσαν τήν σπιτική ζωή, γιά νά κάνουν τήν δουλειά πού τούς είχε άνατεθει. Η σημερινή κοινωνία είναι λιγώτερο αὐστηρή, καί δέν χρειάζεται κανείς νά παραμερίσει τήν οίκογένεια γιά τήν καριέρα. Άλλά μία σπιτική ζωή πού έπεμβαίνει στή δουλειά δέν είναι σπιτική ζωή.

"Η οίκογένεια θάπρεπε νά δίνει τό κίνητρο σ' ένα άνδρα νά εργαστεί, αλλά μόνο όταν ή οίκογένεια είναι σταθερή μπορεί ένας άνθρωπος νά δώσει τά πάντα στήν δουλειά του.

"Τί είναι δυνατότερο, νά χτυπήσεις μέ τό πλατύ μέρος τοῦ χεριού ή μέ τήν κόψη τής παλάμης; Άν χτυπήσεις μέ τό πλατύ, πολλοί θά πουνε ότι καλύτερες πιό μεγάλη περιοχή. Άλλά τό ισχυρότερο είναι όχι νά χτυπήσεις άπλως μέ τήν κόψη, αλλά νά "άκονίσεις" τό χέρι νά είναι όσο πιό "κοφτερό" γίνεται, σάν λάμα. Όταν χτυπάς μέ τό πλατύ - άνησυχώντας γιά τήν γυναίκα σου, παιδιά ή προγράμματα τηλεόρασης - μπορεί νά πιστεύεις ότι είναι δυνατότερα έτσι, αλλά δέν είναι.

"Ισχυρότερη είναι ή κόψη τοῦ χεριού, άκονισμένη, σάν κόψη σπαθιοῦ. Στούς παλιούς καιρούς οί οίκογένειες τών μπουντο, ζούσαν ζωές άληθινής θυσίας. Σήμερα, ή οίκογένεια μπορεί νά δώσει στόν επαγγελματία μπουντόκα τήν ίδια ύποστήριξη χωρίς νά άπαιτείται ό ίδιος βαθμός θυσίας".

Καί σχετικά μέ τούς Άμερικανούς καί τό μπουντο;

"Είναι πολύ σπουδαία έρώτηση - τί κάνει έναν Άμερικανό νά κάνει άϊκίντο καί τί περνάει άπ'τό μυαλό του όταν κάνει μπουντο;" ρωτάει ό Τοχέι.

"Η δυσκολότερη δουλειά ενός εκπαιδευτή είναι νά προσπαθεί νά διατηρεί τό πνεῦμα τοῦ μπουντο στους Άμερικανούς. Πρέπει νά τό παρουσιάζει κατά τέτοιο τρόπο, πού νά μήν είναι τόσο σκληρός, καί αὐτοί πού έρχονται πρός αὐτό, νά μήν άπωθούνται.

"Άκόμη καί ή αίσθηση τοῦ κοινού νοῦ είναι τόσο διαφορετική στήν Άμερική από τήν Ιαπωνία... είναι κοινή φιλοφρόνηση στήν Ιαπωνία νά ύποκλίνεσαι όταν συναντᾶς ένα σεנסέι. Άλλά τό νά εξηγήσεις σ'ένα Άμερικανό τό γιατί, είναι σάν νά τοῦ λές ότι μερικές φορές ένα καί ένα δέν κάνει δύο!"

"Η διαφορά μεταξύ τής Άμερικανικής κοινής λογικής καί τής Ιαπωνικής συλλήψεως γιά τήν καλή λογική πουθενά δέν είναι καθαρώτερη παρά στήν τοποθέτηση άπέναντι στόν άντρα καί τήν γυναίκα.

"Δέν είναι μόνο στό άϊκίντο, αλλά σέ όλα τά μπουντο, πού ή γυναίκα δέν έχει τήν ίδια δύναμη μ'έναν άντρα. Άλλά μία γυναίκα έχει μία όρισμέ-

νη χάρη καί γυναικεία ευγένεια. Καί στίς πολεμικές τέχνες, θάπρεπε νά λουστράρει αὐτά τά χαρακτηριστικά. Έάν θέλει νά συναγωνιστεί στό ίδιο επίπεδο μ'έναν άντρα είναι λανθασμένη. Μία γυναίκα είναι πιό ντελικάτη από έναν άντρα. Από τήν σκοπιά τοῦ δάσκαλου, θά μοῦ άρεσε ή γυναίκα νά έβαζε μπροστά τήν γυναικεία φύση της. Σ'όλα τά μπουντο, ό άντρας πρέπει νά είναι άρρενωπός καί ή γυναίκα θηλυκιά".

Μέρος τής δουλειᾶς τοῦ δάσκαλου είναι νά βοηθῶ όλους τούς μαθητές, άντρες καί γυναίκες νά βελτιώνουν τό καλύτερο δυναμικό τους, αλλά αὐτό είναι μάλλον δουλειά γιά άντρες. Δέν υπάρχουν επαγγελματίες γυναίκες άϊκιντόκα, καί όπωσδήποτε πολύ λιγώτερες γυναίκες μαθαίνουν άϊκίντο παρά άντρες.

"Στό Χόμπου Ντότζο, μερικοί άντρες θέλουν γυναίκες σάν παρτεναίρ, καί άλλοι δέν θέλουν νά τίς ξέρουν, όπως μερικοί Άμερικανοί προτιμούν νά κάνουν άϊκίντο μέ Ιάπωνες δάσκαλους καί άλλοι μέ Άμερικανούς, έστω καί μέ χαμηλότερα ντάν".

Σύμφωνα μέ τόν Τοχέι, οί παραδοσιακές θέσεις σχετικά μέ τό τί είναι "άνδροπρεπώς" καί "θηλεπρεπώς" μπορεί νά φανεί άκόμη καί στους Κινέζικους χαρακτήρες γραφής γιά τόν άνδρα καί τήν γυναίκα.

"Τό ιδεόγραμμα γιά τόν άνδρα είναι ένας συνδυασμός τοῦ χωραφιού καί τής δυνάμεις, πού σημαίνει ότι ό άνδρας θάπρεπε νά βγαίνει έξω καί νά άναζητᾶ τήν δύναμη. Γιά τήν γυναίκα χρησιμοποιούνται δύο ήμικύκλια, πού σάν νά σημαίνουν ότι ή γυναίκα συγκεντρώνει δύναμη στό κέντρο, στό σίτι. Μιάς καί σήμερα ύπάρχει τέτοιο άνακάτεμα στους ρόλους, θάπρεπε νά προσπαθήσουμε νά σεβόμαστε τίς διαφορές. Αὐτό ήθελε ό δ-σενσέι νά κάνουμε νά σεβόμαστε τίς διαφορές".

"Η γυναίκα τοῦ Τοχέι, Τζοάν, μία Άμερικανο-Ιαπωνίδα καί άϊκιντόκα, γνωρίζει πλήρως τό παράδοξο νά προσπαθεί νά ζήσει μία παραδοσιακή ζωή σέ μία μή-παραδοσιακή κουλτούρα. Ήταν κοντά στόν δ-σενσέι κατά τά τελευταία λίγα χρόνια τής ζωής του κι όμως λέει ότι δέν είναι πλήρως έτοιμασμένη γιά τίς ευθύνες τοῦ νά είναι γυναίκα ενός σεנסέι.

"Επειδή τό άϊκίντο καί όλες οί πολεμικές τέχνες είναι τόσο ύπερβολικές στήν Ιαπωνική κουλτούρα, καμία Άμερικανίδα δέν θά μπορούσε νά αρχίσει νά συνειδητοποιεί περί τοῦ τί τής έπιφυλάσσεται άν παντρευτεί έναν Ιάπωνα δάσκαλο." Η Ιαπωνική κοινωνία έχει συνειδητοποιήσει τούς ρόλους, καί πρέπει κανείς νά μήν ξεφεύγει από τή θέση του. Πρέπει νά είσαι βυθισμένος στήν κουλτούρα τους άρκετά γιά νά γνωρίζεις πώς νά συμπεριφέρεσαι όταν φέρνει άλλους δασκάλους σίτι γιά φαγητό, καί πώς νά χαιρετᾶς άλλους σεנסέι στό δρόμο."

"Ο κοινός νοῦς, ή τζοσίκι-νό-κάννο, είναι μία από τίς τέσσερις θεμελιώδεις διδασκαλίες τοῦ δ-σενσέι. Οί άλλες τρεις είναι τό Κί-ϊκου (καλλιέργεια τοῦ Κί), τάι-ϊκου (καλλιέργεια άρετῆς) καί τόκα-ϊκου (καλλιέργεια τοῦ σώματος).

Τό τζοσίκι-νό-κάννο συμπεριελήφθηκε στίς βασικές διδασκαλίες, όχι γιά νά όρίσει τούς ρόλους τών αντρών καί τών γυναικῶν, αλλά μάλλον γιά νά σιγουρέψει ότι τό άϊκίντο θά έξασκεῖται κατάλληλα, είπε ό Τοχέι.

"Γιατί τό συμπεριελάβε στίς βασικές διδασκαλίες; Επειδή εάν ένα πρόσωπο χωρίς κοινό νοῦ έ-

πρόκειται να διδαχθεί αϊκίντο. Θά ήταν πολύ επικίνδυνο. Ένα άτομο χωρίς έλεγχο του εαυτού του θά μπορούσε να κάνει ζημιά στην κοινωνία. Νά γιατί, χρόνια πριν, ο δ-σενσέι ζητούσε από όποιονδήποτε δυναμικό σπουδαστή να φέρνει επιστολές από δύο έγγραπτες - εξαιτίας του φόβου ότι αν κάποιος αμφίβολου χαρακτήρα μάθαινε αϊκίντο, θά το χρησιμοποιούσε με άσχημα αποτελέσματα."

Τώρα ο Ντοσού (Κισσομάρου Ουεσίμπα) επικεφαλής του Χόμπου Ντότζο και της ΙΑΦ, έχει διευρύνει την βάση της διδασκαλίας του αϊκίντο, πού είναι, σύμφωνα με τον Τοχέι, ο μόνος τρόπος για να διαδοθεί η διδασκαλία.

"Όπως στά άλλα μπουντο, μερικοί κριτικοί μπουρουν να πουν ότι η "γεύση" άδυνατίζει με κάθε γενιά πού παρέρχεται," λέει. "Αλλά ή άποψή μου είναι ότι δεν πειράζει, αν τό άρωμα παραμένει αναλλοίωτο".

Στό κί-ίκου (ανάπτυξη του Κί) δόθηκε έμφαση από τον δ-σενσέι. Αλλά σύμφωνα με τον Τοχέι, ο δ-σενσέι είπε:

"Μόνο άφου έχεις άσκηθεί στις τεχνικές του αϊκίντο, μπορείς να αναπτύξεις τό κί και την αίσθησή του".

Τό κί ίσως είναι ή πλιό σπουδαία διδασκαλία του αϊκίντο, αλλά δεν μπορείς να την λάβεις διά μιάς.

"Σάν παράδειγμα, ο ίδιος ο δ-σενσέι, όταν ήταν νεώτερος, μελέτησε πολλές διάφορες τέχνες. Καί δεν άπόκτησε την έννοια του κί, παρά μόνο μετά από χρόνια όλόκληρα εξασκήσεως στις πολεμικές τέχνες. Δεν μπορώ να καταλάβω πώς ο κόσμος λέει, αυτό είναι κί, καί ξεχωρίζουν τό κί χωρίς πρώτα να έχουν χρόνια άσκήσεως στό αϊκίντο".

Τά τελευταία χρόνια, ή ΙΑΦ έχει περιπλακεί σέ ένα ήσυχο ανταγωνισμό με την Διεθνή Κοινωνία του Κί, πού ιδρύθηκε από τον Κοΐτσι Τοχέι, δάσκαλο του Τοχέι. Ο Άκίρο Τοχέι λέει ότι δεν άρέσκειται να μιλά για την πολιτική του αϊκίντο, αλλά ο διαχωρισμός των οργανώσεων είναι βαθύς.

"Αν κάποιος περπατά σ'ένα διαφορετικό μονοπάτι άπ'τό δικό σου, τότε υπάρχουν δύο μονοπάτια. Ο Ντόσου διδάσκει την σπουδαιότητα ενός μονοπατιού - τό "ντότο", ή τον "δρόμο του σωστού, της δικαιοσύνης καί κοσμιότητας". Στην φεουδαρχική Ιαπωνία, υπήρχαν πάντοτε πόλεμοι μεταξύ του Αυτοκράτορα καί των Κυβερνώντων κομμάτων. Νά από πού κατάγονται οί πολεμικές τέχνες. Στόν σύγχρονο κόσμο, ή αυτοκρατορική γραμμή δεν έχει αλλάξει για γεννεές καί δεν συζητιέται.

"Τό αϊκίντο διδάσκει τό άράσο-άβάι ή μή-διαφωνία. Ο δ-σενσέι είχε μία θέση σάν ο ιδρυτής του αϊκίντο. Καί όσο ζούσε δεν υπήρχε ανάγκη για μία οργάνωση σάν την ΙΑΦ. Τώρα πού πέθανε, είναι σπουδαίο να διατηρήσουμε τό είδωλό του να μην ξεθωριάσει. Είναι αδύνατο να ξέρουμε αν ο δ-σενσέι θά είχε έγκρίνει την ίδρυση της ΙΑΦ, έτσι τό μόνο μας καταφύγιο, είναι να ακολουθοϋμε τον διάδοχό του, Ντόσου, πού ίδρυσε την ΙΑΦ."

Τό δικαίωμα του Ντόσου στην διαδοχή δεν αμφισβητήθηκε στην Ιαπωνία, όπου ή άσκηση του αϊκίντο συνεχίζει να μεγαλώνει.

"Θά ήταν ιδανικό να διατηρήσουμε ό,τι έκανε ο δ-σενσέι χωρίς αλλαγές, αλλά ή αλλαγή δεν μπορεί να σταματήσει. Άφου ο Ντόσου δεν είναι ο δ-σενσέι, οί τρόποι του είναι διαφορετικοί. Αλλά ο γιός πάντοτε κρατά στό μυαλό του τί υπήρξε ο πα-

τέρας καί τί δίδαξε. Κι άλλοι εκπαιδευτές κάνουν τό ίδιο. Νά γιατί, όταν αρχίζουμε τό μάθημα, αντικρύζουμε τό πρόσωπο του δ-σενσέι καί ύποκλινόμαστε, προσπαθώντας να πλησιάσουμε στον δ-σενσέι όσο τό δυνατόν πιό κοντά.

"Δέν υπάρχει τρόπος να άπαντήσουμε πότε ή πώς οί αλλαγές μπορούν ή πρέπει να γίνουν. Αλλά όταν έρθουν πρέπει να έχουμε ύπόψη τό αληθινό κέντρο του αϊκίντο καί να κρατηθοϋμε αληθινά στις κεντρικές διδασκαλίες του αϊκίντο. Χωρίς αυτές δεν θά ξέρουμε τί αϊκίντο κάνουμε."

Ο δ-σενσέι είχε πολλούς μαθητές καί δεν θά είναι άρκετό να πούμε, "Μάθαμε από τον δ-σενσέι" ή "Διδάσκουμε τό αϊκίντο του."

Επίσης πρέπει να προστατέψουμε καί τό όνομα των Ουεσίμπα. Επίσης, σέ κάθε ομάδα δασκάλων πού κάθονται μπροστά στην εικόνα του δασκάλου καί ύποκλίνονται, όλοι θά σηκωθοϋν καί θά διδάξουν κάτι διαφορετικό έπειδή ο καθένας είναι διαφορετικός άνθρωπος. Σχηματίσαμε την ΙΑΦ για να μην υπάρχουν τόσες πολλές διαφορετικές προσωπικότητες. Κάτω από τό Χόμπου Ντότζο περπατάμε στό μονοπάτι του αϊκί καί είναι ευθύνη μας να προσκολληθοϋμε, σ'αυτό τό μονοπάτι".

Ένα αίσθημα μετριοφροσύνης θά έπρεπε να διακατέχει τους αϊκιντόκα. Στά Γιαπωνέζικα, μπορείς να έκφράσεις τη "διδασκαλία" με μία λέξη πού σημαίνει "Σέ άφήνω να μαθαίνεις από μένα", καί τό "μάθηση" με μία λέξη πού σημαίνει "Σου κάνω χάρη πού μαθαίνω από σένα". Καί οί δύο περιπτώσεις είναι λανθασμένες, γιατί ο εκπαιδευτής δεν κάνει χάρη στους μαθητές του με τό να τους μαθαίνει αϊκίντο, ούτε οί μαθητές του του κάνουν χάρη μαθαίνοντας. Ο μαθητής πρέπει να λάβει την διδασκαλία με ταπεινά αισθήματα".

Τό αϊκίντο είναι ιδανικό μπουντο. "Δέν υπάρχει ένταση στις κινήσεις καί ή ροή είναι φυσική. Με την εξάσκηση του αϊκίντο, κανείς βελτιώνει τον εαυτό του. Καί καθώς σκέψεις καί πράξεις γίνονται ένα, αυτό φαίνεται στις τεχνικές. Έάν κάποιος δεν άσκεΐται με ήρεμο μυαλό, φαίνεται. Έάν ή άσκηση είναι σωστή, τά άρνητικά αισθήματα εξαφανίζονται.

"Τό αϊκίντο γίνεται τρόπος ζωής, μία πλιό ειρηνική προσέγγιση στον εαυτό καί στην ανθρωπότητα. Αισθάνομαι ότι τό αϊκίντο είναι τό καλλίτερο να γιατί τό διδάσκω. Αλλά μιλάω από προσωπική σκοπιά. Δεν ξέρω άλλη πολεμική τέχνη εκτός από τό κέντο, καί δεν έχω ούτε τον χρόνο ούτε την τάση να μελετήσω καί να τις κρίνω όλες.

"Θά μου άρεσε να ξέρω ότι οί άλλοι επαγγελματίες του μπουντο αισθάνονται τό ότιδήποτε διδάσκουν είναι σωστό.

Ο Τοχέι λέει, ότι συχνά άκούει να ρωτάνε: Έάν τό αϊκίντο είναι τόσο μεγάλο, καί ο κόσμος πού εξασκεΐται στις διδασκαλίες του τόσο καλός, πώς γίνεται να υπάρχουν άνθρωποι πού παραπλανοϋνται καί παίρνουν άλλο μονοπάτι;"

"Δέν υπάρχει τρόπος να άπαντήσουμε, ίσως εκτός από τό να πούμε ότι διάλεξαν διαφορετικό μονοπάτι. Έμεΐς πού κάνουμε αϊκίντο είμαστε άνθρωποι, καί έπειδή είμαστε, τά πράγματα γίνονται λάθος. Έάν οί άνθρωποι ήταν τέλειοι, δεν θά υπήρχε ανάγκη να κάνουμε αϊκίντο.

ΤΕΛΟΣ

ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΔΙΑΛΕΞΑΜΕ ΓΙΑ ΣΑΣ

Φίλοι αναγνώστες,

Με μία έρευνα πού κάνουμε στην αγορά του καλού βιβλίου διαλέγουμε για σας βιβλία πού ταιριάζουν στα ενδιαφέροντά μας. Μπορούμε να σας στείλουμε άμέσως συστημένο με τό ταχυδρομείο σέ οποιοδήποτε μέρος της Ελλάδας όποιο βιβλίο θέλετε, άφου πρώτα μας στείλετε ταχυδρομική έπιταγή με την αξία του +20 άρχ. ταχυδρομικά στό όνομα "Ε.Περσίδη, Ρεθύμνου 8, ΑΘΗΝΑ 147", γράφοντας πίσω από την έπιταγή τον τίτλο του βιβλίου πού θέλετε. Στη συνέχεια περιγράφουμε τά μή δικής μας εκδόσεως βιβλία πού διαθέτουμε,

ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΖΩΤΙΚΟ ΚΑΡΑΤΕ, από τον Μ. Όγιαμα, μετάφραση Έκδόσεων Τάταρη. Σχ. 14,5 X 21 εκ., σελ.128, πάνω από 400 φωτ. Περιέχει τεχνικές του Κυόκουσιν καράτε, γυμναστική καί τεχνικές αυτοάμυνας ΔΡΧ. 180

ΜΙΚΡΗ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ, από τον Νικόλαο Νέζη. Σχ. 17,5 X 25 εκ., σελ. 190 με σκίτσα. Περιέχει τις βασικές αρχές του Τζούντο, πτώσεις τεχνικές ρίψεων, τεχνικές εδάφους, κατά τελευταίους κανονισμούς άγώνων καί λεξικό ίαπωνικών όρων. ΔΡΧ. 150.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, από τους Κώστα Έμμανουήλ καί Σπύρο Άντωνίου (καθηγητές Έθνικής Άκαδημίας Σωματικής Άγωγής). Σχ.17,5X25 εκ. σελ. 270 με σκίτσα. Περιέχει μεθοδική διδασκαλία των άσκήσεων της ένοργάνου γυμναστικής γυναικών. ΔΡΧ. 450.

ΑΣΚΗΣΗ - ΥΓΙΕΙΝΗ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΙΟΥ, από τον Κ. Ντύρκαϊμ, μετάφραση Πέτρου Κουρόπουλου. Σχ. 13X21 εκ. σελ. 88 με φωτ./φίες. Περιέχει μεθοδική διδασκαλία για την άπόκτηση της σωστής στάσεως του κορμού στην άκλινησία καί στην κίνηση με συσχετισμό των άρχων της Φυσιολογίας, της Γιόγκα καί του Ζέν. ΔΡΧ. 150.

ΤΑΙ-ΤΣΙ-ΤΣΟΥΑΝ, ΑΝΤΟΧΗ - ΥΓΕΙΑ-ΟΜΟΡΦΙΑ, από τον Γιάνγκ Μίνγκ-Σί, μετάφραση Πέτρου Κουρόπουλου. Σχ. 17,5X25 εκ. σελ. 180, πάνω από 600 φωτ. Περιέχει μεθοδική διδασκαλία της τέχνης Τάι-Τσί-Τσουάν πού είναι είδος έλαφριάς γυμναστικής για άσκηση ύγεια - όμορφιά για ανθρώπους κάθε ηλικίας. ΔΡΧ. 450.

ΔΙΑΙΤΑ - ΥΓΙΕΙΝΗ

Η ΠΛΗΡΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΚΑΡΝΤΑΙΝΑ, από τον Χ. Ταρνόουερ, μετάφραση Α. Μιαούλη. Σχ. 14,5X21 εκ., σελ. 214. ΔΡΧ. 220.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΧΟΡΓΟΦΑΓΙΑΣ ΑΠ'ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, από την Βίλμα Λαδοπούλου. Σχ. 14,5X21 εκ. σελ.160 ΔΡΧ.200

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

* Πώς σηκώνεται ένας Αϊκιντόκα χωρίς να κτυπήσει τα χέρια του στο στρώμα;
 * Ποιά η διαφορά σε ένα χτύπημα με "σνάπ";
 * Γιατί όταν πέφτει ο Τζουντόκα χτυπάει τα χέρια του στο στρώμα;
 Μπορούν οι τεχνικές μιας πολεμικής τέχνης να αναχθούν σε άπλους, φυσικούς νόμους και μαθηματικές εξισώσεις; Ένας καθηγητής της φυσικής και μαθητής του ζίου-ζιτσού λέει ότι δεν υπάρχει τίποτα δύσκολο ή μυστικιστικό σχετικά με το γιατί οι τεχνικές δουλεύουν.

Κάποιος επιστήμων (ο Θερύλος θέλει τον Αϊνστάϊν) πάντοτε κουβαλούσε ένα τετράφυλλο τριφύλλι καλυμμένο από πλαστικό. Ένας περίεργος συνεργάτης ρώτησε γιατί.

"Επειδή μου φέρνει καλή τύχη και προφυλάσσει από το κακό", είπε ο επιστήμονας. Ο συνεργάτης δεν μπορούσε να το πιστέψει.

"Σίγουρα δεν πιστεύεις σε τέτοια πράγματα", είπε. "Μπορείς να μου εξηγήσεις πώς δουλεύει";

"Όχι, δεν το καταλαβαίνω".
 "Τότε γιατί το παίρνεις πάντα μαζί σου";
 "Επειδή δουλεύει είτε το καταλαβαίνω ή όχι" είπε ο επιστήμονας.

Και έτσι συμβαίνει με τις πολεμικές τέχνες. Στο μακρινό παρελθόν, ένας άφαντος μοναχός κάποτε παρατήρησε ότι αν χτυπούσε μία επίθεση σε ένα συγκεκριμένο σημείο, με ένα συγκεκριμένο τρόπο, τα αποτελέσματα ήταν πάντοτε αξιοσημείωτα. Συνέχισε να κάνει το ίδιο όποτε χρειαζόταν να υπερασπίσει τον εαυτό του και δίδαξε τους άλλους μοναχούς να κάνουν το ίδιο. Έτσι, μία τεχνική καράτε γεννιόταν. Δεν ήταν σπουδαίο να καταλάβουν γιατί έκαναν την τεχνική να είναι αποτελεσματική. Όσο την εκτελούσαν κανονικά, ήταν αποτελεσματική.

Αλλά υπάρχουν αυστηροί, επιστημονικοί λόγοι πίσω από τις τεχνικές των πολεμικών τεχνών. Πολλοί προέρχονται από στοιχειώδη φυσική.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΟΡΜΗΣ

Μία φυσική αρχή που ακολουθεί τις πολεμικές τέχνες σ' όλες τις εφαρμογές τους, είναι η ιδέα της διατήρησης της ορμής. Ο φυσικός την περιγράφει απλά, κάπως έτσι:

Σε άπουσία μιας εξωτερικής δύναμης, η ολική ορμή ενός συστήματος παραμένει σταθερή.

Αυτό δεν είναι τόσο πολύπλοκο όσο φαίνεται. Πρώτα, τί είναι ορμή;

"Ένα σώμα έχει ορμή όταν κινείται. Για να βρούμε πόση ορμή έχει, θα πολλαπλασιάσουμε την μάζα του επί την ταχύτητά του. Προσέξτε ότι και η μάζα και η ταχύτητα έχουν σημασία. Όταν ένα από τα δύο είναι πολύ μεγάλο, όπως μία σφαίρα ή ένα τεράστιο φορτηγό, τότε και η ορμή είναι μεγάλη. Και μία και η μεγάλη ορμή είναι συνώνυμη της μεγάλης καταστρεπτικής ικανότητας, αυτή η σύλληψη είναι σπουδαία προς τον αθλητή. Το γά λέμε ότι διατηρείται ορμή, τότε, εννοούμε ότι η ορμή παραμένει ίδια.

