

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ
ΤΑΕ - ΚΒΟΝ - ΝΤΟ
ΤΑΝΓΚ - ΣΟΥ - ΝΤΟ
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΜΠΟΝΤΥ - ΜΠΙΑΝΤΙΝ

ΔΡ. 60
ΝΟ 5/4
ΔΕΚ 1981

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Δείτε στον βιβλιοπώλη σας αυτή τη στιγμή αν δεν έχει τα βιβλία μας. Όλα τα βιβλιοπωλεία ή άλλα καταστήματα που έχουν τις ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ μας σε όλη την Ελλάδα καταγράφονται στον επόμενο πίνακα. Αν ο βιβλιοπώλης σας δεν φέρνει τα βιβλία μας, στείλτε μας ταχυκή επιταγή (με καθαρογραμμένα όνομα, διεύθυνση και τίτλο βιβλίων που θέλετε) στη διεύθυνση «Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ» και θα σάς τα στείλουμε άμεσα.

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ
ΑΘΛΗΤΗΣ, Πανεπιστημίου 56 (Στοά)
ΑΛΦΑ, Ρεθύμνου 5, Μουσείο
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ίπποκράτους 9
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ίπποκράτους 15
ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ, Νίκης 4, Σύνταγμα
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ίπποκράτους 15
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
ΠΑΠΑΔΗΜΑΣ, Ίπποκράτους 8
ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΟ, Κάνιγγος 31

ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΣΑΓΕΙΑ
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Βασ. Κων/νου 8, Χαλάνδρι
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Δαβάκη 69, Καλλιθέα
ΠΑΥΛΟΥ, Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι
ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ, Σεβαστουπόλεως 113, Άμπελόκηποι

ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ, Ρήγα Φερραίου 16, Κορυδαλλός
ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΗΣ, Χίου 17, Καμίνια
ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Κολοκοτρώνη 92, Νοταρά 59

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ (άλφ/κή σειρά)

ΒΟΛΟΣ
ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ 110

ΓΡΕΒΕΝΑ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4 Χαλάνδρι

ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθ. Βενιζέλου

ΘΑΣΟΣ
ΠΡΩΤΟΥΛΗΣ, Βιβλιοπωλείο

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΑΝΙΚΟΥΛΑΣ, Έγνατίας 148
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, Έρμου 75

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Μπότσαρη 2

ΛΑΡΙΣΑ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

ΠΑΤΡΑ
ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184

ΠΑΠΑΝΙΚΑ, Πατρέως 27

ΦΕΡΡΑΙ ΕΒΡΟΥ
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Φέρραι Έβρου

ΦΛΩΡΙΝΑ
ΜΠΟΥΤΖΙΟΥ, Μ. Αλεξάνδρου 78

ΚΥΠΡΟΣ - ΛΕΜΕΣΟΣ
ΑΜΑΘΟΥΣ, Άγ. Φυλάξεως 49β
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΜΑΣ ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΕΧΡΙ 30 ΙΟΥΝ 1982

Οι επόμενες τιμές ισχύουν για τεύχη, τόμους και βιβλία μας από όπου και αν τα πάρετε σε όλη την Ελλάδα μέχρι την 30η Ιουνίου 1982.

Προσοχή: Αν μάς ζητάτε βιβλία ταχυδρομικώς, προσθέστε στην αξία του 20 δρχ. για ένα βιβλίο, 30 δρχ. για δύο, 40 για τρία κτλ.

Επίσης, μπορείτε να μάς στείλετε τα (καθάρ) παλιά τεύχη σας να σάς τα κάνουμε δευτέρου τόμου, πληρώνοντας 25 δρχ. για κάθε τεύχος που σάς λείπει και 100 δρχ. για τό δέσιμο. Αυτό ισχύει για τους τόμους: 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20), 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τον τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θα ισχύει από ΣΕΠ '81 και μετά.



1.-Παλιά τεύχη (εως το 3/10) εκάστοτε	ΔΡΧ. 25
2.-Τεύχη 1-11 (άδετα)	» 200
3.-Τεύχη 12-20 (άδετα)	» 200
4.-Τεύχη 3/1-3/10 (άδετα)	» 200
5.-Τόμος 1 (τεύχη 1-11 δεμένα)	» 350
6.-Τόμος 2 (τεύχη 12-20 δεμένα)	» 350
7.-Τόμος 3 (τεύχη 3/1-3/10 δεμένα)	» 350
8.-Τζούντο στην Πράξη - Ρίψεις	» 360
9.-Τζούντο στην Πράξη - Έδαφος	» 360
10.-Τό Καλύτερο Καράτε 1	» 420
11.-Η Ζωή του Μπρούς Λή	» 300
12.-Τό πιο Σκληρό Καράτε (Κυόκουσιν)	» 300
13.-Μέθοδος Ίαπωνικής Γλώσσας	» 300

14.-Ζωτικό Καράτε	ΔΡΧ. 180
15.-Μικρή Έγκυκλοπαίδεια Τζούντο	» 150
16.-Ενόργανη Γυμναστική Γυναικών	» 450
17.-Η Άσκηση του Κορμιού	» 150
18.-Ταί-Τσι-Τσουάν	» 450
19.-Αντοχή-Υγεία-Όμορφιά	» 450
20.-Η Πλήρης Ίατρική Δίαιτα	» 220
21.-Σκάρνταηλ	» 220
22.-Συνταγές Χορτοφαγίας απ' όλο τον κόσμο	» 200
23.-Τό ποδόσφαιρο στην Ελλάδα, στον Κόσμο	» 400
24.-3-Βαλκανικοί Αγώνες, 50 χρόνια	» 400
25.-Οι μεγάλες μορφές του Παγκόσμιου Άθλητισμού	» 280
26.-Τά Έλληνικά Βουνά	» 300
27.-Τά Μυστήρια των Λάμα	» 220
28.-Τό Τρίτο Μάτι	» 220
29.-ΑΤΙΑ - Άναφορά Χάυνεκ για τά UFO	» 280
30.-Στενές έπαφές, πρώτου, δεύτερου και τρίτου τύπου	» 280
31.-Τό Τρίγωνο των Βερμούδων	» 280

ΝΕΟΣ ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 6/1 ΣΕΠ 1982

Πρός τούς κυρίους
ΓΙΩΡΓΟ ΚΑΤΣΙΦΑΡΑ, Υφυπουργό Άθλητισμού και
ΚΙΜΩΝΑ ΚΟΥΛΟΥΡΗ, Γενικό Γραμματέα Άθλητισμού

ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Άπό τόν Θύμιο Περισίδη



Άξιότιμοι κύριοι,

Λέγομαι Θύμιος Περισίδης, είμαι Μηχανολόγος Ηλεκτρολόγος, διπλωματούχος του Έθνικου Μετσοβίου Πολυτεχνείου, ασχολούμαι με τό Τζοούντο από τό 1965 και έκδίδω τό περιοδικό πού κρατάτε από τόν Νοέμβριο του 1977 σάν ΠΑΡΕΡΓΟ και μόνο από αγάπη για τό τζοούντο, τό καράτε και τίς γενικότερα λεγόμενες Μαχητικές Τέχνες.

Ό σκοπός τής Έπιστολής αυτής καθώς και όλων των τευχών του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ πού τήν συνοδεύουν, είναι νά σάς ενημερώσουν σχετικά με τό Τζοούντο & τήν προβληματική του διοίκηση, θά έλεγα καταπονητισμό, από τόν ΣΕΓΑΣ, καθώς και για τό ΧΑΟΣ πού επικρατεί στον κόσμο του Καράτε, θέματα τά όποια άργά ή γρήγορα (ευχομαι τό δεύτερο) θά σάς άπασχολήσουν.

ΟΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ Η "ΣΠΟΡ-ΠΟΙΗΣΗ" ΤΟΥΣ.

Οί Μαχητικές Τέχνες (Τζοούντο, Καράτε, Ζίου-Ζιτσο, Τάε-κβον-ντό, Τάνγκ-σοϋ-ντό, Κούνγκ-φοϋ, Κέντο, Αϊκίντο και άλλες) γεννήθηκαν και άναπτύχθηκαν, στις χώρες τής Ανατολής (Ίαπωνία, Κίνα, Κορέα κτ λ). Τά τελευταία 100 χρόνια οί Μαχητικές Τέχνες, μελετήθηκαν από ανθρώπους πού αφιέρωσαν σε αυτές όλόκληρη τή ζωή τους και διαδόθηκαν από τούς Ίδιους και από μαθητές τους σ'όλόκληρο τόν κόσμο.

Οί Μαχητικές Τέχνες γεννήθηκαν από τήν ανάγκη τής μάχης σώμα με σώμα στις παράπλευρες σε εποχές συχνών πολέμων και διατηρήθηκαν κρυφές, παρά τή σύγχρονη έξειδικευμένη μελέτη και εκπαίδευση του σώματος και του πνεύματος, σε εποχές κατοχών από αντίπαλους στρατούς και άπαγορεύσεων έξάσκησης στις τέχνες αυτές. Αναμιγμένες με τά ιδανικά του πειθαρχημένου έντιμου και άνδρείου πολεμιστή σφυρηλατούσαν χαρακτήρες ανθρώπων με ξεχωριστές σχεδόν υπέράνθρωπες, Ικανότητες, τίς όποίες οί άνθρωποι αυτοί είχαν τή λαμπερή προσωπικότητα νά θέτουν στήν ύπηρεσία του λαού τους.

Αυτά τά στοιχεία και πολλά άλλα πέρασαν με τά χρόνια από τούς Μάστερ (Μεγάλους Δασκάλους) των Μαχητικών Τεχνών "μέσα" στις Τεχνικές των Μαχητικών Τεχνών και "μέσα" στις μεθόδους έξάσκησης σ' αυτές. Τό πέρασμα των χρόνων έσβησε τή μάχη σώμα με σώμα, αλλά οί παραδοσιακοί ανατολίτικοι λαοί, διοχέτευσαν τό ιδανικό του έντιμου μαχητή στήν εί-

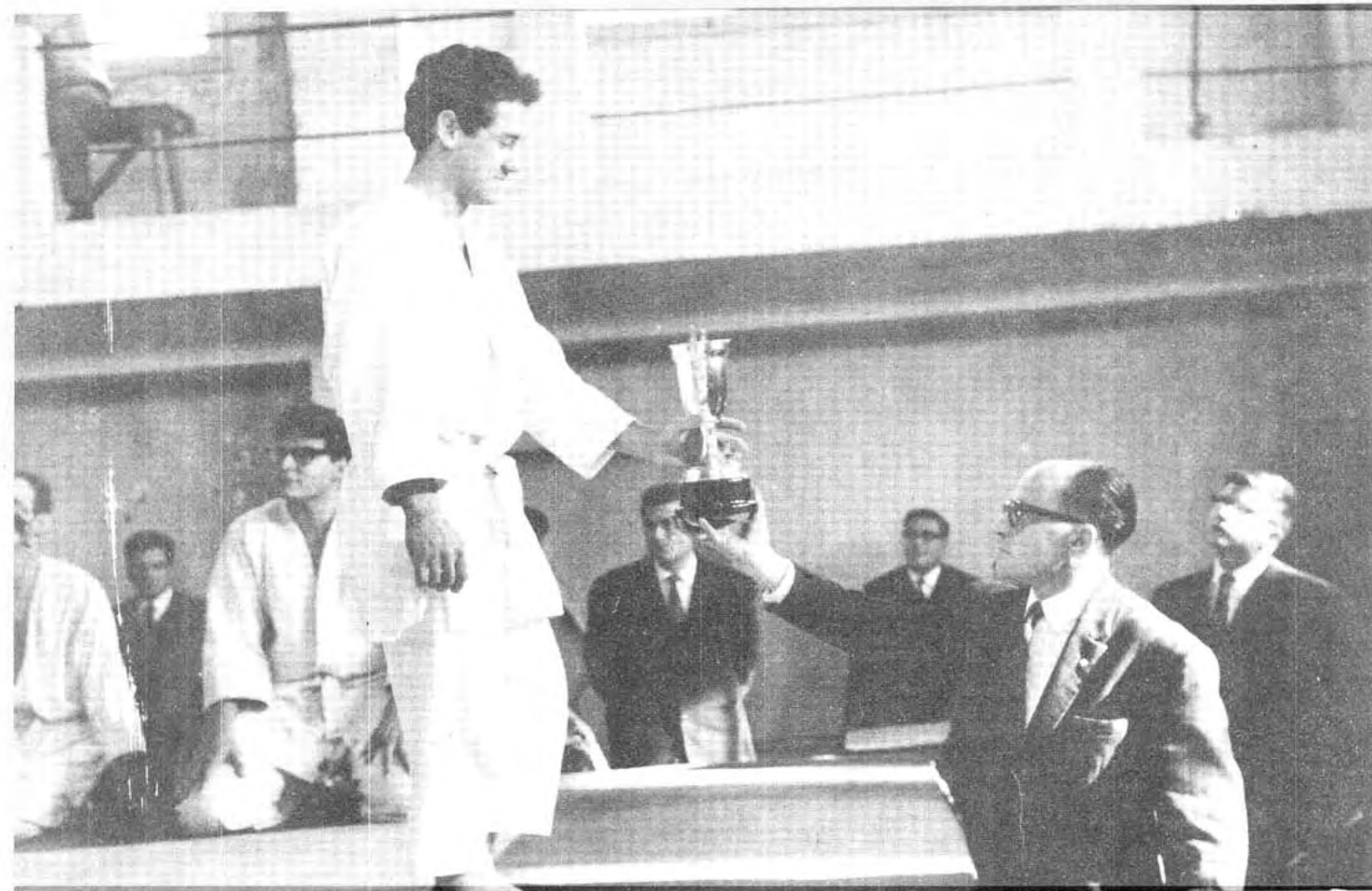
ρηνική διατήρηση και όριοθετημένη έξάσκηση των Μαχητικών Τεχνών με κανονισμούς πού τίς έκαναν άκίνδυνες, αλλά τό ίδιο "έκπαιδευτικές". Έτσι οί κανονισμοί προπονήσεων και άγώνων έκαναν τίς Μαχητικές Τέχνες "Σπόρ".

Ό σωστός χαρακτηρισμός θά ήταν "Μαχητικά Σπόρ" και πραγματικά ήταν ή νέα αυτή μορφή τους πού ξάπλωσε τίς τέχνες αυτές σ'όλο τόν κόσμο.

Υπάρχει όμως πάντα μιά Ίδιομορφία και μιά Παρεξήγηση πού χαρακτηρίζουν τίς Μαχητικές Τέχνες

Η Ίδιομορφία είναι πώς ή εκπαίδευση σε μιά Μαχητική Τέχνη είναι μιά μακροχρόνια διαδικασία έξάσκησης σώματος και πνεύματος με στόχο τήν έξειδίκευση των Ικανοτήτων, τή μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων και τή χρήση όλων αυτών προς τό Καλό τής Κοινωνίας. Η άθλητική έκφραση τής Μαχητικής Τέχνης, δηλαδή τό "Σπόρ", είναι μόνο μιά περιορισμένη της έκφραση, μιά "στενή" της έννοια. Ακόμα όμως και για νά "έκφραστεί σωστά" ένας άθλητής στά πλαίσια αυτής τής "στενής" έννοιας, δηλαδή άκόμα και για νά παίξει ένας άθλητής καλά σε άγώνες τζοούντο ή καράτε, θά πρέπει νά έχει περάσει, μακρόχρονη εκπαίδευση κοντά σε δάσκαλο, πού κι αυτός έχει περάσει μακρόχρονη εκπαίδευση κοντά σε άλλο δάσκαλο, πού κι εκείνος έχει περάσει μακρόχρονη εκπαίδευση κοντά ... κτλ. πλησιάζοντας όσο πάμε στις ρίζες τής Μαχητικής Τέχνης, στους πρώτους Μάστερ. Με δύο λόγια οί δάσκαλοι-έκπαιδευτές είναι γνωστοί, άλληλένδετοι και δέν βγαίνουν κατά τάξεις από τίς Ακαδημίες Σωματικής Άγωγής όλων των χωρών του κόσμου, όπως οί Γυμναστές άλλων Σπόρ. Πολύ περισσότερο ΔΕΝ ΦΥΤΡΩΝΟΥΝ από μόνοι τους, όπου τό περιβάλλον "πληρώνει" για τζοούντο και καράτε. Η τελευταία φράση άποτελεί και τή Παρεξήγηση των Μαχητικών Τεχνών.

Με τήν άκουστική διάδοση των Μαχητικών Τεχνών σ'όλο τόν κόσμο και με τήν επίδραση του κινηματογράφου, δημιουργήθηκε τέτοια ζήτηση ώστε ήταν μοιραίο νά ΦΥΤΡΩΣΟΥΝ σύγχρονοι "Μάστερ" άκόμα και στήν Ίαπωνία, χιλιάδες στήν Αμερική και στήν Ευρώπη και "Ικανοποιητικά" άρκετοί και στήν Ελλάδα. Με τό κατάλληλο παράστημα, με τό άγέρωχο ύφος, με κάποια άνεση στό ψέμα, με τή φόρμα και τή ζώνη των πολλών Ντάν (διακριτικών βαθμών Ιεραρχίας) διδάσκουν ... κοροϊδεύοντας και κοροϊδεύουν. .. διδάσκοντας τούς άφελείς πώς νά γίνουν ... πιό άφελείς. Πιό συγκεκριμένα:



ΔΕΚ 1966: Ένός έτους άθλητής με κίτρινη ζώνη στό τζοούντο του Όμίλου Άντισφαιρίσεως κερδίζω τήν 1η θέση στήν κατηγορία μου στους πρώτους άγώνες τζοούντο στήν Ελλάδα (έναντίον του Πανελληνίου). ΔΕΚ 1970: Παίρνω τήν καφέ ζώνη στό τζοούντο από τόν Γιάννη βερώνη. ΦΕΒ 1979: Παίρνω τή μαύρη ζώνη 1ο ντάν από τό Κόντοκαν μαζί με άλλους Έλληνες. Τά διπλώματα μάς

τά έδωσε μετά από λίγους μήνες ό τότε Σύμβουλος τής Ίαπωνικής Πρεσβείας κ. Άτσούγια Σουζούκι. (Πέρασαν έννέα χρόνια ύπομονής από τήν καφέ στή μαύρη).

ΟΚΤ 1980: Παίρνω τιμητικά από τόν ΣΕΓΑΣ τό 2ο ντάν, τό όποιο και ΕΠΙΣΤΡΕΦΩ δημόσια (τεϋχος 4/5 σελ. 24) σε ένδειξη διαμαρτυρίας για τίς άθαιρες και τήν άνευθυνότητα τής Τεχνικής Έπιτροπής



Τό Τζούντο είναι Όλυμπιακό Άθλημα και στην Ελλάδα κηδεμονεύεται από τον ΣΕΓΑΣ. Ο ΣΕΓΑΣ έχει όρισει μία Τεχνική Έπιτροπή από σχετικούς με τό Τζούντο και έχει θέσει ως πρόεδρο αυτής τής Έπιτροπής τόν Γενικό Γραμματέα του ΣΕΓΑΣ κ. Άναγνωστάκη. Για τόν κ. Άναγνωστάκη κάποτε είχα γράψει πώς άν τόν ρωτούσαν "τί είναι τζούντο" θά άπαντούσε "γιαπωνέζικο ποδήλατο". Η εξέλιξη του ελληνικού τζούντο μέ δικαίωσε.

Μετά από 5 (πέντε) χρόνια κηδεμονίας του Τζούντο από τόν ΣΕΓΑΣ και τόν κ. Άναγνωστάκη και έπιχορηγήσεως του άθλήματος από τήν Γενική Γραμματεία Άθλητισμού, άς παρατηρήσουμε μέ πίκρα τά έξής:

- 1) Δέν υπάρχει καμία αίθουσα κατάλληλη για Τζούντο.
- 2) Δέν υπάρχει (ούτε υπήρχε) προπονητής κατάλληλος για τζούντο, παρ'όλο πού κατάλληλοι Ίάπωνες δάσκαλοι ένδιαφέρθηκαν και ένδιαφέρονται νά διδάξουν στην Ελλάδα.
- 3) Δέν υπάρχει έτήσιο πρόγραμμα άγώνων.
- 4) Δέν υπάρχει κανονισμός άπονομής διακρίσεων.
- 5) Δέν υπάρχουν έξετάσεις και έξεταστές άπονομής διακρίσεων.
- 6) Τά μέλη τής Τεχνικής Έπιτροπής μοιράζουν (άπό καρέκλας) τιμητικές διακρίσεις (ντάν) μεταξύ τους. Μέ τίς πλάτες τών τιμητικών αυτών διακρίσεων έχουν τό θράσος νά έξετάζουν άθλητές για προαγωγές σέ πράγματα πού οί ίδιοι ποτέ δέν έμαθαν.
- 7) Οί άθλητές τής ένθνικής ομάδας δέν έχουν προπονητή ένω συγχρόνως τούς καθυστερούνται όδοι πορικά (τής τάξεως τών 2000 δρχ. τό μήνα) 6 και 8 μηνών. Η φυσική δυσάρεσκέιά τους ήδη τούς έχει άπομακρύνει από τό Τζούντο.

8) Γενικά άγνοείται ή προσωπικότητα του άθλητή στη διοίκηση του άθλήματος.

9) Οί φίλαθλοι πού παρακολουθούν τούς Πανεληνίους άγώνες τζούντο δέν ξεπερνούν τούς 40 - 50 (μέ δωρεάν είσοδο) κάθε φορά, πράγμα πού άποδεικνύει μειωμένη διάδοση του άθλήματος.

10) Η Διαχείριση τών έπιχορηγήσεων του άθλήματος καθώς και του έμψυχου υλικού του γίνεται μέ τρόπο πού ή ποιότητα του τζούντο πέφτει χρονιά μέ τή χρονιά.

Αυτές και άλλες παρατηρήσεις θά μπορούσε νά κάνει κανείς, πράγματα πού γράφονται τά τελευταία 2-3 χρόνια χωρίς νά συγκινούν, όπως θά δείτε έκτενέστερα στα προηγούμενα τεύχη του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Σέ παρένθεση: (τεύχος-σελίδα)
Τόμος 1: (1-18), (2-10), (3-10)
Τόμος 3: (4,5-11)
Τόμος 4: (5-24), (5-26), (7-4), (9-4)
Τεύχος : (5/2-17)

Τί άλλο νά γράψω για τό Τζούντο; Μόνο:

"Άς ευχηθούμε ο "άέρας" τής Άλλαγής νά ζωντανέψει λίγο και τά "πανιά" του Τζούντο και νά τό βγάλει από τό κλειστό όρμο τής αυτοκαθήλωσης και τής αυθαίρεσας.

Τό Καράτε δέν είναι Όλυμπιακό Άθλημα, αλλά σέ μερικά χρόνια θά γίνει. Τότε ή πολιτεία θά στραφεί στην ίδιωτική πρωτοβουλία για τήν δημιουργία συλλόγων και τή χρησιμοποίηση "έτοιμων" άθλητών. Από τώρα όμως θά πρέπει νά δοθεί μεγάλη προσοχή στο τί διδάσκεται στη νεολαία, από πολούς και πώς σέ όλες αυτές τίς σχολές Άθήνας και Έπαρχίας πού μαθαίνει κανείς τήν τέχνη τής "μάχης δίχως όπλα". Έχουμε πάνω από δυό χρόνια πού περιμένουμε νά συζητηθεί στη Γενική Γραμματεία Άθλητισμού και νά μπει σέ έφαρμογή κάποιο σχέδιο νόμου για τόν έλεγχο τών διπλωμάτων και τής προελεύσεώς τους, όλων τών "δασκάλων" Καράτε στην Ελλάδα, ώστε νά ξεχωρίσουμε τούς γνήσιους από τούς ψευτες. Είμαι πρόθυμος πάντα νά βοηθήσω άντικειμενικά μία τέτοια έρευνα, μία και έχω και κάποια πείρα από τίς δίκες μου μέ άλλοδαπούς και ντόπιους "Μάστερ". Θά ήταν λοιπόν σκόπιμο νά συγκληθεί μία Έπιτροπή από κατάλληλα άτομα για αυτό τό σκοπό. Τονίζω, πώς Καράτε ΔΕΝ είναι τό πώς θά χτυπήσω τόν αντίπαλό, αλλά τό πώς θά τόν σεβαστώ, πράγμα πού έννας πού δέν τό έμαθε ποτέ, δέν μπορεί και νά τό διδάξει ποτέ.

Χωρίς νά μακρυγορήσω σημειώνω τά τεύχη στα όποια έχουν καταγραφεί οί άγώνες μου κατά τών "Μάστερ" και οί κίνδυνοι πού άπειλούν τή νεολαία από αυτούς και από τό καράτε τους:

Σέ παρένθεση: (τεύχος-σελίδα)
Τόμος 1: (6-44), (8-30), (9-19)
Τόμος 2: (12-26), (15-48), (16-18), (20-32)
Τόμος 3: (1-35), (4,5-38)
Τόμος 4: (2-44), (3-32), (5-32), (5-35), (6-41), (8-42), (9-42), (10-39).

Η ΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Για τό Τζούντο, χωρίς άμφιβολία, είναι άναγκαία ή δημιουργία ιδιαίτερης Όμοσπονδίας μέ διοίκηση ανθρώπου πού ήδρωσαν για χρόνια μέσα στην φόρμα του τζούντο. Έπόμενος στόχος αίθουσες και προπονητές. Άντιπρόσωποι τών άθλητών στην διοίκηση και πλήρη δημοσιότητα τών θεμάτων του άθλήματος, και τής αντιμετώπισής τους.

Για τό Καράτε είναι άπαραίτητο τό "ξεσκάρταρισμα". Έλεγχος διπλωμάτων και δασκάλων από ειδική έπιτροπή μέ κατάλληλα άτομα πού νά ξέρουν πώς νά έλέγξουν.

Βέβαια, τά Μαχητικά Σπόρ δέν συγκινούν τίς μάζες όπως τό Ποδόσφαιρο, αλλά συγκινούν ανθρώπους από όλες τίς κοινωνικές τάξεις και δίνουν κάτι διαφορετικό στην προσωπικότητα του κοινωνικού άνθρώπου. Άξίζει τόν κόπο νά τά προσέξετε.

Μέ τιμή και έκτίμηση
Θύμιος Περισίδης.



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Έκδότης
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ
1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ
Ήλιος-Μηχ/γος ΕΜΠ
Έκδότης έπιστημονικών συγγραμμάτων και άθλητικών βιβλίων και περιοδικών
Γραφεία:
Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

Άρπινός Γεράσιμος: Οικονομολόγος, 3 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, 2 ντάν στο Σορίντζι Κέμπο, κάτοικος Τόκυο.
Βακατάσης Γρηγόρης: 2 ντάν στο τζούντο από τόν ΣΕΓΑΣ, μέλος τής Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ, διεθνής διαπτητής Τζούντο.
Hanson-Lowe John: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, έκδότης, κάτοικος Τόκυο.
Matsumoto Masae: Διμόσιος σχέσεις - Άνταποκρίσεις - Συνεντεύξεις από Άιαπωνία, κάτοικος Τόκυο.
Μπουλούμπας Χρήστος: Έκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούο καράτε από τήν Α.Κ.Κ.
Ραφτάκης Νίκος: Ήλιος-Μηχ/γος, 1 ντάν στο Στόκακ καράτε από τήν JKA.
Robertson John: 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.
Σανιώτης Γιώργος: Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 3 ντάν στο Στόκακ καράτε από τήν JKA.
Tansley Arthur: 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Έπιμέλεια έκδόσεως: Θύμιος Περισίδης
Φωτοστοιχειοθεσία: Ά/φοί Κυριλόπουλοι Ο.Ε.
Φωτογραφίες: Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.
Έκτύπωση: Σ. Λεούσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης
Βιβλιοθεσία: Χ. Χρονόπουλος
Διανομή: Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

"Όπως θά έχετε δεί, φίλοι μας άναγνώστες, από τά πρώτα τεύχη αυτής τής χρονιάς έχουμε κάνει μία προσπάθεια νά καλύψουμε και δυό άκόμα άθλήματα πού παρουσιάζουν ένδιαφέρουσες δραστηριότητες τά τελευταία χρόνια στην Ελλάδα: τό Μπόντυ-μπίλιντ και τή Γυμναστική (ένόργανη και μηντέρνα ρυθμική). Για νά ίκανοποιήσουμε τίς δικαιολογημένες διαμαρτυρίες τών φίλων τών μαχητικών τεχνών αύξήσαμε από αυτό τό τεύχος τίς σελίδες του περιοδικού ΣΑΣ κατά 16. Είναι ένα τολμηρό βήμα, τό όποίο για νά σταθεροποιηθεί χωρίς τήν οικονομική συνέπεια τής αύξήσεως και τής τιμής του περιοδικού θά πρέπει έσεις οί ίδιοι οί άναγνώστες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ νά γίνετε και οί διαφημιστές του, ώστε νά μπορέσει νά καλύψει τά έξοδά του αυτή τήν "άκριβη" έποχή.

Γραφείτε, λοιπόν, συνδρομητές, ζητείστε το έπίμονα από τά περίτετρα, μή χάνετε ούτε ένα τεύχος, δείχτε το στους φίλους σας, βοηθείστε το νά κρατηθεί σέ τιμή, ποιότητα, περιεχόμενο. Γιατί όλα αυτά; Είναι άπλό: Γιατί δέν ύπάρχει παρόμοιο του στον ελληνικό χώρο.

Και όλοι έσεις πού έχετε Σχολές, Συλλόγους, Γυμναστήρια γίνετε συνεργάτες του, γράψτε μας τά νέα σας, τίς δραστηριότητές σας, πάντα όχι για αυτοδιαφήμιση, αλλά για τήν προώθηση του άθλητισμού για κάθε άνθρωπο. Μία δημοσίευσή σας είναι μία γνωστοποίηση, μία δικαίωση, μία ένθάρρυνση, ένα κίνητρο για τούς ίδιους σας άθλητές σας. Μή ξεχνάτε πώς αυτό τό περιοδικό γράφεται στην ουσία από άθλητές, έξω από συμφέροντα ή κατευθύνσεις και μέ μόνο στόχο τήν άσκηση για κάθε ηλικίας και τάξεως ανθρώπου στο σπόρ πού τούς ταιριάζει. Είναι ένα περιοδικό πού γράφεται μέ στόχο τόν Άθλητισμό για Όλους.

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Τό περιοδικό "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" σαν μία άρχικά πρωτοπόρα ένήμερωση και παρουσίαση τών μαχητικών τεχνών κάνει ένα δεύτερο θαρραλό βήμα προς τήν κάλυψη τών δυναμικών σύγχρονων άθλημάτων πού προσθέτουν στην προσωπικότητα του άτομου. Δέχεται εύχαρίστως άρθρα σχετικά μέ τό άντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε άναγνώστη του, καθώς και νέα από εκδηλώσεις και άγώνες άπ' όλη τήν Ελλάδα.

Τά ένυπόγραφα άρθρα δέν έκφράζουν άπαραίτητα τίς άπόψεις του έκδότη.

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

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 5 Ή 10 ΜΗΝΩΝ

Γραφείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, (μέ ταχυδρομική έπιταγή), ώστε νά μή χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην έπαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα άργότερα άπ' όπ στην Άθήνα.

Προτιμάτε 10μηνη συνδρομή (όλόκληρου χρόνου) αλλά δεχόμαστε και μέχρι τό λιγώτερο 5 μηνών. (Όταν αλλάζει ή τιμή του περιοδικού άναπροσαρμόζονται οί συνδρομές.)

Θερμή παράκληση: Άνανεώνετε τή συνδρομή σας άμέσως μόλις παίρνετε τό προτελευταίο τεύχος πού δικαιούστε (γράφουμε τόν αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στον φάκελλο άποστολής).

Οί συνδρομές είναι:

	5μηνη	10μηνη
Έλλάδα	δρχ. 300	600
Κύπρος	" 350	700
Εύρώπη	" 400	800

Προσοχή: Έπιταγές πρós Ε. Περισίδη, Post Restant, Έξάρχεια, Άθήνα για 5μηνη (ή 10μηνη) συνδρομή στο "ΔΥΝΑΜΙΚΟ".

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Τό περιοδικό μας διαβάζεται από περισσότερους από 20.000 άναγνώστες σέ όλη τήν Ελλάδα.

Μία διαφημιστική καταχώρηση θά έχει πρακτική έφαρμογή για όλες τίς παρακάτω έπιχειρήσεις:

Γυμναστήρια, Είδη Σπόρ, Είδη προελεύσεως χωρών Άνατολής (φωτογραφικές μηχανές, στέρεο, βίντεο, κτλ.), Σπόρ ντίπσο, Μοτοσυκλέττες, Αύτοκίνητα, Μηχανές Θαλάσσης και χιλιάδες άλλα είδη πού ένδιαφέρουν τόν Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση τών διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται ως έξής:

1) Για μαυράσπερες έσωτερικές σελίδες (έκτός τών έσωτερικών τών έξωφύλλων και τήν πρώτη έσωτερική) πρós 6.000 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, πρós 8.000 δρχ. τή μαυράσπερη σελίδα. Μόνο όλόκληρες σελίδες.

3) Για τήν έγχρωμη του όπισθοφύλλου μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

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

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Τό περιοδικό "ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ" έκδίδεται από τόν ΝΟΕ 1977 και βγαίνει σέ 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (άπό ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και έννας τόμος. Οί τόμοι έχουν σκληρά έξώφυλλα επένδυμένα μέ πολυτελές πλαστικό ή πανί και τυπωμένα μέ χρυσουπία. Χωρίς άμφιβολία άποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο μέ άντικείμενο τίς μαχητικές τέχνες.

Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό πού δείχνει τόν τόμο του και τή σειρά του. Π.χ. τό τεύχος 3/5 είναι τό 5ο τεύχος του 3ου τόμου.

Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σέ όλη τήν έπαρχία όλα τά τεύχη τής χρονιάς πού μόλις πέρασε.

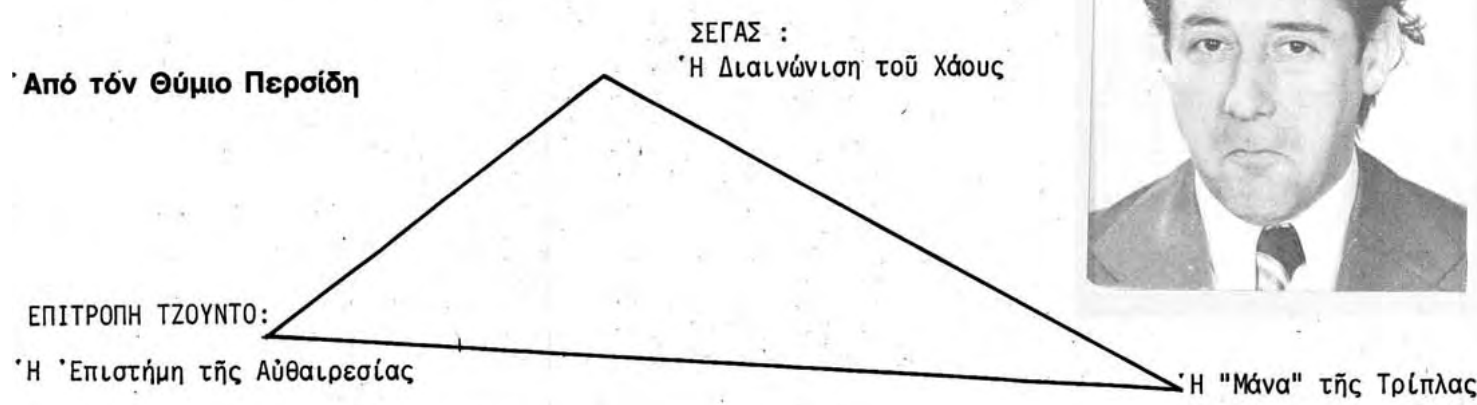
Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος του προηγούμενου χρόνου.

"Όσοι άναγνώστες μας | έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν νά τά αλλάξουν μέ πολυτελείς τόμους, μπορούν νά μάς τά στείλουν πληρώνοντας 25 δρχ. για κάθε τεύχος πού τούς λείπει και 100 δρχ. για τό δέσιμο. Θα τούς στείλουμε άμέσως τόν τόμο. Αυτό ίσχύει για τούς τόμους 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20) και 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τόν τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θά ίσχύει από ΣΕΠ '81 και μετά.

Τεύχη, τόμους και βιβλία μας μπορείτε νά προμηθευτείτε από τά γραφεία μας μόνο ταχυδρομικά και από τά βιβλιοπωλεία ή σχολές πού συνεργαζόμαστε άυτοπροσώπως.

Άν δέν βρίσκετε εύκολα τό περιοδικό μας, γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε νά τό στέλνουμε στα διεύθυνσή σας.

ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΩΝ ... ΒΕΡΜΟΥΔΩΝ



ΠΑΖΛ-ΠΑΖΛ-ΠΑΖΛ

Τό ΠΑΖΛ είναι ένα παιχνίδι με μικρά πλαστικά ή χάρτινα κομμάτια που τά συναρμολογείς και φτιάχνεις ένα αντικείμενο που έχει νόημα.

"Ας παίξουμε ένα τέτοιο παιχνίδι με τίς παρακάτω πληροφορίες:

1) 'Ο κ. Γιάννης Ψιλόπουλος πήρε από καφέ ζώνη 1ο ντάν ΤΙΜΗΤΙΚΑ από την Τεχνική 'Επιτροπή του Τζούντο (ΤΕΤ) της οποίας ήταν μέλος. Μετά από λίγο καιρό πήρε με τον ίδιο τρόπο 2ο ντάν.

2) 'Ο κ. Βασίλης Βουτσαράς πήρε από καφέ ζώνη 2ο ντάν (κατευθείαν!) ΤΙΜΗΤΙΚΑ από την ΤΕΤ της οποίας ήταν μέλος. Μετά από λίγο καιρό πήρε με τον ίδιο τρόπο 3ο ντάν.

3) 'Ο κ. Γρηγόρης Βακατάσης από 1ο ντάν Κόντοκαν πήρε 2ο ντάν ΣΕΓΑΣ ΤΙΜΗΤΙΚΑ από την ΤΕΤ της οποίας ήταν μέλος.

4) 'Ο Γιάννης Βερώνης μαζί με κάποιον 'Αμερικάνο (από 3 ντάν τζούντο ό καθένας) είχαν δώσει 1ο ντάν στον 'Αγη Βούρβουλη (μέτοχο της Σχολής ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΝ του Γιάννη Βερώνη) εποχή που ό τελευταίος είχε φροντίσει για διαφήμιση της σχολής από την τηλεόραση ενώ και δίδασκε στο ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΝ.

5) 'Ο Γιάννης Σκούταρης, ό Γιάννης Τσάκωνας, ή Φωτεινή Κουμούλου της Σχολής ΜΠΟΥΝΤΟΚΑΝ κρατάνε, τίς προπονήσεις τζούντο στη Σχολή Μπούντοκαν και για αυτό ό Γιάννης Βερώνης και ό Ιάπωνας δάσκαλος 'Ογκάουα, 4 ντάν, τούς έδωσαν μαύρη ζώνη. Βλέπετε οί νέοι μαθητές της Σχολής πρέπει να βλέπουν τούς προπονητές με μαύρη ζώνη και συγχρόνως να πείθονται πώς κάποτε θά τήν πάρουν και οί ίδιοι. Αυτή ή μαύρη ζώνη φυσικά δέν ήταν ούτε από τό Κόντοκαν ούτε από τόν ΣΕΓΑΣ. "Αν μάλιστα σκεφθείτε πώς δόθηκε σέ άθλητές συλλόγου που άνήκει στό ΣΕΓΑΣ και εποχή που ό ΣΕΓΑΣ δέν είχε καταρτίσει Κανονισμούς και πρόγραμμα έξετάσεων για Ντάν, θά καταλάβετε, πώς οί μαύρες αυτές ζώνες ήταν άκυρες. Δηλαδή, με λίγα και σταράτα λόγια

λίγα και σταράτα λόγια ό Βερώνης κορόϊδεψε (πάλιά δουλειά), και τά παιδιά και τήν ΤΕΤ του ΣΕΓΑΣ ενώ από τήν μεριά της ή ΤΕΤ δέν άντέδρασε.

6) 'Ο σύλλογος ΕΟΤΚ (προπέτασμα της Σχολής Μπούντοκαν) με αντιπρόσωπο του Γιάννη Βερώνη τόν κ. Χρήστο Ρούσκα μέσα στην Τεχνική 'Επιτροπή Τζούντο (ΤΕΤ), ζήτησε από τήν ΤΕΤ να έξεταστούν οί, Σκούταρης, Τσάκωνας και Κουμούλου από 'Εξεταστική 'Επιτροπή για τήν μαύρη ζώνη 1ο ντάν.

7) 'Η ΤΕΤ μέσα σέ όλο τό μεγαλείο της άνευθυνότητας και της αύθαιρεσίας της ΧΩΡΙΣ να έχει φτιάξει έδώ και ΠΕΝΤΕ χρόνια κανονισμούς έξετάσεων, μαύρων ζωνών όρισε 'Εξεταστική 'Επιτροπή τούς κ. κ. Βουτσαρά (3 ντάν), Ψιλόπουλο (2 ντάν) και Βακατάση (2 ντάν). Τονίζουμε πώς τά ντάν τών μελών της 'Εξεταστικής 'Επιτροπής δόθηκαν τιμητικά (δηλ. "από καρέκλας") από τούς ίδιους στους έαυτούς τους.

8) Οί έξετάσεις έγιναν στόν Πανελλήνιο Γ.Σ., τήν Τρίτη, 24-11-81 στις 5.30' τό απόγευμα. 'Ο Γιάννης Τσάκωνας δέν ήρθε. 'Ο Γιάννης Σκούταρης και ή Φωτεινή Κουμούλου εκτέλεσαν τό Νάγκε-νο-κάτα (τίς 9 πρώτες τεχνικές, τόρι και ούκε) και άπάντησαν για πέντε λεπτά σέ έρωτήσεις πάνω σέ θέματα διαιτησίας. 'Η όλη έξέταση διάρκεσε 15-17 λεπτά.

