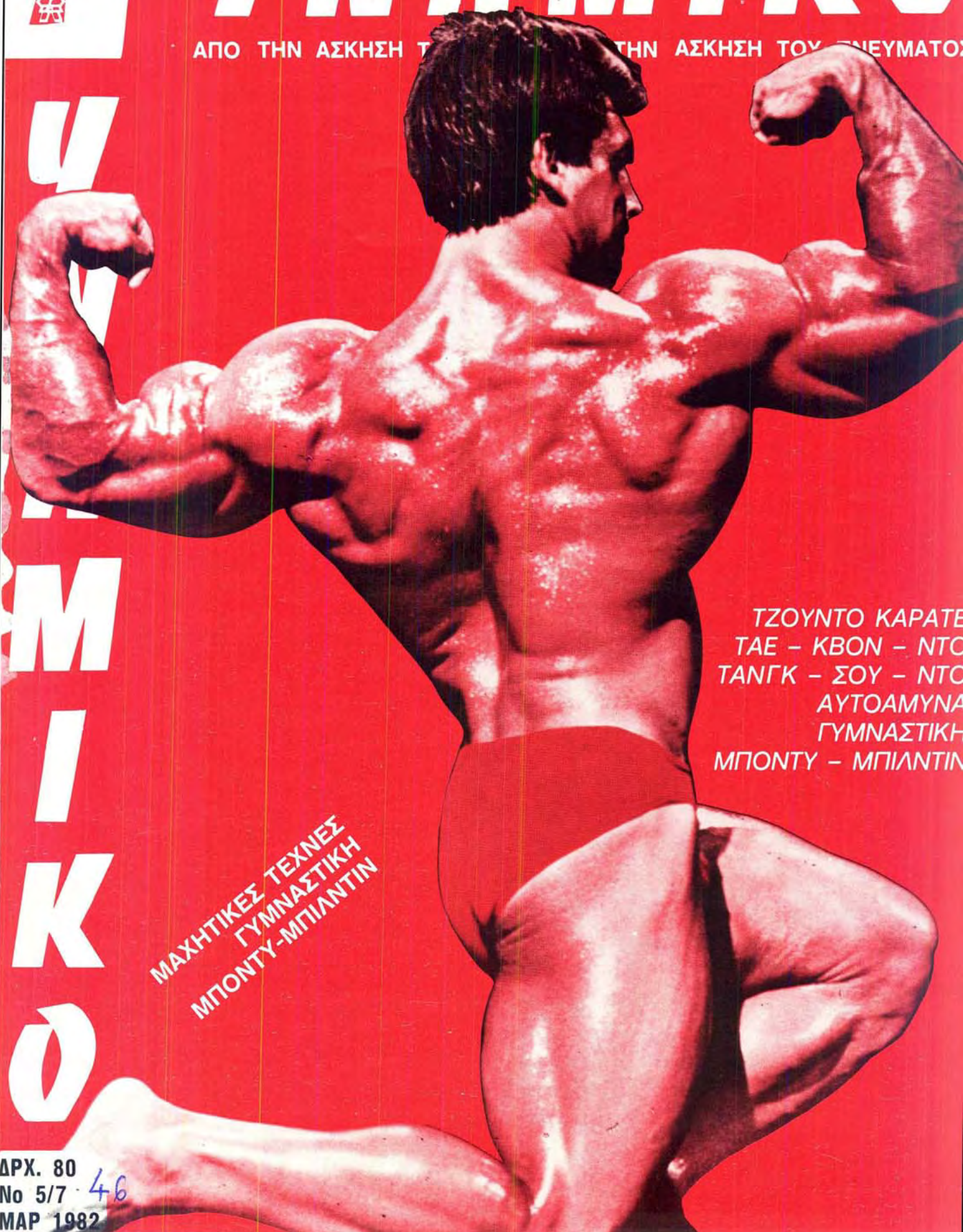


# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ



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

ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΑΝΤΙΝ

ΔΡΧ. 80  
No 5/7 46  
ΜΑΡ 1982

Θέλετε βελτίωση του περιοδικού;  
Γραφείτε τώρα όλοι συνδρομητές.  
**ΟΛΟΙ. ΤΩΡΑ!**



## ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΤΩΡΑ

πού βγήκε κι ο 4ος Τόμος,  
πιό εύκολα από κάθε άλλη φορά,  
στέλνοντάς μας την αξία  
μέ μια απλή έπιταγή (κάτω),  
παίρνετε όποιο βιβλίο έχουμε.  
'Εκδόσεις δικές μας και εκδόσεις άλλων,  
πού διαλέξαμε για σās.

Οι ενδείξεις της εγχώριας επιταγίας συμπληρώνονται από τον ΑΠΟΣΤΟΛΕΑ

<b>ΕΛΤΑ</b>	<b>ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΑΠΛΗ</b>	1	Α Α ΠΛΗΡΩΜΗΣ
ΔΡΑΧ. 1260 (Αριθμητικά)	ΠΟΣΟ ΕΠΙΤΑΓΗΣ ΔΡΑΧ. 1260 (Αριθμητικά)		ΗΜΕΡΙΑ ΠΛΗΡΩΜΗΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΕΑΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ι. ΜΕΤΑΞΑ 23 ΠΑΤΡΑ	ΧΙΛΙΕΣ ΔΙΑΚΟΞΕΣ ΕΞΗ ΝΤΑ ΠΑΡΑΛΗΠΤΗΣ: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗΣ POST RESTANT ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΕΞΑΡΧΕΙΑ - ΑΘΗΝΑ		ΑΠΟΣΤΟΛΕΑΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Ι. ΜΕΤΑΞΑ 23 ΠΑΤΡΑ
Αριθ. Έκδοσης	Γραφείο Προορισμού	Γραφείο Έκδοσης	Υπογραφή υπαλλήλου
Χρονολ. Σημαντρο Γραφείου Έκδοσης	Χρονολ. Σημαντρο Γραφείου Έκδοσης	Ημερομηνία Έκδοσης	Αριθ. Έκδοσης Ποσό
		Ταχ. Τέλη	

<b>ΕΠΙΤΑΓΗΣ</b>	Ο αποστολέας μπορεί να προσέσει ούτως ή άλλως ανακοίνωση σχετική με το ποσό της έπιταγίας.
1 και υπογράφεται	
Δεχτή	
Ε	
Ημερομηνία έπιταγίας	Τεύχη 3-8-11-14-18 και 30
ΔΙΚΑΙΟΥΧΟ ής έπιταγίας	Τόμο "Δ" και Καλύτερο Καράτε και Ζωντικό Καράτε και Ζωντικό Ζωή Μπρούς Λύτ
19	
Χρονολ. Σημαντρο Γραφείου πληρωμής	Αύτ'α





ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Εκδότης  
**ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ**  
1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Ήλιος-Μη/γος ΕΜΠ

Εκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων  
και αθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:

Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147

**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ**

**Άρπινός Γεράσιμος:** Οικονομολόγος, 3 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, 2 ντάν στο Σορίντζι Κέμπο, κάτοικος Τόκυο.

**Βακατάσης Γρηγόρης:** 2 ντάν στο τζούντο από τον ΣΕΓΑΣ, μέλος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ, διεθνής διατητής Τζούντο. **Hanson-Lowe John:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκυο.

**Matsumoto Masae:** Διήμεσιες σχέσεις - Ανταποκρίσεις - Συνεντεύξεις από Ιαπωνία, κάτοικος Τόκυο.

**Μπουλούμπασης Χρήστος:** Εκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούου καράτε από την Α.Κ.Κ.

**Ραφτάκης Νίκος:** Ήλιος-Μη/γος, 1 ντάν στο Στόκταν καράτε από την JKA.

**Robertson John:** 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

**Σανιώτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Αγωγής, 3 ντάν στο Στόκταν καράτε από την JKA.

**Tansley Arthur:** 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

**ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ**

**Έπιμέλεια εκδόσεως:** Θύμιος Περισίδης

**Φωτοστοιχειοθεσία:** Φωτογραφίες: Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.

**Έκτύπωση:** Σ. Λεούσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης

**Βιβλιοδεσία:** Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

**ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σάν μιά άρχικά πρωτοπόρα έννημέρωση και παρουσίαση τών μαχητικών τεχνών κάνει ένα δεύτερο θαρραλέο βήμα πρὸς τήν κάλυψη τών δυναμικών σύγχρονων αθλημάτων πού προσθέτουν στήν προσωπικότητα τοῦ ἀτόμου. Δέχεται εὐχαρίστως ἀρθρα σχετικά μέ τό ἀντικείμενό του γιά δημοσίευση ἀπό κάθε ἀναγνώστη του, καθώς και νέα ἀπό ἐκδηλώσεις και ἀγώνες ἀπ' ὅλη τήν Ἑλλάδα.

Τά ἐνυπόγραφα ἀρθρα δέν ἐκφράζουν ἀπαράτητα τίς ἀπόψεις τοῦ ἐκδότη.

**Ἀπαγορεύεται ρητῶς** ἡ κατά ὁποιοδήποτε τρόπο ἀναπαραγωγή ἀρθρου ἢ φωτογραφίας, ἀν δέν προηγηθεῖ ἐγγραφή ἀδεία τοῦ ἐκδότη.

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ Ἡ 10 ΜΗΝΩΝ**

Γραφεῖτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, (μέ ταχυδρομική ἐπιταγή), ὥστε νά μή χάνετε οὔτε ένα τεύχος. Ἄλλωστε στήν ἐπαρχία κυκλοφοροῦμε ένα μήνα ἀργότερα ἀπ' ὅτι στήν Ἀθήνα.

Προτιμάτε 10μηνη συνδρομή (ὀλόκληρου χρόνου) ἀλλά δεχόμαστε και μέχρι τό λιγώτερο 5 μηνών. (Όταν ἀλλάζει ἡ τιμή τοῦ περιοδικοῦ ἀναπροσαρμόζονται οἱ συνδρομές.)

**Θερμή παράκληση:** Ἄνανεώνετε τή συνδρομή σας ἀμέσως μόλις παίρνετε τό προτελευταῖο τεύχος πού δικαιούστε (γράψουμε τόν ἀριθμό τοῦ τελευταίου τεύχους σας πλάι στό ὄνομά σας στόν φάκελλο ἀποστολής).

Οἱ συνδρομές είναι:

		5μηνη	10μηνη
Ἑλλάδα	δρχ.	300	800
Κύπρος	"	350	700
Εὐρώπη	"	400	800

**Προσοχή:** Ἐπιπαγές πρὸς **Ε. Περισίδη, Post Restant, Ἐξάρχεια, Αθήνα** γιά 5μηνη (ἢ 10μηνη) συνδρομή στό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ».

**ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ**

Τό περιοδικό μας διαβάζεται ἀπό περισσότερους ἀπό 20.000 ἀναγνώστες σέ ὅλη τήν Ἑλλάδα.

Μιά διαφημιστική καταχώρηση θά ἔχει πρακτική ἐφαρμογή γιά ὅλες τίς παρακάτω ἐπιχειρήσεις:

Γυμναστήρια, Εἶδη Σπόρ, Εἶδη προελεύσεως χωρῶν Ἀνατολῆς (φωτογραφικές μηχανές, στέρεο, βίντεο, κτλ.), Σπόρ ντύσιμο, Μοτοσυκλέττες, Αὐτοκίνητα, Μηχανές Θαλάσσης και χιλιῶδες ἄλλα εἶδη πού ἐνδιαφέρουν τόν Σύγχρονο Δυναμικό Ἄνθρωπο.

Ἡ χρέωση τών διαφημιστικῶν καταχωρήσεων γίνεται ὡς ἐξῆς:

1) Γιά μαυρόασπρες ἐσωτερικές σελίδες (ἐκτός τών ἐσωτερικῶν τών ἐξωφύλλων και τήν πρώτη ἐσωτερική) πρὸς 6.000 δρχ. τή σελίδα. Ἀνάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά ὑπάρξουν και ἐγχρωμες ἐσωτερικές.)

2) Γιά τίς ἐσωτερικές τοῦ ἐξωφύλλου και τήν πρώτη ἐσωτερική, πρὸς 8.000 δρχ. τή μαυρόασπρη σελίδα. Μόνο ὀλόκληρες σελίδες.

3) Γιά τήν ἐγχρωμη τοῦ ὀπισθοφύλλου μετά ἀπό ἰδιαίτερη συνεννόηση.

Σέ ὅλες τίς περιπτώσεις πρέπει νά μᾶς δώσετε τά φίλμς (ἢ τίς μακέττες και νά χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στά 12000 ἀντίτυπα και κυκλοφοροῦμε σέ ὅλη τήν Ἑλλάδα ἀπό Πρακτορεῖο και μέ συνδρομές.

**ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ**

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ» ἐκδίδεται ἀπό τόν ΝΟΕ 1977 και βγαίνει σέ 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (ἀπό ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ἕνας τόμος. Οἱ τόμοι ἔχουν σκληρά ἐξώφυλλα ἐπενδεδυμένα μέ πολυτελές πλαστικό ἢ πανί και τυπωμένα μέ χρυσοτυπία. Χωρίς ἀμφιβολία ἀποτελοῦν ένα μοναδικό ἐλληνικό ἐργο μέ ἀντικείμενο τίς μαχητικές τέχνες.

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ἕνας τόμος. Οἱ τόμοι ἔχουν σκληρά ἐξώφυλλα ἐπενδεδυμένα μέ πολυτελές πλαστικό ἢ πανί και τυπωμένα μέ χρυσοτυπία. Χωρίς ἀμφιβολία ἀποτελοῦν ένα μοναδικό ἐλληνικό ἐργο μέ ἀντικείμενο τίς μαχητικές τέχνες.

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ἕνας τόμος. Οἱ τόμοι ἔχουν σκληρά ἐξώφυλλα ἐπενδεδυμένα μέ πολυτελές πλαστικό ἢ πανί και τυπωμένα μέ χρυσοτυπία. Χωρίς ἀμφιβολία ἀποτελοῦν ένα μοναδικό ἐλληνικό ἐργο μέ ἀντικείμενο τίς μαχητικές τέχνες.

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ἕνας τόμος. Οἱ τόμοι ἔχουν σκληρά ἐξώφυλλα ἐπενδεδυμένα μέ πολυτελές πλαστικό ἢ πανί και τυπωμένα μέ χρυσοτυπία. Χωρίς ἀμφιβολία ἀποτελοῦν ένα μοναδικό ἐλληνικό ἐργο μέ ἀντικείμενο τίς μαχητικές τέχνες.

Όσοι ἀναγνώστες μας ἔχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν νά τά ἀλλάξουν μέ πολυτελεῖς τόμους, μποροῦν νά μᾶς τά στείλουν πληρώνοντας 25 δρχ. γιά κάθε τεύχος πού τοῦς λείπει και 100 δρχ. γιά τό δέσιμο. Θά τοῦς στείλουμε ἀμέσως τόν τόμο. Αὐτό ἰσχύει γιά τοῦς τόμους 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20) και 3 (τεύχη 3/1-3/10). Γιά τόν τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θά ἰσχύει ἀπό ΣΕΠ '81 και μετά.

Τεύχη, τόμους και βιβλία μας μπορεῖτε νά προμηθευτεῖτε ἀπό τά γραφεία μας μόνο ταχυδρομικῶς και ἀπό τά βιβλιοπωλεῖα ἢ σχολές πού συνεργάζομαστε αὐτοπροσώπως.

Ἄν δέν βρίσκετε εὐκόλα τό περιοδικό μας, γραφεῖτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ὥστε νά τό στέλνουμε στή διεύθυνσή σας.

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**

**GREEK  
MARTIAL ARTS  
FEDERATION**

Σέ προηγούμενα τεύχη μας εἶχαμε διατυπώσει, τίς πρώτες ἰδέες γιά τή σύσταση τῆς ΠΟΜΤ και εἶχαμε προσκαλέσει τοῦς ἐνδιαφερόμενους νά δηλώσουν τό ἐνδιαφέρον τους. Μέχρι στιγμῆς δέν εἶχαμε μεγάλη συμμετοχή ἀλλά αὐτό εἶναι κάτι φυσικό γιατί ἡ ἰδέα εἶναι καινούργια και οἱ Ἕλληνες δυσκίνητοι στίς καινούργιες ἰδέες.

Τονίζουμε πῶς ἡ ΠΟΜΤ θά ἀποτελεῖ μιά ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ὁμοσπονδία ὄλων τών γνήσιων στύλ μέ στόχο τή ΣΩΣΤΗ ἀνάπτυξη και ἐξάπλωση τών Μαχητικῶν, Τεχνῶν. Θά κάνουμε ὅλο μαζί μιά προσπάθεια νά γίνεи ἕνας ζωντανός ὀργανισμός μέ ἰδανική λειτουργία σέ ταχύτητα και ἀκρίβεια. Θά ζητήσουμε τή βοήθεια τών πηγῶν τών Μαχητικῶν Τεχνῶν γιά τό κάθε εἶδος μαχητικῆς τέχνης. Θά ἀντιμετωπίζουμε ὅλοι μαζί τά γενικά προβλήματα και θά βοηθᾶμε ὅσο μποροῦμε χωρίς ὅμως νά ἀναμιγνυόμαστε ἐνοχλητικά στά εἰδικά θέματα τών στύλ, τά ὅποια και θά ἐπιλύει τό κάθε στύλ μόνο του.

Δέν ὑπάρχει ἀμφιβολία πῶς θά συναντήσουμε, δυσκολίες σέ ὄλους τοῦς τομεῖς διοικητικούς και τεχνικούς. Ἀλλά τί "μαχητικές τέχνες" εἴμαστε, ἂν δέν ξεπεράσουμε τίς δυσκολίες.

Θά θέλαμε νά μᾶς γνωστοποιήσετε, ὅσοι ἐνδιαφέρεστε (σχολές ἢ σύλλογοι), τήν ἐπιθυμία σας γιά συμμετοχή μέ ένα γράμμα πρὸς τό ΔΥΝΑΜΙΚΟ;

Μέχρι στιγμῆς ἐνδιαφέρονται (μέ τυχαία σειρά):

- ΑΙΚΙΝΤΟ: Μιά σχολή
- ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ: Τέσσερις σχολές
- ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ: Τέσσερις σχολές
- ΣΟΤΟΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ: Μιά σχολή
- ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ: Δύο σχολές
- ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ: Δύο σχολές
- ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ: Τέσσερις σχολές

ΣΥΝΟΛΟ: 18 ΣΧΟΛΕΣ

Προσωρινά σάν κέντρο συνεννοήσεως και πρόχειρη Γραμματεία τῆς Ὅμοσπονδίας θά χρησιμοποιοῦνται τά γραφεία τοῦ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Ἡ σειρά ἐργασίας θά εἶναι:

- 1) Νά δηλώσουν τό ταχύτερο οἱ ἐνδιαφερόμενοι
- 2) Νά γίνουν σύλλογοι ὅλες οἱ συμμετέχουσες σχολές μέ παρόμοια τυποποιημένα καταστατικά.
- 3) Νά γίνη τό σύνολο τών συλλόγων Ὅμοσπονδία.

"Ὅλα αὐτά θά μᾶς πάρουν ἀρκετούς μήνες γι' αὐτό ὅσες σχολές ἐνδιαφέρονται, νά τό δηλώσουν ΤΩΡΑ ἐγγράφως δίνοντας συγχρόνως και ὄνομα ἀντιπροσώπου μέ τηλέφωνο γιά συνεννόηση.

"Ἐνα ἄλλο θέμα πού θά ἀντιμετωπίσουμε εἶναι τά διάφορα ἔξοδα. Τά ἔξοδα αὐτά θά καλύπτονται, προσωρινά μέ ἴσες εἰσφορές ἀπό τοῦς συμμετέχοντες. Μιά πρακτική λύση γιά νά ἀποκτήσει ἡ ΠΟΜΤ Ταμεῖο εἶναι νά μοῦ στέλνετε ταχυδρομικά ἢ νά μοῦ δίνετε ἰδιοχειρῶς ὅ,τι ποσό μπορεῖτε και ὅσο συχνά μπορεῖτε. Σάν ἀπόδειξη θά δημοσιεύεται τό σύνολο ὀικονομικῆς συμμετοχῆς τῆς κάθε σχολῆς σ' αὐτήν ἐδῶ τῆ σελίδα, ἐνῶ τό ὀλικό ποσό τοῦ Ταμεῖου τῆς ΠΟΜΤ θά βρίσκεται σέ ἰδιαίτερον λογαριασμό σέ Τράπεζα ἔτοιμο νά χρησιμοποιηθεῖ (ἢ και νά ἐπιστραφεῖ στοῦς δικαιούχους ἂν ὅλα πᾶνε στραβά).

Σάν περιοδικό ἀνοίξαμε ἐμεῖς πρώτοι αὐτό τό λογαριασμό μέ μιά συμβολική εἰσφορά 1.000 δρχ και μᾶς ἀκολούθησαν οἱ κ.κ. Παύλου και Μπουλουμπάσης.

**TAMEIO ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ - ΕΙΣΦΟΡΕΣ**

- 1) ΔΥΝΑΜΙΚΟ (Θύμιος Περισίδης) .....δρχ 1.000
- 2) ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-ΙΟ (Παύλου) ..... " 1.000
- 3) ΚΕΝΒΟΥΚΑΝ (Μπουλούμπασης) ..... " 1.000

Περιμένουμε λοιπόν συμμετοχές, ὀνόματα μέ τηλέφωνα ἀντιπροσώπων και εἰσφορές.