"Ένα τουφέκι που εκपुरσοκροτεί είναι παράδειγμα. Αρχικά, προτού πατηθεί ή σκανδάλη, ούτε το όπλο ούτε η σφαίρα κινούνται, άρα η ολική ορμή του συστήματος είναι μηδενική. Μετά την εκपुरσοκρότηση και αφού η σφαίρα έχει εκτοξευθεί, το όπλο αναδρομής, και η ολική ορμή θάπρεπε να παραμείνει μηδενική, σύμφωνα με την αρχή της διατήρησής της. Αλλά αυτό πώς μπορεί να συμβεί;

Η σφαίρα ολοφάνερα έχει πελώρια ορμή εξαιτίας της υψηλής ταχύτητας και ο καθένας που έχει αισθανθεί να κλωτσά ένα μεγάλο όπλο μπορεί να καταθέσει ότι και η ορμή του όπλου είναι μεγάλη. Πώς μπορούν αυτές οι δύο ευμεγέθεις ποσότητες ορμής να άθροιστούν και να δώσουν άθροισμα μηδέν;

Αφού το όπλο και η σφαίρα κινούνται προς αντίθετες κατευθύνσεις, οι ορμές του είναι ίσες σε μέγεθος και αντίθετες σε διεύθυνση.

Άρα, εξουδετερώνουν ή μία την άλλη. Είναι οά να ανεβαίνεις μία κατερχόμενη κυλιόμενη σκάλα - ή ταχύτητά σου προς τα πάνω εξουδετερώνεται από την ταχύτητα της σκάλας που ανεβαίνει με αποτέλεσμα να μένεις στο ίδιο σημείο.

Μία εφαρμογή της αρχής της διατήρησης της ορμής είναι η γροθιά στο καράτε καθώς ο καρατέκα χτυπάει, με τον ένα βραχίονα, ταυτόχρονα τραβάει τον άλλο και περιστρέφει τους λαγόνες του προς τη κατεύθυνση της γροθιάς. Αν και φαίνεται καλό, υπάρχει πολύ πίσω του, πέρα από απλή εμφάνιση.

Ας υποθέσουμε ότι ο καρατέκα θά χτυπούσε με την μία γροθιά μόνο χωρίς να συνοδεύει την κίνησή του με καμιά από τις άλλες δύο κινήσεις. Πριν την γροθιά ή ολική ορμή του καρατέκα ήταν μηδέν. Άρα και κατά την διάρκεια της γροθιάς ή ορμή πρέπει να παραμείνει μηδέν. Αλλά αφού ο βραχίονας κινείται, ή ορμή του πρέπει να εξουδετερωθεί από κάποια άλλη κίνηση που θά δημιουργήσει μία ισόποση αλλά αντίθετη ορμή.

Τό σώμα του καρατέκα, άρα, αναπηδά όπως τό τουφέκι. Τό τελικό αποτέλεσμα είναι να κτυπά ο καρατέκα από άσταθ ή βάση, που δεν είναι βέβαια ή ιδανική για δυναμικές γροθιές. (Στήν πραγματικότητα, αυτό είναι 100 τοίς εκατό άληθινό αν τό σώμα του καρατέκα είναι άπολύτως ελεύθερο να κινηθεί, όπως αν γλιστρούσε τελείως στό δάπεδο. Στεκόμενος στέρεα πάνω στό πάτωμα όμως πράγματι συμβαίνει, μειώνει την "αναπήδηση" του σώματός του). Ούτε ή κίνηση είναι τό ίδιο ισχυρή. Έχει μόνο την ορμή του βραχίονα πίσω της.

Γιά να τό θεραπεύσει αυτό, ο καρατέκα κάνει δύο πράγματα.

Πρώτα, τό ταυτόχρονο τράβηγμα του άλλου βραχίονα προμηθεύει την ίση σε μέγεθος και αντίθετη σε διεύθυνση ορμή. Αυτό και μόνο του προλαβαίνει τό σώμα από τό να αναπηδήσει. Αλλά μπορεί να κάνει και περισσότερα για να αύξησει την δύναμη της γροθιάς.

Περιστρέφει τούς λαγόνες προς την κατεύθυνση της γροθιάς. Φυσικά, και ο υπόλοιπος κορμός του σώματος άκολουθεί, έτσι αντί να έχει την ορμή του βραχίονα, έχει την ορμή όλου του σώματος πίσω του. Η μία πλευρά του σώματος κινείται προς την γροθιά προσδίδοντας μία τεράστια ορμή προς τα μπροστά. Αυτό από μόνο του έχει σαν αποτέλεσμα μεγάλη άπισθοδρόμηση, αλλά τό άλλο μισό του σώματος

περιστρέφεται προς τά πίσω, μαζί με τό χέρι που τραβάμε. Αυτό δημιουργεί μία ισόποση όρμη που έχει σαν άποτέλεσμα καθόλου αναπήδηση.

Τό τέλος είναι μία γροθιά με τεράστια όρμη, που εξαπολύεται από σταθερή βάση. Και τό αποτέλεσμα είναι πραγματικά έντυπωσιακό.

Η ιδέα της διατήρησης της ορμής πολλές φορές ύποδηλώνεται και άλλοιώς. Ονομάζεται αρχή της "δράσεως/άντιδράσεως" και λέει:

Γιά κάθε δράση ύπάρχει μία ίση και αντίθετη αντίδραση.

Αυτή ή αρχή μπορεί να εξηγήσει και τό κλώτσημα του όπλου, επίσης. Η δράση είναι ή κίνηση της σφαίρας μπροστά. Η αντίδραση, που πρέπει να συνυπάρχει, είναι ή κίνηση του όπλου προς τό πίσω τό κλώτσημα.

Η δράση/άντιδραση επίσης εξηγεί τό κόλπο του τζουντόκα να χτυπάει τά χέρια του στο στρώμα. Η αντίδραση πρέπει να είναι προς την αντίθετη διεύθυνση, προς τά πάνω. Αυτό τείνει να εξουδετερώσει μέρος από την ορμή πτώσεως, άκριβώς ή στιγμή που χρειάζεται - την στιγμή της συγκρούσεως.

Η αντίδραση επίσης πρέπει να είναι ίση σε μέγεθος με την δράση, που σημαίνει ότι όσο δυνατότερο τό χτύπημα, τόσο μεγαλύτερο τό άποτέλεσμα της άπαλύνσεως της πτώσεως. Αυτό σε άγρια επιφάνεια μπορεί να είναι σκληρό για τά χέρια. Αλλά άποωδ ήποτε μπορούν να άντέξουν περισσότερο από τά άλλα σημεία της άνατομίας μας, σε μία "άσπαστη", πτώση πάνω σε, άς πούμε, τσιμέντο.

ΩΣΗ (ΩΘΗΣΗ)

Στήν φυσική, μία δύναμη που δρα για ένα διάστημα και μετά σταματάει καλείται ώση. Ας ανακαλέσουμε ότι για να διατηρηθεί ή όρμη, ύπάρχει μία συνθήκη: "να μην ύπάρχει εξωτερική δύναμη". Εάν ύπάρχει τέτοια δύναμη, ή όρμη ενός σώματος δεν είναι άνάγκη να παραμείνει σταθερή.

Η ώση είναι αυτή ή εξωτερική δύναμη και έρχεται σε άρκετές παραλλαγές.

Μπορείς να έχεις μία μεγάλη δύναμη που δρα για λίγο χρόνο. Σαν παράδειγμα είναι ένας σκιέρ που χτυπάει πάνω σε ένα βράχο. Κατά την σύγκρουση, ύπάρχει μία μεγάλη δύναμη, που, σε σύντομο χρονικό διάστημα, ελαττώνει την όρμη σαν μηδέν. Η μπορείς να έχεις μία μικρότερη δύναμη που εξασκεύεται για περισσότερο χρόνο. Ένα παράδειγμα είναι ο ίδιος σκιέρ να χτυπάει σε ένα έλαφρύ, μαλακό, άφρατο σωρό από χιόνι. Η όρμη του και πάλι μηδενίζεται αλλά τελείως διαφορετικά. Ο χρόνος που άπαιτείται αυτή ή φορά είναι μεγαλύτερος και ή δύναμη μικρότερη.

Αλλά τό άποτέλεσμα είναι τό ίδιο και τίς δύο φορές.

Προσέξτε αυτό: Ένας μεγάλη-δύναμη / μικρός-χρόνος συνδυασμός μπορεί να παράγει την ίδια άλλαγή όρμής όπως ένας συνδυασμός μικρή-δύναμη / μεγάλος-χρόνος.

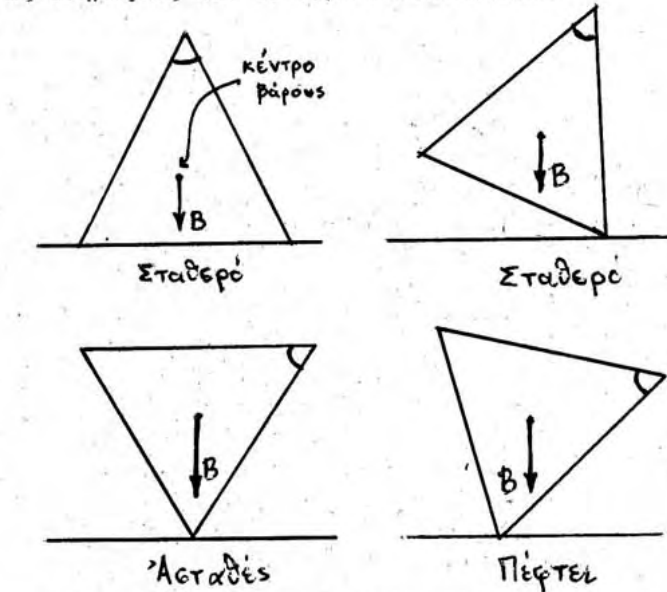
Αυτό τό γεγονός έχει εφαρμογή στην γροθιά. Μερικές γροθιές καράτε έχουν σκοπό να χτυπιούνται με σνάπ. "Σνάπ" (δηλ. τίνιγμα) είναι μία στιγμιαία άκίνητοποίηση της γροθιάς την στιγμή της προσκρούσεως και μία άπισθοδρόμηση ελεύθερη, μετά την πρόσκρουση. Τό άποτέλεσμα αυτής της άπισθοδρόμησης είναι για να μειώσει τό χρόνο που ή γροθιά έρχεται σε έπαφή με τό στόχο.

Η δύναμη της ώσεως, τότε, είναι μεγαλύτερη παρά στην ίδια γροθιά χωρίς σνάπ. Φυσικά αυτή ή ώση είναι διαφορετική από μία δυνατή γροθιά που παραμένει πάνω στον στόχο για πολύ διάστημα αντί για σνάπ. Χρόνο άρκετό για να ύπερηδηθεί ή άδράνεια του στόχου και να μετακινηθεί (ο στόχος, δηλ. να έχουμε νόκ-ντάουν ή παραπάτημα). Μία δύναμη ίδιου μεγέθους αλλά με σνάπ, δεν θά διαρκέσει άρκετά να ύπερνηκίσει την άδράνεια του στόχου. Αντί για αυτό, ο σκοπός του είναι πρωταρχικά να διαπερνά και να προκαλεί πόνο. (Η άδράνεια θά συζητηθεί με περισσότερες λεπτομέρειες άργότερα).

Μία άλλη εφαρμογή της ώσεως είναι στην εξήγηση του γιατί οι άθλητές του άϊκιντο μπορούν να πέφτουν άσφαλώς χωρίς τό κροτώδες κτύπημα του τζουντόκα πάνω στο στρώμα. Οι πτώσεις του άϊκιντο γίνονται πιο παρατεταμένα, με κατακύλισμα - ή περίοδος του χρόνου γίνεται μεγαλύτερη, με άλλα λόγια. Αυτός είναι ένας συνδυασμός μικρής-δύναμης / μεγάλου-χρόνου, όπου ένα χτύπημα στο πάτωμα θά ήταν περιττό.

KENTPO BAPOUΣ

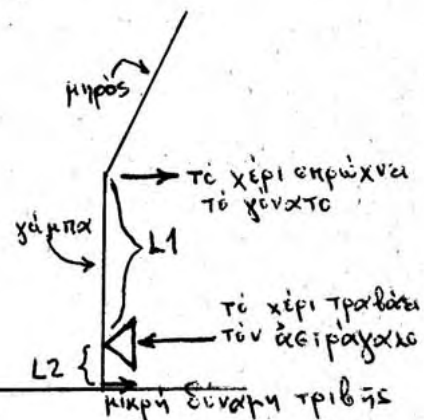
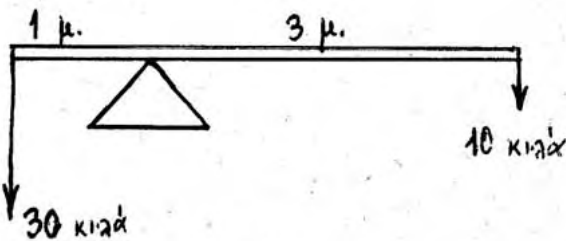
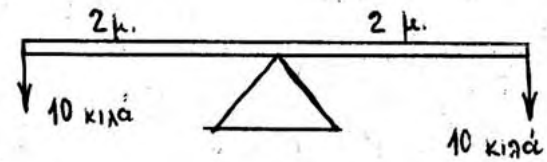
Γιά τον σκοπό ενός φυσικού, ή μάζα ενός σώματος μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι συγκεντρωμένη σε ένα σημείο. Αυτό τό σημείο καλείται κέντρο βάρους (μάζας) και ο σκοπός του είναι να άπλουστεύει ή μαθηματική σκοπιά της δουλειάς που έπιτελούμε. (Στήν καθημερινή ζωή τό κέντρο βάρους θά συνέπιπτε με τό σημείο ίσορροπίας ενός σώματος. Τό κέντρο βάρους του ανθρώπινου σώματος κείται στην περιοχή κάτω άκριβώς από τό άφαλό). Ένα σώμα είναι φυσικά εύσταθές όταν ή κατακόρυφη από τό κέντρο βάρους του πέφτει μέσα στή βάση στηρίξεώς του. Μετακινείστε τό κέντρο έξω από τά όρια της βάσεως στηρίξεως και τό σώμα θά άνατραπεί.



Τά σχέδια τό άπεικονίζουν καθαρά. Αυτό ολοφάνερα έχει εφαρμογή στις πτώσεις. Τό μόνο που χρειάζεται ένας τζουντόκα για να ρίξει τον αντίπαλό του είναι να τον παρασύρει σε θέση που να μετατοπισθεί έξω από την επιφάνεια της βάσης στηρίξεώς του, έμποδίζοντάς τον ταυτόχρονα να επέκτεινει την επιφάνεια αυτή άλλάζοντας την τοποθέτηση των ποδιών του. Τότε πέφτει χωρίς προσπάθεια και χωρίς καθόλου βοήθεια από τον τζουντόκα. Τό κόλπο είναι στην μανούβρα.

Οί μοχλοί είναι ένας τρόπος του να κάνεις μία μικρή δύναμη να κάνει τό έργο μιās μεγαλύτερης, ή να δντως χρήσιμο κόλπο. Γενικά, κανείς νομίζει ότι μία δύναμη 10 μονάδων μπορεί να εξισορροπηθεί από ένα άλλο βάρος 10 μονάδων.

Τό σκίτσο τής τραμπάλας είναι παράδειγμα. Αυτό, έν τούτοις, δέν είναι πράγματι τό μόνο πού στέκει. Τό παρακάτω σκίτσο δείχνει μία τόσο καλοϊσορροπημένη κατάσταση, όπως και τό προηγούμενο.



Προσέξτε ότι και στις δύο περιπτώσεις τό γινόμενο του μήκους επί τήν δύναμη στην άριστερή πλευρά του υπομοχλίου (ή άπλως σημείου ίσορροπίας) είναι ίσο μέ τό αντίστοιχο γινόμενο τής άλλης πλευράς. Δηλαδή, στην περίπτωση ένα, $2 \times 10 = 2 \times 10$, και στην περίπτωση δύο, $1 \times 30 = 3 \times 10$.

Εφ' όσον αυτό τό γινόμενο: δύναμη Χ μήκος παραμένει ίσιο, είναι συνθήκη ίσορροπίας. Άλλά προσέξτε ότι στην περίπτωση δύο, καθώς τό μήκος μεγαλώνει προς τά δεξιά, ή δύναμη των 10 μονάδων, πού πρώτα εξισορροπούσε μία δύναμη 10 μονάδων, τώρα εξισορροπεί μία δύναμη 30 μονάδων. Αύτή ή μεγέθυνση τής αποτελεσματικότητας τής δυνάμεως είναι ή αρχή των μοχλών. Είναι πραγματικά να αγοράζουμε δύναμη και να πληρώνουμε σε μήκος.

Στό ζίου-ζίτσου υπάρχει μία άπλή ρίψη πού σαφώς άπεικονίζει αύτή τήν σύλληψη. Για να έκτελεσθεί ή πτώση, σκύβεις και πιάνεις έναν από τούς άστραγάλους του αντίπαλου σου μέ τό ένα χέρι ένω ταυτόχρονα σπρώχνεις τό γόνατο του ίδιου ποδιού μέ τό άλλο χέρι. Έκπληκτικά, λίγη δύναμη χρειάζεται για να τόν σπρώξεις κάτω.

Αύτή ή τοποθέτηση των δυνάμεων πού συμπεριλαμβάνονται είναι παρόμοια μέ τά προηγούμενα παραδείγματα.

Άφού τό μήκος L1 είναι μεγαλύτερο από τό μήκος L2, χρειάζεται περισσότερη δύναμη στο πάτωμα (τριβή πέλματος-πατώματος) για να εξισορροπήσει τήν δύναμη στο γόνατο. Αύτή λοιπόν ή δύναμη δέν θα είναι ή άπαιτούμενη και ή αντίπαλος θα πέσει. Δηλαδή, θα πέσει άν δέν μπορέσει να βάλει τό άλλο πόδι του κάτω ή πίσω από τό μετακινούμενο κέντρο βάρους του ένκαίρως.

ΠΙΕΣΗ

Η πίεση όρίζεται σαν δύναμη διά μονάδα επιφανείας.

Είναι τό ποσόν τής δυνάμεως πού δρα πάνω σε ένα τετραγωνικό εκατοστό ενός σώματος και όχι τό ίδιο σαν τήν ύλική δύναμη πού εξασκεείται πάνω σ' όλο τό σώμα. Μία δύναμη 100 μονάδων έχει πολύ διαφóρετικά άποτελέσματα πού εξασκεείται πάνω σε μία μεγάλη επιφάνεια, παρά όταν συγκεντρώνεται σε μία επιφάνεια στο μέγεθος του κεφαλιού τής καρφίτσας. Ο κανόνας είναι: Μεγάλη-επιφάνεια/μικρή-πίεση και μικρή-επιφάνεια/μεγάλη-πίεση.

Ο τελευταίος συνδυασμός είναι πολύτιμος σε αριθμό χτυπημάτων καράτε. Τό χτύπημα μέ τήν κοφή του χεριού (σοϋτο) είναι αποτελεσματικό εξαιτίας τής μικρής επιφανείας προσκρούσεως τής άκρης του χεριού. Η ύψηλή πίεση πού δημιουργείται σημαίνει ότι θα υπάρχει καλή διείσδυση του χεριού μέ άρκετό πόνο.

Χτυπώντας μέ τίς άρθρώσεις (όπως στο γκιάκου-ζούκι) ακολουθεί τόν ίδιο κανόνα - να κάνουμε τή επιφάνεια κρούσεως όσο μικρή γίνεται και χτυπάμε μόνο μέ τίς δύο πρώτες άρθρώσεις.

ΑΔΡΑΝΕΙΑ

Τελικά υπάρχει ή αδράνεια, πού σύντομα συναντήσαμε πριν.

Αδράνεια είναι ή τάση ενός σώματος έν στάσει να διατηρεί τήν άκίνησία του (Επίσης είναι ή τάση του σώματος έν κινήσει να παραμένει σε κίνηση αλλά αυτό δέν μάς άφορά εδώ).

Πόση αδράνεια έχει ένα σώμα εξαρτάται από τή μάζα του. Μία μπάλλα του πίνγκ-πόνγκ έχει μία εξαιρετικώς ελαφριά μάζα και μικρή αδράνεια, επίσης. Κλωστήστε την και θα πετάξει μακριά. Μία μπάλλα του πόουλιγκ έχει μεγάλη μάζα και μεγάλη αδράνεια. Κλωστήστε την και θα προτιμήσει να παραμείνει άκίνητη (και έσεϊς θα προτιμούσατε να μην τήν είχατε κλωστήσει ποτέ).

Θάχετε δεϊ τήν επίδειξη κατά τήν όποία ένας καρατέκα ξαπλώνει κάτω και μία μεγάλη τσιμεντένια πλάκα τοποθετείται στο στήθος του. Ένας βοηθός τότε χτυπάει τήν πλάκα μέ μία βαριά. Γιατί ό καρατέκα δέν πληγώνεται από τά χτυπήματα; Έξαιτίας τής αδράνειας τής πλάκας. Τό μεγάλο βάρος σημαίνει μεγάλη τάση τής πλάκας να παραμείνει όπως είναι, παρά τό χτύπημα του σφυριού.

Και έτσι τώρα τό έχετε - τίς πολεμικές τέχνες να έχουν αναχθεί σε άπλους φυσικούς νόμους και μαθηματικές εξισώσεις. Δέν υπάρχει τόποτε δύσκολο ή μυστικιστικό σχετικά μέ τό γιατί οι τεχνικές δουλεύουν. Η δυσκολία είναι να μάθεις να τίς έκτελείς.

ΤΕΛΟΣ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Βοηθητική παραπομπή για τήν καλύτερη κατανόηση του κειμένου.

Η κύρια λειτουργία τής καρδιάς είναι να άντλεί αίμα στο όλόκληρο σώμα, περνώντας το μέσα άπό τούς πνεύμονες όπου εφοδιάζεται μέ όξυγόνο για να μεταφερθεί σ' όλο τό σώμα. Τό αίμα επίσης περιέχει θρεπτικές ουσίες, όρμόνες, προστατευτικούς παράγοντες, και λοιπά, και βοηθά στο να μεταφέρονται άχρηστα προϊόντα από τό σηκώτι, τά νεφρά, τούς πνεύμονες κτλ. για άποβολή.

Τό ρεύμα αίματος κάνει ένα πλήρες κύκλωμα, προωθούμενο από τήν καρδιά - μία άντλία πού χωρίζεται σε τέσσερις θαλάμους, δύο κοιλιές (άριστερή και δεξιά) και δύο κόλπους (άριστερό και δεξιά). Οι κοιλιές λαμβάνουν αίμα πού έρχεται στην καρδιά, και οι κόλποι άπωθούν καθώς ή καρδιά συστέλλεται. Οι κοιλιές είναι πάνω από τούς κόλπους. Τό αίμα έρχεται στην δεξιά κοιλία από τόν κύκλο του παραλαβής όξυγόνου, περνά στον δεξιό κόλπο και στέλνεται πίσω στους πνεύμονες όπου συμπληρώνεται μέ περισσότερο όξυγόνο. Τό άνα-όξυγονωμένο αίμα εισέρχεται τότε στην καρδιά, διά τής άριστερης κοιλίας, στον άριστερό κόλπο. Καθώς ή καρδιά συστέλλεται, ό άριστερός κόλπος στέλνει αίμα σ' ένα ταξίδι σ' όλο τό σώμα.

Μεταξύ των κοιλιών και των κόλπων υπάρχουν βαλβίδες πού άνοίγουν προς τά κάτω, σαν καταπακτές προς τούς κόλπους. Όταν τό αίμα εισέρει στους κόλπους από τίς κοιλιές, γίνεται έτσι επειδή οι βαλβίδες άνοίγουν κάτω από πίεση πού εξασκεείται από τίς κοιλιές. Και όταν οι κόλποι συστέλλονται για να σπρώξουν τό αίμα έξω από τήν καρδιά, οι βαλβίδες κλείνουν ξανά σαν καταπακτή πού έμποδίζει τό αίμα από τό να επιστρέψει στις κοιλιές.

Ο μύς τής καρδιάς (μυοκάρδιο) τρέφεται από δύο αρτηρίες (στεφανιαίες) και τούς κλάδους τους. Όταν ό εφοδιασμός αίματος σε όποιοδήποτε τμήμα τής καρδιάς ελαττωθεί ή σταματήσει παντελώς, ό μύς πεθαίνει από έλλειψη όξυγόνου και μία καρδιακή προσβολή (μυοκαρδιακό έμφραγμα) λαμβάνει χώρα. Παρόμοιο άποτέλεσμα έχει τό να κόψεις τόν άναπνευστικό σωλήνα δύτου βαθείας θαλάσσης.

Τό σοκ μιās καρδιακής προσβολής μπορεί να προκαλέσει στιγμιαίο θάνατο από καρδιακή άνακοπή. Η μπορεί να άδυνατήσει τόν μύ έτσι ώστε να μην μπορεί να άντλήσει τό αίμα άποτελεσματικά από τήν καρδιά, έχοντας σαν άποτέλεσμα καρδιακή συμφορηση. Εάν ή συμφορηση δέν είναι άναστρέψιμη, ή καρδιά και οι πνεύμονες συμφορούνται από αίμα και άκολουθεί βραχύτητα τής άναπνοής. Επειδή αυτό επιπιτείνει τό πρόβλημα του ήδη μειωμένου εφοδιασμού σε όξυγόνο, πού ήδη προϋπάρχει από τήν άδυναμία του μηχανισμού άντλήσεως να κυκλοφορήσει τό αίμα για άνεφοδιασμό σε όξυγόνο, έπέρχεται ό θάνατος τελικά.

Μία πρακτική άναλογία βλέπουμε σε ένα πλημμυρισμένο πλοίο, όπου γίνονται προσπάθειες για να άντλήσουμε έξω τό νερό. Εάν οι άντλίες άποτύχουν τό πλοίο θα βουλιάξει από τό βάρος του νερού.

Υπάρχει ακόμη ένας τρίτος τρόπος για να σκοτώσει μία καρδιακή προσβολή - μία άνωμαλία στον ρυθμό. Όταν αυτό συμβαίνει σε άκραιο βαθμό, τότε ή καρδιά μπορεί να συνεχίσει να χτυπάει μάχι σε ρυθμό πού να οδηγεί τό αίμα άποτελεσματικά έξω από τήν καρδιά.

Μιάς και είμαστε στο θέμα του ρυθμού, άς θεωρήσουμε τό γεγονός του ρυθμού στην καρδιά και των επιπλοκών για τίς ζημιές. Τό αίμα άπωθείται από τήν καρδιά καθώς συστέλλεται - μία φάση πού λέγεται συστολή. Τότε, μόλις ή καρδιά παύει να συστέλλεται, τό αίμα άναρροφάται πίσω-μία φάση πού λέγεται διαστολή. Είναι κατά τήν διάρκεια τής διαστολής πού συμβαίνει ή μεγίστη ροή αίματος διά των στεφανιαίων αρτηριών. Αυτό συμβαίνει έν αντίθεση προς τό υπόλοιπο του σώματος πού λαμβάνει τόν εφοδιασμό σε αίμα, κατά τήν διάρκεια τής συστολής, ένα σπουδαίο σημείο να θυμόμαστε κατά τήν συζήτηση των άποτελεσμάτων έν γενει τής άσκησης στο ντότζο πάνω σε μία βλαμμένη καρδιά.