9) Ρώτησα τόν κ. Ρούσκα, που ήταν παρών στην έξέταση.
-- Γιατί δίνουν έξετάσεις;
-- Για μαύρη ζώνη.
-- Μά καλά, αφού τή φοράνε μήνες τώρα;
-- Δέν είχαν από τόν ΣΕΓΑΣ.
-- Είχαν από τό Κόντοκαν;
-- Ναι, αλλά επειδή μπορεί να άργήσει, δίνουν και στόν ΣΕΓΑΣ.
-- Μά αν έχουν από τό Κόντοκαν δέν χρειάζεται να δώσουν έξετάσεις στόν ΣΕΓΑΣ. 'Η ζώνη αναγνωρίζεται.

-- "Όχι, είχαν από τόν 'Ιάπωνα 'Ογκάουα και τόν Βερώνη.

-- Τότε πώς τήν φορούσαν στους άγώνες του ΣΕΓΑΣ 'Αλλά γιατί δέν ήρθαν κι άλλοι στις έξετάσεις; Έχουν κοινόποληθεί οί έξετάσεις, έχουν βγει οί κανονισμοί έξετάσεων;

-- "Όχι, τίποτα άπ'όλα αυτά. Οί έξετάσεις είναι μόνο για αυτούς τούς δύο και οί κανονισμοί συζητώνται.

Παρατηρούμε ότι ό κ. Ρούσκα δέν είχε μάθει καλά τό μάθημά του, αλλά και τό μάθημα δέν ήταν από κείνα που λέγονται στόν κόσμο.

10) Παρατηρούσα τήν 'Εξεταστική 'Επιτροπή, τούς κ. κ. Ψιλόπουλο, Βουτσαρά και Βακατάση, τά "από καρέκλας" ντάν. Από τεχνικής άπόψεως και εκπαιδεύσεως είχαν φτάσει και οί τρεις τους στό επίπεδο της καφέ ζώνης. "Όλα τά ντάν που έχουν τά έδωσαν (τιμητικά!) ΟΙ ΙΔΙΟΙ στους έαυτούς τους, για τίς ύπηρεσίες που προσφέρουν στό άθλημα, εκτός από τό 1ο ντάν του κ. Βακατάση που είναι από τό Κόντοκαν. Στις έξετάσεις της 24ης-11-81 έξέτασαν ούσιαστικά άθλητές ισόβαθμους τους και τούς έδωσαν μάλιστα και προαγωγή. Δέν νομίζω να έχουν αντίρρηση πώς τό Νάγκε-νο-κάτα ξέρουν μόνο να τό ... κοιτάζουν και δέν τό έχουν μάθει και κάνει ποτέ!

11) Τά κομμάτια σās τάδωσα. Συναρμολογείστε τό ΠΑΖΛ. Ποιός κάνει τή δουλειά του; Ποιοί κοροϊδεύουν τήν κοινωνία; Ποιοί προσβάλλονται; Πώς θά πάει μπροστά έτσι τό τζούντο;

12) Με τίς έξετάσεις αυτές ή Τεχνική 'Επιτροπή του Τζούντο και ό ΣΕΓΑΣ βαρύνονται για άλλη μία βάνουση προσβολή κατά του άθλήματος και τών άθλητών του Τζούντο.

'Η κίνηση προτείνω να είναι δυναμική, συνταρακτική, άμεση και να γίνει από όλους τούς άθλητές του Τζούντο.

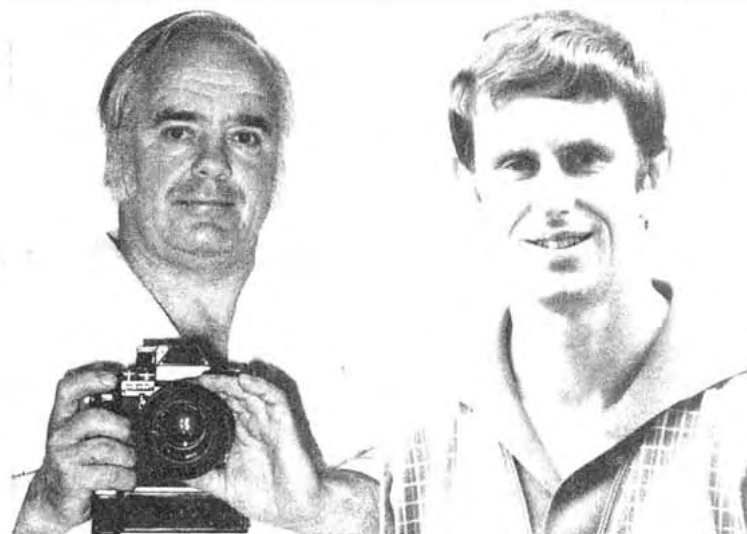
Θύμιος Περισίδης

'Υστερόγραφο από δεκάδες άθλητές τζούντο που ύπέγραψαν σχετική διαμαρτυρία.

Συμφωνούμε με τά παραπάνω χωρίς να στρεφόμεστε έναντίον τών παιδιών που έδωσαν έξετάσεις, οί όποιοι είναι πολύ καλοί άθλητές. Στρεφόμεστε όμως κατά του τρόπου διοίκησης του τζούντο από τή Τεχνική 'Επιτροπή και τόν ΣΕΓΑΣ. Έχουμε χάσει κάθε έμπιστοσύνη στην Διοίκηση του Τζούντο μία και βλέπουμε πώς κάθε της άπόφαση είναι και ένα συνοθύλευμα προχειρότητας, αύθαιρεσίας και προσβολής για τό άθλημα και τούς άθλητές του. Είμαστε άποφασισμένοι να άποσυρθούμε από τούς άγώνες αν δέν διορθωθεί ή κατάσταση.

'Η 'Ελληνική 'Εταιρεία Καράτε διοργανώνει τό Πρωτάθλημα 1981 τό Σάββατο, 19 ΔΕΚ 1981 στις 5 μ.μ., στόν Πανελλήνιο Γ.Σ. (Μαυροματαίων και Ευελπίδων)

ΤΟ ΠΙΟ «ΔΥΝΑΤΟ» ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Photos: Arthur Tansley
4th dan Kodokan Judo
Story: John Robertson
4th dan Kodokan Judo

ΠΑΝΙΑΠΩΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ 1981

ΤΟΚΥΟ, Άπριλιος 1981

Για 5η συνεχή χρονιά, ο 23χρονος Γιαμασίτα ανακηρύχθηκε πρωταθλητής στους Πανιαπωνικούς Άγώνες Τζούντο 1981 που έγιναν στο Νιππόν Μπούντοκαν Χώλλ στην Κουντανσίτα στο Τόκυο, στις 29 Άπριλίου, δηλ. την ημέρα των γενεθλίων του Αυτοκράτορα.

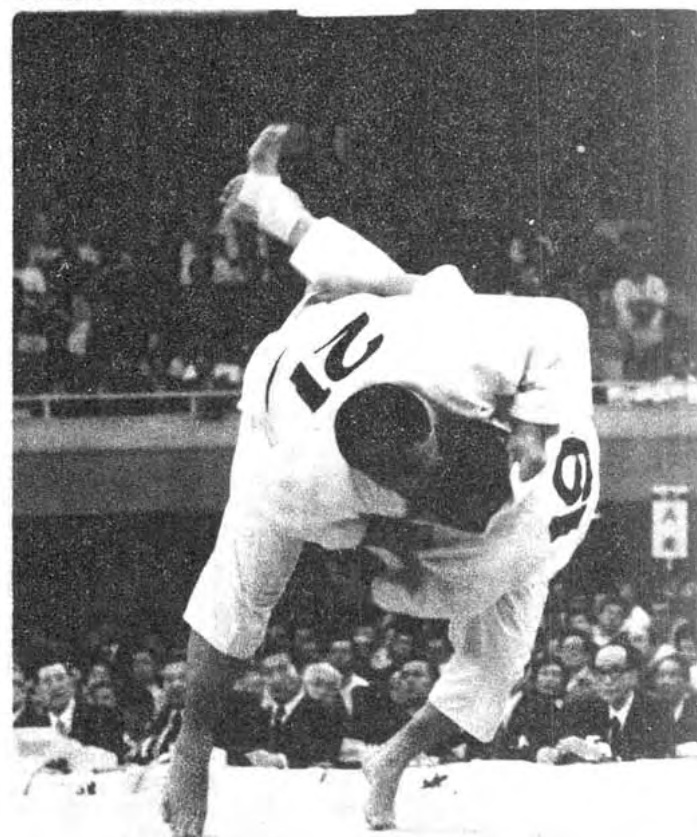
Ο Γιαμασίτα νίκησε στον τελικό τον 29χρονο αστυνομικό Σούμιο Έντο με γικόσιχο-γκατάμε στα 2 λεπτά και 36 δευτερόλεπτα. Ήταν η τέταρτη συνεχής χρονιά που οι δύο μεγάλοι Ίάπωνες άθλητές συναντιόντουσαν στον τελικό. Τους Πανιαπωνικούς αγώνες, στους οποίους έλαβαν μέρος 36 άθλητές, παρακολούθησαν 12.000 θεατές.

Στους ημιτελικούς, ο Γιαμασίτα, 5 ντάν, έριξε στο 5.03" (5ο λεπτό και 30 δευτερόλεπτα) τον Ισάο Ματσούι επίσης 5 ντάν, με ούτσιμάτα. Ο Έντο, 6 ντάν, νίκησε τον Χιντεχάρου Σιράσε με γικόσιχο-γκατάμε στο 2:50".

Αυτοί ήταν οι πρώτοι επίσημοι αγώνες από το Μάιο 1980, που ο Γιαμασίτα θρυμμάτισε τον αστραγάλο του σε αγώνα με τον Έντο στο Πρωτάθλημα χωρίς κατηγορίες βαρών στην Φουκουόκα στη νήσο Κιούσου. Δύο χρόνια πριν, στο Παρίσι, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα 1979 ο Γιαμασίτα είχε πάρει τον τίτλο στα βαρέα βάρη και ο Έντο στην άνοιχτή κατηγορία.

Σχολιάζοντας μετά την ήττα του από τον Γιαμασίτα, ο Έντο είπε πως αυτοί οι αγώνες ήταν πιθανόν η τελευταία του συμμετοχή και τ'είχε δώσει όλα για όλα για την νίκη, αλλά έχασε από την τεχνική υπεροχή του Γιαμασίτα. Δήλωσε πως δεν απογοητεύθηκε και ότι από αυτή τη χρονιά θα άρχιζε η "έποχή του Γιαμασίτα". Ο Γιαμασίτα θα πάρει μέρος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Τζούντο στην Ολλανδία τον Σεπτέμβριο του 1981 και μιά και μπήκε πιά στην κατηγορία των άνω των 95 κιλών πρέπει να γυμναστεί σκληρά για να βελτιώσει ακόμα, τις τεχνικές του.

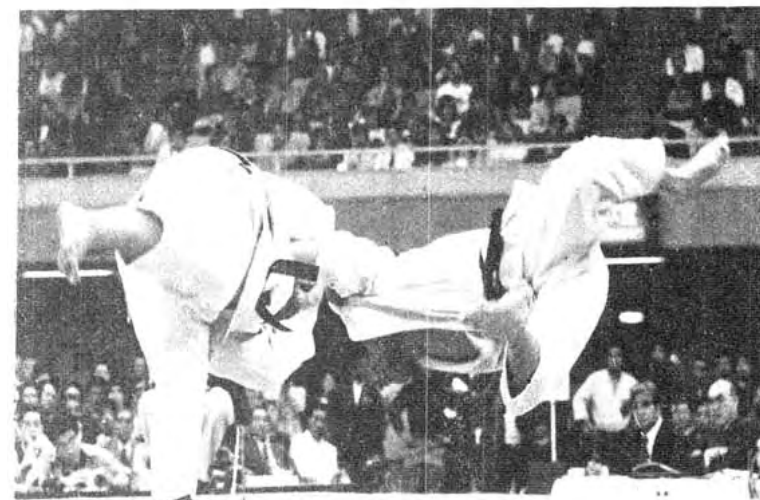
Ο Κομπαγιάσι τινάζεται στον αέρα από την ούτσιμάτα του Έντο.



Ο Κομπαγιάσι ρίχνει τον Τακεμούρα με χάνεγκόσι.



Ο Κόντο ρίχνει τον Νακασίμα με χαράι-γκόσι.



Ο Γιαμασίτα ρίχνει τον Κουραμότο με άριστερή ούτσιμάτα.



Ο Έντο ακινητοποιεί τον Σάιτο.



Ο πρωταθλητής Γιαμασίτα στα χέρια των φιλάθλων.



Από τον τελικό, ο Γιαμασίτα μετά από πτώση του Έντο χυμεί να τον ακινητοποιήσει.



Γιαμασίτα-Έντο στόν τελικό.



Γιαμασίτα (αριστερά) πρώτος, Έντο δεύτερος στίς άπονομές.

Ο κ. Ίσάο Ίνοκούμα, πρωταθλητής Ίαπωνίας τό 1959 καί τό 1963, δήλωσε πώς τό μαχητικό πνεύμα καί ή νίκη Γιαμασίτα μετά τούς έντεκα μήνες ξεκούρασης, ένεκα τού οπασμένου άστραγάλου του, τόν γέμισε έκπληξη καί εύχαρίστηση. Στόν πρώτο του άγώνα μέ τόν Ίτο έχασε τήν ίσοροπία του καί νίκησε φτωχά μέ άπόφαση. Από τόν επόμενο όμως, πού έρριξε μέ ούτσιμάτα καί ίππόν τόν Κουραμότο, στό 25" όλες οί επόμενες νίκες ήταν καθαρά ίππόν. Ο κ. Ίνοκούμα ειπε πώς πιστεύει ότι ο Γιαμασίτα είναι ο ίσχυρότερος πρωταθλητής τζούντο στήν ίστορία τού Ίαπωνικού Τζούντο καί ότι θα πάρει πολλές νίκες ακόμα στό μέλλον. Επίσης ειπε πώς ο Έντο είναι μεγάλος πιά καί πώς ίσως αυτοί ήταν καί οί τελευταίοι του άγώνες, άλλωστε καί οί τεχνικές του δέν είναι τόσο καλές. Η γνώμη του είναι πώς μετά τόν Γιαμασίτα ο καλύτερος είναι ο Ματσούι, αλλά τό παίξιμο του είναι άμυντικό. Ο Ματσούι πρέπει να προπονηθεί πιό πολύ στήν επίθεση καί στήν άγρια έκρηκτικότητα. Θα πρέπει να γίνει ο αντίπαλος τού Γιαμασίτα τό ταχύτερο δυνατό.

Μερικά άποτελέσματα

Στούς προημιτελικούς ο Σιράσε νίκησε τόν Κόντο μέ άπόφαση, ο Έντο τόν Σάιτο μέ άκίνητοποίηση (3:12"), ο Γιαμασίτα τόν Τακάγκι (μέ άβάζε-βάζα στό 1:26") καί ο Ματσούι τόν Χιράμα μέ ούτσιμάτα (στό 1:40").

Στούς ημιτελικούς ο Έντο νίκησε τόν Σιράσε (άκίνητοποίηση, 2:50") καί ο Γιαμασίτα τόν Ματσούι μέ ούτσιμάτα (1:40").

Στόν τελικό ο Γιαμασίτα νίκησε τόν Έντο μέ γιοκόσιχο-γκατάμε (άκίνητοποίηση) στό 2:36".

John Robertson
4 dan Kodokan Judo

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΗΣ ΡΩΜΗΣ

Από τόν Χρήστο Μπουλούμπαση

ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ 1981

Οί άγώνες ξεκίνησαν στίς 9.30 τό πρωί καί τελείωσαν στίς 11.30 τό βράδυ μέ μία ώρα διακοπή τό μεσημέρι. Τό μεγαλύτερο ενδιαφέρον τών άγώνων τό συγκέντρωσαν οί ομαδικόί άγώνες, μέ δεύτερο τό άτομικό, καί τρίτο τό Kata.

Στίς 24 Οκτωβρίου στήν Ρώμη έγινε τό Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Wado-ryu Karate μέ πλήρη συμμετοχή όλων τών Ευρωπαϊκών κρατών. Στούς άγώνες, συμμετείχε καί ή Ελλάδα μέ τούς εξής άθλητές:

Χ. Μπουλούμπαση	(έκπαιδευτή τής Kenbu Kan)
Γ. Βοβλάς	(έκπαιδευτής τής HiryuKan)
Ν. Χριστοδούλου	(Kenbukan)
Ι. Κανέλλης	(Kenbukan)
Σ. Καρατζάς	(Kenbukan)
Σ. Μελαχρινός	(Kenbukan) αναπληρωματικός
Δ. Χαϊκάλης	(Kenbukan) αναπληρωματικός

Έκείνο πού έκανε τήν μεγαλύτερη έντύπωση, & πού έχουν υιοθετήσει όλες οί ομάδες είναι τό μεγάλο ύψος τών άθλητών. Άθλητές πού ξεπερνούσαν τά 2 μέτρα ύψος ήταν καί τό συνηθισμένο. Τό να βρεϊς άθλητή κάτω τού 1,80 ήταν καί τό σπάνιο. Έχοντας τό πλεονέκτημα τών μακριών άκρων περίμεναν να σκοράρουν από μακριά χωρίς να διακινδυνεύουν μία κοντινή επίθεση. Καί έδω είναι πλέον πού φαίνεται καθαρά ή ανάγκη δημιουργίας κατηγοριών βάρους, καί τι πού ήδη έχουν αρχίσει, άλλα στυλ προκειμένου, να έχουν όλοι οί άθλητές τίς ίδιες φυσικές δυνατότητες να διακριθούν, διαφορετικά στό μέλλον ή επιλογή άθλητών για άγώνες θα γίνεται μέ κριτήριο τό ύψος καί όχι τήν τεχνική κατάρτιση.



Νίκος Χριστοδούλου (δεξιά)

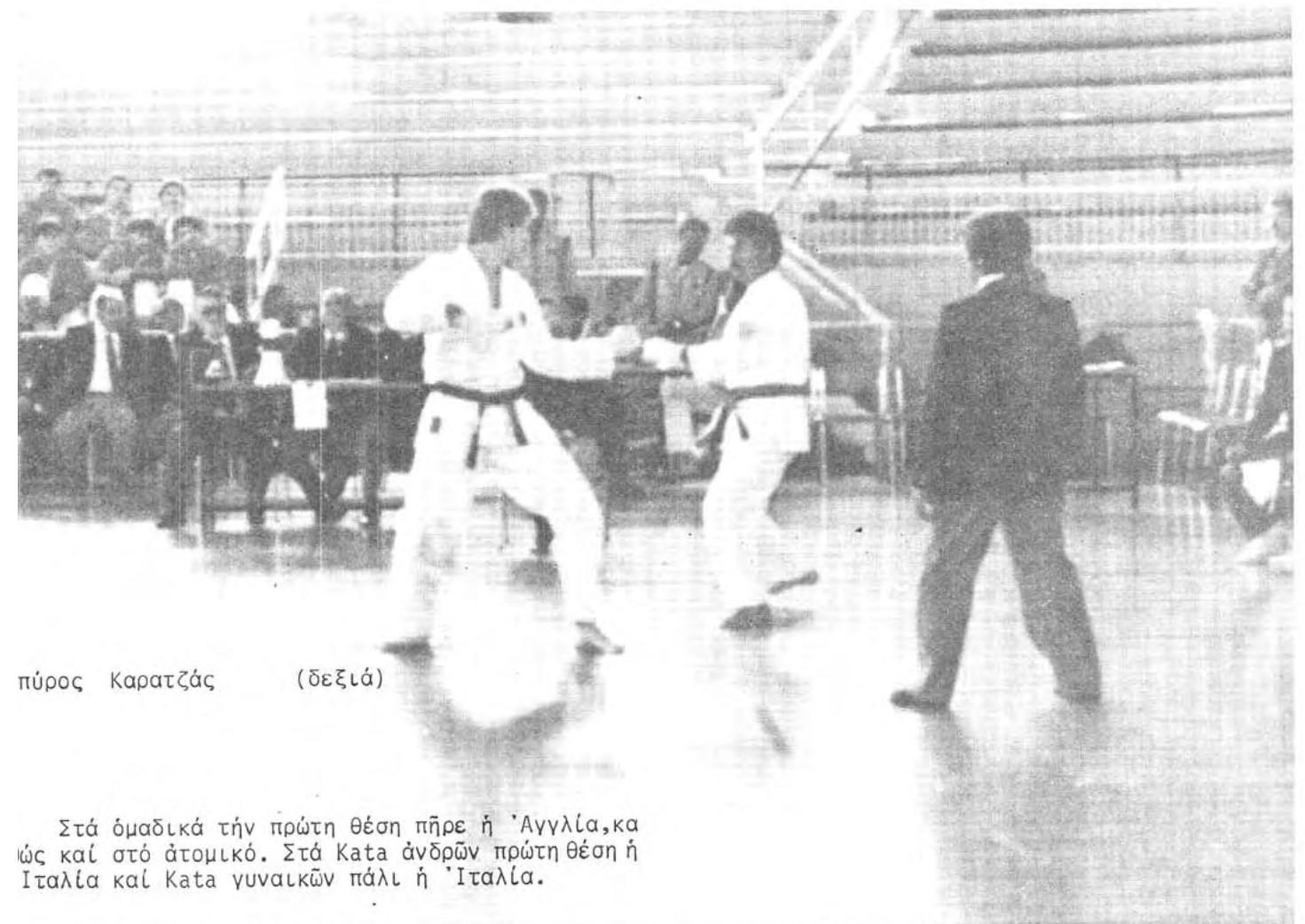


Γρηγόρης Βόβλας (δεξιά)

Ἡ Ἑλληνική ομάδα ἄν καί ἡ μόνη μέ ἀθλητές, μικροῦ ὕψους (μέσος ὄρος 1,75) ἔκανε μιά ὥρα ἔμ φάνιση, μέ κύριο χαρακτηριστικό τήν δυναμικότητα τήν ἐπιθετικότητα, καί τήν ἄριστη φυσική κατάσταση τῶν ἀθλητῶν της, ἀφήνοντας καλές ἐντυπώσεις στό χῶρο τοῦ πρωταθλήματος.



Γιάννης Κανέλλης (δεξιά)



Πύρος Καρατζάς (δεξιά)

Στά ὁμαδικά τήν πρώτη θέση πῆρε ἡ Ἀγγλία, καί ὡς καί στό ἀτομικό. Στά Κατα ἀνδρῶν πρώτη θέση ἡ Ἰταλία καί Κατα γυναικῶν πάλι ἡ Ἰταλία.



Χρήστος Μπουλούμπασης (ἀριστερά)

ΠΑΝΙΑΠΩΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΟΤΟΚΑΝ 1981

Ο τόπος συναντήσεως ήταν και έφέτος τό Nippon Budokan Hall στην Kudanshita του Τόκυο, όπου στις 13 και 14 Ιουνίου έγιναν οι 24οι Πανιαπωνικοί Αγώνες Καράτε. Ένα μεγάλο πλήθος θεατών παρακολούθησε τους αθλητές του Σότοκαν στους αγώνες τους Κάτα και Κούμιτε, άνδρες και γυναίκες.

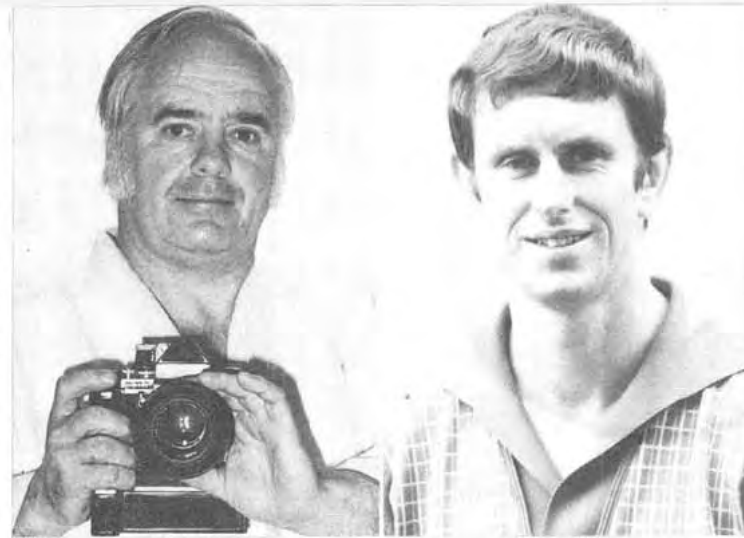
ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑ

Για πέμπτη συνεχή χρονιά, ο Γιοσιχάρου Όσακα, νίκησε στους αγώνες κατά ανδρών με τό Σότσιν κατά παίρνοντας βαθμό 42,6. Δεύτερος πάλι κι αυτή τή χρονιά ο Μίκιο Γιαχάρα με τό κάτα Ούνσου, και βαθμό 42,2. Ο Τακενόρι Ίμούρα έκανε μιά πολύ ώραία εμφάνιση με τό κάτα Τσίτε παίρνοντας τή τρίτη θέση με 41,5 βαθμούς.

Ένα άνευ προηγουμένου γεγονός πραγματοποιήθηκε στους αγώνες κατά γυναικών όταν ή Χιρόμι Καβασίμα νίκησε για έκτη συνεχή χρονιά με τό κάτα Τσίντε και 38,0 βαθμούς. Πολύ κοντά της στή δεύτερη θέση ή περυσινή δεύτερη Χιρόκο Μορίγια πού επίδειξε τό Γκοτζούσιχο και πήρε 37,6 βαθμούς. Η Γιούκο Χασιγκούτσι πήρε τήν τρίτη θέση με τήν εξαίρετη εκτέλεση του Νιτζουγιόντσιχο για 36,1 βαθμούς. Στους αγώνες κατά ανδρών πήραν μέρος 106 αθλητές και στους αγώνες κατά γυναικών 31 αθλήτριες.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΟΥΜΙΤΕ

Στόν προημιτελικό μεταξύ Μόρι (περυσινού νικητή) και Σουζούκι (διδάσκει τώρα σέ γυμναστήριο στή Ρόδο), ήταν ο Σουζούκι πού άνοιξε τήν επίθεση με μαβάσι-γκέρι, αλλά χωρίς επιτυχία. Ο Μόρι πιό μεγαλόσωμος, άντεπιτίθεται με τσούκι στό πρόσωπο, αλλά και αυτό χωρίς βαθμό. Οι αθλητές γύρισαν στό κέντρο του αγωνιστικού χώρου και ο αγώνας ξανάρχισε. Ο Μόρι παίρνει ένα βαζάρι (μισό βαθμό) με ένα ταχύτατο και ισχυρό τζόνταν τσούκι. Η μάχη συνεχίστηκε για λίγο από κοντά και οι δύο αντίπαλοι έπεσαν στό έδαφος. Σέ λίγο ένα δεύτερο τζόνταν τσούκι έδωσε στόν Μόρι ένα δεύτερο βαζάρι και ο διακυβερνητής τόν άνακηρύσσει νικητή με ίππόν.



Photos: Arthur Tansley
4th dan Kodokan Judo
Story: John Robertson
4th dan Kodokan Judo

Ένας άλλος προημιτελικός βρήκε άντιμέτωπους τούς Ούραγκάμι και Τσούτσι σε έναν καταπληκτικά γρήγορο αγώνα. Στήν αρχή του αγώνα στάθηκαν ακίνητοι κοιτάζοντας ο ένας τόν άλλο και ξαφνικά όρμησαν μπροστά εκτελώντας κεραυνοβόλες τεχνικές. Από τics τεχνικές αυτές ένα τσουνταν-τσούκι του Τσούτσι μέτρησε για βαζάρι. Σέ λίγο ένα δεύτερο βαζάρι του Τσούτσι τόν άνακήρυξε νικητή.

Ένας άλλος ενδιαφέρον προημιτελικός έφερε άντιμέτωπους τόν Τατέτσου και τόν παλιό δάσκαλο Ταμπάτα. Ο Τατέτσου νίκησε σέ λίγα λεπτά παίρνοντας ίππόν με δύο βαζάρι από δύο πετυχημένα του τσουνταν-τσούκι.

Ο τελευταίος από τούς προημιτελικούς ήταν μεταξύ Σακάτα και Καγκάβα με πολύ μικρή δραστηριότητα. Τό τέλος του αγώνα βρήκε ίσόπαλους τούς δύο άντιπάλους με ένα βαζάρι τόν καθένα. Τό ίδιο και ή παράταση. Στή δεύτερη παράταση ο Σακάτα πήρε ένα βαζάρι και στή λήξη τήν άπόφαση τών κριτών.

Ο ήμιτελικός μεταξύ Μόρι και Τσούτσι ήταν ίσως και ο πιό ενδιαφέρων αγώνας τής δεύτερης ήμέρας. Ο Τσούτσι άρχισε μαχητικότερος και με καταπληκτικό τζόνταν-τσούκι στό πρόσωπο του Μόρι, παίρνει βαζάρι μέσα σέ μιά έκρηξη χειροκροτημάτων. Στή συνέχεια ένα άσι-μπαράι (σάρωμα με τό πόδι) του Τσούτσι παρά λίγο νά τινάξει τό Μόρι στό έδαφος. Μετά από λίγο ένα σάρωμα ποδιού του Μόρι κύλησε τόν Τσούτσι στό έδαφος με τόν Μόρι νά τό

- 1.- Ο Σακάτα επιτίθεται με τζόνταν-τσούκι κατά του Καγκάβα.
- 2.- Τατέτσου έναντιον Σακάτα με τζόνταν-τσούκι.
- 3.- Σέ σύγκρουση έπαφής ο Ίμούρα σηκώνει τόν Τατέτσου.
- 4.- Όμούρα (άριστερά) έναντιον Ίιντα.
- 5.- Ο Τατέτσου άπαθέστατος πάντα μπαίνει με άριστερό δι-ζούκι στόν Τσούτσι. (Τελικός)
- 6.- Ο Τατέτσου μπαίνει με δεξί τσουνταν-τσούκι, κόντρα στήν επίθεση του Τσούτσι με δεξί τζόνταν τσούκι. Είναι ο τελικός και διακηρύσσεται ο Μασατόσι Νακαγιαμά.



1



2



3



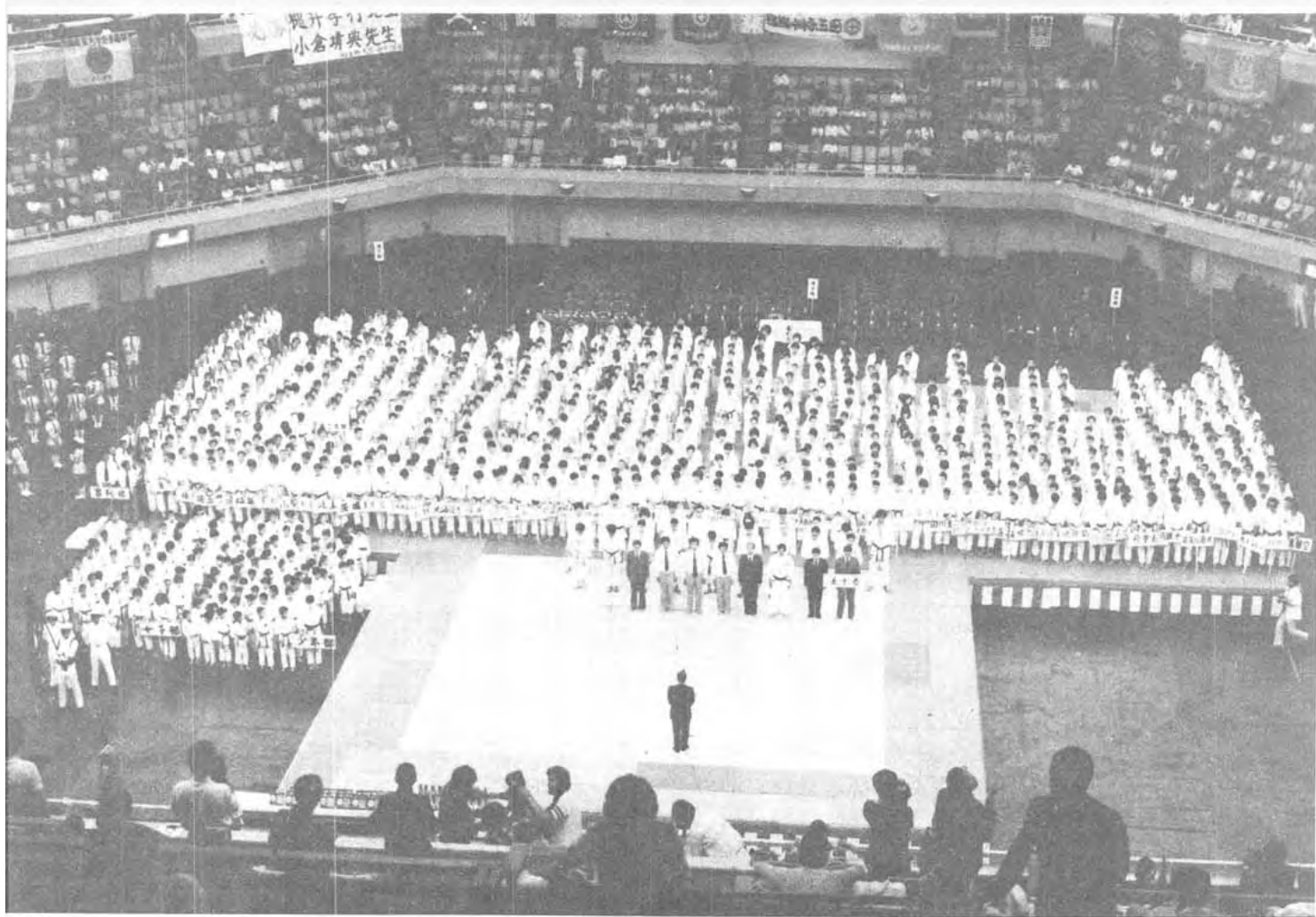
4



5



6



έχει πάρει στο κινήρι. Ξαναγύρισαν στο κέντρο και ο Τσουτσιι πετυχαίνει άλλο ένα βαζαάρι με τζόνταν τσούκι στο πρόσωπο του Μόρι. Τό πλήθος ένθουσιάζτηκε. Οί θεατές σηκώθηκαν όρθιοι και φώναζαν και χειροκροτούσαν. Ο Τσουτσιι είχε νικήσει τόν πανίσχυρο Μόρι.

Στόν άλλο ήμιτελικό ό Τατέτσου πήρε βαζαάρι, επί του Σακάτα με τσουνταν-τσούκι σέ λίγο χρόνο. Καί οί δύο έπαιζαν έκπληκτικά γρήγορα καί ήταν ό Τατέτσου πού πήρε ένα δεύτερο βαζαάρι καί ήπνόν, με τζόνταν-τσούκι.

Ο τελικός άγώνας κούμπε μεταξύ Τσουτσιι καί Τατέτσου είχε σάν διαιτητή όπως πάντα τόν ίδιο τό Μασατόσι Νακαγιάμα καί ήταν διαρκείας 5 λεπτών. Κα ταπληκτικά γρήγοροι καί οί δύο αντίπαλοι. Τήν επίθεση άνοιξε ό Τσουτσιι με ένα άσι-μπαράι, αλλά χωρίς σκόρ. Σέ λίγα δευτερόλεπτα όμως ένα ισχυρό τσουνταν-τσούκι του δίνει ένα βαζαάρι. Ο άγώνας άγρίεψε καί οί συγκρούσεις διαδέχονταν ή μιá τήν άλλη χωρίς όμως βαθμούς. Σέ μιá σύγκρουση χτυπήθηκαν από σύγχρονα χτυπήματα καί ό διαιτητής διέκοψε για να πάρει τή γνώμη καί τών κριτών. Κανένας βαθμός. Η μάχη συνεχίστηκε καί ό διαιτητής, έδωσε από ένα τσούι (παρατήρηση) για επικίνδυνα χτυπήματα. Στή λήξη ή απόφαση δόθηκε στόν Τσουτσιι πού είχε τό βαζαάρι.

Ακολούθησε ή άπονομή τών έπάθλων.

Στή διάρκεια τών άγώνων έγιναν καί αρκετές έπιδείξεις πού περιλάμβαναν έπίδειξη Γιακουσόκου, Κούμπε από παιδιά 10-12 χρόνων καθώς καί μικρά, 5-7 χρόνων πού έδιξαν τό Νίνταν κάτω. Μιá ομάδα έννιά δασκάλων έδειξε ύπέροχα κάτω, όπως εκείνο του Άμπε σενσεί. Η ομάδα τής Νότιας Άφρικής, έδειξε κάτω σέ άνάμιξη με αντίπαλους καί κούμπε.

Όλες οί έπιδείξεις άποσπούσαν τά έκρηκτικά χειροκροτήματα τών θεατών. Καί άλλες έπιδείξεις αυτόάμυνας καί μάχης δόθηκαν από γνωστούς μάστερ του καράτε.

Στούς άτομικούς άγώνες πήραν μέρος 117 άθλητές καί στούς όμαδικούς πήραν μέρος 167 όμάδες.

- 7.- Ο Τσουτσιι μπλοκάρει τό δεξί τζόνταν τσούκι του Τατέτσου. (Τελικός)
- 8.- Ο Τατέτσου μπλοκάρει τό δεξί μάε-γκέρι του Τσουτσιι. (Τελικός)
- 9.- Ο Τατέτσου μπλοκάρει τό δεξί γκυάκου-ζούκι του Τσουτσιι καί χτυπάει με δεξί τζόνταν-τσούκι, (Τελικός)
- 10.- Ο Τσουτσιι άντεπιτίθεται άστραπιαία με άριστέρο κιζάμι-ζούκι μετά τό μάε-γκέρι του Τατέτσου. Είμαστε στόν τελικό, ό Τατέτσου, είναι κεραυνός στό μάε-γκέρι, ό Τσουτσιι τό "είδε", τόν άπόκρουσε καί έκανε άστραπιαία άντεπίθεση στό πρόσωπο. "Ό,τι έγινε σ'αυτό τό κλάσμα του κλάσματος του δευτερολέπτου τό είδε ό διαιτητής κ. Μασατόσι Νακαγιάμα καί ήδη έκρινε τήν τεχνική καί άντέδρασε δίνοντας βαζαάρι (μισό βαθμό) στόν Τσουτσιι ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ με τήν τεχνική. Είναι πραγματικά μιá εικόνα πού άξίζει όσο χίλιες λέξεις, όπως λένε οί Κινέζοι. Η φωτογραφία, όπως καί όλες του άρθρου, τραβήχτηκε από τόν καταπλητικό συνεργάτη μας Άρθουρ Τάνσλεϋ.
- 11.- Ο Γιαχάρα (δεξιά) ενώ έκτελεϊ Κάτα.
- 12.- Ο Μασαχίκο Τανάκα σέ έπίδειξη αυτόάμυνας εναντίον τριών αντίπαλων άποφεύγει έπίθεση πηδώντας από τούς αντίπαλους του.



7



8



9



10



11



12



↑ Οί πρώτοι στά κατά: Γιοσιχάρου Όσάκα (μέση), Μίκιο Γιαχάρα (άριστερά) και Τακενόρι Ίμούρα.

↓ Οί πρώτοι στό κούμιτε: Τσούτσι (μέση), Τατέτσου (άριστερά), Σακάτα και Μόρι.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όμαδικά Πανεπιστημίων

1.- Κομαζάβα, 2.- Τοχόκου, 3.- Ρειζάβα.

Όμαδικά Περιοχών

1.- Όσάκα-φου, 2.- Γκίφου, 3.- Άκίτα.

Γενικά Όμαδικά

1.- Τακουοκάϊ, 2.- Όκούκάϊ, 3.- Σούνκουκαϊ

Κάτα Άνδρῶν

1ος Γιοσιχάρου Όσάκα μέ Σότσιν 42,6
2ος Μίκιο Γιαχάρα μέ Ούνσου 42,2
3ος Τακενόρι Ίμούρα μέ Τσίτε 41,5

Κάτα Γυναικῶν

1η Χιρόμι Καβασίμα μέ Τσίιντε 38,0
2η Χιρόκο Μορίγια μέ Γκοτζούσιχο 37,6
3η Γιούκο Χασιγκούτσι μέ Νιτζουγιόνσιχο 36,1

Κούμιτε Άνδρῶν

1ος Τσούτσι
2ος Τατέτσου
3οι Σακάτα και Μόρι

JOHN ROBERTSON

ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΣΕΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ

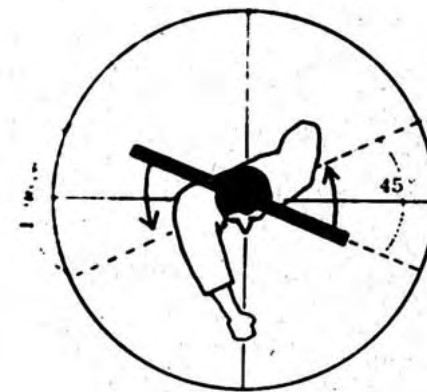


Άπό τόν Κιμ Χόνγκ Λάε
5 ντάν Τάνγκ-σου-ντό
Μετάφραση: Μπέττυ Μανταδάκη

Συνέχεια από τό προηγούμενο

6.- Δυναμική ανάλυση του CHUNG DAN KONG KYNK.

(1) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (δεξί χέρι) χωρίς περιστροφή της μέσης.



ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι
ΒΑΡΟΣ : Άσκειται μόνο ενός χεριού τό βάρος (3kg)
ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 60cm μήκος χεριού, μεταξύ της δεξιάς, πλευράς του στήθους και του άφαλου.

(2) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ρι (δεξί χέρι) μέ περιστροφή της μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι
ΒΑΡΟΣ : 15 kg βάρος άσκειται μέ περιστροφή της μέσης.
ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 80cm:60cm τό μήκος του χεριού+10cm άπ' τήν πλάτη+10cm μέ τήν περιστροφή της μέσης (60+10+10 = 80cm).