Προσωρινά γιά τήν ΠΟΜΤ  
Θύμιος Περισίδης



# ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΙΝΑΙ ... ΝΕΚΡΟ

## ΜΙΑ ΘΛΙΒΕΡΗ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΠΟΥ ΤΗΝ ΑΚΟΥΜΕ ΣΥΧΝΑ

Από την Πάολα Νόυχαους (Περιοδικό SAMURAI)  
Μετάφραση: Άγγελος Παπαζήσης

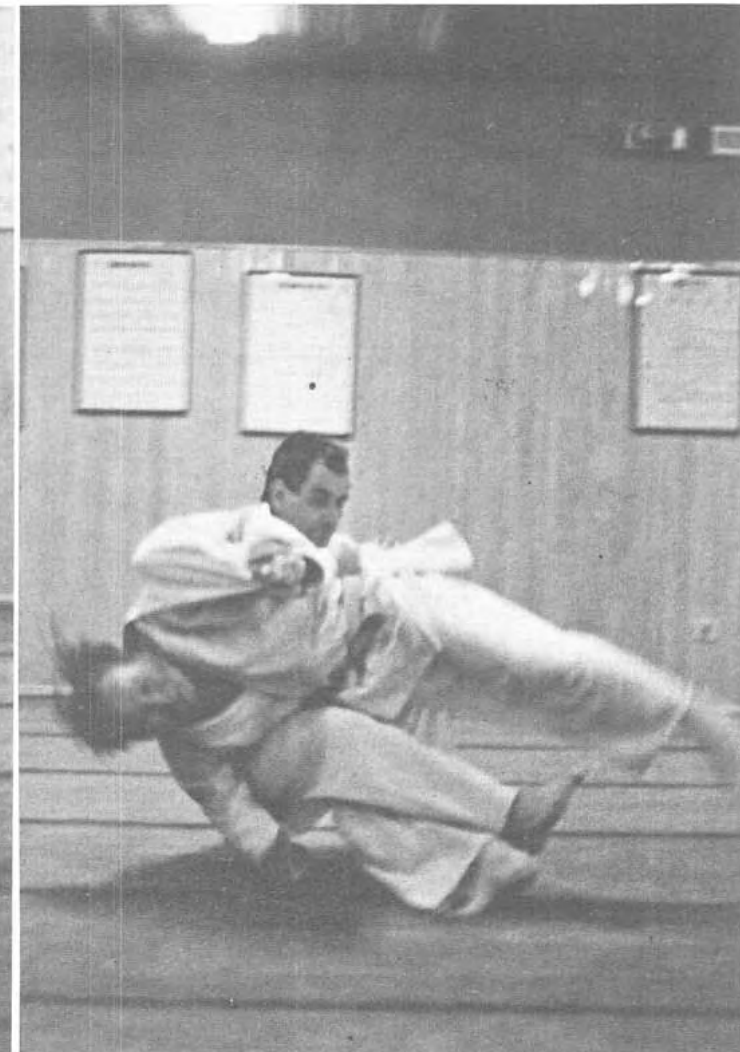
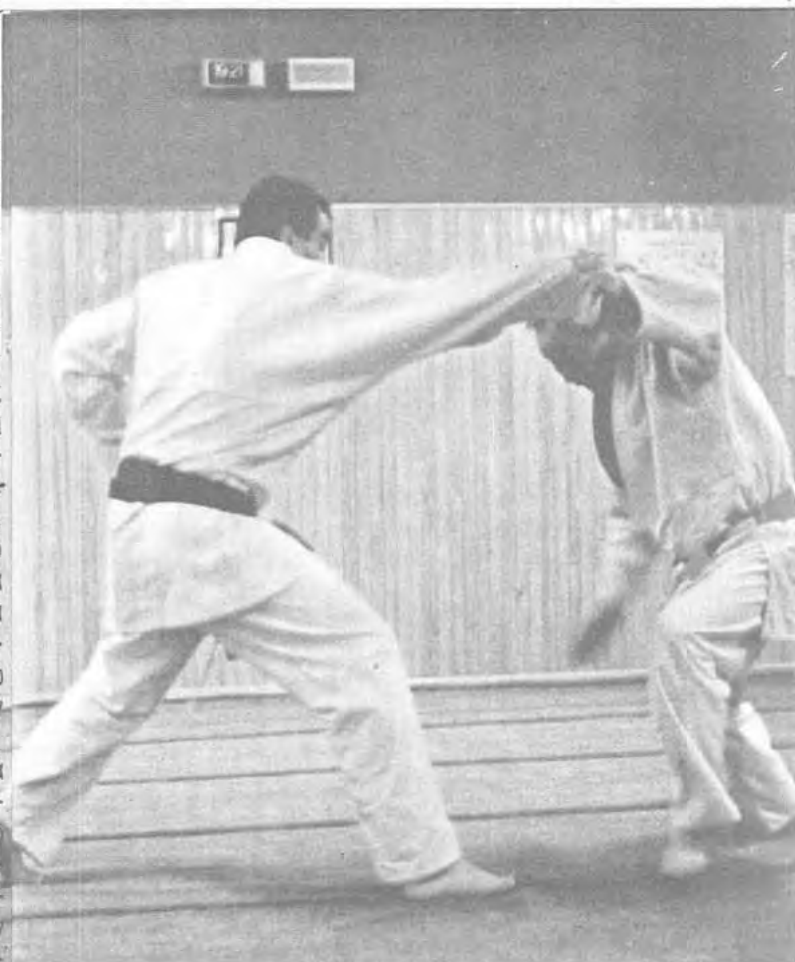
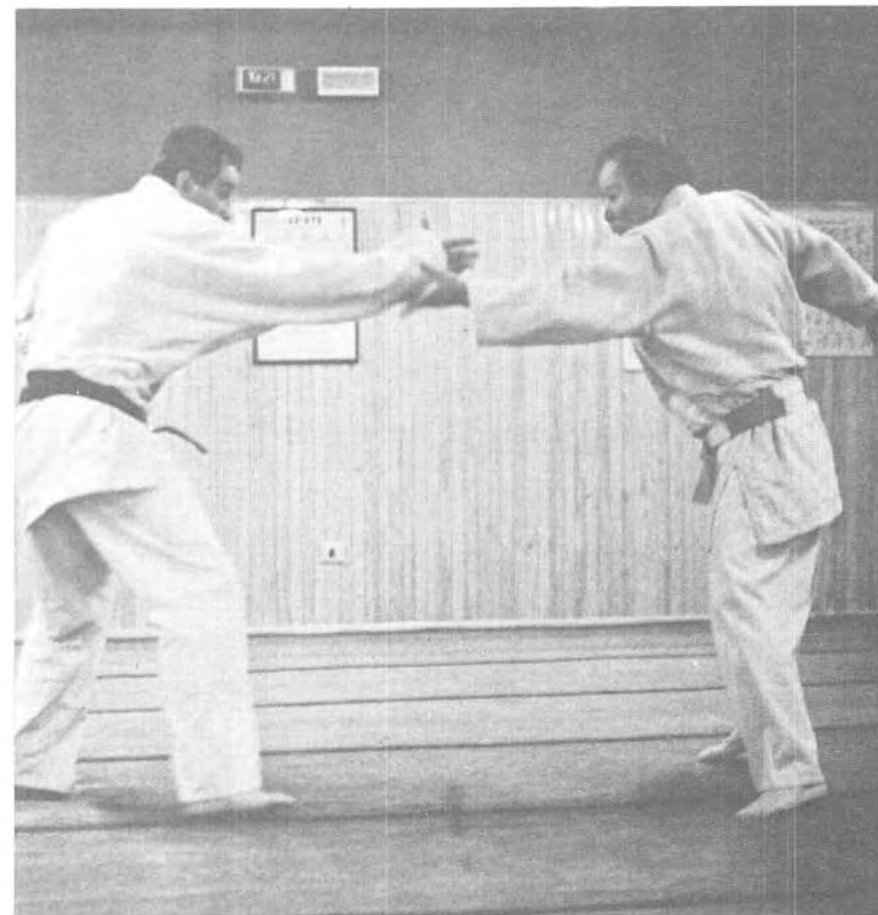
Ο Κέν Οτάνι ήρθε στο Μιλάνο "μόνο για να δει παλιούς φίλους", αλλά βρήκε το τατάμι γεμάτο απο ενθουσιώδεις νέους διψασμένους για εκπαίδευση, & εξηγήσεις, πράγμα που αποδειχνει την εγκυρότητα, της διδασκαλίας του πρώτου μεγάλου Ιάπωνα δασκαλου τζούντο στην Ιταλία.

Το τατάμι του "Club Francesco Konti" ήταν γεματο ενω άλλοι καβαλούσαν τις πόρτες γεμάτοι άγχος για να παρακολουθήσουν το μάθημα. Η ατμόσφαιρα βαριά, ζεστή και υγρή έκανε ακόμα πιο δύσκολη τη διδασκαλία.

Ο Κεν Νοριτόμο Οτάνι, ο πρώτος Ιάπωνας εξεπέρ που έφτασε στην Ιταλία το μακρινό 1953 έδειχνε ι-δρωμένος τις αγαπημένες του τεχνικές στους διψασμένους ιταλούς τζουντόκα. Τη στιγμή και τον τρόπο που πρέπει να τραβήξεις, τις ενδεχόμενες αντιθέσεις που πρέπει να αποφύγεις, το τελειωτικό ρίξιμο του αντίπαλου με καταπληκτική ταχύτητα. Ο Τζιόρτζιο Τζιάμπι, μαθητής του από τότε που υπηρετούσε στις "Χρυσές Φλόγες" (επίλεκτο αστυνομικό σώμα, οικονομικό, διώξεων λαθρεμπορίου και φύλαξης ακτών, με πολλούς πτυχιούχους Πανεπιστημίων, του οποίου οι αγώνες τζούντο και σότοκαν κάρατε με τα άλλα δυο αστυνομικά σώματα της Ιταλίας, την Κρατική Αστυνομία και τους Καραμπινιέρους έμεναν ιστορικοί στους φιλάθλους για τη σκληρότητά τους και απο τό οποίο σώμα έχουν αναδειχθεί μεγάλοι Πρωταθλητές με τελευταίο τον γνωστό Ολυμπιονίκη της Μόσχας Γκάμπα) έκανε τον ούκε. Είχαν, περάσει πολλά χρόνια από τότε που χώρισαν και ο Τζιάμπι ήρθε πάλι κοντά στον παλιό του δάσκαλο για να δείξει μαζί του τις τεχνικές του τζούντο, για να ξαναζήσουν τις παλιές καλές στιγμές. Ο δάσκαλος Οτάνι ήρθε στο Μιλάνο ακριβώς γι' αυτούς εδώ που αγαπάνε το τζούντο και θέλουν να επεκτείνουν τους ορίζοντές τους.

Άνθρωπος μεγάλης μόρφωσης, καθιερωμένος πιό ζωγράφος, ο Οτάνι έφτασε στη Ρώμη το 1953 σαν επίσημος προσκαλεσμένος από το Κόντοκαν του Τόκυο και υπήρξε εκπαιδευτής της εθνικής Ιταλίας. Δίδαξε στα μεγαλύτερα γυμναστήρια της Ρώμης ενώ παράλληλα υπήρξε ο αρχηγός εκπαιδευτής των "Χρυσών Φλογών". Στο καλλιτεχνικό επίπεδο παράλληλα εξα-

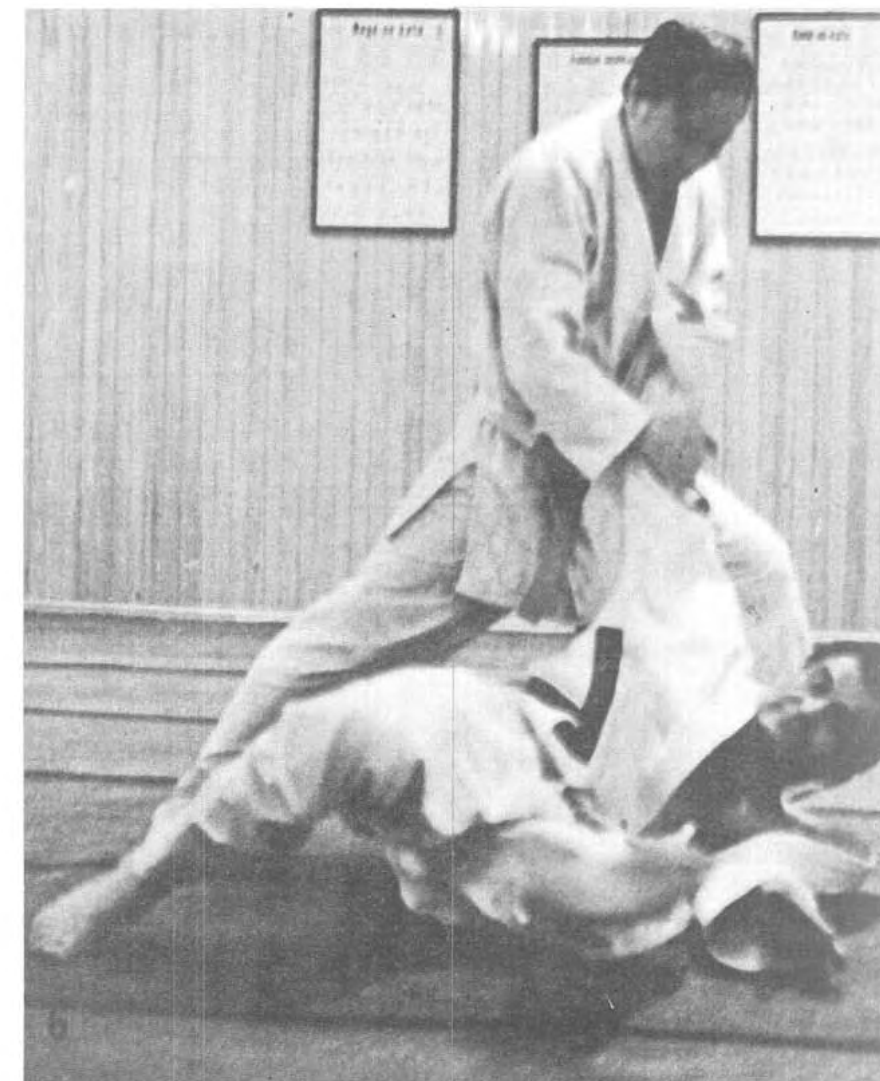
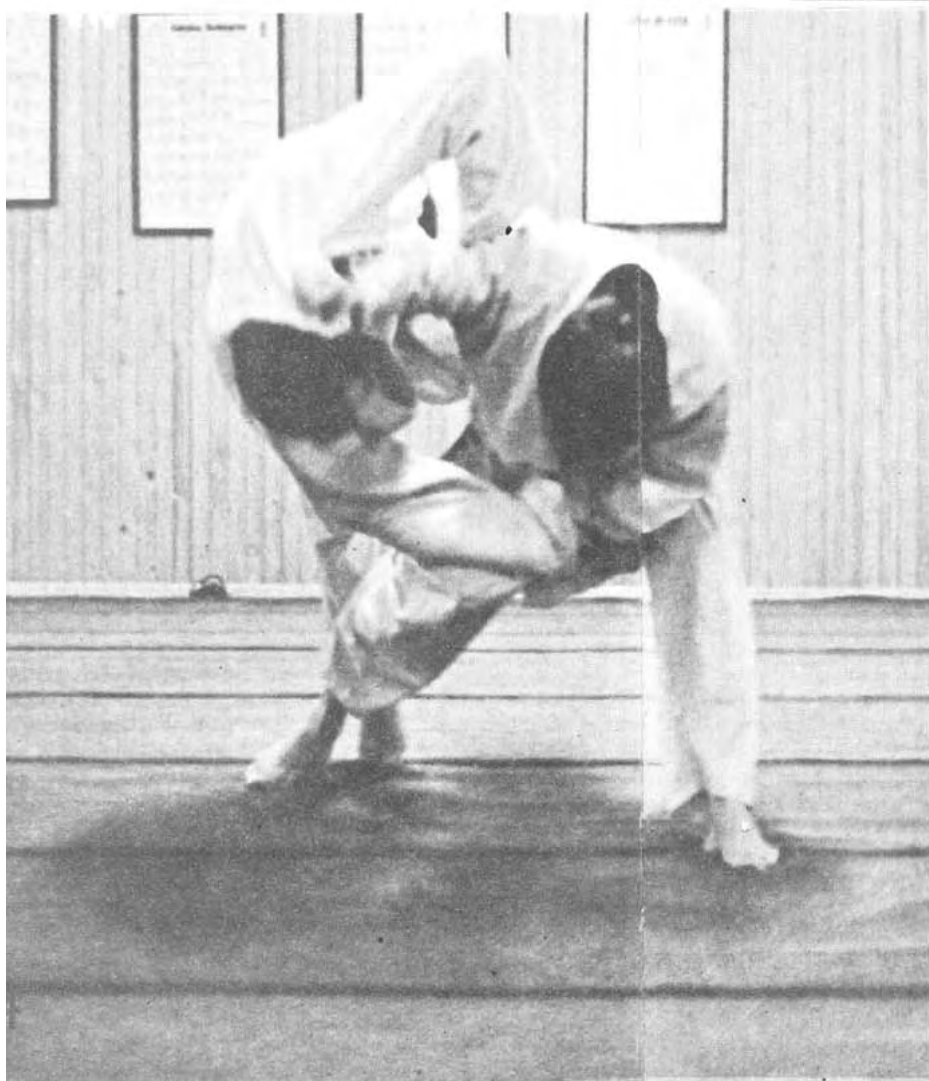
Το γνωστό κοούτσι-γκάρι μακικόμι, μιά τεχνική που δεν τη βλέπουμε συχνά. Κλασσική από χαμηλότερο αντίπαλο σε ψηλότερο, ο δάσκαλος Οτάνι την δείχνει μπαίνοντας από μακριά. Ο επιτιθέμενος τραβάει τον αντίπαλο, ώστε εκείνος να φέρει το βάρος του στο μπροστινό δεξί του πόδι, και μπαίνει φέρνοντας το δικό του δεξί πόδι, μέσα και πίσω από εκείνο του αντιπάλου του. Τη στιγμή της επαφής η μασχάλη αγκαλιάζει το δεξί πλευρό του αντιπάλου και όλο το σώμα σπρώχνει ρίχνοντας τον αντίπαλο στην πλάτη. Συνεχίζουμε με ακινητοποίηση.







Τάϊ-στούσι: η σπασιαλιτέ του Κέν Οτάνι. Άν και λέει πως είναι πιά πολύ αργός, δύσκολα τον προλαβαίνει το μάτι. Τραβάει σε τόξο με τα χέρια, ενώ μπλοκάρει χαμηλά τη γάμπα του αντίπαλου, και συστρέφοντας το σώμα με άξονα το δεξί πόδι καρφώνει τον αντίπαλο με την πλάτη στο τατάμι.





κολούθησε τις σπουδές του στην Ακαδημία Καλών Τεχνών της Ρώμης. Το ήρεμο πρόσωπό του δεν δείχνει το πέρασμα των χρόνων, ενώ στο τατάμι πραγματικά πετάει, θυμίζοντας σ'όλους το μύθο "του μικρόσωμου που νικάει τον μεγαλόσωμο".

Τελειώνοντας την προπόνηση μας λέει: "Το σώμα δεν στέκει καλά παρά μόνο στο δέρμα. Λείπουν οι μύνες για το τζούντο, λείπει η δύναμη".

ΕΡ. Είναι πολλά χρόνια κ. Οτάνι που λείπετε από το Μιλάνο και όλοι εδώ σας περιμέναμε για μια σειρά μαθημάτων.

ΑΠ. Δεν ήρθα εδώ για να διδάξω, αλλά μόνο για να ξαναδώ παλιούς καλούς φίλους, που απο καιρό, με προσκάλεσαν. Εγώ πια δεν νομίζω πως μπορώ να διδάξω τίποτα.

ΕΡ. Και όμως υπάρχει τόσος κόσμος που ήρθε να σας δει και είναι όλοι ενθουσιασμένοι από αυτό που είδαν.

ΑΠ. Εδώ υπάρχουν άνθρωποι που αγαπούν το καλό τζούντο. Πάντως εγώ ήρθα να γυμναστώ και όχι να διδάξω. Ο Τζιάμπι και οι άλλοι επέμεναν τόσο που ήρθα, πράγμα που μου έδωσε πάρα πολύ μεγάλη ευχαρίστηση.

ΕΡ. Κύριε Οτάνι, εσείς ήρθατε στην Ιταλία το μακρινό 1953 και έχουν περάσει 28 χρόνια από τότε. Βρίσκετε το σημερινό τζούντο πολύ αλλαγμένο;

ΑΠ. Όχι, όχι δεν το βρίσκω αλλαγμένο. Το βρίσκω νεκρό. Κανείς πια δεν σκέπτεται το τζούντο. Το βλέπουν μόνο σαν έναν αγώνα, σαν ένα αποτέλεσμα. Οι

μαχητές όταν συγκρούονται μοιάζουν με τράγους που σπρώχνοντας ο έναν τον άλλο με τα κέρατά του προσπαθούν να λυγίσει ο ένας τα πόδια του άλλου. Δεν υπάρχει πια το κίμε, το αποφασιστικό στοιχείο που οδηγεί στην επιβολή πάνω στον αντίπαλο με τον πιο ενδόμυχο τρόπο τού είναι μας χρησιμοποιώντας το σώμα και το πνεύμα.

ΕΡ. Στις μέρες μας σε διεθνές επίπεδο προσπαθούν να κάνουν κάτι για αυτό προτείνοντας νέους κανονισμούς. Πιστεύετε εσείς ότι έτσι μπορούμε να γυρίσουμε στο σωστό δρόμο;

ΑΠ. Κάτι που είναι νεκρό δεν μπορεί να ξαναζήσει. Είναι οι κανονισμοί που το σκότωσαν; Είναι άλλοι παράγοντες; Πιστεύω πως όλα συντέλεσαν σ' αυτό. Κανείς δεν εξαιρείται και μάλλον είναι άχρηστο το να θέλουμε να ενοχοποιήσουμε συγκεκριμένα άτομα. Οπωσδήποτε όμως αυτό που εμείς γνωρίσαμε σε τζούντο είναι νεκρό, πάει, τελείωσε! Αυτό που βλέπει κανείς τώρα είναι ένα άλλο πράγμα. Δεν ξέρω πώς θα μπορούσε να το ονομάσει κανείς, αλλά απόλυτα τζούντο δεν είναι.

ΕΡ. Και η ζωγραφική σας πώς πάει;

ΑΠ. Καλά, πολύ καλά! Έχω ένα όμορφο στούντιο στη Ρώμη και είμαι πολύ ικανοποιημένος. Όποτε θέλετε ελάτε να με δείτε.

ΕΡ. Και θα μιλήσουμε και για το τζούντο;

ΑΠ. Φυσικά και θα μιλήσουμε και για το τζούντο.

ΤΕΛΟΣ

## Ο ΑΓΕΡΑΣΤΟΣ ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΔΕΝ ΖΕΙ ΠΙΑ

### ΧΙΡΟΝΟΡΙ ΟΤΣΟΥΚΑ

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

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

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

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

"Η ιστορία του πώς ο σημαντικός αυτός άνθρωπος δημιούργησε ένα νέο στυλ καράτε από μία μοναδική συγχώνευση των ατέμι-κέμπο, ζίου-ζίτσου και του στυλ του Φουνακόσι, αρχίζει από το 1892. Ο Χιρονόρι Ότσουκα ήταν το δεύτερο από τα τέσσερα παιδιά της οικογένειάς του. Ο πατέρας του, ο γιατρός Τοκουγίρο Ότσουκα είχε κλινική στο σπύλι τους στο Σιμοντάτε, επαρχία Ίμπαράκι. Ο θετός της μητέρας του, ο Τσογίρο Έμπάσι ήταν πολεμιστής Σαμουράι και συχνά διηγόταν στο μικρό Ότσουκα συναρπαστικές περιπέτειες των σαμουράι.

Τό 1898, όταν ήταν μόλις έξη χρονών, ο Χιρονόρι άρχισε να εκπαιδεύεται στο ζίου-ζίτσου κάτω από την επίτηρηση του πατέρα του. Στα 13 του ήταν μαθητής στη Σχολή ζίου-ζίτσου Σιντογιόσιιν, όπου μαζί με άλλα 35 παιδιά έπαιρνε μαθήματα από τον Γιουκιγιόσι Τατσουσαμπούρο Νακαγιάμα. Ένώ οι περισσότερες σχολές ζίου-ζίτσου ειδικεύονταν στις ρίψεις και τις τεχνικές χτυπήματος, ή Σίντο-γιόσι-ρίου έδιναν έμφαση στις τεχνικές χτυπημάτων (άτέμι).

Τήν άνοιξη του 1911, όταν ο Ότσουκα έγινε 19 χρόνων, άρχισε τη φοίτησή του στο Βασέντα-ένα από τα πρώτα πανεπιστήμια της Ιαπωνίας. Ένώ φοιτούσε στο κλάδο της Διοίκησης Έπιχειρήσεως, ο Ότσουκα άρχισε να εκπαιδεύεται στο άτέμι - κέμπο και συνέχισε την προπόνησή του στο Σίντο-γιόσιιν-ρίου και άλλες σχολές ζίου-ζίτσου. Ο θάνατος

Τόν Ιανουάριο του 1982 πέθανε στο Τόκιο ένας από τους μεγάλους Μάστερ του Καράτε: ο Χιρονόρι Ότσουκα, ο ιδρυτής του Γουάντο-ρύου Καράτε. Επαναλαμβάνουμε σ' αυτό το τεύχος για τους νεους αναγνώστες μας το βιογραφικό του που είχαμε γράψει στο 16ο τεύχος μας και θα δώσουμε νέες λεπτομέρειες για τη ζωή του σε επόμενο τεύχος μας.

του πατέρα του τό 1913 τον ανάγκασε να σταματήσει τό πανεπιστήμιο και να δουλέψει σε μία τράπεζα. Καί έτσι, δέν κατάφερε ποτέ να τελειώσει και να πάρει τό πτυχίο του.

Όκτώ χρόνια μετά, τήν 1η Ίουνίου 1921, ο Ότσουκα γιόρταζε τά 29 χρόνια του, έπαιρνε τό δίπλωμα από τό Σίντο-γιόσιιν-ρίου και αναλάμβανε να διδάσκει στή θέση του Νακαγιάμα.

#### ΕΝΑ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΡΘΡΟ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ

Τόν επόμενο χρόνο ένα άρθρο σε μία εφημερίδα που αναφερόταν στην επίσκεψη του Πρίγκηπα Χιρονόρι στην Εύρωπη έπηρέασε βαθιά τή ζωή του Ότσουκα και έδωσε νέα κατεύθυνση στή καριέρα του στις πολεμικές τέχνες. Τό άρθρο έλεγε ότι ο Πρίγκηπας πήγε επίσης στην Όκινάβα όπου παρακολούθησε ένα χορευτικό πρόγραμμα και μία επίδειξη καράτε. Πρόσθεσε ακόμα ότι ένας από τήν Όκινάβα, ο Γκιτσιίν Φουνακόσι, έφθασε στην Ιαπωνία και σκόπευε να κάνει μία επίδειξη σε μία δημόσια αίθουσα στο Τόκιο.

Ο 30χρονος υπάλληλος Τραπεζής τά μάζεψε και πήγε στο Τόκιο να δει τί ήταν αυτός ο δάσκαλος από τήν Όκινάβα. Σταμάτησε στο Μείσοτζούκου, στο γυμναστήριο του Φουνακόσι, και άμέσως αυτοσυστήθη σε τόν δάσκαλο. "Ο Φουνακόσι με καλωσόρισε, "θυμάται ο Ότσουκα "και είπε ότι ευχαρίστως θά με διδάξει καράτε. Παρ'όλο ότι πολλοί από τήν Όκινάβα είναι λίγο ύποπτοι τύποι" προσθέτει ο Ότσουκα " αυτός ήταν άνοιχτόκαρδος και ειλικρινής - σχεδόν άθως." Από τότε, ο Ότσουκα άρχισε προπόνηση κάθε βράδυ στο Μείσοτζούκου. Καί από τή πρώτη αυτή γνωριμία με τό διαφορετικό αυτό πολεμικό στυλ, νέες ιδέες άρχισαν να περνούν από τό μυαλό του για μετατροπή και προσαρμογή των τεχνικών άτέμι από τό ζίου-ζίτσου στο καράτε.

Μετά τό μεγάλο σεισμό του 1923, τό ζίου-ζίτσου έχασε τή δημοτικότητά του, επισκιάστηκε από τό τζούντο και τό νεοαφιχθέν καράτε. Η προσοχή του Ότσουκα στρεφόταν όλο και περισσότερο στο καράτε.

Συνέχισε τό σύνδεσμο του με τόν Φουνακόσι, που συχνά στηριζόταν σε αυτόν για να τόν βοηθή στην οργάνωση και τή διδασκαλία.

Τό 1927, ο Ότσουκα άρχισε τή δουλειά του στη τράπεζα και άρχισε να εργάζεται σαν ειδικός στη θεραπεία των άθλητών των πολεμικών τεχνών. Συνέ-

350 ΔΡΧ.  
Ο ΚΑΘΕΝΑΣ





ραπεία πληγών μπουντο. Παρ'όλο πού απαγορεύτηκε ή άσκηση τών πολεμικών τεχνών άκριβώς μετά τόν πόλεμο, ό Ότσουκα συνέχιζε νά διδάσκει καράτε στή λέσχη του πού λειτουργούσε, όπως πολλές άλλες, σάν λέσχη του μπόξ.