Όπως άναφέρθηκε, οι κοιλιές και οι κόλποι χωρίζονται τό ένα από τό άλλο μέ βαλβίδες. Όταν οι βαλβίδες δέν κλείνουν καλά έχουμε τότε μία κατάσταση γνωστή σαν "διαρρέουσα καρδιά". Η λειτουργία των βαλβίδων είναι να διατηρούν τό αίμα στην κατάλληλη θέση και κατεύθυνση στην καρδιά. Κατ' αυτό τόν τρόπο, κανένας θάλαμος δέν υπερφορτώνεται.

Όταν οι βαλβίδες είναι έλαττωματικές, δέν άνοίγουν και κλείνουν άποτελεσματικά, και τό αίμα συγκεντρώνεται ακατάλληλα. Για παράδειγμα, στην συστολή, όπως οι κόλποι συστέλλονται, τό αίμα ρέει έξω από τήν καρδιά. Οι βαλβίδες κλείνουν και τό αίμα δέν ρέει προς τίς κοιλιές. Άλλά άν οι βαλβίδες έχουν βλάβη, τό αίμα ρέει πίσω στην κοιλία και ό μηχανισμός άντλήσεως παρακωλύεται.

Ξέροντας περίπου πώς λειτουργεί ή καρδιά, άς θεωρήσουμε τώρα τί συμβαίνει στην προσβεβλημένη καρδιά. Άσκηση κάποιου είδους θα αύξηση τό ρυθμό τής καρδιάς. Άλλά αυτό λίγο έχει να κάνει μέ μία ύγιη καρδιά. Ο αύξημένος ρυθμός κόβει ένκαίρως για τήν διαστολική φάση τής καρδιάς όπου τό αίμα πού ρέει στις στεφανιαίες αρτηρίες είναι περισσότερο. Εάν οι στεφανιαίες αρτηρίες παρακωλύονται από αρτηριοσκλήρωση (δέν παρακάτω συζήτηση) έτσι ώστε ή ζωτική ροή αίματος να είναι μερικώς μπλοκαρισμένη, μία μείωση στην διαστολική φάση, όπως συμβαίνει σε αύξημένο καρδιακό ρυθμό μπορεί να είναι κρίσιμη. Δέν θα υπάρχει άρκετή ροή αίματος μέ φορτίο όξυγόνου για να διατηρήσει τήν αύξημένη ζήτηση όξυγόνου από τήν καρδιά.

Τό άποτέλεσμα θα ήταν καρδιακή προσβολή.

Φροντίδα της ΚΑΡΔΙΑΣ στις Πολεμικές Τέχνες.

Η ζωή μπορεί να προέρχεται από την ψυχή, αλλά η καρδιά είναι αυτή που την διατηρεί, και ενώ όλα τα ζωτικά όργανα στα σώματά μας είναι ουσιαστικά για την καλή υγεία μας το κλειδί στη ζωή και την επιτυχημένη εξάσκηση των πολεμικών τεχνών βρίσκεται στις καρδιές μας.

Θά εξετάσουμε λεπτομερώς τις καρδιακές προσβολές. Άλλά ή κατανόηση των ασθενειών της καρδιάς εξαρτάται από μία βασική γνώση της ανατομίας και της φυσιολογίας της καρδιάς. Καί ελπίζουμε ότι παρουσιάζοντας μία τέτοια γνώση, θά βοηθήσουμε παρά θά μπερδέψουμε περισσότερο.

Στις πολεμικές τέχνες, τό κιιάι μπορεί να αύξησει τόν κίνδυνο ενός μυοκαρδιακού εμφράγματος. Τό ίσομετρικό φαινόμενο προκαλεί μία αύξηση στη διαστολική πίεση μέσα στην καρδιά (ίσομετρικό φαινόμενο αναφέρεται σαν μυϊκή συστολή χωρίς αντίστοιχη μείωση του μήκους του μυών, όπως όταν σπρώχνουμε ένα τοίχο). Αυτό τό ίσομετρικό φαινόμενο ενισχύεται από τό αναπνευστικό "τμήμα" του κιιάι, όπου υφίσταται έξαναγκασμένη έκπνοή ενάντια σε μία κλειστή επιγλωττίδα. Η επιγλωττίδα είναι ένα κάλυμμα πάνω από τό ανοικτό άκρο του αεραγωγού του λαιμού, και όταν ο αέρας πιέζεται πάνω της όταν αυτή είναι κλειστή, συμβαίνει τό ίδιο που συμβαίνει όταν πιέζει κανείς τό προτεταμένο έμβολο μιας τρόμπας όταν είναι βουλωμένη ή άλλη άκρη της, (έξοδος).

Τό άσυνείδητο γρύλλισμα που εκβάλλουμε όταν σπρώχνουμε ένα αυτοκίνητο, ή όταν σηκώνουμε ένα έπιπλο, είναι ένα είδος κιιάι. Η μεγαλύτερη διαφορά μεταξύ αυτού του άθλητου γρυλλίσματος και του κιιάι, είναι ότι τό κιιάι χρησιμοποιείται έπιτηδες για ένα έπιθυμητό αποτέλεσμα. Τό γρύλλισμα είναι άσυνείδητο αποτέλεσμα της προσπάθειας άσως. Μία αύξηση στην διαστολική πίεση μπορεί να μειώσει αισθητά την είσοδο αίματος στις στεφανιαίες αρτηρίες. Αυτό θά μειώσει φυσιολογικά, άκόμη περισσότερο μία ήδη άνεπαρκή τροφοδοσία αίματος στον καρδιακό μυ.

Χωρίς άμφισβήτηση, ή πρόληψη είναι καλλίτερη από την θεραπεία. Καί οί πολεμικές τέχνες δέν άποτελούν έξαίρεση σ' αυτόν τόν κανόνα. Δέν υπάρχει σίγουρος τρόπος ώστε ο άθλητής των πολεμικών τεχνών θά παραμείνει άνεπαφος από καρδιακές παθήσεις για όποιοδήποτε δεδομένο χρονικό διάστημα. Άλλά τουλάχιστον μία υπολογισμένη προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να άποκαλύψει δυνατόν κίνδυνο σε μία προσπάθεια να έλαχιστοποιήσει πιθανότητα θανάτου ή άλλες ζημιές.

Διαβάστε όμως πρώτα τό μικρό σχόλιο για την βασική ανατομία. Θάπρεπε να είναι φανερό ότι οί θεμελιώδεις περιοχές ενδιαφέροντος ως προς τις καρδιακές παθήσεις είναι:

- * Χτυπάει ή καρδιά κατάλληλα;
- * Άντλεί αίμα άποτελεσματικά;
- * Είναι ή τροφοδοσία σε αίμα έπαρκής;

Κάθε άποκαλυπτική μέθοδος θά χρησιμοποιήσει μεθόδους που θά άποσπάσουν άπαντήσεις. Έφευρίσκοντας την άκολουθία των εξετάσεων, πρέπει να δημιουργηθούν τροποποιήσεις για τό κόστος και την εύκολία των έφαρμογών. Θά μπορούσαμε πολύ εύκολα να στήσουμε μία εξειδικευμένη ομάδα διαγνωστικών διαδικασιών, αλλά αυτή θά έφαρμοζόταν καλύτερα σε άτομα ήδη ύποπτα καρδιακών παθήσεων. Για να έφαρμοσθεί αυτή ή προσέγγιση σε χιλιάδες άτομα δέν θά ήταν πρακτικό, έπειδή τό κόστος και ή ταλαιπωρία θά γενούσαν άπροθυμία να ύποστεις τό πρόγραμμα των εξετάσεων. Άρα, κάθε έρευνα για να καθορισθεί ή φυσική κατάσταση του άθλητή θάπρεπε να κρατηθεί σε έλάχιστο κόστος, χρόνο και ταλαιπωρία.

Η άπλούστερη εκτίμηση είναι να άκροασθεί ο γιατρός την καρδιά με τό στηθοσκόπιο. Μπορεί να διαγνώσει τό μεγαλύτερο πλθος των άνωμαλιών του καρδιακού ρυθμού μ' αυτό τόν τρόπο καθώς και την παρουσία διαρρευσών βαλβίδων. Ένα ήλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ) θά προσθέσει κάτι άκόμα στην εκτίμηση. Επίσης θά ένδειξει όποιαδήποτε "ρυθμική" άνωμαλία ή προηγούμενη βλάβη στον καρδιακό μυ. Περίπου 10 τοίς έκατό των καρδιακών προσβολών περνούν άπαρατήρητες. Αυτά τά άτομα ζούν την ζωή τους με βλαμμένη καρδιά, χωρίς να τό ξέρουν.

Με τό "καρδιακές προσβολές", έννοούμε αυτά τά γεγονότα όπου ή τροφοδοσία σε αίμα σε περιοχές της καρδιάς παρεμποδίζεται, προκαλώντας μυϊκό θάνατο ή μυοκαρδιακό εμφραγμα. Η ούλη που καταλήγει από τό εμφραγμα, έμφαίνεται στο ΗΚΓ που, για τούς σκοπούς μας, δίνει την καλύτερη πληροφορία, όταν γίνεται κάτω από συνθήκες έντάσεως (στρές). Ένα ΗΚΓ έν αναπαύσει είναι βέβαια κάποιας αξίας, αλλά όμως θά θέλαμε να ξέρουμε πώς αντιδρά ή καρδιά όταν ρίχνεις κάποιον με σεόϊ-νάγκε ή όταν κλωτσάς με μαβάσι-γκέρι. Έτσι ή εξέταση κάτω από πίεση γίνεται συνδέοντας τό ύποκείμενο της εξέτασεως μ' ένα ΗΚ-γράφο, και βάζοντάς τον να τρέχει πάνω σ' ένα άτέρμονα ίμάντα σε διάφορες ταχύτητες.

Μία άπλη άκτινογραφία θώρακος θά δείξει τό μέγεθος της καρδιάς. Κάθε μεγάλη καρδιά δέν να θεωρείται άνωμαλη και επικίνδυνη, μέχρις άποδείξεως του εναντίου.

Η έπισκόπηση της καρδιάς θάπρεπε να περιέχει μία εξέταση αίματος για χοληστερόλη και τριγλυκερίδια. Αυτές οί λιπαρές ουσίες στο αίμα είναι υπεύθυνες για άρτηριοσκλήρωση στις στεφανιαίες αρτηρίες. Σ' αυτή την κατάσταση, τά λιπαρά συστατικά επικάθονται στο έπιθήλιο των άγγείων όπως όταν ή λάσπη "μπουκώνει" τούς άποχευτικούς σωλήνες. Αυτό στενεύει τό εύρος (τήν διάμετρο) των άγγείων έτσι ώστε ή ικανότης άγωγής αίματος στο μυοκάρδιο μειώνεται. Αυτό συνήθως δέν είναι μείζον πρόβλημα κατά την άνάπαυση. Άλλά όταν ο άθλητής διέρχεται μία έντατική περίοδο εξασκήσεως, ή καρδιά του άπαιτεί περισσότερο όξυγόνο. Σ' αυτό τό σημείο, εάν ή άπαίτηση είναι μεγαλύτερη από την ικανότητα των στεφανιαίων άρτηριών να προμηθεύσουν αίμα με όξυγόνο, μπορεί να έγκύψει μία καρδιακή προσβολή. Σάν αποτέλεσμα, άνυψωμένα έπίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και τριγλυκεριδίων θά έπρεπε να κρούσουν τόν κώδωνα του κινδύνου.

Τελευταία, θά έπρεπε να έλέγχουμε την πίεση αίματος. Ύψηλή πίεση είναι ένδεικτική άριθμού παθολογικών καταστάσεων. Έτσι ύψηλή πίεση αίματος είναι επικίνδυνη για τόν άθλητή έκτός κι αν έκτιμηθούν και θεραπευθούν. Η μείζων σύγκρουση στις καρδιακές παθήσεις είναι ότι ή καρδιά πρέπει να

δουλεύει σκληρότερα για να λειτουργεί κάτω από αύξημένη πίεση.

Η ομάδα-στόχος για έρευνες πριν την άρχή της άσκήσεως περιλαμβάνει αυτούς που είναι πάνω από 40, αυθαίρετα. Μελέτες έχουν άποδείξει ότι παραπάνω από τούς μισούς θανάτους των μεσ ηλικίων του άρρενος πληθυσμού της Βόρειας Άμερικής, προέρχεται από καρδιακές προσβολές. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος σ' αυτή την ηλικιακή ομάδα. Άλλά αυτό δέν σημαίνει ότι οί νεώτεροι των 40 έχουν άνοσία απ' αυτό τόν κίνδυνο. Έπειδή μία άλλη μελέτη έδειξε ότι οί μισοί άντρες πάνω από τά 20 έχουν δείξει σημεία άρτηριοσκλήρωσεως.

Έν τούτοις, όταν στρεφόμεστε σ' ένα διαγνωστικό πρόγραμμα, όποιου είδους, από άναγκαιότητα καλύτερα χρησιμοποιείται στα γκρούπ με τό μεγαλύτερο κίνδυνο για να άποκομίσουμε τό μεγαλύτερο κέρδος από πλευράς κόπου και έξόδων. Για τούς νεώτερους των 40, ή εξέταση θάπρεπε να γίνει εάν ύπάρχουν παράγοντες προειδοποιητικοί, όπως παχυσαρκία, ύψηλή πίεση, διαβήτης, μανιώςδες κάπνισμα και δυνατή οίκογενειακή προίστορία καρδιακών παθήσεων.

Τελευταίας έσοδειας είναι και ή σύλληψη του να ύπάγονται οί άνθρωποι σε ομάδες έν σχέσει με τις καρδιακές παθήσεις. Γι' αυτούς με Τύπο Α λέγεται ότι είναι προσκείμενοι σε καρδιακές παθήσεις. Αυτά τά άτομα χαρακτηρίζονται από ύπερβολική φιλοδοξία, άνάγκη για τελειότητα, άεικίνητο, δυνατή άνάγκη για συναγωνισμό, άνυπομονησία και χαμηλή άνεκτικότητα σε έρεθισμούς. Συνήθως είναι προικισμένοι με έξαιρετική πνευματική και φυσική έγρηγορη. Άντιθέτως, τό άτομο του Τύπου Β σπάνια πρέπει να άνησυχεί για καρδιακή προσβολή έπειδή σπάνια άνησυχεί και για ότιδήποτε, είναι τελείως αντίθετος τύπος από αυτόν της ομάδας Α.

Για τόν άθλητή των πολεμικών τεχνών με καλή υγεία, δέν ύπάρχει άνάγκη για όποιαδήποτε άνησυχία έν σχέσει προς τις καρδιακές προσβολές. Άλλά πολλοί από μās μπορεί να μήν είμαστε τόσο υγιείς όσο νομίζουμε. Καί ή ένταση της άσκήσεως στο ντότζο μπορεί να καταλήξει με καρδιακές προσβολές,

σε κάποιο σημείο της ζωής μας. Έτσι για άτομα ήλικίας άνω των 40 ή για άλλο επικίνδυνο γκρούπ, μία εξέταση πριν άσχοληθούν με μία πολεμική τέχνη καθίσταται σπουδαία. Άν βρεθεί έλάττωμα, αυτό δέν σημαίνει ότι πρέπει να εγκαταλείψουμε την τέχνη μας. Άν τό πρόβλημα δέν είναι μείζον, μπορούμε να συνεχίσουμε την εξάσκηση σε τροποποιημένο τρόπο, έχοντας ύπόψη τόν κίνδυνο.

Ύπάρχει πολύ κέρδος από τό δύναμι θύμα καρδιακής προσβολής από τις πολεμικές τέχνες. Η άσκηση ή ίδια, όπως και σ' άλλα άθλήματα, τείνει να χαμηλώσει την άνταπόκριση της καρδιάς σε σωματική ένταση, έτσι ώστε να χτυπά λιγώτερο γρήγορα από την άνεξάσκητη καρδιά. Αυτό, τό ίδιο, βοηθά την τροφοδοσία αίματος στο μυοκάρδιο, όπως αναφέρεται στην παράγραφο επί της διαστολής. Καί δέν ύπάρχει άμφισβησία ότι μία καλοεκπαιδευμένη καρδιά από τό γεγονός ότι είναι ένας δυνατός μύς, μπορεί να άντέξει τό σόκ μιας καρδιακής προσβολής καλύτερα από μία πλαδαρή μη-άθλητική καρδιά.

Η φιλοσοφική άποψη των πολεμικών τεχνών οδηγεί δυνατά στο να πολεμήσουμε τό τμήμα του έαυτού μας που ανήκει στον Τύπο Α. Είναι περισσότερο πιθανό ότι ο άθλητής των πολεμικών τεχνών ανήκει περισσότερο στον Τύπο Α παρά στον Τύπο Β. Καί έδώ οί ιδιότητες της έσωτερικής ειρήνης και δυνάμεις μπορεί άντισταθμίσει τις άνεπιθύμητες πλευρές του Τύπου Α. Αυτό θά μπορούσε, ελπίζουμε, να καταλήξει σ' ένα Τύπο ΑΒ που θά ήταν ο ιδανικός άθλητής των πολεμικών τεχνών.

Ύπάρχουν έξαιρέσεις και παραλείψεις σ' αυτό τό άρθρο, που έχουν γίνει σκόπιμα, έτσι ώστε να δώσουν πρακτική γνώση σε σύντομη και σχετικά άπλη παρουσίαση. Τό σπουδαίο είναι να κατανοηθεί ότι οί καρδιακές παθήσεις ύπάρχουν συχνά χωρίς συμπτώματα. Άρα ύπάρχει ένας πιθανός θάνατος που δέν θά ύπάρξει αν ο άθλητής των πολεμικών τεχνών γνωρίζει τά τυχόν προβλήματα της καρδιάς του.

ΤΕΛΟΣ

Τόμοι «Δ Τ-Κ-Τ»: ή μοναδική σωστή ενημέρωση στις πολεμικές τέχνες.

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΚΑΙ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ

Παρά τις προσπάθειές μας να καλύψουμε πληροφοριακά τους πρώτους Πανελλήνιους Αγώνες Τάε-Κβον-Ντό με τὰ περίφημα παρατρόγουδα στάθηκε αδύνατο μέχρι στιγμής να βάλουμε στο χέρι δύο περιφημες εκθέσεις από τις δύο αντιμαχόμενες μερίδες που σιγά-σιγά γίνονται τρεις.

Γεγονός είναι πώς στην "πρώτη επίσημη" αγωνιστική ημέρα του αθλήματος στην Ελλάδα, όπου παρευρέθηκαν ο ύπουργός Πολιτισμού και Έπιστημών κ. Ανδριανόπουλος, ο Στρατιωτικός Ακόλουθος της Κορεάτικης Πρεσβείας και άλλοι επίσημοι, η διαιτησία άδίκησε και οι άδικημένοι αντέδρασαν με τρόπο "βάνουσο" για τήν ήθικη άποψη του αθλήματος.

Παρ'όλο που μᾶς λείπουν λεπτομερή στοιχεία πιστεύουμε πώς ἔστω και μία ἔλλιπης σκιαγράφηση τῶν ἀγώνων αὐτῶν θά ἦταν κάτι πού θά τὸ προτιμοῦσαν οἱ ἀναγνώστες μᾶς ἀπὸ τὸ τίποτα.

Ὅπως πάντα ὁ Ὀμιλος Τζοῦντο Χολαργοῦ JUDO-KAN μᾶς ἔστειλε (καὶ δυστυχῶς εἶναι ὁ μόνος πού τὸ κάνει) τίς πληροφορίες του γιὰ τοὺς ἀγῶνες:

Ἀγαπητέ κ. Περισίδη,

Ὅπως εἶναι γνωστὸ τὴν Κυριακὴ 5η Ὀκτωβρίου 1980 ἔγινε στὸ Γυμναστήριο τοῦ Μίλωνα τὸ πρῶτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ΤΑΕ KWON DO. Ὁ Σύλλογός μας πῆρε μέρος μὲ πέντε ἀθλητὲς ἀπὸ τοὺς ὁποίους νίκησαν οἱ τέσσερις. Συγκεκριμένα στὴν κατηγορία τῶν 64 κιλῶν ὁ Σιδέρης Γεωργίου πῆρε τὴν πρώτη θέση καὶ ἀναδείχτηκε πρωταθλητὴς Ἑλλάδος. Στὴν κατηγορία πάνω ἀπὸ 84 κιλά ὁ Σταῦρος Ζεῦμπέκης πῆρε ἐπίσης τὴν πρώτη θέση. Στὴν κατηγορία τῶν 84 κιλῶν ὁ Εὐάγγελος Θάνος πῆρε τὴν δεύτερη θέση. Καὶ τέλος στὴν κατηγορία τῶν 73 κιλῶν ὁ Μάκης Ζελιλίδης πῆρε τὴν τρίτη θέση.

Ἀπὸ τοὺς ἀθλητὲς μᾶς ὁ Σιδέρης Γεωργίου κλήθηκε στὴν Ἐθνικὴ Ἑλλάδος καὶ θά πάρῃ μέρος στὸ Πανευρωπαϊκὸ Πρωτάθλημα ΤΑΕ KWON DO πού θά γίνῃ στὴν Κοπεγχάγη.

Ἐκ μέρους τοῦ Συλλόγου
Ὁ Γεν. Γραμματεὺς
Ι. Παπαβλασόπουλος

Στις 26-11-80 μιὰ δεύτερη ἐπιστολὴ (ἔξαιρούμε δύο-τρεις ἀπὸ ἀπλούς ἀναγνώστες-θεατὲς πού ἤδη ἔχουμε δημοσιεύσει) ἔφτασε στὰ γραφεῖα μᾶς ἀπὸ Θεσ/νίκη αὐτὴ τὴ φορὰ. Ἡ παρακάτω:

Κύριε Περισίδη

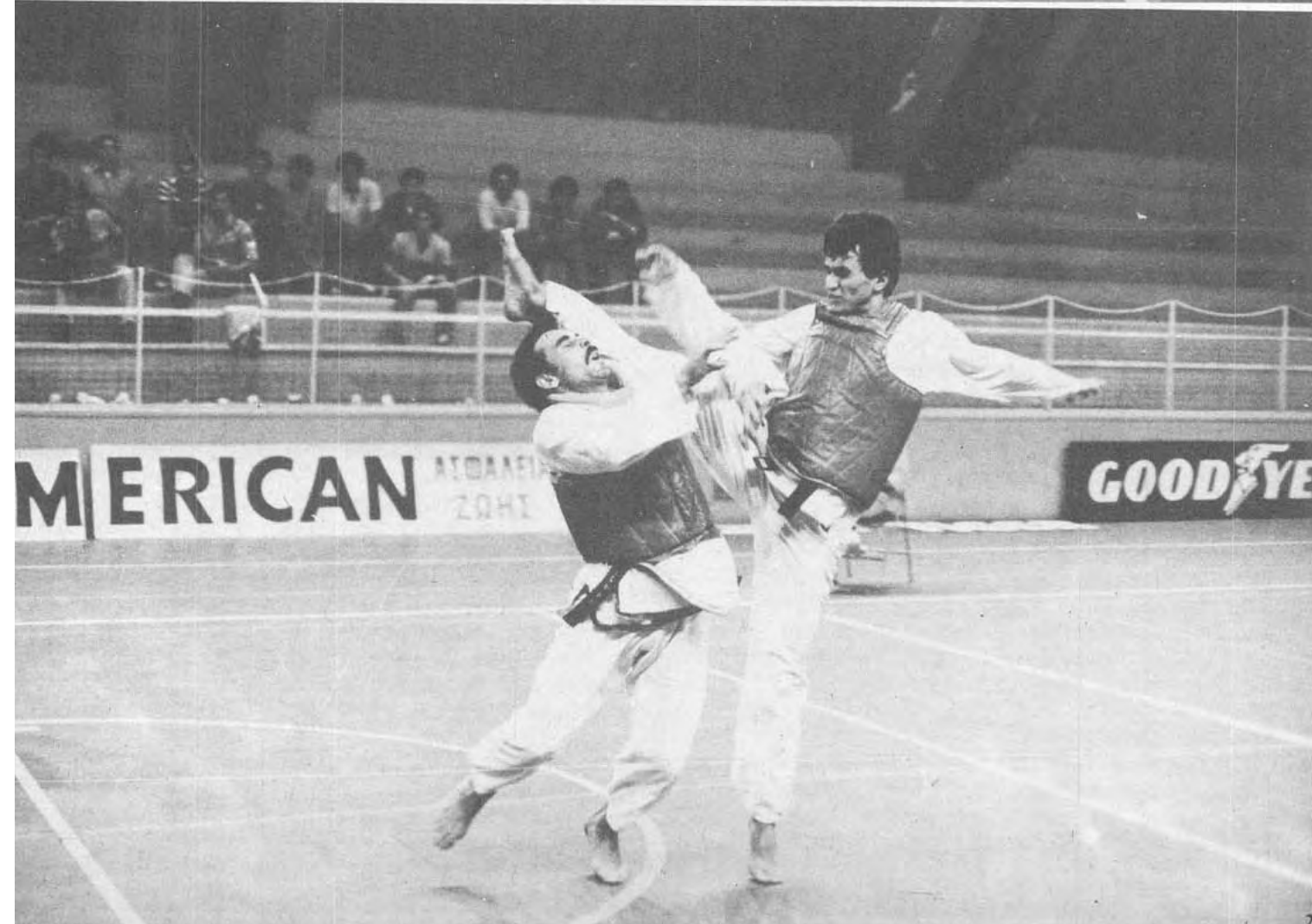
Ἐπειδὴ στὸ τελευταῖο τεῦχος τοῦ ΔΤΚΤ εἶδα ὅτι πολλοὶ ἀναγνώστες καὶ φίλοι τῶν γνήσιων πολε-

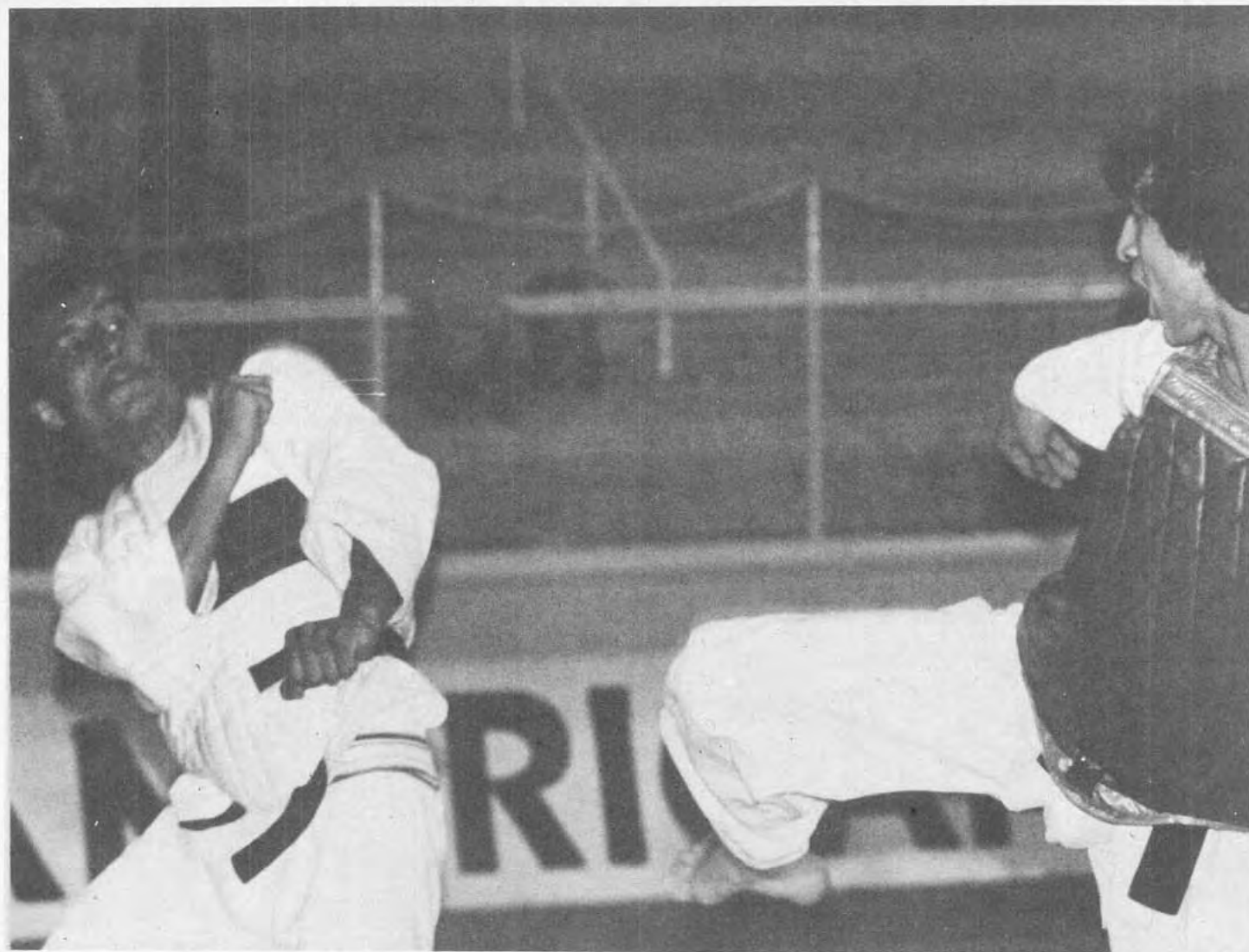
μικῶν τεχνῶν δυσανασχέτησαν (δικαίως) μὲ τὰ ἔκτροπα τοῦ Ἰου πανελληνίου πρωταθλήματος TKD θά ἤθελα νὰ τοὺς ἀναφέρω ὀρισμένα πράγματα γιὰ νὰ βροῦν ἀπὸ μόνον τοὺς τοὺς ὑπεύθυνους.