- Όπολογισμός ταχύτητας χωρίς περιστροφή της μέσης.

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 60\text{cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d \cdot 60}{d \cdot 5} = 12$$

Ό ταχύτητα είναι: 12cm/περίοδο.

- Όπολογισμός ταχύτητας μέ περιστροφή της μέσης

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 80\text{cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d \cdot 80}{d \cdot 5} = 16$$

Ό ταχύτητα είναι: 16cm/περίοδο.

Ό διαφορά ταχύτητος είναι: 4cm(16-12)

Μέ τόν τύπο του Νεύτωνα: $F = m \cdot a$

- Χωρίς περιστροφή της μέσης.

$$\frac{v}{m} = \frac{12}{3} \Rightarrow F = 12 \times 3 = 36 \Rightarrow F = 36$$

- Μέ περιστροφή της μέσης

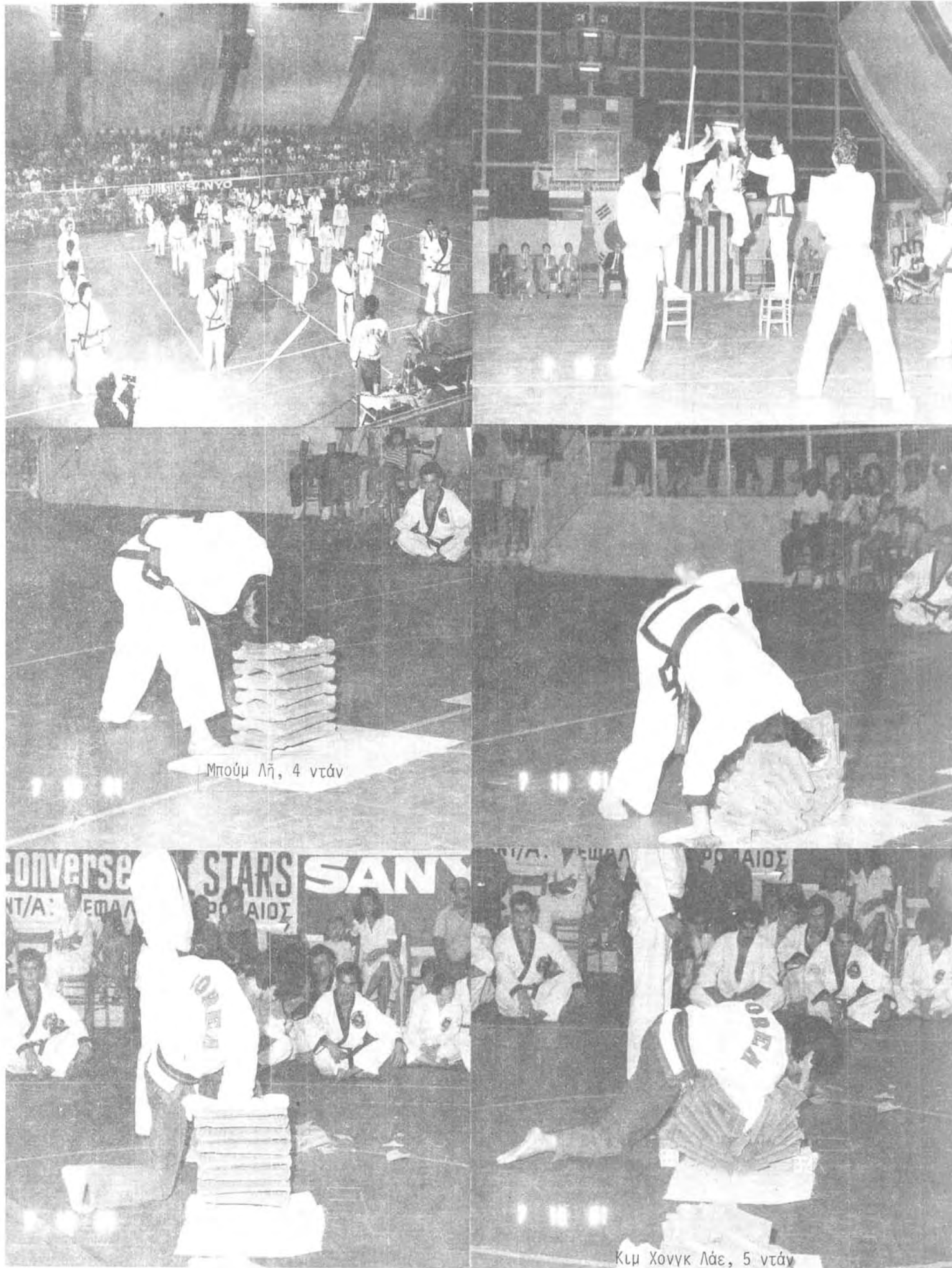
$$\frac{v}{m} = \frac{16}{15} \Rightarrow F = 16 \times 15 = 240 \Rightarrow F = 240$$

Ό δύναμη είναι 6,66 φορές μεγαλύτερη, αλλά, όταν οι διευθύνσεις των χεριών είναι παράλληλες μεταξύ τους, είναι άκόμα μεγαλύτερη. Όσο άφορά τήν περιστροφή της μέσης υπορείτε πρακτικά νά περιστρέψετε περισσότερο τή μέση σας άπ' όσο έχουμε δείξει παραπάνω.

Παρ' όλα αυτά, στην πρακτική εκτέλεση, ή ταχύτητα τείνει νά γίνει άργή, όταν μπορούμε νά χρησιμοποιήσουμε μεγαλύτερη άπόσταση. Έντούτοις, άπό τό επιτυγχάνεται μόνο, μέ πολύ σκληρή προπόνηση.

Από τους Αγώνες-Επιδείξεις του ΤΣΝ στον Μίλωνα τον Οκτώβριο 1981.

Ο Τάσος Μεταξάς, 2 ντάν, σε επίδειξη διαδοχικών σπασιμάτων.

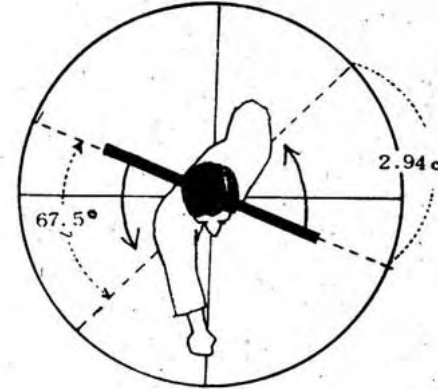


Μπούμ Λή, 4 ντάν

Κιμ Χονγκ Λάε, 5 ντάν

7.- Δυναμική Ανάλυση του TEUL OH CHUNG DAN KONG KYUK

(1) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (δεξί χέρι) χωρίς περιστροφή της μέσης.



ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι
 ΒΑΡΟΣ : Άσκειται μόνο του ενός χεριού τό βάρος (3kg)
 ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 60cm μήκος χεριού ανάμεσα στη δεξιά πλευρά του στήθους και στον άφαλό.

(2) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (δεξί χέρι) με περιστροφή της μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι
 ΒΑΡΟΣ : 15 kg άσκούνται με την περιστροφή της μέσης.
 ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 90cm: 60cm μήκος χεριού+30cm απ' την κίνηση μπρός-πίσω της περιστρεφόμενης μέσης (60+30=90).

- Υπολογισμός ταχύτητας χωρίς περιστροφή της μέσης.

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 60\text{cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d \cdot 60}{d \cdot 5} = 12$$

Η ταχύτητα είναι 12cm/περίοδο.

- Υπολογισμός ταχύτητας με περιστροφή της μέσης

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 90\text{cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d \cdot 90}{d \cdot 5} = 18$$

Η ταχύτητα είναι: 18cm/περίοδο
 Η διαφορά ταχύτητας είναι: 6cm/περ. (18-12)

Με τον τύπο του Νεύτωνα: $F = m \cdot \gamma$

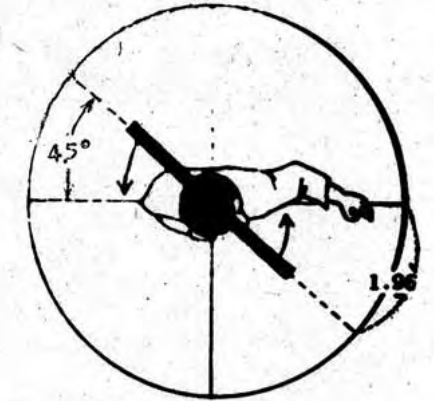
- Χωρίς περιστροφή μέσης.
 $F = 12(\gamma) \times 3(m) = 36 \Rightarrow F = 36.$

- Με περιστροφή μέσης.
 $F = 18(\gamma) \times 15(m) = 275 \Rightarrow F = 275$

Η δύναμη είναι 7,6 φορές μεγαλύτερη. Προστίθεται και η κεντροπόλος δύναμη με την περιστροφή της μέσης.

8.- Δυναμική Ανάλυση του SOO DO KONG KYUK.

(1) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (τό άριστερό) χωρίς να περιστρέψουμε την μέση μας.



ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι
 ΒΑΡΟΣ : Μόνο τό βάρος του άριστερού χεριού (3kg) άσκειται.
 ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 85cm. Άπ' τό δεξιό μέρος της μέσης, ως τό επίπεδο του άριστερού ματιού.

(2) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (τό άριστερό) περιστρέφοντας τή μέση μας.

ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι
 ΒΑΡΟΣ : 15kg βάρος άσκειται με τήν περιστροφή της μέσης.
 ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 105cm: 85cm+20cm από τήν περιστροφή της μέσης.

- Υπολογισμός ταχύτητας χωρίς περιστροφή της μέσης.

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 85\text{cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d \cdot 85}{d \cdot 5} = 17$$

Η ταχύτητα είναι: 17cm/περίοδο.

- Υπολογισμός ταχύτητας με περιστροφή μέσης.

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 105\text{cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d \cdot 105}{d \cdot 5} = 21$$

Η ταχύτητα είναι 105cm/περίοδο.
 Η διαφορά ταχύτητας είναι: 4cm (21-17).

Με τον 2ο Νόμο του Νεύτωνα: $F = m \cdot \gamma$

- Χωρίς περιστροφή της μέσης
 $\gamma = 17 \quad m = 3 \Rightarrow F = 17 \times 3 = 51 \Rightarrow F = 51$

- Με περιστροφή της μέσης.
 $\gamma = 21 \quad m = 15 \Rightarrow F = 21 \times 15 = 315 \Rightarrow F = 315$

Η δύναμη είναι 6,02 φορές μεγαλύτερη. Προστίθεται και η κεντρομόλος δύναμη με την περιστροφή της μέσης.

ΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΩΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ

TANG SOO DO

Η θεωρία του TANG-SOO-DO Ryu PA (στύλ)

Η έννοια του στύλ (Ryu PA) είναι: "Τό νερό, κυλάει προς τα κάτω διαχωρισμένο".

Εάν τό μεταφράσουμε ιδιωματικά, έννοει ότι: "τό ποτάμι κυλάει προς τα κάτω καί μέσα σέ άλλα ρεύματα σύμφωνα μέ φυσικές καταστάσεις". Επίσης λέει, ότι στην κοινωνία μας, όρισμένα συστήματα, κυλάνε καί διαχωρίζονται σύμφωνα μέ φυσικές καταστάσεις.

Γιά τήν τέχνη είναι αναγκαίο φαινόμενο νά αναπτύσσεται ή παράδοση του Ryu PA. Αυτό συμβαίνει γιατί οί εκπαιδευτές διατηρούν τή τέχνη τους μέσ' απ'τίς οδηγίες γιά μελέτη καί διαπαιδαγώγησή πού συγκεντρώνονται γύρω από τίς "φόρμες" (Wyu Hyung) τής τέχνης.

Σύμφωνα μέ τούς Ισχυρισμούς μου, πολλοί δάσκαλοι ελπίζουν νά διαιρέσουν τό Ryu PA (στύλ) σέ διάφορα συστήματα. Αλλά δέν μπορούν νά τό κάνουν. Έτσι άφου δέν υπάρχει τρόπος νά σταματήσει τό συμβάν (μοιραίο) του Ryu PA κάτω από φυσικές συνθήκες, προσπαθούμε νά εμποδίσουμε τό άφύσικο & σκόπιμο "μοιραίο" του Ryu PA προσπαθούμε νά συνεισφέρουμε στή δημιουργική ανάπτυξη του Ryu PA, άφου πρώτα καταλάβουμε πλήρως τό νόημά του. Γιά νά βοηθήσουμε γιά τή διατήρηση μιās όμόνοιας στή κοινωνία, πρέπει νά προκαλέσουμε τήν προσοχήν στην εύσυνείδητη άυτοπειθαρχία γιά τά στύλ (Ryu PA) πού πού διακλαδίζονται.

Θά μου άρεσε νά συμπεριλάβω όλες τίς άπόψεις τής κοινωνικής ζωής καί όχι νά περιορίσω τίς συζητήσεις μου μόνο στον κόσμο των πολεμικών τεχνών. Γιά παράδειγμα: υπάρχει ένας πατέρας "Α" καί μία μητέρα "Β". Δέν υπάρχει τρόπος νά αναπτυχθεί τό Ryu PA εάν καί οί δύο ζουν γιά πάντα. Όστόσο, δέ θά ζουν γιά πάντα. Κάποια μέρα θά έχουν παιδιά & άργότερα θά πεθάνουν σύμφωνα μέ τό φυσικό τρόπο των πραγμάτων. Εάν οί γονείς έχουν 3 γιουούς, οί 3 γιοιό θά έχουν άργότερα τά δικά τους παιδιά, & θά ζουν μέ τά συστήματά τους, τά όποια θά αλλάξουν σύμφωνα μέ τούς δικούς τους χαρακτήρες. Κάθε ένα θά άποκτήσει τήν παράδοση τής οικογενείας του. Αύτή ή παράδοση, ως επί τό πλείστον, θά παραμείνει μαζί του γιά όλη του τή ζωή. Η παράδοση πού θά μάθει άπ'τούς γονείς του, μπορεί άργότερα νά διαφοροποιηθεί κάπως, αντιγράφοντας τήν κοινωνία ανάλογα μέ τήν προσωπικότητά του. Αυτό, είναι επίσης άπαραίτητο, σύμφωνα μέ τό Ryu PA καί αναπτύσσεται κάτω από φυσικές καταστάσεις.

Δέν μπορούμε νά σταματήσουμε τή μοίρα, γιατί είναι μία φυσική αλήθεια.

Ένα άλλο παράδειγμα: στή θρησκεία, υπάρχουν πολλά Ryu PA στύλ αύτή τή στιγμή. Σύμφωνα μέ τήν γνώμη μου, θά έπρεπε νά είναι ό τελικός στόχος τής θρησκείας, νά αναπτυχθεί αιώνια, σάν άπόλυτη κατάσταση, χωρίς τό Ryu PA.

Όστόσο, μέσα στην ανθρωπότητα, όπως καί στή θρησκεία, τό Ryu PA δέν μπορεί νά προσφέρει τή βοήθειά του. Όσο ένας άνθρωπος πιστεύει στην θρησκεία θά υπάρχουν πολλές αλλαγές συστημάτων, σύμφωνα μέ τίς φυσικές καταστάσεις καί αλλαγές τόπου καί χρόνου. Υπήρχε ακόμα καί αναμόρφωση τής θρησκείας στην Ιστορία αλλά δέν υπήρχαν αλλαγές στίς μεγάλες βασικές αρχές τής θρησκείας.

Υπάρχουν πολλά "συμβάντα" (μοιραία) του Ryu PA κάτω από φυσικές καταστάσεις. Ο άνθρωπος δέν κατέχει τή δύναμη νά σταματήσει αύτή τή διαδικασία. Όστόσο, γρήγορα θά κατανοηθεί ότι εάν κάποιος ταραξει τήν ανάπτυξη κάποιου άλλου Ryu PA, αυτό προκαλεί διαίρεση μεταξύ τους. Αύτή ή διαίρεση είναι άπληστία των ανθρώπων. Τό συμβάν (μοιραίο) του Ryu PA δέν θά πρέπει νά είναι ένα διεθνές, αλλά ένα άπαραίτητο φυσικό μοιραίο συμβάν).

A. Οδηγίες γιά τήν εξάσκηση του TANG-SOO-DO.

Ο σεβασμός γιά τή ζωή είναι τόσο σημαντικός όσο ή επίθεση καί ή άμυνα μέσα στό ΜΟΥ ΝΤΟΥΚ ΚΟΥΑΝ Τό θεμελιώδες καταστατικό μας όρίζει σάν καθήκον όλων των μελών νά προστατεύουν τή ζωή ακόμα καί κείνη ενός έχθρου.

Αναπτύσσοντας μέ έμφαση τό σεβασμό γιά τή φύση έχουμε σάν σκοπό μας νά εξασκήσουμε τό TSD ύπακούοντας στους κανόνες του.

B. Τά πιστεύω του TSD.

- 1.- Νά είσαι πιστός στην πατρίδα σου* θυσίασε τον εαυτό σου γιά τό καθήκον σου άπέναντι στους συνανθρώπους καί στή χώρα σου.
- 2.- Νά ύπακούς τούς γονείς σου* τά παιδιά πρέπει νά είναι εύπειθη άπέναντι στους γονείς τους καί οί γονείς πρέπει νά είναι φιλεύσπλαχνοι, άπέναντι στα παιδιά τους.
- 3.- Νά υπάρχει αγάπη μέσα σ'ένα άντρόγυνο* γιατί ή αγάπη καί ή άφοσίωση είναι εκείνες πού φέρνουν τήν εύτυχία καί τήν άρμονία στή ζωή του ανθρώπου.
- 4.- Νά υπάρχει συνεργασία μεταξύ αδελφών* νά βαδίζουν μαζί, μέ συνεργασία καί όμόνοια.
- 5.- Νά σέβασαι τούς μεγαλύτερους σου* προστάτευε, τό δικιο του πιό αδύνατου μέ εύγένεια καί μετριφροσύνη.



- 6.- Νά υπάρχει έμπιστοσύνη μεταξύ δάσκαλου & μαθητή. Διδάξου τήν αλήθεια διά μέσου τής αγάπης καί τής εκτέλεσης του καθήκοντος.
- 7.- Νά υπάρχει έμπιστοσύνη μεταξύ φίλων* νά υπάρχει ειρήνη, άρμονική εύτυχία καί έμπιστοσύνη, μεταξύ τους* καμμία διάκριση ράτσας ή κατηγορίας ανθρώπων.
- 8.- Νά είσαι επιφυλακτικός μπροστά σέ φόνο* νά, είσαι ικανός νά ξεχωρίζεις τό καλό άπ'τό κακό, μέ έντιμότητα καί δικαιοσύνη.
- 9.- Νά μήν όπισθοχωρήσεις ποτέ στή μάχη* θυσιάσου γιά τή δικαιοσύνη μέ γενναιότητα.
- 10.- Νά τελειώνεις πάντα αυτό πού αρχίζεις. Προχώρα στην πράξη μέ σιγουριά καί έλπίδα.

Γ. Αιτήσεις καί 11 σημεία Έμφασης στή πνευματική διαπαιδαγώγηση.

ΑΙΤΗΣΕΙΣ:

- 1.- Ένα μέ τή φύση
- 2.- Προσαρμόσου μέ τό περιβάλλον
- 3.- Πείρα
- 4.- Συνείδηση
- 5.- Καλλιέργεια

ΕΜΦΑΣΗ:

- 1.- Σεβασμός
- 2.- Φυσικός έλεγχος (ΚΙ-ΑΠ)
- 3.- Εύγένεια
- 4.- Μετριοφροσύνη

Μοναδικό γεγονός μεγάλης τιμής γιά τήν Ελλάδα & γιά τό Τάνγκ Σου Ντό άποτελεί ή επίσκεψη στην Αθήνα στίς 23-10-81 του Ιδρυτή τής κορεάτικης μαχητικής αύτης τέχνης κ. Χουάν Κήη.

Ο κ. Χουάν Κήη επισκέφθηκε μέ τήν σύζυγό του κα Κήη τόν Σύλλογο TSN στό Καλαμάκι, όπου τόν καλωσόρισαν μαθητές από όλες τίς Σχολές TSN. Στην φωτογραφία μας φαίνονται ό κ. Χουάν Κήη, ή σύζυγός του, ό κ. Κίμ Χόνγκ Λάε, οί εκπαιδευτές Γιώργος Μάλλιος, Τάσος Μεταξάς καί Κώστας Βακαλέλης, καί ό πρόεδρος καί αντιπρόεδρος του Συλλόγου κ. κ. Γιάννης Πολυχρονίου καί Χρήστος Σταμούλης πλαισιωμένοι από άθλητές καί άθλήτριες του Τάνγκ-Σου Ντό.

- 5.- Εύγνωμοσύνη
- 6.- Αύτοθυσία
- 7.- Κουράγιο
- 8.- Έγκράτεια
- 9.- Δύναμη άπό μέσα καί πραότητα άπ' έξω
- 10.- Άντοχή
- 11.- Αναγνωστικές Ικανότητες.

Δ. Αιτήσεις καί 10 σημεία Έμφασης στή φυσική εκπαίδευση.

ΑΙΤΗΣΕΙΣ:

- 1.- Έπαφή μέ τό φυσικό περιβάλλον



Ο κ. Χουάν Κή ένῶδινει άναμνηστικό έγγραφο πρὸς τὸν Πρόεδρο τοῦ Συλλόγου ΤΣΝ Καλαμακίου κ. Γιάννη Πολυχρονίου.

Ο κ. Χουάν Κή χαιρέτησε με χειραψία ὄλους τοὺς εκπαιδευτὲς καὶ μαθητὲς ΤΣΝ πού τὸν ὑποδέχτηκαν.



- 2.- Ἐπαφή με διάφορες φυσικές καταστάσεις
- 3.- Κατάλληλη τροφή
- 4.- Κατάλληλες άσκήσεις
- 5.- Κατάλληλη ξεκούραση

- 6.- Ψηλή καὶ χαμηλή ταχύτητα κινήσεως.
- 7.- Ἀκρίβεια τεχνικής
- 8.- Ρύθμιση τῆς κατάλληλης άποστάσεως.
- 9.- Κατάλληλη άναπνοή για περισσότερη άντοχή.
- 10.- Συμβιβασμός χεριῶν καὶ ποδιῶν.

ΕΜΦΑΣΗ:

- 1.- Φωνητική έκπνοή για δυνάμωμα τοῦ θώρακα (ΚΙ-ΑΠ)
- 2.- Βλέμμα στο κέντρο τοῦ στόχου
- 3.- Ἐλαστικότητα τοῦ σώματος
- 4.- Σωστός μυϊκός τόνος για να ἔχουμε τῆ μεγαλύτερη δύναμη.

Κίμ Χονγκ Λάε
5 ντάν

Μετάφραση:
Μπέττυ Μανταδάκη



ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

UNITED SCHOOL OF TAEKWON-DO PATRAS-EGION.

Κύριε Περισίδη,

Θέλοντας να σας ενημερώσουμε σχετικά με τον σύλλογό μας και την εξέλιξη του ΤΑΕ KWON-DO στην Πάτρα σας γράφουμε τα ακόλουθα:

Στις 24-25 Οκτωβρίου ημέρα Σάββατο-Κυριακή, έγιναν διήμερες εκδηλώσεις σχετικά με το ΤΑΕ KWON DO. Στις εκδηλώσεις αυτές παρευρέθη και ο επιθεωρητής του συλλόγου μας ο SAMBHM-NIM AN HEN KI, 7 ντάν.

Συγκεκριμένα το Σάββατο βράδυ και ώρα 7 έδιδε στο γυμναστήριο της Πάτρας ο κ. AN HEN KI. Η προπόνησις ήταν διάρκειας 2 ωρών και στο γυμναστήριον παρευρέθηκαν πλήθος αθλητών και φίλων του αθλήματος.

Την Κυριακή το πρωί και ώρα 10 έγιναν εξετάσεις για την απονομή ζωνών στους μαθητές του γυμναστηρίου της Πάτρας εις το νέο γυμναστήριον του συλλόγου μας εις την πόλιν του Αιγίου ή οποία απέχει από την Πάτρα περίπου 38 χιλιόμετρα.

Από τις εξετάσεις εκρίθησαν ικανοί οι κάτωθι αθλητές και για τις εξής ζώνες:

8 KUP κίτρινη.

Κατσαίτης Αν.-Πολύζος Αντ.-Χατζηγεωργίου Αν.-Παναγιωτόπουλος Άγγ.-Μπετενίτης Νικ.-Θεοδωράκοπουλος Χρ.-'Αλεξανδρόπουλος Ίωαν.

7 KUP μισή πράσινη

Κουσουρής Δημ.-'Αλεξόπουλος Βασ.-Παπαδάτος Αν.-Κατσούδας Γεωρ.

6 KUP πράσινη
Νικολόπουλος Δημ.-Γουβαλάρης Χρ.-'Ηλιόπουλος Αν.
5 KUP μισή μπλέ
Παπαθεοδώρου Βαγγ.
4 KUP μπλέ
Ζαχόπουλος Κων.
2 KUP Κόκκινη
Μουτζούρης Νικ.-Στάμος Γρηγ.

Μετά τις εξετάσεις εγκαινίασε το γυμναστήριον ο κ. AN HEN KI ο οποίος έκοψε και την πίτα του συλλόγου.

Στο νέο γυμναστήριον στο Αίγιον διδάσκει ο έκ παιδευτής του γυμναστηρίου της Πάτρας Σπύρος Σπυρόπουλος μούρη ζώνη 1 ντάν, και τις ημέρες Τρίτη-Πέμπτη-Σάββατο και τις υπόλοιπες στο γυμναστήριον της Πάτρας.

Θά σας παρακαλούσαμε να γράψετε τον σύλλογό μας στον πίνακα του περιοδικού σας με την ονομασίαν: UNITED SCHOOL OF TAE KWON-DO PATRAS-EGION, ACADEMY.

Πιστεύουμε με αυτή την προσπάθεια να διαδώσουμε το ΤΑΕ KWON-DO και στο Αίγιον δίδοντας έτσι την ευκαιρία στους νέους να ασχοληθούν με αυτό το ωραίο άθλημα.

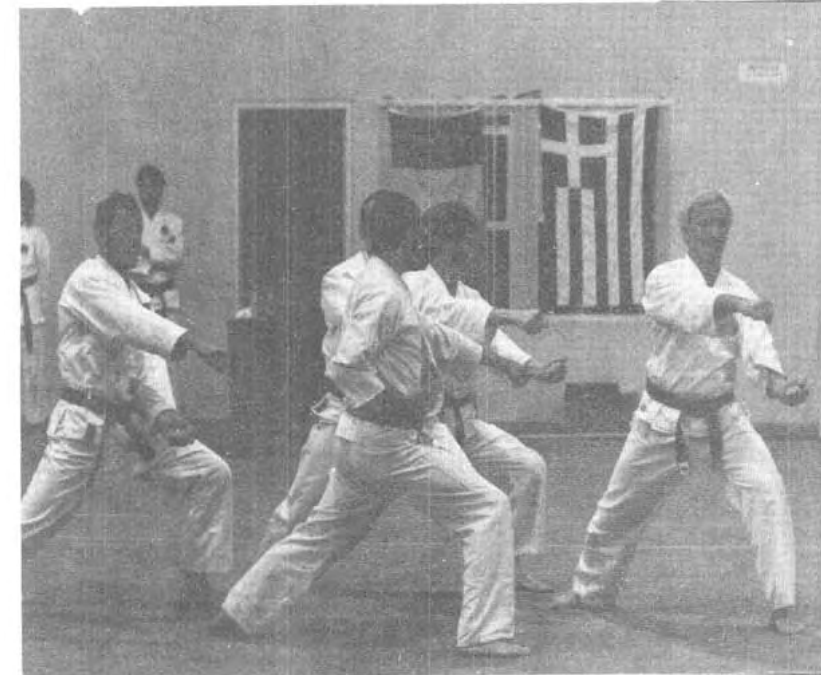
Σας ευχαριστούμε για την φιλοξενία
'Από το Διοικητικό Συμβούλιο

'Ο κ. 'Αν Χέν Κί, ο Σπύρος Σπυρόπουλος και μαθητές της σχολής Πατρών στά έγκαίνια του γυμναστηρίου στο Αίγιο.



ΓΚΟΤΖΟΥ ΡΥΟΥ

Από τους άγωνες του 'Οκινάου Γκότζου-ρύου στα Χανιά. 'Ο 12χρονος Χρήστος Σιβαρόπουλος (δεξιά), σε επίδειξη με τον 'Αντώνη Καπαδοουκάκη.



Οι Βέλγοι αθλητές σε επίδειξη κατά και εφαρμογή με πραγματικούς αντιπάλους. ('Οκινάου Γκότζου-ρύου, Χανιά).

'Ο 'Αντώνης Καπαδοουκάκης σε σπάσιμ με άριστερό μάε-γκέρι.



ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΑΤΕΜΙ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΙ ΤΩΝ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ ΚΑΡΑΤΕ

Ο Τατζι Κάσε, (αριστερά) σε άντεπίθεση κατά του Κεϊνσοούκε Ένοέντα. (Παλιά φωτογραφία)



Τά τελευταία χρόνια οι τεχνικές εδάφους στο τζούντο παραγκώνισαν τελείως τις τεχνικές χτυπημάτων, που παλαιότερα περιλάμβανε. Αυτές οι τεχνικές χτυπημάτων στά ζωτικά σημεία του ανθρώπινου σώματος ήταν γνωστές στο τζούντο με το γενικό όρο "άτέμι" και διαφέρουν πολύ από τις αντίστοιχες του Καράτε.

Η βασική ιδέα των χτυπημάτων άτέμι είναι ότι έφ' όσον το χτύπημα στερείται ισχύος (έξ αιτίας της πολύ περιορισμένης εξάσκησης ή επειδή η δύναμη προκύπτει σά φυσικό άκλουθο της θέσης στην οποία βρίσκεται κανείς -π.χ. αν κάποιος προσπαθεί νά κτυπήσει τή στιγμή που βρίσκεται σκωμένος στον άερα) είναι αναγκαίο γιά νά καλύψει τό γεγονός αυτό νά αναζητήσει τά ευαίσθητα σημεία του σώματος έτσι ώστε τελικά νά έχει κάποιο αποτέλεσμα. Τά πιό τυπικά και χαρακτηριστικά παραδείγματα άτέμι είναι εκείνα, που έχουν σαν στόχο τά μάτια ή τούς όρχεις, όπου δέν χρειάζεται νά είναι κανείς εκπαιδευμένος, δυνατός ή άκόμη & γρήγορος γιά νά πετύχει τό επιθυμητό αποτέλεσμα. Διά φορά άλλα σημεία είναι έξ' ίσου ευαίσθητα ανάλογα μέ τό μέρος του σώματος, που χρησιμοποιείται σαν όπλο, και τή φυσική κατάσταση εκείνου, που επιτίθεται, π.χ καλή φυσική κατάσταση ή αδυναμία λόγω πείνας (όπως στή περίπτωση αίχμαλώτων πολέμου στους όποιους έγιναν παρόμοια τέστ). Είναι λοιπόν δυνατόν κανείς μετά από προσεκτική μελέτη & χωρίς σκληρή εκπαίδευση νά είναι αποτελεσματικός αν επιτεθή σε ευαίσθητα σημεία. Η τέχνη του Sho rinji Kenpo (Σορίντζι Κένπο) έρευνήσε άρκετά πρός τήν κατεύθυνση αυτή και ή εκπαίδευση των όπαδών της έχει σά στόχο τήν άπόκτηση τής επιθυμητής άκρίβειας και ταχύτητας στα κτυπήματα άτέμι (χωρίς κίνηση του σώματος ταυτόχρονα μέ τήν επίθεση). Τό ίδιο είναι γεγονός και γιά τις τέχνες του Aikido (Αϊκίντο) και του Judo (τζούντο) αν & στο τελευταίο εγκαταλείφτηκε ή μελέτη του άτέμι κατά τά νεώτερα χρόνια.

Αντιθέτως τό Καράτε περιφρονεί τελείως τήν άποψη αυτή περί μάχης. Αναγνωρίζει τήν αποτελεσματικότητα τής επίθεσης στα ζωτικά ή ευαίσθητα σημεία του ανθρώπινου σώματος αλλά υποστηρίζει ό τι σε μία πραγματική, σκληρή συμπλοκή (έναντια σε ένα καλά εκπαιδευμένο στο Καράτε γιά παράδειγμα) ή ιδέα μικρών αδύναμων επιθέσεων μέ μεγάλα άποτελέσματα είναι υπόθεση έντελώς φανταστική.

Σιγά, σιγά τό Καράτε εγκατέλειψε τή μελέτη του άτέμι και στα χαμηλότερα επίπεδα (ας πούμε μέχρι τό δεύτερο και τρίτο ντάν). Προσπαθώντας νά επιτύχει τή μέγιστη ισχύ μέ τή δύναμη σε συνδιασμό μέ τό μυϊκό συντονισμό και τήν δυναμικότητα, των κινήσεων, τό Καράτε σκοπεύει στήν τελική άποτελεσματικότητα ανεξάρτητα μέ τό ποιό μέρος του σώματος δέχεται τό χτύπημα. Φυσικά κάτι τέτοιο άπαιτεί σκληρή και συνεχή προπόνηση και νά βρίσκεται κανείς πάντα σε "φόρμα" αλλά είναι βέβαιο ότι κάτω από τις συνθήκες αυτές όλες οι επιθέσεις που φτάνουν στο στόχο τους θά φέρουν άμεσο αποτέλεσμα, π.χ. έξωτερική ή και έσωτερική ζημιά.

Σύμφωνα μέ τή θεωρία του Άτέμι, ένα κτύπημα στους όρχεις, γιά παράδειγμα, θά προκαλέσει δυνατό πόνο και ίσως λιποθυμία αλλά ένα κτύπημα του καράτε σε ένα τόσο ευαίσθητο σημείο είναι δυνατόν νά προκαλέσει άκόμη και τό θάνατο.

Η γνώση λοιπόν του Άτέμι, δηλ. των χτυπημάτων σε ευαίσθητα σημεία, είναι καλό νά ενδιαφέρει ένα καρατέκα αλλά όποσδήποτε είναι άναμφισβήτητα άνεκτίμητα χρήσιμο σε κάποιο, που δέν είναι τόσο καλά προπονημένος ή άκόμα είναι αδύναμος ή και νέρος.

ΤΑ ΠΟΥΜΣΕ ΤΟΥ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

Από τόν Άν Χέν Κί 6 ντάν Τάε-κβόν-ντό

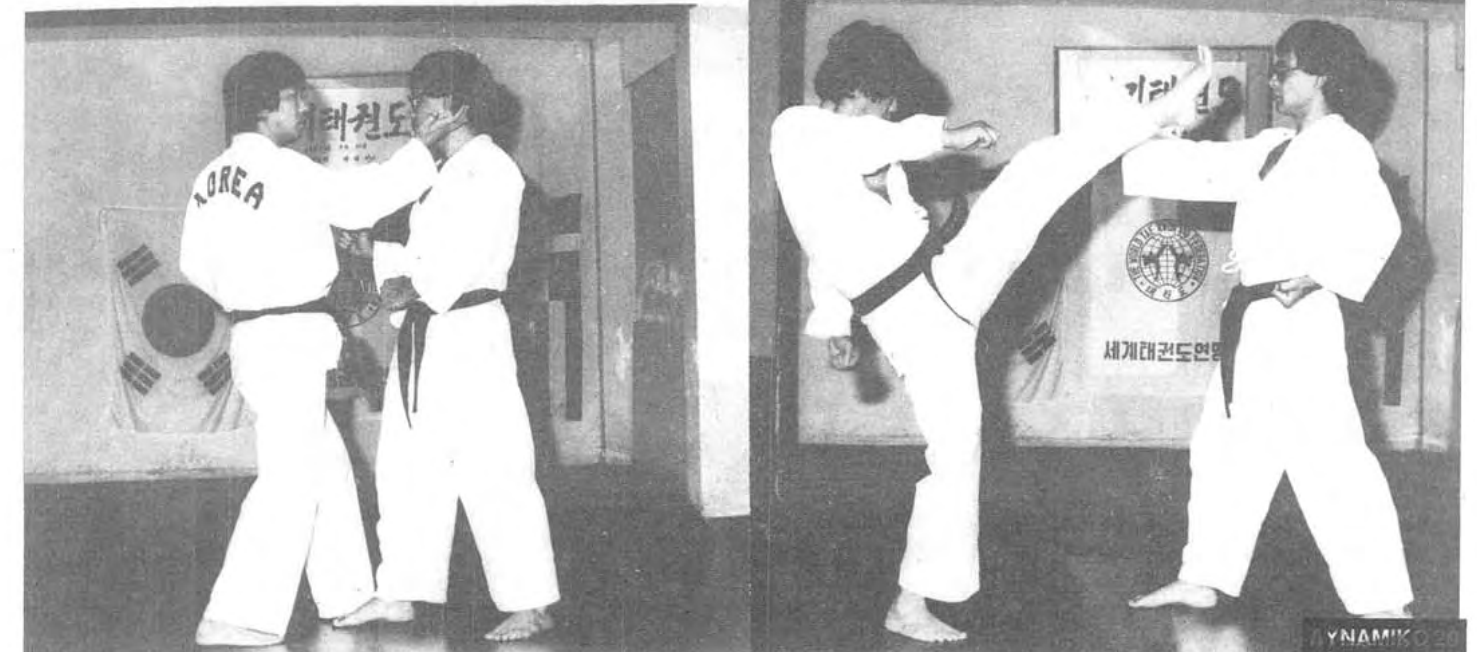
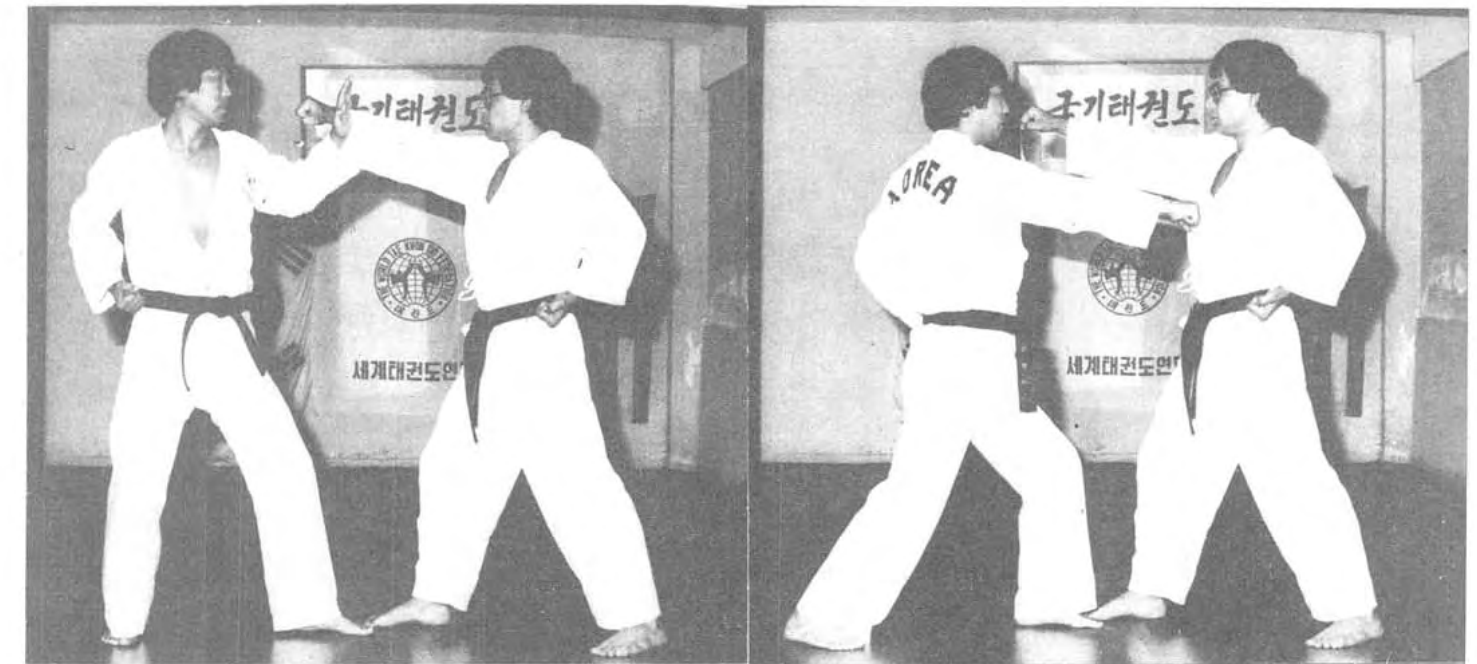
ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΠΟΥΜΣΕ

Ο κ. Άν Χέν Κί, 6 ντάν ΤΚΝ τής WTF παρουσιάζει σ' αυτό τό τεύχος γιά τούς άθλητές του ΤΚΝ τό Τρίτο Πούμσε.

Στήν άριστερή στήλη δίνεται ή άρίθμηση των τεχνικών, στή μεσαία οι όνομασίες των στάσεων, και στή δεξιά οι όνομασίες των τεχνικών.