Στά πρώτα μεταπολεμικά χρόνια: τό Γουάντο-Κάι, απέκτησε τή πρώτη κατοικία του μπροστά στό άστυνομικό τμήμα Τσουκίτζι, στό Τόκυο. Είχε ξύλινο πάτωμα, αρκετά μεγάλο γιά νά χωράει 24 στρώματα. Μετά από τρία χρόνια ό Ότσουκα μετέφερε τό ντότζο στό γυμναστήριο τής Σχολής Νακάνο στό βόρειο Τόκυο όπου βρίσκεται καί σήμερα. Τά μέλη του είναι γύρω στά διακόσια καί παραδίδονται μαθήματα καράτε δύο φορές τήν εβδομάδα. Ό Ότσουκα διδάσκει σήμερα όρισμένες φορές έκεϊ, αλλά ό γιός του Τζίρο είναι ό κύριος εκπαιδευτής. Σήμερα υπάρχουν στήν Ιαπωνία πάνω από 300 ντότζο, γουάντο-κάι, 80 πανεπιστημιακές λέσχες καί πάνω από 240 κρατικά καί ιδιωτικά ντότζο. Έκτός Ιαπωνίας, πάρα πολλά ντότζο έχουν ιδρυθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες, Καναδά, Βραζιλία, Αυστραλία, Ελλάδα καί άλλα κράτη σέ όλο τόν κόσμο.

Ό Ότσουκα έχει τέσσερα παιδιά - δύο γιούς καί δύο κόρες. Ό μικρότερος γιός του Τζίρο, έχει αναλάβει τίς περισσότερες διδασκαλικές υποχρεώσεις του Ότσουκα από τό τέλος του πολέμου. Ό Τζίρο είναι ψηλότερος καί βαρύτερος από τόν πατέρα του, είναι ακόμα σόο-γταν στό αϊκίντο.

#### ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ ΣΤΑ ΟΓΔΟΝΤΑ

Ό Ότσουκα μένει μέ τή γυναίκα του Τόκι καί τή κόρη του Αϊκο σέ πρόστιό του Τόκυο, καί ακολουθεί ένα εκπληκτικά γεμάτο πρόγραμμα γιά έναν άνθρωπο πού περνάει τά 80. Στά τελευταία 30 χρόνια συνήθιζε νά σηκώνεται νωρίς τό πρωί, νά βάζει γρήγορα τό καρατέγκι του καί νά προπονητεί γιά 20 λεπτά.

Μετά τό μεσημβρινό γεύμα, ό Ότσουκα παίρνει τό τραίνο γιά τό κέντρο τής πόλης. Δύο φορές τήν εβδομάδα διδάσκει καράτε σέ μία πανεπιστημιακή λέσχη καί σέ ένα ντότζο γουάντο-κάι τίς άλλες τέσσερις μέρες επιθεωρεί τά ντότζο του Τόκυο, έκπλη

Ό ιδρυτής του WADO-RYU, Χιρονόρι Ότσουκα πω από 80 χρονών, ενώ διδάσκει απόκρουση καί επίθεση στό Εϊδικό Κολλέγιο στό Τόκυο, όπου διδάσκονται πέντε στυλ Ιαπωνικών καράτε.

ρώνοντας τίς υποχρεώσεις του σάν αντιπρόεδρος τής Πανιαπωνικής Ένώσεως Καράτε καί συνεχίζοντας τήν εκπαίδευσή του στις τεχνικές καράτε. Επίσης δίνει ειδικές επιδείξεις γουάντο-κάι καράτε καί παρακολουθεί τό ετήσιο Πανιαπωνικό Τουρνουά Γουάντο Κάι.

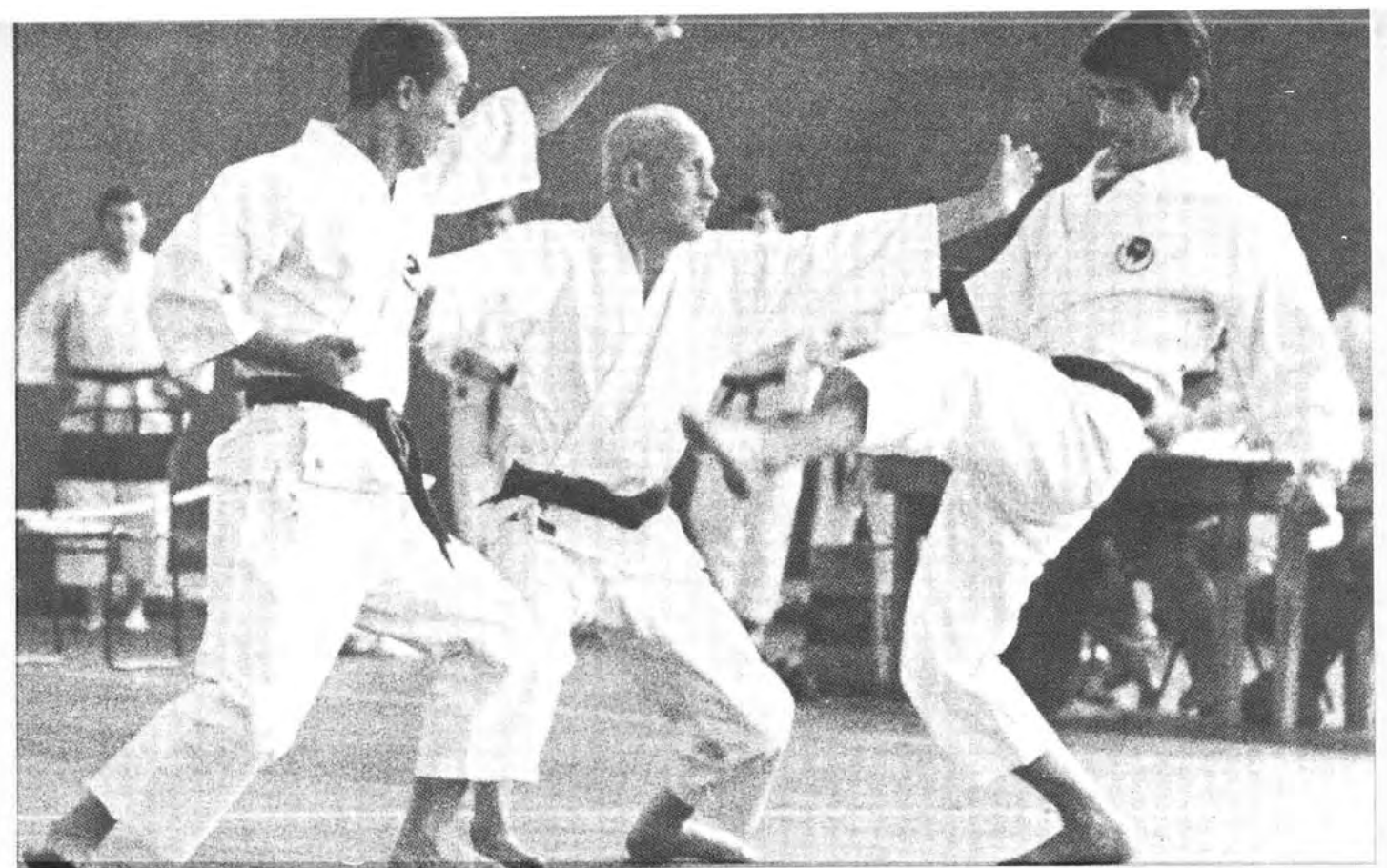
Ό ηλικιωμένος δάσκαλος του καράτε δέν πίνει καί σταμάτησε τό κάπνισμα έδώ καί 20 χρόνια. Όταν βρίσκεται στό τραίνο, τίς περισσότερες φορές είναι όρθιος παρά κάθεται. Περπατάει πολύ καί όταν βρίσκει εύκαιρία εξασκείται στις αρχές του ταϊσάμπάκι.

Μπορεί ακόμα νά άνεβεί πέντε πατώματα καί τό κάνει αυτό στό Εϊδικό Κολλέγιο του Τόκυο. Ό Ότσουκα υποστηρίζει ότι τό μυστικό τής μακροβιότητας του είναι "ότι ποτέ δέν στεναχωριέμαι γιά τό παρελθόν. Συγκεντρώνομαι στό παρόν καί κάνω σχέδια γιά τό μέλλον".

Τό μεγάλο σχέδιο του Ότσουκα είναι νά ιδρύσει μία όργάνωση σάν τό παλιό Μπουντοκουκάι πού θα ένώσει όλες τίς πολεμικές τέχνες. Η νές όργάνωση δέν θα ελέγχεται από τήν κυβέρνηση όπως ή προκάτοχός του, αλλά θα υπηρετεί τόν ίδιο σκοπό ολοκλήρωσης τών πολεμικών τεχνών καί συντονισμού τών δραστηριοτήτων τους. Ό πυρήνας θα είναι ή ή Ένωση Προώθησης Ιαπωνικών Κλασικών Πολεμικών Τεχνών ή ό Σύνδεσμος Νίππον Μπουντοκουκάι.

Είναι μία φιλόδοξη προοπτική γιά ένα όγδονάρι αλλά εάν ή σημερινή ύγεια του Ότσουκα είναι ένα δείγμα τής μέλλουσας κατάστασής του, τότε έχει πολύ καιρό μπροστά του γιά νά τό κατορθώσει. Καί γιά ένα ενεργητικό καί άφροισωμένο άνθρωπο σάν τόν Χιρονόρι Ότσουκα κανένα όνειρο δέν είναι άκατόρθωτο.

ΤΕΛΟΣ



χισε τήν εκπαίδευσή του στό καράτε καί δύο χρόνια άργότερα όργάνωσε τήν πρώτη λέσχη καράτε στό Πανεπιστήμιο του Τόκυο. Άλλά κάτι πιό σημαντικό, τό 1929 κυκλοφόρησε μία μέθοδος κούμιτε (έλεύθερη πάλη) πού αποτελεί τή βάση του σημερινού στυλ κούμιτε. Ό Ότσουκα έδινε έμφαση στό κούμιτε περισσότερο από τό κάτα.

Μετά τό 1930, ό Ότσουκα συνέχισε μόνος του ιδρύοντας μία σειρά από λέσχες καράτε σέ πολλά Πανεπιστήμια του Τόκυο. Έκτός από τό Τοντάι(Πανεπιστήμιο Τόκυο) περιέλαβε τό Ρίκκυο καί τά Πανεπιστήμια Νίχον, καθώς καί τό Όδοντιατρικό Κολλέγιο του Τόκυο.

Η μεγάλη μέρα στή ζωή του Ότσουκα έφτασε στό τέλος του 1934, όταν επίσημα πλέον ειςήγαγε, τό δικό του μοναδικό στυλ καράτε. Ονόμασε τή νέα του σχολή "Λέσχη Προαγωγής του Καράτε". Τό 1940 οί Μπουντοκουκάι ζήτησαν από κάθε μέλος τής ομάδας τους νά δεχθεί τό όνομα του δημιουργού καί τό επίσημο όνομα του στυλ ή τής σχολής. Τότε ό Ότσουκα τελικά επινόησε τό σημερινό όνομα: "WA-DO" ή "ό τρόπος τής άρμονίας".

Ό Ότσουκα στήριξε τό στυλ του σέ έννέα βασικά κάτα, πέντε από τά όποια περιλαμβάνουν τίς στοιχειώδεις τεχνικές. Οί βασικές στάσεις καλούνται "ταϊσάμπάκι". Οί τεχνικές άτέμι του ζιουζιτσου είχαν μεγάλη επίδραση στό σχηματισμό του Γουάντο-κάι καράτε. Ό Ότσουκα επίσης ένσωμάτωσε τό "νάγκε-βάζα" (τεχνικές ρίψεων) του ζιουζιτσου στό δικό του στυλ καράτε.

Ό Ότσουκα έδωσε στό Γουάντο-κάι καράτε δύο πρακτικές μορφές: ή πρώτη καλεϊται "μά" καί αντιπροσωπεύει τήν κανονική απόσταση από τόν αντίπαλο. Η δεύτερη είναι τό "κιάι", όπου παραδοκεί κανείς καί άρπάζει τήν καλύτερη εύκαιρία γιά επίθεση. Η επίθεση μπορεί νά θεωρηθεί ακόμα καί άμυνα, έφ'όσον προσβολή καί άμυνα αποτελούν μέρη τής ίδιας κίνησης. Μία κίνηση-φράγμα συχνά μεταβάλλεται σέ επιθετική κίνηση καί έτσι αποτελούν, ένα σύνολο. Μέ άλλα λόγια, ένας βραχίονας πού άποτελεί έμπόδιο γιά τό χτύπημα του αντιπάλου, κα

Ό καθηγητής ΧΙΡΟΝΟΡΙ ΟΤΣΟΥΚΑ, πρόεδρος του Συμβουλίου τής ALL JAPAN KARATE-DO FEDERATION καί ιδρυτής του WADO-RYU, άμύνεται καί ά ντεπιτίθεται στις επιθέσεις τών SUZUKI καί FUJII σέ επίδειξη πού έγινε στό CRYSTAL PALACE του Λονδίνου τό 1968.

τευθύνεται άμέσως ένάντια στό σώμα του αντιπάλου σάν επιθετικό χτύπημα.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό του Γουάντο-Κάι είναι ή εύκαμψία του. Έάν μία επίθεση έμποδιστεί ό άνθρωπος πού ξέρει Γουάντο-Κάι θα βρει άμέσως άλλο είδος επίθεσης πού κατευθύνεται σέ όλα τά μέρη του σώματος του αντιπάλου. Επίσης προσοιείται καί κάνει άλλο από αυτό πού περιμένει ό αντίπαλος. Τά χτυπήματα δέν κατευθύνονται πάντα πρós τό ίδιο επίπεδο από όπου προέρχονται, αλλά μπορούν νά κατευθύνονται από χαμηλή στάση σέ ένα ψηλότερο σημείο ή από ψηλά νά πηγαίνουν χαμηλά. Τίς περισσότερες φορές οί επιθέσεις μέ διάφορους τρόπους.

Κατά τή διάρκεια τών τελευταίων μαθημάτων στό Εϊδικό Κολλέγιο του Τόκυο, ό Ότσουκα έκανε μερικές επιδείξεις τών στάσεων "ταϊσάμπάκι" καί τών τεχνικών "Γουάντο-κάι", χρησιμοποιώντας τό γιό του Τζίρο γιά επίθεση. Όταν ένα χτύπημα κατευθύνεται στό μέσον του σώματος, περιμένει μέχρι τήν τελευταία στιγμή πριν τή σύγκρουση καί μετά άστραπαλα μετακινεί τό σώμα του γιά νά τό αποφυγει. Σέ κάποια παρόμοια επίθεση, έμποδισε τό χτύπημα μέ τό δεξιό βραχίονα καί μέ τό άριστερό χέρι επιτέθηκε στήν άριστερή μεριά του λαιμού.

Έκτός από αυτά, οί κινήσεις ταϊσάμπάκι περιελάμβαναν τό σκύψιμο σέ περίπτωση επίθεσης ή τήν ξαφνική όπισθοδρόμηση γιά τήν άποφυγή γροθιάς. Σέ άλλη περίπτωση, έφραξε τό πέρασμα του αντιπάλου καί τόν έκανε νά χάσει τήν ίσορροπία του, ρίχνοντάς τον πίσω.

Κατά τή διάρκεια του πολέμου, ό Ότσουκα συνέχιζε νά διδάσκει στους μαθητές του τό νέο είδος καράτε καί παράλληλα εργαζόταν σάν επί



# ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ ΚΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΙΜ ΧΟΝΓΚ ΛΑΕ, 5 ΝΤΑΝ

Κύριε Περισίδη

Συναντηθήκαμε αρκετές φορές και συζητήσαμε για τις πολεμικές τέχνες και για το μέλλον τους στην Ελλάδα. Χάρηκα όταν μερικές φορές διέκρινα τα ιδανικά σας και την τελευταία έκδοση και την τελευταία σας έκδοση μου τη μετέφρασαν. Έχετε διαφορά απόψεων με τον όρισμένο εκπαιδευτή τον όποιο και κρίνατε με την πέννα σας. Πρέπει να μην ξεχνάτε ότι η πέννα που αγωνίζεται για κάτι δίκαιο, δεν λυγίζει ποτέ μπροστά στην αδικία.

Δυστυχώς παρατηρείται το φαινόμενο να αποκόπτεται ο κόσμος εμπειρία στις πολεμικές τέχνες χωρίς να καλλιεργεί όμως το καθαρό πνεύμα, την μετριοφροσύνη, την ήθικη και την επιστημονικότητα, που τους αρμόζουν. Το φταίξιμο δεν είναι δυστυχώς των μαθητών.

Θά ήθελα να παρουσιάσω στους αναγνώστες σας την δυναστεία των Silla της αρχαίας Κορέας (668-935 AD). Η δυναστεία αυτή ίδρυσε την παράδοση των HWA-RANG για την υπεράσπιση της χώρας από όποιουσδήποτε εισβολείς. Η δυναστεία αυτή διάλεγε ανάμεσα στους νέους, τους έκλεκτους, σύμφωνα με το πνεύμα των Ιπποτών της εποχής.

Οι νέοι αυτοί αποκτούσαν μόρφωση και παιδεία ανάλογη με τους σκοπούς για τους οποίους τό κράτος τους είχε τάξει.

- Οι αρχές τους ήταν:
- Υπακοή στους γονείς.
  - Αφοσίωση στην πατρίδα.
  - Πίστη στους φίλους.
  - Επιβολή της έσχατης τιμωρίας, με δικαιοσύνη και τιμή.
  - Καμμιά υποχώρηση στη μάχη.

Με τις παραπάνω αρχές και πνεύμα, η δυναστεία των Silla ένωσε ολόκληρη τη χώρα.

Η Κορεάτικη Πολεμική Τέχνη βασίζεται στις παραπάνω αρχές. Αυτή είναι η βασική φιλοσοφία των πολεμικών τεχνών της Άπω Ανατολής. Τελευταία συνάντησα ανθρώπους, που έβαλαν σε αμφιβολία τις αρχές αυτές.

"Γιατί να θυσιασθώ για τους άλλους;" Αυτές είναι πολύ επικίνδυνες σκέψεις και καλλιεργούν υπερφίαλο εγωισμό. Χρειαζόμαστε τις παραπάνω αρχές για να είμαστε καλύτεροι άνθρωποι.

Από την εκδήλωση Αγώνες-Επιδείξεις Τάνγκ-σου-ντο Ελλάς-Βέλγιο που έγιναν στις 7-10-στο ΜΙΛΩΝΑ Νέας Σμύρνης. Δεξιά με την πλάτη στο φακό ο κ. Κιμ. Η αριστερή σειρά αθλητών είναι οι Βέλγικη ομάδα με πρώτο προπονητή τους κ. Λη και οι άλλες σειρές είναι οι σχολές Αμπελοκήπων-Γλυφάδας-Καλαμαριού.

ραπάνω αρχές για το καλό της κοινωνίας, για τους δικούς μας, για τους φίλους μας, για την πατρίδα μας. "Αν η Δυτική Φιλοσοφία είναι λογική και προσηπική, η Ανατολική είναι ορθολογιστική και γενική. Δεν μπορώ να πω ποιά είναι προτιμότερη." Έχουν θετικά στοιχεία και οι δύο.

Μιλούσα τις προάλλες μ'ένα μορφωμένο και γνωστό στην κοινωνία. Μιλούσε Άγγλικά και Γαλλικά αρκετά καλά. Με ώραίο πρόσωπο, μάτια και παράστημα. Φορούσε ώρατα ρούχα. Δεν μπορώ να συγκριθώ μαζί του. Δεν θέλω να αποκαλύψω το όνομα του. Είναι άτομιστής και πολύ πρακτικός, ακριβώς όπως ένα οικονομοτεχνικό ζώο. Σκέφτεται μόνο τον εαυτό του και όχι τους δικούς του, τους γείτονες, την πατρίδα. Πολύ λυπηρό!

Συχνά, λέμε "ο Γιαπωνέζος είναι ένα οικονομοτεχνικό ζώο". Δεν είναι δίκαιο. Ο Δυτικός μετριοφροσύνη, πολιτισμός καταστρέφει την ήθικη παράδοση. Δεν είναι αυτό σφάλμα των Γιαπωνέζων.

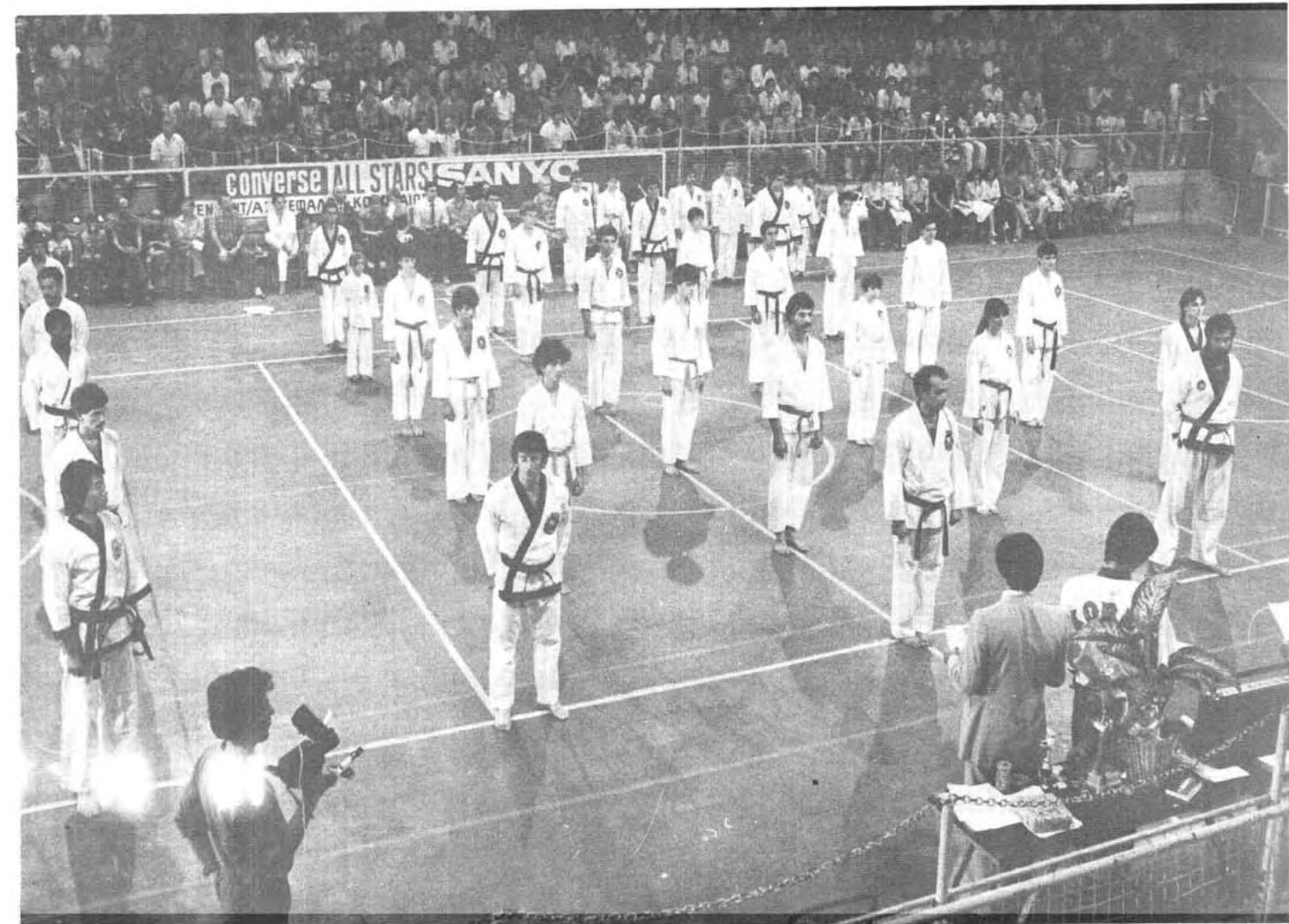
Πριν καιρό, ο φίλος μου Park, μου είπε ότι γνωρίστηκε μ'ένα Διευθυντή του εργοστασίου Mitsubishi στο αεροπλάνο προς την Ελλάδα. Ο Γιαπωνέζος του είπε ότι οι Κορεάτες είναι πολύ επικίνδυνος λαός.

"Γιατί;" του είπε ο Park. "Γιατί ο Κορεάτης δεν θα πει ποτέ, είμαι Άμερικανός, άκομα και όταν έχει Άμερικάνικο διαβατήριο ... Γιατί είναι πολύ περήφανος σαν απόγονος των HAN. Δεν πουλάνε το όνομα της πατρίδας τους σαν να είναι προίον.

Στους δρόμους της Ελλάδας κυκλοφορούν πολλά γιαπωνέζικα αυτοκίνητα. 1% από τα αυτοκίνητα, της Ελλάδας είναι Hyun-Dai που τα κατασκευάζει Κορεάτικο εργοστάσιο. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει τίποτα για τους γιαπωνέζους. "Ας τό έχουν όμως στο μυαλό τους. "Αν ένας εκπαιδευτής διδάσκει μόνο την τεχνική της γροθιάς και της κλωτσιάς, χωρίς να διδάσκει μετριοφροσύνη, και πειθαρχία, τό πνεύμα της Πολεμικής Τέχνης, αυτό είναι άτύχημα.