Ἡ ἀγανάκτηση τῶν ἀθλητῶν δὲν ἦταν ἀποτέλεσμα μιᾶς ἢ δύο λανθασμένων ἀποφάσεων τῶν διαιτητῶν. Ἦταν ἀποτέλεσμα πολλῶν κατὰ τὸ παρελθόν προβλημάτων πού δημιούργησε ἡ Τεχνικὴ Ἐπιτροπὴ στοὺς συλλόγους τῆς ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ. Τὰ ὀρισμένα ἀποτελέσματα τῶν ἀγώνων σωστὰ ἢ λανθασμένα ἔδωσαν τὴν αἰτία γιὰ τίς ὅλες διαμαρτυρίες. Τὸ ποτήρι εἶχε ξεχειλίσει δὲν εἶχε χωρὸ οὔτε γιὰ ἐνστάσεις οὔτε γιὰ ὀτιδήποτε ἄλλο. Συμφωνῶ ὅτι ἡ εἰκόνα τῶν ἀγώνων μαυρίστηκε. Ἀλλὰ μὴν νομίζετε ὅτι ἔγινε τὸση φασαρία καὶ δόθηκε τὸση ἔκταση γιὰ τὸ ἀποτέλεσμα ἐνὸς ἀγῶνος. Θέλαμε νὰ δείξουμε στὴν Τ.Ε. ὅτι φθάσαμε μέχρι ἔδω πού φθάσαμε μὲ πολὺ κόπο καὶ πολὺ ἰδρώτα. Δὲν πῆραμε τὰ DAN σὲ συνελεύσεις. Γι' αὐτὸ καὶ μόνον δὲν πρέπει νὰ μᾶς ἀγνοοῦν καὶ νὰ ἐξετάζουν τουλάχιστον τίς ἀπόψεις μᾶς. Δὲν φταίνει οἱ ἀθλητὲς ἂν συσσωρεύτηκαν μέσα τοὺς πίκρες καὶ παράπονα. Μήπως ὅμως ἡ Τ.Ε. ἐκτελεῖ πλημελῶς τὰ καθήκοντά της;

Ὅπως πρέπει νὰ γνωρίζετε τὸ Ἰο πανελλήνιο πρωτάθλημα TKD εἶχε καὶ χαρακτηριστὴ προκρίσεως. Οἱ πρωτεύσαντες κάθε κατηγορίας θά συγκροτοῦσαν τὴν ὁμάδα πού θά μᾶς ἀντιπροσώπευε στοὺς ἀγῶνες στὴν Δανία. Γιατί δὲν ἀνεφέρθηκαν τὰ ἀποτελέσματα αὐτῶν τῶν ἀγώνων; Σίγουρα δὲν θά μάθατε ὅτι ἡ ἀποστολὴ μᾶς δὲν πρόλαβε τίς κληρώσεις τῶν ἀγώνων ἐπειδὴ ἔφθασε καθυστερημένη καὶ ἀποκλείστηκε. Μήπως καὶ γι' αὐτὸ φταίνει οἱ ἀθλητὲς. Πού ἔχει ξαναγίνει νὰ μὴν προλαβαίνουν οἱ ὁμάδες νὰ πᾶνε στοὺς ἀγῶνες πού ἔχουν προγραμματισθῇ μῆνες πρὶν. Καὶ καλὰ ὅσοι τὰ γνωρίζουν καὶ σιωποῦν αὐτοὶ εἶναι οἱ καλοὶ ἐνῶ ἔμελλε πού διαμαρτυροῦμαστε εἰμάστε οἱ κακοὶ πού δημιουργοῦμε τὰ ἔκτροπα.

Α. ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ
I DAN TKD I.T.F.





Στις 27 ΝΟΕ καταφέραμε να πάρουμε τα αποτελέσματα των Πανελληνίων ΤΚΝ από τον ΣΕΓΑΣ καθώς και των Πανευρωπαϊκών ΤΚΝ που έγιναν στην Δανία.

Οι παρακάτω αθλητές βγήκαν πρώτοι στους Πανελληνίους και πήραν μέρος στους Πανευρωπαϊκούς, (πλήν του Κερεμίδη):

- 1) Θεόδ. Τσαλουχίδης (1 ντάν, 78-84 κ.)
- 2) Αθ. Καραμαγκιόλης (1 ντάν, 73-78 κ.)
- 3) Γεώργιος Θεοδωρίδης (2 ντάν, 68-73 κ.)
- 4) Ζήσιμος Μπέλλος (2 ντάν, 64-68 κ.)
- 5) Σιδέρης Γεωργίου (1 ντάν, 60-64 κ.)
- 6) Χαράλαμπος Κερεμίδης (1 ντάν)

Η αποστολή στη Δανία είχε αρχηγό τον κ. Σταμάτη Κάσση και συνοδό-επικεφαλή ομάδα τον κ. Γιώργο Βόλαρη. Το αποτέλεσμα εκεί ήταν να αποκλειστούν οι αθλητές μας από τον πρώτο τους κι'όλας αγώνα, με εξαίρεση ενός που "άντεξε" δύο αγώνες.

Πιστεύοντας πως σκοπός, στόχος και επιθυμία αθλητών, αναγνώστων και υπεύθυνων του αθλήματος είναι η στήριξη του ΤΚΝ σε σταθερές βάσεις ξεκαθαρισμένες από παρεξηγήσεις και ύπονομύσεις, παροτρύνουμε σε μία δημόσια έκθεση των παραπόνων και συζήτηση των διαφορών μέσω του περιοδικού μας του οποίου η αντικειμενικότητα έχει επιδειχθεί πολλές φορές.

Θά θέλαμε να δημοσιεύσουμε τις απόψεις όλων των υπευθύνων για την γενική κατάσταση του Τάε-κβον - ντό στην Ελλάδα. Ας μην ξεχνάμε πως αυτό είναι μια υποχρέωση των αρμοδίων προς τον κάθε ένα που ασχολείται με το Τάε-κβον-ντό, από τα μέλη της Τεχνικής Επιτροπής μέχρι τους απλούς θεατές των αγώνων.

Πρός το παρόν και μη μπορώντας να κάνουμε κάτι καλύτερο σας δίνουμε μερικά στιγμιότυπα των Πανελληνίων Αγώνων καθώς και τα αποτελέσματα των Πανευρωπαϊκών Αγώνων ΤΚΝ:

ER G E B N I S S E S E N I O R E N

=====

FIN - 48 kg	1. R.Langer 2. Pettineo Roberto 3. E.Azofra	Germany Italy Spain
Fly - 48/52kg	1. K.S.R.Wong Fat 2. John Villy Hansen 3. A.Straube 3. A.Barbato	Netherlands Danmark Germany Italy
Bantam 52/56kg	1. Di Costanzo Geremia 2. Jesus Benito 3. Christian Aubert 3. M.Przcybilla	Italy Spain Belgium Germany
Feather 56/60kg	1. Marchione Raffaele 2. C.Nakel 3. A.V.Esch 3. A.Vieches	Italy Danmark Netherlands Spain
Light 60/64kg	1. H.Horsten 2. Daniel Pirchmoser 3. Sören Juel Nielsen 3. Antonio Caldora	Netherlands Austria Danmark Italy
Welter 64/68kg	1. Lindsay Lawrence 2. A.Yilmaz 3. R.Thijs 3. Kent Jakobsen	Great Britain Turkey Netherlands Danmark
L.Middle 68-73 kg	1. Christopher Sawyerr 2. Per H.Madsen 3. H.Spierings 3. Jose Ma Elez	Great Britain Danmark Netherlands Spain
Middle 73-78kg	1. R.Schulz 2. John Pedersen 3. Stanzack 3. Ireño Fargas	Germany Danmark France Spain
L.Heavy 78/84kg	1. D.Jung 2. B.Oude Luttikhuis 3. Walter Cacciatore 3. Rafael Devesa	Germany Netherlands Italy Spain
Heavy 84 kg	1. M.Arndt 2. H.Prijs 3. Fco Senen 3. M.Corsaro	Germany Netherlands Spain Italy

ΝΕΑ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΧΟΛΙΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΠΡΩΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΗ ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

Mainichi Daily News
Σάββατο, 15 ΝΟΕ 1980

Οι Γιαπωνέζες τζουντόκα προπονούνται σκληρά κατά την προετοιμασία τους για τους Πρώτους Παγκόσμιους Αγώνες Τζουντο Γυναικών στη Νέα Υόρκη. Αποφασισμένες να πάρουν όσο το δυνατόν περισσότερα μετάλλια οι Γιαπωνέζες τζουντόκα προετοιμάζονται σκληρά για τους παγκόσμιους που θα γίνουν στο Μάντισον Σκουέρ Γκάρντεν στις 29 και 30 ΝΟΕ 1980.

Μέλη αρχηγό την Χιρόμι Φουκούντα τά εξη μέλη της Ιαπωνικής Αποστολής αποτελούν μία από τις δυνατές ομάδες μαζί με εκείνες της Ιταλίας, της Γαλλίας, της Αγγλίας, του Καναδά, της Αυστραλίας και της Νέας Ζηλανδίας.

Στό Παγκόσμιο αυτό Πρωτάθλημα πρόκειται να πάρουν μέρος 40 χώρες και έχουν καθοριστεί 8 κατηγορίες από την κάτω των 48 κιλών μέχρι την πάνω των 72 κ. Η Ιαπωνία δεν στέλνει στην κατηγορία των 72 κ. λόγω έλλειψης αξιόλογων υποψηφίων.

Σύμφωνα με πληροφορίες από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, την Μέκκα του διεθνούς Τζουντο, ο αριθμός των γυναικών που εξασκούνται στο τζουντο μέχρι τώρα στο ΚΟΝΤΟΚΑΝ φτάνει τις 4.600 εκ των οποίων οι 2.200 είναι μαύρες ζώνες.

Στους Διεθνείς Αγώνες Τζουντο Γυναικών όλων των χωρών που βρέχονται από τον Ειρηνικό Ωκεανό (Pan-Pacific Women's Judo Championships) η Ιαπωνία πήρε 4 χάλκινα μετάλλια.

Από την άλλη μεριά, όπως μας είπε ο Ρυόζο Νακαμούρα, προπονητής ομάδος: "Τό γυναικείο Τζουντο στην Εύρωπη έχει ανέβει πολύ γρήγορα, αλλά η Ιαπωνία διατηρεί τη δυνατότητα να κατακτήσει μετάλλια στις ελαφρές κατηγορίες".

Σημείωση Μεταφραστική: 40 χώρες στέλνουν ομάδα τζουντο στους 1ους Παγκόσμιους. "Ας παρακολουθήσουμε τότε θα στείλει η Ελλάδα".



ΜΑΣΤΕΡ...ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ

"Νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιῆ". Τὴν φράση αὐτὴ τῶν Ἀρχαίων Ἑλλήνων ἀκολουθοῦν πολλοὶ ἄνθρωποι σ' ὅλοκληρο τὸν κόσμο. Τὴν ἴδια φράση ἢ παρόμοια τῶν ΣΑΜΟΥΡΑΙ φαίνεται ὅτι ἀκολουθεῖ καὶ ὁ νέος πρωθυπουργὸς τῆς Ἰαπωνίας κ. Ζένκο Σουζούκι. Ὁ μετριοπαθὴς πρωθυπουργὸς ἀνήκει κι αὐτὸς στὴν κατηγορία τῶν "σπόρτσμαν" πολιτικῶν (τέτοιους ἔχουμε πολλοὺς στὴν Εὐρώπη). Ὅπως μαθαίνουμε ἀπὸ τὴν Ἰαπωνία ὁ κ. Σουζούκι ἐξασκεῖται καθημερινὰ στὸ "ΚΕΝΔΟ" (Ἰαπωνικὴ ξιφομαχία) εἰς τὸ ὅποιο μάλιστα κατέχει καὶ τὸν ἀξιοζήλευτο βαθμὸ τῶν 5 DAN!

Στὴν παραπάνω φωτογραφία βλέπουμε τὸν 69χρονο πρωθυπουργὸ στὸν καταπράσινο κήπο τῆς πρωθυπουργικῆς κατοικίας, τὴν ὥρα τῆς πρωΐνης του προπονήσεως (ἔχει καὶ ἀπογευματινὴ). Ἐδῶ ὁ ΚΕΝΔΟΚΑ κ. Σουζούκι φορώντας τὴν εἰδικὴ στολή του καὶ τὶς διόροφες παντόφλες του σείει ἀπειλητικὰ τὸ "μποκέν" (ξύλινο σπαθί) θυμίζοντας σαμουραΐ σὲ ὦρα μάχης.

Κώστας Λούσης

ΟΙ ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΤΙ; ΠΩΣ; ΓΙΑΤΙ;

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 29-10-1980

Ἄτομα πού δέν ἔχουν σχέση μέ πολεμικές τέχνες περιμένουν ἀπὸ ἕναν κάτοχο τῆς μαύρης ζώνης νά εἶναι ἕνα εἶδος σούπερμαν. Ἀγνοώντας τελείως τὸ σύστημα τῆς ἀποκτήσεως τῶν ζωνῶν νομίζουν πὼς ὁποῖος φθάσῃ στὴν μαύρη ζώνη ἔχει φθάσῃ στὴν κορυφή. Ὅμως τὸ μαῦρο αὐτὸ δέσιμο συμβολίζει μιὰ σειρά προσπαθειῶν καὶ δοκιμασιῶν πού πολλοὶ δέν τολμοῦν νά προσπαθῆσουν. Ἀναρωτιοῦνται μέ φόβο τί ἄραγε ἀντιπροσωπεύει μιὰ μαύρη ζώνη. Ὑλικῶς δέν εἶναι τίποτα περισσότερο ἀπὸ 2 ἕως 4 Ἴντσες φάρδους καὶ μακροῦς ἀρκετοῦ γιὰ νά τυλιχθῆ δύο φορές γύρω ἀπὸ τὴν μέση. Παραδοσιακὰ εἶναι ὁ προσδιορισμὸς τῆς βαθμίδος ἐκπαιδεύσεως καὶ ἐμπειρίας πάνω στὴν τεχνική.

ΠΩΣ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ Η ΛΗΨΙΣ ΤΗΣ ΜΑΥΡΗΣ ΖΩΝΗΣ

Ἡ μέθοδος μέ τὴν ὁποία ἕνας ἐκπαιδευόμενος, λαμβάνει τὴν μαύρη ζώνη διαφέρει ἀναλόγως μέ τὸ εἶδος τῆς τεχνικῆς. Π.Χ. οἱ μαθητὲς τοῦ ΤΑΕ ΚΩΝ ΔΟ στὴ Κορέα πού ἐκπαιδεύονται ἕξι φορές τὴν ἐβδομάδα συνήθως παίρνουν τὴν μαύρη ζώνη κατὰ μέσο ὄρο σὲ δύο χρόνια.

Στὶς δυτικὲς χῶρες ἕνας μέσος μαθητὴς πού παρακολουθεῖ μαθήματα τρεῖς φορές τὴν ἐβδομάδα χρειάζεται τρία χρόνια ἐκπαιδεύσεως.

Ἄν κάποιος παρακολουθεῖ μαθήματα δύο φορές τὴν ἐβδομάδα θά χρειαστῆ τέσσερα χρόνια. Ἔτσι κα ταλαβαίνουμε ὅτι πρέπει νά μεσολαβῆσῃ ἕνα κάποιο χρονικὸ διάστημα τακτικῆς ἐκπαιδεύσεως γιὰ νά μπορέσει κάποιος νά ἐξεταστῆ γιὰ τὴν ἀπόκτηση τῆς μαύρης ζώνης.

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΜΑΥΡΗΣ ΖΩΝΗΣ

Μαθητὲς πού ἀρχίζουν τὴν ἐκπαίδευσή τους στό ΤΚΔ μαθαίνουν μέσα σὲ λίγους μῆνες τὶς βασικὲς κινήσεις καὶ ἀρκετὲς φορμαρισμένες ἀσκήσεις, ἔπειτα ἀρχίζουν νά προσθέτουν στὶς γνώσεις τους τὶς ἐλεύθερες μονομαχίες καὶ σταδιακὰ μέσω τῶν βαθμίδων τῆς τεχνικῆς τὰ σπασίματα καὶ τὴν αὐτοάμυνα. Ὅσο δηλαδὴ αὐξάνεται ὁ χρόνος ἐκπαιδεύσεως τόσο πολυπλοκώτερες καὶ σύνθετες τεχνικὲς μαθαίνουν οἱ ἐκπαιδευόμενοι. Ὑπάρχουν τέσσερις διαβαθμίσεις στὶς μαῦρες ζώνες.

- α) Τῶν παιδιῶν μέχρι 12 χρονῶν (PEE WEES)
- β) Τῶν ἐφήβων μέχρι 17 χρονῶν (JUNIORS)
- γ) Τῶν γυναικῶν
- καὶ δ) Τῶν ἀνδρῶν

Ἡ ἀπόκτηση τῆς μαύρης ζώνης δέν εἶναι ἡ ἐπιθυμία κάποιου νά μπορεῖ νά νικήσῃ ἕναν ἀπλό ἄνθρωπο σ' ἕναν καυγὰ στὸν δρόμο. Εἶναι ἡ ὑπεροχὴ μιᾶς ποσότητος γνώσεων πάνω σὲ μιὰ πολεμικὴ τέχνη.

Δέν εἶναι ἀπαραίτητο νά εἶναι κάποιος ὁ πιὸ ζωηρός τῆς τάξεως ἢ ὁ πιὸ καλὸς καυγατζής τοῦ δρόμου γιὰ νά πάρῃ μαύρη ζώνη. Κάθε ἄτομο ἔχει ἕναν διαφορετικὸ σκοπὸ πού ἐκπαιδεύεται καὶ ἀποβλέπει στὴν μαύρη ζώνη. Συνεπῶς κάθε ἄτομο θά ἔχη ἀναπτυγμένες τὶς ἀπόψεις καὶ τὶς ἀπαιτήσεις πού τοῦ ταιριάζουν γιὰ τὴν ἀπόκτηση τῆς μαύρης ζώνης, ἐν συγκρίσει μέ ἄλλους πού θά ἔχουν διαφορετικὲς ἀντιλήψεις. Μερικοὶ ἐκπαιδευόμενοι μπορεῖ νά εἶναι πολὺ καλοὶ στὶς ἐλεύθερες μονομαχίες ἀλλὰ νά μὴν ἔχουν τὴν γνώση τῆς τεχνικῆς. Ὅπως πάλι μπορεῖ κάποιος νά εἶναι πολὺ ἔξυπνος καὶ νά ἔχη ὄλες τὶς γνώσεις τῆς τεχνικῆς ἀλλὰ νά μὴν μπορεῖ νά ἀγωνισθῆ σὲ ἐλεύθερες μονομαχίες.

Ἡ πιὸ βασικὴ ἀξία στὴν ἀπόκτηση τῆς μαύρης ζώνης θά εἶναι ἡ πνευματικὴ ὑπεροχὴ τῆς διαγωνῆς τοῦ ὑποψηφίου. Πράγμα πού σημαίνει ὅτι ὁ κάτοχος τῆς πρέπει νά μπορεῖ νά ἐλέγξῃ τὸν ἑαυτὸ του καὶ νά μπορεῖ νά δώσῃ ἕνα καλὸ παράδειγμα στοὺς μικρότερους καὶ χαμηλότερους σὲ βαθμὸ συνασκούμενούς του. Νά μπορεῖ γὰ ἔχει τὸν ἔλεγχο τῶν νεύρων του σὲ οποιαδήποτε περίσταση. Νά μπορεῖ νά ξεχωρίσῃ τὸ σωστὸ ἀπὸ τὸ λάθος καὶ νά ὑπολογίσει ἐκ τῶν προτέρων τὴν ἐπίδραση τῶν πράξεων του πάνω σ' αὐτὸν καὶ στοὺς ἄλλους. Πάνω ἀπ' ὅλα μιὰ μαύρη ζώνη δέν πρέπει νά εἶναι σύμβολο φυσικῆς δυνάμεως. Πρέπει νά εἶναι πρότυπο χαρακτήρος, πνευματικῆς δυνάμεως, ἐπιμονῆς, ὑπομονῆς καὶ ἠθικότητος.

ΠΟΙΟΣ ΔΙΝΕΙ ΜΙΑ ΜΑΥΡΗ ΖΩΝΗ

Μετά τὴν σειρά τὴν ὁποία ἀκολουθεῖ ὁ ἐκπαιδευόμενος κάτω ἀπὸ τὶς ὁδηγίες τοῦ δασκάλου του ἐρχεται ἡ στιγμή πού εἶναι ὑποψήφιος γιὰ τὴν ἀπόκτηση τῆς μαύρης ζώνης. Ὁ ἄμεσος ἐξεταστὴς του κανονικὰ πρέπει νά εἶναι ὁ δάσκαλός του γιατί αὐτὸς ξέρει καλλίτερα ἀπὸ ὅποιονδήποτε ἄλλον τὰ πνευματικὰ προσόντα ἢ μειονεκτήματα καὶ τὶς τεχνικὲς ἐπιδόσεις τοῦ μαθητοῦ του. Ἀλλὰ σὲ ὁρισμένες περιπτώσεις ὁ δάσκαλος δέν εἶναι ἐξουσιοδοτημένος γι' αὐτὴν τὴν ἐξέταση. Τότε ὁ ὑποψήφιος θά ἐξετασθῆ ἀπὸ ἀπεσταλμένο τῆς ὀμοσπονδίας πού ἀνήκει καὶ εἶναι ἐξουσιοδοτημένος γι' αὐτὴν τὴν δουλειά.

Μὲ τὸ πιστοποιητικὸ πού παίρνει κάποιος πού φθάνει στό ἐπίπεδο τῆς μαύρης ζώνης, δέν ἀποδεικνύει τίποτα περισσότερο ἀπὸ τὸ ὅτι ἔφθασε σ' ἕνα ἱκανοποιητικὸ βαθμὸ ἐκπαιδεύσεως. Εἶναι περισσότερο ἕνα σύμβολο τιμῆς μέ τὸ ὅποιο βραβεύονται οἱ προσδοκίες τοῦ ἐκπαιδευομένου. Αὐτὸ ὅμως δέν σημαίνει ὅτι εἶναι ἀπλό καὶ εὐκόλο νά ἀποκτήσῃ ὁ καθ' ἕνα τὴν μαύρη ζώνη.

Τὸ πιστοποιητικὸ αὐτὸ δέν εἶναι τὸ τέλος τῶν προσπαθειῶν ἀλλὰ ἡ ἀρχὴ νέων καὶ δυσκολοτέρων. Ἄς παραπληροῦσιν λοιπὸν ὅλοι νά ἀποκτήσουν μιὰ τέτοια διάκριση ὄχι γιὰ νά γίνουν ἄνθρωποι καὶ ὑπερφυσικοὶ ἀλλὰ γιὰ νά κατανοήσουν ἀπὸ μόνοι τους τὶς δυσκολίες καὶ τὶς δοκιμασίες γιὰ τὴν διάκριση αὐτὴ.

Ἄποστολος Ἄποστολίδης
1 ντάν ΤΚΝ

ΤΖΟΥΝΤΟ - ΣΕΓΑΣ: ΝΕΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Όπως πληροφορούμαστε από τον ΣΕΓΑΣ καθορίστηκαν να γίνουν οι Πανελλήνιοι Άγώνες Τζούντο Άνδρών 1980 στο κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας την Κυριακή 7η ΔΕΚ 1980.
Παράλληλα ο ΣΕΓΑΣ προκήρυξε αγώνες Παίδων και Εφήβων για το 1980. Δημοσιεύουμε την προκήρυξη όπως μας δόθηκε.

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΟΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΠΑΙΔΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ

Τό Σάββατο, 20 Δεκεμβρίου 1980

ΠΡΟΣ-ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ

- Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης
- Παναθηναϊκός Αθλητικός Όμιλος
- JUDEOKAN Χολαργού
- Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος
- Αθλητικός Όμιλος Παραδεισίου
- Γυμναστικός Σύλλογος "ΗΡΑΚΛΗΣ" Θεσ/νίκης
- Αθλητικός Όμιλος Παλαιού Φαλήρου
- Γ.Ν.Ο. "ΑΡΗΣ" Νικαίας
- Αθλητικός Όμιλος "ΚΟΛΟΣΣΟΣ" Ρόδου
- Α.Ν.Ο. Γλυφάδα
- Γυμναστικός Σύλλογος Αμαρουσίου
- Αθλητικός Όμιλος Σερρών
- Όμιλος Αντισφαιρίσεως Αθηνών
- Αθλητικός Όμιλος "ΑΡΗΣ" Πετρούπολεως
- ΣΕΦ "ΑΡΚΑΔΙΚΟΣ" Τριπόλεως

Ο ΣΕΓΑΣ προκηρύσσει Πανελλήνιους αγώνες Τζούντο ΕΦΗΒΩΝ-ΠΑΙΔΩΝ για το έτος 1980.