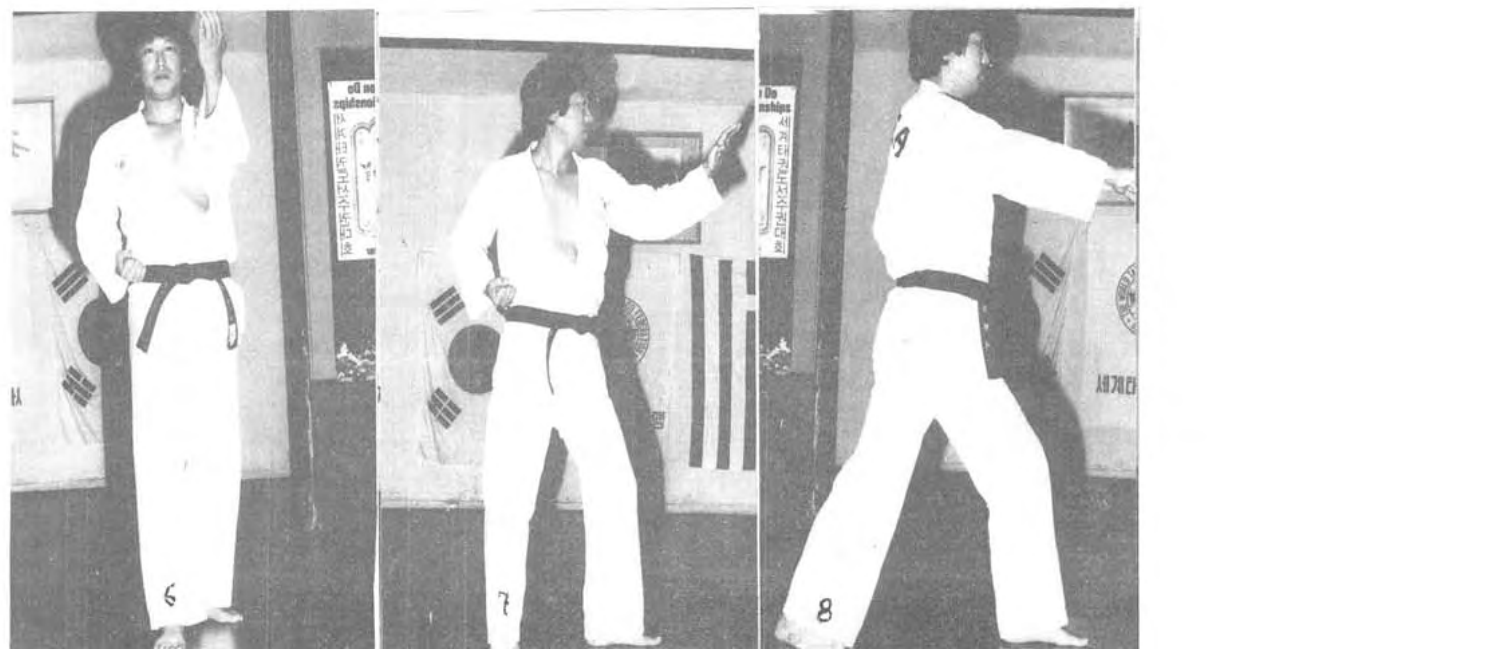
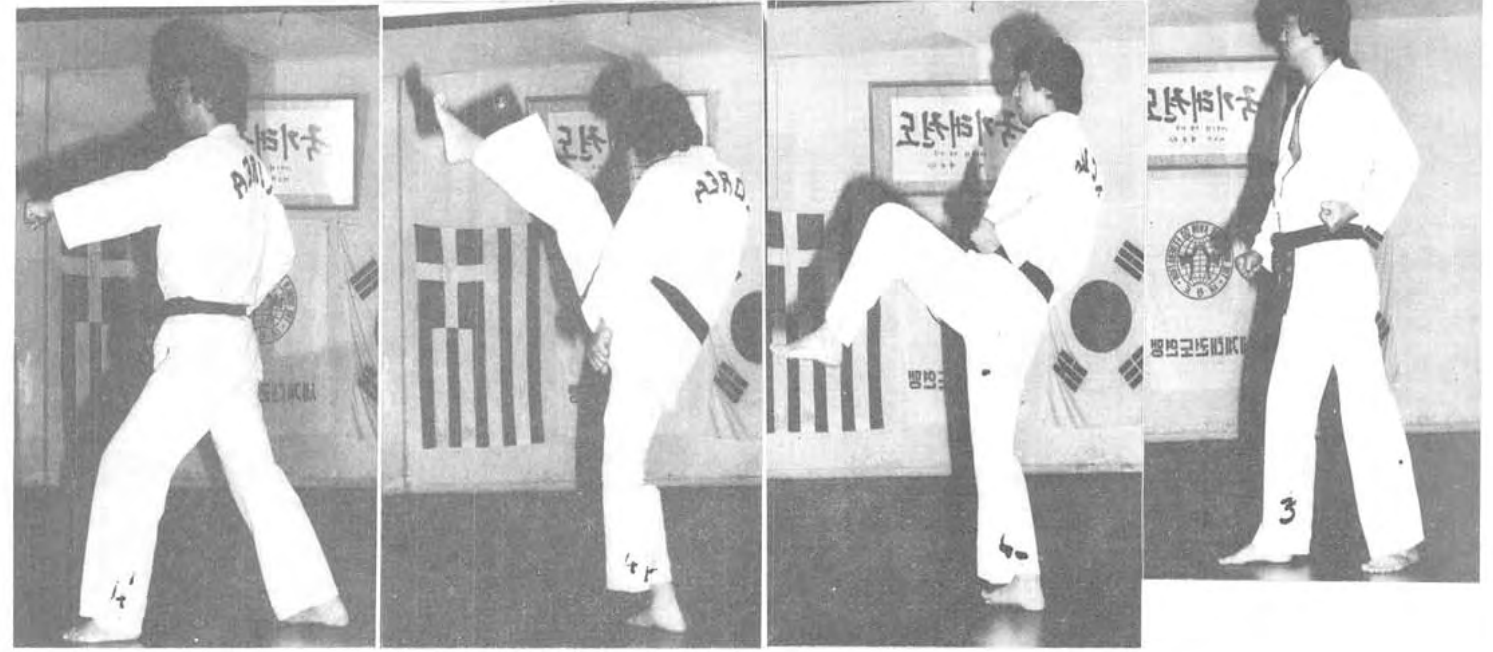
Στις έπόμενες φωτογραφίες βλέπετε, εφαρμογές τεχνικών του πούμσε μέ πραγματικό αντίπαλο.

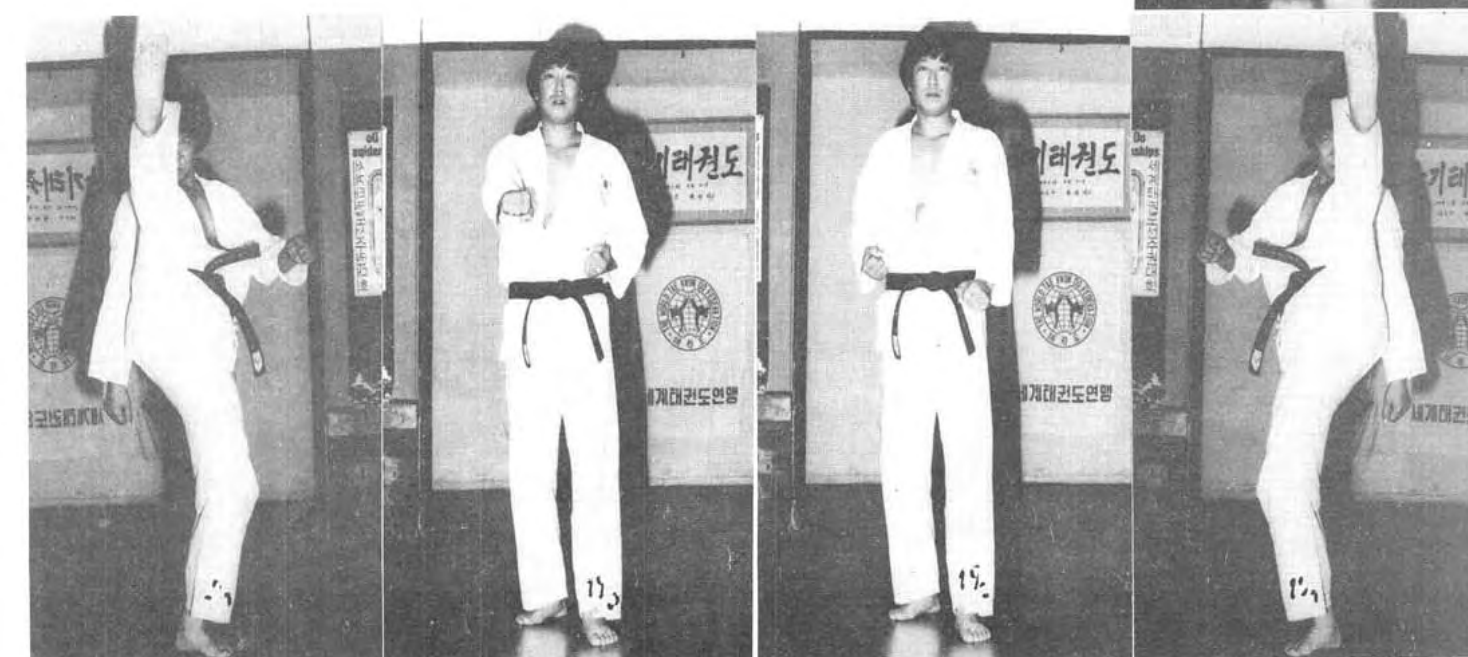
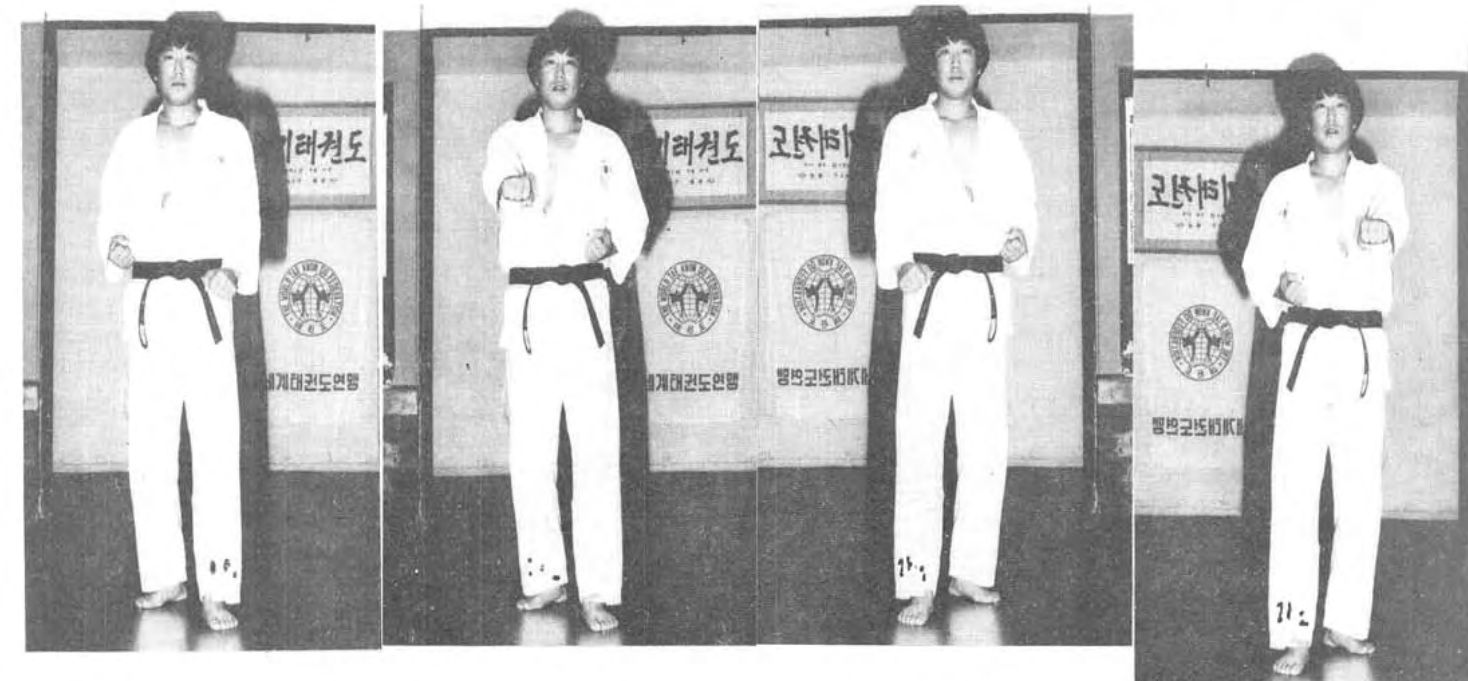
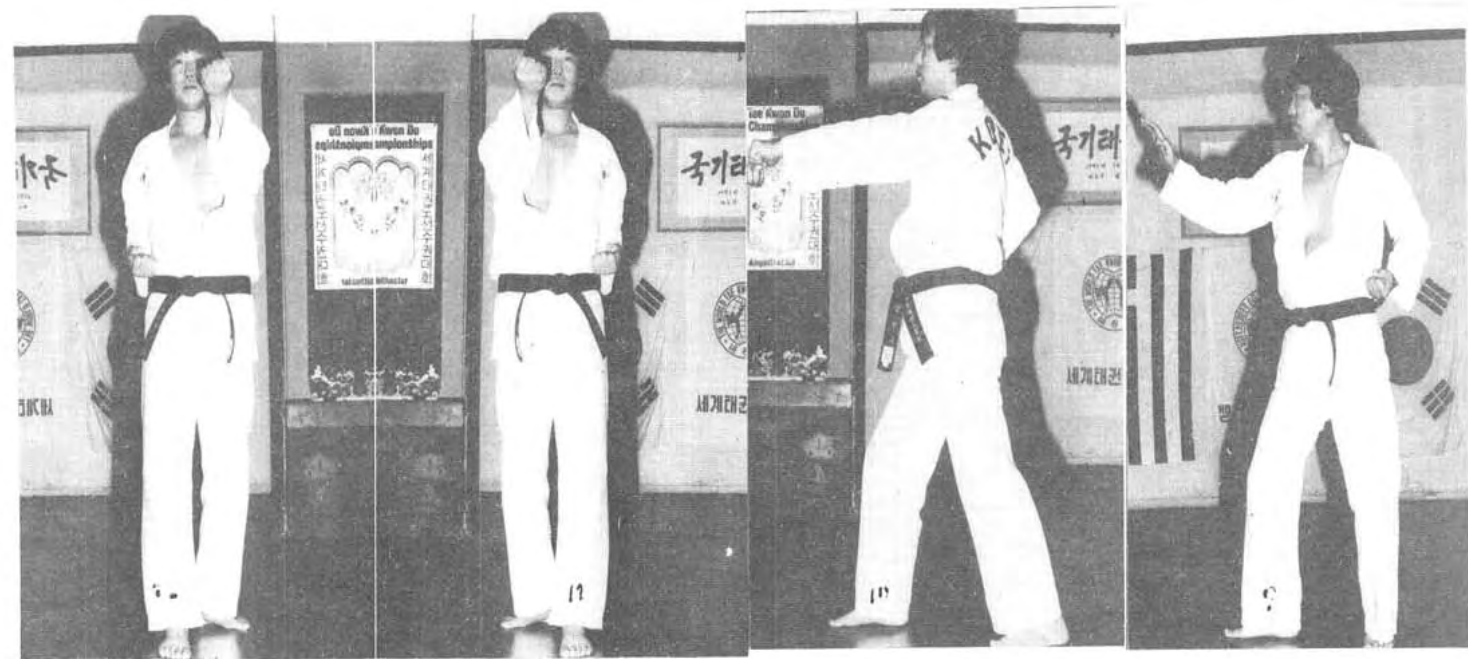
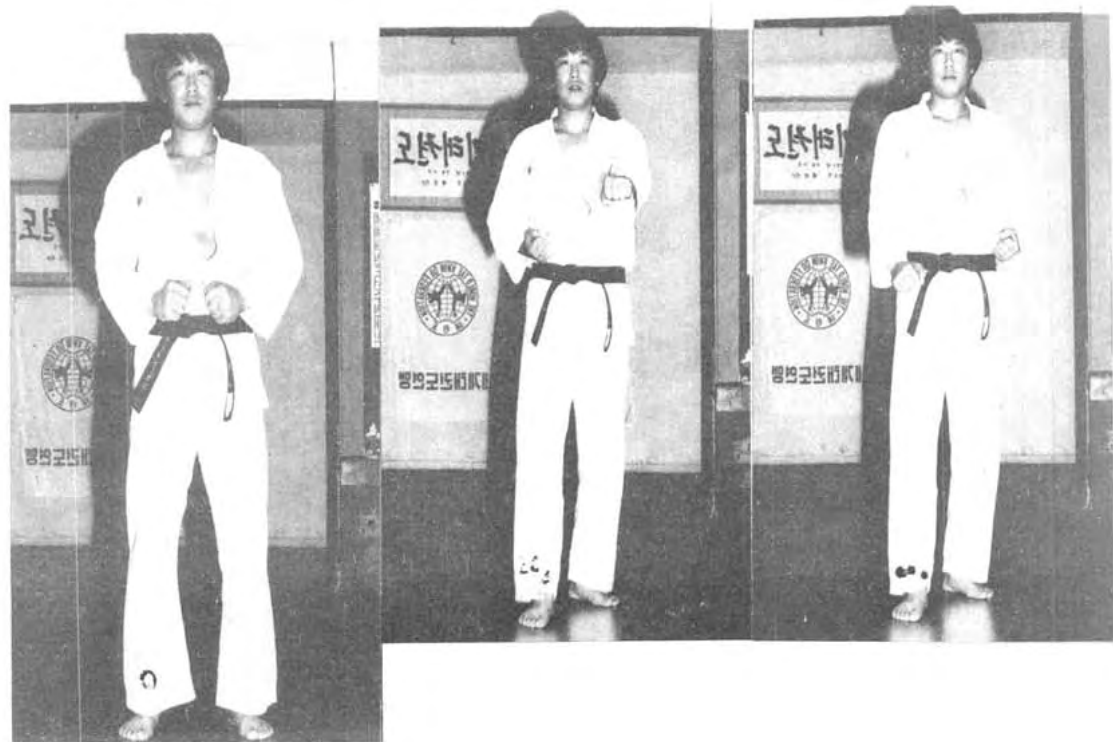


Προσοχή: Από την 17 και μετά οι τεχνικές του κατά εκτελούνται με την πλάτη προς τον φάκο και κατευθύνονται προς την αρχική θέση 0.



- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| 0.- Πιενονχί-Σεόγκι | Γκίμπον-Τζόνμπι |
| 1.- Όέν-Άσσεόγκι | Άραε-Μάκι |
| 2.- Όρεούν-Άπκόμπι | Μομτόν-Ντομπεόν-Τζιρεούγκι |
| 3.- Όρεούν-Άσσεόγκι | Άραε-Μάκι |
| 4.- Όέν-Άπκόμπι | Μομτόν-Ντομπεόν- Τζιρεούγκι |
| 5.- Όέν-Άσσεόγκι | Όρεούν-Σονάλ-Άντσιγκι |
| 6.- Όρεούν-Άσσεόγκι | Όέν-Σονάλ-Άντσιγκι |
| 7.- Όρεούν-Ντουϊτκόμπι | Όέν-Χανσονάλ-Μομτόν-Μπάκατ-Μάκι |
| 8.- Όέν-Άπκόμπι | Μομτόν-Μπαρό-Τζιρεούγκι |
| 9.- Όέν-Ντουϊτκόμπι | Όρεούν-Χανσονάλ-Μομτόν-Μπάκατ-Μάκι |
| 10.- Όρεούν-Άπκόμπι | Μομτόν-Μπαρό-Τζιρεούγκι |
| 11.- Όέν-Άσσεόγκι | Μομτόν-Άνμάκι |
| 12.- Όρεούν-Άσσεόγκι | Μομτόν-Άνμάκι |
| 13.- Όέν-Άσσεόγκι | Άραε-Μάκι |
| 13.- Όρεούν-Άπκόμπι | Μομτόν-Ντομπεόν- Τζιρεούγκι |
| 15.- Όρεούν-Άσσεόγκι | Άραε-Μάκι |
| 16.- Όέν-Άπκόμπι | Μομτόν-Ντομπεόν-Τζιρεούγκι |
| 17.- Όέν-Άσσεόγκι | Μομτόν-Μπαρό-Τζιρεούγκι |
| 17.- " " | Άραε-Μάκι |
| 18.- Όρεούν-Άσσεόγκι | Μομτόν-Μπαρό-Τζιρεούγκι |
| 18.- " " | Άραε-Μάκι |
| 19.- Όέν-Άσσεόγκι | Μομτόν-Μπαρό-Τζιρεούγκι |
| 19.- " " | Άραε-Μάκι |
| 20.- Όρεούν-Άσσεόγκι | Μομτόν-Μπαρό-Τζιρεούγκι |
| 20.- " " | Άραε-Μάκι |
| 0.- Πιενονχί-Σεόγκι | Γκίμπον-Τζόνμπι |





ΤΣΑΚ ΝΟΡΡΙΣ Ο ΚΑΡΑΤΕΚΑ - ΗΘΟΠΟΙΟΣ

Πρωταθλητής αγώνων. Εκπαιδευτής του καράτε. Ήθοποιός.

Πώς να δώσω μιά εικόνα στή τόσο πολυσύνθετη, φυσιογνωμία του Τσάκ Νόρρις; Πώς να δώσω μιά ιδέα του πραγματικού άντρα που κρύβεται πίσω από τό τόσο γνωστό χαμόγελο;

Αυτές ήταν μερικές από τίς έρωτήσεις,πού βασάνιζαν τό μυαλό μου καθώς οδηγούσα προς τή Τόρρανς τής Καλιφόρνια, όπου ο Νόρρις έζησε τά παιδικά του χρόνια. Καί καθώς άφωνα πίσω μου τή πόλη καί έπαιρνα τό δρόμο προς τό Ρόλλινγκ Χίλλς, όπου ζεί σήμερα σέ ένα όμορφο σπίτι σέ στυλ ράντς, ξανάφερνα στό νοῦ όλο τό ύλικό,πού είχα μαζέψει για τό Νόρρις ψάχνοντας όλη τή προηγούμενη έβδομάδα - σχεδόν 13 έκατοστά από παλιά περιοδικά, όλης τής χώρας. Όλο τό προηγούμενο βράδυ χτένιζα τίς πληροφορίες μου, κρατώντας σημειώσεις καί προετοιμάζοντας προσεκτικά μιά σειρά από έρωτήσεις πού πιθανόν να έσπαγαν τό έξωτερικό περίβλημα τής προσωπικότητας του πλο γνωστού μαχητή του Τανγκ-σοῦ-ντό στό κόσμο. Καθώς λοιπόν οδηγούσα σέ ένα από τούς πολλούς παρακαμπτήριους,πού οδηγούσαν στίς διάφορες βίλλες τής περιοχής αναρωτιόμουν, αν θα κατόρθωνα να ανακαλύψω κάτι στή προσωπικότητα του Τσάκ Νόρρις,πού δεν έχει χιλιογραφετεί από άλλα περιοδικά.

Όπως στα περισσότερα διάσημα πρόσωπα είναι τά διάφορα μικροπράγματα τής καθημερινής τους ζωής,πού ανακαλύπτουν τίς πιο κρυφές πτυχές τής προσωπικότητάς τους. Έτσι είχα καταλήξει να μην συγκεντρώσω τίς έρωτήσεις μου στό γνωστό παρελθόν του Νόρρις σαν εκπαιδευτή,πρωταθλητή καί ήθοποιό.Καί καθώς περνούσα από τόν άσπρο φράκτη μπροστά στήν καμπί του δρόμου, όπου ήταν παρκαρισμένα αρκετά, άκριβά αυτοκίνητα, ήξερα ότι θα προσπαθούσα να ανακαλύψω τί κάνει ένας ζωντανός δραστήριος καί διάσημος άντρας, πού έρχεται σέ αντίθεση με τήν φυσική του κατάσταση καί σέ αντίθεση με τήν εικόνα, πού γνωρίζει τό κοινό.

Καθώς πλησίαζα τό σπίτι, ο σκύλος του Νόρρις ανασήκωσε τό κεφάλι του από τή φιλόξενη σκιά ενός αυτοκινήτου καί πριν τό ξανακουμπήσει τεμπέλικα, στό ζεστό πεζοδρόμιο ή ούρά του κουνιόταν σέ ένα καλωσόρισμα, πού πρόσθεται στή φιλική άτμόσφαιρα τής γειτονιάς. Καθώς περίμενα στό κατώφλι κοίταζα τούς γύρω πράσινους λόφους καί τά δέντρα, πού τό φύλλωμά τους αναταράσσονταν από τόν άνεμο. Τό κελάδημα των πουλιών ήταν τό μόνο σημάδι ζωής, εκτός από κανένα περαστικό ποδηλάτη.

Η ήρεμία διακόπηκε από τήν εμφάνιση τής Νταϊάνα Νόρρις, μιās καλοφτιαγμένης ξανθιάς γυναίκας με κοντά μαλλιά καί γοητευτικό χαμόγελο.Με καθο-

δήγησε μέσα από ένα σαλόνι γεμάτο με επισκέπτριες φίλες της στό μέρος του σπιτιού πού ο σύζυγός της άργότερα άνάφερε σαν "ή δική μου πλευρά του σπιτιού".

"Αυτός είναι ο άντρας πού ψάχνεις;" με ρώτησε καθώς γύρισε για να φύγει.

"Σίγουρα είναι", άπάντησα μπαίνοντας σέ ένα μεγάλο δωμάτιο, πού είχε μετατραπεί σέ ένα μικρό γυμναστήριο, όπου καί βρήκα τόν Νόρρις στόν άνερα να τελειώνει ένα λάκτισμα πάνω στό σάκκο,πού κρατούσε ο βοηθός του Μπέν Πέρρυ. Τό πόδι του Νόρρις κτύπησε τό κέντρο του στόχου,πράγμα πού επαναλήφθηκε αρκετές φορές.

Καθώς θα ανακάλυπτα άργότερα αυτό ήταν μέρος τής καθημερινής του προπόνησης, πού κρατάει περίπου δύομισυ ώρες κάθε πρωί - ένα πρόγραμμα,πού συχνά επαναλαμβάνει καί τό άπόγευμα κυρίως μετά από χρονικές περιόδους άποχής,όταν γυρίζει κάποια ταινία.

Τό πρόγραμμα του Νόρρις ποικίλει ανάλογα με τή διάθεσή του. Βασικά άρχίζει,μόλις σηκώνεται άπό τό κρεβάτι τό πρωί, με τρέξιμο δύο μιλίων στούς γειτονικούς λόφους. Άφού έπιστρέψει στό σπίτι συνεχίζει με τρεις γύρους σχοινάκι, τεχνικές χειρών στόν ελαφρύ σάκκο δύο στηριγμάτων για ταχύτητα καί στό βαρύ για δύναμη, τρεις γύρους αιτ-άπς, λακτίσματα σέ στόχο για τήν άνάπτυξη ταχύτητας καί αντίληψης τής άπόστασης,λακτίσματα στό βαρύ σάκκο για δύναμη καί χρονισμό κι άλλους γύρους σίτ-άπς καί πούς-άπς, ίσομετρικές άσκήσεις, καί τέλος μερικές άπλωτές στή πισίνα.

Ο Κάρλος Ραίη Νόρρις έχει κατακτήσει τόσα πολλά από τήν άφοσίωσή του στίς πολεμικές τέχνες καί τό πάθος του για τή φυσική άνάπτυξη.Βήμα προς βήμα κατόρθωσε με άκρίβεια να άναπτύξει τίς ικανότητές του σέ τεχνικές,πού του επέτρεψαν να κερδίσει όλους τούς τίτλους στα πρωταθλήματα του καράτε μέσα σέ λιγώτερο από μιά δεκαετία καί να άποσυρθεί τό 1974 σαν ο Παγκόσμιος Έπαγγελματίας Πρωταθλητής στα μέσα βάρη. Παλαιότερα στα άγωνιστικά του χρόνια, ήταν ο πρώτος μαχητής πού ψηφίστηκε στό Χώλλ οφ φαίημ (Hall of fame)του Μπλάκ Μπέλτ (Black Belt) τό 1968. Καί τό 1976,ψηφίστηκε καί πάλι στό Χώλλ οφ φαίημ, αυτή τή φορά σαν ο εκπαιδευτής τής χρονιάς.

Διάφορα διάσημα πρόσωπα κυρίως από τόν χώρο του κινηματογράφου έχουν λάβει ιδιαίτερα μαθήματα από τόν Τσάκ Νόρρις - μεταξύ αυτών καί ο Στήβ Μάκ Κουήν. Σήμερα ο Τσάκ Νόρρις άνήκει καί ο ίδιος στό καλλιτεχνικό χώρο καί έχει έμφανιστεί σέ όσου τής τηλεόρασης καί σέ ταινίες,όπως "Τό πλή-



ρωμα τής Καταστροφής". (The Wrecking Crew) με τόν Ντήν Μάρτιν "Η Δειλή Τίγρης" (Yellow-Faced Tiger) στήν όποία καί συμπρωταγωνιστούσε,καί κατόπιν στό ρόλο, πού τόν έκανε διάσημο στήν ταινία του Μπρους Λή, "Η έπιστροφή του Δράκοντα" (Return of the Dragon).

Ο Τσάκ Νόρρις συγκεντρώνεται τώρα στή τρίτη πλευρά τής πολυσύνθετης προσωπικότητάς του - του ήθοποιού. Μπρίκερ! Μπρίκερ ήταν τό πρώτο φίλμ,πού ήταν ο πρωταγωνιστής. Δοσμένο στούς κινηματογράφους αυτό τό χρόνο θα ξαναπαιχτεί τόν Δεκέμβριο για να συμπέσει με τό καινούργιο του φίλμ,Οί Καλοί Φοράνε Μαύρα.Συγχρόνως έχει συνεταίρους στίς Άνατολικές Πολιτείες, πού διευθύνουν μιά νέα σειρά δικών του γυμναστηρίων, μισού έκατομμυρίου δολαρίων τό καθένα. Αυτό,δηλαδή οί επιχειρήσεις,είναι τό μόνο πεδίο στό όποιο ο Τσάκ Μόρρις δεν έμεινε άνίκητος. Έκείνοι μάλιστα,πού τόν γνωρίζουν καλά υποστηρίζουν ότι οί νίκες του στα πρωταθλήματα βρίσκονται σέ μιά περίεργη ίσορροπία με τίς άποτυχίες του στόν επιχειρηματικό τομέα.

"Δέν είμαι επιχειρηματίας",παραδέχτηκε σέ σχετική έρώτησή μου. "Δέν είναι ο τύπος πού θα μπορούσε να γίνει τύραννος".Πώς σκέφτεσαι εκείνες τίς παλιές μέρες έλευθερίας; τόν ρώτησα.

Ο δρόμος για τήν έπιτυχία άπαιτεί άτελείωτες ώρες, σκληρή δουλειά καί αυτοπεποίθηση πράγματα, πού ο Νόρρις δεν τά άποδίδει μόνο στόν έαυτό του αλλά καί σέ ίσχυρές έξωτερικές επιδράσεις.

"Ό,τι κι αν πέτυχα στή ζωή μου ήταν άποτέλεσμα φλογερής έπιθυμίας καί σκληρής προσπάθειας άπό μέρος μου. Τίποτα δεν γίνεται εύκολα. Οί πε-

ρισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να φανταστούν τό πόσο πολύ χρόνο άφιερώνω στίς έπιτυχίες μου - περισσότερο ίσως χρόνο από όποιονδήποτε άλλον γιατί γεννάω. Είμαι στα τριάντα έπτά τώρα".Μετά από μιά παύση προσθέτει γελώντας: "Κλείνω τά τριάντα έπτά με τό '80. Έτσι πρέπει να καταβάλω μεγαλύτερη φυσική προσπάθεια άπ'ότι όταν ήμουν είκοσάρης".

"Αλλά, τί προσπάθειες κατάβαλε,όταν ήταν νέος;

"Τό καράτε ήταν τό πρώτο σπόρ στό όποιο διακρίθηκα", λέγει. "Δέν κατόρθωσα σαν νέος να διακριθώ σέ κανένα άλλο σπόρ. Έπαιζα ποδόσφαιρο καί έκανα καί ένόργανο γυμναστική. Ποτέ όμως δεν ξεφυγα από τό μέτριο. Βασικά πάντα είχα έντονο τό συναίσθημα τής άνασφάλειας."

Ο Νόρρις λέει ότι αυτή ή άνασφάλεια,πού άισθανόταν, άρχισε από τότε πού πήγαινε στό σχολείο καί ντρεπόταν να μιλήσει μέσα στή τάξη καί μπροστά στούς συμμαθητές του με τό φόβο μήπως πεί κάτι λάθος.

"Αν έλεγα κάτι στραβό ντρεπόμουν τόσο πολύ, πού κοκκίνιζα όλόκληρος",λέει. "Τό ίδιο έλάττωμα με άκολουθήσε καί όταν ύπηρετούσα τή θητεία μου!"

Σκοπεύοντας να γίνει άργότερα άστυνομικός, ο Νόρρις κατατάχτηκε στήν Άεροπορία,όπου έγινε δεκτός στήν Άερονομία. Μετατάχτηκε στή Κορέα,όπου καί άρχισε να εκπαιδεύεται στίς πολεμικές τέχνες

"Έφτασα εκεί τότε, πού μόλις είχαν άρχίσει να δέχονται τούς Άμερικανούς στήν εκπαίδευση, "λέει. Τό ένενήντα έννέα τοίς έκατό όμως αυτών πού είχαν τοποθετηθεί εκεί, σπαταλούσαν όλο τό χρόνο τους σέ διασκεδάσεις. "Ενα 0,10% έκανε άκαδημαϊκές σπουδές καί τό 0,01% εκπαιδεύονταν στίς πολεμικές τέχνες. Άπό όσους όμως άρχισαν πολύ λίγιοι συνέχισαν".

"Ανήκω στούς 'Ιχθεΐς" λέει,"άλλά δεν μου άρέσει τό νερό καί τόσο πολύ!Γιά τό πρόγραμμα προπόνησής του ο Νόρρις συνεχίζει:

"Τό κρατάω από τό Φεβρουάριο του 1960 καί πάντα ανακαλύπτω τόσα πού θέλω να μάθω,είναι θαύμασιο. Όσο πιο πολύ καιρό άφιερώνεις στίς πολεμικές τέχνες, τόσο πιο πλατείες όρίζοντες μάθησης άνοίγονται μπροστά σου. Κάθε φορά, σέ κάθε προπόνηση μαθαίνω καί κάτι καινούργιο καί κάτι παραπάνω. Όσο πιο πολύ προπονούμαι τόσες πιο πολλές τεχνικές προσπαθώ να κατακτήσω. Πράγματι νομίζω ότι τώρα τά λακτίσματά μου είναι πολύ καλύτερα από τήν εποχή πού άγωνιζόμουνα".

Άκολουθεί συστήματα φυσικής άνάπτυξης πού δε σχετίζονται άμεσα με τίς πολεμικές τέχνες;

"Κάνω ό,τιδήποτε πρέπει", λέει. "Διαβάζω όλα τά σχετικά με τήν υγεία καί τή διατήρησή της. Άλλά καί πάλι κανείς δεν τά ξέρει όλα. Άκόμα μαθαίνω όπως όλοι, γιατί όσα πιο πολλά μαθαίνεις τόσα πιο πολλά γνωρίζεις ότι πρέπει να μάθεις ακόμα".

"Ενας άλλος λόγος πού μόνο ένας μικρός μόνο αριθμός Άμερικανών κατόρθωναν να συνεχίσουν τήν εκπαίδευση ήταν καί τό ότι οί δάσκαλοι"δεν ένδιαφερόσαν αν προπονιόσαν ή όχι. Σ'έφταναν σέ πλήρη έξάντληση για να σέ κάνουν να τά παρατήσεις, είδικά τούς Άμερικανούς στρατιώτες, γιατί είχαν τή φήμη ότι τά παρατούσαν εύκολα. Φυσικά", παραδέχεται, "πολλοί από έμας έκαναν μιά δυό προπονήσεις καί μετά χανόντουσαν".

"Αλλά, παρόλη τήν σκόπιμα εξαντλητική προπόνηση, ο Νόρρις δέν σταμάτησε.

"Τούς πρώτους δύο μήνες έκανα προπόνηση κάθε βράδυ από τής πέντε και μισή μέχρι τής δέκα και μισή", λέει. "Και τις Κυριακές έκανα τζούντο από τής δώδεκα τό μεσημέρι μέχρι τής τέσσερις τό απόγευμα. Έτσι δέν άφηννα στους μύες μου περιθώριο νά αναπαυτούν. Έφτασα λοιπόν στό σημείο νά είμαι συνεχώς κουρασμένος μέχρι πού δέν μπορούσα πιά νά σηκωθώ από τό κρεβάτι.

"Κατάληξα βέβαια στό νοσοκομείο, όπου έμεινα τρεις μέρες, αλλά όταν βγήκα αισθανόμουν θαύματα. Στή συνέχεια βέβαια δέν έφτασα ποτέ ξανά στό επικίνδυνο αυτό σημείο. Άνηκα στό ελάχιστο αυτό ποσοστό, πού άφοσιώθηκε στή προπόνηση, πέρασα όλες τις δοκιμασίες και κατάφερα νά πάρω τήν μαύρη ζώνη μου εκεί".

"Ο Νόρρις πήρε μαύρη ζώνη στό τάνγκ - σου-ντό και καφέ ζώνη στό τζούντο και όταν άργότερα επεστρέψαμε στις ΗΠΑ άρχισε νά προπονείται στό Κόνγκ-σου-ντό, στό όποιο και πήρε επίσης μαύρη ζώνη.

"Όταν άρχισα νά κερδίζω τά πρωταθλήματα", λέει ο Νόρρις, "ο τύπος όνόμαζε τό σύστημά μου Τάνγκ σου-ντό. Και τό 1963, όταν σχηματίστηκε ή Όμοσπονδία του Τάε-κβόν-ντό, ο δάσκαλός μου στή Κορέα, Χουάνγκ Κι, δέν ένώθηκε μαζί τους.

"Έτσι στήν Κορέα τό όνομάζον όπως θέλουν", λέει. "Αλλά δέν σημαίνει τίποτα τό πώς θά τό όνομάζω έγώ έδω. Έτσι συνέχισα νά τό όνομάζω Τάνγκ-σου-ντό και μέ τόν καιρό άνέβαινα στήν Ιεραρχία".

"Ποτέ δέν έδωσα ιδιαίτερη σημασία στήν Ιεραρχία", λέει, "όπως κάνουν πολλοί πού δέν έχουν νά επιδείξουν τίποτε στήν ουσία. Έτσι αποφάσισα νά τραβήξω άλλο όδρόμο και νά φτιάξω τή φήμη μου πάνω σέ τί πραγματικά μπορούσα νά κάνω".

"Ο Νόρρις δίδασκε καράτε στις άεροπορικές βάσεις μέχρι, πού άπολύθηκε τόν Αύγουστο του 1962. Άργότερα συνέχισε νά διδάσκει στήν αλή του σπιτιού των γονιών του μέχρι πού κατόρθωσε νά άνοίξει μιά σχολή, πού ήταν τόσο μικρή όσο είναι σήμερα τό γραφείο του.

"Ο Έντ Πάρκερ ήταν τότε τό μεγάλο όνομα", λέει ο Νόρρις. "Δίδασκε τους ήθοποιούς. Και ή διδασκαλία ήταν πάντα στό μυαλό μου. Προσπαθούσα, λοιπόν νά σκεφτώ τί έπρεπε νά κάνω για νά τραβήξω μαθητές. Σκέφτηκα ότι ένας τρόπος ήταν νά άρχισω νά άγωνίζομαι κι άν κατόρθωνα νά κερδίσω μερικά πρωταθλήματα θά μέ έγγραφαν τά περιοδικά και θά γινόμεν γνωστός".

Κατ'άρχη ο μεγάλος στόχος του Νόρρις ήταν τό Πρωτάθλημα τής Καλιφόρνια. Δύο φορές όμως πού συμμετείχε, έχασε.

"Τό πρώτο έγινε στό Σάλτ Λαϊκ", λέει. "Πήρα τρεις μαθητές μαζί μου, σ'ένα παλιό αυτοκίνητο Φάλκον, τόν Άπρίλιο και πέσαμε σέ χιονοθύελλα. Παρ'όλλιο νά έγκαταλείπαμε και νά γυρίζαμε πίσω, αλλά τελικά τά καταφέραμε και φτάσαμε. Λάβαμε μέρος και οι τέσσερις και ο μόνος, πού έχασε, ήμουν έγώ. Γυρίσαμε λοιπόν πίσω μέ τρία κύπελλα.

"Τόν Αύγουστο, του 1965, έλαβα μέρος στους Διεθνείς. Κατόρθωσα νά πω στους τελικούς όπου και έχασα από τόν Κάρλος Μπούντα. Αυτή τή φορά ήταν άπογοητευτικό. Άλλά κάθησα κάτω και άνάλυσα αυτό πού έκανα, γιατί δέν μπορούσα νά νικήσω και είπα άς μίν ξανακάνω τά ίδια λάθη. Μετά ήρθε τό τρίτο

πρωτάθλημα, τό Βορείου Άμερικης και σέ αυτό νίκησα. Άπό τότε και στό έξής άρχισα νά νικάω συνεχεία."

"Ο πρώτος μου στόχος ήταν ή Καλιφόρνια. Έντάξει, κατάχτησα αυτό τό τίτλο τό 1966. Μετά είπα νά προσπαθήσω νά κερδίσω ένα έθνικό τίτλο. Έτσι πήγα στις Άνατολικές Πολιτείες και κέρδισα στους Παναμερικανικούς, πού τότε ήταν πραγματικά σημαντικός τίτλος. Σκέφτηκα λοιπόν ότι έφ'όσον μπορούσα νά νικήσω σ'αυτούς είχα πολλές πιθανότητες νά νικήσω στους διεθνείς, πού ήταν και τό "βαρβάτο" πράγμα. Έτσι έλαβα μέρος σ'αυτούς τόν ίδιο χρόνο, τό 1966. Κατάχτησα τήν πρώτη θέση, αλλά έχασα τό τίτλο του Μεγάλου Πρωταθλήτη. Τό 1967 προσπάθησα ξανά κι αυτή τή φορά τά κατάφερα.

"Έκείνο τό καιρό δέν υπήρχε παγκόσμιο πρωτάθλημα, μέχρις ότου έμφανίστηκε ο Άαρον Μπάνκς μέ ένα παγκόσμιο τίτλο και σκέφτηκα ότι θά μπορούσα νά άγωνιστώ και γι'αυτόν. Άλλά θά σου πω πώς είχα τά πράγματα τό 1967. Υπήρχε μιά ομάδα από καταπληκτικές μαύρες ζώνες στήν μεσαία κατηγορία μέ έμένα.