Ο μαθητής που θά τό μάθε λάθος θά γίνει πρόβλημα στους δρόμους, όπου θά τό εφαρμόσει πάνω σ'ένα φιλήσυχο άνθρωπο που ζει με αξιοπρέπεια. Για τόν λόγο αυτό, πρώτος ο εκπαιδευτής πρέπει να οικοδομήσει τόν χαρακτήρα του, προτού αρχίσει να διδάσκει.

Όφείλει κανείς να παραδεχτεί ότι υπάρχουν μερικοί εκπαιδευτές που μόλις πάρουν 1 ή 2 dan, θέλουν να ανοίξουν σχολές και να τό κάνουν επάγγελμα. Συμπεριφέρονται σαν να τό έμαθαν όλα. Είναι πολύ περήφανοι και νομίζουν ότι είναι οι πιο δυνατοί. Τό έχω πει πολλές φορές στους μαθητές. Δεν πρέπει κανείς να είναι περήφανος και επιδεικτικός. Η αξία αναγνωρίζεται στη μετριοφροσύνη. Δεν παίζει ρόλο πόσο φανταστικές ικανότητες διαθέ-



ATHENS GREECE  
TANG SOO DO MOO DUK KWAN  
ASSOCIATION

Από την Ομοσπονδία Τάνγκ-σου-ντό μας ανακοινώθηκε μια αλλαγή στα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου, τη νέα σύνθεση του οποίου σας δίνουμε



Ιωαν. Πολυχρονίου  
Πρόεδρος



Χρ. Σταμούλης  
Α' Αντιπρόεδρος



Ιωαν. Αραβανής  
Β' Αντιπρόεδρος



Ακριβός Τσολάκης  
Γεν. Γραμματέας



Κων. Κυριάτιδης  
Ταμίας



τεις. Μήν πουλάς τήν πολεμική τέχνη σάν νά εἶναι ἐμπόρευμα. Ἄν διδάσκουμε σωστά στήν κοινωνία, ἡ κοινωνία θά εἶναι φωτεινή καί θά λάμπει, ὅπως ἕνα καλογουαλισμένο αὐτοκίνητο, διαφορετικά τὸ αὐτοκίνητο δέν θά ἐργάζεται σωστά. Ἔτσι καί στό τομέα τῶν Πολεμικῶν Τεχνῶν, ἄν ἕνας ἐκπαιδευτής δέν εἶναι μετριόφρων, πειθαρχικός καί αὐστηρός καταστρέφεται ὅλο τὸ πνεῦμα καί τὸ μεγαλεῖο τῆς τέχνης. Ἀπό ἐκπαιδευτές αὐτοῦ τοῦ εἴδους, ἡ κοινωνία παίρνει μιά πολύ ὄσχημη ὄψη τῆς Πολεμικῆς Τέχνης. Τά μέσα ἐνημερώσεως πρέπει νά προστατεύουν τήν ποιότητα τῶν Πολεμικῶν Τεχνῶν μέ τήν σωστή τους ἐνημέρωση. Πρέπει νά παρουσιάζουν στούς ἀναγνώστες τήν ἀλήθεια, τὸ δίκαιο καί τὸ πραγματικό πνεῦμα τῶν Πολεμικῶν Τεχνῶν. Τότε θά μπορούν καί οἱ ἀναγνώστες νά κρίνουν σωστά.

Τὸ πνεῦμα τῶν Πολεμικῶν Τεχνῶν μπορούμε νά τὸ διακρίνουμε παντοῦ. Ἡ χώρα μου κατόρθωσε νά ὀρθοποήσει ἀπὸ τὶς στάχτες χάρη σ'αὐτὸ.

Ὅταν ἦμουν νεώτερος, εἶδα τὸ ἑλληνικὸ φιλμ "Ἰπολοχαγὸς Νατάσσα", μιά ἱστορία πού περιγράφει τὸν ἀγῶνα τῶν Ἑλλήνων ἐναντὶ τῶν Γερμανῶν κατακτητῶν καί δέν τὸ ξεχάσα ποτέ. Ἡ Ἑλλάδα ἐπέζησε χάρη στήν παράδοση καί τήν δύναμη τοῦ πνεύματός της, ἀνάμεσα σέ τόσοσους καί τόσοσους αἰῶνες.

Οἱ Ἕλληνες ἐκπαιδευτές (ὄχι ὄλοι), τῶν Πολεμικῶν Τεχνῶν θά πρέπει νά ἀναλογισθοῦν ποιὸν δρόμο θά ἀκολουθήσουν καί μερικὸ ἀπὸ αὐτοῦς νά ἀναθεωρήσουν τὶς ἐνέργειές τους.

Ἄν ἄλλες σκέψεις, ἐκτός ἀπὸ τὸ καθαρὸ πνεῦμα τῆς Πολεμικῆς Τέχνης, κυριαρχοῦν στό μυαλὸ τους καλύτερα νά τὶς ἐγκαταλείψουν. Εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος νά τοὺς ἀγαπήσουν οἱ μαθητές τους καί νά ὀφελῆσουν τήν κοινωνία καί τήν πατρίδα τους.

Θά ἐπιθυμοῦσα νά μιλοῦσα τὰ ἑλληνικά σάν τήν μητρική μου γλῶσσα, θά ἤθελα τόσο πολλὰ νά πῶ στοὺς Ἕλληνες μαθητές τῶν Πολεμικῶν Τεχνῶν, ἀλλὰ προσπαθῶ νά τὸ κάνω χρησιμοποιώντας τὶς στήλες τοῦ περιοδικοῦ σας.

Κύριε ἐκδότη  
Ἄν τὸ περιοδικὸ σας πού ἔχει τὴ θέληση καί τὴν ἀποστολή, ἐργασθεῖ καλά, θά προσφέρει πολλὰ στίς Πολεμικὲς Τέχνες καί στήν κοινωνία.  
Μὴν γονατίσετε μπροστὰ στήν ἀδικία.  
Τὸ χρῆμα δέν εἶναι τὸ πᾶν.

Σὰς εὐχαριστῶ πολὺ

Κίμ Χόνγκ Λάε  
5 ντάν Τάνγκ-σου-ντό

Ἀπάντηση στήν ἐπιστολή τοῦ κ. Κίμ Χόνγκ Λάε  
5 ντάν Τάνγκ-σου-ντό, ἀπὸ τὸν θῦμιό Περσιδῆ.

Ἀγαπητὲ κύριε Κίμ Χόνγκ Λάε:

Πρῶτα ἀπὸ ὅλα θά ἤθελα νά τονίσω πὼς ἀπὸ τὶς λίγες συζητήσεις πού εἶχαμε μαζὶ καί ἀπὸ τὴ γενική σας συμπεριφορὰ ἐκτίμησα τήν χωρὶς ἀμφιβολία ἐπιθυμία σας νά διαδώσετε στήν Ἑλλάδα τὸ Τάνγκ-σου-ντό ὅπως πρέπει. Συνεργάστηκα μαζὶ σας μέ ἰδιαίτερη διάθεση καί στήν τελευταία ἐσωτερικὴ κρίση

σὲ πού πέρασε τὸ Τάνγκ-σου-ντό, σάν ἐκδότης τοῦ μοναδικοῦ περιοδικοῦ στήν Ἑλλάδα γιὰ τὶς μαχητικὲς τέχνες, νοιώθω τὴν ὑποχρέωση νά βοηθήσω στήν ἀποκατάσταση κάποιας ὁμαλότητας.

Δημοσιεύω εὐχαριστῶς τὴν ἐπιστολή σας (πρὸς τοὺς ἀναγνώστες οὐσιαστικά) τοῦ "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ", ἀλλὰ θά μοῦ ἐπιτρέψετε νά συζητήσω μαζὶ σας ὁρισμένα σημεῖα πού ἴσως δημιουργήσουν ἀναπάντητα κενά σ'αὐτοῦς. Ἐπειδὴ ξέρω (καί θέλω) πὼς τὴν ἀπάντησή μου θά σὰς τὴν μεταφράσουν, τονίζω ὅτι σὰς ἀπαντῶ τελείως φιλικὰ καί καλοπροαίρετα καί σάν ἕνας κοινός Ἕλληνας πού ἐνδιαφέρεται γιὰ τὸ Τάνγκ-σου-ντό.

Σάν Ἕλληνες, λοιπὸν, καταλαβαίνουμε καί τιμᾶμε ἰδιαίτερα τὴν ἱστορία σας, γιατί καί ἐμεῖς εἴμαστε ὁ λαὸς μέ τὸν ἀρχαιότερο πολιτισμὸ στήν Εὐρώπη καί μέ μεγάλες διακυμάνσεις στήν ὁμαλότητά της ἐξέλιξή μας. Ξέρουμε ἀπόλυτα νά ἐκτιμᾶμε τὶς ἠθικὲς ἀρχές καί τὶς δεχόμεστε σάν ἀδιάσπαστους συνδετικούς κρίκους μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων τῆς σημερινῆς κοινωνίας μας, σάν μοναδικὸ ἰσχυρὸ ὄπλο ἐναντὶ τῆς σύγχρονης τεχνοκρατίας. Ἐπομένως οἱ ἀξίες πού ἐσεῖς ἔχετε σάν βασικὲς στή διδασκαλία τοῦ Τάνγκ-σου-ντό εἶναι γνωστὲς ἀπὸ χιλιάδες χρόνια στήν Ἑλλάδα. Τὸ Τάνγκ-σου-ντό δέν περιέχει γιὰ μᾶς καινούργιες ἀξίες, ἀλλὰ ἀποτελεῖ ἕναν "νέο τρόπο" γιὰ νὰ τὶς ἐκτιμήσουμε.

Σάν Ἕλληνες, πιστεύουμε πὼς οἱ μαχητικὲς τέχνες πού μᾶς ἤρθαν ἀπὸ τὴν Ἀνατολή εἶναι πραγματικά ἕνα "δημιούργημα" ἀξιο νὰ τοῦ ἀφιερῶσαι ἕνα μέρος τῆς ζωῆς σου. Ἐκτιμᾶμε ἰδιαίτερα τὴν προσπάθεια τοῦ κάθε Ἀνατολίτη δασκάλου πού ἐρχεται στή χώρα μας γιὰ νὰ διδάξει. Πιστεύουμε πὼς αὐτὸ εἶναι μιά δύσκολη δουλειὰ καί γιὰ κείνον καί γιὰ μᾶς, γιατί πρέπει νά ταυριάζουν οἱ νοοτροπίες δύο λαῶν πού ἀναπτύχθηκαν σέ δύο ἀντιδιαμετρικὰ σημεῖα τῆς γῆς. Πὼς θά πετύχει ὅμως μιά τέτοια συνεργασία; Κρατώντας ὁ Ἕλληνας, πιστεύουμε, τὸ διοικητικὸ μέρος τῆς συνεργασίας καί ἀφήνοντας τὸν Ἀνατολίτη δασκάλο τὸ τεχνικὸ. Μὲ αὐτὸ τὸν τρόπο ὁ Ἕλληνας θά μάθει τὴν τέχνη καί ὁ Ἀνατολίτης δάσκαλος θά προσαρμοστεῖ στή νοοτροπία τοῦ τόπου. Ἰδανικὸ τοῦ Ἕλληνα θά πρέπει νά εἶναι τὸ νά μπεῖ στό πνεῦμα τῆς τέχνης καί ἰδανικὸ τοῦ Ἀνατολίτη δασκάλου τὸ νά φέρει τὴν τέχνη χωρὶς νά τὴν ἀλλοιώσει, στό πνεῦμα τοῦ Ἕλληνα. Μὲ μιά λέξη τὸ κλειδί τῆς ἐπιτυχίας εἶναι ὁ "τρόπος".

Ὁ "τρόπος" εἶναι ἡ βάση τῆς "μάθησης" (χωρὶς τὸν τρόπο νά μάθεις, δέν μπορεῖς νά μάθεις), ἡ μάθηση εἶναι ἡ βάση τῆς "ἀλήθειας" (ἂν δέν "μάθεις" δέν μπορεῖς νά καταλάβεις τὸ κάθε τί γύρω σου) καί ἡ "ἀλήθεια" εἶναι ὁ στόχος τῆς ζωῆς (ἡ γνώση τῆς "ἀλήθειας" κατευθύνει τὸν προορισμὸ τοῦ ἀνθρώπου).

Μὲ βάση ὅλα τὰ παραπάνω πιστεύω πὼς δέν ὑπάρχει ἀντίθετη γνώμη ἀπὸ τοὺς Ἕλληνες ἐκπαιδευτὲς σχετικὰ μέ τὸ πνεῦμα τοῦ Τάνγκ-σου-ντό, ἀλλὰ μᾶλλον ὑπάρχει ἀντίθετη γνώμη στὸν "τρόπο" μέ τὸν ὁποῖο ἡ τέχνη καί τὸ πνεῦμα της πρέπει νά δοθοῦν στὸν Ἕλληνα μαθητὴ. Μὲ αὐτὴ τὴν παρατήρηση, ἂς θέσουμε τὸ ἐρώτημα: "Μήπως ὑπάρχει περιθώριο γιὰ ἀναθεώρηση τῆς ὅλης καταστάσεως;"

Εὐχαριστῶ  
θῦμιος Περσιδῆς

# ΓΝΗΣΙΕΣ ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ

## ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΑΡΤΙΟΣ 1982

Οἱ πίνακες αὐτῆς τῆς σελίδας εἶναι οἱ μόνοι πού περιέχουν τὶς πραγματικὰ γνήσιες μαύρες ζώνες σε ὅλες τὶς μαχητικὲς τέχνες, πού ἀναπτύσσονται στήν Ἑλλάδα, με διπλώματα ἀπὸ ἐπίσημες Ὄμοσπονδίες. Ὅσοι ἔχετε μαῦρη ζώνη ἀπὸ ἐπίσημη ἀρχή, στείλτε μας ἕνα φωτοαντίγραφο τοῦ διπλώματός σας γιὰ νά σας περιλάβουμε στοὺς πίνακες μας.

Διορθώσεις - Συμπληρώσεις δεχόμεστε μόνο ἀπὸ ἐπίσημες Ὄμοσπονδίες στὴ διεύθυνση "ΕΥΘ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ, POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ".

## ΑΪΚΙΝΤΟ

ἀπὸ τὴν Ι.Α.Φ.  
Πολίτης Κώστας 2 ντάν (80)

## ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ἀπὸ τὴν Α.Ι.Κ.Φ.

## Τρίτο ντάν

Μπουλούμπασης Χρήστος (82)

## Δεύτερο ντάν

Βόβλας Γρηγόρης (82)  
Μοσχονάς Ηλίας (79)  
Παπαγεωργακόπουλος Ἀθ. (78)  
Πιντέρης Γιώργος (73)

## Πρώτο ντάν

Κανέλλης Γιάννης (79)  
Κατσούρης Γιάννης (82)  
Κουτσόπουλος Βαγγέλης (79)  
Παναγιώτου Ανδρέας (81)  
Σταθόπουλος Τάκης (81)  
Χριστοδούλου Γιώργος (81)  
Χριστοδούλου Νίκος (79)

## ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ

ἀπὸ τὸ Κιόκουσιν-κάν

## Τρίτο ντάν

Τζόουνς Σέλλγουϊν

## Δεύτερο ντάν

Χασίμ Μπαντρ Ἐλντίν Μωχάμεντ (80)

## Πρώτο ντάν

Γεωργακοπούλου Αθανασία (81)  
Καροῦμπας Γιάννης (82)  
Κατσούρας Τιμολέων (80)  
Κολοβός Σπύρος (82)  
Κοσιμίδης Γιώργος (80)  
Μάσκα Ροουζάν (80)  
Μπούκας Γιώργος (81)  
Παπανικολάου Σπύρος (81)  
Σκυλοδήμος Ηλίας (81)  
Τζουμμάς Αποστόλος (81)

## ΝΙΠΠΟΝ ΣΟΡΙΝΤΖΙ ΚΕΜΠΟ

ἀπὸ τὴν W.S.K.O.  
Αρτίνος Γεράσιμος (2 ντάν)  
Τσαγκαλιδῆς Ρούλης (1 ντάν)

## ΟΚΙΝΑΟΥΑ

ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Τζουγανάκης Ανδρέας, 2 ντάν

## ΣΕΪΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ

ἀπὸ τὴν W.O.S.K.  
Ζηζόπουλος Κώστας 2 ντάν (79)

## ΣΟΤΟΚΑΪ ΚΑΡΑΤΕ

Σταυριανίδης Σταύρος 2 ντάν (75)

## ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ

ἀπὸ τὴν J.K.A.  
Τέταρτο ντάν

Οσοτάκε Τετσούο (80)

## Τρίτο ντάν

Βερώνης Γιάννης  
Θεοδωρακόπουλος Τάκης (78)  
Σανιώτης Γιώργος (79)

## Δεύτερο ντάν

Καζακάς Δημήτρης (79)  
Καραμήτσος Θύμιος  
Πανουσόπουλος Τάσος (78)  
Παναγιώσκος Αχιλλέας (79)  
Παναγιώσκος Γιάννης (78)

## Πρώτο ντάν

Αρβανιτάκης Νίκος (80)  
Βαρδουλάκης Γιώργος (74)  
Γιαννέτος Κώστας (79)  
Ευαγγέλου - Οσοτάκε Λίτσα (80)  
Ζούρας Γιάννης (79)  
Καζακάς Ηλίας (79)  
Κοντοζῆς Μάριος (78)  
Κραβαρίτης Ἀρης (78)  
Κωστοπούλου Νίκα (78)  
Μπίκας Γιώργος (79)

Νέστωρας Φαίδων (77)  
Παπαϊωάννου Θεόδωρος (77)  
Παύλου Χρήστος (77)  
Περβανάς  
Πετράκης Γιώργος (70)  
Ραφτάκης Νίκος (77)  
Σπανόπουλος Γιώργος (77)  
Χιώτης Σπύρος (77)

## ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

ἀπὸ τὶς ITF καί WTF  
Ἄν Χέν Κί, 6 ντάν WTF

## Τέταρτο ντάν

Γκαϊοαρτζάκης Σ. (ITF)  
Κάσσης Σταμάτης (ITF)  
Στυλιανίδης Γ. (ITF)

## Τρίτο ντάν

Αλεξανδρῆς Βασίλης (ITF)  
Δαυτοῖος Δ. (ITF)

## Δεύτερο ντάν

Αλεξανδρῆς Αλέξανδρος (ITF)  
Βόλαρης Γιώργος (WTF)  
Γαβόσης Α. (ITF)  
Γραμματόπουλος Γιώργος (WTF)  
Δαμιανίδης Κ. (ITF)  
Καραστεφανῆς Ἐμμανουήλ (WTF)  
Καναγιωτίδης Παῦλος (ITF, WTF)  
Πάνου Αποστόλος (ITF)  
Χατζηανδρέου Α. (WTF)

## Πρώτο ντάν

Αμανατίδης Ι. (ITF, WTF)  
Αναστασιάδης Χαράλ. (WTF)  
Αντῆρας Δημ. (WTF)  
Αποστολίδης Α. (ITF)  
Βασιλειάδης Μηνάς (WTF)  
Βελόνος Μάριος (WTF)  
Βενιδῆς Λ. (ITF)  
Γερονιαννάκης Νικ. (WTF)  
Γιαλαμάς Πάνος (WTF)  
Γιαννάκης Αριστοτέλης (WTF)  
Γκούτνερ Β. (ITF)  
Δεληγιαννίδης Χ. (ITF)  
Ζεϊμπέκης Σταύρος (WTF)  
Ζελλίδης Ἀρης (WTF)  
Ζελλίδης Μάκης (WTF)  
Θεοδωριδῆς Κων/νος (WTF)  
Καλίας Κ. (ITF)  
Καλιπούζος Παναγιώτης (WTF)  
Κάλφας Κ. (ITF)  
Κέσογλου Α. (ITF)  
Κόμογλου Δ. (ITF)  
Κουγιουμπζῆς Δ. (ITF)  
Κουτσόγιαννης Θεόδωρος (WTF)  
Κυριασιόπουλος Κυπ. (WTF)  
Λαζαρίδης Ι. (ITF)  
Μπουζῆς Ιωάννης (WTF)  
Ορφανίδης Κ. (ITF)  
Πασακάκης Δημ. (WTF)  
Περαντινῆς Νίκος (WTF)  
Σιντόρης Τηλέμ. (WTF)  
Σπυροπούλου Σπύρος (WTF)  
Στεφάνου Σ. (ITF)  
Στριγκος Ε. (ITF)  
Τσαμπηρόπουλος Χρ. (WTF)  
Τσοουρῆς Μιχαήλ (WTF)  
Τσιμπλίδης Ι. (ITF)  
Φραντζῆς Νικ. (WTF)  
Χαραλαμπίδης Α. (ITF)  
Χαβός Ε. (ITF)

## ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

Καλαμάρης Μιχάλης (ΚΟ-79)  
Καπαρός Αθαν. (ΚΟ-79)  
Κουμούλου Φωτεινή (Σ-Α)  
Κουτσούκης Πάρος (ΚΟ-79)  
Κρητικὸς Παντελής (ΚΟ-79)  
Οικονόμου Πέτρος (Σ-Τ)  
Παπακώστας Νίκος (ΚΟ-79)  
Περσιδῆς Θύμιος (ΚΟ-79)  
Πέππας Τρύφων (ΚΟ-80)  
Πετρόπουλος Μιχάλης (ΚΟ-72)  
Ράλλης Γιώργος (Αγγλ. Ομ.)  
Σκούταρης Γιάννης (Σ-Α)  
Σταμπούλοπουλος Γιώργος (ΚΟ-79)  
Χριστοφιδῆς Στέλιος (Σ-Α)

## ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ

πὺ ἀναγνωρίζονται ἀπὸ ἐπίσημες Ἑλληνικὲς, Ἰαπωνικὲς ἢ Κορεάτικες Ὄμοσπονδίες καὶ οἱ ἀθλητὲς τους παίρνουν ζώνες κατευθείαν ἀπὸ τὶς ἀντίστοιχες Ὄμοσπονδίες.

## ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ΑΚΔΑ (ερασιτεχνικὴ λέσχη), Αἰγίου 14, Νέα Σμύρνη.

## ΚΕΝΒΟΥΚΑΝ

Ελ. Βενιζέλου 163, Πλ. Δαβάκη, Καλλιθέα.

## HI-RYU-KAN

Λεωφ. Βουλιαγμένης 262 - Παπάγου 1, Ἄγ. Δημήτριος (Μπραχάμι).

## ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ

Σχολὴ Βόλου  
Σχολὴ Ἰωαννίνων  
Σχολὴ Κορίνθου

## ΟΚΙΝΑΟΥΑ

ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Πανελληνίος Ἀθλητικὸς Σύλλογος Οκινάουα Γκότζου-ρύου Καράτε, Χαλκίδα.

## ΣΟΤΟΚΑΪ ΚΑΡΑΤΕ

Λέσχη Ἰαπωνικῶν Πολεμικῶν Τεχνῶν, Παναγιῆ Τσαλδάρη 5 Κατερίνη.

## ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ

(J.K.A.)  
ΒΥΔΟΚΑΝ, Σεβαστοπούλεως 133.  
ΚΥΣΗΝ-ΚΑΝ, Σχολὴ Σότοκαν Καράτε, Ἄγ. Λαύρας καὶ Κλεοβούλης, Πλ. Ἄγ. Θωμά, Γουδί, Αθήνα.

## SHOTOKAN CLUB

Αναλήμειως καὶ Βλαχάβα, Βόλος.

## SHOTOKAN KARATE CENTER

Παρασίου 21, Πλ. Αττικής, Αθήνα.

SHOTOKAN KARATE-DO, Εμπειδοκλέους 90, Παγκράτι.  
SHOTOKAN KARATE Πολυτεχνείου, Πατησίων 44.  
STUDIO KARATE, Τζανακάκη 38, Χαλκίδα.  
ΣΧΟΛΗ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ, Ακτής Μιαούλη 22 καὶ Ορφανίδου, Ρόδος.

## ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

Πανελληνίος Ἀθλητικὸς Σύλλογος ΤΚΝ Θεσ/νίκης, Βενιζέλου 23, Θεσ/νίκη.

Αθλητικὸς Σύλλογος Θεσ/νίκης, Γ. Χαραλάμειου καὶ Κυπρίου 2, Θεσ/νίκη.

Αθλητικὸς Σύλλογος Κατόχων Μαύρης Ζώνης Θεσ/νίκης, Ζεῦξιδος 3 Θεσ/νίκη.

Αθλητικὸς Σύλλογος ΤΚΝ Ἄρτας, Κρυστάλλη 5.

Αθλητικὸς Σύλλογος ΤΚΝ Πολίχνης Θεσ/νίκης, Ν. Πέλλας 5, Πολίχνη, Θεσ/νίκη.

Αθλητικὸς Σύλλογος Ηλιούπολης, Ωριακόστρου 4, Ηλιούπολη Θεσ/νίκη.

Αθλητικὸς Σύλλογος ΤΚΝ Ἑλλάδας, Βουλιαγμένης 273, Αθήνα.

Αθλητικὸ Σωματεῖο ΤΚΝ Μακεδονίας, Αφροδίτης 3, Θεσ/νίκη.

Ὄμιλος Τζούντο Χολαργοῦ JUDO-KAN, Αετιδέων 27, Χολαργός.

ΟΧ-ΝΤΟ-ΚΒΑΝ, Ορεοστῶ 10, Βασ. Θεσ/νίκη.

Ὄλας, Θεσ/νίκη.