ΤΟΠΟΣ - ΧΡΟΝΟΣ

Οι αγώνες θα γίνουν στο Γυμναστήριο ΓΛΥΦΑΔΑΣ το Σάββατο 20 Δεκεμβρίου 1980 ώρα 16.30 για τους Εφήβους και την Κυριακή 21 Δεκεμβρίου 1980 ώρα 10.00 π.μ. για τους Παίδες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ - ΕΦΗΒΩΝ -

Γεννηθέντες κατά τα έτη 1962 - 1963 - 1964 θα αγωνισθούν στις ακόλουθες κατηγορίες σ' αγώνες διάρκειας πέντε (5) λεπτών.

Μέχρι	60	κιλά
"	65	κιλά
"	71	κιλά
"	78	κιλά
"	86	κιλά
"	95	κιλά
σύν	95	κιλά

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ - ΠΑΙΔΩΝ -

Γεννηθέντες τα έτη 1965 - 1966 - 1967 θα αγωνισθούν σε αγώνες των 3 λεπτών - χωρίς τις τεχνικές ΖΙΜΕ - ΧΑΝΤΣΕΤΟΥ, στις κάτωθι κατηγορίες.

Μέχρι	45	κιλά
"	50	κιλά
"	56	κιλά
"	62	κιλά
"	68	κιλά
"	75	κιλά
σύν	75	κιλά

ΠΑΙΔΕΣ ΓΕΝΝΗΘΕΝΤΕΣ ΤΑ ΕΤΗ 1968 - 1969

θα αγωνισθούν σε αγώνες των 2 λεπτών διάρκειας, χωρίς τις τεχνικές ΖΙΜΕ - ΧΑΝΤΣΕΤΟΥ στις κάτωθι κατηγορίες.

ΖΥΓΙΣΕΙΣ

Σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς ουδεμία άνοχη βάρους θα γίνει δεκτή.
Η ζύγισις για τους Εφήβους θα γίνει εις το Γυμναστήριο που θα γίνουν οι αγώνες το Σάββατο 20/12/1980, ώρα 4.00 μ.μ.
Ζύγισις για τους Παίδες, θα γίνει στο Γυμναστήριο που θα γίνουν οι αγώνες, την Κυριακή 21/12/80, ώρα 9.00π.μ.

ΚΛΗΡΩΣΕΙΣ

Η κλήρωσις των αγώνων και Παίδων και Εφήβων, θα γίνει το Σάββατο το μεσημέρι ώρα 3.00, εις το Γυμναστήριο που θα γίνουν οι Αγώνες.
Επίσταται η προσοχή των υπευθύνων για τις ομάδες, ότι κάθε αθλητής θα αγωνισθεί μόνον εις την κατηγορίαν που θα δηλωθεί. Εάν αργότερα κατά την ζύγισιν βρεθεί βαρύτερος από την κατηγορίαν του, δεν θα μπορέσει να αγωνισθεί σε καμία κατηγορία, διότι ήδη θα έχει προηγηθεί η κλήρωσις.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι Σύλλογοι πρέπει να υποβάλλουν δήλωση συμμετοχής αθλητών, το αργότερο μέχρι της 15/12/1980.
Εις την δήλωση παρακαλούμε να αναγράφεται εκτός των άλλων στοιχείων και το Σχολείο που φοιτά ο αθλητής, την διεύθυνσιν του Σχολείου και την τάξιν του αθλητού. Κάθε Σωματείο έχει δικαίωμα συμμετοχής με δύο αθλητάς το ανώτερον κατά κατηγορίαν.

ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Διά να συμπληρωθεί κατηγορία πρέπει να αγωνισθούν, τουλάχιστον 3 αθλητές. Άλλως δεν θα γίνει ο αγών της κατηγορίας που δεν θα προσέλθουν 3 αθληταί. Από 3-5 αθλητές θα αγωνισθούν σε ένα Πούλ, από 6-10 σε 2 Πούλ.

Μέχρι	35	κιλά
"	38	κιλά
"	42	κιλά
"	47	κιλά
"	53	κιλά
"	60	κιλά
σύν	60	κιλά

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Όλοι οι αθληταί πρέπει να είναι υποχρεωτικώς Έλληνικής Υπηκοότητας ή από Έλληνες γονεΐς, αποδεδειγμένως. Επίσης πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι σε Σύλλογον-μέλος του ΣΕΓΑΣ, που καλλιεργεί το άθλημα του Τζούντο. Οι υπεύθυνοι των ομάδων θα πρέπει να έχουν μαζί τους την ταυτότητα αθλητού του ΣΕΓΑΣ, ή άλλο επίσημον έγγραφον που θα αποδεικνύει την ηλικία του αθλητού.

ΕΛΛΗΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αιτιάρχης : ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ
Γραμματεία : ΤΣΟΠΕΛΑΣ - ΚΛΟΥΒΑΤΟΣ - ΡΟΥΣΚΑΣ - ΒΑΣΙΛΕΣΚΟΥ - ΣΟΛΟΠΟΥΛΟΣ

Αιτιηταί : ΒΑΣΙΛΕΣΚΟΥ - ΒΟΥΤΣΑΡΑΣ - ΒΑΚΑΤΑΓΗΣ - ΒΟΔΑΡΗΣ - ΜΠΟΥΤΑΚΗΣ - ΨΙΔΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΟΛΟΠΟΥΛΟΣ - ΜΑΓΚΟΥΛΑΣ

Χρονομέτραι : ΜΑΓΚΟΥΛΑΣ - ΡΟΥΣΚΑΣ

Υπεύθυνοι Ζυγίσεως : ΣΟΛΟΠΟΥΛΟΣ - ΒΟΥΤΣΑΡΑΣ - ΨΙΔΟΠΟΥΛΟΣ

Έλεγχος Ηλικίας των Αθλητών : ΨΙΔΟΠΟΥΛΟΣ

Ιατρός : ΑΛΕΒΙΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

Υπεύθυνοι Κληρώσεων : ΨΙΔΟΠΟΥΛΟΣ - ΤΣΟΠΕΛΑΣ

ΚΑΛΥΨΙΣ ΧΡΗΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑΚΙΝΟΥΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Συνίσταται η προσοχή εις τα εύρισκόμενα εκτός Αθηνών Σωματεία, εις τό εξής :

Ο ΣΕΓΑΣ πρόκειται να καλύψει τα έξοδα μεταφοράς και διαμονής μόνον των τεσσάρων πρώτων αθλητών εις έκαστην κατηγορία, εφ' όσον ανήκουν σε Σωματεία εδρεύοντα εκτός Αθηνών. Αυτά τα χρήματα θα δοθούν στον Υπεύθυνο του Σωματείου μετά τό πέρας των αγώνων.

Κάθε Σύλλογος που θα λάβει μέρος πρέπει να φροντίσει μόνος του για κατάλυμα και διατροφή των αθλητών του.

Ο Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας

Γεώργ. Μαρσελλάς

Έλευθ. Αναγνωστάκης

Η ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑ

Νέα Υόρκη, Ιούνιος 1979

"Όταν ο κόσμος αρχίζει να σπουδάζει καράτε στην Ιαπωνία, νομίζει ότι η σκληρή προσέγγιση είναι ο τρόπος που θαπρεπε να διδάσκεται, κι έτσι δεν παραπονιούνται. Άλλα δεν μπορείς να τό κάνεις αυτό στην Αμερική."

"Ένας αγωνιζόμενος στα Κάτα πρέπει να φτιάχνει τό δικό του κάτα ή αλλιώς δεν μπορεί να νικήσει. Αυτός είναι ο ισχυρισμός, ίσως καλλύτερα διατυπωμένο σάν παράπονο, από κάποιους συμμετέχοντες σε αγώνες. Άλλα για τόν εκπαιδευτή του Σότοκν Τσιοιτάρο Μιγιαζάκι, 35 χρόνων, στη Ν.Υόρκη, ο ισχυρισμός δεν είναι σωστός, άκόμα κι αν προέρχεται από μαθητές του και αναφέρεται σε άτομα που θεωρούνται άνίκανα για να κρίνουν αγώνες. Αυτή την κατάσταση συνάντησε πέρυσι. Καί είναι ή κατάσταση που τόν ώδηγησε πίσω στους αγώνες."

Σ' ένα από τά κύρια τουρνουά εδω στην Ανατολική Ακτή, οι κριτές δεν ήταν καλοί. Πολλοί από τούς διαγωνιζόμενους είχαν φτιάξει δικά τους κάτα, όρισμένα άρκετά καλά, και έμοιαζαν πιό έντυπωσιακά από τά παραδοσιακά. Σ' αυτό τό συγκεκριμένο τουρνουά, πολλά από τά κάτα έμοιαζαν όμορφα μά μερικά δεν είχαν καθόλου νόημα. Έτσι άπογοητεύτηκα όταν κάποιος από τούς μαθητές μου ήρθε και μου είπε ότι οι αθλητές πρέπει να φτιάχνουν δικά τους κάτα αν θέλουν να κερδίζουν".

Ο Μιγιαζάκι όχι μόνο είπε στον μαθητή του ότι είχε άδικο, αλλά ζήτησε από τόν μαθητή του να συμμετάσχει μαζί του σε όμαδικό κάτα.

"Έίπα στον μαθητή ότι αν κάνει πολύ καλό κάτα και προπονηθεί σκληρά, θα νικήσει όλους τούς άλλους," λέει ο Μιγιαζάκι. "Άλλα όταν αγωνίστηκε, πάλι δεν μπορούσε να νικήσει. Έτσι του είπα "Άς αγωνιστούμε μαζί. Έγώ θα κάνω όλο τό κάτα και εσύ θα κάνεις ότι θέλεις. Φτιάξε και τό δικό σου κάτα αν θέλεις".

Όχι πολύ μετά απ' αυτό ο Μιγιαζάκι παρακολούθησε κι άλλο τουρνουά. Αυτή τή φορά έλαβε μέρος στον αγώνα κάτα, παραδοσιακού στυλ και πήρε τήν πρώτη θέση, καθώς και σε επόμενα τουρνουά, όπου σ' όλα πήρε τήν πρωτιά. Μετά άρχισε να χρησιμοποιεί και όπλα σε τουρνουά.

Μέ η χωρίς όπλα, τά κάτα είναι ίδια λέει ο Μιγιαζάκι, που χρησιμοποιεί ένα άσυνήθιστα λεπτό, έλαφρύ μπό (ραβδί) για τίς επιδείξεις του.

"Μπορείς να κάνεις τά πάντα μ' αυτό τό όπλο." Αν και ο ίδιος ένθαρρύνει τήν παραδοσιακή προσέγγιση στην μελέτη της τέχνης του, παραδέχθηκε, ότι έχει βρει άναγκαίο να παρατήσει ώρισμένες μεθόδους που έμαθε στην Ιαπωνία.

"Βασικά οι τεχνικές μου δεν έχουν αλλάξει πολύ. Μά όμως, άκόμη και στην Ιαπωνία, τό καράτε αλλάζει. Ο κόσμος μάχεται διαφορετικά".

Ο Μιγιαζάκι γεννήθηκε στο Τόκυο, τό 1944, και άρχισε τό καράτε στα 15 του χρόνια, μετά που παρακολούθησε μία επίδειξη καράτε.

Μου άρεσε τό καράτε και ο τρόπος των παλιών σαμουράι. Άλλα όταν άρχισα τό καράτε, δεν σκόπευα ποτέ να γίνω μαύρη ζώνη. Άπλώς μου άρεσε και δούλευα σκληρά".

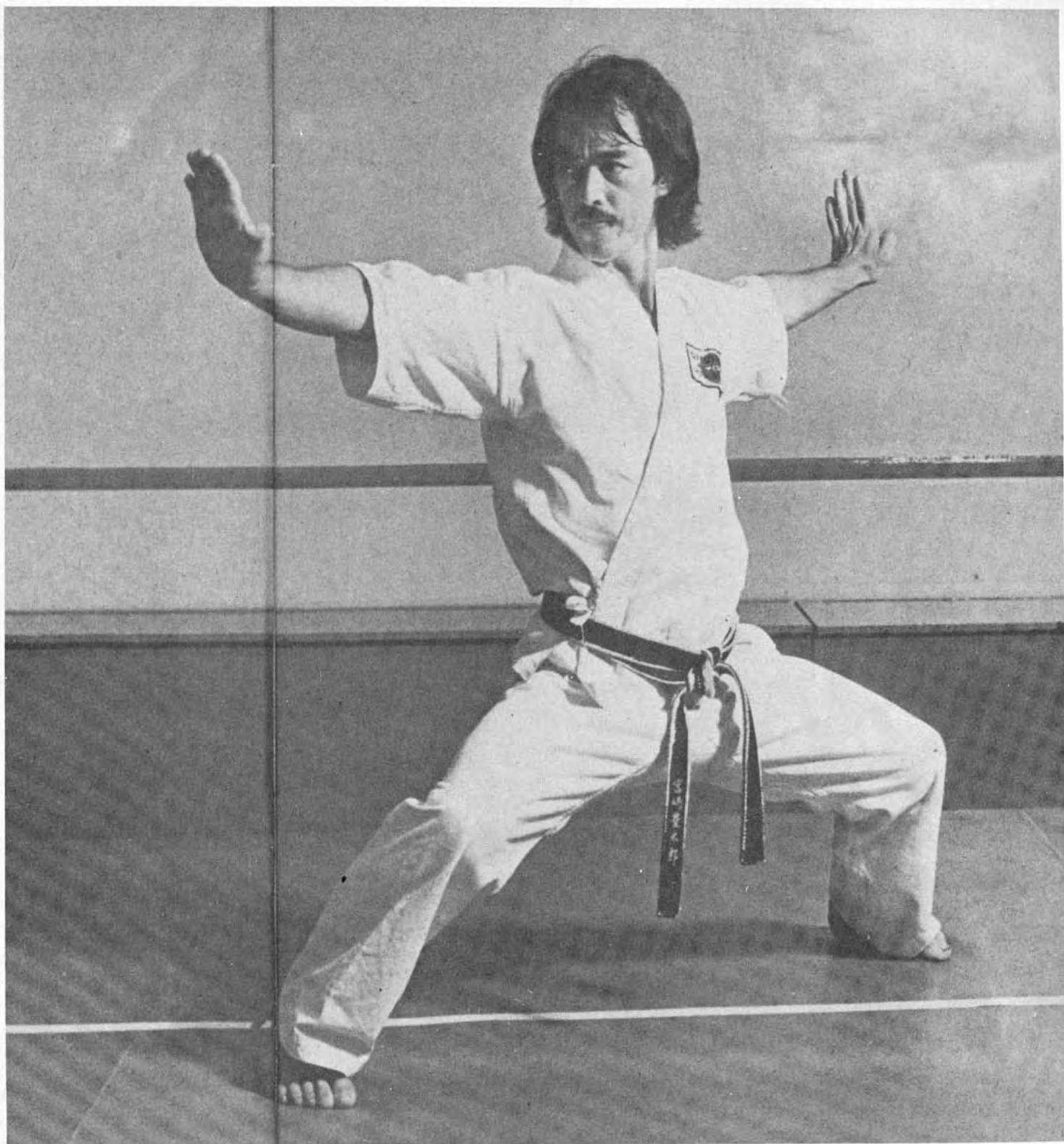
Ο Μιγιαζάκι συνέχισε τό καράτε και αφού μπήκε στο Πανεπιστήμιο, απ' όπου άπεφοίτησε από τίς οικονομικές επιστήμες. Καί μετά 4 χρόνια άποφάσισε να γίνει δάσκαλος του καράτε. Στο τέλος του καλοκαιριού του 1966, άφησε τήν Ιαπωνία και πήγε στην Αμερική.

"Επρόκειτο να μείνω δύο χρόνια μ' ένα φίλο που διδασκε καράτε στην Καλιφόρνια. Μετά σκόπευα να επισκεφτώ κι άλλους φίλους σ' άλλες χώρες".

Αντί γι' αυτό, τρεις μήνες άργότερα ο Μιγιαζάκι άποφάσισε να επισκεφτεί ένα φίλο του που είχε στην Ν. Υόρκη μία σχολή καράτε.

Μέ ήθελε για συνέταιρό του. Η σχολή ήταν πετυχημένη. Ο φίλος μου όμως είχε μεγάλη οικογένεια και ήθελε να αφιερώνει περισσότερη ώρα σ' αυτήν, είχε και κανονική δουλειά και έτσι στο τέλος έγινε μοναδικός ιδιοκτήτης - εκπαιδευτής της σχολής. Τά οικονομικά της σχολής δεν ήταν τό πρόβλημά του τήν εποχή εκείνη. Μεγαλύτερο πρόβλημα αντιμετώπιζε άλλο:

"Δεν ήξερα ούτε μία λέξη άγγλικά. Έξηγούσα με χειρονομίες τί έπρεπε να κάνουν, μά οι πιό πολλοί τό έβρισκαν άστείο. Υστερα, ήταν και οι άσθηροί μου τρόποι. Όταν δεν έκαναν οι μαθητές κάτι έξαγριωνόμουν. Προσπαθούσα να τούς εξηγήσω και δεν με καταλάβαιναν τίς πιό πολλές φορές και θυμωνα κι άλλο. Πολλοί μαθητές τά παράτησαν έτσι. Λυπάμαι γιατί είχαμε παρεξηγήσει ο ένας τόν άλλο".

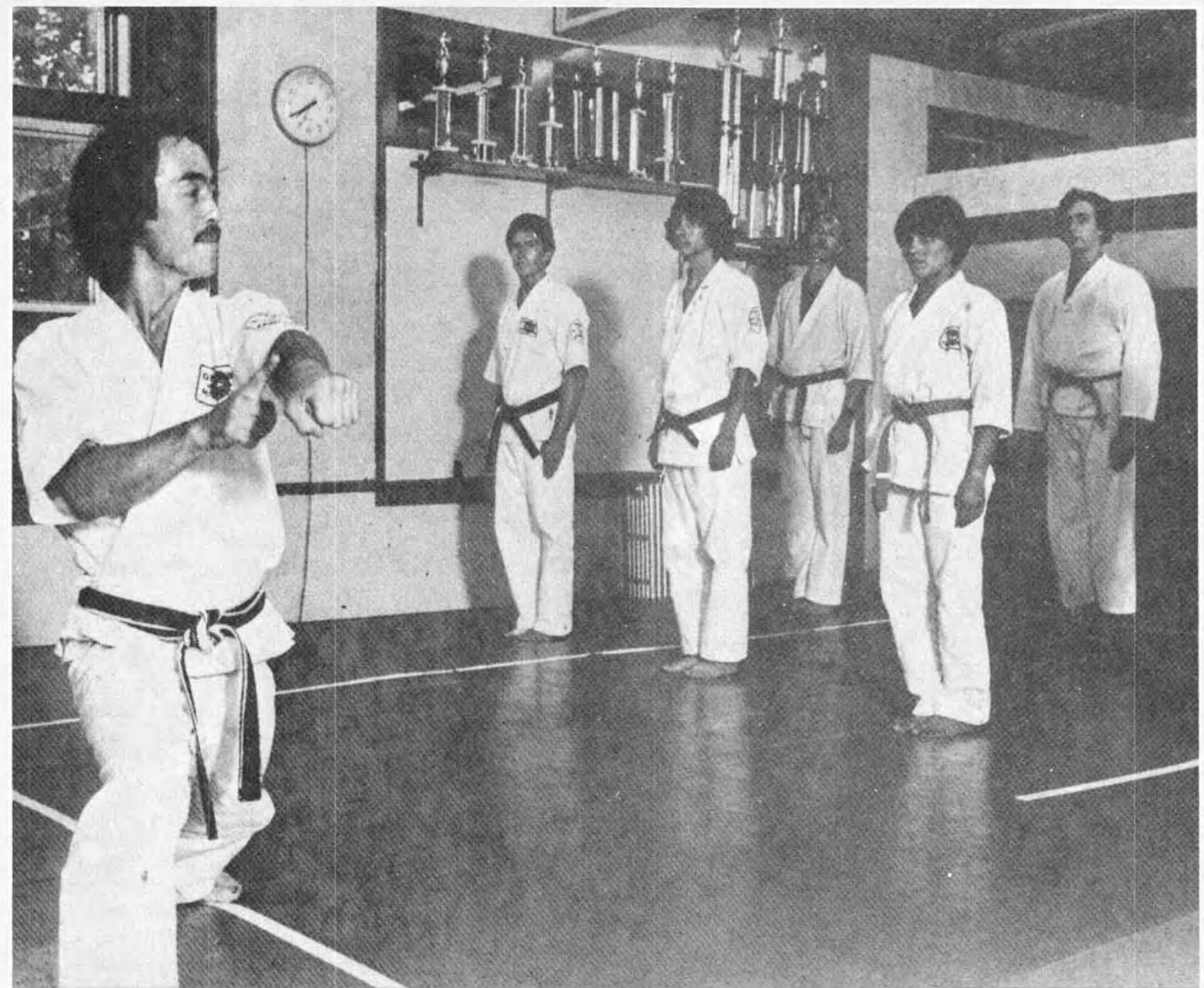


Μετά από 10 χρόνια, οι μέθοδοι του Μιγιαζάκι είναι ακόμη αυστηρές. Έχει προωθήσει όλο αυτό τό διάστημα μόνο 20 σπουδαστές σε μαύρη ζώνη. Άλλα λέει ότι υπάρχουν διαφορές στον τρόπο που διδάσκει αυτός και αυτόν που έμαθε στην Ίαπωνία.

"Στην Ίαπωνία, δέν δίνουν σημασία στό άτομο. Ή σου έξηγοϋν κάτι κ'άνα-δυό φορές, και μετά σέ χτυποϋν αν κάνεις κάτι στραβά. Αν δέν κάνεις σφιχτή γροθιά, στό λένε μιά φορά. Μετά απ'αυτό, σου χτυπάνε τό χέρι μ'ένα ραβδί και πρέπει νά βρεΐς μόνος σου γιατί σέ χτυπάνε".

17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1977-1994 στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 33, ΔΕΚ'80 - Σελ. 31/46

"Στην Ίαπωνία, ό κόσμος μεγαλώνει μέ τό καράτε στους δρόμους, έτσι δέν διαμαρτύρονται αν τούς χτυπάνε. Αν κάνεις κάτι στραβά, σέ ρίχνουν κάτω στό ξύλινο σκληρό πάτωμα. Και όταν αρχίσουν νά μαθαίνουν καράτε, πιστεύουν πώς ό σκληρός τρόπος είναι ό σωστός, και δέν παραπονιούνται. Όμως έδώ στην Άμερική δέν μπορείς νά διδάξεις έτσι. Οί Άμερικανοί μαθαίνουν μόνο όταν τούς έξηγήσεις γιατί γίνεται έτσι αυτό που πρέπει νά μάθουν.



"Οί μαθητές είναι πολύ πιό καλοί στην Ίαπωνία," λέει ό Μιγιαζάκι σέ απάντηση τής έρωτήσεως αν οί μαθητές είναι καλλίτεροι στην Ίαπωνία παρά στην Άμερική. "Όμως και οί Άμερικανοί είναι καλοί και μαθαίνουν πολλές τεχνικές. Στην Ίαπωνία, δέν μπορείς νά κάνεις ώρισμένες τεχνικές σέ ώρισμένες σχολές γιατί δέν είναι παραδοσιακές.

"Στην Άμερική πολλές τεχνικές διαφόρων σχολών συγχέονται και συγχωνεύονται. Κι αυτό μέ προβλημάτισε αρκετά όταν άρχισα νά συμμετέχω στό πρωταθλήματα. Δέν είμαι ψηλός. Σέ σύγκριση μέ τόν Άμερικανό, είμαι πράγματι μικροκαμωμένος. Όμως αν τί νά συμμετέχω στό πρωταθλήματα μόνο για Σότοκαν στις αρχές τής δεκαετίας τού 70, συμμετείχα στό ανοικτά πρωταθλήματα, και εύτυχώς, ήρθα πρώτος στό περισσότερα απ'αυτά. Άλλά τούλάχιστον 10 τοίς έκατό από τίς τεχνικές μου, δέν είναι παραδοσιακές τεχνικές σότοκαν. Επί παραδείγματι τήν κυκλική κλωτσιά άρχισα νά τήν χρησιμοποιώ απ' ότου ήρθα στην Άμερική και μόνο σέ προπονήσεις, ποτέ σέ άγώνες. Όμως μιά φορά βρέθηκα σ'ένα τουρνουά μ'ένα πολύ ψηλό αντίπαλο και δέν μπορούσα νά τόν φτάσω. Τήν χρησιμοποίησα και σκόραρα για τά καλά.

Τό 1971, ό Μιγιαζάκι αποσύρθηκε από τούς άγώνες εξαιτίας τραυματισμού τού γονάτου του.

"Επίσης είχα αρκετή εμπειρία τώρα, αρκετούς σπουδαστές, και έτσι έπρεπε νά περνώ πιό πολλή ώρα διδάσκοντας.

"Πολλές φορές τό καράτε κάνει τόν άνθρωπο άρωστο. Πολλοί βάζουν πάρα πολλή ενέργεια στό καράτε και τίποτα άλλο. Μόνο καράτε, καράτε, καράτε. Μετά από 10 χρόνια δέν έχουν τίποτε εκτός ίσως άπό βραβεΐα."

Και ό Μιγιαζάκι έχει βραβεΐα, αλλά τώρα έχει άναμειχθή μέ δραστηριότητες πού τόν γεμίζουν καλύτερα - όπως τό μπέηζ-μπάλ, γκόλφ και τρέξιμο. Επίσης ασχολείται μέ μιά άποψη πού βρίσκει παραμελημένη στους άγώνες - τήν διαίτησία. Βρίσκει πολύ ένδιαφέρουσα τήν διαίτησία σέ άγώνες, ιδιαίτερα στους άγώνες τής Ένώσεως Έρασιτεχνών Άθλητών (AAU).

Συγκεντρώνει όλα αυτά τά ένδιαφέροντα μέ μιά άπλή πρόταση:

"Άπλως άπολαμβάνω τήν ζωή".

ΤΕΛΟΣ

17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1977-1994 στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 33, ΔΕΚ'80 - Σελ. 32/46

ZEN ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ

Η διδασκαλία Ζέν εφαρμοσμένη στις πολεμικές τέχνες χαρακτηρίζεται από "κενότητα" και "άνοιγμα". Τό μυαλό πρέπει να άδειαστεί πρώτα για να μπορεί να ξανοιχτεί και να δεχτεί την εκπαίδευση του καράτε.