"Στους τελικούς πιθανόν νά άντιμετώπιζα τόν περίφημο Βίκ Μαρτίνοφ. Του λέω λοιπόν, Βίκ, άν κερδίσεις τόν άγώνα πριν από μένα, πού σημαίνει ότι θά μείνουμε οι δύο μας, θά άποσυρθώ από τή διεκδίκηση του τίτλου". Ο Βίκτωρ Μούρ νίκησε τό Βίκ Μαρτίνοφ και έγώ στή συνέχεια νίκησα τόν Μούρ και κέρδισα τόν τίτλο.

"Τό 1968, ή ίδια ιστορία επαναλήφτηκε μ'έμένα και τόν Τζέρρυ Ταϊηλορ. Λέω στον Τζέρρυ, "Αν κερδίσεις αυτό τόν άγώνα, πού σημαίνει ότι πρέπει νά άγωνιστείς εναντίον μου, θά άποσυρθώ και μπορείς νά παίξεις μέ τόν Σκίπερ Μούλινς για τό Μεγάλο Πρωτάθλημα". Ο Μπόμπ Χαλλιμπερτον νίκησε τόν Τζέρρυ Ταϊηλορ και έγώ κέρδισα και πάλι τόν τίτλο".

Και στις δύο περιπτώσεις ο Τσάκ Νόρρις πιθανόν νά μίν μπορούσε νά κερδίσει τό τίτλο, άν μαχητές σαν τόν Βίκ Μαρτίνοφ και τόν Τζέρρυ Ταϊηλορ δέν έχαναν από άλλους, πού κανονικά έπρεπε νά νικήσουν. Ο ίδιος παραδέχεται ότι ή τύχη του στις δύο αυτές περιπτώσεις τόν προβληματίζει άκόμα μερικές φορές.

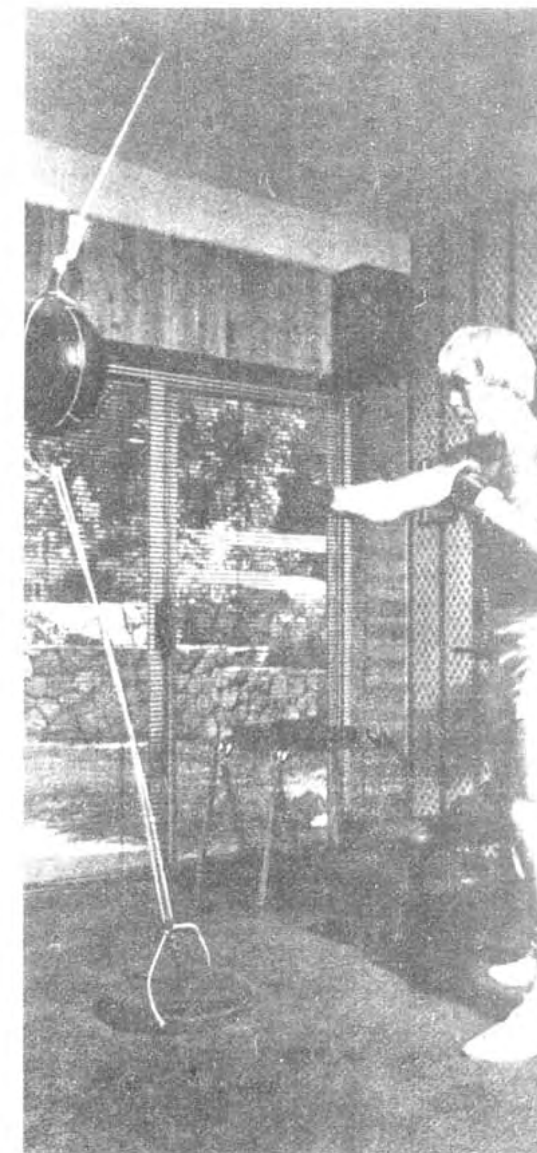
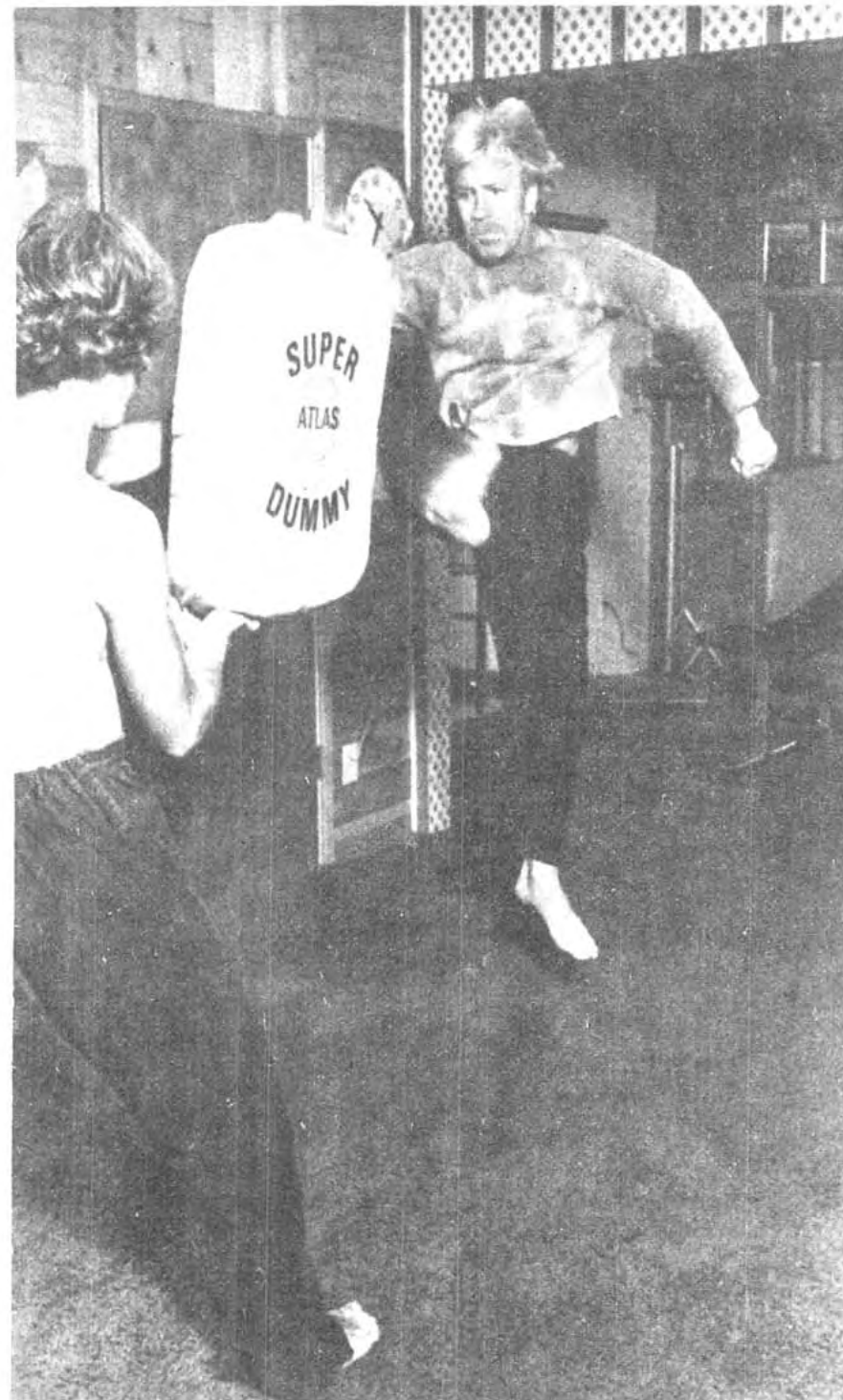
Τί τους έκανε νά χάσουν, ρώτησα τόν Νόρρις, έτσι ώστε νά μπορέσεις άργότερα νά συνεχίσεις και νά νικήσεις; Ήταν ή πρώτη φορά πού μιά έρώτησή μου τόν έκανε νά χάσει στιγμιαία τά λόγια του.

"Τό ήθελα. Ήθελα αυτή τή νίκη όσο τίποτα άλλο, αλλά ήμουν πρόθυμος νά τή θυσιάσω άν αυτοί νικούσαν", είπε.

"Όσο για τήν εκπαίδευσή του στή Κορέα ο Νόρρις υποστηρίζει ότι σέ αυτήν όφείλει τή κεντρική φιλοσοφία τής ζωής του. Γνωστή μετά χρόνια από σχετικές εκδόσεις και σαν βασικό μέρος τής εκπαίδευσής των μαθητών του, ή φιλοσοφία του Νόρρις βλέπει τρεις άλληλένδετες όψεις στή δημιουργία ενός πρωταθλητή.

"Κατ'άρχήν τό φυσικό μέρος", λέει, "πού σημαίνει προπόνηση και νά κρατάς τόν έαυτό σου στή πιό άποδοτική φυσική κατάσταση, πού γίνεται, πράγμα πού έκανα σ'όλη μου τή μαχητική καριέρα και πού εξακολουθώ νά κάνω.

"Τίς μέρες εκείνες πήγαινα και μαθήτεια κάτω από όλους τους μεγάλους δασκάλους πού μου ήταν δυ



νατόν. Έκπαιδεύτηκα από τον Ντεμουρα, τον Νισιγιάμα, τον Κουμποτά και άλλους, προσπαθώντας να συλλέξω στοιχεία, που θα ανάπτυσαν ακόμη περισσότερο τις ικανότητές μου. Και για μένα αυτό ήταν το κλειδί της επιτυχίας μου. Ήμουν ο πρώτος, που άρχισε να γυμνάζεται με όλα τα συστήματα προσπαθώντας να κρατήσω τα αποτελεσματικά στοιχεία του καθενός".

"Υπάρχει μία παλιά φωτογραφία, που δείχνει ένα μαχητή με ξανθά κοντά μαλλιά να περνάει ένα θαυμάσιο γυριστό πλάγιο λάκτισμα στο στήθος του αντιπάλου του, που έχει μία έκφραση απόλυτης έκπληξης. Τό πρόσωπο της φωτογραφίας φαίνεται πολύ γνωστό και μία προσεκτική ματιά θα μας βεβαιώσει ότι πρόκειται για τον Τσάκ Νόρρις.

"Ο κόσμος έχει αλλάξει πολύ από τότε και σήμερα κανείς μαχητής δεν θα σοκαριζόταν από ένα γυριστό πλάγιο λάκτισμα. Τώρα ο Νόρρις μπορεί να κοιτάξει πίσω στα πρώτα χρόνια του ξεκινήματός του και να εξηγήσει τα συναισθήματα και τις πράξεις του με την ωριμότητα των χρόνων, που μεσολάβησαν.

"Όταν πρωτογύρισα στις ΗΠΑ, λέει, "τά Γιαπωνέζικα στυλ ήταν τα επικρατέστερα. Φυσικά υπήρχαν αξιόλογοι μαχητές, αλλά η ποικιλία των λακτισμάτων τους ήταν περιορισμένη. Έτσι άρχισα να χρησιμοποιώ το γυριστό πλάγιο λάκτισμα, και αν δεν το έχεις ξαναδεί το λάκτισμα αυτό μπορεί πολύ εύκολα να σκοράρει. Κέρδισα αρκετούς πόντους με αυτό, αλλά πολύ γρήγορα έγινε γνωστό και όλοι άρχισαν να το προπονούν", συνεχίζει. "Μετά η σταυρωτή γροθιά έγινε το μυστικό μου και τη χρησιμοποίησα για αρκετό καιρό. Όταν οι αντίπαλοί μου άρχισαν να το πιάνουν κι αυτό κατάφυγα σε διάφορους συνδυασμούς και στο λάκτισμα πρὸς τὰ πίσω.

"Τό Κορεάτικο στυλ ήταν καλό", εξηγεί, "αλλά υπήρχαν και άλλα πράγματα. Έτσι άρχισα να προπονούμαι και σε Γιαπωνέζικα στυλ με αποτέλεσμα να βελτιώσω σημαντικά τις τεχνικές των χεριών μου. Αργότερα άρχισα να κινούμε και στα κινέζικα συστήματα τα οποία μου έμαθαν την κινητικότητα. Επί πλέον έκανα τζούντο για πέντε συνολικά χρόνια και άρχισα να χρησιμοποιώ με μεγάλη αποτελεσματικότητα τις τεχνικές του σε συνδυασμό με ώριμες τεχνικές του Καράτα", λέει ο Νόρρις.

"Προσπαθούσα απλώς να αποκτήσω όσο το δυνατόν περισσότερες γνώσεις. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα, όταν αγωνιζόμουν να έχω πλιό σφαιρική αντίληψη του αντιπάλου. Αν κάποιος χρησιμοποιούσε πολύ τα πόδια του, μπορούσα να τον νικήσω με τις τεχνικές των χεριών μου και αντίθετα, αν κάποιος ήταν καλός τεχνίτης των χεριών μπορούσα να τον νικήσω με τα λακτίσματα μου," εξηγεί.

Μετά είναι το διανοητικό μέρος, ή οι γνώσεις και η κρίση του τί πρέπει να κάνεις και ποιός είναι ο σωστός χρόνος να τό κάνεις - αυτό που όνομάζουμε χρονισμό - να ξέρεις ποιές είναι οι αδυναμίες και ποιές οι δυνατότητες του αντιπάλου σου και πώς να τις εκμεταλλευτείς και να τις αντιμετωπίσεις.

"Ακολουθεί τό συγκινησιακό ή ψυχικό μέρος και ή βαθύτερη πεποίθηση ότι μπορείς να νικήσεις". Αλλά ειχες ήδη χάσει στα δύο σου πρωταθλήματα, είπα στο Νόρρις. Πώς μπορείς να μπεις στο τρίτο ξέροντας ότι μπορείς να νικήσεις; Από πού άντλεις αυτή την αίσιοδοξία; "Γιατί πάντα μαθαίνεις και για να αρχίσεις να νικᾶς πρέπει να μάθεις γιατί χά-

νεις. Νομίζω όμως ότι ή βάση για όλα είναι ή καλή φυσική κατάσταση, δηλαδή ή σκληρή προπόνηση. Αυτή σου δίνει τή πεποίθηση ότι θα άντέξεις σωματικά και πάνω σ' αυτό μπορείς να φτιάξεις όλα τά άλλα. Ξέρεις ότι αν κουραστείς θα χάσεις τήν επιθυμία να νικήσεις, ενώ τό σῶμα σου δέν θα ακολουθεί άκριαία τή σκέψη, που κι αυτή ακόμη θα ναι θολωμένη.

"Αυτός είναι ο λόγος, που πολλοί μαχητές χάνουν στους αγῶνες, κυρίως όταν έχουν να αντιμετωπίσουν κάποιον γνωστό μαχητή και λένε, "Ω. θεέ μου πώς θα τό βγάλω πέρα μ' αυτόν εδώ;", κι εδώ ακριβώς έχουν χάσει από τήν αρχή. Έκείνο λοιπόν που πρέπει να κάνεις είναι να μήν αφήσεις καμιά άρνητική σκέψη στο μυαλό σου, γιατί τό ύποσυνείδητο κρατάει κάτι τέτοια και τό πιστεύεις χωρίς να τό ξέρεις".

Για να δείξει τή σημασία της ψυχολογικής κατάστασης ο Νόρρις αναφέρει ένα περιστατικό, που εξησε σε κάτι αγῶνες, όπου είχε νικήσει στους Διεθνείς και όταν πιά θεωρείτο ο υπ' αριθμόν ένα μαχητής στή χώρα!

"Κληρώθηκα με μία καινούργια μαύρη ζώνη. Ήταν πλιό μικρόσωμος από μένα και φαινόταν πολύ φοβισμένος. Θέλησα λοιπόν να του δώσω θάρρος και τά σχετικά... δηλαδή τό έπαιζα σαν μεγάλος αδελφός. Τελικά ο νεαρός με νίκησε κι αυτό γιατί σκέφτηκα ότι ήταν καλό παιδί και προσπάθησα να τον αντιμετωπίσω μαλακά - πήρα ένα πολύ καλό μάθημα τότε".

Σύμφωνα με τον Νόρρις τό να διδάσκει κανείς από τήν αγωνιστική του εμπειρία είναι πολύ σημαντικό. "Στους αγῶνες - ή και σε κάθε ανταγωνιστική προσπάθεια στήν όποία επιδιόεται κανείς - ο μόνος τρόπος να αποτύχει πραγματικά είναι να μήν διδάσκει από τις εμπειρίες του. Μετά από κάθε άποτυχία πρέπει να συνειδητοποιεί τά λάθη του και να μαθαίνει. Και απ' αυτό, που συνεχώς μαθαίνει τελικά δέν μπορεί να χάσει. "Αν συμμετάσχεις σε κάποιο πρωτάθλημα, χάσεις και ρωτήσεις τον έαυτό σου "Ο.Κ., γιατί έχασα; Τί ήταν αυτό που έκανα λάθος; Έντάξει θα δουλέψω για να τό διορθώσω". Με τον τρόπο αυτό ο ανταγωνισμός γίνεται κίνητρο προόδου και αυτή ή βελτίωση είναι, που έχει σημασία όχι να αγωνίζεται μόνο και μόνο για κάποιο κύπελλο".

Σύμφωνα με τον Νόρρις τό πνεύμα των αγῶνων αλάζει. "Νομίζω ότι σιγά-σιγά ξαναγυρίζουμε στο πνεύμα των παραδοσιακών αγῶνων. Σε αρκετούς αγῶνες, που παρακολούθησα πρόσφατα συνειδητοποίησα, ότι πάλι υπήρχε αυτή ή άτμόσφαιρα σεβασμού και σεμνότητας που μέχρι τώρα είχε χαθεί", λέει. "Αλλωστε ο Νόρρις πιστεύει ότι αυτοί, που λαμβάνουν μέρος σε αγῶνες αποτελούν τή μειοψηφία στον κόσμο του καράτε. "Μόνο ένα ποσοστό συμφωνεί στήν άποψη του σπὸρ στις πολεμικές τέχνες, είτε πρόκειται για τό παραδοσιακό, είτε για τό φούλ-κόντακτ. Έγώ προσωπικά τώρα πιά ενδιαφέρομαι μόνο για τήν διδασκαλία.

"Έκείνο, που οι περισσότεροι εκπαιδευτές δε συνειδητοποιούν είναι ότι όταν ένα άτομο μπαίνει σ' ένα γυμναστήριο και λέει, "θέλω να μάθω Καράτε" αυτό που πραγματικά έννοεί τις περισσότερες φορές είναι "Κάνε με ένα δυνατό άτομο έσωτερικά". Τό Καράτε είναι σαν μία λεωφόρος, ή σαν ένα όχημα που ο δάσκαλος χρησιμοποιεί για να δυναμώσει τους μαθητές του ψυχολογικά, διανοητικά και πνευματικά. Αυτό είναι που πραγματικά θέλουν. "Αν οι εκ-

παιδευτές δουλεύουν μ' αυτό τό τρόπο, θα έχουν πολύ μικρό ποσοστό έγκαταλείψεων, γιατί όταν μένεις μόνο στο σωματικό επίπεδο κάποτε θα φτάσεις έναν βαθμό άποτελεσματικότητας κι αυτό θα είναι όλο. "Αν όμως αρχίσεις να καλλιεργείς τή προσωπικότητα των μαθητών σου, τότε ή πρόοδος δέν έχει τελειωμό. Σάν δάσκαλοι του Καράτε έχουμε τή μεγαλύτερη εύκαιρία στο κόσμο να πετύχουμε κάτι τέτοιο

"Πρέπει να διαφωτίσουμε τό κοινό αλλά και τους εκπαιδευτές. Δέν είναι πολύ άργα ούτε και για αυτούς, μπορούν να διδάσκονται καθώς διδάσκουν".

"Όταν πρωτοάρχισα να διδάσκω, ή φιλοσοφία μου ήταν ότι δέν ενδιαφέρομαι για τό αν θέλεις να προπονηθείς ή όχι. "Αν δέν θέλεις να θέσεις τον έαυτό σου στή δοκιμασία, τότε φύγε. Έπρεπε τό άτομο, που έμπαινε στή σχολή μου να είχε ήδη ισχυρά προσωπικά κίνητρα για να μπορέσει να μείνει", προσθέτει. "Έκανα 15 όλόκληρα χρόνια για να καταλάβω τό λάθος, που έκανα. Τό μόνο που ήθελα, ήταν να φτιάξω μία ομάδα από σκληρούς μαχητές. Έίχα σκληρούς μαχητές, αλλά σά δάσκαλος είχα άποτύχει, γιατί έδιωχνα τους ανθρώπους, που πραγματικά χρειαζόνταν βοήθεια. Αυτό τό καταλαβαίνω πολύ καλά τώρα. Η φυσική άγωγή είναι τό μέσο, τό όχημα για να φτάσεις κάπου, δέν είναι ο σκοπός. Ούτε έχει σημασία αν πρόκειται για Κούγκ-φού, Τάε-κβον-ντό ή Καράτε. "Αν είναι και χρησιμοποιούνται σαν φορείς των μηνυμάτων, που γεννήθηκαν να φέρουν, τότε είναι ικανά για να φτιάξουν δυνατούς όλοκληρωμένους ανθρώπους".

Για τά πρόσωπα που επηρέασαν τή ζωή του ο Νόρρις λέει, "Πιστεύω ακράδαντα ότι οι δυνατότερες έξωτερικές δυνάμεις που με βοήθησαν στήν ζωή μου ήταν ή μητέρα μου και ή γυναίκα μου".

Ο Νόρρις λέει ότι ή γυναίκα του τον υποστήριζε πάντα στους σκοπούς του.

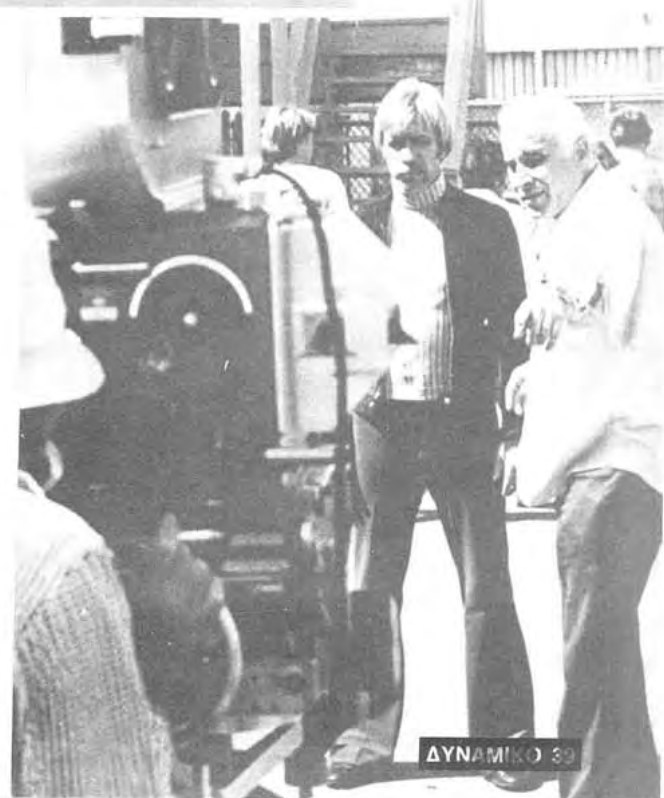
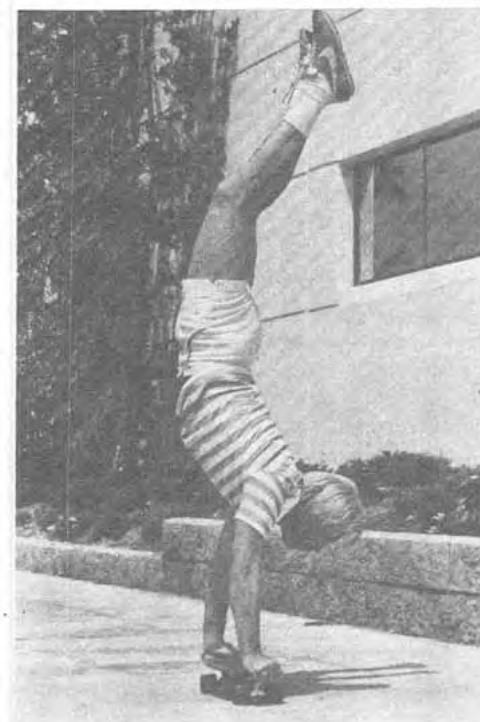
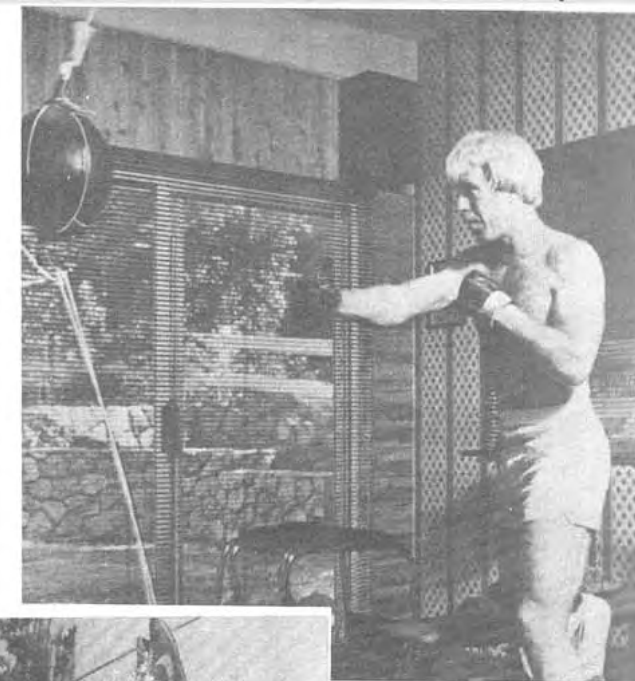
"Ποτέ δέν μου παραπονέθηκε γιατί δίδασκα δεκαοχτώ ώρες στή σχολή", λέει, "ή επειδή δανειζόμουν χρήματα για να ταξιδεύω για τά διάφορα πρωταθλήματα, ή επειδή γύριζα τραυματισμένος. Πάντα με ένθάρρυνε σ' όλα."

"Ποτέ δέν μου γκρίνιαζε για ό,τιδήποτε", συνεχίζει. "Και πολλοί άθλητές έχουν χάσει πρωταθλήματα εξ αίτίας των γυναικών τους. Αλλά εγώ κάθε φορά που άνοιγα τή βαλίτσα μου θα εύρισκα μέσα ένα σημείωμα που θα έλεγε, "Ξέρω ότι θα νικήσεις".

"Τό μόνο πράγμα, που δέν άρραει στήν γυναίκα μου", λέει ο Νόρρις, "είναι οι έρωτικές σκηνές, που είμαι άναγκασμένος να γυρίζω στις ταινίες μου! Και τί γίνεται με τις σκηνές σεξ;"

"Δέν θα επιτρέψω ποτέ οι σκηνές αυτές να φτάσουν στα επίπεδα της άσελγείας", λέει. "Πιθανό να γυρίσω κι άλλες έρωτικές σκηνές, αλλά όλες πρέπει να είναι ποιότητας".

Η ποιότητα αυτών των σκηνών είναι ένας από τους τρόπους, που ο Τσάκ Νόρρις φροντίζει για τή εικόνα που προκαλεί στο κοινό. Πάντα καλόκαρδος και συνεργάσιμος ο Νόρρις ακόμη και όταν ποζάρει άνάποδα πάνω σε ένα πατίνι δίνει πολύ μεγάλη προσοχή ή εικόνα που δημιουργεί να είναι πάντα σωστή. Και οι θαυμαστές του φαίνεται να τό εκτιμούν αυτό πάρα πολύ. Τό περασμένο χρόνο έλαβε περίπου 2000 με 3000 γράμματα από όλο τό κόσμο-μερικά από τά όποια σαν διεύθυνση έγραφαν απλώς, " Τσάκ



Νόρρις-Λός "Αντζελες". Τό άστέιο είναι ότι ύπάρχει άλλος ένας μέ τό ίδιο όνομα, πού ζεί άρκετά, κοντά του. Τά γράμματα όμως ήλθαν σ'αυτόν καί τό γεγονός τόν άφησε κατάπληκτο.

"Μπορώ πάντα νά λέω πότε ή "Επιστροφή του Δρά κοντα" έχει γυριστεί στή Γερμανία," λέει. " Έχω ένα σωρό άπό γράμματα". Η περηφάνεια είναι φανερή στά λόγια του, έφ'όσον τό φίλμ αυτό μέ τό φίλο του Μπροϋς Λή ήταν τό όχημα, πού έφερε τό Νόρρις στή προσοχή του κοινού σάν ήθοποιό.

"Θά ήθελα πολύ νά γινόμουν ένας λευκός Μπροϋς Λή", λέει, "έν μέρει διότι νομίζω ότι τά παιδιά, ψάχνουν νά ταυτίσουν τά ιδεώδη αυτού μέ κάποιο ζωντανό πρόσωπο καί θά ήθελα νά ένσαρκώσω αυτή τήν προσωπικότητα. Θά ήταν μεγάλη τιμή γιά μένα, γιατί αυτό πού κύρια θέλω νά πετύχω μέσα άπό τό κινηματογράφο είναι νά δημιουργήσω ένα καλό πρότυπο πρός μίμηση".

"Αλλά σέ μία σκηνή στό "Οί Καλοί Φοράνε Μαύρα", είπα στό Νόρρις, κάποιος προσπαθεί νά σέ κτυπήσει μέ ένα αυτοκίνητο. Σκέφτηκες ότι ή τακτική πού άκολουθείς στό φίλμ - πηδάς στόν άέρα καί σπας τό μπαρμπρίζ του αυτοκινήτου μ'ένα λάκτισμα-μπορεί νά κάνει πολλούς νεαρούς νά θελήσουν νά προσπαθήσουν κάτι τόσο επικίνδυνο;

"Έκείνο βασικά πού πρέπει νά καταλάβουν τά παιδιά είναι ότι δέν ήταν πραγματικό τζάμι, αλλά κάτι ψεύτικο φτιαγμένο άπό τούς ειδικούς του στούντιο. Πιθανόν νά μπορούσε νά γίνει στή πραγματικότητα, γιατί πολλές φορές σέ άτυχήματα άνθρωποι, σπάνε τό τζάμι μέ τό κεφάλι τους καί περνάνε μέσα άπ'αυτό. Άλλά καί πάλι σάν τεχνική θά είναι, πολύ δύσκολο νά τό πετύχει κανείς μέ πάρα πολλές πιθανότητες νά τραυματιστεί. Φυσικά δέν συστήνω, σέ κανένα νά προσπαθήσει κάτι τέτοιο, όπως καί τίποτε άλλο άπό αυτά, πού δείχνονται στήν δθόνη. Δέν είναι παρά μία υπερβολική σκηνή όπως αυτή, πού κλωτσά τόν αναβάτη μιάς μοτοσυκλέτας, πού τρέχει, πράγμα επίσης εξαιρετικά επικίνδυνο."

Μήπως οί χαρακτήρες, πού ένσαρκώνει στήν δθόνη νά είναι κάτι σάν τόν Τζαίημς Μπόντ, άνθρωποι χωρίς έκφραση συναισθημάτων;

"Ο Τζαίημς Μπόντ είναι ένα πρόσωπο έξωπραγματικό", λέει ο Νόρρις. "Δέν θέλω νά μπώ σέ τέτοιο φαύλο κύκλο. Θέλω τά πρόσωπα, πού υποδύομαι, νά είναι πολύ συναισθηματικά, χαρακτήρες πού νοιάζονται γιά τούς ανθρώπους. Άλλά, πού όμως είναι σέ θέση νά άντιμετωπίσουν τά πάντα.

"Οί άνθρωποι θέλουν τούς ήρωες κάτι πιό οικείο γιά νά μπορούν νά φαντάζονται τόν έαυτό του νά ταυτίζεται μαζί τους. Ο Στήβ Μάκ Κουήν, ο Κλίντ Ήστγουντ, ο Τσάρλς Μπρόνσον, ο Πάβ Νιούμαν, ο Ρόμπερτ Ρέντφορντ, όλοι έχουν τόσο έπιτυχημένοι, γιατί πέρα άπό τήν ικανότητά τους σάν ήθοποιοί έκφράζουν μέσα άπό τά πρόσωπα πού υποδύονται μία ισχυρή προσωπικότητα."

Μήπως ή αντίληψη του Νόρρις γιά τόν παραδοσιακό ήρωα συμπεριλαμβάνει καί όρισμένα στοιχεία άπό τόν τυπικό σημερινό άντι-ήρωα;

"Όχι", τονίζει. "Όχι, νομίζω ότι πρέπει νά είναι εξαιρετικά άτρωτος. Γιά μένα μιά ταινία είναι εκεί πού κάποιος είναι τόσο μεγάλος ώστε τίποτα νά μήν μπορεί νά τόν επηρεάσει. Αυτό άλλωστε θέλουν τά παιδιά νά δούν. Αν ο πρωταγωνιστής είναι τρωτός καί αδύναμος σέ όρισμένα σημεία, χάνει τή λατρεία του ήρωα. Έννοώ ότι πρέπει νά είναι τόσο μεγάλος, τόσο δυνατός καί τόσο ψυχραιμος πού μπορεί νά άντιμετωπίσει τά πάντα".



"Ακόμη καί συναισθηματικά προβλήματα; "Ακόμη καί συναισθηματικά προβλήματα", λέει ο Νόρρις. "Χωρίς αυτό νά σημαίνει άπώλεια ευαισθησίας. Πρέπει νά είναι ευαίσθητος. Άλλά όχι ευαίσθητος μέ τήν έννοια του νά έχει αδυναμίες. Πρέπει νά είναι ευαίσθητος στις επιθυμίες καί στις ανάγκες των ανθρώπων, αλλά πολύ δυνατός όταν έρθει ή ώρα."

"Ετυχε νά έχω μία δραματική, άν καί άπρόσμενη, εικόνα τής δυνατής πλευράς του Τσάκ Νόρρις μέ όλη τήν ευαισθησία της. Άρκετές βδομάδες μετά άπό μία συνομιλία μαζί του στό τηλέφωνο, καθώς τόν παρακολουθούσα στενά καί άπό κάποια άπόσταση, μαζί μέ άλλους άθλητές των πολεμικών τεχνών, μέ συγγενείς, φίλους καί συνεργάτες, είχα μία στιγμιαία εικόνα ενός Τσάκ Νόρρις, πού πιθανόν κανείς έξω άπό τήν οικογένειά του καί τούς στενούς του φίλους δέν έχει δει ποτέ."

Συνέβη τά τελευταία λεπτά τής συνομιλίας μου μαζί του. Ο Νόρρις μέ ρώτησε άν μπορούσαμε νά τραβήξουμε δύο επιπλέον πόζες - μιά δικιά του καί μιά του είκοσιπεντάχρονου άδελφού του Άαρών. Ο Νόρρις ήθελε νά φτιάξει μιά σύνθετη φωτογραφία ίδια μέ αυτή πού είχε τραβήξει μέ τόν άλλον άδελφό του τόν Γουίλαντ, πού σκοτώθηκε στό Βιετνάμ.

Καθώς ο φωτογράφος τραβούσε τις φωτογραφίες, παρακολουθούσα προσεκτικά τόν Τσάκ Νόρρις. Φαινόταν σκεπτικός καί στενοχωρημένος. Άργότερα τόν ρώτησα τί σκεπτόταν εκείνες τις στιγμές.

"Μου'ρχονταν διάφορες εικόνες άπό τό παρελθόν μου είπε. "Από τά παιδικά μας χρόνια καί τήν έποχή, πού ο Γουίλαντ δίδασκε γιά μένα στήν σχολή μου. Ήταν μιά άπό τις καλύτερες μαυρες ζώνες μου σάν άδέλφια είμασταν πολύ, πάρα πολύ, συνδεδεμένοι".

"Ο θάνατός του σου στοίχισε πολύ, πρέπει νά ήταν φοβερό σόκ;

"Τό φρικτώτερο σόκ τής ζωής μου", λέει ο Νόρρις, τό πρόσωπό του μία άγέλαστη μάσκα καθώς μέ κοιτούσε στά μάτια. "Έκανα πολύ καιρό γιά νά τό ξεπεράσω... πολύ καιρό".

"Εκείνη τή στιγμή τά μάτια του μου φάνηκε πώς βούρκωσαν, καθώς κοίταξε τή φωτογραφία του άδελφού του στήν άκρη του δωματίου.

"Θά ήθελα νά σ'εϋχαριστήσω γιά τή συνεργασία σου" είπα γρήγορα. Ξαφνικά τά μάτια ζάρωσαν στήν άρχή του περιφημου χαμόγελοϋ του.

"Ω, έντάξει", είπε, "ή εϋχαρίστηση ήταν δική μου", καί πήγε νά συναντήσει τούς ύπόλοιπους φίλους του.

ΤΕΛΟΣ

Φίλοι αναγνώστες,

Μέ μία έρευνα πού κάνουμε στήν αγορά του καλού βιβλίου διαλέγουμε γιά σας βιβλία πού ταιριάζουν στά ενδιαφέροντά σας. Μπορούμε νά σας στείλουμε άμέσως συστημένο μέ τό ταχυδρομείο σέ όποιοδήποτε μέρος τής Ελλάδας όποιο βιβλίο θέλετε, άφού πρώτα μας στείλετε ταχυδρομική έπιταγή μέ τήν άξία του +30 δρχ. ταχυδρομικά στό όνομα «Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ», γράφοντας πίσω άπό τήν έπιταγή τόν τίτλο του βιβλίου πού θέλετε.

Στή συνέχεια περιγράφουμε τά μη δικής μας έκδόσεως βιβλία πού διαθέτουμε.

ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΖΩΤΙΚΟ ΚΑΡΑΤΕ, άπό τόν Μ. Όγιαμά, μετάφραση Έκδόσεων Τάταρη. Σχ. 14,5Χ21 εκ., σελ. 128, πάνω άπό 400 φωτ. Περιέχει τεχνικές του Κυόκουσιν καράτε, γυμναστική καί τεχνικές αυτόματους. ΔΡΧ. 180.

ΜΙΚΡΗ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ, άπό τόν Νικόλαο Νέζη. Σχ. 17,5Χ25 εκ., σελ. 190 μέ σκίτσα. Περιέχει τις βασικές άρχές του Τζούντο, πτώσεις, τεχνικές ρίψεων, τεχνικές εδάφους, κάτα, τελευταίους κανονισμούς άγώνων καί λεξικό ιαπωνικών όρων. ΔΡΧ. 150.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, άπό τούς Κώστα Έμμανουήλ καί Σπύρο Άντωνίου (καθηγητές Έθνικής Άκαδημίας Σωματικής Άγωγής). Σχ. 17,5Χ25 εκ. σελ. 270 μέ σκίτσα. Περιέχει μεθοδική διδασκαλία των άσκήσεων τής ένοργάνου γυμναστικής γυναικών. ΔΡΧ. 450.

ΑΣΚΗΣΗ - ΥΓΙΕΙΝΗ

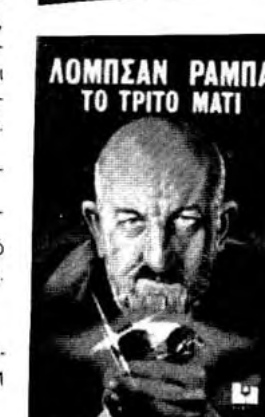
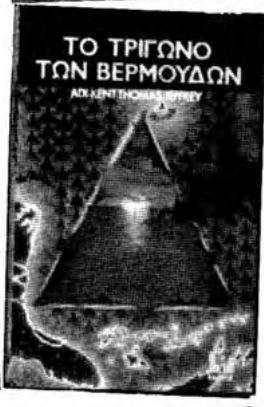
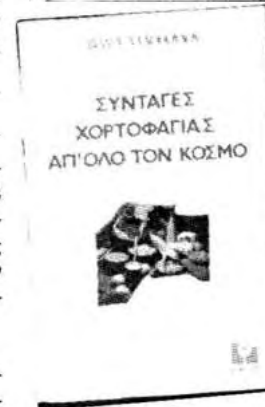
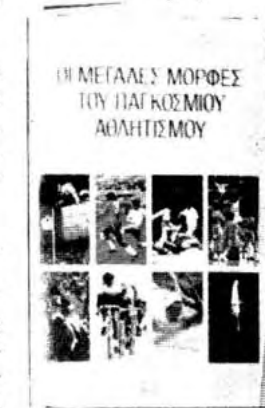
Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΙΟΥ, άπό τόν Κ. Ντύρχαϊμ, μετάφραση Πέτρου Κουρόπουλου. Σχ. 13Χ21 εκ. σελ. 88 μέ φωτ/φίες. Περιέχει μεθοδική διδασκαλία γιά τήν άπόκτηση τής σωστής στάσεως του κορμιού στήν άκνησία καί στήν κίνηση μέ συσχετισμό των άρχών τής Φυσιολογίας, τής Γιόγκα καί του Ζέν. ΔΡΧ. 150.

ΤΑΙ-ΤΣΙ-ΤΣΟΥΑΝ, ΑΝΤΟΧΗ - ΥΓΕΙΑ - ΟΜΟΡΦΙΑ, άπό τόν Γιάνγκ Μίνγκ-Σι, μετάφραση Πέτρου Κουρόπουλου. Σχ. 17,5Χ25 εκ. σελ. 180, πάνω άπό 600 φωτ. Περιέχει μεθοδική διδασκαλία τής τέχνης Τάι-Τσι-Τσουάν πού είναι είδος έλαφριάς γυμναστικής γιά άσκηση - υγεία - όμορφιά γιά ανθρώπους κάθε ηλικίας. ΔΡΧ. 450.