Σχολὴ Τάε-κβόν-ντό, Δουριδῶ 20, Πλ. Μεσσαλογιού, Παγκράτι.

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ ΡΑΤΡΑΣ ΑΚΑΔΕΜΥ, Αράτου 34, Πάτρα.

Σχολὴ Τάε-Κβόν-Ντό, Σάρδεων 19 καὶ Θρόκης, Ν. Σμύρνη.

Σχολὴ Τάε-κβόν-ντό, Δραγοῦμη 1 καὶ Αλκαμάνεως, Ἰλίσια.

Σχολὴ Τάε-Κβόν-Ντό, Νικομηδείας 20, Αλεξανδρούπολη.

Σχολὴ Τάε-Κβόν-Ντό, Κομοτηνῆς.

Σχολὴ Τάε-Κβόν-Ντό, Καμβουνίων 9, Πλ. Συντριβανίου, Θεσ/νίκη.

Σχολὴ Τάε-Κβόν-Ντό, Παύλου Μελά 15, Λάρισα.

Σχολὴ Τάε-Κβόν-Ντό, Βασιλέως Γεωργίου 48, Πολίχνη, Θεσ/νίκη.

Σχολὴ Τάε-Κβόν-Ντό, Βασ. Γεωργίου, Φέρρες, Ἐβρου.

ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

ΑΘΗΝΑΣ ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ CLUB, Βασ. Σοφίας 55, Καλαμάκι.

Σχολὴ Τάνγκ-Σου-Ντό, Ἄγ. Βαρβάρας 11, Δάφνη.

Σχολὴ Τάνγκ-Σου-Ντό, Αμαλιάδος 7, Ἀμπελόκηποι, Αθήνα.

ΤΖΟΥΝΤΟ

Αθλητικὸς - Ναυτικὸς Ὄμιλος Γλυφάδας (ΑΝΟΓ).

Αθλητικὸς Ὄμιλος Παραδείσου Αμαρουσίου (ΑΟΠΑ).

Αθλητικὸς Ὄμιλος Παλαιῶ Φαλήρου (ΑΟΠΦ).

ΑΡΗΣ Γυμναστικὸς Σύλλογος Πετροπολέως.

Γυμναστικὸς Σύλλογος Αμαρουσίου (ΓΣΑ).

ΕΟΤΚ, Σεβαστοπούλεως 133.

Ζηρνίσιος Ἀθλητικὸς Ὄμιλος Νέων (ΖΑΟΝ).

ΗΡΑΚΛΗΣ, Γυμναστικὸς Σύλλογος Θεσ/νίκης.

Ὄμιλος Αντιφαρσίσεως Αθηνῶν (ΟΑΑ).

Ὄμιλος Τζούντο Χολαργοῦ JUDO-KAN, Αετιδέων 27, Χολαργός.

Παναθηναϊκὸς Ἀθλητικὸς Ὄμιλος (ΠΑΟ).

Πανελληνίος Γυμναστικὸς Σύλλογος (ΓΣ).

ΣΕΦΑ Αρκαδικῶς, Τρίπολη.

ΧΑΝ Θεσ/νίκης.

ΤΕΛΟΣ

Παρακαλοῦμε, ὅσοις παρατηρεῖ κάποιο λάθος ἢ κάποια παράληψη ἢ συμπλήρωση στοὺς πίνα



# ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ:

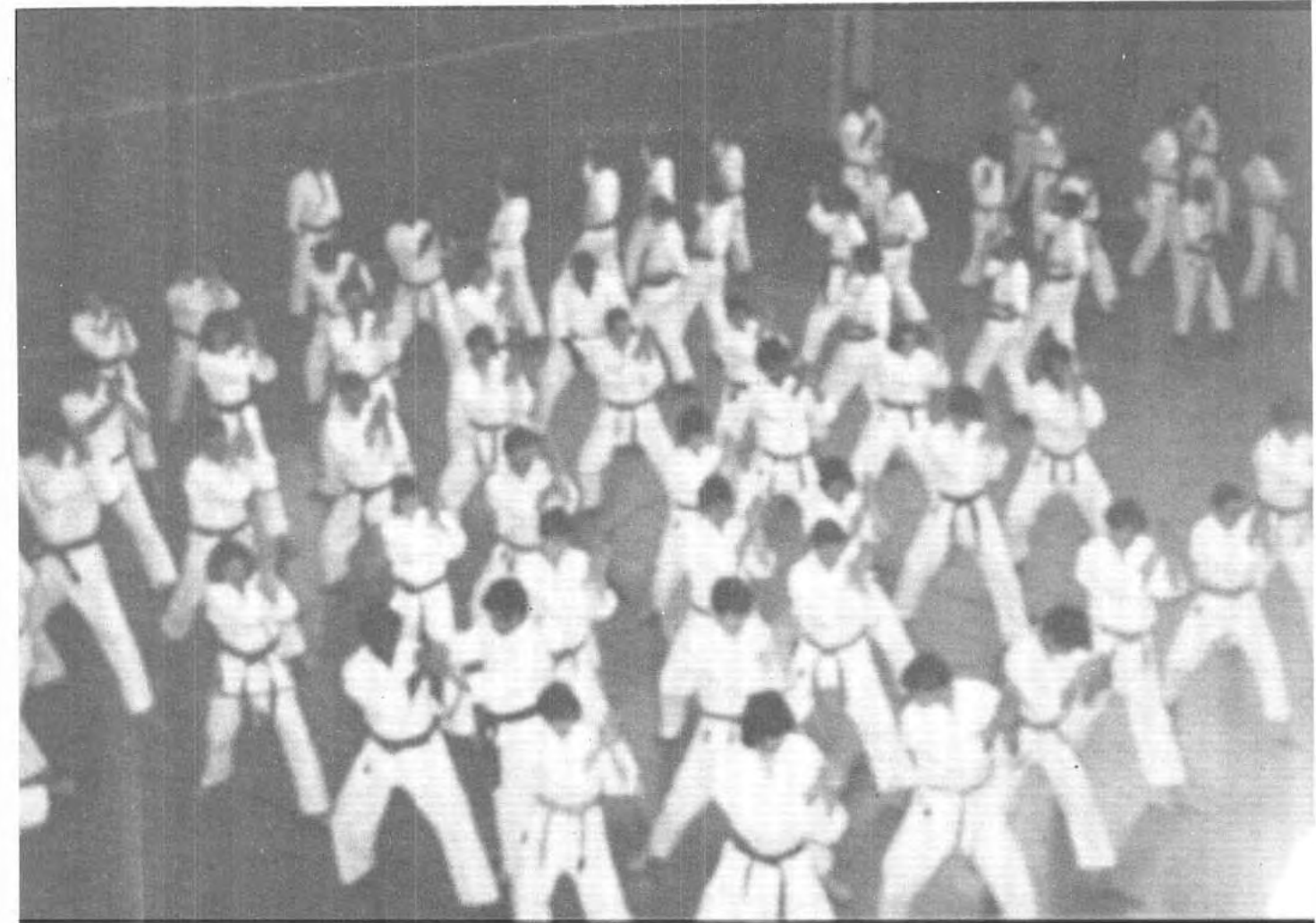
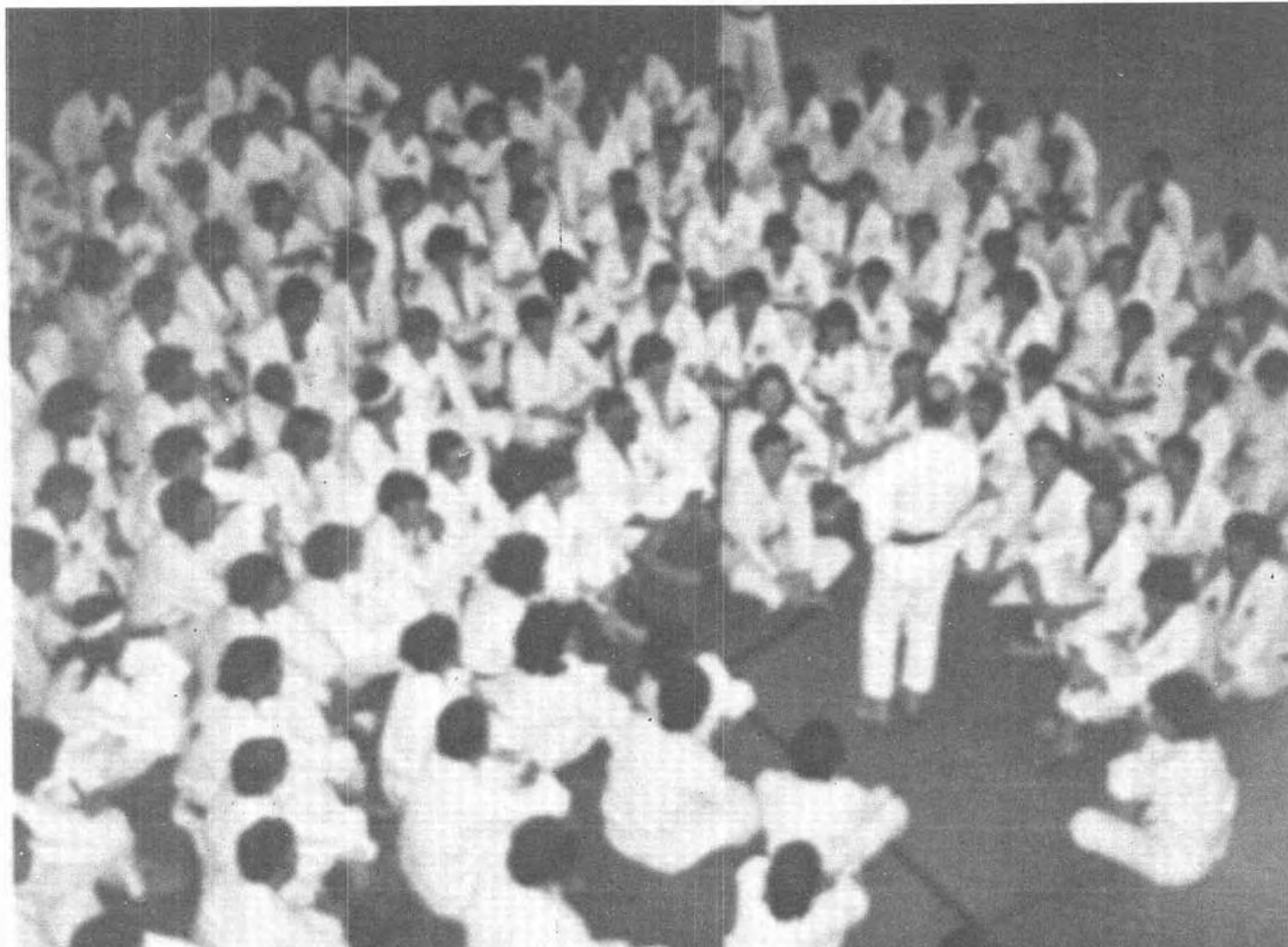
## ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

### ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος έγινε στο Λονδίνο το Winter Course 1982 για το Γουάντο-ρύου Καράτε, το οποίο διοργανώνει ο Ιάπωνας αρχηγός εκπαιδευτής Ευρώπης στο στυλ κ. Τατσούο Σουζούκι, 8 ντάν, με τους επίσης Ιάπωνες βοηθούς τους εκπαιδευτές. (Εδώ θυμίζουμε στους αναγνώστες μας πως μέσα στην εκπαίδευση των μαχητικών τεχνών στην Ιαπωνία έχουν ενσωματωθεί δύο 8-15 ημερών ειδικές εντατικές προπονήσεις τοποθετημένες η μία στην ε

ποχή του χρόνου με το μεγαλύτερο κρύο και η άλλη στην εποχή με τη μεγαλύτερη ζέση).

Στο φετινό Winter Course πήραν μέρος αθλητές από πολλές χώρες της Ευρώπης. Άρχισε στις 21 Φεβρουαρίου και τελείωσε στις 28 Φεβρουαρίου που ήταν και η μέρα των εξετάσεων. Οι προπονήσεις άρχιζαν στις 10 π.μ. και τελείωναν στις 2.30 μ.μ. με συμμετοχή 150 περίπου αθλητών από όλη την Ευρώπη.



Τις προπονήσεις παρακολούθησαν και τέσσερις Έλληνες αθλητές του Γουάντο-ρύου από τη σχολή Kenbukan: ο εκπαιδευτής της σχολής Χρήστος Μπουλούμπασης και οι Σπύρος Καρατζάς, Πάτρικ Ζοζέφ και Σπύρος Μελαχροινός.

Το Michael Sobell Sports Centre, το τεράστιο γυμναστήριο που έγινε το Winter Course, ήταν κάτι το φανταστικό για τα ελληνικά δεδομένα. Είναι ένα τεράστιο κλειστό γυμναστήριο πολυτελούς κατασκευής με χώρους για μπάσκετ, βόλεϋ, χόκεϋ, χάντ-μπωλ, πίστα πάγου, αίθουσες ενόργανης, πυγμαχίας, άρσης βαρών, και φυσικά με σάουνες, εστιατόριο, καφετέρια κτλ.

Οι προπονήσεις είχαν μεγάλο ενδιαφέρον για τους αθλητές που έπαιρναν μέρος αλλά και για τους θεατές ήταν κάτι πραγματικά εντυπωσιακό να παρακολουθεί κανείς 150 άτομα να ασκούνται ομοιόμορφα.

Μεγάλη προσοχή δόθηκε στις βασικές τεχνικές καθώς και στα κάτα με εξηγήσεις και πολλές επαναλήψεις της κάθε κίνησης ώσπου να γίνει κατανοητή σε όλους. Αξιοπρόσεκτη ήταν η αυστηρότητα των Γιαπωνέζων εκπαιδευτών, πράγμα που πολλές φορές ξενίζει τους δυτικούς, αλλά και η υπομονή και η επιμονή τους να βοηθήσουν όλους τους μαθητές ανεξάρτητα ζώνης, αρχάριους ή προχωρημένους.

Το Σάββατο 28 Φεβρουαρίου ήταν η μέρα των εξετάσεων, από τις 10 π.μ. ως τις 4 μ.μ. με εξεταστές τον κ. Τ. Σουζούκι, 8 ντάν, και άλλους τρεις Ιάπωνες εκπαιδευτές.

Στο πρώτο γκρουπ που άρχισε για 1ο νταν ήταν 15 άτομα. Το 1ο νταν το πήραν οι 6. Στο δεύτερο γκρουπ (για 2ο νταν) ήταν 7 αθλητές και πέρασαν οι 4. Στο τρίτο γκρουπ (για 3ο νταν) πήραν μέρος δύο αθλητές, οι Χρήστος Μπουλούμπασης, και Ουίλλιαμ Ρόμπινσον, που είναι και πρωταθλήτης Ευρώπης, πέρασαν και οι δύο.

Χρήστος Μπουλούμπασης



ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΑΣ ΑΠΟ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977.

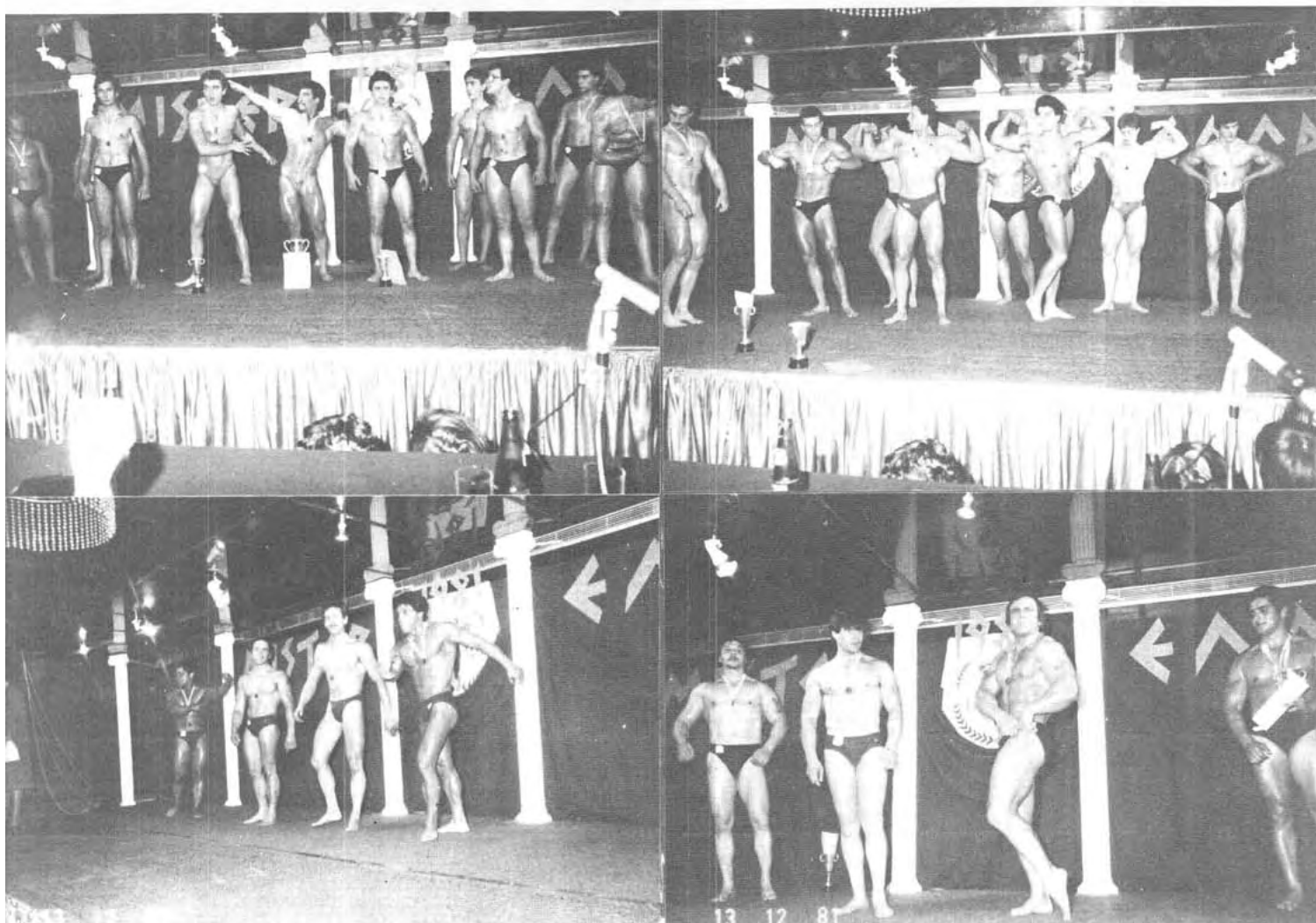
## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΜΑΣ ΠΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΠΟΛΛΟΥΣ

ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ ΣΑΣ ΘΥΜΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΑΡΧΕΙΟΥ ΜΑΣ

"Όπως γνωρίζετε όλοι όσοι είσατε τακτικοί άναγνώστες μας, έχουμε ένα Άρχειο Φωτογραφιών & Φίλμς από γυμναστήρια-άγώνες-έκδηλώσεις από τό Νο έμβριο τοῦ 1977. Μέχρι τώρα τό ΔΥΝΑΜΙΚΟ χρησιμοποιοῦσε τό Άρχειο αυτό γιά τίς ανάγκες του σέ φωτογραφίες. Άπό τόν Ιανουάριο όμως τοῦ 1982 άποφασίσαμε νά διαθέτουμε στό κοινό φωτογραφίες πού ένδιαφέρουν. Γι'αυτό σέ κάθε τεῦχος από τό 5/5 & μετά θά θυμίζουμε σέ 2 ή σέ 4 σελίδες μέ δείγματα καί στοιχειά τά φίλμς πού τραβήξαμε σέ γυμναστήρια-άγώνες-έκδηλώσεις-έπισκέψεις δασκάλων κλπ. Μέ τά στοιχειά τών φίλμς μπορεῖτε νά περάσετε άπό τά γραφεῖα μας καί νά παραγγείλετε τίς φωτογραφίες πού σάς ένδιαφέρουν.

ΜΠΟΝΤΥ - ΜΠΙΑΝΤΙΝ/13-12-81/Ξενοδοχείο ΠΡΕΖΙΝΤΕΝΤ/Μίστερ ΕΛΛΑΣ της IFBB.

ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΚΑΡΑΤΕ/19-12-31/Πανελλήνιος Γ. Σ./Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ερασιτεχνικού Καράτε 1981.



ΠΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΝ ΚΑΠΟΙΟ ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΑΝΘΡΩΠΟ

## ΦΩΤΟΡΕΠΟΡΤΑΖ

Μελετήστε τίς φωτογραφίες αυτών τών σελίδων. Δέν είναι τυχαίες. Έχουν κάτι νά διδάξουν πού άξίζει τόν κόπο νά τοῦ δοθεῖ προσοχή.

Το ΦΩΤΟΡΕΠΟΡΤΑΖ αυτού του τεύχους περιλαμβάνει στιγμιότυπα από επιδείξεις του Μάστερ του Τάε-κβον-ντο κ. Κβόν Τζε-Χβά, ενός από τους απίθανους δασκάλους των μαχητικών τεχνών. Με δύο λόγια οι δραστηριότητές του:

1965: Μέλος της αποστολής Τάε-Κβον-Ντο από την Κορέα για διάδοση του ΤΚΝ στην Ευρώπη, Μέση Ανατολή, Βόρεια Αφρική και περιοχές της Ασίας.

1966: Αρχηγός εκπαιδευτής της Γερμανικής Ομοσπονδίας ΤΚΝ και ιδρυτής του Ευρωπαϊκού και Μεσανατολικού ΤΚΝ.

1972: Επίσημος εκπαιδευτής του κλάδου ΤΚΝ της Γερμανικής Ομοσπονδίας Τζούντο (περιλαμβάνει και το ΤΚΝ).

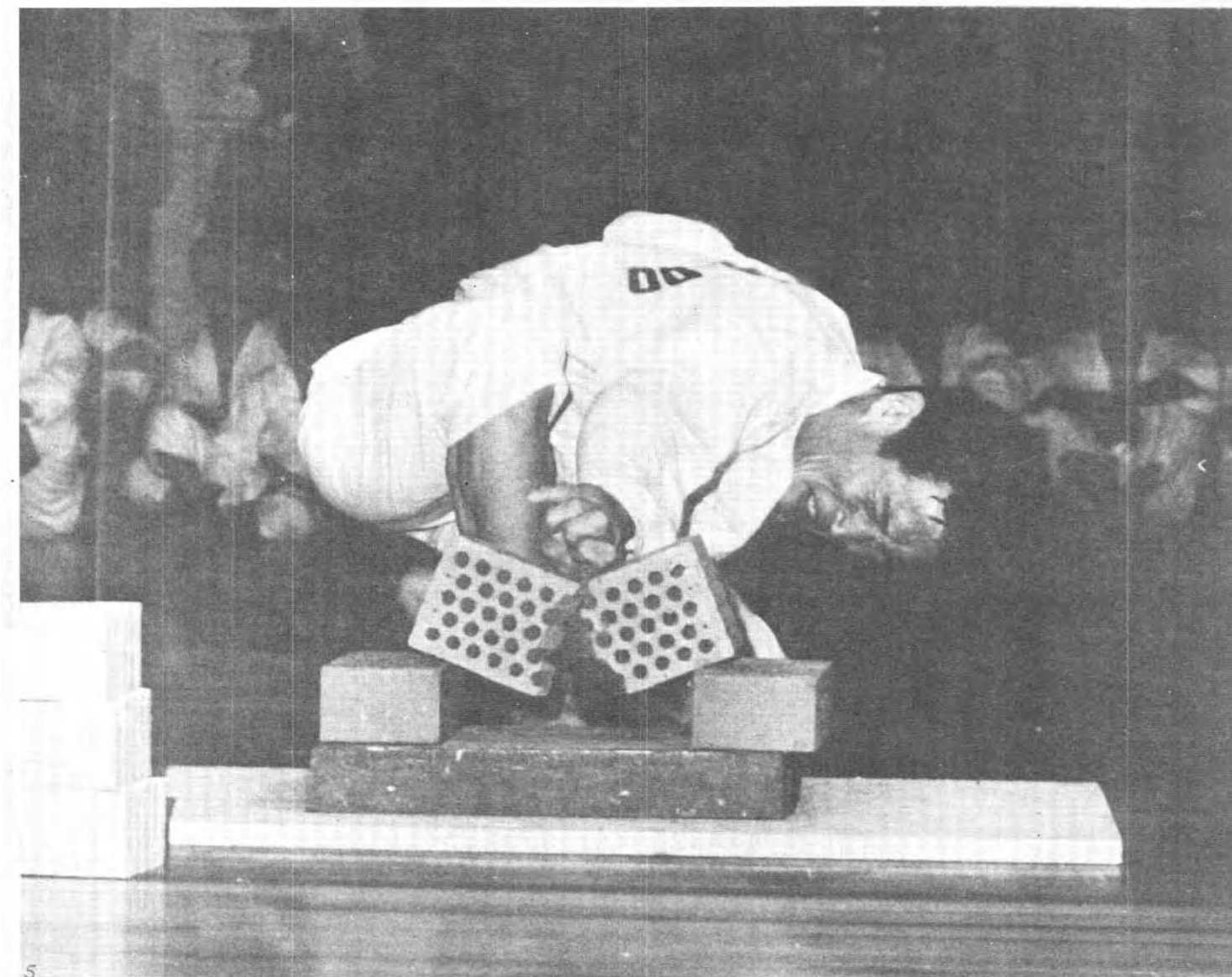
1973: Παίρνει το 7ο ντάν στο ΤΚΝ από την International Tae-kwon-do Federation. Αρχηγός εκπαιδευτής στο Αθλητικό Κέντρο ΤΚΝ της Νέας Υόρκης.