Σάν μιιά πολεμική τέχνη της Ίαπωνίας, τό καράτε συνδέεται πολύ στενά μέ την Ζέν. Ό ήμιθρυλικός ιδρυτής της Ζέν, Νταρούμα Ντασι, θεωρείται σάν ένας από τούς πρωτοπόρους ιδρυτές των τεχνικών πολεμικών τεχνών. Πιστεύοντας ότι τό σώμα και τό μυαλό είναι άδιαχώριστα, ό Νταρούμα, λέγεται ότι άνάπτυξε τίς βάσεις του καράτε σάν μέσο ολοκλήρωσης του μυαλού και του σώματος.

Η κυριολεκτική έρμηνεία της λέξεως καράτε είναι "άδειο χέρι", te, ή γιαπωνέζικη λέξη για τό χέρι, και kara πού σημαίνει άδειος. Ό Γκιτσιν Φουνακόσι, ό δάσκαλος από την Όκινάουα πού εισήγαγε τό καράτε στην Ίαπωνία στις αρχές του αιώνα μας, έρμήνευσε τό kara σάν "άγνότητα" ή "κενότητα από κακή πρόθεση".

Χωρίς αυτή την άγνότητα τό μυαλό κατευθύνεται, είναι άκαμπτο και ό σπουδαστής θά προοδεύσει άργά, καθώς ό άρνητικός του προσανατολισμός θά μειώσει την ικανότητά του να μαθαίνει και ν' ανταποκρίνεται. Ό αρχάριος θάπρεπε συνεπώς να φέρνει στην προπόνηση του καράτε δύο στενά συνδεδεμένες καταστάσεις του μυαλού. Τό πρώτο είναι ή κενότητα· τό δεύτερο είναι τό άνοιγμα. Κατά πολλές άπόψεις τό να είσαι άδικος είναι τό να είσαι άνοικτός, και άντιστρόφως. Έως ότου τό μυαλό άδειάσει από άποκτηθείσες παλαιότερα άντιλήψεις, δέν μπορεί να άνοιξει για να πάρει νέα μάθηση. Η προπόνηση του κα-

ράτε θάπρεπε πάντα ν' αρχίζει και να τελειώνει μέ ένα λεπτό σιωπηλής αυτοσυγκεντρώσεως κατά τό όποιο ό σπουδαστής προσπαθεί ν' άδειάσει τό μυαλό του από κάθε σκέψη. Αυτή είναι μία ιεροτελεστία του Ζέν για να ύπενθυμίσει στον μαθητή ότι ύπάρχει μιιά συνεχής άνάγκη να κρατάει τό μυαλό του άδειο και άνοικτό.

Οί μαθητές πού ακολουθούν τό μονοπάτι του καράτε θάπρεπε να περιμένουν μακρύ ταξίδι. Ό αρχάριος δέν πρέπει να προσχεδιάσει χρονικό πρόγραμμα επιτυχίας, ούτε να μετράει την επιτυχία του σε σύγκριση μέ τούς άλλους σπουδαστές. Η ουσία του καράτε είναι ό έλεγχος, πού είναι κατόρθωμα μιιάς όλόκληρης ζωής. Ό έλεγχος θάπρεπε να διακρίνει όχι μόνο την προπόνηση αλλά και τόν τρόπο ζωής. Ό έλεγχος θάπρεπε να εκτείνεται όχι μόνο προς τό μυαλό μά και προς τό σώμα. Ό άναγκαίος έλεγχος καλύτερα άπεικονίζεται στον παρακάτω θύλο:

"Κάποτε ένας νεαρός μαθητής πήγε στην όρεινή κατοικία κάποιου άποσυρμένου δάσκαλου της ξιφομαχίας και του ζήτησε να μαθητεύσει κοντά του. Ό δάσκαλος δέχθηκε, μά ό μαθητής δέν διδασκόταν καθόλου την τέχνη της ξιφομαχίας. "Αντί για αυτό, ό δάσκαλος τόν έβαζε να κάνει όλες τίς σκληρές δουλειές του σπιτιού, να φέρνει νερό, να πελεκάει κορμούς, να καθαρίζει, να μαγειρεύει...

"Μιά φορά, άργότερα, ό μαθητής, δυσσαρεστημένος από την εξέλιξη της διδασκαλίας, παραπονέθηκε στον δάσκαλο, κι εκείνος συμφώνησε να αρχίσει ή σοβαρή εκπαίδευση. Από τότε ό δάσκαλος δέν άφησε τό μαθητή του ήσυχο. Από τό πρωί πού τόν σήκωνε μέχρι τό βράδυ, τόν είχε σε συνεχή έγρήγορη γιατί έμφανιζόταν ξαφνικά μέ ένα καλάμι και φωνάζοντας τόν χτυπούσε δυνατά. Ό μαθητής δέν είχε καθόλου ήσυχία.

"Έπρεπε να είναι πάντα έτοιμος. Άρκετά χρόνια πέρασαν προτού ό μαθητής μάθει να μπλοκάρει επιτυχώς όλα τά χτυπήματα άπό όποιαδήποτε κατεύθυνση κι άν έρχόταν.

Τό Τελικό Μάθημα στην Ευγένεια.

"Μιά μέρα ό δάσκαλος μαγειρεύε λαχανικά σε μιιά κατσαρόλα στό τζάκι κι ήταν άφηρημένος άνακατεύοντας τή σούπα, όποτε ό μαθητής είδε την εύκαιρία πού τόσο καιρό περίμενε. Παίροντας ένα ραβδί, σύρθηκε σιωπηλά πίσω από τόν δάσκαλο και ξαφνικά κατέβασε μέ δύναμη τό ραβδί του στό κεφάλι του δάσκαλου. Ό δάσκαλος άντέδρασε στιγμιαία, στριφογυρίζοντας άστραπαζία και μπλοκάροντας τό χτύπημα μέ τό καπάκι της κατσαρόλας. Τό μυαλό του μαθητή άνοιξε διά μιιάς και για πρώτη φορά συνειδητοποίησε την άπαράμιλλη καλωσύνη του δάσκαλου και την αίτία για τά χτυπήματα πού τόσο καιρό του έδινε".

Είναι δύσκολο να πείσεις ένα μαθητή ότι οι καλύτερες τεχνικές στό καράτε είναι οι βασικές τεχνικές, καλοεκτελεσμένες. Η ιδέα ότι ή πολυπλοκότητα είναι πιό επιθυμητή από την απλότητα είναι βαθειά στην κουλτούρα μας. Η άξια της απλότητας είναι πολύ δύσκολη σύλληψη για να μεταδοθεί σ' ένα αρχάριο, κι όμως είναι κεφαλαίωδους σημασίας.

Μερικοί μαθητές έρχονται στό καράτε μέ την ιδέα να μάθουν όσο τό δυνατόν πιό πολλές τεχνικές σ' όσο τό δυνατόν πιό σύντομο χρονικό διάστημα χωρίς να ξεδύσουν πολλή ένέργεια στην εξάσκηση. Τέτοια ιδέα είναι άχρηστη. "Ενας, βέβαια, μπορεί να βλάψει ένα αντίπαλο γνωρίζοντας μόνο ένα περιωρισμένο αριθμό τεχνικών, μά αυτό είναι άσχετο. Ό καθένας μπορεί να πληγώσει άλλους μέ τουβλα, ρόπαλα, μαχαίρια, όπλα ή τεχνικές πού δέν συνδέο-

νται μέ τό καράτε. Ό σκοπός του καράτε δέν είναι να πληγώνει, αλλά να βελτιώνει τόν έαυτό μας.

Η περισσότερη ώρα της προπόνησεως του αρχάριου καταναλίσκεται εξασκώντας θεμελιώδεις, άπλά σχεδιασμένες, στάσεις, μπλοκαρίσματα, κλωτσιές και γροθιές. Αυτές οι θεμελιώδεις τεχνικές, εκτελούνται σε φαινομενικά άτέλειωτες επαναλήψεις, πού πολλοί μαθητές γρήγορα δυσσαρεστούνται μ' αυτό τό είδος εκπαίδευσσεως. Επιθυμούν να πηδήξουν γρήγορα αυτή την φάση εκπαίδευσσεως σε μιιά έκταση πιό προχωρημένων τεχνικών. Αυτοί οι μαθητές δέν άντιλαμβάνονται ότι ή εκπαίδευση στα θεμελιώδη τοποθετεί ένα πλαίσιο πού έπηρεάζει τό όλο τους πρόγραμμα άναπτύξεως του καράτε.

Αυτή ή έλλειψη ένθουσιασμού των αρχάριων για τίς θεμελιώδεις τεχνικές έχει διαπιστωθεί από πολλούς δασκάλους. Ό Νισιγιμα και ό Μπράουν δείχνουν (στό βιβλίο "Karate - Η Τέχνη της Μάχης των Άδειων Χεριών") ότι "ό μέσος μαθητής πού αρχίζει να μαθαίνει καράτε βρίσκει την βασική εκπαίδευση μάλλον άνιαρή και θά προτιμούσε μάλλον να συνεχίσει άμέσως σε μιιά πιό ένδιόφερουσα πρακτική εφαρμογή... "Εκτός κι άν κανείς χτίσει ένα σταθερό θεμέλιο στις βασικές τεχνικές, ή προόδός του τελικά θά παρεμποδίζεται και ή έλλειψή του θά άποτελέσει για αυτόν ένα μεγάλο κενό".

"Ενας αρχάριος συνήθως εισέρχεται στό καράτε μέ έλλειψη αυτο-συνειδήσεως - δηλαδή, οι κινήσεις του έχουν μεγάλη ποσότητα εύκολίας και φυσικότητας. Άν κάποιος του επιτεθεί, αυτόματα μπλοκάρει άδέξια ή όπισθοχωρεί. Άφου μάθει τίς βασικές τεχνικές, ή σκέψη του να εκτελέσει σωστά την τεχνική, καταστρέφει την αίσθησή του της ουσίας του χρονομετρήσεως και φυσικότητας και καταλήγει σε μιιά βαριά ένσυνείδητη κίνηση.

Δράση Χωρίς "Έγώ" Και Προσπάθεια

Ό μόνος δρόμος πού μπορεί να ξανακερδίσει είναι να έξασκεται έως ότου οι κινήσεις του γίνουν άνακλαστικές ξανά. Πρέπει να συνεχίζει να προπονείται ώσπου να φτάσει στό στάδιο όπου τό μυαλό άντανακλά πάνω στην κενό-

τητά του και οι πράξεις του είναι χωρίς "έγώ" και προσπάθεια. Η κατάσταση είναι γνωστή σάν "μούγκα", μιιά κατάσταση εξειδικεύσεως πού δέν ύπάρχει δισταγμός μεταξύ της σκέψεως και της πράξεως. Ό Ντάιζενς Σουζούκι (στό "Βουδδιστική Ζέν") όρίζει τό "μούγκα" σάν "μιιά κατάσταση έκστάσεως στην όποια δέν ύπάρχει αίσθηση του "κάνω κάτι".

Άνάμεσα στους πιό προχωρημένους ειδικούς της ξιφομαχίας είναι ό μύστης της Ζέν του 17ου αιώνα, Τάκουαν. Έπιδεικνύοντας αυτήν την αρχή του "μούγκα", έδωσε την παρακάτω συμβουλή σ' έναν από τούς καλύτερους ξιφομάχους της εποχής του - συμβουλή πού εφαρμόζεται τόσο καλά και στό καράτε:

"Κατάσταση "Μή-διακοπής του μυαλού συνιστά τό πιό ζωτικό στοιχείο στην τέχνη της ξιφομαχίας, όπως και στην Ζέν. Εάν ύπάρχει διάστημα άκόμα και μέ τό πάχος μιιάς τρίχας άνάμεσα σε δύο πράξεις, ύπάρχει διακοπή. Για παράδειγμα, όταν τά χέρια χτυπούν παλαμάκια, ό ήχος άκούγεται χωρίς ούτε μιιάς στιγμής δισταγμό. Δέν ύπάρχει άναμονή και σκέψη προτού άκουστεί δέν ύπάρχει μεσολάβηση. Παρόμοια, οι κινήσεις κάποιου πρέπει ν' ακολουθούν ή μιιά την άλλη χωρίς να διακόπτονται από τό συνειδητό μυαλό. Βλέποντας τόν αντίπαλό σου έτοιμο να χτυπήσει, άν σκεφτείς τί να κάνεις, του δίνεις ένα διάστημα, μιιά εύτυχη εύκαιρία για τό θανατηφόρο του χτύπημα. Άσε την άμυνα σου να συνεχίσει την επίθεσή του χωρίς διακοπή μιιάς στιγμής, και δέν θά ύπάρξουν δύο ξεχωριστές κινήσεις επίθεσεως και άμυνας. Αυτή ή άρμονία κινήσεων θά λήξει άναπόφευκτα σε ήττα του αντίπαλου. Είναι σάν τή μικρή βάρκα πού γλιστρά άπαλά στους καταρράκτες. Στην Ζέν και στην ξιφομαχία, μιιά στιγμή μή-δισταγμού, μή-διακοπής, μή-μεσολάβησεως εκτιμάται ιδιαίτερα".

"Όταν ένας κατέχει τό καράτε, οι κινήσεις του πρέπει να είναι έλεύθερες και φυσικές, αλλά και έλεγχόμενες. Κάποιος μέ ικανότητα δέν χρειάζεται δύναμη για να άποκρούσει άποτελεσματικά. Άποφυγή της επίθεσεως από την άντιμετώπιση δυνάμεως μέ δύναμη είναι άρκετή. Έτσι, ή σωστή τοποθέτηση και χρονομέτρηση γίνεται τά πιό άποτελεσματικά στοιχεία του ίκανού καρατέκα.

Περιοίθηση του Δάσκαλου.

Ύπάρχει μεγάλη διαφορά, έν τούτοις, στή φυσικότητα μεταξύ του αρχάρου και του δασκάλου. Η άνεση του αρχάρου, άν και άνεμπόδοστη, είναι συχνά άνισορροπητή και άπροφύλακτη, ένν ό δάσκαλος μπορεί να πετύχει "άσυνείδητα" και τίς δικές του και του αντίπαλου τίς ικανότητες. Η πεποίθηση του δάσκαλου βασίζεται πάνω σε όλοσχερή έλεγχο, πού πετυχαίνεται από την εξάσκηση. Είναι σε στάδιο πού δέν έχει να άποδείξει την ικανότητά του.

Η εξέλιξη του καρατέκα είναι παρόμοια μέ την βελτίωση σ' όλες τίς δοξασίες της Ζέν. Ό δάσκαλος της ξιφομαχίας είναι τόσο άπαλλαγμένος από συνειδητό μυαλό όσο και ό αρχάριος, έξηγει ό Ευγένιος Χέρριγκελ στό βιβλίο του Ζέν στην Τέχνη της τοξοβολίας. "Η άδιαφορία πού σερβείται στην αρχή της εκπαίδευσσεως του, ξανακερδίζεται στό τέλος σάν άκατάστρεπτο χαρακτηριστικό. Άλλά, διόφορετικά από τόν αρχάριο, κρατάει τόν έαυτό του σε έφεδρία, είναι ήσυχος και μετριόφρων, χωρίς την έλάχιστη επιθυμία να επιδειχθεί. Μεταξύ της μαθητεύσεως και της πλήρους κατοχής βρίσκονται μακριά και πλήρη συμβάντων άκούραστης πρακτικής εξασκήσεως. Κάτω από την έπιρροή της Ζέν, ή έπάρκειά του γίνεται πνευματική, και ό ίδιος -γινόμενος πιό έλεύθερος διά μέσου της πνευματικής πάλης- μεταμορφώνεται. Τό σπαθί, πού τώρα έχει γίνει ή "ψυχή" του, δέν είναι τοποθετημένο έλαφρά στή θήκη του. Τό τραβά μόνο όταν είναι άναπόφευκτο".

Η διδασκαλία της Ζέν, ένσωματωμένη στις πολεμικές τέχνες, οδηγεί σε μιιά ζωή έλέγχου χαρακτηριζόμενου από άνοικτά και άδεια μυαλά. Τέτοια μυαλά ψάχνουν και είναι άνακλαστικά. Γνωρίζουν και είναι ειρηνικά. Στην τελευταία του διατύπωση, τό μυστικό της διδασκαλίας της Ζέν στις πολεμικές τέχνες, είναι σεβασμός για κάθε ζωή, πού επιδεικνύεται σε μιιά τοποθέτηση μή-βίας ενάντια στον συνάνθρωπο.

ΤΕΛΟΣ

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ

ATHENS GREECE

TANG SOO DO MOO DUK KWAN

ASSOCIATION



Ο κ. Κάνγκ Οϋκ Λή, 8 ντάν σήμερα Τάνγκ - Σου-Ντό με άριστερά του τόν κ. Πέιτζ, 4 ντάν, και δεξιά του τόν εκδότη αυτού του περιοδικού. Από τις έξετάσεις στον Σύλλογο Τανγκ-Σου-Ντό στο Καλαμάκι τόν Μάρτιο του 1979.



ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΣΤΑ ΛΟΥΣΗ

10 ΧΡΟΝΙΑ TANG SOO DO
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

TOTE ...ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

Συμπληρώθηκαν φέτος 10 χρόνια από τότε που τό T.S.D. άρχισε να διδάσκεται στην Ελλάδα, και κάνουμε στό σημερινό μας τεύχος μιά συνοπτική παρουσίαση αυτής της Κορεάτικης πολεμικής τέχνης.

Τό T.S.D. είναι από τις πρώτες πολ. τέχνες που "πάτησαν πόδι στην Ελλάδα". Τό πρώτο τμήμα που δημιουργήθηκε ήταν τό 1968 μέσα στην Αμερικάνικη βάση του Έλληνικού (μόνο για Αμερικάνους) και με εκπαιδευτή τόν GEORCE PAGE. Από τό 1970 μαζί με τό SHOTOKAN (Ι. Βερώνης) και τό WADO RYU (Ι. Πιντέρης) άρχισε να διδάσκεται και τό T.S.D. στην Ελλάδα. Από τότε και μέχρι σήμερα έχει να παρουσιάσει μιά σταθερή άνοδική πορεία και να κατακτήσει τις περισσότερες διακρίσεις από κάθε άλλη πολεμική τέχνη στην χώρα μας και διεθνώς.

Τό 1970 λοιπόν ο GEORCE PAGE δημιούργησε την πρώτη σχολή στην Α. Βουλγαγμένη σε μιά μικρή αίθουσα με λίγους μαθητές αλλά με όρεξη και περιέργεια για αυτή την άγνωστη τέχνη. Έτσι ήρθε και η πρώτη διάκριση για τό T.S.D. τό 1973 στό πρώτο και μοναδικό Πανελλήνιο πρωτάθλημα όλων των στυλ όπου κατέλαβε την πρώτη θέση. Σ' εκείνο τό πρωτάθλημα ήταν παρών και ο κ. HWANG (γιός του ίδρυτού του T.S.D.) 6 ντάν τότε 8 σήμερα, για να δηλώσει λίγο καιρό αργότερα στό Αμερικάνικο περιοδικό BLACK-BELT ότι θεωρεί την Ελλάδα σαν την νέα άνερχόμενη δύναμη στον χώρο των πολεμικών τεχνών.



Από έξετάσεις στον Σύλλογο Τάνγκ-Σου-Ντό Καλαμακίου τόν Οκτώβριο του 1980. Στη μέση του γραφείου ο κ. Λή, 8 ντάν και όρθιος δίπλα του ο εκπαιδευτής του συλλόγου κ. Κίμ, 5 ντάν.

Στά έπόμενα χρόνια η σχολή μεταφέρθηκε στα Σούρμενα (στην Γλυφάδα) για να καταλήξει στό Καλαμάκι όπου βρίσκεται μέχρι σήμερα. Αποτέλεσμα αυτών των μετακινήσεων ήταν να γνωρίσουν πολλοί κάτοικοι των γύρω περιοχών τό T.S.D. και να άσχοληθούν πολλοί απ' αυτούς. Οί δραστηριότητες του T.S.D. αυτά τά χρόνια ήταν μιά επίδειξη τό 1975 στό Μίλωνα μαζί με τό AIKIDO και πολλές επιδείξεις στην Αμερικάνικη βάση.

Από τό 1977 τό T.S.D. άποκτά δεύτερη σχολή, που κατ' αρχήν άνοιξε στην Τερψιθέα και σήμερα είναι στην Γλυφάδα με εκπαιδευτή τόν Κώστα Βακαλέλη 2 DAN.

Τό 1978 ήταν η πιό μεγάλη χρονιά για τό T.S.D. Ήταν η πρώτη φορά που βγήκε έξω από τά σύνορα της χώρας μας. Σ' ένα διεθνές τουρνουά στην Αγγλία μεταξύ 7 κρατών τό T.S.D. της Ελλάδας κατέκτησε 2 χρυσά 3 άργυρά 1 χάλκινο και την 5η θέση στην γενική βαθμολογία (έδω άδικήθηκε). Η μεγάλη αυτή έπιτυχία του T.S.D. δέν άφησε άσυγκίνητους τούς διεθνείς κύκλους του άθλήματος με άποτέλεσμα να προσκληθεί έπίσημα σε πολλά τουρνουά σ' όλη την Εύρώπη. Η συμμετοχή όμως της ομάδας ήταν δύσκολη από οικονομικής πλευράς.

Τό 1979 ο GEORCE PAGE 4 DAN τότε, έφυγε μόνιμα για την Αμερική για οικογενειακούς λόγους, αφήνοντας πίσω του ένα μεγάλο έργο και παίρνοντας μαζί του την άγάπη όλων όσων τόν γνώρισαν.

Από τόν Οκτώβριο του 1979 μέχρι τόν Αύγουστο του 1980 την διεύθυνση του T.S.D. στην Ελλάδα είχαν ο GEORGE WILSON και ο Κώστας Βακαλέλης 2 DAN και οί δύο. Από τόν Σεπτέμβριο ήρθε στην Ελλάδα μετά από ένέργειες του κ. KANG LEE, 8 DAN (διευθύνοντα εκπαιδευτή του T.S.D. στην Εύρώπη) Κορεάτης εκπαιδευτής ο κ. KIM, 5 DAN. Δέν υπάρχει άμφιβολία πως τώρα με Κορεάτη εκπαιδευτή τό T.S.D. θα διαδοθεί ακόμα περισσότερο. Ήδη μιά ακόμα σχολή προστέθηκε στό δυναμικό του TANG SOO DO. Βρίσκεται στους Άμπελοκήπους (Άμαλιάδος 12) και με εκπαιδευτή τόν Γ. Μάλλιο, 1 DAN.

Κάπως έτσι πέρασαν τά 10 πρώτα χρόνια του TANG SOO DO στην Ελλάδα. Έλπίζουμε ότι την νέα 10ετία με την δημιουργία της Όμοσπονδίας Μαχητικών Τεχνών τή βοήθεια της Γ. Γραμματείας Άθλητισμού και τις προσπάθειες των παισιότερων, οί πολεμικές τέχνες θα βρουν και στην Ελλάδα την θέση που τούς άρμοζει.

Τελειώνοντας θέλω να εύχαριστήσω και από την θέση αυτή εκ μέρους όλων των άθλητών του T.S.D. τόν δικηγόρο κ. Πολυχρονίου, 1 DAN για την βοήθειά του στό θέμα του έρχομού του Κορεάτη δασκάλου.

Κώστας Λούσης

Τό Δίπλωμα τοῦ κ. Α. Τζουγανάκη

Ὅπως εἶχαμε γράψει σέ προηγούμενο τεῦχος, ὁ κ. Ἀνδρέας Τζουγανάκης μᾶς εἶχε στείλει φωτοαντίγραφο τοῦ διπλώματός του 2ου ντάν στό Ὀκινάουα Γκότζου-ρύου Καράτε-ντόο τό ὄποιο εἶχαμε στείλει στό Τόκυο γιά ἐπιβεβαίωση.

Πήραμε ἀπάντηση καί πραγματικά ὁ Μόριο Χιγκαόνα σενσέι κύριος ἀντιπρόσωπος τῆς Ὁμοσπονδίας τοῦ Ὀκινάουα Γκότζου-ρύου Καράτε ἐπιβεβαίωσε στίς 3 OKT '80 πῶς τό δίπλωμα τοῦ κ. Τζουγανάκη μέ τό 2ο ντάν ἐκδόθηκε ἀπό τήν παραπάνω Ὁμοσπονδία στίς 30 IAN '80 μέ αὔξοντα ἀριθμό 557.



Ἀνδρέας Τζουγανάκης, 2 ντάν Ὀκινάουα Γκότζου-ρύου σέ ἐκτέλεση οὐσίρο-μαβάσι-γκέρι.

ΧΑΝΙΑ, 14/11/80

Ἀγαπητέ κύριε Περσίδη, εὐχομαι τό γράμμα μου νά σ'εὔρη γιομάτο δύναμη ὑγεία καί χαρά. Ἡ ἐκτίμησίς μου γιά τό πρόσωπό σας καί τήν ἐργασία σας ὀλοένα καί αὐξάνει. Εὐχομαι, ἐλπίζω καί τό πιστεύω πῶς κάποτε θά γνωριστοῦμε στενότερα, θά κουβεντιάσουμε καί θά ἀνταλλάξουμε ἰδέες... μόνο τά βουνά δέν σμίγουν" λέει μιά παροιμία στήν πατρίδα μου Ἐλπίζω πολύ σύντομα νά τήν ἐπαληθεύσω.

Σᾶς γράφω ἐπειδή νομίζω ὅτι θᾶναι ἐνδιαφέρον γιά σᾶς καί τούς σεβαστούς ἀναγνώστες σας, πῶς ἰδρύθηκε τό σύστημα τό ὄποιο ἔχω τήν τιμή νά διδάσκω, δηλαδή τό "OKINAWA GO JU RYU KARATE DO".

Στίς δέκα (10) Μαρτίου τοῦ 1858 γεννήθηκε στό νησί OKINAWA, ὁ τέταρτος γιός τοῦ KANRYU HIGAONNA πού τοῦ ἔδωσαν τό ὄνομα KANRYO καί πού ἀργότερα θά γίνει ὁ δάσκαλος τοῦ ξακουστοῦ ἰδρυτῆ τοῦ "OKINAWA GO JU RYU KARATE DO" GHOJUN MIYAGI. Τήν ἐποχή λοιπόν πού σπούδαζε μικρός KANRYO τήν πολεμική τέχνη στήν OKINAWA δέν ὑπῆρχε ἡ ὀργάνωσις καί κάθε πόλη εἶχε καί τό δικό της σύστημα.

Ἐκεῖνα τά χρόνια τό TE ὅπως τότε τό ὀνόμαζαν τό KARATE, διδασκόταν σάν αὐτοάμυνα καί μόνο οἱ τότε ἀρχοντικές οἰκογένειες εἶχαν τήν εὐχέρειαν καί τό προνόμιο γιά νά δύνανται νά σπουδᾶδουν TE. Εὐτυχῶς σήμερα τά πράγματα εἶναι διαφορετικά! Ἀς δοῦμε ὅμως τήν ἱστορία τοῦ ἰδρυτοῦ τοῦ συστήματος "GO JU RYU" τοῦ CHOJUN MIYAGI.