ΔΙΑΙΤΑ - ΥΓΙΕΙΝΗ

Η ΠΛΗΡΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΚΑΡΝΤΑΙΗΛ, άπό τόν Χ. Ταρνόουερ, μετάφραση Α. Μιαούλη. Σχ. 14,5Χ21 εκ., σελ. 214. ΔΡΧ. 220.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑΣ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, άπό τήν Βίλμα Λαδοπούλου. Σχ. 14,5Χ21 εκ. σελ. 160. ΔΡΧ. 200.



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, άπό τόν Γιάννη Διακογιάννη. Σχ. 21Χ29 εκ. σελ. 270 γεμάτο φωτογραφίες. ΔΡΧ. 400.

ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ, 50 ΧΡΟΝΙΑ, Λεύκωμα άπό τις έκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ γιά λογαριασμό του ΣΕΓΑΣ καί μετά άπό άπόφαση του Βαλκανικού Συνεδρίου 1978. Σχ. 25Χ25 εκ., σελ. 176, γεμάτο φωτογραφίες. Περιέχει όνόματα, συμμετοχές, άποτελέσματα, φωτογραφίες άπό όλους τούς Βαλκανικούς άγώνες άπό τό 1929 έως τό 1978. ΔΡΧ. 400.

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, άπό τόν Γιάννη Διακογιάννη. Σχ. 14,5Χ21 εκ., σελ. 304, πολλές φωτογραφίες. ΔΡΧ. 280.

ΣΠΟΡ

ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΥΝΑ άπό τόν Νικόλαο Νέζη. Σχ. 17,5Χ25 εκ., σελ. 220. Είναι ένας οδηγός-όρεογραφία μέ πλήρη στοιχεία καί χάρτες γιά όλα τά βουνά τής Ελλάδας, άπαραίτητο γιά όσους άσχολούνται μέ όρειβάσια καί έκδρομές. ΔΡΧ. 300.

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

ΤΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ ΤΩΝ ΛΑΜΑ, άπό τόν Λόμψαν Ράμπα, μετάφραση Α. Άιδίνη. Σχ. 14,5Χ21 εκ., σελ. 240. ΔΡΧ. 220.

ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΜΑΤΙ, άπό τόν Λόμψαν Ράμπα, μετάφραση Α. Άιδίνη. Σχ. 14,5Χ21 εκ., σελ. 256. ΔΡΧ. 220.

ΑΝΕΞΗΓΗΤΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

Α.Τ.Ι.Α. - ΑΝΑΦΟΡΑ ΧΑΥΝΕΚ ΓΙΑ ΤΑ UFO, άπό τόν Α. Χάυνεκ, μετάφραση Π. Πολύκαρπου. Σχ. 14,5Χ21 εκ., σελ. 286. ΔΡΧ. 280.

ΣΤΕΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΠΡΩΤΟΥ, ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΚΑΙ ΤΡΙΤΟΥ ΤΥΠΟΥ, άπό τόν Α. Χάυνεκ, μετάφραση Ν. Μικελίδη. Σχ. 14,5Χ21 εκ., σελ. 366. ΔΡΧ. 280.

ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΩΝ ΒΕΡΜΟΥΔΩΝ, άπό τόν Τ. Τζέφρεϋ, μετάφραση Β. Κατσάνη. Σχ. 14,5Χ21 εκ., σελ. 282. ΔΡΧ. 280.

ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΑΝΤΙΝ ΤΗΣ I.F.B.B. ΚΑΪΡΟ ΣΕΠ-1981

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1981

Συνέχεια από τό προηγούμενο τεύχος.

ΤΕΤΑΡΤΗ 16 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1981

Ήμέρα αφιερωμένη στο ΕΤΗΣΙΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ τής ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ, στο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΩΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ καί στο ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ.

Τό ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ άνοίγει ο Πρόεδρος ΜΠΕΝ ΓΟΥΑΙΝΤΕΡ. Άκολουθεί καλωσοριστική προσφώνηση άπό τόν πρώτο Άντιγραμματέα τής Κυβερνήσεως ΓΙΟΥΣ ΣΕΦ ΑΜΠΟΥ ΟΥΦ έπικεφαλής τών Άθλητικών Συνεδριάσεων πού είναι καί τό τιμώμενο πρόσωπο. Στή συνέχεια τούς συνέδρους καλωσορίζει ο Πρόεδρος τής ΑΙΓΥΠΤΙΑΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ ΑΜΠΝΤ ΕΛ ΧΑΜΙΝΤ ΕΛ ΓΚΟΥΙΝΤΙ.

Ή Γραμματεία του Συνεδρίου προσφωνεί δλους τούς συνέδρους όνομαστικά - κατά χώρα - ούτως ώστε νά γνωρίζει ποιοί παρευρίσκονται καί πόσοι άθλητές θά συμμετάσχουν. Καθώς πλησιάζει ή σειρά τής Έλλάδας άνυπομονώ νά δώ ποιούς θά δηλώσει ο Άβελκίου. Εύτυχως - γι' αυτόν - δηλώνει τόν Κωστογλάκη.

Καλωσορίζονται τέσσερεις νέες χώρες μέλη: Ή ΡΟΥΜΑΝΙΑ μέ εκπρόσωπο τόν προσφιλή μας κ. ΛΑΝΤΙ-

Άπό τόν Πάνο Άργύρη

ΣΛΑΒ ΚΑΡΟΛ ΣΖΕΚΕΛΥ, τό ΓΚΟΥΑΜ μέ έναν άθλητή πού έκτελεί καί χρέη εκπροσώπου, ή ΟΝΔΟΥΡΑ μέ έναν άθλητή καί ή ΙΣΛΑΝΔΙΑ. Τό ΓΚΟΥΑΜ είναι ένα συμπαθητικό τσούρμιο νησιών στο ΔΥΤΙΚΟ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΩΚΕΑΝΟ πρός τίς ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ.

Άκολουθεί έκθεση τών πεπραγμένων άπό τόν Πρόεδρο ΜΠΕΝ ΓΟΥΑΙΝΤΕΡ στους Άντιπροέδρους. Για όσους ενδιαφέρονται ή σύνθεση έχει ως εξής:

Άντιπρόεδροι έκτελεστικού Συμβουλίου:

MALIH ALAYWAN (Μέση Άνατολή)
JULIEN BLOMMAERT (Ευρώπη)
JIM MANION (Βόρειος Άμερική)
VICTOR COPPA (Νησιά Καραβαϊκής)
ABD EL HAMID EL GUINDI (Άφρική)
PAUL CHUA (Άσία)
STEVE VICTORY (Νότιος Άμερική)
PAUL GRAHAM (Νότιος Ειρηνικός-Άυστραλία)

Γενικός Γραμματέας:

WINSTON ROBERTS (Άπό τόν Καναδά)

Βοηθός Γραμματέας

HARRIS KAGAN (Άπό τόν Καναδά)

Για τό γυναικείο Μποντυμπιλντιν τήν έκθεση πεπραγμένων κάνουν ή DORIS BARRILLEAUX καί ή SUZAN FRY. Αναφέρονται τίς προόδους του σιδερένιου Άθλήματος πού έκαναν οί γυναίκες στήν ΑΜΕΡΙΚΗ καί σ' όλο τόν κόσμο.

Άκολουθοϋν εκθέσεις τεχνικών καί Κριτών. Οί έπόμενοι άγώνες άποφασίστηκε νά γίνουν στο ΜΠΡΥΖ του ΒΕΛΓΙΟΥ τίς 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ του 1982.

Στό τέλος του συνεδρίου γίνεται ανταλλαγή άναμνηστικών δώρων.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ή Μωχάμετ Μακκάουτ



Ή Ζόζεφ Βάσελυ.





Ο κ. Μπέν Γουάιντερ, ιδρυτής της I.F.B.B. και δι-
εθνής της Πρόεδρος.

Δεξιά ο Πρόεδρος Όμοσπονδίας Σωματικής Διαπλάσε-
ως Τσεχοσλοβακίας ανταλλάσσει αναμνηστικά δώρα με
τό προεδρείο της I.F.B.B.



Στό Γυμναστήριο περιμένω τόν Κωστογλάκη πού
ζεσταίνεται. Βλέπω τόν γνωστό σέ μύς στους Έλλη-
νες Τουρκο μποντυμπλάντερ ΑΧΜΕΤ ΕΝΟΥΛΟΥ. Μέ τόν
Γιάννη καί τήν συνοδό του Ντόνα πάμε γιά πρωϊνό,
καί βόλτα.

ΟΙ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ

Η Μεγάλη εϋθειά καί χωρίς φανάρια Λεωφόρος,
ΑΛ ΑΧΡΑΜ πού ξεκινά από τήν ΕΛ ΓΚΙΖΑ, ύστερα από
διαδρομή περίπου ενός τετάρτου ... ταχείας οδηγί-
σεως μέ τούς τρεχατζήδες οδηγούς της Αιγύπτου φθά-
νει στίς ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ. Ένας άρχαίος πολιτισμός πού
ένώνει τό παρελθόν μέ τό παρόν, κάτω από παράξε-
νες βέβαια έξωτικές όπτικές παραστάσεις.

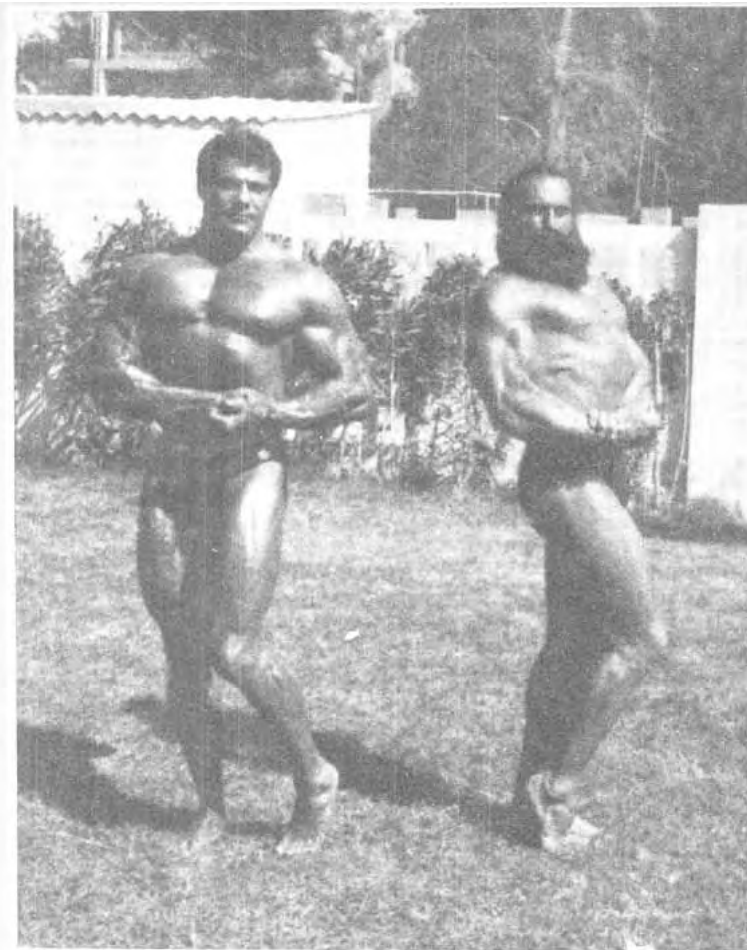
Από μακριά καθώς πλησιάζεις βλέπεις τήν πρώ-
τη καί μεγαλύτερη πυραμίδα του ΧΕΟΠΟΣ. Σου δίνει
τήν έντύπωση ότι έχει μιά μπλέ απόχρωση καί τεί-
νει νά κλείσει μέ τόν τεράστιο καί επιβλητικό ό-
γκο της τόν όρίζοντα. Ένα είδος όφθαλμοπάτης, ύ-
σως, ή μιά πραγματικότητα. Άξίζει νά δείς.

Στό τέλος της Λεωφόρου ΑΛ ΑΧΡΑΜ βρίσκεται καί
τό τέρμα τών λεωφορείων όπου προφανώς ό εισπρά-
κτορας θά φωνάζει στους χιλιοταλαιπωρημένους επί-
βάτες: Τέρμα τά πέντε γρόσια.

Η Λεωφόρος στρίβει άριστερά σέ μιά καμπύλη,
καί συνάμα άνηφορίζει. Τό τζαμί μέ υπάιθριους πι-
στούς πάνω σέ χαλιά, ή Τουριστική Άστυνομία, με-
ρικά καταστήματα μέ Αιγυπτιακά Σουβενίρ-πύρα με-
ρικά, άριστερά μας ένα ειδυλιακό τοπίο μιά δαση
μέ φοίνικες καί ανάμεσά τους νομάδες μέ καμήλες,
καί αντίσκηνα, κάτι σάν τά δικά μας γύφτικα τσαν-
τήρια, μπόλικη έρημος καί άμμόλοφοι πού άπλώνον-
ται όλόγυρα καί ό,τι άλλο άναπατέ.

Οί τρεις πυραμίδες στήν σειρά, του ΧΕΟΠΟΣ ή
μεγαλύτερη, του ΧΕΦΡΙΝΟΥ ή μεσαία, καί του ΜΥΚΕ-
ΡΙΝΟΥ ή μικρότερη, ή γιγάντια ΣΦΙΓΓΑ κοντά στήν
μεσαία πυραμίδα, κάμποσες μικρότερες πυραμίδες -
μοιάζουν νεογέννητες - καί ένα πλήθος έρειπιών πού
περιβάλλουν τά κλασσικά μνημεία. Καί όλόγυρα ή ά-
πέραντη έρημος ΣΑΧΑΡΑ. Όάσεις, άμμόλοφοι ένα χρυ-
σαφί χρώμα πού άπλώνεται στόν όρίζοντα, πού αφή-
νει άφωνο καί έκπληκτο τόν τουρίστα. Μιά άξέχαστη
έμπειρία. Μαζεύω χώμα από τήν ΣΑΧΑΡΑ: ένα από τά
πιό παράξενα ένθύμια της ζωής μου. Μία γκριζα ά-
σφαλτος διασχίζει θρασύτατα τό έξωτικό τοπίο. Καί
μπροστά από τήν Σφιγγα τό θέατρο ΗΧΟΣ ΚΑΙ ΩΣ: ό
χώρος όπου φιλοξενούνται πολλές καλλιτεχνικές έ-
κδηλώσεις. Έδώ άκριβώς θά γίνουν καί οί τελικοί
άγώνες του ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ. Μεθούριο τή Παρασκευή
τό βράδυ.

Μέ τόν Γιάννη καί τήν Έθνική όμάδα Αιγύπτου
είχαμε τήν εύκαιρία νά επισκεφθούμε από κοντά τίς
πυραμίδες, τήν Σφιγγα καί τόν χώρο όπου θά γινόν-
τουσαν οί Άγώνες. Τά παιδιά της Αιγυπτιακής ό-
μάδας μάς ξενάγησαν καί ό φωτογράφος - δηλ. έγώ -
δέν έχανε στιγμή νά τραβάει φωτογραφίες. Τά μά-
τια όλων τών τουριστών πέφτανε πάνω στά χαλύβδι-
να κορμιά τών Άθλητών πού ποζάρανε κάτω από τόν
καυτό ήλιο της Άφρικανικής έρήμου. Καθώς βαδί-
ζαμε μέ δυσκολία στους άμμόλοφους της έρήμου "ΣΑ-
ΚΑΡΑ" όπως τήν λένε οί ντόπιοι γιά νά βρούμε φώ-
ντα. Οί καμηλιέρηδες προσφέροντο νά μάς βοηθήσου
νε ή νά ποζάρουν μαζί μας μέ τό άζημίωτο φυσικά.
Οί άστυνομικοί μέ τίς έντυπωσιακά άσπρες στολές,
καί τόν μαύρο μπερέ μάς συνοδεύανε καί ήταν πρό-
θυμοι νά μάς έξυπηρετήσουν όπου πηγαίναμε.



Ο Καναδός Σίντο καί ό Γιάννης Κωστογλάκης.

Ο Γκρόσλερ Μάντρεντ καί ό Ίλ Σαχάτ Άλ Μπαμπρούκ.



που θέση καί νά τούς κατατάξουνε. Τέλος κάθε άθλη-
τή ξεχωριστά τόν προσέχουνε ιδιαιτέρως. Άλλά ή
κρίσιμη φάση βρίσκεται στά ΚΟΜΠΑΡΙΖΟΝ. Έδώ γίνε-
ται τό μεγάλο κονταροχτύπημα.

Ο Γιάννης Κωστογλάκης άρκετές φορές διεθνής
κάνει μιά καλή εμφάνιση, αλλά ό σκληρός άνταγωνι-
σμός δέν τόν αφήνει νά πάρει θέση. Η άνώτερη δι-
άκριση πού έχει πάρει ό Γιάννης είναι τό ΜΙΣΤΕΡ
ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ.

Ο REID SCHINDLE από τόν Καναδά. Ο "πελώριος"
Καναδός μέ ύψος 1,85 καί βάρος 110 κιλά, είναι ό
άντίπαλος του Κωστογλάκη, καί ποζάρει μέ άρκετή αυ-
τοπεποίθηση. Ο Καναδός είναι ή "Έδρα, τό ξεκίνη-
μα του Σιδερένιου Άθλήματος. Πρέπει όπωσδήποτε νά
άκουστε, έστω καί στήν τελική έξάδα. Καί θά άκου-
στεί πράγματι.

GRÖSSLER MANFRED από τήν Αυστρία. Άρκετή αυ-
τοπεποίθηση, εύγενικά χαμόγελα καί καλή καρδιά εί-
ναι αυτά πού χαρακτηρίζουν τόν αυριανό διάδοχο του
ARNOLD SCHWARZ NEGER. Άρκετά νέος 23 χρονών μέ
ύψος 1,86 καί βάρος 106 κιλά δέν περνά άπαράτη-
ρητος. Γυμνάζεται εδώ καί πέντε χρόνια. Είναι παν-
τρεμένος. Αύτός ό άθλητής σέ λίγο καιρό μπορεί νά
διεκδικήσει θέση στήν τριάδα άνετα, αν φυσικά γυ-
μνάζεται έντατικά, διότι έχει άρκετά σωματικά προ-
σόντα.

Ο CHRISTER ERICSON από τήν Σουηδία. Είναι 25
χρονών άνύπαντρος. Έχει ύψος 1.80 καί βάρος 92κ
Έντυπωσιακά ξανθός μου θυμίζει τόν παλιό ήμίθεο
του άθλήματος DAVE DRAPER (Ντέιβ Ντρέιπερ). Στήν
ιδιωτική του ζωή είναι διευθυντής στο Γυμναστή-
ριο ATLAS στήν Στοκχόλμη.

Ο ΑΧΜΕΤ ΙΜΠΡΑΗΜ είναι ή έλπίδα της Αιγύπτου
Μέ ύψος 1,80 καί βάρος 94 κιλά, ένα άκόμη γεννη-
μένος γιά τό Σιδερένιο Άθλημα. Είναι μηχανικός
της Άεροπορίας 25 χρονών παντρεμένος, έχει ένα
παιδί. Κάνει μιά άρκετά καλή εμφάνιση, άρκετά γραμ-
μωμένος καί γυμνασμένος καί άποσπά τά θεαλωδή
χειροκροτήματα καί ζητωκραυγές τών θεατών. Ο ΑΧ-
ΜΕΤ ΙΜΠΡΑΗΜ έχει τόσο καλό προσδιορισμό, τέλειες
άναλογίες, ιδανική "κατασκευή σκελετού", έτσι ώστε
σέ όποια χώρα κι αν βρισκότανε πάλι θά άποσπούσε
θερμά χειροκροτήματα. Σέ γενική εμφάνιση μου θυ-
μίζει έναν Άμερικάνο Άθλητή φαινόμενο, τό CHUCK
FAUTZ (ΤΣΑΚ ΦΟΤΖ).

ZOZEPH VESELY (Τσεχοσλοβακία). Ο ZOZEPH VE-
SELY, είναι μιά άξιόπρόσεκτε παρουσία στο φετει-
νό ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ. Ψηλός 1,93 (μισό πόνο πιο ψη-
λός από τόν ΛΟΥ ΦΕΡΡΙΝΟ) μέ βάρος 115 κ. Ο ΖΟ-
ΖΕΦ ποζάρει μέ αυτοπεποίθηση αλλά καί άνησυχία μα
ζί. Ξέρει ότι ή επιτροπή, θά άνταμείψει τούς κό-
πους ενός καλογυμνασμένου σώματος καί θά δώσει μιά
καλή θέση. Ο ZOZEPH VESELY είναι ό 2ος MR. ΕΥΡΩ-
ΠΗ καί γιός του JAROSLAV VESELY Προέδρου της Τσε-
χοσλοβακικής Όμοσπονδίας καί άρχηγού της άποστο-
λής. Ένας άνθρωπος γεννημένος γιά τό σιδερένιο
άθλημα μέ ύψος καί σκελετό ιδανικό γιά τό βάθος,
τών νικητών. Επειδή ό ZOZEPH VESELY, μπήκε στήν
τελική έξάδα καί τίμησε άξια τά χρώματα της πα-
τρίδας του κερδίζοντας τήν τρίτη θέση θά βρω τήν
εύκαιρία νά αναφέρω κάτι πολύ σημαντικό καί πού
οί Έλληνες μαθαίνουν γιά πρώτη φορά. Η ΤΣΕΧΟΣ-

Γυρνάμε στο ξενοδοχείο. Τό συνέδριο συνεχίζεται και τελειώνει με ανταλλαγές Αναμνηστικών δώρων. Η έντυπωσιακή εμφάνιση του Τσεχοσλοβάκου Αντιπροσώπου JAROSLAV VASELY δέν περνά άπαρατήρητη, καθώς και τή άναμνηστικά δώρα. Ακολουθούν προβολές εγχρώμων διαφανειών και σεμινάρια.

Στό ισόγειο βλέπω τόν ΛΟΥ ΦΕΡΙΓΚΝΟ, τόν ΧΟΥΛΚ τόν γνωστό μας Τερατάνθρωπο από τόν κινηματογράφο. Μαζί μέ τόν κ. Joe Weider και μία χαριτωμένη ύπαρξη. Δέν χάνω τήν εύκαιρία τόν φωτογραφίζω και φωτογραφίζομαι μαζί του. Μέ ύψος 1.92,5 άκόμα και για νά τόν φωτογραφίσαι πρέπει πρώτα νά τό σκεφτείς. Άπλός, καταδεικτικός χωρίς ίχνη βεντετισμού ό παλιός MR, ΥΦΗΛΙΟΣ και πρωταθλητής που κέρδισε τόν τίτλο του επαγγελματία SUPER STAR. Περιτοιχίζεται από όλο τό πλήθος.

Ξαφνικά έμεινα από φίλμ. Ένας μικροπωλητής προσεφέρθηκε νά μέ έξυπηρετήσει. Μέ συνόδεψε στά περίπτερα, όπου τσοῦρνο τά νεαρά παιδιά, μέ κελμπίες ή και εύρωπαϊκά ρούχα μέ ρωτούσαν από πού έρχόμαστε.

- FROM GREECE, άπαντάω. Στά Άραβικά πού είναι ή επίσημη γλώσσα τής Αιγύπτου δέν έχουν τέτοιες λέξεις. Η Αιγύπτος λόγω χάρι λέγεται ΜΙΣΙΡΙΑ, τό ΚΑΙΡΟ ΕΛ ΚΑΧΙΡΑ και ή Έλλάδα ή οί Έλληνες: ΓΙΟΥΝΕΝΙ.

- ΓΙΟΥΝΕΝΙ τούς Ξαναπαντάω.

- Άσα: Παπαϊωάννου, έ; Δομάζος, έ;

- Για Παπανικολάου τίποτα, ρωτώ; Εύτυχώς μέ άποζημίωσαν καταφατικά.

Θυμήθηκα τήν πρώτη μέρα πού ήρθα στό ΚΑΙΡΟ, όπου ένας άυτοσχέδιος Ξεναγός μέ καπέλο "ΚΑΠΤΑΙΝ" μεγάλης ηλικίας και πείνας φυσικά μέ ρώτησε - Χέϊ ΓΚΡΗΣ έ; Άνάσης, Άνάσης. Καθένας μέ τόν πόνο του σκέφθηκα.

Μέ παζάρια, όπως πάντα άλλωστε, άγόρασα τό φίλμ και έπέστρεψα στό έργο μου.

Γυρνά στό ΚΑΙΡΟ από τή γνωστή μας πιά λεωφόρο ΑΛ ΑΧΡΑΜ. Αυτή τή διαδρομή τήν έχω καλύψει άρκετές φορές. Λοιπόν τήν λεωφόρο ΑΛ ΑΧΡΑΜ τήν έχω εύχαριστηθεί όσο τίποτα άλλο, στην Αιγύπτο. Πάντα τεράστια, πάντα εύθεία, πάντα πράσινη και γραφική, γεμάτη ΝΤΙΣΚΟ και διαφημίσεις, έτοιμη νά άνεχθή άνά πάσα στιγμή τούς τρεχατζήδες οδηγούς τών ξεχαρβαλασμένων λεωφορείων. Από τά μεγάφωνα πού τήν πλαισιώνουν άκούς από ψαλμωδίες τών μουεζίνων μέχρι και τόν ήχο του τσακίρ-κέφτων κοσμικών κέντρων. Άκούς γνωστούς ρυθμούς ΝΤΙΣΚΟ από Εύρωπη και Άμερική αλλά και ρυθμούς Άράβικου ΝΤΙΣΚΟ του ντόπιου ίσως.

Τό βράδυ είχα τήν εύκαιρία νά έπισκεφθώ μερικά τζαμιά. Η ψαλμωδία άκούγόταν και έξω χάρη στα μεγάφωνα. Δέν άντεξα στό πειρασμό. Μπήκα μέσα. Ένας φύλακας στην είσοδο μέ προγκάει. "Βγάλε τά παπούτσια" μου λέει μέ νοήματα. Βλέπω μερικά παπούτσια στό ράφι δίπλα του, και μερικούς πού μπαίνανε κρατώντάς τα μαζί τους. Ό "θυρωρός" χτυπάει τό τραπέζι μέ ένα σίδερο έπιτακτικά: "Άσ'τα, εδω". Κόβω κίνηση αυτούς πού πλένανε τά πόδια τους αυτούς πού προσεύχονται, τόν μουεζίνη νά ψέλνει, και τό ποίμνιο νά ψέλνει μαζί του. Παρατηρώ όλόγυρα. Καμιά εικόνα, ούτε άγιογραφία ή έμανουάλια για κεριά. Βγαίνοντας ό θυρωρός μου ζήτησε φιλοδώρημα. Του γκρίνιαξα: "Έ τί έγώ σου είπα νά τά κρατήσεις" είπα άγανακτισμένος και έφυγα.

ΠΕΜΠΤΗ 17 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1981

Μιά ήμέρα μέ λίγα σύννεφα Ξυπνά στον ουρανό, του ΚΑΙΡΟΥ. Βγαίνω για πρωινή βόλτα.

Βλέπω τά έξωτικά φρούτα στα μανάβικα και άποφασίζω: 2 μάγκος, 1 κίτρινο μέ ένα μεθυστικό έξωτικό άρωμα και ένα πράσινο. "Σκοτώνω" τό ένα, μέ μπισκότα είναι προτιμότερο" σκέφτηκα.

Η σημερινή βραδιά είναι ή πιο κρίσιμη για όλους τούς άθλητές και τούς συνοδούς τους φυσικά. Στίς 8.00 αρχίζει τό ζύγισμα όλων τών ΑΘΛΗΤΩΝ στην Αΐθουσα ΜΕΝΚΑΡΑ, εκεί όπου στεγάζεται τό γυμναστήριο. Μετά από τό πρωινό ζύγισμα έρχονται οί προκριματικοί (2 ή ώρα τό μεσημέρι) στό CARAVAN Night Club.

Προηγούνται οί 3 "μικρές" κατηγορίες. Κατάμεστο τό CARAVAN NIGHT CLUB, ό χώρος όπου φιλοξενοῦνται οί άγώνες. Στά παρασκήνια συναντώ τό Γιουγκοσλάβο πρωταθλητή ΜΙΟΝΤΡΑΓΚ ΠΡΙΛΙΕΒΙΤΣ πού είδαμε και στην ΑΘΗΝΑ στους ΠΑΝΕΡΩΠΑΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ τό ΜΑΙΟ πού μάς πέρασε. Φαίνεται άνήσυχος - όπως και όλοι άλλωστε - Μέ ρωτάει: "Πώς μέ βλέπεις θά διακριθώ;"

Όρθιοι και καθιστοί οί φίλαθλοι (όλοι πλήρως αν εισητήριο μέ 18 λίρες, κάπου 1300 δρχ) από τίς 2 τό άπόγευμα μαζεμένοι αλλά και κουρασμένοι βλέπουν τή μάχη πού δίνουν οί Άθλητές για νά κερδίσουν, ενώ ενθάρρυναν μέ χειροκροτήματα και ζητωκραυγές τούς συμπατριώτες τους.

Γίνεται ένα μικρό διάλειμμα για νά ξεκουραστεί ό κόσμος και μετά ... έρχεται ή μεγάλη στιγμή. Ό έκφωνητής κάνει τό ... σφάλμα και αναγγέλει τήν κατηγορία τών υπερβαρέων βαρών. Από δώ άλλωστε βγαίνουν όλα τά έντυπωσιακά μεγαθήρια. Οί αύριανό ΣΒΑΡΤΣΕΝΕΓΚΕΡ και ΟΛΙΒΑ. Οί θεατές σηκώνονται όρθιοι, άνεβαίνουν πάνω στα καθίσματα, οί διάδρομοι κλείνουν, δημιουργείται άδιαχώρητο, δέν χωράει νά πετάξει ούτε μύγα, ενώ τό προσωπικό του ξενοδοχείου έτρεχε έντρομο νά σώσει ότι μπορούσε άπ'τίς καρέκλες. Πάνω στην εξέδρα δίνεται μάχη για τήν κατάκτηση τής πρώτης θέσης. Πιο κεϊ οί ύπάλληλοι του ξενοδοχείου δίνουν τήν δική τους μάχη για ότι περισώσουν. Αυτή τή φάση θά τήν θυμάμαι σε όλη μου τή ζωή. Είναι μία άκόμη άυθόρμητη έκδήλωση από τούς Αιγύπτιους φιλάθλους.

Οί Άθλητές βγαίνουν όλοι μαζί. Μετά βγαίνουν κατά ομάδες και ποζάρουν σε θέση όρθια-RELAX (χαλαρή) και σε μυώδεις πόζες. Μετά εμφανίζονται κατά μικρές ομάδες. "Ίδιες πόζες. Μετά έμφανίζονται άνά δύο. Μετά ένας-ένας. Ένας υπεύθυνος πάνω στη εξέδρα ύποδεικνύει στους άθλητές τίς πόζες πού θά πάρουνε διευκολύνοντας έτσι τή διεξαγωγή τών άγώνων και έτσι ώστε νά μήν χάνεται πολύτιμος χρόνος.

Στήν αρχή οί άθλητές βγαίνουνε όλοι μαζί έτσι ώστε οί κριτές νά σχηματίσουν μία γενική αντίληψη, μετά κατά ομάδες έτσι ώστε οί κριτές νά σχηματίσουν μία άκόμη αντίληψη. Ένώ στα ΚΟΜΠΑΡΙΖΟΝ (συγκρίσεις) οί άθλητές βγαίνουνε άνά δύο έτσι ώστε οί κριτές νά κάνουν καλύτερα τήν σύγκριση μεταξύ δύο άθλητών πού διεκδικούνε τήν ίδια περί-



Η Σουϊλα (άπό τήν Κύπρο) θά ποζάρει "διακοσμητικά" στους τελικούς τής Παρασκευής.

ΛΟΒΑΚΙΑ μέ τά 310 γυμναστήρια και τούς περισσότερο από 10.000 άθλητές εκ τών οποίων οί 1.200 είναι γυναίκες, τούς 650 προπονητές και τούς 300 κριτές, άριθμοί πού έντυπωιάζουν καθιστούν τή ΤΣΕ ΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ στίς κορυφαίες θέσεις μεταξύ τών χωρών στό ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ στερέωμα τής Σωματικής Διαπλάσεως. Άς τονίσω για άλλη μία φορά πώς τό άθλημα στην Τσεχοσλοβακία είναι κρατικοποιημένο και έπιδoteύεται από τό κράτος.

Ό GUNAR ROSBE από τήν ΝΟΡΒΗΓΙΑ. Ένα μπράτσο 55 πόντους άφήνει πίσω όλους τούς άλλους μακριά από κάθε συναγωνισμό. Όλοι άνεβαίνουν δυό φορές πάνω στα καθίσματα νά τόν δοῦνε ποζάρει μέ .. μίσος (άν τό επιτρέπει ή έκφραση) χτυπάει τόν άέρα μέ δικέφαλους, τρικέφαλους, καρπούς, ώμους, πόδια. Μας δίνει τήν έντύπωση ότι ... όπου νάναι θά κατέβει νά μάς φάει. Ό κόσμος ένθουσιάζεται. Έπιφωνήματα έκπληξεως, ζητωκραυγές και γέλια για τήν άπροσδόκητη εμφάνιση. Όλοι τό λένε: Άθλητές, όπαδοί-φίλαθλοι, δημοσιογράφοι οί πάντες, λένε: ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΩΤΟΣ. Οί πόζες του φωνάζουν. Ό δγκος του και ή γράμμωσή του δέν βρίσκουν τό ταίρι τους στην φετεινή διοργάνωση.

Τελευταίο άφησαν τόν LANSE DREHER από τίς ΗΠΑ Πολύ πιο κοντός από τόν Νορβηγό ROSBE, όγκώδης άλλά και μέ άρκετή γράμμωση ποζάρει και χαμογελά διαρκώς (κάτι ξέρει αυτός). Γι' αυτόν δέν θά πω πολλά, μόνον ένα: Είναι ή έκπληξη τών άγώνων, αλλά και τών προγνωστικών. Χαμογελά διαρκώς μέ ένα ύφος σαν νά λέει: Άύριο, θά τρίβετε τά μάτια σας, όχι από τήν σκόνη τής έρήμου Σαχάρα βέβαια αλλά..

Οί άγώνες τελειώνουν. Η αύλαία κλείνει. Οί άθλητές και οί συνοδοί τους ύστερα από μία άγχώδη και κοπιαστική μέρα πάνε για μάσα. Ναι, καλά τό λέω, διότι ή μάσα πού έπесе στην άποψινή βραδιά στην γνωστή μας αίθουσα SUNRAYS (Ήλιαχτίδες δέν είχε προηγούμενο. Δέκα φορές άντικατέστησαν, οί σερβιτόροι τίς πιατέλες μέ τά καρπούζια. Τό τραπέζι μέ τίς έκατοντάδες τών πιάτων έμεινε στό τέλος μόνο του παρέα μέ τό λευκό τραπεζομάντηλο. Αυτό είναι φυσική συνέπεια. Σύμφωνα μέ τίς ίατρικές έρευνες πάνω σε θέματα ΜΠΟΝΤΥ ΜΠΙΝΝΤΙΟΚ ή σωματική κόπωση αλλά και τό άγχος, ή άγωνία, τό ΣΤΡΕΣ πού καταλαμβάνουν τόν άθλητή πάνω στην εξέδρα είναι αίτια πού άποβάλλει πολλές θερμίδες. Έδω ό άθλητής έχει άνάγκη από πρωτεΐνες. Παρατηρώ τούς άθλητές. Οί πιο πολλοί έχουν άγωνία για τό αύριανό άποτέλεσμα. Οί σημερινοί άγώνες πάντως έκριναν άπλώς τούς έξι τελικούς άνεξαρτήτως σειράς.

Ό Ρουμάνος Πρόεδρος LADISLAV CAROL SZEKELY, πού από τήν πρώτη μέχρι τήν τελευταία μέρα (ή μάσα, τό ίδιο κάνει) δέν παρέλειψε, ούτε μία φορά νά μάς τιμήσει μέ τήν παρουσία του, κάθησε και πάλι, δίπλα μου. Έβγαλε ένα χάρτη τής Άθήνας στην όποία θαρχότανε μεθαύριο τό Σάββατο και του υπέδειξα πώς θαρθει στην Άθήνα. Στό τραπέζι μας κάθησε και ό Κώστας από τήν ΚΥΠΡΟ (άθλητική συμμετοχή στα μέσα βάρη). Ό GUNAR ROSBE ό Νορβηγός, τρώει του καλού καιρού. Δύο "ύπάλληλοι" στη διάθεσή του νά τόν σερβίρουν. Τό περίεργο είναι ότι τόσο άκριβώς τρώω και γώ αλλά δέν είμαι σαν και αυτόν.

Συνέχεια και Τέλος στό έπόμενο.

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΔΥΝΑΜΗ

Συνέχεια Τρίτη

Η κίνηση σε κάθε επανάληψη θα πρέπει να είναι όσο γίνεται πιο μεγάλη, δηλαδή ο συγκεκριμένος μυς να εργάζεται από την πλήρη συστολή στη πλήρη έκταση. Καί για να συσπάται πλήρως ένας μυς πρέπει να καλύπτει το μεγαλύτερο δυνατό εύρος κάθε κίνησης. Εάν η κίνηση που παράγεται από τη μυϊκή σύσπαση δεν καλύπτει το μεγαλύτερο δυνατό εύρος τότε κατά την άσκηση δεν θα εργάζεται όλο το μήκος του μυός. Επί πλέον η αυτοπροστασία από τραυματισμούς είναι εύκολότερη, όταν οι μυς έχουν δυναμώσει σε κάθε δυνατή θέση της μεγαλύτερης δυνατής κίνησης.

Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι ασκήσεις που εκτελούνται έκρηκτικά και γρήγορα φέρουν την πραγματική αντίσταση στην αρχή και στο τέλος κάθε επανάληψης. Οι γρήγορες κινήσεις άλλωστε παράγουν τη δική τους όρμη, που τελικά αντικαθιστά μέρος της μυϊκής προσπάθειας κατά την ολοκλήρωση της σύσπασης. Επίσης οι απότομες κινήσεις μεταφέρουν ένα μεγάλο μέρος της πραγματικής αντίστασης στους τένοντες και στους συνδέσμους των αρθρώσεων αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο τραυματισμού. Σηκώνοντας ένα βάρος μόνο με τη μυϊκή σύσπαση κάνετε αδύνατο τον τραυματισμό ενός τένοντα. Κατά τις επαναλήψεις, που εκτελούνται άργα με ομαλό τρόπο ή εφαρμογή της δύναμης είναι σταθερή σε όλη τη κίνηση. Ο ρυθμός των κινήσεων δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ γρήγορος ούτε πολύ αργός.

Οι αργές και συγκεντρωμένες κινήσεις φέρουν την αντίσταση σε όλο το μήκος του μυός και είναι πολύ πιο παραγωγικές. Είναι απαραίτητο όλες οι ασκήσεις να εκτελούνται από την αρχή μέχρι το τέλος με αργό και σταθερό ρυθμό. Ο ίδιος αργός ρυθμός πρέπει να διατηρείται και σε κάθε κίνηση, που πρέπει έτσι να εκτελείται με τη χρήση της μυϊκής σύσπασης και μόνο. Αν χρησιμοποιείτε, μόνο τη μυϊκή σύσπαση θα είστε ικανός να συγκρατήσετε το βάρος στη τελική του θέση ή σε οποιοδήποτε σημείο ολοκλήρωσης της διαγραφόμενης κίνησης. Αυτό συμβαίνει γιατί φυσιολογικά η ικανότητα να συγκρατήσετε ένα βάρος είναι πολύ μεγαλύτερη από την ικανότητα να σηκώσετε το ίδιο βάρος.

Οι σκελετικοί μυς έχουν τρία επίπεδα δύναμης. Το πρώτο και πιο αδύνατο, είναι η ικανότητα του μυός να εργαστεί ενάντια σε μια αντίσταση από τη θέση της πλήρους έκτασης μέχρι τη θέση της πλήρους συστολής. Αυτό επίσης ονομάζεται θετική δύναμη ή κίνηση, ή συγκεντρική σύσπαση. Το δεύτερο στάδιο και πολύ δυνατό είναι η ικανότητα του μυός να εφαρμόζει στατική δύναμη. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να κρατήσει ένα βάρος σε οποιοδήποτε σημείο του εύρους κίνησης κάθε μυός, μεγαλύτερο από εκείνο που ο ίδιος μυς υποσεί να

σηκώσει με θετική σύσπαση. Αν δηλαδή για παράδειγμα μπορείτε να κάνετε μια κάμψη δικεφάλων με 60 κιλά τότε μπορείτε να συγκρατήσετε σε οποιοδήποτε σημείο τουλάχιστον 70 κιλά για μερικά δευτερόλεπτα.