1974: Αρχηγός εκπαιδευτής στο Διεθνές Κέντρο ΤΚΝ στο Λάουντερντεϊλ της Φλόριντα.

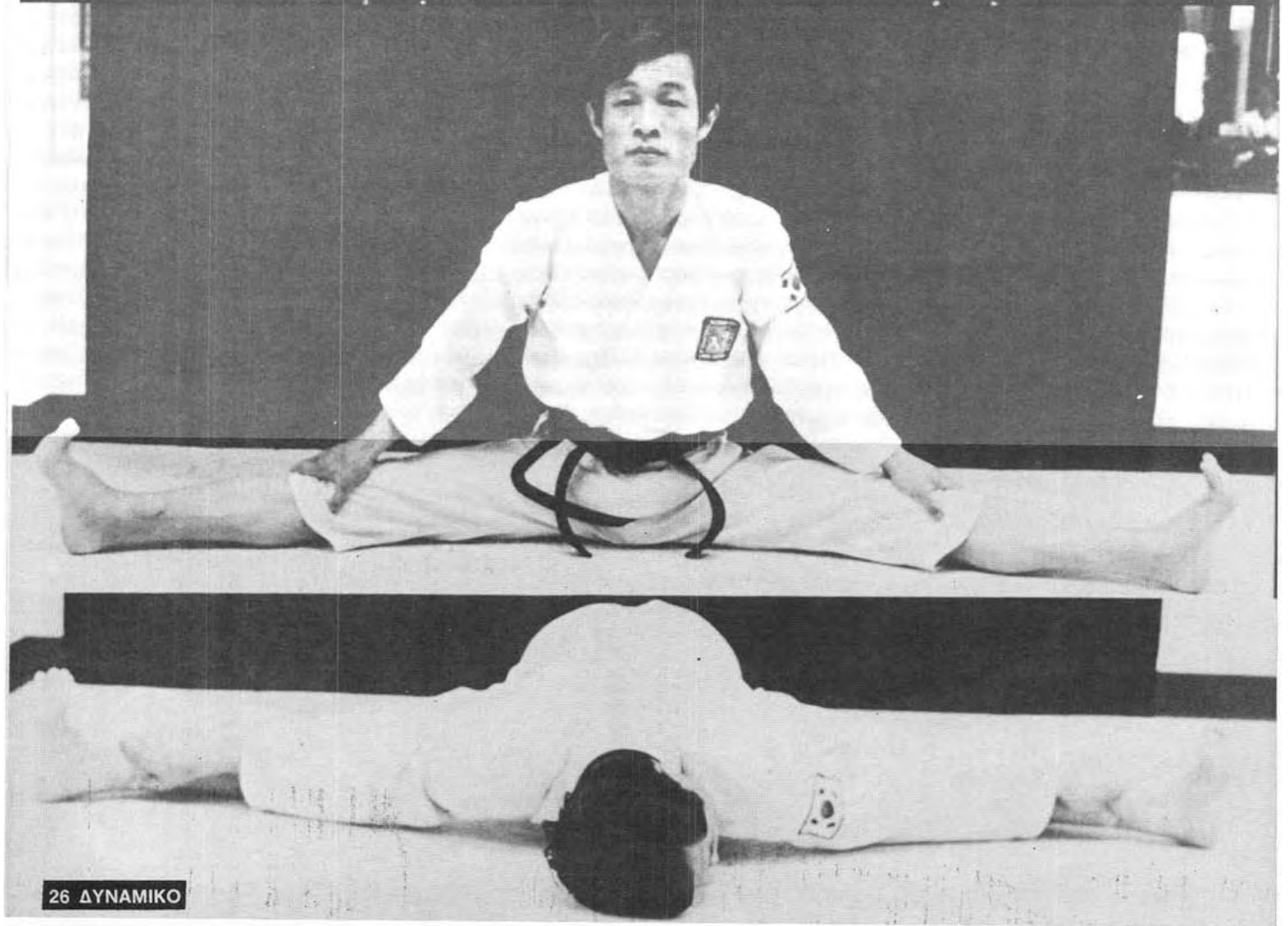
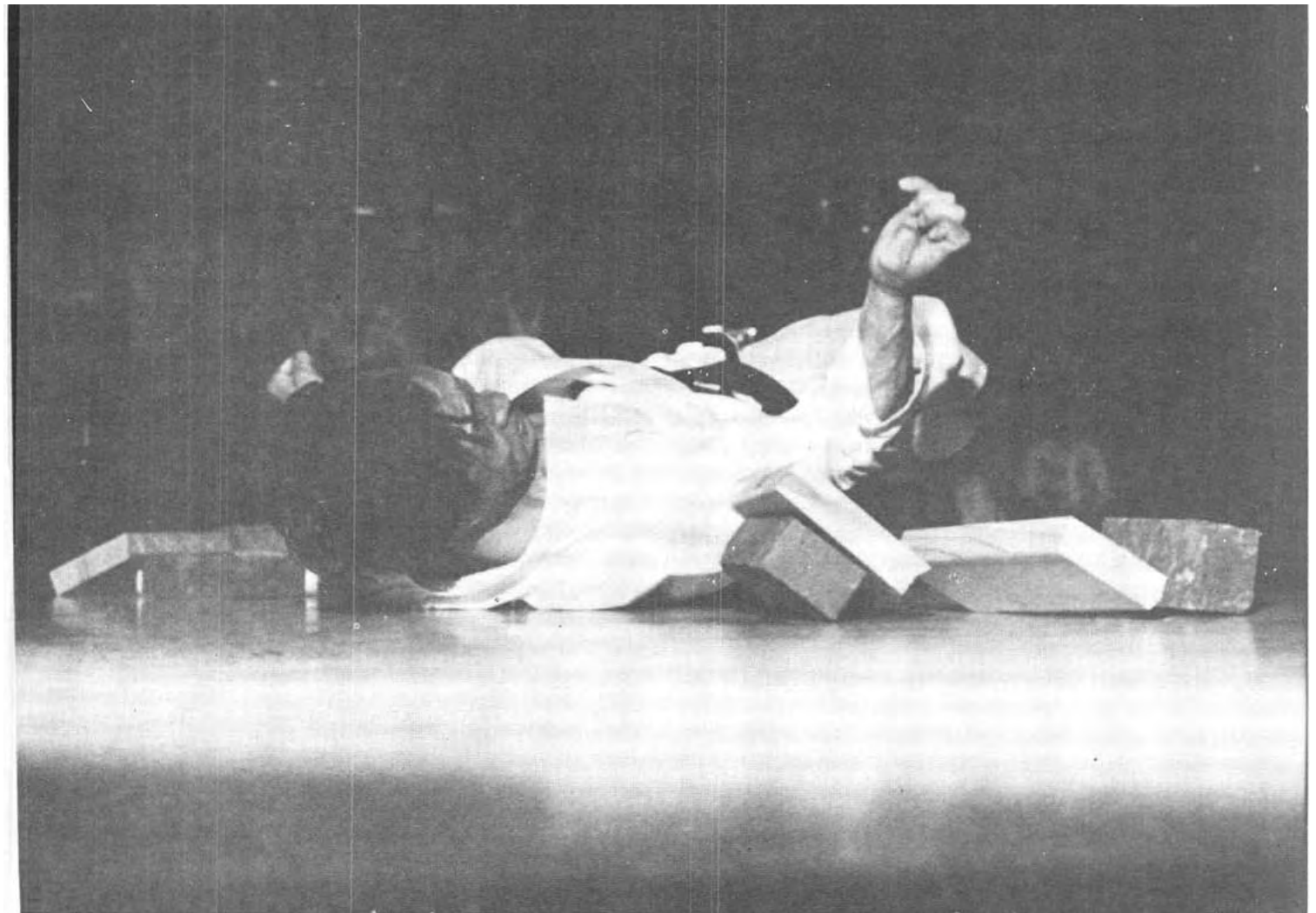
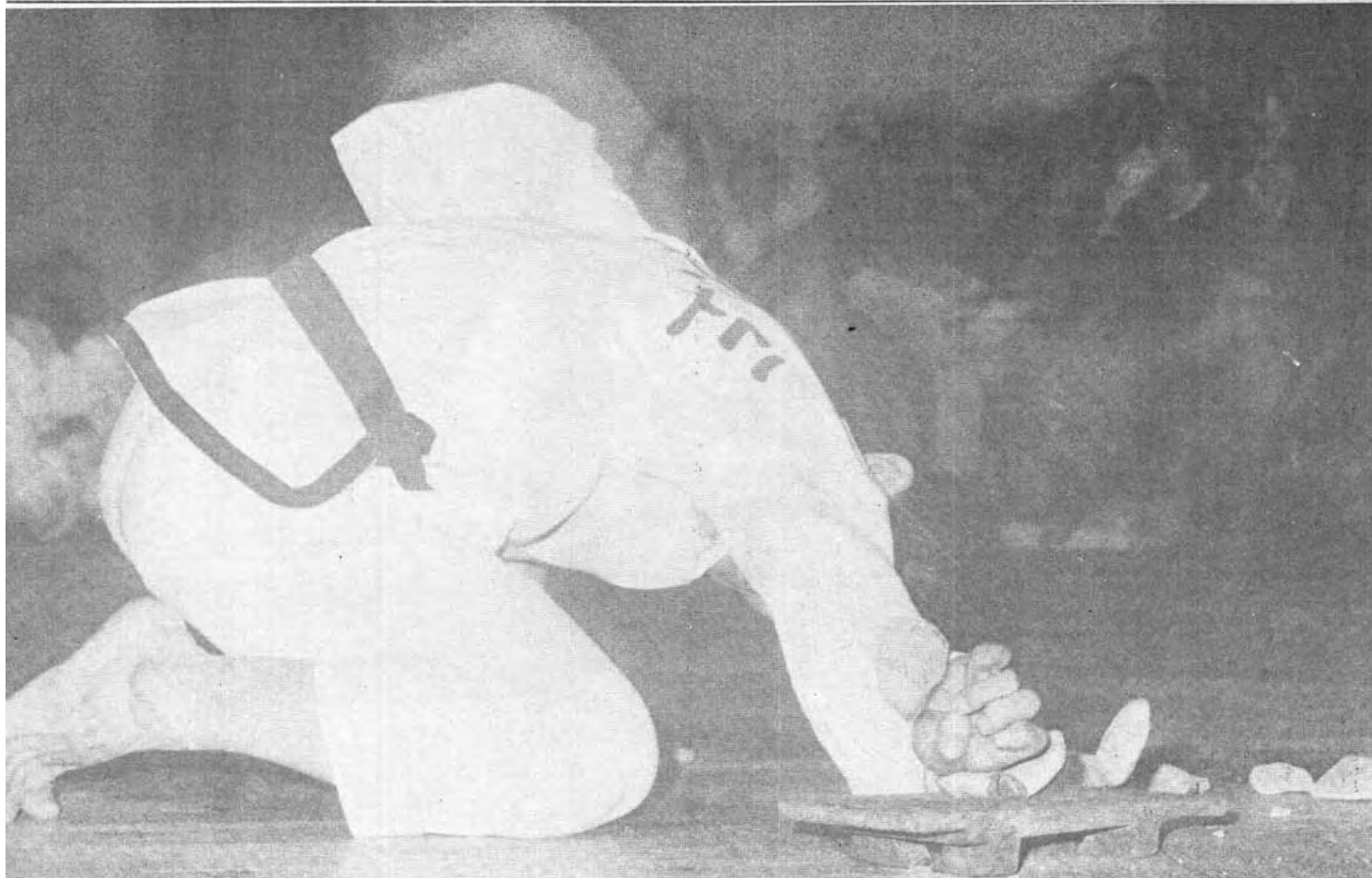
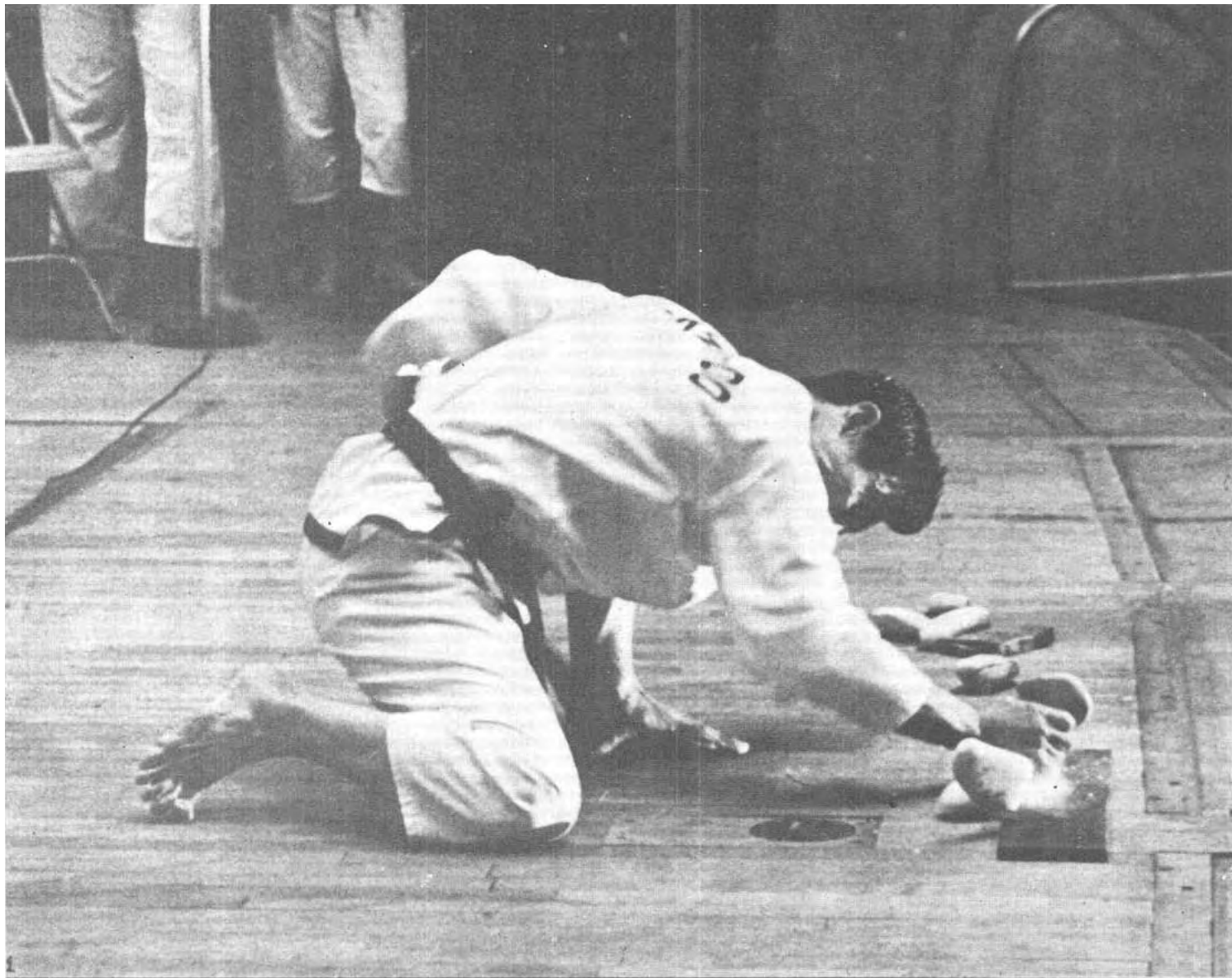
1979: Αρχηγός εκπαιδευτής στο Διεθνές Κέντρο Μαύρων Ζωνών ΤΚΝ στο Λάουντερντεϊλ της Φλόριντα.

1980: Αρχηγός εκπαιδευτής στο Διεθνές Κέντρο Μαύρων Ζωνών ΤΚΝ στο Μόναχο (Γερμανία).

Τα στιγμιότυπα δεν θέλουν επεξηγήσεις μιλάνε μόνα τους.









ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ  
ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ  
ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

## ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ

ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ  
ΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΠΡΩΤΟΠΟΡΕΙ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ,  
ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΤΗΣ.

Το τμήμα τζούντο της Εμπορικής Τράπεζας ιδρύθηκε πριν δύο χρόνια περίπου με μιά ανακοίνωση που είχε βγάλει η Υπηρεσία Δημοσίων Σχέσεων της Τράπεζας προς τους υπαλλήλους της, και τότε δέκα άτομα έφτιαξαν την ομάδα.

Γιά όλους τούς Συλλόγους καί τίς Σχολές: Στείλτε μας νέα καί φωτογραφίες γιά τίς δραστηριότητές σας. Εύχαρίστως θά τά δημοσιεύουμε πάντα μέσα στά λογικά πλαίσια.

Όπως ξέρετε όμως το τζούντο ανήκει στά δυναμικά αθλήματα και από τότε πολλοί έφυγαν, πολλοί ήρθαν εκτός δυο μόνιμων στελεχών που συνεχίζουν, μέχρι σήμερα: οι Ιωσήφ Περπινιάς και Φώτης Γεωργίου.

Από προπόνηση του τμήματος τζούντο της Εμπορικής Τράπεζας της Ελλάδας. Από αριστερά : (όρθιοι) Φώτης Γεωργίου, Δημήτρης Μαρτάκης, Ιωσήφ Περπινιάς, (κάτω) Νίκος Αναστασίου και Κώστας Καραμπότης.



Η ομάδα σήμερα αποτελείται από έξι άτομα και έχουμε σκοπό να τη μεγαλώσουμε όσο θα βρούμε, άτομα που θα ήθελαν να ασχοληθούν με το τζούντο. Η προπόνηση γίνεται δυο φορές την εβδομάδα, από δυο ώρες την κάθε φορά και προπονητής είναι ο κ. Δημήτρης Μαρτάκης, ένας από τους καλύτερους αθλητές που διαθέτει σήμερα η Ελλάδα.

Είμαστε πολύ ευχαριστημένοι από την προπόνηση, αλλά και από τον προπονητή ο οποίος διακρίνεται για την αγάπη του για το άθλημα και μας το διδάσκει με πολύ ζήλο και υπομονή. Ελπίζουμε να φανούμε αντάξιοι τής υπομονής του και να μην τον απογοητεύσουμε.

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ: ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΣΤΗ ΖΑΚΥΝΘΟ

Πάτρα 5 Φεβρ. 1982

Κύριε Περισίδη,

Θέλοντας νά σας ενημερώσουμε σχετικά με την εξέλιξη του ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ στην Πάτρα καί τίς ενέργειες του συλλόγου μας γιά τήν εξάπλωση του ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ καί σέ άλλες πόλεις εκτός τής πόλεως τών Πατρών σας γράφουμε γιά μιά επίδειξη πού έκανε ο σύλλογός μας στην Ζάκυνθο σέ συνεργασία με σχολή ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ τής Ζακύνθου.

Συγκεκριμένα λάβαμε πρόσκληση, από τόν εκπαιδευτή τής σχολής κ. Μιλτιάδη Τζερέπε, 1 ντάν, γιά μιά επίδειξη ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ στή Ζάκυνθο σέ συνεργασία τής σχολής του καί του συλλόγου μας.

Αυτή τη στιγμή στο τμήμα υπάρχουν δυο πορτοκαλί ζώνες, μιά κίτρινη, και τρεις άσπρες.

Τήν ομάδα αποτελούν τα εξής στελέχη: Ιωσήφ Περπινιάς, Φώτης Γεωργίου, Νίκος Αναστασίου, Κώστας Καραμπότης, Νίκος Μανδριώτης και Γιάννης Μισιρής.

Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΟΜΑΔΟΣ

ΙΩΣΗΦ ΠΕΡΠΙΝΙΑΣ

Η επίδειξη έγινε στις 23 Ιανουαρίου, ημέρα Σάββατο καί ώρα 6μ.μ. στό ασφυκτικά γεμάτο άμφιθέατρο τής νήσου.

Η επίδειξη ήταν διάρκειας 2 ώρων. Θά προσπαθήσουμε νά σας τήν περιγράψουμε όσο πιό ζωντανά γίνεται χωρίς νά θέλουμε νά κουράσουμε έσας καί τούς άναγνώστες του περιοδικού.

Ο Νίκος Ματζάρης σε σπάσιμο με τίμιο-γιοπ-τσάγκι.







Ομαδική εκτέλεση του πούμσε: τεκον-ι-τζάν

Ο Κώστας Ζαχόπουλος σε εναέριο σπάσιμο με τίμιο-απ-τσάγκι.



Ο Σπύρος Σπυρόπουλος σε διπλό εναέριο σπάσιμο.



Η επίδειξη άρχισε με γυμναστική όλων των αθλητών, θέλοντας να δείξουμε στους θεατές και ένα μέρος της γυμναστικής του ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΔΟ, ήταν διάρκειας 10 λεπτών.

Στήν συνέχεια παρέμεινε η ομάδα της Ζακύνθου και έγινε μέρος της προπόνησης που διδάσκει ο εκπαιδευτής της σχολής για να πάρη μία ιδέα ο κόσμος. Ήταν διάρκειας 10 λεπτών. Μετά άποσύρθηκε, η ομάδα της Ζακύνθου και ο εκπαιδευτής του συλλόγου μας Σπύρος Σπυρόπουλος προπόνησε τήν ομάδα της Πάτρας θέλοντας να δείξουμε μέρος από τήν προπόνηση που γίνεται εδώ στήν Πάτρα. Ήταν διάρκειας 10 λεπτών.

Μετά άποσύρθηκε η ομάδα της Πάτρας και η ομάδα της Ζακύνθου εκτέλεσε ομαδικά τά Πούμσε-τεκόν ιλ τζάν - τεκόν σάμ τζάν.

Στή συνέχεια μέρος της ομάδας της Πάτρας εκτέλεσε τό τεκόν ι τζάν πούμσε. Η ομάδα αποτελεί τό από τόν 9χρονο Βασ. Άλεξόπουλο που εξέπλειξε τούς θεατές για τήν τεχνική του, τόν Άγγ. Παναγιωτόπουλο, τόν Άν. Παπαδάτο και Σπ. Νικολάτο.

Στή συνέχεια άθλητές της Ζακύνθου εκτέλεσαν, τεχνικές σέ μπουάν γκιρούγκι.

Μετά από τήν ομάδα της Πάτρας ο άθλητής Δημ. Νικολόπουλος εκτέλεσε τό πούμσε τεκόν σάμ τζάν, ο Κων. Ζαχόπουλος (καμιά σχέση) τό πούμσε τεκόν σά τζάν και ο Νικ. Μουτζούρης τό πούμσε τεκόν γιούκ τζάν.

Στή συνέχεια ο εκπαιδευτής της Ζακύνθου εκτέλεσε τό τεκόν ο τζάν πούμσε και ο εκπαιδευτής της Πάτρας Σπ. Σπυρόπουλος τό τεκόν τζιλ τζάν πούμσε. Μετά άθλητές της Πάτρας εκτέλεσαν τεχνικές χά μπουόν γκιρούγκι.

Οι εκπαιδευτές Σπ. Σπυρόπουλος και Μιλτ. Τζερ πές εκτέλεσαν μεταξύ τους τεχνικές ελεύθερου άγώνα.

Πρός τό τέλος της επίδειξης άκολούθησαν σπασίματα με τάβλες κυρίως έναέρια.

Έτσι τέλειωσε αυτή η επίδειξη που άν και ο χρόνος προετοιμασίας της ήταν ελάχιστος είχε πλήρη επιτυχία.

Έπίσης θά θέλαμε να πούμε και μερικά λόγια, για τό κοινό που παρακολούθησε τήν επίδειξη.

Ήταν πολύ θερμό. Τά χειροκροτήματα μετά άπό κάθε άσκηση ήταν θερμά, πλήρως ήσυχία επικρατούσε κατά τήν διάρκεια της επίδειξης, δηλαδή με λίγα λόγια μπορούμε να πούμε ήταν ένα καθαρά άθλητικό περιβάλλον.

Χωρίς να θέλουμε να σάς κουράσουμε άλλο σάς ευχαριστούμε πολύ για τήν φιλοξενία.

Άπό τό Διοικητικό Συμβούλιο  
του άθλητικού συλλόγου  
ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΔΟ  
Patras-Egion Academy

## ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΥΟΥ ΣΤΟ ΚUSHINKAN

Το Σάββατο 27-2-82 έγιναν εξετάσεις για κύου στο ΚUSHINKAN με εξεταστές τους Γιώργο Σανιώτη, 3 νταν, Γιάννη Πανολιάσκο, 2 ντάν, και Δημήτρη Καζακέα, 2 νταν.

Στιγμιότυπα από τις εξετάσεις βλέπετε στις φωτογραφίες μας και τα αποτελέσματα είναι τα εξής:

### ΠΑΙΔΙΑ

8ο κύου κάρι

Μπίτος Απ.  
Γιώτας Στ.  
Στριλάκος Κυρ.  
Αναστασιάδης Ορ

8 κύου

Πούλος Στ.







## ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΟΝ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ

Ο κ. Γρηγόρης Βακατάσης, 2 ντάν ΣΕΓΑΣ και διεθνής διαιτητής, δημιουργός και υπεύθυνος του τμήματος τζούντο του ΠΑΟ με ένα από τα νέα ταλέντα του συλλόγου τον Χρήστο Μπελογιάννη, 2ο στα 65 κιλά στους Πανελληνίους της 19-12-81.