Σέ ἡλικία δέκα τεσσάρων (14) χρόνων ἐγινε ἕνας ἀπό τούς δέκα (10) μαθητές τοῦ SENSEI HIGAONNA καί τοῦτο διότι ἦταν μέλος καλῆς καί ἀρχον-

τικῆς οἰκογένειας. Ὁ MIYAGI ἔδειχνε ἕνας καλός καί ἀξιολογούμενος μαθητής. Τό ἔτος 1915 τοῦ δόθηκε ἡ εὐκαιρία νά ἐπισκεφθεῖ τήν ΚΙΝΑ, εἰς τήν ὁποία καί ἀρχισε νά μελετᾶ καί νά σπουδάζει διάφορα συστήματα ὁ σκοπός του ἦταν νά φτιάξει (δημιουργήσει) μιά αὐτοάμυνα τέλεια... πού νά μή περνᾶ στάλα νερό. Τό 1917 πήρε μιά εἴδηση πῶς ὁ δάσκαλος τοῦ HIGAONNA πέθανε. Ἀμέσως λοιπόν ἐγύρισε στήν NAHA τῆς OKINAWA. Εὐτυχῶς πρόλαβε ζωντανό τόν δάσκαλό του μέ τόν ὄποιον συζήτησαν μελλοντικά πράγματα. Ἀφοῦ πέθανε ὁ HIGAONNA, ὁ MIYAGI ἀναλαμβάνει τό DOJO. Τά ἐπόμενα εἴκοσι (20) χρόνια πού θά πάη ἀκόμη γιά ἄλλες δύο φορές στήν ΚΙΝΑ, δέν ἔπαυε ποτέ ἀκούραστα νά ψάχνη γιά τεχνικές. Τό ἔτος 1930 στό BUDO-FESTIVAL στό TOKYO ἔδωσαν οἱ μαθητές του μιά ἐπίδειξη, ἀνάμεσά τους λοιπόν βρισκόταν καί ὁ ξακουστός σήμερα GOKEN YAMAGUCHI (ΓΑΤΟΣ). Ἐν συνεχείᾳ ὁ MIYAGI ἔφυγε ἀπό τήν Ἰαπωνία ἐπέστρεψε στήν OKINAWA καί στή θέση του ἄφησε τόν YAMAGUCHI ὁ ὄποιος καί ἐδίδασκε τό "GO JU RYU".

Μέ τό πέρασμα τοῦ χρόνου ὅμως καί μετά τό θάνατο τοῦ MIYAGI τό ἔτος 1953 ὁ YAMAGUCHI ἔδωσε μιά ἀλλαγὴ στό σύστημα πού δίδασκε ἀλλά δέν ἔπαυε ποτέ νά τό ὀνομάζει GO-JU γιά τόν λόγο δέ αὐτόν τό σύστημα γιά τό ὄποιο μιλάμε καί τό ὄποιο ἔχω τήν τιμή νά ἐκπροσωπῶ ὀνομάζεται τό γνήσιον "GO JU RYU KARATE DO" τῆς OKINAWA" καί τοῦτο γιά νά ξεχωρίζη κανεῖς τό ἕνα ἀπό τό ἄλλο.

Σήμερα τό "OKINAWA GO JU RYU KARATE DO" διδάσκεται σέ εἴκοσι δύο (22) χῶρες τοῦ κόσμου, οἱ ὁποῖες εἶναι ἀναγνωρισμένες ἀπό τό "INTERNATIONAL OKINAWA GO JU RYU KARATE-DO FEDERATION" στό ὄποιο ἐπικεφαλῆς εἶναι ὁ σενσέι MORIO HIGAONNA καί TE RYO CHINEN.

Ἐδῶ στήν Ἑλλάδα διδάσκεται μόνο στόν "ΠΑΝ-ΕΛΛΗΝΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΚΑΡΑΤΕ ΔΟ-ΟΚΙΝΑΒΑ GO JU RYU" στά ΧΑΝΙΑ πουθενά ἄλλοῦ ἀνά τήν Ἑλλάδα. Ἐλπίζω βέβαια στό μέλλον νά ἀλλάξουν τά πράγματα, ἐκεῖνα τά χρόνια ἦταν ὀπωσδήποτε ἀλλοιώτικα. Τώρα ὅμως... ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ εἶναι γιά ὅλους, ὅσους τό ἀγαπᾶνε.

Κύριε Περσίδη αὐτά σᾶς τά ἔγραψα γιά δύο λόγους ὁ πρῶτος ἦδη ἔχει ἀναφερθῆ, δηλαδή γιά τό τυχόν ἐνδιαφέρον τοῦ ἀναγνωστικοῦ κοινοῦ τοῦ περιοδικοῦ σας καί ὁ δεύτερος διότι δέν θά ἤθελα νά βρεθῆ αὔριο κάποιος (ἕνας MASTER μέ 10 DAN) νά λέη πῶς διδάσκει τό σύστημα "OKINAWA GO JU RYU KARATE DO"... ὅπως διάβασα ἀπό τό περιοδικό σας... ὅλα πρέπει νά τά περιμένει κανεῖς... Εὐτυχῶς πού ὑπάρχει κάποιος κύριος "Περσίδης"... Διαφορετικά

Σᾶς χαιρετῶ καί σᾶς εὐχαριστῶ
Μέ ἐκτίμηση
ΤΖΟΥΓΑΝΑΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
2 DAN OKINAWA GO JU RYU

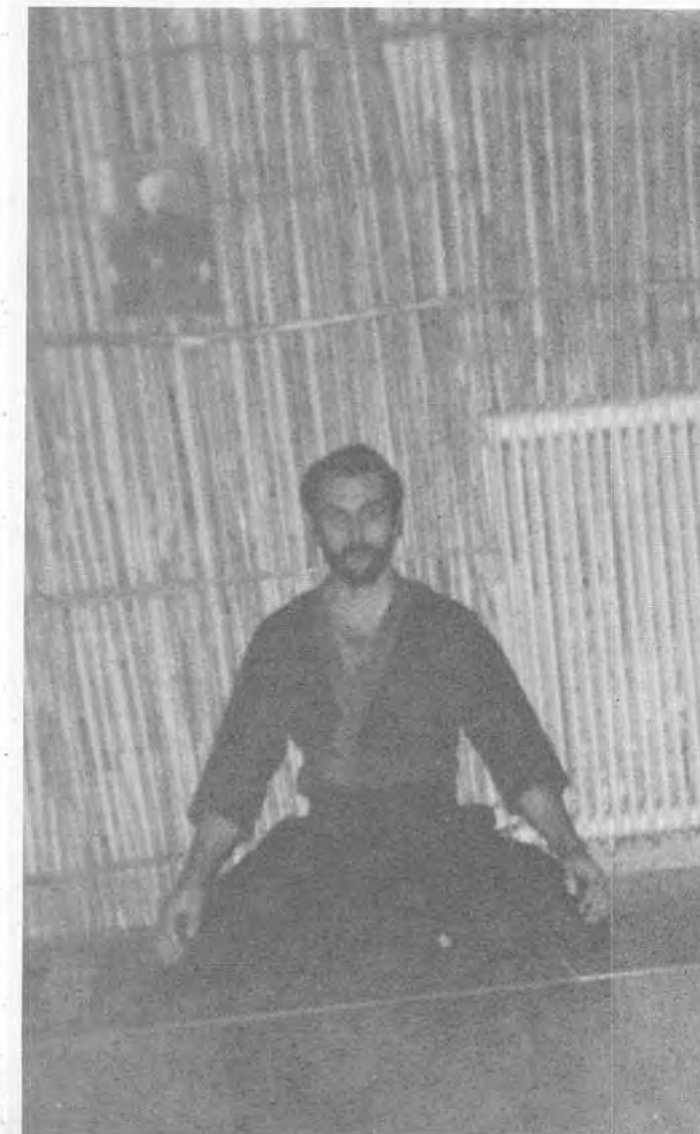
ΚΑΡΑΤΕ - ΝΤΟ ΣΟΤΟΚΑΪ

Ἀπό Σταῦρο Σταυριανίδη 2ο ντάν

Χρησιμοποιώντας σάν πηγή ἀναφορᾶς τό βιβλίο τοῦ ἰδρυτοῦ τοῦ ΣότοκαΪ SHIGERU EGAMI "THE WAY OF KARATE BEYOND TECHNIQUE" ("Ὁ δρόμος τοῦ Καράτε πέρα ἀπό τήν τεχνική"), θά προσπαθῆσω νά σᾶς δώσω μιά σαφῆ εἰκόνα (ἀντίληψη) τοῦ Καράτε-ντο ΣότοκαΪ

Ὁ πρεσβύτερος SHIGERU EGAMI ἦταν μαθητής τοῦ

Σταῦρος Σταυριανίδης, 2 ντάν Σότο-καΪ στήν Κατερίνη.





Ο SENSEI (Μεγάλου Δάσκαλου) GICHIN FUNAKOSHI τόν καιρό πού δημιούργησε τό DOJO στό TOKYO. Τήν εποχή εκείνη στό DOJO τού Ο SENSEI δίδασκαν δύο μεγάλες μορφές στόν κόσμο τού Καράτε-ντο.

Ο ένας ήταν ο TAKESHI SHIMODA για τόν οποιο έχουμε λίγες πληροφορίες σχετικά μέ τήν καταγωγή του. Όπως γράφει ο SHIGERU EGAMI στό βιβλίο του, επρόκειτο για άνθρωπο ειδικό στό NEN-RYU (σχολή τού KENDO) και μελέτησε επίσης NINJITSU (ή τέχνη νά γίνεσαι άόρατος). Σέ ένα όμως από εκείνα τά άτυχή γυρίσματα τής μοίρας άρρώστησε και πέθανε.

Ο άλλος ήταν ο YOSHITAKA (GIGO) FUNAKOSHI, ο μεγαλύτερος γιός τού Ο SENSEI, πού λόγω τού έξαιρετικού του χαρακτήρος και τής μεγάλης του πείρας ήταν άγαπητός μεταξύ τών μαθητών. Δυστυχώς όμως, όπως ο SHIMODA έτσι και ο GIGO FUNAKOSHI πέθανε στην άκμή τής ζωής του, ενώ ήταν ακόμα 30 χρονών. Αυτό συνέβη τήν άνοιξη τού 1945.

Μετά τόν θάνατο τού Ο SENSEI και άφου ο SHIGERU EGAMI είχε προαχθεί στην άνωτατη ίεραρχία τής σχολής, πολλοί από τούς μαθητές δημιούργησαν τίς δικές τους σχολές καταστρέφοντας έτσι τό ένωτικό πνεύμα πού χαρακτήριζε τή σχολή τού Ο SENSEI.

Ο EGAMI SENSEI χρησιμοποιώντας σαν άφειηρία τή διδασκαλία τού Ο SENSEI (GICHIN FUNAKOSHI) επινόησε μία καινούργια μέθοδο εκγύμνασης τού σώματος και πρακτικής εφαρμογής τού Καράτε-ντο, πού χαρακτηριζόταν τόσο από τήν φυσικότητα και έλευθερία τών κινήσεων όσο και από τήν όρθή πνευματική τοποθέτηση τού Καράτεκα μέσα στό σύνολο.

Τό Καράτε-ντο Στόκαί είναι μία μέθοδος πού μπορεί νά εξασκηθεί από όλους άνεξαρτήτως ηλικίας και σωματικής διάπλασης (άνδρες, γυναίκες, παιδιά και γέροντες) και δίνει περισσότερη έμφαση στους πνευματικούς προσανατολισμούς τού Καράτε-ντο και λιγότερη στή δημιουργία ενός ίκανού τεχνίτη μέ άντικειμενικό σκοπό τή νίκη σέ έναν άγώνα. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα τήν κατάργηση τών διά ορων τύπων Κουμιτέ, όπως τό JIYU KUMITE (έλεύθερο Κούμιτέ).

Άπό εκπαίδευση στην ύπαιθρο στό βουνό Ό - Γιαμά στην Ιαπωνία. Μέ τό βέλος σημειώνεται ο Σταύρος Σταυριανίδης.

Άξίζει νά αναφέρω πώς ο ίδιος ο Ο SENSEI δέν δίδαξε ποτέ κάτι τέτοιο. Συνήθιζε δέ νά λέει: "Δέν υπάρχουν άγώνες στό Καράτε". Η σημασία τής ίδιας τής λέξης έχει αλλάξει πολύ, αλλά και έτσι, υπό τίς παρούσες συνθήκες, είναι δύσκολο νά βρείς τόν νικητή. Ίσως οί κανόνες και ο τρόπος μέ τόν οποιο διευθύνονται οί άγώνες νά αλλάξουν στό μέλλον και νομίζω πώς θά έπρεπε, αλλά ή γνώμη μου είναι πώς άγώνες δέν μπορούν νά διοργανωθούν.

Κατά συνέπεια, λοιπόν, ο EGAMI SENSEI κατάρτησε τούς άγώνες ανάδειξης και έδωσε έμφαση στην ειλικρινή "πρακτική" τού Καράτε-ντο, πού άποσκοπεί στην έναρμόνιση τού Καράτεκα μέ τό φυσικό του περιβάλλον.

Κατά τήν προσωπική μου άποψη, ο πρωταθλητισμός στό Καράτε γεννά υπέρ-αυτοπεποίθηση στόν νικητή καθώς επίσης ντροπή και μία άκατανίκητη παρόρμηση για άπερίσκεπτες ενέργειες στόν ήττημένο.

Ο EGAMI SENSEI λέει πώς "δέν υπάρχει νικητής και ήττημένος", γιατί αν ο νικητής είναι αυτός πού καλλιεργεί μέσα του και αναπτύσσει τόν έγωισμό, τήν αυτοπροβολή και τό μίσος, τότε αυτός είναι ο "ούσιαστικά" ήττημένος.

Σταύρος Σταυριανίδης

Υ.Γ. Έπειδή δέν είναι δυνατόν νά σās δείξω τήν πρακτική τού Καράτε-ντο Στόκαί μέσω τού περιοδικού, κάνω μία ειλικρινή πρόταση σέ όλους εκείνους πού έρευνούν τήν "άλήθεια" μέσα από αυτόν τόν "δρόμο", για έπαφές μεταξύ τής δικής μου σχολής και τών ενδιαφερομένων, είτε σαν άτομα είτε σαν σχολές. Οί ενδιαφερόμενοι μπορούν νά άποταθούν στην ΛΕΣΧΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΙΑΠΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ. Π.Τσαλδάρη 5 Κατερίνη. Τηλ. (0351) 27162.

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

Φίλοι άναγνώστες:

Άφιέρωσαμε αυτό τό χώρο στην άλληλογραφία σας μέ τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματα σας και θά δίνουμε πληροφορίες και άπαντήσεις στις άπορίες σας.



Πάτρα, Άθλητικός Σύλλογος
Τάε-κβόν-ντο
Κύριε Περισίδη

Φίλοι μας, σās θυμίζουμε ότι στην έπαρχία τά τεύχη τού περιοδικού μας διανέμονται ένα μήνα άργότερα άπ' ότι στην Άθήνα.

Κατ' αρχάς θά θέλαμε νά σās εκφράσουμε τά θερμά μας συγχαρητήρια, έμεις ή διοικητική επιτροπή, τά μέλη, οί μαθητές και ο εκπαιδευτής Σπύρος Σπυρόπουλος, για τόν δίκαιο άγώνα σας κατά τών θεατρίνων τών πολεμικών τεχνών πού είναι μάστιγα για τούς άφελείς Έλληνες. Καί σās δηλώνουμε τήν συμπάραστασή μας κατά αυτών τών διάσημων θεατρίνων τών πολεμικών τεχνών ή οποια πηγάζει από τήν δίκαιη άγανάκτηση όλων τών ειλικρινών άθλητών τών πολεμικών τεχνών και μαζί μ' αυτών και από τήν δική μας.

Συνεχίζοντας τό γράμμα μας χωρίς νά θέλουμε νά κουράσουμε έσās και τούς άναγνώστες τού "Δ Τ-Κ-Τ" σās ανακοινώνουμε ότι κατόπιν άποφάσεως τού Πρωτοδικείου Πατρών ή έως τώρα σχολή ΤΑΕ KWON-DO Patras Academy άναγνωρίσθη ως Άθλητικός Σύλλογος μέ τήν έπωνυμία Άθλητικός Σύλλογος ΤΑΕ - KWON - DO Patras Academy.

Στήν συνέχεια σās γράφουμε μερικά στοιχεία για τόν σύλλογό μας.

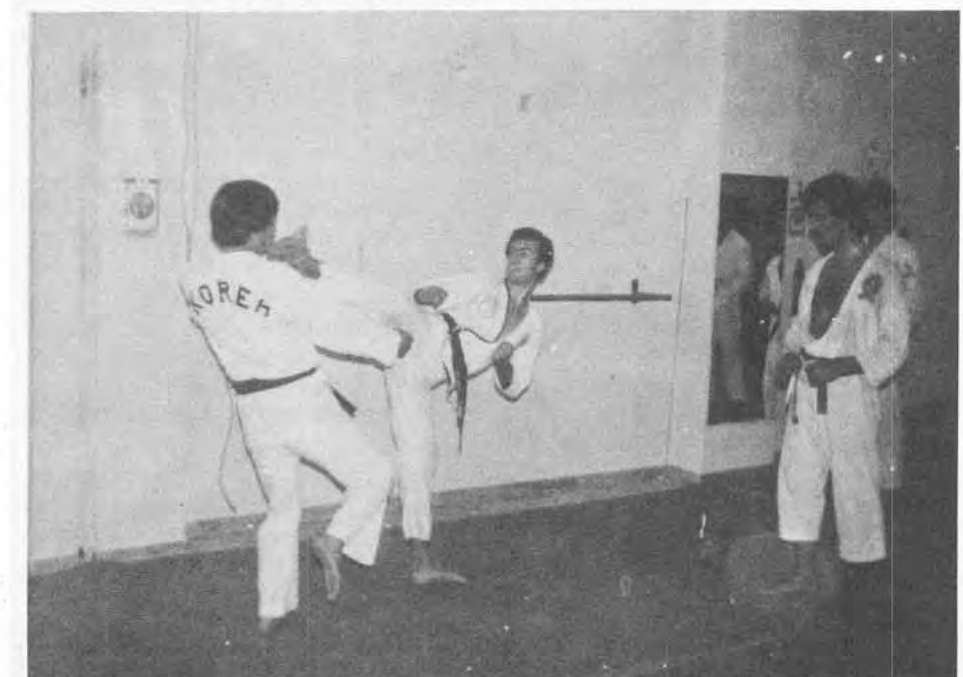
Άγαπητέ κύριε Περισίδη,
Σας συχαίρω για τό τόσο άμορφο περιοδικό σας. Είμαι εκπαιδευτής στόν Άθλητικό Όμιλο Γυμναστικής ΤΑΕKWON DO Άλεξανδρουπόλεως.
Διδάσκω και στις σχολές στην Άλεξανδρουπόλη, Νικομηδείας 20 και στις Φέρρες Έβρου Β. Γεωργίου 31.

Σας παρακαλώ νά συμπεριλάβετε στους πίνακες τού περιοδικού μία νέα σχολή (W.T.F.) ή οποια λειτουργεί στην οδό Άφών Μουρίδη 46 Έλευσίνας Άθηνών μέ εκπαιδευτή τόν Χρήστο Μπουραντά.
Τό παραπάνω όνομα γράψτε τό συνδρομητή στό περιοδικό σας.
Σας έμβάλλω έπιταγή τών 250 δραχμών.

Σας εύχαριστώ
Φιλικότατα
Γεώργιος Γραμματόπουλος
2 DAN (W.T.F.)
Άλεξανδρούπολη

Υ.Γ. Σας στέλνω (δύο αντίγραφα) για τήν άναγνώριση τού όμιλου άπό τόν ΣΕΓΑΣ και τήν Γ.Γ.Α.

Φίλε μας Γιώργο Γραμματόπουλε
Εύχαριστούμε για τό γράμμα σου. Συγχαρητήρια για τήν δραστηριότητά σου στην άκρη τής Ελλάδας. Συνέχισε μέ τόν ίδιο ζήλο και νά ξέρεις πώς σκοπός τού περιοδικού μας είναι ή παρουσίαση τής σωστής δουλειάς κάθε άθλητή ή δάσκαλου σέ όλους τούς Έλληνες.



Όνομασία: Αθλητικός σύλλογος
TAE-KWON-DO Patras Academy.
Ίδρυτής: Σπ.Σπυρόπουλος - Μιχ.
Τσαουρδάς.
Έτος Ίδρύσεως: 10 Μαρτίου 1979
Έκπαιδευτής: Σπύρος Σπυρόπουλος
1 dan W.T.F.

Στό ένεργητικό του ό σύλλο-
γός μας έχει άγώνες - σεμινάρια-
έπιδείξεις και προβολές ταινιών
για τήν διάδοση αυτού του ώραι-
ου Κορεάτικου άθλήματος. Στόν
σύλλογό μας γυμνάζονται άνδρες-
γυναίκες - παιδιά.

Τελειώνοντας σάς αναφέρουμε
ότι στίς 25-26 Οκτωβρίου Σάβ-
βατο - Κυριακή παρευρέθη ό έπιθε-
ωρητής του συλλόγου μας κ.ΑΝ ΧΕΝ
ΚΙ, 6 dan.

Συγκεκριμένα τό Σάββατο βρά-
δυ έδίδαξε τούς άθλητές μας έπί
δίωρο. Καί τή Κυριακή τό πρωί έ-
γιναν εξετάσεις για τούς άθλητές
μας στόν κ. Άν Χέν Κί για ζώνες,
όπου και έκρίθησαν οί παρακάτω
ίκανοί για τίς έξής ζώνες:

- Κόκκινη: Γαλάνης, Νικολόπουλος
- Μισή κόκκινη: Γκάτζος, Στάμος,
Άνδριόπουλος
- Μπλέ: Γκόβας, Μουτζούρης
- Μισή μπλέ: Μελάς, Μουρατίδης
- Πράσινη: Χριστάκης, Παπαθεοδώρου,
Άντωνιάδης, Μουστάκης
- Μισή πράσινη: Ζαχόπουλος, Παπα-
γεωργίου
- Κίτρινη: Κώτσος, Νικολόπουλος,
Χαμακιώτης, Σπανός, Πετρόπουλος,
Χρυσανθακόπουλος.

Σας στέλνουμε και μερικά
στιγμιότυπα από τίς διήμερες έκ-
δηλώσεις του συλλόγου μας.

Σας ευχαριστούμε πολύ

Έκ τής προσωρινής διοικούσης
Έπιτροπής.

** Κύριε Περισίδη
Θάθελα σ' αυτό τό γράμμα να
προσθέσω τήν δίκαιη αγανάκτηση
τήν δική μου και τών μαθητών μου
κατά τών υπευθύνων, οί όποιοι ά-
γνόησαν τή σχολή μας σαν να μην
υπάρχουμε και δέν μας προσκάλε-
σαν να λάβουμε μέρος στό Πανελ-
λήνιο πρωτάθλημα Τάε-κβόν-ντό,
ένα πρωτάθλημα ξαφνικό για μας.

Θά πρέπει στό μέλλον να ει-
ναι πιό προσεκτικοί αυτοί οί κύ-
ριοι μήπως τούς άγνοήσουμε και
όλοι οί άλλοι έμεϊς όπως μας ά-
γνόησαν αυτοί.

Σας ευχαριστούμε πολύ

Σπύρος Σπυρόπουλος 1 dan W.T.F.
Έκπαιδευτής του
Αθλητικού συλλόγου Τάε-κβόν-ντό
Patras Academy

Φίλοι μας

Ευχαριστούμε για τό γράμμα
σας. Η σχολή σας είναι πραγμα-
τικά ένα απόκτημα για τήν Πάτρα
όπου δέν υπάρχει άλλη σχολή γνή-
σιας πολεμικής τέχνης. Πραγματι-
κά οί Πανελλήνιοι Άγώνες Τάε -
κβόν - ντό παρουσίασαν μεγάλα κε-
νά στην όργάνωση. Σκεφθήτε πώς
έπί ένα μισό μήνα μετά από τούς
άγώνες δέν μπορεί ό ΣΕΓΑΣ να μού
δώσει να δημοσιεύσω τά άποτελέ-
σματα. Άς έλπίσουμε σ' ένα κα-
λύτερο μέλλον.

Άγαπητέ κύριε Περισίδη γειά σας.

Δέν ξέρω αν υπάρχουν λόγοι
πού δέν δημοσιεύσατε τήν προη-
γούμενη έπιστολή μου, περίμενα
όμως να δώ τό όνομά μου στίς γνή-
σιες μαύρες ζώνες και τήν σχολή
μας στους Άμπελοκήπους στόν πί-
νακα του περιοδικού σας. Σας στέλ-
νω τά αντίγραφα του διπλώματός
μου, και έλπίζω να δώ τήν σχολή
μας και τό όνομά μου στίς στήλες
σας.

Η σχολή μας έχει σύνολο 45
μαθητών και στίς εξετάσεις του
Καλαμακίου από τόν Μάστερ ΛΗ δώ-
σανε έξι (6) μαθητές εκ τών ό-
ποίων πήραν ζώνες 5 ό δέ ένας
Μαύρη ζώνη. Όλοι οί μαθητές μου
είναι φανατικοί αναγνώστες του
"Δυναμικού" γιαυτό όλοι νιώθουν
συγκινημένοι μπορώ να πώ πού στό
περιοδικό σας δημοσιεύσατε φω-
τογραφίες από τό τέστ και πού ει-
ναι μερικοί από αυτούς.

Είμαι από τούς πρώτους άνα-
γνώστες του περιοδικού σας και
τούς θερμούς υποστηρικτάς του
και γιαυτό πρέπει να δικαιολογή-
τε τά παράπονά μου για τήν έπι-
στολή πού ήθελα να δημοσιευτεί.

Η σχολή μας αποδέχεται τίς
σκέψεις σας για Έλληνική Όμο-
σπονδία και έφόσον ζητηθεί ή ό-
ποιαδήποτε συμπάρσταση θα τήν
έχετε υπό τήν προϋπόθεση βέβαια
να ακολουθήσουν τουλάχιστον ή

κεντρική σχολή του Καλαμακίου
γιατί από τόν Μάστερ Κίμ έποπτευ-
όμαστε.

Πάντα στή διάθεσή σας
Γιώργος Μάλλιος

Κύριε Περισίδη γειά σας.

Σας ευχαριστώ πολύ για τόν
τόμο πού μου στείλατε. Σας έσω-
κλειώ 10 DM για να μου στείλετε
μερικά περιοδικά.

Έπιτρέψτε μου να σας γνω-
στοποιήσω ότι κατόπιν σκληρής
προπονήσεως κατέβηκα πριν από 1
μήνα στην Άθήνα και έλαβα μέ-
ρος στό Πανελλήνιο Πρωτάθλημα,
από όπου βγήκα πρωταθλητής στα
73 Kg, όπως και ό Ζήσιμος Μπέ-
λος. Πιστεύω τώρα να μέ δικαιο-
λογείτε γιατί πρότεινα και τά ό-
νόματά μας να συμπεριληφθούν
στούς γνήσιους άθλητές Ταεκων-
δο. Αυτά είχα να σας γράψω για
σας, δέν θέλω να δημοσιευτεί ή
έπιστολή μου.