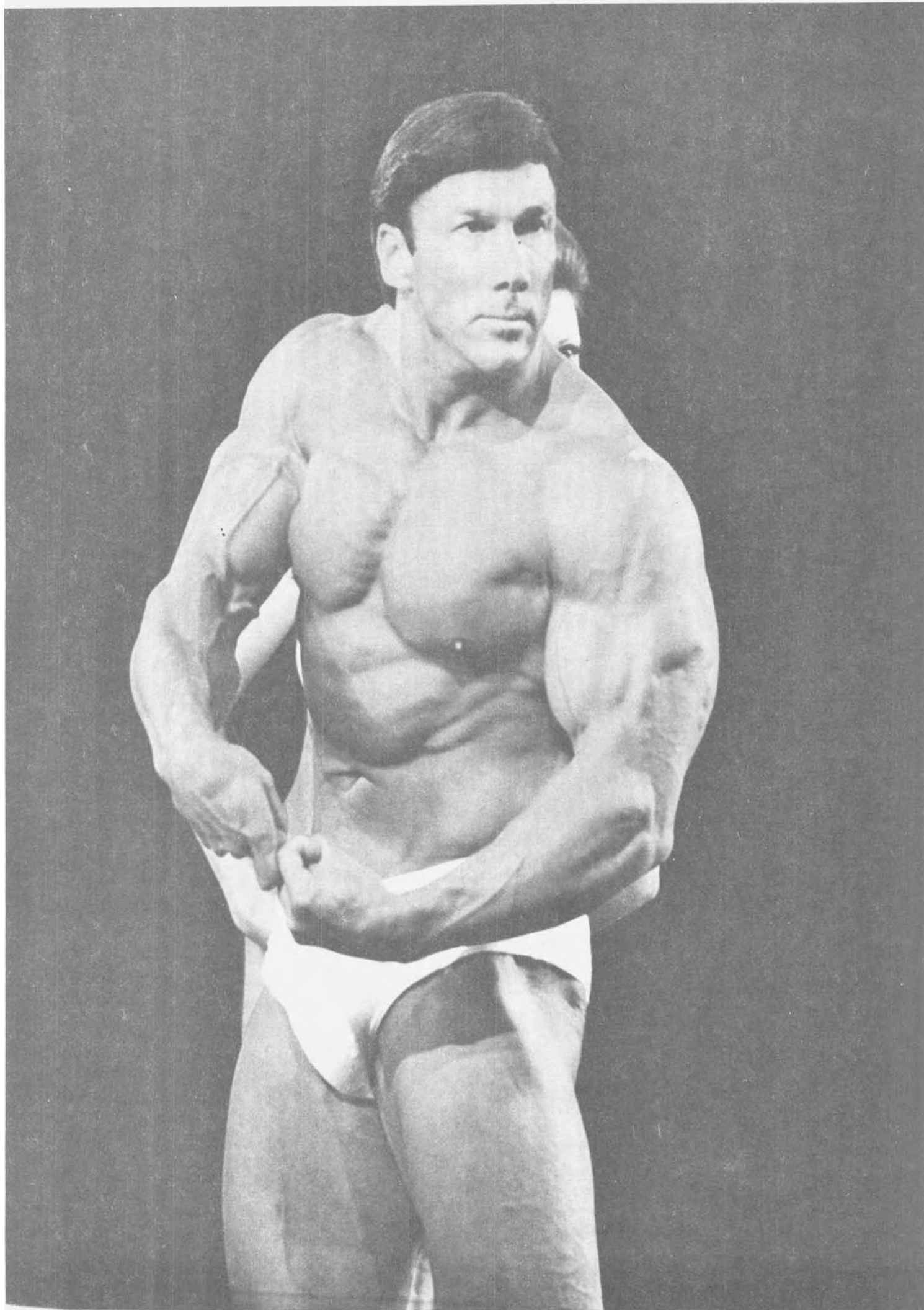
Το τρίτο επίπεδο δύναμης και το δυνατότερο, είναι η ικανότητα ενός μυός να χαμηλώσει με πλήρη έλεγχο ένα βάρος από τη θέση πλήρους σύσπασης μέχρι τη θέση πλήρους έκτασης. Η έκταση αυτή του μυός καθώς κατεβάζει το βάρος είναι γνωστή σαν η αρνητική ή εκκεντρική κίνηση. Αν είστε ικανός να κάμψετε 60 κιλά μια μόνο φορά και να συγκρατήσετε 70 κιλά τότε μπορείτε να χαμηλώσετε από 80 μέχρι και 90 κιλά. Θυμηθείτε ότι η μέγιστη ένταση, αυξάνεται, όταν ο μυς εκτείνεται και μειώνεται καθώς ο μυς συσπειρώνεται.

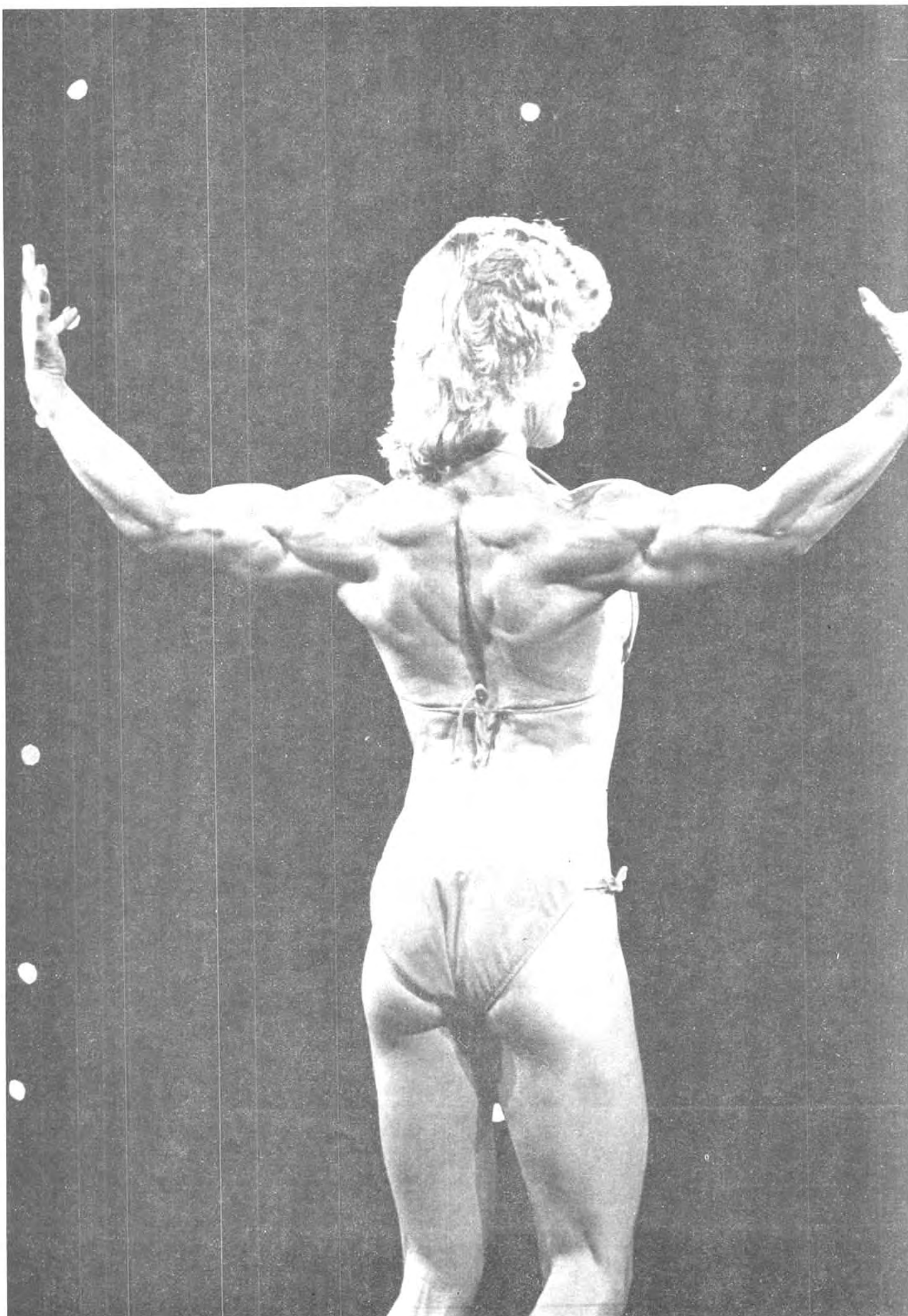
Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στη αρνητική κίνηση όλων των ασκήσεων. Η έρευνα έχει δείξει ότι για την ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, το κατέβασμα της αντίστασης είναι πιο σημαντικό από το ανέβασμα της αντίστασης. Ένας βασικός κανόνας.. είναι η θετική κίνηση να διαρκεί 2 δευτερόλεπτα, και η αρνητική 4 δευτερόλεπτα. Συνολικά απαιτείται περίπου 1 λεπτό για να ολοκληρωθεί ένα σετ των 10 επαναλήψεων.

Έρευνες πάνω στην αρνητική κίνηση αποκαλύπτουν ότι αυτή αποτελεί το πιο σημαντικό μέρος όχι μόνο στις ασκήσεις για την ανάπτυξη δύναμης αλλά και σε μια μεγάλη ποικιλία άλλων τύπων ασκήσεων.

Η νευρολογική διέγερση, που απαιτείται για μυϊκές συσπάσεις μέγιστης έντασης, είναι αποτέλεσμα της αρνητικής εργασίας.

Η αρνητική εργασία επιτρέπει καλύτερη εκμετάλλευση των αποθεμάτων δύναμης έφ' όσον μπορείτε να συνεχίσετε να χαμηλώνετε ένα βάρος, όταν πια δε μπορείτε να το σηκώσετε άλλο. Με τον τρόπο αυτόν φτάνετε σε μεγαλύτερο βαθμό έντασης στις ασκήσεις σας. Βέβαια αν γυμνάζεστε μόνος ή θετική σας δύναμη θα καθορίζει εκτός εξαιρέσεων το βάρος, που θα χρησιμοποιείτε και τον αριθμό των επαναλήψεων έφ' όσον, όταν πια δεν μπορείτε να σηκώσετε ένα βάρος, τότε δεν είναι δυνατόν και να συνεχίσετε να το χαμηλώνετε. Όμως μπορείτε πάντα να δίνετε μεγαλύτερη έμφαση στην αρνητική κίνηση εκτελώντας, τις επαναλήψεις έτσι ώστε η αρνητική κίνηση, να διαρκεί διπλάσιο χρόνο από τη θετική. Ένας βασικός κανόνας είναι, η θετική κίνηση να διαρκεί 2 έως 3 δευτερόλεπτα και η αρνητική 4 έως 6 δευτερόλεπτα. Έτσι για να εκτελέσετε ένα σετ 10 επαναλήψεων θα πρέπει να κάνετε από 60 έως 90 δευτερόλεπτα.





“Αν τώρα συνεργάζεστε στις προπονήσεις σας με άλλους τότε ο συναθλητής σας μπορεί να βοηθάει στη θετική κίνηση, όταν πιά αυτή είναι αδύνατη, ώστε να συνεχίζετε να εκτελείτε την αρνητική μέχρι πλήρους εξάντλησης. Καθώς προοδεύετε ο συνεργάτης στις προπονήσεις θα γίνεται όλο και πιο απαραίτητος τόσο για μία σωστά ελεγχόμενη προπόνηση, όσο και για την ασφάλειά σας. Είναι βέβαια απαραίτητο, ο σύντροφος αυτός να είναι τουλάχιστον της ίδιας κλάσης δυνάμεως και να έχει τον ίδιο ένθουσιασμό με σας. Ένας σύντροφος άλλωστε είναι ανεκτίμητο ψυχολογικό άβαντάζ. Ξέροντας ότι ο συναθλητής σας περιμένει στο γυμναστήριο είναι κάποια πίεση για προπόνηση ακόμη για τίς μέρες που η διάθεσή σας είναι άσχημη. Η ενθάρρυνση του ενός προς τον άλλο είναι πολύ σημαντική ιδίως στα προχωρημένα στάδια που οι προπονήσεις έντασης είναι πολύ σκληρές. Αν προπονείται κανείς μόνος του μερικές ασκήσεις είναι πολύ δύσκολο μέχρι και αδύνατο να τις ακολουθήσει μέχρι τέλους. Ας πάρουμε για παράδειγμα τίς όπισθολαίμιες πιέσεις, που όταν πιά ολοκληρή επανάληψη είναι αδύνατη θα αναγκαστούμε να λυγίζουμε τα γόνατα για να τινάξουμε το βάρος ψηλά, ή τίς βυθίζεις στο δίζυγο & τίς έλξεις στο μονόζυγο, που θα αναγκαστούμε να πατάμε σε μία καρέκλα για να ανέβουμε, όταν πιά η θετική κίνηση είναι αδύνατη, ή και τίς πιέσεις στο πάγκο, που όταν πιά δεν μπορούμε να ανυψώσουμε το βάρος δεν έχουμε άλλη έκλογη από τό να σταματήσουμε την άσκηση.

Έχει επαναληφθεί τονιστεί ότι η μέγιστη ένταση στις συσπάσεις ενός σέτ επιτυγχάνεται μόνο όταν σε κάθε επανάληψη καταβάλουμε τό 100 τοίς εκατό της στιγμιαίας μας προσπάθειας, ενώ τό σέτ θα έχει ολοκληρωθεί μόνον όταν έχουμε σπρώξει τό εργαζόμενο μυώνα στην πλήρη εξάντληση.

Ας δοϋμε όμως τώρα πώς κορυφώνεται ή ένταση στις επαναλήψεις ενός σέτ και πώς ο εργαζόμενος μυώνας πρέπει να κλιμακώσει την εξάντληση των δυνατοτήτων του και στα τρία επίπεδα δύναμης.

Τό πρώτο στάδιο στην έκτέλεση ενός σέτ είναι εκείνο κατά τό οποίο έχουμε πλήρη έλεγχο πάνω και στα τρία επίπεδα δύναμης του εργαζόμενου μυώνα & οι επαναλήψεις εκτελούνται αυστηρά και με απόλυτη ακρίβεια κινήσεων, δίνοντας πάντα την απαραίτητη έμφαση στό αρνητικό μέρος των κινήσεων. Ο αριθμός των επαναλήψεων, που πρέπει να περιλαμβάνει τό πρώτο στάδιο είναι 5÷6 στό σύνολο των 8 με 10. Από κεϊ και πέρα ή θετική κίνηση αρχίζει να γίνεται όλο και πιο δύσκολη. Ελάχιστη βοήθεια από μέρους του συναθλούμενου βοηθάει την ολοκλήρωση των επαναλήψεων αυτών μέχρις ότου ή θετική κίνηση είναι πλέον έντελως αδύνατη.

Στό σημείο αυτό μπαίνουμε στό δεύτερο στάδιο στην αρχή του οποίου έχουμε ακόμη διαθέσιμη την αρνητική και μεγαλύτερη δύναμη του μυώνα. Ο συναθλούμενος τώρα πρέπει να σηκώνει αυτός τό βάρος ενώ έσεις θα εκτελείτε μόνο την αρνητική κίνηση, με πλήρη έλεγχο. Οι πρώτες αρνητικές επαναλήψεις θα σας φανούν σχετικά εύκολες και θα μπορείτε να χαμηλώνετε άργά τό βάρος. Μάλιστα θα είναι ακόμη εύκολο να σταματήσετε τό βάρος κατά την αρνητική κίνηση και να τό συγκρατήσετε σε οποιοδήποτε σημείο, γιατί ακόμη ένα μέρος του δεύτερου επιπέδου, της στατικής δύναμης, δεν έχει ακόμη εξαντληθεί. Η συνέχεια όμως γίνεται σκληρότερη. Η τα-

χύτητα με την οποία θα θέλετε να χαμηλώνετε τό βάρος θα αρχίσει να αυξάνει ενώ ταυτόχρονα θα αισθάνεστε να χάνετε λίγο-λίγο τον έλεγχο του βάρους. Στό σημείο αυτό ή στατική δύναμη έχει τελείως εξαντληθεί και μετά από μία ή δύο επαναλήψεις, θα αναγκαστείτε να σταματήσετε, γιατί δεν θα είσαστε πιά σε θέση να έλέγξετε τό βάρος. Με τό τρόπο αυτό ολοκληρώνεται ένα σέτ κατά τό οποίο ή εργαζόμενη μυϊκή ομάδα έφτασε στην πλήρη εξάντληση.

Στην πραγματικότητα όμως ή δυνατότητα εκγύμνασης κάθε μυώνα ή μυϊκής ομάδας με τό τρόπο αυτό εξαρτάται κατά πολύ από τον χρησιμοποιούμενον εξοπλισμό. Αν κάποιος γυμνάζεται με τά υπερσύγχρονα μηχανήματα (π.χ. Ναυτίλους) τότε υπάρχει ή δυνατότητα απομόνωσης κάθε μυώνα έτσι ώστε, κάθε άσκηση να έπηρεάζει ένα συγκεκριμένο μυώνα σχεδόν κατά 100%. Αν όμως κάποιος γυμνάζεται με συμβατικό εξοπλισμό, τότε ή δυνατότητα αυτή είναι πολύ περιορισμένη, εξ αίτιας των μικροτέρων παράλληλων μυϊκών ομάδων που συνεργάζονται σε κάθε άσκηση. Όταν για παράδειγμα εκτελείτε πιέσεις στό πάγκο με ανοικτή λαβή για τό στήθος, τό μείζονα θωρακικό, ή εργασία αυτού περιορίζεται από τή συμμετοχή των μικροτέρων και πιο αδύνατων τρικεφάλων.

Τό σημείο εξάντλησης στην περίπτωση αυτή καθορίζεται περισσότερο από τούς τρικεφάλους, που θα εξαντληθούν πολύ πριν τον μείζονα θωρακικό.

Παρόμοιο πρόβλημα εμφανίζεται και για τούς λατίσιμους ντόρσι (latissimus dorsi) τούς μεγάλους μυώνες της πλάτης, όταν ασκούνται με τίς κλασικές ασκήσεις, όπως οι έλξεις στό μονόζυλο και ή κωπηλατική. Στην περίπτωση αυτή οι δικέφαλοι σαν οι άσθενείς συνεργάτες στις κινήσεις αυτές θα εξαντληθούν πολύ πριν από τούς λατίσιμους ντόρσι, οι οποίοι θα μέινουν ουσιαστικά με άρκετό απόθεμα δυνάμεων. Εδώ γίνεται έμφανής και ο λόγος για τον οποίο όπως θα δοϋμε και άργότερα πρέπει, στό πρόγραμμά μας να αφήνουμε τούς μικρότερους μυώνες στό τέλος, δηλαδή να πηγαίνουμε από τίς μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες προς τίς μικρότερες.

Για να μπορέσουμε να απομονώσουμε αυτές τίς μεγάλες μυϊκές ομάδες, που αναγκαστικά μπορούμε να τίς γυμνάσουμε με τή συνεργασία άσθενεστέρων μυώνων ένας καλός τρόπος είναι να χρησιμοποιήσου με σύνθετα σέτ με ένα προσεγγένο συνδυασμό ασκήσεων. Για παράδειγμα στις πιέσεις επί πάγκου, που αναφέρθηκαν και παραπάνω, οι τρικέφαλοι είναι εκείνοι που εξαντλούνται πρώτοι. Αν λοιπόν συνεχίσουμε χωρίς τό παραμικρό διάλειμμα με μία άσκηση που έπηρεάζει τό στήθος, με τή συνεργασία ξεκούραστων άσθενεστέρων συνεργατών, μπορούμε να σπρώξουμε τό μείζοντα θωρακικό στην πλήρη εξάντληση. Μία τέτοια άσκηση είναι οι εκτάσεις αλτήρων στόν πάγκο, όπου τό ρόλο των συνεργατών αναλαμβάνουν, οι ξεκούραστοι δικέφαλοι, που έχουν διπλό πλεονέκτημα. Πρώτον είναι ανταγωνιστές των τρικεφάλων, και δεύτερον κατά την άσκηση αυτή δεν συσπώνται θετικά, αλλά στατικά έχοντας έτσι εξ αρχής μεγαλύτερη δυνατότητα. Εδώ πρέπει να προσέξουμε, ή διακοπή για τή διαδοχή των ασκήσεων να μην υπερβαίνει τά τρία δευτερόλεπτα, γιατί τότε ή κύρια ομάδα μπορεί να έχει προλάβει να ανακτήσει μέχρι και τό 50% της αρχικής της δύναμης πράγμα, που σημαίνει ότι ξαναρχίζουμε από την αρχή με αδύναμους συνεργάτες τούς δικεφάλους.

Συνέχεια στό επόμενο

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΞΕΝΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ



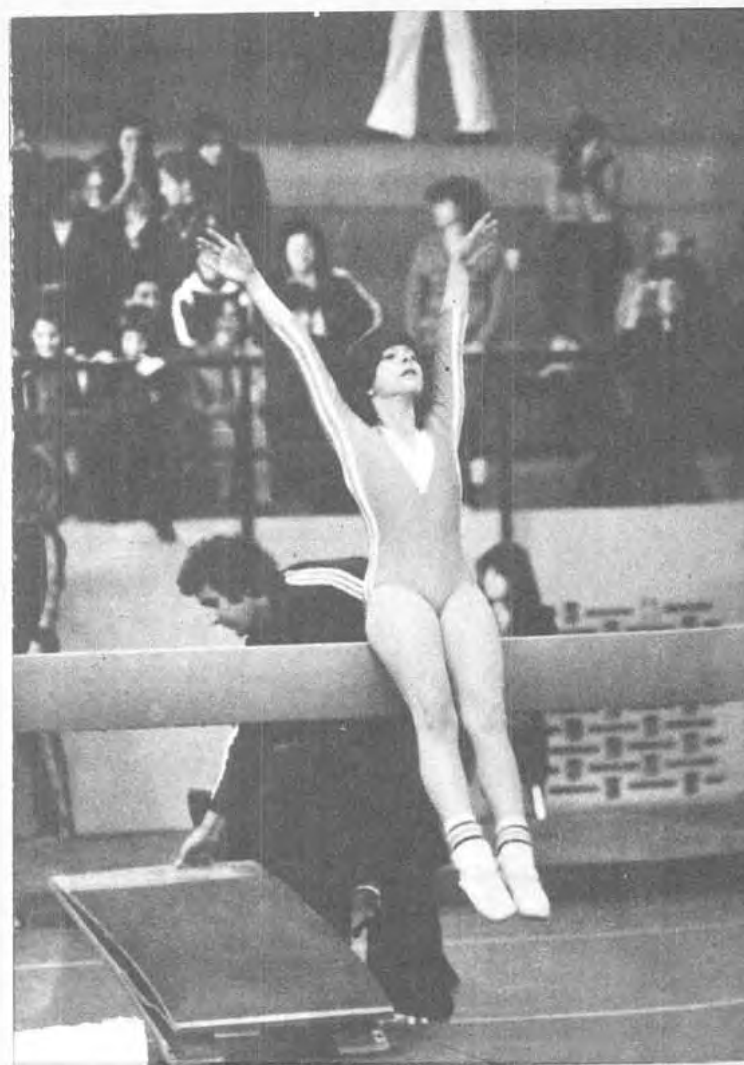
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ο νέος συνεργάτης μας Ζαχαρίας Νικολαΐδης, είναι 23 χρονών και εργάζεται στην εφημερίδα "Θεσσαλονίκη". Είναι επαγγελματίας συντάκτης για θέματα ξένου ποδοσφαίρου και ένδοξης γυμναστικής. Είναι ανταποκριτής στα περιοδικά New Zealand Gymnast (Αυστραλίας) International Gymnast (ΗΠΑ) και World Gymnastics της Διεθνούς Ένωσης Αθλητικού Τύπου (AIPS), καθώς και εκπρόσωπος τύπου για την Ελλάδα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής (F.I.G)

Δύο επαρχιακές πόλεις θέλουν να διοργανώσουν τα πανελλήνια πρωταθλήματα του 1982. Το Αγρίνιο τις μεγάλες κατηγορίες και η Αλεξανδρούπολη τις μικρές. Καιρός είναι λοιπόν ο ΣΕΓΑΣ να σκεφτεί λίγο την αποκέντρωση και να μη δίνει τις διοργανώσεις συνέχεια στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Οι δύο αυτές πόλεις έχουν παρουσιάσει αξιόλογη πρόοδο στην γυμναστική και δικαιούνται να ζητούν μια μεγάλη διοργάνωση.

Η Σοβιετική Ένωση είναι η πρώτη ίσως δύναμη του κόσμου στον αθλητισμό. Και αυτό δεν είναι τυχαίο αν λάβει κανείς υπ' όψιν του μερικά νούμερα που πραγματικά είναι εντυπωσιακά. Το ένα τρίτο του πληθυσμού, που είναι ογδόντα τρία εκατομμύρια, κάνει αθλητισμό. Στην χώρα αυτή υπάρχουν 60.000 γήπεδα, 15.000 κλειστά γυμναστήρια και χιλιάδες αθλητικοί σύλλογοι. Για τα μικρά παιδιά υπάρχουν περίπου 6.000 αθλητικά σχολεία και 60.000 γυμναστήρια. Υπολογίζεται ότι σήμερα στην Σοβιετική Ένωση 18 εκατομμύρια περίπου άτομα ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Μια ακόμη γνωστή αθλήτρια που σταμάτησε την γυμναστική έγινε μητέρα. Πρόκειται για τη Ρουμάνη Ολυμπιονίκη του 1976 Τεοντόρα Ούγκουρεάνου. Η Τεοντόρα παντρεύθηκε έναν επίσης γνωστό αθλητή, τήν Σορίν Τσεπόι και πριν λίγο καιρό, τό ζευγάρι απέκτησε ένα κοριτσάκι. Τώρα μια άλλη Ούγκουρεάνου, ή δεκαεπτάχρονη Ντορίνα (άπλη συνονυμία) κέρδισε ένα λαμπρό ντεμπούτο στην εθνική Ρουμανίας. Οι Έλληνες φίλαθλοι την είχαν θαυμάσει πριν δύο χρόνια στο διεθνές μητιγκ που είχε γίνει στο Παναθηναϊκό στάδιο.



Η Μαρίνα Γιαλιᾶ, πρωταθλήτρια Ελλάδος κορασιδων, μιά από τις λίγες καλές αθλήτριες που έμειναν στον Αχιλλέα.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Τρεις είναι οι βασικές διοργανώσεις που θα γίνουν τον Δεκέμβριο και θα κλείσουν έτσι το 1981.

Στην Πρίστινα της Γιουγκοσλαβίας θα διεξαχθούν οι 4οι Βαλκανικοί αγώνες εφήβων - νεανίδων, στους οποίους θα πάρουν μέρος η Ρουμανία, η Βουλγαρία, η Γιουγκοσλαβία, η Ελλάδα και η Τουρκία. Οι αγώνες θα γίνουν από 10 έως 13 του μήνα. Η διοργάνωση αυτή είναι σχετικά καινούρια και δίνει την ευκαιρία στις Βαλκανικές χώρες να παρουσιάσουν τα νεαρά τους ταλέντα. Στις γυναίκες, μέχρι στιγμής κυριαρχεί η Ρουμανία, που έχει κερδίσει όλα τα ομαδικά και τα σύνθετα ατομικά με τις Έμιλία Έμπερλε (1975), Ροντίκα Ντούνκα (1977) και Λουμίνκα Μπαϊτσέα (1979). Στους άνδρες πρωταγωνίστρια είναι η Βουλγαρία. Δύο φορές ο Στόγιαν Ντέλτσεφ (1975 και 1977) και μία φορά ο Ρουμάνος Έμιλιάν Νίκουλα (1979) έχουν κερδίσει τα σύνθετα ατομικά. Η μικρή Βαλκανιάδα γίνεται κάθε δύο χρόνια.

Ένα άλλο σπουδαίο τουρνουά θα γίνει στο τέλος του μήνα στην Ναγκάγια της Ιαπωνίας. Πρόκειται για το ετήσιο "Κούνιτσι Κάπ". Στο τουρνουά αυτό μετέχουν κάθε χρόνο πολλά μεγάλα ονόματα της παγκόσμιας γυμναστικής.

Τέλος, για πρώτη φορά φέτος, θα γίνει στο "Μάντισον Σκουαίρ Γκάρντεν" της Νέας Υόρκης ένα διεθνές τουρνουά, στο οποίο θα πάρουν μέρος μεταξύ άλλων οι εθνικές ομάδες της Σοβιετικής Ένωσης, και της Ρουμανίας. Οι Ρώσοι έχουν αναγγείλει ήδη ότι θα στείλουν και την Ολυμπιονίκη της Μόσχας Έλενα Νταβίντοβα.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

Μιά δυσάρεστη είδηση μᾶς ήρθε από το Αγρίνιο. Η 14χρονη αθλήτρια του Παναθηναϊκού Χρυσάνθη Ζουναρά, 3η Πανελληνιονίκης στο άλμα γυναικών, εγκατέλειψε άπροσδόκητα την γυμναστική. Η απόχωρησή της αποτελεί πλήγμα για τον Παναθηναϊκό και εύχόμαστε η Ζουναρά να αναθεωρήσει τη απόφασή της γιατί έχει ακόμη να προσφέρει αρκετά στον αθλητισμό.

Πρόσκληση για να συμμετάσχει σε διεθνές τουρνουά στην Λισαβόνα δέχθηκε ο Φιλαθλητικός. Το τουρνουά θα διοργανώσει ο Σπόρτινγκ τήν περίοδο του Πάσχα.

Δέν πάει καλά ο Αχιλλέας, η καλύτερη ομάδα της Αθήνας. Δύο από τις βασικές του αθλήτριες, η Μίνα Ποταμιάνου (μέλος της εθνικής νεανίδων το 1979) και η Ελένη Πάικου σταμάτησαν και η ομάδα που τα δύο τελευταία χρόνια πρωταγωνιστούσε, έχει πέσει σε μαρασμό. Όπως μᾶς είπε ο προπονητής κος Γιάννης Σατρατζέμης, η διοίκηση της Δ.Ε.Γ. του ΣΕΓΑΣ δέν είναι άμοιρη ευθυνών, γιατί με την στάση της απέναντι στον Αχιλλέα ανάγκασε τα παιδιά να απογοητευτούν και να σταματήσουν ή - τουλάχιστον - να χάσουν το ενδιαφέρον τους.

Ένθουσιασμένος είναι ο προπονητής του Παναθηναϊκού κ. Σάκης Βασιλειάδης από τη πρόοδο που παρουσιάζουν τελευταία οι 4 μικρές αθλήτριες του Κική Καράμπελα, Θάλεια Τσουφλίδου, Βίκυ Λεονταρίδου και Φούλα Ζαχαρή. Όπως πιστεύει ο κ. Βασιλειάδης, τα παιδιά αυτά αποτελούν το μέλλον της ελληνικής γυμναστικής.

ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

"Ήσασταν θαυμάσιοι. Σήμερα σ'αδίκησαν οι κριτές. Έπρεπε να ήσασταν πιο πάνω".
 Η αποκαλυπτική αυτή δήλωση του Πορτογάλου προπονητή κ. Ζοζέ Έστεβές, μετά την λήξη του διεθνούς τουρνουά του Ράτινγκεν, δείχνει χαρακτηριστικά τό τι συνέβη στην διοργάνωση αυτή εις βάρος του Φιλαθλητικού.

Η ελληνική ομάδα, θριαμβεύτρια πέρυσι, πήγε στο Ράτινγκεν με δύο μεγάλες απουσίες: Τη Ρέα Χρυσομάλλη, τραυματισμένη από την Βαλκανιάδα και την Δέσποινα Άρβαντιτίδου, που την παραμονή της αναχώρησης αρρώστησε με πυρετό. Δίπλα σ'αυτά προσέθηκε και η ανεξήγητη εχθρική στάση των κριτών που φαίνεται ότι δεν έβλεπαν με καλό μάτι μια δεύτερη επιτυχία του πρωταθλητή Ελλάδος.

Στό πρώτο όργανο, τό δίζυγο, οι Έλληνίδες αθλήτριες, με εξαίρεση την Ναζίρη και την Κασούνη δεν πήγαν καλά. Πα' όλα αυτά η βαθμολογία ήταν αυστηρή. Ο προπονητής κ. Στεφανίδης έπεσήμανε τό γεγονός αυτό στην υπεύθυνο των κριτών, λέγοντας ότι "συμφωνώ με την αυστηρότητα, αλλά θέλω να υπάρξει ή ίδια εύαισθησία και στις άλλες ομάδες". Παρά τις διαβεβαιώσεις της κ. Ρούροτ, που δεν ήταν βέβαια ή υπεύθυνη, στην δοκό και τό έδαφος τά πράγματα χειροτέρεψαν. Ειδικά στό έδαφος, ή κατά γενική όμολογία θαυμάσια εμφάνιση των ελληνίδων αθλητριών "θάφτηκε" κυριολεκτικά από την Πολωνίδα έφορο του άγωνίσματος. Ο Φιλαθλητικός έκανε ένσταση, έπικαλούμενος τό βίντεο των άγώνων. Η ένσταση άπορρίφθηκε, χωρίς να δοθεί αίτιολογία και χωρίς, οι κριτές να ξαναδοούν τό βίντεο. Έτσι ή ελληνική ομάδα βρέθηκε στην τέταρτη θέση, ενώ σαφώς της άξιζε ή δεύτερη.

Πρώτη άναδειχτηκε ή Σπóρτινγκ Λισαβώνας. Με έπικεφαλής την πρωταθλήτρια Πορτογαλίας Άβελίνα Άλβάρεζ, κέρδισε καθαρά. Στό σύνθετο άτομικό, ή Άλβάρεζ κυριάρχησε χωρίς δυσκολία. Δεύτερη ήρθε ή περυσινή νικήτρια, βελγίδα Τζέννυ Σάουτερντεν, και τρίτη ή άγγλίδα Τζάκυ Μάκ Κάρθ. Η Σάουτερντεν δεν έπεισε, ενώ ή Μάκ Κάρθ είναι μία νεαρή και πολύ έξειλιξημη αθλήτρια με τεράστιες δυνάμεις.

Από τις ελληνίδες καλύτερη ήταν ή Γιάννα Κασούνη. Η διεθνής αθλήτρια ήταν σταθερή και έκανε μία εμφάνιση ύψηλου επιπέδου, που όπωσδήποτε άξιζε καλύτερης θέσης. Η πρωταθλήτρια Ελλάδος Εύη Ναζίρη ήταν έξαιρετική στό δίζυγο και στό άλμα, αλλά ύστέρησε κάπως στην δοκό και τό έδαφος, λόγω του τραυματισμένου ποδιού της. Και αυτή άξιζε καλύτερη θέση. Η Ράνια Ζησοπούλου ήταν πολύ καλή στη δοκό, χωρίς να ύστέρησει στά άλλα όργανα. Η Χριστίνα Σολομωνίδου ήταν ή άποκάλυψη. Η 11χρονη αθλήτρια, στην πρώτη της διεθνή εμφάνιση τά κατάφερε θαυμάσια και δίκαια απέσπασε τά χειροκροτήματα των θεατών. Τέλος ή Άμαλία Δράκου, έδωσε πολύτιμους βαθμούς με την πεζοά της.



Η Γιάννα Κασούνη ήταν ή καλύτερη από τις Έλληνίδες Αθλήτριες στό τουρνουά του Ράτινγκεν.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΟΜΑΔΙΚΟ:

1) Σπóρτινγκ Λισαβώνας (Πορτογαλία)	143,85
2) Λιοϋτον Τάουν (Άγγλία)	141,45
3) Χέρενβεν (Όλλανδία)	133,50
4) Φιλαθλητικός (Ελλάδα)	132,75
5) Ράτινγκεν (Δυτ. Γερμανία)	131,05
6) Ρούστ-Ρόστ Τέμζε (Βέλγιο)	123,75
7) Κόρπους Ζάνουμ (Βέλγιο)	112,35

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:

1) Άβελίνα ΑΛΒΑΡΕΖ (Σπóρτινγκ)	34,00
2) Τζέννυ ΣΑΟΥΤΕΡΝΤΕΝ (Κόρπ. Ζάν.)	33,50
3) Τζάκυ ΜΑΚ ΚΑΡΘ (Λιοϋτον)	32,60
4) Γιάννα ΚΑΣΟΥΝΗ (Φιλαθλ.)	31,40
5) Κρίστελ ΤΙΝΚ (Ρούστ-Ρόστ)	31,05
6) Σάρον ΚΟΡΙΓΚΑΝ (Λιοϋτον)	30,70
7) Εύη ΝΑΖΙΡΗ (Φιλαθλ.)	28,70
8) Πέτρα ΒΙΣΕΡ (Χέρενβεν)	28,50
9) Άνέτ ΜΕΙΝΙΟΣ (Χέρενβεν)	28,15
10) Μανουέλα ΛΟΠΕΖ (Σπóρτινγκ)	28,10

15) Ράνια ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ	26,75
27) Χριστίνα ΣΟΛΟΜΩΝΙΔΟΥ	23,80
33) Άμαλία ΔΡΑΚΟΥ	22,10

ΑΛΜΑ:

1) Άβελίνα ΑΛΒΑΡΕΖ	8,80
2) Τζάκυ ΜΑΚ ΚΑΡΘ	8,45
3) Κρίστελ ΤΙΝΚ	8,40
6) Εύη ΝΑΖΙΡΗ	7,60

ΔΙΖΥΓΟ:

1) Άβελίνα ΑΛΒΑΡΕΖ	8,50
2) Τζέννυ ΣΑΟΥΤΕΡΝΤΕΝ	8,05
3) Κρίστελ ΤΙΝΚ	7,95

ΔΟΚΟΣ:

1) Τζέννυ ΣΑΟΥΤΕΡΝΤΕΝ	8,00
2) Άβελίνα ΑΛΒΑΡΕΖ	7,95
3) Γιάννα ΚΑΣΟΥΝΗ	7,75
5) Εύη ΝΑΖΙΡΗ	7,15
8) Ράνια ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ	6,70

ΕΔΑΦΟΣ:

1) Τζάκυ ΜΑΚ ΚΑΡΘ	9,25
2) Γιάννα ΚΑΣΟΥΝΗ	9,10
3) Σάρον ΚΟΡΙΓΚΑΝ	8,80

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΟΝΟΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΣΤΟ ΜΟΝΑΧΟ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

Μέ θριαμβεύτρια και πρωταθλήτρια κόσμου, την Βουλγαρία, για πρώτη φορά στην ιστορία, τελείωσε στό Μόναχο τό 10ο παγκόσμιο πρωτάθλημα μοντέρνας ρυθμικής γυμναστικής.

Σέ τρομερή φόρμα ή Βουλγαρική ομάδα, πήρα συνολικά 14 από τά 19 μετάλλια, κάτι πού και οι προπονητές της δεν θά μπορούσαν ποτέ να φανταστούν. Κέρδισαν τις τρεις πρώτες θέσεις με τις αθλήτριές τους Άνελια Ραλένκοβα, Λίλι Ίγκνάτοβα και Ίλιána Ράεβα. Στόν θρίαμβο αυτό συνετέλεσε και ή άπογοητευτική σέ έκπληκτικό βαθμό παρουσία της Σοβιετικής Ένώσεως. Μόνη Ρωσίδα πού διασώθηκε κάπως ήταν ή Ίρίνα Ντεβλίνα. Η τέως πρωταθλήτρια, κόσμου Ίρίνα Ντερχούγκινα "έξαφανίστηκε" κυριολεκτικά, ενώ τό ίδιο συνέβη και με την Κουτκαγιούτε. Στους άγώνες δεν πήρε μέρος μία άλλη γνωστή Σοβιετική αθλήτρια, ή Λισόφσκαγια.

Άξιόλογη εμφάνιση πραγματοποίησαν ακόμα οι αθλήτριες της Τσεχοσλοβακίας, ενώ ή γνωστή δυτικογερμανίδα Κάρμεν Ρίσερ δεν κατάφερε να διακριθεί.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:

1) Ραλένκοβα (Βουλγαρία) 39,15, 2) Ίγκνάτοβα (Βουλγαρία) και Ράεβα (Βουλγαρία) 39,05, 4) Ντεβλίνα (ΕΣΣΔ) 38,75.

ΚΟΡΔΕΛΛΕΣ: 1) Ντεβλίνα (ΕΣΣΔ) 19,70, 2) Ράεβα (Βουλγαρία) 19,60, 3) Ραλένκοβα (Βουλγ.) 19,55, 4) Ίγκνάτοβα (Βουλγ.) 19,50, 5) Ρίσερ (Δυτ. Γερμ.) 19,30 6) Κουτκαγιούτε (ΕΣΣΔ) 19,20, 7) Χαβλίτσκοβα (Τσεχ) 19,05, 8) Βέμπερ (Δ. Γερμ.) 19,00.

ΚΟΡΙΝΕΣ: 1) Ραλένκοβα (Βουλγ.) 19,70, 2) Ίγκνάτοβα (Βουλγ.) 19,65, 3) Ντεβλίνα (ΕΣΣΔ) 19,55, 4) Ράεβα και Μποζάνκα (Τσεχ.) 19,35, 6) Κουτκαγιούτε, (ΕΣΣΔ) 19,25, 7) Μπόμπα (Ισπ.) 19,10, 8) Ρίσερ (Δ. Γερμ.) 19,10.

ΣΧΟΙΝΑΚΙ: 1) Ίγκνάτοβα (Βουλγ.) 19,70, 2) Ραλένκοβα (Βουλγ.), 19,60, 3) Ράεβα (Βουλγ.) 19,55, 4) Ντεβλίνα (ΕΣΣΔ) 19,45, 5) Κουτκαγιούτε και Ντερχούγκινα (ΕΣΣΔ) 19,25, 7) Μποζάνκα (Τσεχ.) 19,20, 8) Ρίσερ (Δ. Γερμ.) 19,10.

ΣΤΕΦΑΝΙ: 1) Ίγκνάτοβα (Βουλγ.) 19,60, 2) Ραλένκοβα και Ράεβα (Βουλγ.) 19,55, 4) Ντερχούγκινα (ΕΣΣΔ) 19,60, 5) Κουτκαγιούτε (ΕΣΣΔ) 19,35, 6) Ντεβλίνα (ΕΣΣΔ) 19,25, 7) Μποζάνκα (Τσεχ.) 19,15, 8) Ρίσερ (Δυτ. Γερμ.) 18,35.



Η Βουλγάρα Ίλιána Ράεβα σέ άσκήσεις με τό σχοινάκι.

ΟΜΑΔΙΚΟ: 1) Βουλγαρία 38,375, 2) ΕΣΣΔ 38,350, 3) Τσεχοσλοβακία 38,150, 4) Ίαπωνία 37,325, 5) Δυτ. Γερμανία 37,075, 6) Πολωνία 36,950, 7) Ίσπανία 36,800, 8) Ίταλία 36,450.

ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ

Τρεις χώρες ή Βουλγαρία, ή Σοβ. Ένωση και ή Τσεχοσλοβακία κέρδισαν τά 18 μετάλλια του φετινού παγκοσμίου πρωταθλήματος.

Η κατανομή:

	χρ.	άργ.	χαλ.	συν.
Βουλγαρία	5	7	2	14
Σοβ. Ένωση	1	1	1	3
Τσεχοσλοβακία	-	-	1	2

Τό επόμενο παγκόσμιο πρωτάθλημα θά γίνει τον Νοέμβριο του 1983 στό Στρασβούργο. Έξ άλλου, τό επόμενο παγκόσμιο πρωτάθλημα ένοργάνου γυμναστικής θά γίνει τό 1983 στην Βουδαπέστη.

ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Εγκαινιάζοντας από αυτό το τεύχος μια νέα στήλη, θα παρουσιάζουμε κάθε μήνα τρία πορτραίτα δύο αθλητών ή αθλητριών, από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Έτσι θα δώσουμε την ευκαιρία στους φίλους της γυμναστικής να γνωρίσουν καλύτερα τους πρωταθλητές της χώρας μας και τα μεγάλα αστέρια, του παγκόσμιου στερεώματος.

Σημερινές πρώτες φιλοξενούμενες μας είναι, η Λίτσα Καρυώτου του Πανθεσσαλονίκειου πρωταθλήτρια Ελλάδος νεανίδων και η Σοβιετική Ολυμπιονίκης, Ναταλία Σαποσνίκοβα. Σημειώνουμε ότι η σειρά που θα ακολουθηθεί στα πορτραίτα του κάθε μήνα θα είναι τυχαία.

ΛΙΤΣΑ ΚΑΡΥΩΤΟΥ: Η ΘΕΛΗΣΗ ΤΗΝ ΕΦΕΡΕ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

Στήν προπόνηση: Η Λίτσα Καρυώτου ενώ δοκιμάζει, μία άσκηση στο δίζυγο.

Μπαίνοντας στο μαγαζί του Γιάννη Καρυώτη βρίσκεσαι αντιμέτωπος με ... έναν τοίχο γεμάτο φωτογραφίες και αποκόμματα εφημερίδων. Οι φωτογραφίες απεικονίζουν ένα καστανόξανθο χαμογελαστό κορίτσι, τότε πάνω στην δοκό και τότε πάνω σε ένα βήθρο να παίρνει κάποιο μετάλλιο. Στα αποκόμματα είναι παντού υπογραμμισμένο ένα όνομα: ΛΙΤΣΑ ΚΑΡΥΩΤΟΥ.

Για τον μεσήλικα θεσσαλονικιό ράφτη, εκείνος ο τοίχος είναι κάτι που τον κάνει να αισθάνεται, περήφανος. Νά τον δείχνει με χαρά και καμάρι στους φίλους και τους πελάτες. Και είναι φυσικό. Η Λίτσα, η κόρη του, είναι η φετινή πρωταθλήτρια Ελλάδος νεανίδων. Και είναι καμάρι αυτό όχι μόνο για την οικογένειά της, αλλά για όλη τη γειτονιά. Γιατί η Λίτσα Καρυώτου, που από πολύ νωρίς άφησε στο ράφι τις κουκλές και τα παιχνίδια της, είναι σήμερα, στα 14 χρόνια της, μία αθλήτρια καταξιωμένη, αγαπητή σε όλους και σεβαστή στους αντιπάλους.

Γεννημένη στις 4 Μαΐου 1967 στην Θεσσαλονίκη η Λίτσα δεν μπορούσε ίσως ποτέ να φανταστεί ότι, θα έκανε ενόργανη γυμναστική και -ακόμη περισσότερο- ότι θα έφτανε στις ψηλότερες βαθμίδες της χώρας μας και θα την εκπροσωπούσε διεθνώς.

Ήταν 9 χρονών όταν πρωτογνώρισε το άθλημα. "Όπως πολλά κορίτσια, είδε την Νάντια Κομανέτσι, στην τηλεόραση και λίγο μετά στο Παλαί ντέ Σπόρ, στην Βαλκανιάδα γυμναστικής του 1976. Τα μεγάλα μάτια της έπλασαν τότε την πρώτη εικόνα και το παιδικό μυαλό της πέταξε μακριά. Ο πατέρας της δεν θέλησε να της χαλάσει το χατήρι και την έγραψε στο Πανθεσσαλονίκειο, πρωταθλητή Ελλάδος στο άθλημα.



Έκεϊ την ανέλαβε ο θόδωρος Αιγίδης, που τότε μαζί με την Σούλα Μυσιρλίδου, είχαν την ευθύνη και των νεαρών αθλητριών. Τό 1979 ήταν η μεγάλη χρονιά για αυτήν. Πρωτοεμφανίστηκε στο Βορειοελλαδικό πρωτάθλημα, στην κατηγορία παγκορασίδων. Από τότε αρχίζει μία λαμπρή, όσο και γρήγορη καριέρα. Δύο χρόνια αργότερα αναδύκνεται πρωταθλήτρια Ελλάδος νεανίδων, υποσκελίζοντας όλες τις αντιπάλους της. Λίγο μετά προκρίνεται για την εθνική ομάδα και αγωνίζεται στην Βαλκανιάδα των Σερρών. Μπαίνει στον τελικό του διζύγου και έρχεται 3η, με πολλές άτυχίες.

Για την Λίτσα όμως δεν τελειώνει εδώ η σαιζόν. Αρχισε κιόλας να ετοιμάζεται για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις του 1982. Για πρώτη φορά θα αγωνιστεί στην ανώτερη κατηγορία, στις γυναικείες. Ο Σάκης Βασιλειάδης, ο άνθρωπος που πίστεψε σ' αυτή όσο κανείς άλλος και που την έφτασε μέχρις εδώ τη προπονητή για ψηλότερες διακρίσεις. "Ίσως και για τον Πανελλήνιο τίτλο...

"... Αυτό δεν είναι εύκολο", παραδέχεται η ίδια. "Ξέρω ότι θα έχω να αντιμετωπίσω μεγάλες αντιπάλους. Έχω βελτιωθεί βέβαια και αν βγάλω τις ασκήσεις που σχεδιάζω, τότε ίσως καταφέρω κάτι".

Τί γίνεται όμως με το σχολείο; Η Λίτσα πηγαίνει φέτος στην Γ' Γυμνασίου και ετοιμάζεται για το Λύκειο. Είναι καλή μαθήτρια. "Όταν δεν έχει μαθήματα της άρέσει να διαβάζει, ή να συναντιέται, με την φίλη και συναθλήτριά της Σούλα Αναστασιάδου. Είναι πολύ αγαπημένες, μέσα και έξω από το γυμναστήριο.

- Τι άλλαξε ο τίτλος στην ζωή σου; την ρωτάμε.

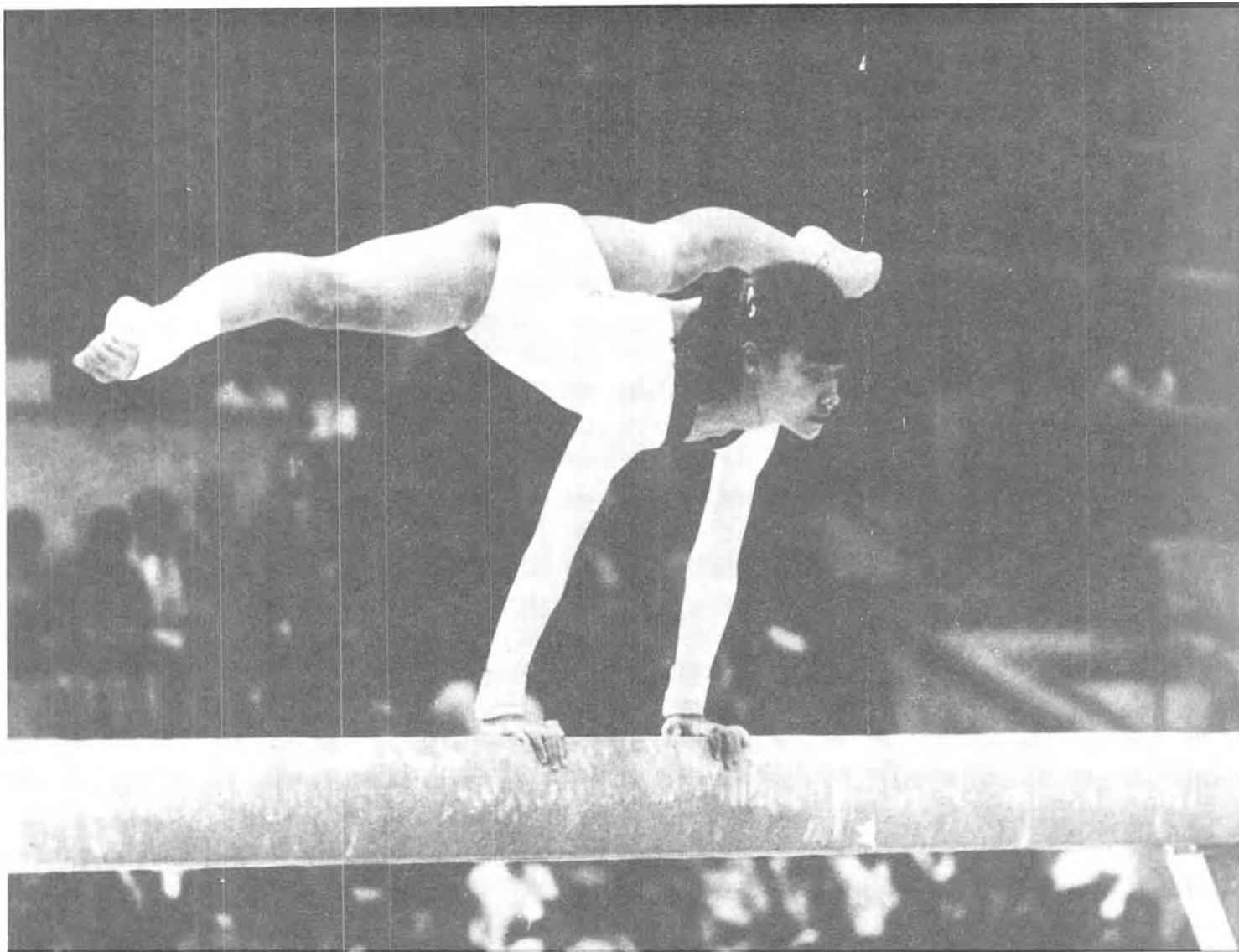
Με χαμόγελο ετοιμάζεται να μας δείξει η Λίτσα το έπαθλο του πρωταθλήματος που κατέκτησε. Στόν τοίχο πίσω της βλέπετε πόστερ με την αγαπημένη της αθλήτρια, την Όλγα Κόρμπουτ.

"Αρκετά πράγματα. Τώρα πιά με ξέρουν μου συμπεριφέρονται καλύτερα, με σεβονται, μπορώ να πω. Πολλές φορές ο γυμναστής μου στο σχολείο με βάζει να δείχνω ασκήσεις στα άλλα παιδιά. Στήν αρχή ντρεπόμουν, μετά όμως το σκέφτηκα καλύτερα, τό συνήθισα αν θέλετε, και δεν με πείραζε".

- Και για τό μέλλον σου τί σκέφτεσαι;

"Κατ' αρχήν με ενδιαφέρει να πηγαίνω καλά στούς αγώνες. Δεν έχω αποφασίσει οριστικά για τό τί θα κάνω όταν τελειώσω τό Λύκειο, μου άρέσει όμως ή ιδέα να γίνω γυμνάστρια".

Αυτό που έφερε την Λίτσα Καρυώτου στην κορυφή ήταν τό πείσμα και ή εργατικότητα της. Ξέρει τί ζητάει από τον εαυτό της και πώς να τό κατακτήσει. Για τον σύλλογό της, τον Πανθεσσαλονίκειο είναι σπουδαίο πράγμα να την έχει στή δύναμή του. Τό 14χρονο αυτό κορίτσι με τά μεγάλα καστανά μάτια και τό μόνιμο χαμόγελο στο πρόσωπό του κρύβει μέσα του μία μεγάλη θέληση.



ΝΑΤΑΛΙΑ ΣΑΠΟΣΝΙΚΟΒΑ: ΤΟ ΧΡΥΣΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΤΟΥ ΡΟΣΤΩΒ

Η Ναταλία Σαποσνίκοβα, τό "χρυσό κορίτσι του Ροστώβ", συγκαταλέγεται ανάμεσα στις αθλήτριες, που χάρισαν στην γυμναστική μιὰ καινούργια διάσταση, πού σφράγισαν με τό όνομά τους ένα από τά πιό ώραια κομμάτια στην ιστορία του άθλήματος, τό βοήθησαν νά κάνει άρκετά βήματα μπροστά. Τά φοβερά φυσικά προσόντα της Ναταλία τήν έκαναν πασίγνωστη και όπου πήγε απέσπασε μόνο αποθεωτικά χειροκροτήματα και έκανε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλη τήν γη νά παρακολουθούν τίς ασκήσεις της με κομένη τήν άνασα.

Τό χαρακτηριστικό της 20χρονης σήμερα αθλήτριας είναι οι πρωτοποριακές ασκήσεις στην δοκό, και ή πρωτοφανής τόλμη της, πού τήν κάνει νά ρισκάρει ακόμα και τίς πιό δύσκολες ασκήσεις. Η Σαποσνίκοβα θεωρείται από τίς καλύτερες του κόσμου στην δοκό, όπου πρώτη αυτή παρουσίασε δύο νέες, δυναμικές ασκήσεις.

Γεννήθηκε τό 1961 στο Ροστώβ, μιὰ πόλη κτισμένη πάνω στον ποταμό Ντόν. Άρχισε γυμναστική σε ηλικία έξι χρονών και στα δεκαέξι της χρόνια μετακόμισε στην Μόσχα, όπου για δύο χρόνια, προπονήθηκε έντατικά με τόν Μίχαελ Κλιμένκο για τήν εθνική ομάδα. Σήμερα ή Ναταλία ζει στην γενέτειρά της, όπου σπουδάζει φυσική άγωγή στο Πανεπιστήμιο Άνήκει στον σύλλογο του Έρυθρου Στρατού του Ροστώβ, ΣΚΑ. Έχει μιὰ αδελφή, ζυγίζει 43 κιλά και είναι σχετικά ψηλή: 1,60μ.

Η Νατάλια Σαποσνίκοβα στή δοκό, έκτελώντας τήν άσκηση πού πρώτη αυτή παρουσίασε και πού πήρε τελικά τό όνομά της.

Στήν καριέρα της ή κοπέλα αυτή με τό αίνιγμα τικό χαμόγελο έχει γνωρίσει πολλές διακρίσεις. Πρωτοεμφανίστηκε σε επίσημους αγώνες με τήν εθνική ομάδα της χώρας της τό 1977, στο Παγκόσμιο Κύπελλο του Όβιέντο, όπου ήρθε τρίτη. Τρίτη ήρθε επίσης στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα του Στρασβούργου, (1978), στο Παγκόσμιο Κύπελλο του Σάο Πάολο (1978) και στους Πανερωπαϊκούς του 1979 στην Κοπεγχάγη. Στην τελευταία αυτή διοργάνωση μάλιστα είχε δηλώσει με κάποια πίκρα: "Φαίνεται ότι για πάντα, θά είμαι τρίτη". Λίγους μήνες όμως μετά έδειξε τήν άξια της, πετυχαίνοντας κάτι πού λίγες αθλήτριες έχουν καταφέρει. Μέσα σε τρείς μέρες κέρδισε τήν πρώτη θέση στην διεθνή Σπαρτακιάδα της Μόσχας και αναδείχθηκε πρωταθλήτρια και κυπελλούχος Σοβιετικής Ένώσεως.

Στήν Όλυμπιάδα της Μόσχας έκανε μιάν έξοισου έντυπωσιακή εμφάνιση. Στο σύνθετο άτομικό ήρθε τέταρτη και κέρδισε συνολικά τέσσερα μετάλλια: δύο χρυσά (ομαδικό και άλλα) και δύο χάλκινα (δοκός και έδαφος).

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Άν δέν βρίσκεται τό περιοδικό μας στα περίπτερα, θά τό βρείτε όπουδήποτε, στο Πρακτορείο Άγ. Δημητρίου και Κάλβου 28, καθώς και στο βιβλιοπωλείο ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Έγνατίας 148.

ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΤΩΡΑ

Οί συνδρομητές μας παίρνουν ειδικό (σπέσιαλ) τεύχος τυπωμένο σε πολυτελές, γυαλιστερό χαρτί.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μαζί με τίς ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ μας, θά βρίσκετε και όλα τά τεύχη κάθε έτους (από ΣΕΠ μέχρι ΙΟΥΝ) και τίς ήμερομηνίες πού κυκλοφορούν στην Άθήνα στα έπόμενα βιβλιοπωλεία (για τίς διευθύνσεις τους κοιτάξτε τόν πίνακα βιβλιοπωλείων:

ΑΘΗΝΑ: Βασιλείου, Μαρκολέφας, Δαριβιανάκης, Παύλου, Γεωργιάδης, Μποστάνογλου (Πειραιά):
ΕΠΑΡΧΙΑ: Άναγνώστου (Γρεβενά), Άνικούλα (Θεσ/νίκη), Γιαννούδης (Φερρές Έβρου), Ζέρβας (Πάτρα) Λάζου Ά/φοί (Άγιάννινα), Πετρούτσος (Βόλος), Πρωτούλης (Θάσος).

ΓΡΕΒΕΝΑ: Δυναμικές εκδόσεις και τό τρέχον τεύχος στο βιβλιοπωλείο Άναγνώστου Μεγ. Άλεξάνδρου 4.

ΖΗΤΗΣΤΕ τίς Δυναμικές Έκδόσεις στα Βιβλιοπωλεία (βλέπε σχετικό πίνακα) με τά όποια συνεργαζόμαστε.

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ γραφτείτε τώρα για νά παίρνετε, ειδικό (σπέσιαλ) τεύχος τυπωμένο σε πολυτελές γυαλιστερό χαρτί.

ΚΑΡΑΜΙΧΑΛΗΣ Άιάννης από Θεσ/νίκη. Μας έστειλε χρήματα μέσω ΕΘΝΙΚΗΣ Συντριβανίου για βιβλία, χωρίς νά μας στείλει διεύθυνση.

Τό ΤΡΕΧΟΝ ΤΕΥΧΟΣ κάθε μηνός θά τό βρίσκετε στην Άθήνα και στα βιβλιοπωλεία ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ίπποκράτους 15 (και Άκαδημίας) και ΜΑΡΚΟΛΕΦΑ, Πατησίων 20 (και Βερανζέρου) μαζί φυσικά με όλες τίς άλλες εκδόσεις μας.

ΜΥΛΩΝΑΣ Άναστάσιος, Άψηλάντου 15, Πέραμα, Πειραιά. Μας έστειλε χρήματα για βιβλίο πού στείλαμε στην παραπάνω διεύθυνση και έπεστράφη.

ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ λόγω άνακριβών διευθύνσεων, τά τεύχη πού στέλνουμε στους συνδρομητές:

- 1) Καλομενίδης Χρ., Άργος Όρεστικό, Καστοριά.
- 2) Γαβριηλίδης Άιάν., Γ. Ζαΐμη 26, Θεσ/νίκη.
- 3) Παπαδοπούλου Πελαγία, Θάσου 3, Θεσ/νίκη.
- 4) Στούπας Παντελής, 28ης Όκτωβρίου 20, Πολίχνη Θεσ/νίκη.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ τους προηγούμενους συνδρομητές μας νά μας γράψουν τή σωστή τους διεύθυνση.

ΔΡΕΝΙΟΣ Εύάγγελος, Άλλιατρος, Βοιωτίας. Στείλαμε Ζωτικό Καράτε και έπεστράφη.

ΙΑΠΩΝΑΣ θέλει άλληλογραφία με Έλληνες στην Έλληνική γλώσσα: Mr. YOSHIHIRO SAKURAI, TOCHIGI KEN, ASHIKAGA-SHI, HAJIKA-CHO 365, JAPAN.

Βάρη καρπών (από 5 μεταλλικές πλάκες) και άστραγάλων (από 6 μεταλλικές πλάκες) πολύ άποτελεσματικά για άλτες, δρομείς, καρατέκα. Πωλούνται 1200 δρχ. Γκριντζάπης Κων/νος, Μαραθώνος 25 Μαρτίνο Λοκρίδος, τηλ. 0233-61568.

BENDER πουλώ (στυλ ΤΟΥΤΙΣΤΕΡ) αντί 650 δραχμ. όλοκαινούργιο, άμεταχειριστο σε άριστη κατάσταση (περιέχει και οδηγίες άσκησης). Επίσης πουλώ & τά έξής βιβλία:

- 1) "ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ (ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ)" (τρία ίδια βιβλία) καθώς και:
- 2) "Η ΜΑΥΡΗ ΖΩΝΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ"
- 3) "ΑΙΚΙΝΤΟ"

Όποιος ενδιαφέρεται άς γράψει στην διεύθυνση: Δημήτριος Λαμπρόπουλος Μαυροχώρι - Καστοριάς.

ΑΘΗΝΑ, 7-10-81

Άγαπητέ κύριε Περισίδη,
Είμαι άναγνώστης του θαυμάσιου περιοδικού σας και σάς συχαίρω για τήν προσπάθεια πού κατα



Καθώς επίσης και τό: "Η Ζωή του Μπούς Λή" και μία μεγάλη ξεχωριστή άφισα Μπούς Λή 50x70 εκ.

Τό κακό όμως είναι ότι δεν ξέρουμε πώς να στείλουμε τά λεφτά. Θά σάς παρακαλούσα θερμώς να μου λύσετε αυτό τό πρόβλημα. Γράψτε μου το ταχυδρομικό κώδικα.

Σας ευχαριστώ
 Η διεύθυνσή μου: Μιχάλης Περγίος, Αγροκηλιά-Λευκωσία-ΚΥΠΡΟΣ.

Υ.Γ.

Σας παρακαλούμε να μάς γράψετε και πόσα θά στείλουμε.

Σημ.: "Αν θέλετε θά σάς τά στείλουμε σέ Κυπριακά λεφτά γιατί σέ δραχμές είναι "πολύ δύσκολο!"

Φίλε μας Μιχάλη Περγίε,

Ρώτησε στην Τράπεζα Κύπρου ή σέ ύποκατάστημα τής ΕΘΝΙΚΗΣ Τράπεζας τής Ελλάδος, πώς μπορείς να στείλεις χρήματα για να πάρεις βιβλία από Αθήνα και θά σου πούν.

"Ενας άλλος τρόπος είναι να τά παραγγείλεις, δίνοντας διεύθυνσή μας και τηλ. σέ ένα μεγάλο βιβλιοπωλείο στην Λευκωσία. (Στην Λεμεσό τά έχουν)

Η αξία τους είναι:

- 1) Οι 4 τόμοι: 4 X 350 = 1.300 δρχ.
- 2) Συνδρομή μέχρι Ιούνιο 1982: 10x60=600 δρχ
- 3) Ζωή Μπούς Λή και άφισα: 30+60 = 360 δρχ

Ευχαριστούμε και περιμένουμε.

Διορθώνουμε την λεζάντα που είχαμε γράψει στο προηγούμενο τεύχος μας για την παραπάνω φωτογραφία: Εικονίζονται τά μέλη τής ομάδας Τάε-κβόν-ντό που ταξίδεψαν στην Λαϊκή Δημοκρατία τής Κορέας, για σειρά επιδείξεων τον Σεπτέμβριο 1981, σέ μία από τής περιηγήσεις τους στά βουνά του Κούμγκαν-Σαν. Στο κέντρο με τή γραβάτα ο ιδρυτής του Τάε-κβόν-ντό Πρόεδρος τής Ι.Τ.Φ. κ. Τσόι Χόνγκ Χί, 9ντάν. Άριστέρα μέ τό μούσι ο Δημήτρης Κοσμάγλου, 2 ντάν ΤΚΝ ΙΤΦ.

Κύριε Περγίδη,

Συγχαρητήρια για αυτό τό καταπληκτικό περιοδικό. Θά μπώ άμέσως στό θέμα. Θά ήθελα να μου άπαντήσετε αν είναι δυνατόν στίς εξής ερωτήσεις. Σέ ποιά μέρη τής ΚΡΗΤΗΣ υπάρχουν σχολές καράτε. Μήπως υπάρχει στό Ρέθυμνο ή πρόκειται να άνοίξει στό μέλλον.

Μετά τιμής
 Κων/νος Ι.Σταλάκης
 Έλευσίνα

Φίλε μας Κώστα Σταλάκη,

"Όλα γράφονται στον πίνακα γνήσιων ζωνών και σχολών.

ΤΕΛΟΣ

βάλετε να μάς ενημερώνεται γύρω από τον άθλητισμό που άσχολεύεται τό περιοδικό σας.

Πρέπει να έχετε διαπιστώσει, τόσο από τό πίνακα των γνήσιων μαύρων ζωνών όσο και από τούς συλλόγους και τίς σχολές που δημοσιεύονται στην παραπάνω στήλη, πώς άσχολούνται μέ τό ΤΑΕΚΩΝΔΟ πάρα πολλοί άθλητές.

Τό περιοδικό σας όμως καλύπτει πληροφοριακά για τό ΤΑΕΚΩΝΔΟ έλάχιστα και κατά περιόδους. Νο μίζω πως θά προθυμοποιούνταν πολλοί άθλητές του Τ.Κ.Δ. να άγοράσουν τό περιοδικό σας αν είχατε περισσότερο ρεπορτάζ του άθλήματος αυτού. Άλλωστε πρέπει και σεις να συμβάλετε μέσα από τίς στήλες του περιοδικού σας για τήν ανάπτυξη του ΤΑΕΚΩΝΔΟ καθ'ότι κατά πάσαν πιθανότητα είναι Όλυμπιακό άθλημα.

Αν σάς είναι δυνατό δώστε ένα ρεπορτάζ για τό Β΄ Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που έγινε τίς 27-6-81 στην Θεσσαλονίκη.

Τέλος κύριε Περγίδη έχω μαύρη ζώνη 1ο DAN στο ΤΑΕΚΩΝΔΟ και μέ τό φωτοαντίγραφο που σάς στέλνω θέλω να με περιβάλετε στους πίνακες σας, έχω γυμναστεί στή Ν. Σμύρνη στή σχολή ΤΑΕΚΩΝΔΟ του Κορεάτη AN HEN KI που πρόσφατα έλαβε τό 7ο DAN.

Υ.Γ. "Αν θέλετε κάποια συγκεκριμένη συνεργασία για τό ΤΑΕΚΩΝΔΟ είμαι πρόθυμος να σάς βοηθήσω.

Μέ εκτίμηση
 ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
 ΚΑΤΩ ΠΑΤΗΣΙΑ

Φίλε μας Θεόδωρε Κουτσογιάννη
 Ευχαριστούμε για τό γράμμα σου. Θά κάνουμε ότι μπορούμε για τό ΤΚΝ.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΑΡΤΑΣ
 ΚΡΥΣΤΑΛΛΗ 5 - ΑΡΤΑ - ΤΗΛ. 28.030

Άρτα, 10-10-1981

Άγαπητέ Κύριε Περγίδη,

Παρακολουθώ τό περιοδικό σου έδώ και αρκετό καιρό, και βλέπω όντως ότι είσαστε κυνηγός ψευτοδασκάλων όπως λέγεστε, όμως μέσα στους γνήσιους καταλόγους των μαύρων ζωνών και σχολών σέ όλη τή Ελλάδα, βλέπω ότι δεν συμπεριλαμβάνεται και τό όνομα τό δικό μου και του συλλόγου μου στην Άρτα. Τώρα τό γιατί δεν ξέρω, πάντως σέ πληροφορώ ότι στην Άρτα έχει γίνει Άθλητικός Σύλλογος Tae kwon-Do Άρτας και μάλιστα υπό τήν παρακολούθηση τή δική μου σαν εκπαιδευτού και κάτοχου τής μαύρης ζώνης 2 Ντάν Ι.Τ.Φ.

Παρακαλώ καταχωρίσατε τό σύλλογό μου και έμένα στον κατάλογο των γνήσιων μαύρων ζωνών και σχολών, εκτός τούτου όπως και παλιότερα σάς είχε υπενθυμίσει παλιός μου συναθλητής ότι έχετε ξεχάσει να καταχωρίσετε στίς Γνήσιες Ζώνες σας αρκετούς άθλητές του Tae kwon-Do όπως:

Ζήσιμος Μπέλλος, Άποστολίδης Χρήστος, Τζουβάρας Δημήτριος, Σανιδάς Νικόλαος, Θεοδωρίδης Γεώργιος, Σταύρος Τάσος, Αντωνιάδης Γιώργος, Φώτης Γιάννης.

Εκτός τούτου παρακαλώ γράψτε μου πιθανούς τρόπους συνεργασίας μας ήτοι τήν προβολή μας στο περιοδικό ως συλλόγου Άρτας μέ φωτογραφίες από ξετεάσεις και κείμενα.

Μετά τιμής
 Άπόστολος Πάνου
 Εκπαιδευτής Άθλητ. Συλλόγου
 Τ.Κ.Δ. Άρτας
 2 Dan Ι.Τ.Φ.

Υ.Γ. Σου άποστέλλω φωτοτυπίες των πτυχίων μου και σχετική ανακοίνωση του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. που μάς έχει καταχωρημένους σαν Άθλητικό Σύλλογο Άρτας.

Φίλε μας Άπόστολε Πάνου

Ευχαριστούμε για τό γράμμα σου και ζητάμε συγγνώμη από σένα και από όλους τούς άθλητές του ΤΚΝ για τίς έλλείψεις των πινακών μας. Η άσυνέπεια όμως δεν είναι άπόλυτα δική μας, γιατί ρωτάμε τον κ. Άναγνωστάκη στον ΣΕΓΑΣ ποιού άναγνωρίζονται και μέ τί ντάν στο ΤΚΝ και μάς στέλνει στο κ. Κάσση ο όποιος είναι λίγο ... δυσέυρετος, αλλά και όταν τον βρίσκουμε μάς λέει ... "Υπομονή, να τούς συγκεντρώσουμε".

Θά κάνουμε πάντως άλλη μία προσπάθεια. Μία και τό έφερε ή κουβέντα όμως δημοσιεύουμε και τό έγγραφο του ΣΕΓΑΣ που άναφέρει τό Σύλ-

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ
 ΓΕΝΗΛΑΙΟΥ 3 - ΑΘΗΝΑΙ 142 - ΤΗΛ. 263.9256 - 261.9167 ΤΗΛΕΓΡ. ΔΙΣΙΣ Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΑΘΗΝΑΙ ΤΕΛΕΧ 21-9844

Τμήμα : Διοικητικό
 Πληροφορίες: Κα Π.ΧΡΙΣΤΑΚΟΥ
 Τηλέφωνο: 9324.436

Αθήνα, 22 Σεπτεμβρίου 1981

Αριθ. Πρωτ. 5101

Προς τά Σωματεία :

1.	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ	5/21.3.80	1079
2.	Α.Σ. ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	3/12.3.81	1123
3.	Α.Σ. Τ.-ΔΟ ΠΟΛΥΧΝΗΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ	15/16.10.80	1102
4.	Α.Σ. Τ.-ΔΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΕΩΣ ΘΕΣ.	6/12.6.81	1136
5.	Α.Σ. Τ.-ΔΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ	4/10.4.81	1127
6.	Α.Σ. Τ.-ΔΟ ΕΛΛΑΔΟΣ	12/16.7.80	1090
7.	Α.Σ. Τ.-ΔΟ ΑΘΗΝΑΣ	6/12.6.81	1137
8.	Α.Σ. Τ.-ΔΟ ΑΡΤΑΣ	6/12.6.81	1132

Σ ό ρ ε ς τ ο υ ς

Κ ύ ρ ι ο ι ,

Απαντώντας σέ σχετικό αίτημα, που υποβλήθηκε από τά Σωματεία σας για σύσταση Ιδίας Όμοσπονδίας του άθλήματος ΤΑΕΚΩΝ-ΔΟ, σας πληροφορούμε ότι τό Διοικητικό μας Συμβούλιο στή συνεδρίασή του 8/31.7.1981 έχοντας υπόψη τίς διατάξεις του Καταστατικού του ΣΕΓΑΣ και των νόμων 75/75 & 423/76 άπέφραξε τό αίτημά σας, καθώς για τή σύσταση νέας Όμοσπονδίας απαιτείται άπόφαση Γενικής Συνελεύσεως τουλάχιστον όσα Σωματείων-μέλών του ΣΕΓΑΣ, έξ έκείνων που παρουσιάζουν τήν υπό τής παρ.5 άρ.13 Ν.75/75 προσβεπωμένη άπορροή.

Μέ τιμή

Ο Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας

Γεώργ. Μαρσέλλος

Ελ. Άναγνωστάκης

λογό σας για κάποιον άλλο λόγο. Διαβάστε, άναγνωστες μας τό κείμενο. Τό ΤΚΝ θέλει να κάνει Όμοσπονδία. Άλλά και τό Τζουντο θέλει να κάνει Όμοσπονδία. Και έδώ είναι που έμεις άναρωτιόμαστε Πραγματικά, δεν μπορούν να κάνουν δικές τους Όμοσπονδίες τά δύο αυτά άθλήματα ή είναι ο ΣΕΓΑΣ, και ο κ. Άναγνωστάκης που τά "άγάπησαν" τόσο πολύ και που "άνησυχούν" τόσο για τήν τύχη τους ώστε δέχονται ή και υποθάλλουν ή και υποκατεθούν κάθε δυσκολία στην ανάπτυξή τους; Άς τονίσω ότι κανένας, και όταν λέμε κανένας έννούμε ΚΑΝΕΝΑΣ, μέσα από τον ΣΕΓΑΣ δεν άσχολήθηκε ούτε μέ

τό Τζούντο ούτε με τό ΤΚΝ. ΠΩΣ ΡΕ ΠΑΙΔΙΑ ΤΑ ΑΓΑ-
ΠΗΣΑΝΕ ΤΟΣΟ; Θά ... άρχισω νά ύποπτεύομαι άλλα..

ΧΑΝΙΑ 12-10-1981

Άγαπητέ κύριε Περισίδη,

Είμαστε τρεις άθλητές του καράτε, παλιοί μα-
θητές του κ. Πετράκη. Διαβάσαμε τήν έπιστολή του
στό τεύχος του Όκτωβρίου σχετικά με τούς άγώνες
του Okinawa Goju-ryu στό Χανιά, τούς όποιους πα-
ρακολουθήσαμε, καί έπισημάναμε άρκετά σφάλματα,
καθώς καί μιά δχι καλόπιστη κριτική. Στή προκει-
μένη περίπτωση, νομίζομε, ότι ό κ. Πετράκης δέν
έπρεπε νά στηρίξει τήν κριτική του, μιά καί ήταν
άπών, σ'αυτά πού του μετέφεραν οί μαθητές του καί
παλιοί συναθλητές μας, οί όποιοι έχουν άγνοια ό-
σον άφορά τό Okinawa goju-ryu καί τούς κανονισμούς
του, καί οί όποιοι όπως θά καταλάβετε παρακάτω μή
έχοντας ξαναπαρακολουθήσει άγώνες έκαναν παιδαρι-
ώδη σφάλματα στίς έκτιμήσεις τους. Έπειδή λοιπόν
γνωρίζομε πολύ καλά καί τίς δύο πλευρές θεωρήσα-
με καλό νά διευκρινίσομε κατά κάποιο τρόπο τά πράγ-
ματα. Σχετικά, λοιπόν, με τήν έπιστολή του κ. Πε-
τράκη έχομε νά πούμε:

1. Δέν ύπήρχε έλληνας άθλητής με πράσινη ζώνη.
2. Οί Βέλγοι δέν φόρεσαν μικρότερες ζώνες, άπλώς
όταν άγωνίζονταν φορούσαν πάνω άπό τή κανονι-
κή τους ζώνη, άσπρη ή κόκκινη ζώνη, οί κριτές
κρατούσαν άσπρα καί κόκκινα σημαίακια αντί-
στοιχα, πράγμα πού νομίζομε ότι γίνεται στούς
άγώνες τών περισσότερων ειδών πολεμικών τεχ-
νών.
3. Οί Έλληνες ήταν μαχητικότεροι, όπως ταιριάζει
σέ ένθουσιώδεις νέους άθλητές ενός φύλλ - κον-
ταντ στυλ καράτε, ένω οί Βέλγοι σάν πού έμπει-
ρει ήταν πιό συγκρατημένοι καί προσεκτικοί.
4. Όταν τελείωσαν τά κάτας, τά σπασίματα, καί ή
πρώτη σειρά άγώνων, άρκετοί σηκώθηκαν για νά
φύγουν, μή γνωρίζοντας ότι θά άκολουθούσε καί
δεύτερη σειρά άγώνων. Φυσικό, λοιπόν, ήταν νά
τούς ένημερώσουν τά μεγάφωνα. Όσο για τό ποι-
ούς άποκαλούν οί Χανιώτες "καραγκιόζηδες" καί
για τό ποιός διαστρεβλώνει τόν τρόπο εκπαίδευ-
σης καί τό νόημα του καράτε καλύτερα νά μή μι-
λήσομε.
5. Για τίς "καλαμίδες" πού αναφέρει ή έπιστολή ό-
τι φορούσαν οί Έλληνες άθλητές, σάς λέμε ότι ό
μόνος πού φορούσε κάτι στό πόδι του ήταν ό Α.
Καπαδοκάκης (καφέ ζώνη), κι αυτό ήταν επίδε-
σμ ος έπειδή είχε τραυματιστεί σέ προπόνηση,
καί τόν όποιο έβγαλε πριν τήν έναρξη του άγώ-
να του, μετά άπό σχετική παρατήρηση του διαι-
τητή.
6. Σχετικά με τήν έπίμαχη φάση ό Έλληνας άθλητής
(καφέ ζώνη) κτύπησε κανονικότατα με δεξί ούρα
μαβάσι γκέρι τόν Βέλγο, γι αυτό καί οί τέσσε-
ρεις κριτές (τρεις Βέλγοι-έννας Έλληνας), σή-
κωσαν εύθύς άμέσως τά κόκκινα σημαίακια τους
ύποδηλώνοντας έτσι τήν έπιτυχία του Έλληνα,
άγωνιζόμενου πού φορούσε τήν κόκκινη ζώνη.
7. Έπειδή όπως φανερώνει στήν έπιστολή του ό κ.
Πετράκης, έχει άγνοια σχετικά με τό στυλ OKI-
NAWA GOJU-RYU, φαίνεται τουλάχιστον άνεδαφικό
νά κρίνει καί νά συσχετίζει τόν κ. Τζουγανάκη
καί τή διδασκαλία του με τούς "άσχετους με τά
σπόρ πού διδάσκουν στήν Άθήνα".

Αυτά είχαμε νά γράψομε καί εύχόμαστε στό μέλ-
λον νά επικρατήσει ή κατανόηση καί ή καλόπιστη κρι-
τική όπως άρμόζει νά κάνουν οί έγκυρες μαύρες ζώ-
νες καί οί εύσυνείδητοι άθλητές τών πολεμικών τε-
χνών. Σας εύχαριστούμε για τή φιλόξενη στήλη σας.

Νταουντάκης Γ.
Κουντουράκης Ν.
Κατμερας Α.

Φίλοι μας,

Μιά παλιά ένδιάνικη παροιμία λέει: "Τά πράγ-
ματα μιλάνε μόνα τους". Καλή προπόνηση.

Κύριε Θύμιο Περισίδη

Θάθελα νά μου δώσετε μερικές πληροφορίες για
τό βιβλίο "Best Karate" ή τό "Καλύτερο Καράτε".
Άν μεταφράστηκε καί στούς 8 τόμους.

- α) Τί στυλ καράτε περιέχεται στό βιβλίο; (τήν ό-
νομασία του).
- β) Ό κάθε τόμος είναι ανεξάρτητος άπό τούς άλ-
λους; δηλαδή είναι κατά ζώνες; (ΚΥΥ)
- γ) Σέ περίπτωση πού θέλω νά έχω έναν άπό τούς τό-
μους ή τιμή πού αναφέρεται στό περιοδικό σας,
περιέχει καί τά έξοδά σας; άν δχι πέστε μου καί
τά ταχυδρομικά σας έξοδα.

Καί τέλος θάθελα νά σας παρακαλέσω νά μου ά-
παντήσετε με γράμμα διότι είναι δύσκολο νά βρω τό
περιοδικό καί άν τό βρω θά έχουν περάσει 2-3 μή-
νες.

Σας εύχαριστώ πολύ
Π.Γεωργίου
Συνοικισμός Άθαλάσσας
Πολυκατοικία 7 Νο 6
ΚΥΠΡΟΣ

Φίλε μας Π. Γεωργίου,

- 1) Άπαντάμε μόνο μέσω του περιοδικού μας.
- 2) Τό Καλύτερο Καράτε περιέχει τό στυλ Στόταν τής
J.K.A. Σέ δύο-τρεις μήνες κυκλοφορούν καί οί
τόμοι: 2.- Βασικές Τεχνικές, 3.- Κούμιτε 1 καί
4.- Κούμιτε 2 (οί τόμοι δέν είναι κατά ζώνες)
- 3) Τιμές όπως γράφει ό τιμοκατάλογος στό περιο-
δικό.

Άγροκηπιά 25-10-1981

Έγώ ονομάζομαι Μιχάλης Περγίος. Είμαι 14 χρο-
νών (Γ' γυμνασίου). Άγαπημένο μου άθλημα, τό κα-
ράτε. Δέν πηγαίνω σέ σχολή καράτε.

Είπα στόν πατέρα μου, μιά μέρα νά πάει στήν
Λευκωσία καί νά ρωτήσει άν ύπάρχει κανένα περιο-
δικό πού νά μαθαίνει καράτε.

Ό πατέρας μου μου έφερε 2 περιοδικά. Τίτλος:
ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ. Τεύχη 3/6,
καί 4/2.

Τά διάβασα καί τά δύο! Είδα άμέσως ότι αυτά
ήταν τά καλύτερα περιοδικά πού διάβασα. Έπειδή,
όμως έχω μόνο δύο τεύχη θά ήθελα νά έχω καί τά άλ-
λα τεύχη άπό τόν τόμο 1 έως τόν τελευταίο τόμο.

Μ Ε Θ Ο Δ Ο Σ
ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ
ΜΕ ΕΛΛΗΝΟ-ΙΑΠΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΟ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΛΕΞΙΚΟ 2500 ΛΕΞΕΩΝ

ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΑΡΤΙΝΟΥ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΣΟΦΙΑ, ΤΟΚΥΟ