### ΕΦΗΒΟΙ - ΑΝΤΡΕΣ

#### 8ο κύου κάρι

Καμπυλαύκας Μιχ.  
Ρούπας Γ.  
Καζάκη Ντ.  
Αναστασιάδης Μιχ.  
Νικόπουλος Λεων.  
Βασιλειάδης Αλ.  
Κυρκοκιάς Παν.  
Ελευθεριάδης Αν

#### 7ο κύου κάρι

Σωτηρόπουλος Νικ.

#### 6ο κύου κάρι

Πασχαλίδης Νικ.

#### 5ο κύου κάρι

Τρικαντζόπουλος Βασ.

#### 4ο κύου κάρι

Λιβανός Παναγ.  
Ντάλλας Μαν.

#### 3ο κύου κάρι

Πανάγου Παν

#### 1ο κύου κάρι

-

#### 8ο κύου

Οικονόμου Κων.  
Μυσιρλής Ιωάν.  
Χήναρης Βασ.  
Αναστασόπουλος Κ.  
Καλπάκης Κοσμ.

#### 6ο κύου

Δήμος Ηλίας  
Μπαρμπούτσης Ανδρ.  
Καπανταϊδάκη Ελ.  
Παπαγεωργίου Π.  
Παπαγεωργίου Ι.  
Γεωργόπουλος Δημ.  
Βελώνης Ι.

#### 5ο κύου

Μπαντράς Ηρ.

#### 4ο κύου

-

#### 3ο κύου

-

#### 1ο κύου

Πιερράκου Ντίνα

Από τη Διεύθυνση της Σχολής





# ΦΟΥΛ-ΚΟΝΤΑΚΤ ΚΑΡΑΤΕ

ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Ποιά είναι σήμερα η έννοια της λέξης ΚΑΡΑΤΕ; Μη βιαστείτε να απαντήσετε. Απαντήστε πρώτα σε μια άλλη ερώτηση.

Τι καταλαβαίνουν οι περισσότεροι όταν ακούνε τη λέξη ΚΑΡΑΤΕ;

Όσο και να μη σας αρέσει, οι περισσότεροι, φέρνουν στο μυαλό τους κάποιον που δέρνει με κοφτές και με περίεργα ψηλές κλωτσές. Αν όμως ρωτήσετε έναν καρατέκα παραδοσιακού στυλ, θα σας πει πως ΚΑΡΑΤΕ είναι το όνομα μιάς τέχνης άμυνας και επίθεσης χωρίς όπλο, με δεκάδες τεχνικές, μελετημένες επί πολλά χρόνια από δεκάδες ανθρώπους, των οποίων η συνεισφορά στην τέχνη είναι συμπυκνωμένη τόσο μέσα στις ίδιες τις τεχνικές όσο και στις μεθόδους εκπαίδευσής. Ένα πολύ μικρό μέρος του ΚΑΡΑΤΕ είναι ο συμβατικός αγώνας, γέννημα ανάγκης για μια πιο συγκεκριμένη έκφρασή της και για τη διάδοση της τέχνης και έξω από τα όρια της γενέτειράς της, της παραδοσιακής Ανατολής.

Όταν όμως αυτό το ΚΑΡΑΤΕ διαδόθηκε σ'όλο το κόσμο, άλλοι το δέχτηκαν όπως είναι και άλλοι άλλαξαν τη μορφή του. Μια από τις νέες μορφές που πρόκυψαν είναι και το φουλ-κόντακτ καράτε ή και κικ-μπόξιν, αρκετά ζωντανό και πραγματικό στην Αμερική και στην Ευρώπη που κανένας να μη μπορεί, να το αμφισβητήσει.

Τα ερωτήματα όμως πάντα θα υπάρχουν: "η νέα μορφή είναι κάτι σωστό ή κάτι λανθασμένο;", "να διαλέξει κανείς το σωστό ή ό,τι ταιριάζει σε πρώτη εντύπωση στον χαρακτήρα του;" Όλα αυτά είναι ζωτικά, γιατί ο χρόνος δεν γυρίζει πίσω να διορθώσουμε το λάθος.

(Παραπέμπουμε τους αναγνώστες μας στο κατατοπιστικό άρθρο του συνεργάτη μας Νίκου Ραφτάκη με τίτλο "Παραδοσιακό Καράτε ή Φουλ-κόντακτ;" στο τεύχος μας 4/8, σελ. 28).

Μέχρι τώρα το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" ασχολήθηκε μόνο με παραδοσιακά στυλ στον ελληνικό και διεθνή χώρο & με επαγγελματικά στυλ μόνο στον διεθνή. Όπως υποσχθήκαμε στο προηγούμενο τεύχος στους αναγνώστες μας, θα παρουσιάσουμε σ'αυτό το τεύχος τον Κώστα Λιακόπουλο, χαρακτηριστικό αντιπρόσωπο του φουλ-κόντακτ στην Αθήνα στα πλαίσια μιάς "προσεκτικής" προσέγγισης αυτής της "άλλης" πλευράς του ΚΑΡΑΤΕ από το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" στον Ελληνικό χώρο. (Εδώ τονίζουμε πως μόνο "παρουσιάζουμε" και όχι "συμφωνούμε" ή "διαφωνούμε").

Ο ΚΩΣΤΑΣ ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Γεννήθηκε στο Δώρειο της Μεσσηνίας το 1946. Έφυγε για τον Καναδά το 1968. Άρχισε καράτε μετά από 5-6 μήνες στο Γιούνιπεκ πρώτα και συνέχι-

Ο Τζων Τεριέν και ο Κώστας Λιακόπουλος με ένα γκρούπ μαθητών (Καναδών) στο γυμναστήριο του πρώτου.



Ο Κώστας Λιακόπουλος (αριστερά) σε προπόνηση.

Όσο ήμουνα στον Καναδά πήρα μέρος σε πολλούς αγώνες μεταξύ συλλόγων και σε Πανκαναδικούς κερδίζοντας πολλές φορές μετάλλια σε δεύτερες & τρίτες θέσεις. Στους περισσότερους αγώνες, έπαιρναν μέρος αθλητές από όλα τα στυλ, αγωνιζόμεσταν όμως με ενιαίους κανονισμούς. Από τη σχολή του Τζων Τεριέν έβγαιναν συνεχώς πρώτοι.

ΕΡ. Έξω από τον Καναδά βγήκατε για αγώνες;

ΑΠ. Κάναμε ένα ταξίδι στην Ευρώπη, όπου γνωρίσαμε πολλές σχολές στα πλαίσια ανταλλαγής γνώσεων και απόψεων πάνω στις πολεμικές τέχνες. Επίσκεψτήκαμε τη Γαλλία. Εκεί προπονηθήκαμε στο φουλ-κόντακτ καράτε στη σχολή του Ντομινίκ Βαλέρα & στο χάκκο-ρούου ζιου-ζίτσου στη σχολή του Ρολάν Μαρτώ, με τους ίδιους και με τους μαθητές τους. Μετά πήγαμε στην Αγγλία σε τρεις σχολές ζιου ζιτσου

ΕΡ. Σε σχολές παραδοσιακών στυλ πήγατε;

ΑΠ. Όχι μόνο στο Βαλέρα. Στη Σχολή μας στον Καναδά παρακολούθησα πολλά σεμινάρια που έδωσε ο Μπιλ Γουάλας πάνω στο φουλ-κόντακτ καράτε και ο Τζοε Λιούις και έχω παίξει φιλικά μαζί τους στη Σχολή. Επίσης έχω προπονηθεί με πολλούς Καναδέζους πρωταθλητές στο φουλ-κόντακτ όπως ο Χάρυ Βίλενεβ και ο Ζαν-Υβ Τεριώ, (πρωταθλητής κόσμου 1981 στα μεσέα βάρη και διάδοχος του Μπιλ Γουάλας), με τους οποίους ξεκίνησα μαζί.

Άλλοι απο τη σχολή μας είναι ο Κόνρου Νέλσον, 2ος παγκόσμιος στα βαρέα, και ο Τζώρτζ Γκόβρω, 5ος παγκόσμιος στα βαρέα.

σε μετά, το 1972, στην Οτάβα, πρωτεύουσα του Καναδά στο γυμναστήριο του Τζων Τεριέν στο Kanadian Style Can-Ryu Jiu-jitsu.

Το 1977 πήρε το 1ο νταν, το 1979 το 2ο και το NOE του 1981 το 3ο.

ΕΡ. Πως ξανάρθες στην Ελλάδα κ. Λιακόπουλε;

ΑΠ. Στην Ελλάδα είχα έρθει αρκετές φορές για διακοπές και το NOE του 1978 αποφάσισα να εγκατασταθώ μόνιμα. Τότε ανοίξαμε με τον Β. Ζαχόπουλο, μια σχολή στο κέντρο της Αθήνας. Μετά από έξι μήνες περίπου διαφωνήσαμε και διακόψαμε τη συνεργασία μας. Από τότε άνοιξα το δικό μου γυμναστήριο στο Κορυδαλλό.

ΕΡ. Μίλησέ μας σχετικά με το στυλ που παίζεις, κ. Λιακόπουλε και με τους αγώνες που πήρες μέρος.

ΑΠ. Το CAN-RYU είναι ένα σύστημα αυτοάμυνας, ένα μίγμα από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές, του γιαπωνέζικου ζιου-ζίτσου, του ταϊλανδέζικου τάι-μπόξιν, του παραδοσιακού καράτε, ανατροπών τζούντο και κικ-μποξιν και το διδάχτηκα στη σχολή του Τζων Τεριέν. Οι ζώνες δίνονταν δύσκολα και μετά από πολύ προσπάθεια. Εγώ έκανα 5 χρόνια να πάρω το 1ο νταν.







Ο Κώστας Λιακόπουλος (αριστερά) και η Μαρία Λιακοπούλου σε εκτέλεση λακτίσματος.

ΕΡ. Πώς έγινε η επαφή σου με το Καράτε στην Ελλάδα.

ΑΠ. Σχετικά με την Ελλάδα, πριν εγκατασταθώ εδώ είχα γνωρίζει εντελώς τυχαία σε διακοπές μου εδώ τον Β. Ζαχόπουλο. Γυρίζοντας στον Καναδά σκέφτηκα να φέρω τον δασκαλό μου και τον συνεργάτη μας Βίλνενεβ με την καναδική τους ομάδα στην Ελλάδα για αγώνες. Έτσι, ήρθαμε τον ΣΕΠ 1978 και παίξαμε με την ομάδα του Β. Ζαχόπουλου ιππόν κουμιτέ, (με κανονισμούς Ζαχόπουλου, χωρίς επαφή, μέ πόντους) και όχι φουλ-κόντακτ, το οποίο ήταν άγνωστο ως τότε στην Ελλάδα.

Η Μαρία Λιακοπούλου (δεξιά) σε αγώνα.



Η Μαρία Λιακοπούλου σε εκτέλεση εναέριου πλάγιου λακτίσματος.

Μετά ο Ζαχόπουλος κανόνισε και ήρθε στον Καναδά τον ΙΟΥΝ 1979 με την ομάδα του. Εγώ έπαιξα με την ομάδα του Καναδά και παίξαμε πάλι, πόντ-συστεμ.

Το ΝΟΕ 1979 ήρθα στην Ελλάδα και μετά ένα μήνα ανοίξαμε τη σχολή με τον Β. Ζαχόπουλο. Σ' αυτή τη σχολή διδάχτηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα από εμένα το πραγματικό φουλ-κόντακτ καράτε ή κικ-μπόξιν. Διαφωνήσαμε όμως με τον Β. Ζαχόπουλο σχετικά με τον τρόπο διδασκαλίας και διακόψαμε την συνεργασία μας μετά 6 μήνες.

Τον ΑΥΓ 1980 ξαναπήγα στον Καναδά όπου, πήρα μέρος σε δυο πρωταθλήματα πόντ-συστεμ στο ένα από τα οποία πήρα τη 2η θέση ενώ στο άλλο βγήκα από φάουλ. Παράλληλα, η γυναίκα μου Μαρία Λιακοπούλου πήρε την 1η θέση στις γυναίκες στους αγώνες με πόντ-συστεμ.

ΕΡ. Όστε ασχολείται και η γυναίκα σου;

ΑΠ. Η γυναίκα μου έχει μαύρη ζώνη στο καράτε, το CAN-RYU Ju-Jitsu και προπονείται και στο φουλ-κόντακτ.

ΕΡ. Μετά τους τελευταίους αγώνες που πήρες μέρος στον Καναδά, τι έκανες;

ΑΠ. Τον ΝΟΕ 1980 ήρθα πάλι στην Ελλάδα για να εγκατασταθώ μόνιμα πια. Άνοιξα τη σχολή που έχω & σήμερα στον Κορυδαλλό, όπου διδάσκω και εγώ κι η γυναίκα μου το CAN-RYU Ζίου-Ζίτσου και το φουλ-κόντακτ καράτε. Έχουμε άδεια λειτουργίας της σχολής από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και εκπαιδεύω σε πρωϊνά και απογευματινά τμήματα καθώς και σε ιδιαίτερα.

Στην Ελλάδα οργάνωσα δύο πρωταθλήματα φουλ-κόντακτ με συμμετοχή πολλών σχολών και αρκετών ανεξάρτητων καρατέκα.

Τώρα ετοιμάζω για τις 4 Απριλίου το 3ο πρωτάθλημα κικ-μπόξιν στο γυμναστήριο ΠΛΑΤΩΝ στη Νίκαια.

— Ευχαριστούμε κ. Λιακόπουλε για όλες αυτές τις πληροφορίες και σου ευχόμαστε καλή τύχη στις προσπάθειές σου.

Θύμιος Περισίδης

# ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

## ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΘΗΝΑΣ

ΑΧΙΛΛΕΑΣ, ΑΡΗΣ ΚΑΙ ΓΛΟΑ ΟΙ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ

Ο Αχιλλέας και ο Άρης Νικαίας ήταν οι πολυνίκες των τοπικών αγώνων γυμναστικής της Αθήνας. Πήραν από δύο κατηγορίες, έναντι μιάς του ΣΑΦΕ, του Ευρίπειου και του Παναθηναϊκού.

Στις γυναίκες αγωνίστηκε μόνο ο Αχιλλέας. Νικήτρια η Βάσω Κουκάκη, φανερά καλύτερη από τις συναθλήτριές της. Η Κουκάκη έδειξε ότι και φέτος θα είναι ένα από τα "σκληρά καρύδια". Έκπληξη η δεύτερη θέση της Ειρήνης Βαρσάμου, που παρουσιάστηκε πολύ ανεβασμένη. Τρίτη η διεθνής Μίνα Ποταμιάνου, που ξανάρχισε μετά από διακοπή ενός χρόνου. Πήγε καλά, αλλά χρειάζεται ακόμα δουλειά.

Στις κορασίδες, η Μαργαρίτα Πέρρου κέρδισε πάνω στο νήμα την περσινή πρωταθλήτρια κορασίδων Μαρίνα Γιαλιά. Η ήττα της Γιαλιά είναι οπωσδήποτε έκπληξη. Αρκετά καλή εδώ η ομάδα του ΣΑΦΕ (Αρσάκειο).

Αλέκα Τασούλη: Νικήτρια στις κορασίδες της μοντέρνας γυμναστικής.



Βάσω Γουλιελμάκη: Το πρώτο όνομα της Θεσσαλονίκης στη μοντέρνα γυμναστική.



<b>ΓΥΝΑΙΚΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΑΧΙΛΛΕΑΣ	146,40
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΚΟΥΚΑΚΗ (ΑΧΙΑ)	31,10
2) ΒΑΡΣΑΜΟΥ (ΑΧΙΑ)	29,50
3) ΠΟΤΑΜΙΑΝΟΥ (ΑΧΙΑ)	28,60
<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΤΖΕΛΕΠΗ (ΑΧΙΑ)	8,60
2) ΚΟΥΚΑΚΗ (ΑΧΙΑ)	8,50
ΒΑΡΣΑΜΟΥ (ΑΧΙΑ)	8,50
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
1) ΚΟΥΚΑΚΗ (ΑΧΙΑ)	7,20
2) ΜΑΥΡΩΦΑΡΙΔΟΥ (ΑΧΙΑ)	6,70
3) ΠΟΤΑΜΙΑΝΟΥ (ΑΧΙΑ)	6,50
<b>ΔΟΚΟΣ:</b>	
1) ΒΑΡΣΑΜΟΥ (ΑΧΙΑ)	7,20
2) ΚΟΥΚΑΚΗ (ΑΧΙΑ)	7,10
ΜΑΥΡΩΦΑΡΙΔΟΥ (ΑΧΙΑ)	7,10
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΚΟΥΚΑΚΗ (ΑΧΙΑ)	8,30
2) ΒΑΡΣΑΜΟΥ (ΑΧΙΑ)	7,80
3) ΜΑΥΡΩΦΑΡΙΔΟΥ (ΑΧΙΑ)	7,50

<b>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	181,25
2) ΖΑΘΝ	160,45
3) ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	157,05
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΔΙΚΑΙΟΥ (ΑΡΗΣ)	36,50
2) ΘΑΝΑΗΛΙΔΟΥ (ΑΡΗΣ)	36,45
3) ΤΑΜΠΟΥΡΑΚΗ (ΑΡΗΣ)	35,95
<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΖΩΓΡΑΦΟΥ (ΖΑΘΝ)	9,50
2) ΔΙΚΑΙΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,50
3) ΔΕΝΤΑΚΗ (ΑΡΗΣ)	9,20
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
1) ΤΑΜΠΟΥΡΑΚΗ (ΑΡΗΣ)	9,65
2) ΘΑΝΑΗΛΙΔΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,45
3) ΔΙΚΑΙΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,20
<b>ΔΟΚΟΣ:</b>	
1) ΔΕΝΤΑΚΗ (ΑΡΗΣ)	9,40
2) ΤΑΜΠΟΥΡΑΚΗ (ΑΡΗΣ)	9,20
3) ΔΡΑΓΟΥΝΗ (ΑΡΗΣ)	9,00
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΔΙΚΑΙΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,30
2) ΔΡΑΓΟΥΝΗ (ΑΡΗΣ)	9,20
3) ΘΑΝΑΗΛΙΔΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,10

<b>ΑΝΔΡΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΑΧΙΛΛΕΑΣ	171,10
2) ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	147,20
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΕΥΔΑΙΜΩΝ (ΑΧΙΑ)	42,00
2) ΚΑΤΙΡΤΖΙΔΗΣ (ΑΡΗΣ)	36,80
3) ΚΟΣΤΑΚΟΣ (ΑΡΗΣ)	32,30
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΣΙΟΥΤΗΣ (ΑΧΙΑ)	9,40
2) ΕΥΔΑΙΜΩΝ (ΑΧΙΑ)	9,10
3) ΠΑΠΙΛΙΑΣ (ΑΡΗΣ)	7,80
<b>ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ:</b>	
1) ΕΥΔΑΙΜΩΝ (ΑΧΙΑ)	5,00
2) ΣΤΟΥΠΑΚΗΣ (ΑΡΗΣ)	4,90
3) ΠΑΠΙΛΙΑΣ (ΑΡΗΣ)	4,70
<b>ΚΡΙΚΟΙ:</b>	
1) ΚΑΤΙΡΤΖΙΔΗΣ (ΑΡΗΣ)	6,10
2) ΕΥΔΑΙΜΩΝ (ΑΧΙΑ)	5,00
3) ΑΚΡΙΒΟΣ (ΑΡΗΣ)	4,80
<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΣΙΟΥΤΗΣ (ΑΧΙΑ)	9,40
2) ΕΥΔΑΙΜΩΝ (ΑΧΙΑ)	9,20
3) ΚΑΤΙΡΤΖΙΔΗΣ (ΑΡΗΣ)	8,30

<b>ΝΕΑΝΙΔΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΣΑΦΕ	155,85
2) ΑΧΙΛΛΕΑΣ	148,50
3) ΓΛΥΦΑΔΑ	132,20
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΠΕΡΟΥ (ΑΡΗΣ)	34,50
2) ΓΙΑΛΙΑ (ΑΧΙΑ)	34,20
3) ΜΑΣΤΟΡΑΚΗ (ΓΛΥ)	33,00
<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΣΥΛΛΑ (ΣΑΦΕ)	9,00
2) ΓΙΑΛΙΑ (ΑΧΙΑ)	8,90
3) ΠΕΡΟΥ (ΑΡΗΣ)	8,80
ΝΤΑΚΟΥΛΑ (ΣΑΦΕ)	8,80
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
1) ΝΤΑΚΟΥΛΑ (ΣΑΦΕ)	8,45
2) ΠΕΡΟΥ (ΑΡΗΣ)	8,30
3) ΤΟΥΛΗ (ΣΑΦΕ)	8,20
<b>ΔΟΚΟΣ:</b>	
1) ΠΕΡΟΥ (ΑΡΗΣ)	8,20
ΜΑΣΤΟΡΑΚΗ (ΓΛΥ)	8,20
3) ΓΙΑΛΙΑ (ΑΧΙΑ)	7,90
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΓΙΑΛΙΑ (ΑΧΙΑ)	9,30
2) ΠΕΡΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,20
3) ΣΥΛΛΑ (ΣΑΦΕ)	9,00
ΛΙΑΚΟΥ (ΣΑΦΕ)	9,00

<b>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	172,60
2) ΑΧΙΛΛΕΑΣ	156,00
3) ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	142,80
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΜΟΥΖΗ (ΑΡΗΣ)	35,40
2) ΤΣΟΥΚΑΛΑ (ΑΡΗΣ)	34,80
3) ΚΟΝΤΑΚΟΥ (ΑΡΗΣ)	34,40
<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΜΟΥΖΗ (ΑΡΗΣ)	9,30
2) ΚΟΝΤΑΚΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,30
3) ΔΑΜΙΑΝΙΔΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,20
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
1) ΤΣΟΥΚΑΛΑ (ΑΡΗΣ)	9,20
2) ΠΟΓΚΑ (ΑΧΙΑ)	9,00
3) ΜΟΥΖΗ (ΑΡΗΣ)	8,80
ΚΟΥΚΑ (ΖΑΘΝ)	8,80
<b>ΔΟΚΟΣ:</b>	
1) ΜΟΥΖΗ (ΑΡΗΣ)	9,30
2) ΓΕΩΡΓΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ (ΑΡΗΣ)	9,10
3) ΔΑΜΙΑΝΙΔΟΥ (ΑΡΗΣ)	8,90
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΤΣΟΥΚΑΛΑ (ΑΡΗΣ)	8,30
2) ΑΝΤΩΝΑΡΑ (ΑΧΙΑ)	8,10
3) ΣΑΝΙΩΤΗ (ΑΧΙΑ)	8,00
ΜΟΥΖΗ (ΑΡΗΣ)	8,00
ΜΑΡΙΝΑΚΗ (ΑΡΗΣ)	8,00
ΚΑΤΣΙΡΕΛΟΥ (ΓΛΥ)	8,00

<b>ΕΦΗΒΟΙ</b>	
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ (ΑΧΙΑ)	29,60
2) ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ (ΓΛΥΦ)	29,30
3) ΚΟΤΟΒΟΣ (ΑΡΗΣ)	26,20
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ (ΑΧΙΑ)	7,20
2) ΚΟΤΟΒΟΣ (ΑΡΗΣ)	7,00
3) ΒΛΑΣΤΟΣ (ΑΡΗΣ)	6,90
<b>ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ:</b>	
1) ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ (ΓΛΥΦ)	6,80
2) ΜΕΛΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	5,50
3) ΒΛΑΣΤΟΣ (ΑΡΗΣ)	4,50
<b>ΚΡΙΚΟΙ:</b>	
1) ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ (ΓΛΥΦ)	5,50
2) ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ (ΑΧΙΑ)	5,40
3) ΜΕΛΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	5,20
<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΜΕΛΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	8,20
2) ΚΟΤΟΒΟΣ (ΑΡΗΣ)	6,80
3) ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ (ΑΧΙΑ)	6,00
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
1) ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ (ΑΧΙΑ)	6,00
2) ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ (ΓΛΥΦ)	4,00
3) ΚΟΤΟΒΟΣ (ΑΡΗΣ)	3,00

<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
1) ΕΥΔΑΙΜΩΝ (ΑΧΙΑ)	8,50
2) ΚΑΤΙΡΤΖΙΔΗΣ (ΑΡΗΣ)	7,50
ΣΤΟΥΠΑΚΗΣ (ΑΡΗΣ)	7,50
<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΣΙΟΥΤΗΣ (ΑΧΙΑ)	7,50
2) ΠΑΠΙΛΙΑΣ (ΑΡΗΣ)	6,50
3) ΕΥΔΑΙΜΩΝ (ΑΧΙΑ)	5,20
<b>ΠΑΙΔΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ	223,60
2) ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	185,00
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΜΕΡΟΝΤΗΣ (ΠΑΘ)	49,70
2) ΜΠΑΤΚΑΣ (ΑΡΗΣ)	47,70
3) ΜΑΓΚΑΦΑΚΗΣ (ΑΡΗΣ)	45,00
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΜΑΓΚΑΦΑΚΗΣ (ΑΡΗΣ)	8,90
2) ΜΕΡΟΝΤΗΣ (ΠΑΘ)	8,20
3) ΓΙΑΝΝΟΥΤΣΟΣ (ΕΥΡ)	7,30
<b>ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ:</b>	
1) ΜΕΡΟΝΤΗΣ (ΠΑΘ)	5,90
2) ΜΠΑΤΚΑΣ (ΑΡΗΣ)	5,60
3) ΜΑΓΚΑΦΑΚΗΣ (ΑΡΗΣ)	4,50
ΑΓΓΕΛΟΥ (ΕΥΡ)	4,50
<b>ΚΡΙΚΟΙ:</b>	
1) ΜΕΡΟΝΤΗΣ (ΠΑΘ)	9,20
2) ΜΠΑΤΚΑΣ (ΑΡΗΣ)	8,30
3) ΑΓΓΕΛΟΥ (ΕΥΡ)	8,00
<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΜΑΓΚΑΦΑΚΗΣ (ΑΡΗΣ)	9,10
2) ΜΠΑΤΚΑΣ (ΑΡΗΣ)	9,00
3) ΑΓΓΕΛΟΥ (ΕΥΡ)	8,20
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
1) ΜΕΡΟΝΤΗΣ (ΠΑΘ)	9,50
2) ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ (ΕΥΡ)	9,00
3) ΜΠΑΤΚΑΣ (ΑΡΗΣ)	8,50
<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΓΙΑΝΝΟΥΤΣΟΣ (ΑΡΗΣ)	9,60
2) ΜΠΑΤΚΑΣ (ΑΡΗΣ)	9,40
3) ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ (ΕΥΡ)	9,20
ΑΓΓΕΛΟΥ (ΕΥΡ)	9,20