Μέ φιλία

Θεοδωρίδης Γεώργιος
2 DAN T.K.D.

Φίλε μας Γιώργο Θεοδωρίδη

Μπορεί να μη θέλεις να δη-
μοσιευτεί ή έπιστολή σου από με-
τριοφροσύνη, αλλά έμεϊς τήν δη-
μοσιεύουμε για να δείξουμε τήν
αξία πού δίνει ένας σωστός άθλη-
τής σε Πανελλήνιους άγώνες ώστε
να διανύει τέτοια απόσταση για
να πάρει μέρος σ' αυτούς. Πιστεύ-
ουμε πώς αξίζει τόν κόπο τέτοια
θυσία, γιατί πιστεύουμε έπίσης
πώς σε μικρό χρονικό διάστημα οί
διαφωνίες στό άθλημα του Ταε -
κβόν - ντό θα παραμεριστούν και
άντικειμενικός σκοπός όλων θα
είναι οί διεθνεϊς νίκες.

15/11/80

Κύριε Περισίδη.
Κατ' άρχήν θα ήθελα να σας
συγχαρώ για τό περιοδικό σας με
τήν τόση πλούσια ύλη και δεύτε-
ρον θα ήθελα να σας ζητήσω όρι-
σμένες πληροφορίες γύρω από ένα
βιβλίο.
Στό τεύχος του Νοεμβρίου στή
σελίδα 40 αναφέρετε έκδόσεις πού
πρόκειται να κυκλοφορήσουν. Ά-

νάμεσα σ' αυτές αναφέρεται και τό
βιβλίο ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΟΥΝ-ΤΣΑΚΟΥ.

Θέλω λοιπόν να μάθω, τί πε-
ριέχει αυτό τό βιβλίο, τί τιμή
έχει και αν μπορώ να τό αγοράσω
από σας και πώς.

Παρακαλώ θα ήθελα να μου ά-
παντήσετε όσο τό δυνατό γρηγο-
ρότερα γιατί δέν βρίσκω βιβλία
πού να αναφέρονται στό ΝΟΥΝ-
ΤΣΑΚΟΥ.

Με μεγάλη έκτίμηση
Βλάσιος Φαρμάκης

Φίλε μας Βλάσιε Φαρμάκη
Τό βιβλίο αυτό θα έχει λε-
πτομερείς οδηγίες και ασκήσεις
για τήν εκμάθηση τών τεχνικών χρή-
σεως του νουν-τσάκου. Όταν βγει
θα τό περιγράψουμε καλύτερα.

Κομοτηνή 12-11-80

κ. Περισίδη,
ονομάζομαι Εύτυχίδης Μάκης και
διευθύνω στην Κομοτηνή σχολή ΤΑΕ
-ΚWON-DO, έδώ και 3 χρόνια. Πριν
ένα μήνα ή σχολή έγινε σύλλογος
με τήν έπωνυμία: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ-
ΛΟΓΟΣ ΤΑΕ-ΚWON-DO ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ.
Διεύθυνση συλλόγου: Γεωργίου
Κονδύλη 58.

Θέλω να γίνω συνδρομητής του
περιοδικού σας, και σας στέλνω
έπιταγή 300 δρχ. για να μου στέλ-
νετε κάθε μήνα τά περιοδικά σας,
για τό όρισμένο χρονικό διάστη-
μα.

Παρακαλώ τά τεύχη να στέλ-
νονται στή διεύθυνση: Ύψηλάν-
του 68.

Φιλικά
Μάκης Εύτυχίδης

Φίλε μας Μάκη Εύτυχίδη
Συγχαρητήρια για τήν ίδρυση
του συλλόγου σας. Τό Τάε - κβόν-
ντό σκίζει.

Λάρισα, 17 Νοε-80

Κύριε Περισίδη.
Φαντάζομαι ότι λαμβάνετε τε-
ράστιο αριθμό γραμμάτων. Έπί-
ζω, ωστόσο ότι θα διαβασθή του-
λάχιστον και τό δικό μου.
Παρακολουθώ τίς έκδόσεις του
περιοδικού σας, χρόνια τώρα. Δέν
έγγράφτηκα συνδρομητής, άφ' ένός

διότι υπόκειμαι σε εύρεϊας με-
τακινήσεις, τά τελευταία 2 - 3
χρόνια, άφ' έτέρου σαν στρατιώτης
άντιμετωπίζω δυσχέρειες. Ασφαλώς
έχετε ένα θαυμάσιο περιοδικό,
για τήν Ελλάδα. Ίσως τήν ιδέα
του περιοδικού είχα κι εγώ, συγ-
γνώμη έμεϊς, δηλ. ό εκπαιδευτής
μου στό ΤΑΕΚWON-DO όταν άκόμη ή-
μουν φοιτητής στό Άριστοτέλειο
Παν/μιο Θεσ/κης - Κτηνιατρική
Σχολή, κ. ΧΡΥΣΟΓΕΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, κά
τοχος 1 DAN τότε.

Για πολλούς και διάφορους
λόγους οί ιδέες μείναν ιδέες. Ά-
πό τήν πληθώρα τών περιοδικών,
τό δικό σας είναι εκείνο, πού συγ-
κέντρωσε τίς προτιμήσεις μου. Βα-
δίζω στόν 8ο χρόνο εξασκήσεως
του ΤΚΝ.

Έχω να σας προτείνω τά έξής:

Άν τό θέλατε, θα γινόμουν άρ-
θρογράφος και άνταποκριτής του
περιοδικού σας, φυσικά με κάποια
άμοιβή. Σε λιγότερες από 20 ήμέ-
ρες άπολύομαι από στρατιώτης.
Άλλ' ήδη από τά φοιτητικά μου
χρόνια προέβηκα σε μία έκτετα-
μένη μετάφραση του συγγραμματος
του Κορεάτου Στρατηγού και ση-
μερινού προέδρου του INTERNATI-
ONAL ΤΑΕΚWON-DO FEDERATION με έ-
δρα τόν Καναδά, κυρίου CHOI HONG
HI (Τσοί Χόνγκ Χί). Μάλιστα τήν
έποχή εκείνη ζητήσαμε και σχετι-
κή άδεια για τήν μετάφραση και
τήν τυχόν δημοσίευση κειμένων ά-
πό τόν ίδιο τόν συγγραφέα. Δυ-
στυχώς σήμερα δέν έχομε άνα χει-
ρας έκεϊνη τήν άδεια, άλλ' υπο-
θέτουμε, ότι ό Συγγραφέας δέν θα
έχη ούτε σήμερα αντίρρηση, δεδο-
μένου ότι θαυμάζει τήν Μικρή Έλ-
λάδα μας, και τό αναφέρει, και
τό TD είναι σκοπός τής ζωής του.
Στό έν λόγω σύγγραμμα αναφέρε-
ται ή αξιολογία προσπάθεια έ-
νός νεαρού Κορεατόπουλου πού άν-
δρώνεται, σπουδάζει άρχαίο ΤΑΕ-
ΚYON, πάντα υπό Ίαπωνέζικη κα-
τοχή, και τελικά άκολουθώντας πο-
ρεία στρατιωτικού γίνεται Στρα-
τηγός. Δίδει όνομα νέο στην άρ-
χαία τέχνη, και κάνει έκτοτε συ-
νεχείς προσπάθειες να δεί τό ΤΚΝ
Όλυμπιακό άγώνισμα, από τήν θέση
του, σαν πρόεδρος τής Ι.Τ.Φ. Ση-
μειωτέον ότι στό ITF ό έν λόγω
Στρατηγός είναι ό μόνος πού φέ-
ρει τόν βαθμό τών 9 DAN.

Τό έν λόγω σύγγραμμά του ει-
ναι γραμμένο στην άγγλική τής ό-
ποίας είμαι κάτοχος ίκανοποιη-
τικά και μαζί με τίς εικόνες ά-
ποτελείται από 1000 σελίδες πε-
ρίπου.

Όπως ήδη γνωρίζετε τό TD
είναι καλώς γνωστό στην Ελλάδα
και άσφαλώς πληθώρα άναγνωστών
σας είναι φίλοι του και άθλητές
του.

Άφού στίς σελίδες σας πε-
ριλάβατε και τό έν λόγω άθλημα
για πολλούς μας θα ήτο εύχης έρ-
γον να γνωρίση μια έκτενέστερη
διάδοση και πληροφόρηση.

Άκόμη θα ήδυνάμην λόγω τής
φύσεως τών έργασιών μου να σας
στέλνω άνταπόκριση από τίς πάσης
φύσεως σχολές τής Θεσ/κης, πρόσ
όφελος βεβαίως του ΤΚΝ, του ά-
ναγνωστικού κοινού και του περι-
οδικού σας.

Κλείνοντας τήν έπιστολή μου
αυτή, θα ήθελα να πληροφορηθώ
ποιοί έχουν τά ύπατα αξιώματα και
DAN στό OKINAWA-TAI. Ε: Όλο και
κάποιον θα έχετε υπ' όψιν.

Η διεύθυνσής μου είναι:
Κακάλης Άναστάσιος
Άριστοτέλους 93

Στό αναφερόμενο σύγγραμμα
περιέχονται ιστορικά ντοκουμέντα
από Κορεάτας ιστορικούς περί τής
προελεύσεως και όνομασίας τής
Κορεάτικης πολεμικής τέχνης, προ-
σωπικές σκέψεις του στρατηγού
CHOI HONG HI, συμβουλές προς τούς
άθλομένους, τούς διδάσκαλους, ό
τρόπος πού γίνονται οί άγώνες ως
και ή άπονομή βαθμίδων κάτω τής
μαύρης ζώνης καθώς και τών DAN,
πληθώρα φωτογραφιών τεχνικής πο-
δών-χειρών και τών δύο και άπαν-
τα τά HIONG ή φόρμες όπως άρέ-
σκονται πολλοί να τίς όνομάζουν,
και άλλα πολλά στοιχεία εξασκή-
σεως του ΤΑΕΚWON-DO.

Είλικρινώς είναι τό πληρέ-
στερο έπιστημονικό σύγγραμμα πού
έπεσε στην αντίληψή μου, γύρω ά-
πό τίς πολεμικές τέχνες.

Γνωρίζω πολλούς πού έπιχει-
ρησαν να τό μεταφράσουν, συγκα-
ταλεγόμενων και πανελληνίως γνω-
στών διδασκάλων του ΤΚΝ, δυστυ-
χώς με πενιχρά άποτελέσματα.

Είμαι λάτρης του άθλήματος,
και πιστεύω πώς τό να κρατά κα-
νείς έναν θησαυρό, οίονδήποτε,
κρυμμένο, τό λιγότερο είναι λά-
θος. Στά 28 μου χρόνια όμως,
πέισθηκα πώς ούδεις εργάζεται ά-
νευ άμοιβής. Διά τούτο και δέν
σας πρότεινα συνεργασία άνευ ά-
μοιβής. Άν δέν θέλετε δέν ένο-
χλοῦμαι. Όπως ήποτε θα διοχετεύ-
σω τήν έν λόγω γνώση, τά HIONG
τουλάχιστον σε άτομα πού θα τήν
άπορροφήσουν. Νά ληφθή υπ' όψιν
πώς κανείς από τούς μεγάλους του
άθλήματος δέν έδειξε ένα HIONG

παραπάνω από ότι υποτίθεται πώς πρέπει να ξέρη ένας αθλούμενος του ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ. Σκόπιμο, εγωιστικό, σοφό ίσως;

Είμαι πεπεισμένος όμως, πώς ο Στρατηγός θα ήθελε να δητό άθλημα πού ώνόμασε "Ένας τρόπος ζωής" να εισέρχεται έστω και σαν πληροφοριακή γνώση σε αθλούμενους και μη. "Αν όχι αυτή καθ' αυτή ή τέχνη, τουλάχιστον οι νοουθεσίες του, πού κάλλιστα ταιριάζουν εις πάντα άσχολούμενο με τις πολεμικές τέχνες.

Για άλλη μιά φορά ισχυρίζομαι πώς ο συγγραφέας αν μή τί άλλο θα αποδεχθί εύχαρίστως την δημοσίευση ενός μέρους έστω του βιβλίου του, είναι άλλωστε τόση ή έλπίδα του να δη εύρέως διαδομένο τό ΤΚΝ και ή μικρή μας χώρα όπως τόνισε σε παλαιότερες επισκέψεις του στην Έλλάδα συγκεντρώνει τις προτιμήσεις του.

Τάσος Κακάλης
ΒΟΛΟΣ

Φίλε μας Τάσο Κακάλη

Ξέρουμε τό βιβλίο πού έννοεις. Μεγάλο για την έλληνική αγορά. Δύσκολη και άκριβή δουλειά. Ευχαριστούμε για την προσφορά συνεργασίας σου με άρθρα για τό περιοδικό επ'άμοιβη. Έπειδή όμως τό "Δ Τ-Κ-Τ" δέν καλύπτει ακόμα τά έξοδά του δέν δεχόμαστε παρά μόνο δωρεάν συνεργασίες.

Γράφεις λοιπόν στό περιοδικό σου ότι ο κ.Ζαχόπουλος είναι "ψευτοδάσκαλος". Πώς μπορείς έσύ να κρίνεις έναν άνθρωπο όταν δέν έχεις ζήσει μαζί του, και δέν έχεις διδαχτεί από αυτόν, και ποιός είσαι έσύ πού θά κρίνεις τόν κ.Ζαχόπουλο και γενικότερα τό ΟΚΙΝΑΒΑ-ΤΕ.

Κάνω καράτε από 13 χρόνων, και έχω γνωρίσει πολλούς δασκάλους και σχολές. Σέ καμιά όμως δέν στέριωσα γιατί από καμιά δέν ξμεινα εύχαριστημένος. "Όταν 14 χρόνων, πήγα στην σχολή του κ.Ζαχόπουλου. Έκεί ένθουσιάστηκα και ξμεινα. Μετά από προπόνηση 5 1/2 χρόνων έγινα κάτοχος Μαύρης Ζώνης. Είμαι λοιπόν σε θέση να σου άπαντήσω σε αυτό πού γράφεις.

Κατηγορείς τό βιβλίο του κ.Ζαχόπουλου. Τόχεις διαβάσει κ.Περσίδης; Είμαι σίγουρος πώς όχι "Άνοιξέ το λοιπόν και διάβασέ το προσεκτικά. Θά δεις ότι τό επιχείρημά σου, ότι δέν λέει ο κ.Ζαχόπουλος τί είναι τό ΟΚΙΝΑΒΑ-ΤΕ πάει περίπατο. Μήπως θεωρείς σωστό τό δικό σου περιοδικό; "Ε! όχι. Δέν είναι περιοδικό καράτε εκείνο πού έχει στό έξώφυλό του γυμνά.

Γιατί άραγε δέν άσχολεύσαι, με δασκάλους "μικρούς" πού έχουν λίγους μαθητές, και συνεχώς βρίζεις εκείνους με τούς πολλούς; "Ίσως βρήκες κόλπο για να πουλάς τεύχη από τό "περιοδικό" σου γιατί έστω και από περιέργεια θά τό αγοράσουν.

Μετά κατηγορείς όλους τούς μαθητές της σχολής και τούς άποκαλείς "φιντάνια". Άφορμή σε αυτό πήρες από τό τηλεφώνημα πού όπως λές σου έγινε.

Δέν σκέφτηκες όμως κάτι; "Ίσως να μην είναι μαθητής της σχολής αυτός, αλλά κάποιος άλλης πού θά είχε συμφέρον να γραφτούν αυτά πράγματα. Λές ακόμα ότι θά είχε την έγκριση του δασκάλου μου για να τό κάνει αυτό. Δέν θεωρώ τόν δάσκαλό μου "δειλό" κύριε! "Όταν χρειαστεί να κάνει ή να πει κάτι, τό κάνει μόνος του και δέν βάζει "τσιράκια".

"Έστω όμως ότι αυτός πού σε έβρισε ήταν μαθητής του κ.Ζαχόπουλου. Σκέψου όμως ότι, σε μιά μηλιά δέν υπάρχουν μόνο καλά μήλα, θά υπάρχουν και κάνα δύο σάπια. Δέν είναι λοιπόν φρόνιμο να βρίζεις έτσι, όχι μόνο τόν δάσκαλό μου, όχι μόνο τούς μαθητές του αλλά και γενικότερα τό ΟΚΙΝΑΒΑ-ΤΕ. Θάταν πιό ώραίο να άπευθύνεσαι μόνο σ'αυτόν πού σου τηλεφώνησε.

Και κάτι άλλο.

Άφοϋ όπως λές είναι τρϋκ αυτά πού κάνει ο δάσκαλός μου, γιατί δέν μας κάνεις και σύ μερικά από αυτά για να τό άποδείξεις; Είμαι πρόθυμος να παρακολουθήσω την επίδειξή σου.

Άναρωτήθηκες άραγε αν μπορεί εύκολα ο άνθρωπος βάζοντας τις φτέρνες του και τό σβέρκο του πάνω στις πλάτες δύο καρεκλών, και έχοντας τό σώμα του στον άέρα, να σπάσουν πάνω στό στομάχι του με βαριά, μάγιστρο 95 κιλών; Μή μου πεις ότι ήταν άφρολέξ;! Άφοϋ λοιπόν έσύ είσαι γυμνασμένος και εκείνος όχι, μιά και είναι "ψευτοδάσκαλος" και δέν έχει "φάει" τά χρόνια του στό καράτε, κάντο όχι με 95 κιλά, αλλά με 5. Άλλά πού να ξέρεις έσύ από κάτι τέτοια.

Αυτά είχα να σου γράψω και αν βέβαια έχεις την διάθεση, δέν γράφω θάρρος, περιμένω να δω τό γράμμα μου δημοσιευμένο στό περιοδικό σου ολόκληρο.

Παπαδάτος Στέλιος
Μαύρη Ζώνη
Σουλίου 7, Ν. Ήράκλειο

Σημείωση: "Ένα μεγάλο συγγνώμη δά σκαλε πού δέν πήρα την άδειά σου για αυτό πού έγραψα, αλλά ήξερα οτι δέν θά μου την έδινες.

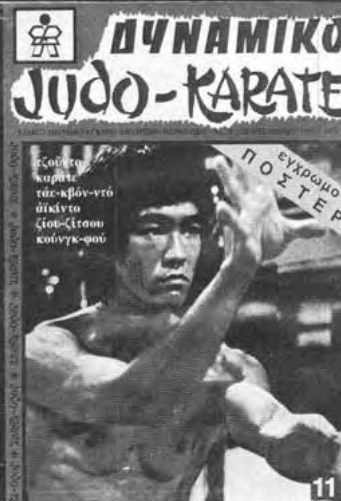
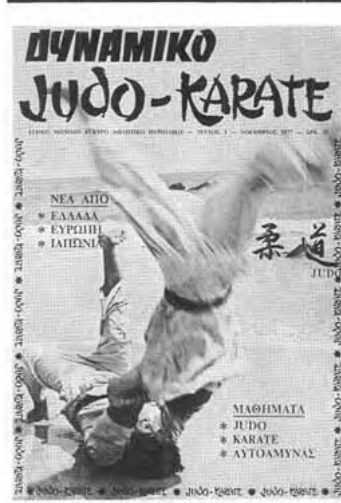
Όρίστε κατάσταση!
Άντε τώρα να βάλετε μυαλό σε μερικούς σαν κι αυτόν.

Περσίδης

"Αγαπητέ" κ.Περσίδη,

Παίρνω τό θάρρος να γράψω στό περιοδικό σας, με την έλπίδα ότι τό γράμμα μου θά δημοσιευθεί ολόκληρο και όπως έχει.

Άπό όταν κυκλοφόρησε τό περιοδικό σου, προσπαθείς από ότι λές να δείξεις στον κόσμο ποιός είναι οι πραγματικοί δάσκαλοι του καράτε. Άν και με ένοχλούσε πάντα για τις βρισιές σου δέν σου έγραψα. Άλλά τώρα έβρισε τόν δάσκαλό μου, τό σύστημά μου και έμεσα και έμένα. Γι'αυτό λοιπόν πρόσεξε αυτά πού σου γράφω, ίσως τά βρεις ένδιαφέροντα.





ΤΩΡΑ
 πού βγήκε κι ο 3ος Τόμος,
 πιά εύκολα από κάθε άλλη φορά,
 στέλνοντάς μας τήν αξία
 με μια άπλη ταχ. έπιταγή,
 παίρνετε όποιο βιβλίο έχουμε.
 Έκδόσεις δικές μας και εκδόσεις άλλων,
 πού διαλέξαμε για σάς.

Τόμος 1 - Περιεχόμενα:
 Γενικά για τις πολεμικές τέχνες - Γενικά για τό Τζούντο - Γενικά για τό Καράτε - Η Ιστορία του Καράτε στην Ελλάδα - Τζούντο και ΣΕΓΑΣ - Νέα πολεμικών τεχνών άπ' όλο τον κόσμο - Σχολές και Σύλλογοι - Άγώνες, Έπιδείξεις, Έκδηλώσεις - Τζούντο, Καράτε, Αϊκίντο - Πανελλήνιοι άγώνες Τζούντο - Παγκόσμιοι άγώνες καράτε - Νινζιτσου: μία θανατηφόρα τέχνη - Τό Τζούντο και τό Καράτε στην Κύπρο - Επισκέψεις γιαπωνέζων δασκάλων του τζούντο και του καράτε στην Ελλάδα - Μαθήματα Τζούντο - Μαθήματα Καράτε - Βιογραφίες τών ιδρυτών τών πολεμικών τεχνών - Οι Γυναίκες στο Τζούντο - Τζούντο-Καράτε για γυναίκες και παιδιά - Γνωριμία με τό Τάε-κβόν-ντό - Γνωριμία με τό Τάνγκ-σοϋ-ντό - Τρομερά ενδιαφέρουσα άλληλογραφία με τούς άναγνώστες - Τό πρόβλημα «Ψευτοδασκαλοι» - Τό φαινόμενο Έλ Κούρι - Γνωριμία με τό Σοριντζι Κέμπο - Νέα από τό κέντρα του Τζούντο και του Καράτε στην Ιαπωνία - Κάγκαμμπράκι: ή γιορτή τών πολεμικών τεχνών στην Ιαπωνία - Δάσκαλοι του Αϊκίντο στην Ελλάδα - Μπρούς Λή: ό θρύλος (σέ συνέχειες) - Πρωταθλητές του καράτε σέ άγώνες - Δάσκαλοι του τζούντο σέ μαθήματα - Τό «Γιν-Γιάνγκ» και τό άραία του - Τζούντο, Καράτε στην Κύπρο.

Τόμος 2 - Περιεχόμενα:
 Γνωριμία με τον κόσμο των πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα - Σχολές και Σύλλογοι - Η άποκάλυψη τής άπάτης του ψευτοδασκαλου - Ένας Έλληνας καρατέκα στην Ιαπωνία - Η προπόνηση με βάρη στις πολεμικές τέχνες - Περιπετειώδες μυθιστόρημα: Ό τζουντόκα χωρίς κιμονό - Μαθήματα Τζούντο - Μαθήματα Καράτε - Πρωτάθλημα τζούντο γυναικών στο Τόκιο - Τεχνικές τζούντο από μεγάλους δασκάλους του Κόντοκαν - Έμβραση στις βασικές αρχές του τζούντο - Άγώνες κικ-μπόξιν στο Τόκιο - Οι γυναίκες παίζουν κατέ - Πινελήνιο Τζούντο - Βιογραφίες ιδρυτών πολεμικών τεχνών - Κανονισμοί άγώνων Τάε-κβόν-ντό - Πανελλήνιο παιδικό τζούντο - Κικ-μπόξιν εναντίον καράτε - Αυτόμαυνα για γυναίκες στο Πολιτεχνείο - Μπρούς Λή: ό θρύλος (σέ συνέχειες) - Κυόκουσιν Καράτε: Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα - Διεθνείς άγώνες Τζούντο: Κύπελλο Ζιγκορο Κάνο - Τζούντο-Καράτε για γυναίκες και παιδιά - Γνωριμία με τό Κούνγκ Φου - Ό άγώνα, κατά του Έλ Κούρι - Διεθνείς τζούντο στην Αθήνα - Τέσσερις πρωταθλητές και δάσκαλοι του τζούντο στην Αθήνα - Κικ-μπόξιν εναντίον καράτε και καράτε - Επισκέψεις μεγάλων δασκάλων καράτε στην Ελλάδα - Τάνγκ-σοϋ-ντό - Τάε-κβον-ντό - Αϊκίντο - Πανιαπωνικό Τζούντο - Σούμο: ιστορικοί άγώνες - Μεγάλη έπίδειξη πολεμικών τεχνών στην Αθήνα - Πολύ γέλιο σέ δική για τό καράτε - Ένδιαφέρουσα άλληλογραφία με τούς άναγνώστες.

Τόμος 3 - Περιεχόμενα:
 Οι μεγάλες δίκες του καράτε - Τό Ξετίναγμα ενός ψευτοδασκαλου - Βιογραφίες μεγάλων δασκάλων - Μαθήματα τζούντο - Μαθήματα καράτε - Η φιλοσοφία Ζέν και οι πολεμικές τέχνες - Τζούντο καράτε και βίζα για Ιαπωνία - Ό ψυχικός κόσμος τών καρατέκα - Έλλάς-Κύπρος: Κύπελλο φίλιας Ένα κολλέγιο μόνο για καράτε - Τάνγκ-σοϋ-ντ - Ένδιαφέρουσα άλληλογραφία με τούς άναγνώστες - Βιογραφίες παλιών πρωταθλητών - Άγώνες έπίδειξης Σότοκαν Καράτε - Γουίν-τσού Κούνγκ Φου - Παρουσίαση έπαγγελματιών του Καράτε - Πανελλήνιοι άγώνες 1979 - Τζούντο και ΣΕΓΑΣ - Πανιαπωνικό Κυόκουσιν Καράτε - Μεγάλη έπίδειξη πολεμικών τεχνών στην Αθήνα - Μελέτη για τή φιλοσοφία του καράτε (σέ συνέχειες) - Δεύτερο Παγκόσμιο Κυόκουσιν Καράτε - Παιδικό άγώνες Τζούντο στην Αθήνα (πολι ένδιαφέρον) - Έκδηλώσεις και νέα του Τάε-κβον-ντό - Γιαμπουσάμε: τοξοβολία έφίπων - Στατιστικές Τζούντο - Τάε-κβον-ντό τής ITF και τής WTF (Αθήνα, Θεσ/νίκη, Πάτρα, Άλεξανδρούπολη) - Οι μεγάλες δίκες του Καράτε - «Σπαίματα»: Έπιστημονική Μελέτη - Παγκόσμιο πρωτάθλημα τζούντο: Παρίσι 1979 - Βαλκανικό Τζούντο 1980 - Διεθνείς Άγώνες Τάε-κβον-ντό (Γιουγκοσλαβία) - Καράτε στην Αυστραλία - Κέντο: άσκηση σώματος και πνεύματος - Νέα από Σχολές-Συλλόγους - Όλος ό κόσμος τών πολεμικών τεχνών τής Ελλάδας σέ φωτογραφίες.