<b>ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	
<b>ΓΥΝΑΙΚΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΓΛΟ ΑΘΗΝΩΝ	102,90
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΝΟΝΤΑ Δ. (ΓΛΟΑ)	35,80
2) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	33,80
3) ΔΡΙΤΣΑ (ΕΥΡ)	32,90
<b>ΚΟΡΙΝΕΣ:</b>	
1) ΝΟΝΤΑ Δ. (ΓΛΟΑ)	9,00
2) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	8,70
3) ΚΛΕΝΤΡΟΥ ΔΡΙΤΣΑ (ΓΛΟΑ)	8,50
ΔΡΙΤΣΑ (ΕΥΡ)	8,50
<b>ΣΧΟΙΝΑΚΙ:</b>	
1) ΝΟΝΤΑ Δ. (ΓΛΟΑ)	8,90
2) ΔΡΙΤΣΑ (ΕΥΡ)	8,30
3) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	8,20
<b>ΣΤΕΦΑΝΙ:</b>	
1) ΝΟΝΤΑ Δ. (ΓΛΟΑ)	9,20
2) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	8,40
3) ΝΟΝΤΑ Μ. (ΓΛΟΑ)	8,10
<b>ΚΟΡΔΕΛΛΑ:</b>	
1) ΝΟΝΤΑ Δ. (ΓΛΟΑ)	8,70
2) ΚΛΕΝΤΡΟΥ (ΓΛΟΑ)	8,70
3) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΓΛΟΑ)	8,50
<b>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΓΛΟ ΑΘΗΝΩΝ	63,50
2) ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ	34,70
3) ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	32,20
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΤΑΣΟΥΛΗ (ΓΛΟΑ)	23,70
2) ΝΟΝΤΑ Α. (ΓΛΟΑ)	22,50
3) ΣΕΚΟΥΡΗ (ΓΛΟΑ)	17,20
<b>ΜΠΑΛΛΑ</b>	
1) ΤΑΣΟΥΛΗ (ΓΛΟΑ)	7,70
2) ΝΟΝΤΑ Α. (ΓΛΟΑ)	7,50
3) ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ (ΓΛΟΑ)	5,30

<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ (ΑΧΙΑ)	2,00
ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ (ΓΛΥΦ)	2,00
ΒΛΑΣΤΟΣ (ΑΡΗΣ)	2,00
ΚΟΤΟΒΟΣ (ΑΡΗΣ)	2,00
<b>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
1) ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ	224,70
2) ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	182,80
3) ΑΧΙΛΛΕΑΣ	159,90
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	53,20
2) ΜΩΣΑΤΙΔΗΣ (ΕΥΡ)	47,00
3) ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΑΘ)	46,70
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	9,30
2) ΚΟΥΣΙΑΔΗΣ (ΠΑΘ)	8,90
3) ΒΕΡΝΙΚΟΣ (ΓΛΟΑ)	8,80
ΔΡΟΣΟΣ (ΑΧΙΑ)	8,80
<b>ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ:</b>	
1) ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	8,50
2) ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΑΘ)	7,30
3) ΚΟΥΣΙΑΔΗΣ (ΠΑΘ)	7,20
<b>ΚΡΙΚΟΙ:</b>	
1) ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	9,50
2) ΜΩΣΑΤΙΔΗΣ (ΕΥΡ)	8,70
3) ΤΣΟΥΜΟΣ (ΑΡΗΣ)	8,50
ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΑΘ)	8,50
<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΑΘ)	8,80
2) ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	8,50
ΜΩΣΑΤΙΔΗΣ (ΕΥΡ)	8,50
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
1) ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	8,00
2) ΜΩΣΑΤΙΔΗΣ (ΕΥΡ)	6,70
3) ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΑΘ)	5,90
<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ (ΠΑΘ)	9,40
2) ΜΩΣΑΤΙΔΗΣ (ΕΥΡ)	9,30
3) ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΑΘ)	8,60



Κυριάκος Θεοδωράκης: Νικητής στους Παμπαί-  
δες.



"Εμείς είμαστε οι καλύτερες". Η εθνική ομάδα γυναικών του 1981, αμέσως μετά την πρόκριση, λίγες μέρες πριν να πάει στις Σέρρες για τους Βαλκανικούς αγώνες (Φωτο: Ν.Τσίκος)



**ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**ΟΛΟΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ...**

Όλοι έμειναν ικανοποιημένοι στο πρωτάθλημα Θεσσαλονίκης, αφού όλοι πήραν από μιά τουλάχιστο νίκη.

Στις γυναίκες αγωνίστηκαν μόνο τρεις αθλήτριες του Φιλαθλητικού και η Γιάννα Κασούνη πήρε την πρώτη μάχη τής χρονιάς από την πρωταθλήτρια Ελλάδος Εύη Ναζίρη. Η Κασούνη ξεχώρισε στο δίζυγο και τη δοκό. Πάντως οι δύο αθλήτριες έδειξαν ότι ο τίτλος των γυναικών θα είναι πάλι δική τους υπόθεση. Εξαιρετική η Ράνια Ζησοπούλου στο δίζυγο.

Στις νεάνιδες ο Φιλαθλητικός προσπάθησε, αλλά ο Αλέξανδρος είχε την τύχη να βρεθεί σε θαυμάσια μέρα το τρίτο του Γκουλιαμπερή, -Νάνου- Τσουκαλά. Η μόνη που μπόρεσε να μπει ανάμεσα τους ήταν η Αντωνία Αργυράκη και ορισμένες φορές η Κούλα Γκορτσιά. Με πολλές δυνάμεις η Ροδούλα Γκουλιαμπερή πήρε την πρώτη θέση. Αν είναι εξ ίσου καλή και στα ελεύθερα, τότε ... προσοχή! Ελαφρυντικό του Φιλαθλητικού η απουσία της Χριστίνας Σολομωνίδου.

Στις κορασίδες μιά κλάση χωρίζε τον Φιλαθλητικό από τον Πανθεσσαλονίκειο και τον δεύτερο από τον Αλέξανδρο. Ακόμα και χωρίς την Κουσκού-

σογλου, ο Φιλαθλητικός δεν δυσκολεύτηκε να κερδίσει και μάλιστα με διαφορά. Η Ντανιέλα Κυρλή πήρε καθαρά την πρώτη θέση με δεύτερη την Κατερίνα Μαχαιρά και τρίτη την Λίτσα Μοσχοπούλου. Από τον Πανθεσσαλονίκειο ξεχώρισαν μόνο η Ντίνα Παρασκευαΐδου και η Κατερίνα Μπατζανοπούλου.

Σκληρή μάχη έγινε στις παγκορασίδες. Ο Πανθεσσαλονίκειος κέρδισε πάνω στο νήμα τον Αλέξανδρο. Στο σύνθετο πρώτευσε η Ξένια Καβαδάτου. Δεύτερη η Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου και τρίτη η Μαρία Μπαξεβάνη. Από τον Φιλαθλητικό δεν "πήγαν" τα ατού του Βάρκα και Ιωαννίδου, σε αντίθεση με τα καινούργια παιδιά που προσπάθησαν.

Στους άνδρες κέρδισε χωρίς συναγωνισμό ο Χρήστος Κασιδάς. Στους παίδες κέρδισε ο Χρήστος Ψαθάς, ενώ ωραία εμφάνιση έκανε εκτός συναγωνισμού και ο Γιώργος Σερταρίδης του Κόσμου. Στο ομαδικό καθαρά πρώτος ο Πρότυπος. Στους παμπαίδες ωραία εμφάνιση του Πανθεσσαλονίκειου και πρώτη θέση. Ελπιδοφόρα και η εμφάνιση του Κυριάκου Θεοδώρακη, που ήρθε πρώτος στο σύνθετο.

Στη μοντέρνα αγωνίστηκε μόνο ο Αλέξανδρος. Τήν παράσταση έκλεψε η διεθνής Βάσω Γουλιελμάκη, που ήρθε πρώτη στις νεάνιδες. Αθλήτρια με πολλά χαρίσματα, είναι φέτος το πρώτο φαβορί στην κατηγορία της. Στις γυναίκες κέρδισε η Μαρία Κεντημένου και στις κορασίδες η Νίνα Δίπλα.

**Θανακλίδου και Ταμπουράκη: Εντυπωσίασαν στις κορασίδες.**

**Ντίνα Παρασκευαΐδου: Η καλύτερη από τις κορασίδες του Πανθεσσαλονίκειου.**



ΓΥΝΑΙΚΕΣ		ΝΕΑΝΙΔΕΣ		ΔΙΖΥΓΟ:		ΜΟΝΟΖΥΓΟ:	
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>		1) ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΡΟ) 5,50		1) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 4,65	
1) ΚΑΣΟΥΝΗ (ΦΙΛ) 36,30		1) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 174,25		2) ΔΕΡΜΕΝΤΖΟΓΛΟΥ (ΠΡΟ) 5,40		2) ΔΕΡΜΕΝΤΖΟΓΛΟΥ (ΠΡΟ) 4,35	
2) ΝΑΖΙΡΗ (ΦΙΛ) 35,45		2) ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ 173,70		3) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 5,00		3) ΚΙΑΚΟΣ (ΠΡΟ) 4,30	
3) ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΦΙΛ) 18,00				ε.σ.: ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ (ΠΡΟ) 6,00		ε.σ.: ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ (ΠΡΟ) 4,40	
<b>ΑΛΜΑ:</b>		<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		<b>ΠΑΙΔΕΣ</b>		<b>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ</b>	
1) ΝΑΖΙΡΗ (ΦΙΛ) 8,95		1) ΓΚΟΥΛΙΑΜΠΕΡΗ (ΑΛΕ) 37,15		<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>		<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>	
2) ΚΑΣΟΥΝΗ (ΦΙΛ) 8,90		2) ΝΑΝΟΥ (ΑΛΕ) 36,45		1) ΠΡΟΤΥΠΟΣ 219,75		1) ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΙΟΣ 218,60	
		3) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΦΙΛ) 36,15		<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>		<b>ΑΛΜΑ:</b>		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 52,65		1) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 50,65	
1) ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΦΙΛ) 9,20		1) ΤΣΟΥΚΑΛΑ (ΑΛΕ) 9,35		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 48,15		2) ΑΚΡΙΤΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 49,35	
2) ΚΑΣΟΥΝΗ (ΦΙΛ) 9,05		2) ΝΑΝΟΥ (ΑΛΕ) 9,25		3) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ (ΚΡΟ) 45,55		3) ΖΕΡΒΑΣ (ΠΡΟ) 46,35	
3) ΝΑΖΙΡΗ (ΦΙΛ) 8,50		ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ (ΦΙΛ) 9,25		ε.σ.: ΣΕΡΤΑΡΙΔΗΣ (ΚΟΣ) 48,55			
<b>ΔΟΚΟΣ:</b>		<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>		<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>		<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>	
1) ΚΑΣΟΥΝΗ (ΦΙΛ) 9,20		1) ΓΚΟΥΛΙΑΜΠΕΡΗ (ΑΛΕ) 9,50		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 9,30		1) ΑΚΡΙΤΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 9,50	
2) ΝΑΖΙΡΗ (ΦΙΛ) 8,90		2) ΑΡΓΥΡΑΚΗ (ΦΙΛ) 9,35		2) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 8,50		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 9,40	
		3) ΝΑΝΟΥ (ΑΛΕ) 9,30		3) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 8,20		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 8,80	
				ε.σ.: ΣΕΡΤΑΡΙΔΗΣ (ΚΟΣ) 8,20			
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>		<b>ΔΟΚΟΣ:</b>		<b>ΠΑΛΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ:</b>		<b>ΠΑΛΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ:</b>	
1) ΚΑΣΟΥΝΗ (ΦΙΛ) 9,15		1) ΓΚΟΥΛΙΑΜΠΕΡΗ (ΑΛΕ) 9,15		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 9,10		1) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 8,70	
2) ΝΑΖΙΡΗ (ΦΙΛ) 9,10		2) ΝΑΝΟΥ (ΑΛΕ) 9,00		2) ΚΑΤΣΑΛΗΣ (ΠΡΟ) 8,20		2) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 8,00	
3) ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ (ΦΙΛ) 8,80		3) ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ (ΦΙΛ) 8,95		3) ΧΡΥΣΟΒΕΡΓΗΣ (ΠΡΟ) 7,60		3) ΑΚΡΙΤΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 8,00	
				ε.σ.: ΣΕΡΤΑΡΙΔΗΣ (ΚΟΣ) 8,20			
<b>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</b>		<b>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</b>		<b>ΚΡΙΚΟΙ:</b>		<b>ΚΡΙΚΟΙ:</b>	
<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>		<b>ΟΜΑΔΙΚΟ:</b>		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 9,60		1) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 9,20	
1) ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ 174,35		1) ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΙΟΣ 167,20		2) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 9,40		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 9,20	
2) ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΙΟΣ 170,55		2) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 161,30		3) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 9,20		3) ΖΕΡΒΑΣ (ΠΡΟ) 8,90	
3) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 152,30		3) ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ 160,25		ε.σ.: ΣΕΡΤΑΡΙΔΗΣ (ΚΟΣ) 9,60		ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 8,90	
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		<b>ΑΛΜΑ:</b>		<b>ΑΛΜΑ:</b>	
1) ΚΥΡΛΗ (ΦΙΛ) 36,85		1) ΚΑΒΑΔΑΤΟΥ (ΑΛΕ) 33,95		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 9,60		1) ΑΚΡΙΤΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 9,60	
2) ΜΑΧΑΙΡΑ (ΦΙΛ) 35,95		2) ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ (ΠΑΝ) 33,70		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 9,30		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 9,50	
3) ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ (ΦΙΛ) 35,75		3) ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ (ΠΑΝ) 33,65		3) ΚΑΤΣΑΛΗΣ (ΠΡΟ) 8,40		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 8,90	
<b>ΑΛΜΑ:</b>		<b>ΑΛΜΑ:</b>		ε.σ.: ΣΕΡΤΑΡΙΔΗΣ (ΚΟΣ) 9,00		3) ΖΕΡΒΑΣ (ΠΡΟ) 8,90	
1) ΚΥΡΛΗ (ΦΙΛ) 9,40		1) ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ (ΠΑΝ) 9,30		<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>		<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>	
2) ΜΑΧΑΙΡΑ (ΦΙΛ) 9,40		2) ΚΑΒΑΔΑΤΟΥ (ΑΛΕ) 9,10		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 6,80		1) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 7,20	
3) ΑΣΙΛΟΓΛΟΥ (ΑΛΕ) 9,35		3) ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ (ΑΛΕ) 8,85		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 6,00		2) ΑΚΡΙΤΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 7,20	
		ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ (ΠΑΝ) 8,85		3) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 5,80		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 7,00	
		ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ (ΠΑΝ) 8,85		ε.σ.: ΣΕΡΤΑΡΙΔΗΣ (ΚΟΣ) 6,80		3) ΖΕΡΒΑΣ (ΠΡΟ) 7,00	
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>		<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΚΥΡΛΗ (ΦΙΛ) 9,70		1) ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ (ΦΙΛ) 9,00		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 8,35		1) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 7,85	
2) ΜΑΧΑΙΡΑ (ΦΙΛ) 9,55		2) ΚΑΒΑΔΑΤΟΥ (ΑΛΕ) 8,85		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 7,95		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 6,65	
3) ΦΛΑΜΟΥΡΙΔΟΥ (ΦΙΛ) 9,35		3) ΚΥΠΑΡΙΣΗ (ΑΛΕ) 8,80		3) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 7,55		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 6,50	
<b>ΔΟΚΟΣ:</b>		<b>ΔΟΚΟΣ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΦΛΑΜΟΥΡΙΔΟΥ (ΦΙΛ) 9,25		1) ΜΑΜΑΛΗ (ΠΑΝ) 9,00		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 8,35		1) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 7,85	
2) ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΪΔΟΥ (ΠΑΝ) 9,10		2) ΚΑΒΑΔΑΤΟΥ (ΑΛΕ) 9,00		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 6,00		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 6,65	
3) ΜΠΑΤΖΑΝΟΠΟΥΛΟΥ (ΠΑΝ) 9,00		3) ΣΑΒΒΙΔΟΥ (ΠΑΝ) 8,80		3) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 5,80		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 6,50	
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>		<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΚΥΡΛΗ (ΦΙΛ) 9,00		1) ΒΑΡΚΑ (ΦΙΛ) 7,85		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 8,35		1) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 7,85	
2) ΜΑΧΑΙΡΑ (ΦΙΛ) 8,70		2) ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ (ΠΑΝ) 7,85		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 7,95		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 6,65	
3) ΜΠΑΤΖΑΝΟΠΟΥΛΟΥ (ΠΑΝ) 8,60		3) ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ (ΑΛΕ) 7,65		3) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 7,55		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 6,50	
<b>ΑΝΔΡΕΣ</b>		<b>ΕΦΗΒΟΙ</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 8,35		1) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 7,85	
1) ΚΑΣΙΟΛΑΣ (ΠΑΝ) 36,95		1) ΚΙΑΚΟΣ (ΠΡΟ) 37,10		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 7,95		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 6,65	
2) ΤΡΑΙΑΝΟΣ (ΠΑΝ) 28,95		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 34,95		3) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 5,80		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 6,50	
3) ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Σ. (ΠΡΟ) 28,25		3) ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΡΟ) 34,95					
<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>		<b>ΕΔΑΦΟΣ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΝΙΚΗΤΑΣ (ΠΑΝ) 7,70		1) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 6,80		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 8,35		1) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 7,85	
2) ΚΑΣΙΟΛΑΣ (ΠΑΝ) 7,30		2) ΚΙΑΚΟΣ (ΠΡΟ) 6,20		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 6,00		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 6,65	
3) ΤΡΑΙΑΝΟΣ (ΠΑΝ) 7,00		3) ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΡΟ) 6,00		ε.σ.: ΣΕΡΤΑΡΙΔΗΣ (ΚΟΣ) 6,80		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 6,50	
<b>ΠΑΛΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ:</b>		<b>ΠΑΛΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΚΑΣΙΟΛΑΣ (ΠΑΝ) 7,00		1) ΚΙΑΚΟΣ (ΠΡΟ) 7,50		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 8,35		1) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 7,85	
<b>ΚΡΙΚΟΙ:</b>		<b>ΚΡΙΚΟΙ:</b>		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΟΥ (ΠΡΟ) 3,50		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 6,65	
1) ΤΡΑΙΑΝΟΣ (ΠΑΝ) 8,20		1) ΚΙΑΚΟΣ (ΠΡΟ) 7,60		3) ΔΕΡΜΕΝΤΖΟΓΛΟΥ (ΠΡΟ) 3,50		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 6,50	
2) ΚΑΣΙΟΛΑΣ (ΠΑΝ) 7,90		2) ΔΕΡΜΕΝΤΖΟΓΛΟΥ (ΠΡΟ) 7,40					
3) ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Γ. (ΚΡΟ) 6,90		3) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 7,20					
<b>ΔΙΖΥΓΟ:</b>		<b>ΑΛΜΑ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΚΑΣΙΟΛΑΣ (ΠΑΝ) 8,00		1) ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΡΟ) 8,90		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 8,35		1) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 7,85	
2) ΤΡΑΙΑΝΟΣ (ΠΑΝ) 7,00		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 7,50		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 7,95		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 6,65	
3) ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Γ. (ΚΡΟ) 6,70		3) ΚΙΑΚΟΣ (ΠΡΟ) 6,50		3) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 7,55		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 6,50	
<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>		<b>ΜΟΝΟΖΥΓΟ:</b>	
1) ΤΡΑΙΑΝΟΣ (ΠΑΝ) 6,75		1) ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ (ΠΡΟ) 8,90		1) ΨΑΘΑΣ (ΠΡΟ) 8,35		1) ΚΑΠΑΣ (ΠΡΟ) 7,85	
2) ΚΑΣΙΟΛΑΣ (ΠΑΝ) 6,75		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 7,50		2) ΤΑΓΤΕΛΕΝΙΔΗΣ (ΠΡΟ) 7,95		2) ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (ΠΑΝ) 6,65	
3) ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Γ. (ΚΡΟ) 6,70		3) ΚΙΑΚΟΣ (ΠΡΟ) 6,50		3) ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (ΚΡΟ) 7,55		3) ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ (ΠΑΝ) 6,50	
		ε.σ.: ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ (ΠΡΟ) 8,20					

**ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**  
(αγωνίστηκε μόνο ο Αλέξανδρος)

ΓΥΝΑΙΚΕΣ		ΝΕΑΝΙΔΕΣ	
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>	
1) ΚΕΝΤΗΜΕΝΟΝ 35,55		1) ΓΟΥΛΙΕΛΜΑΚΗ 35,50	
2) ΔΙΠΛΑ 35,25		2) ΚΑΜΑΡΙΕΡΗ 35,50	
3) ΒΑΦΕΙΑΔΟΥ 17,60		3) ΜΑΡΑΘΟΥ 7,85	
<b>ΣΤΕΦΑΝΙ:</b>		<b>ΣΤΕΦΑΝΙ:</b>	
1) ΔΙΠΛΑ 8,90		1) ΓΟΥΛΙΕΛΜΑΚΗ 8,85	
2) ΒΑΦΕΙΑΔΟΥ 8,70		2) ΚΑΜΑΡΙΕΡΗ 8,75	
3) ΚΕΝΤΗΜΕΝΟΥ 8,45			
<b>ΣΧΟΙΝΑΚΙ:</b>		<b>ΣΧΟΙΝΑΚΙ:</b>	
1) ΚΕΝΤΗΜΕΝΟΥ 9,05		1) ΚΑΜΑΡΙΕΡΗ 8,90	
2) ΔΙΠΛΑ 8,65		2) ΓΟΥΛΙΕΛΜΑΚΗ 8,90	
<b>ΚΟΡΙΝΕΣ:</b>		<b>ΚΟΡΙΝΕΣ:</b>	
1) ΚΕΝΤΗΜΕΝΟΥ 7,05		1) ΚΑΜΑΡΙΕΡΗ 8,60	
2) ΔΙΠΛΑ 8,90		2) ΚΑΜΑΡΙΕΡΗ 8,40	
3) ΒΑΦΕΙΑΔΟΥ 8,90		3) ΜΑΡΑΘΟΥ 7,85	
<b>ΚΟΡΔΕΛΛΑ:</b>		<b>ΚΟΡΔΕΛΛΑ:</b>	
1) ΚΕΝΤΗΜΕΝΟΥ 9,00		1) ΓΟΥΛΙΕΛΜΑΚΗ 9,15	
2) ΔΙΠΛΑ 8,80		2) ΚΑΜΑΡΙΕΡΗ 8,45	
<b>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</b>		<b>ΣΤΕΦΑΝΙ</b>	
<b>ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:</b>		1) ΚΑΪΤΕΤΖΙΔΟΥ 7,85	
1) ΔΙΠΛΑ 22,20		2) ΔΙΠΛΑ 7,40	
2) ΜΠΟΥΤΖΩΤΗ 21,95		3) ΜΠΟΥΤΖΩΤΗ 7,20	
3) ΚΑΪΤΕΤΖΙΔΟΥ 15,35			
<b>ΣΧΟΙΝΑΚΙ:</b>		<b>ΜΠΑΛΑ:</b>	
1) ΚΑΪΤΕΤΖΙΔΟΥ 7,50		1) ΔΙΠΛΑ 7,65	
2) ΜΠΟΥΤΖΩΤΗ 7,35		2) ΜΠΟΥΤΖΩΤΗ 7,40	
3) ΔΙΠΛΑ 7,15		3) ΖΑΡΚΑΔΑ 7,20	

Ζαχαρίας Νικολαΐδης



# ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τόν Ζαχαρία Νικολαΐδη

## ΕΥΗ ΝΑΖΙΡΗ – ΓΙΑΝΝΑ ΚΑΣΟΥΝΗ

### ΑΝΟΙΧΤΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ...

Οι μονομαχίες τους συναρπάζουν... Κάθε αγώνας τους είναι ένα πρωτάθλημα. Είναι αυτή τη στιγμή τα δύο πρώτα ονόματα στην ελληνική γυναικεία γυμναστική. Όλοι θέλουν να τις δούν να συναγωνίζονται.

Η Εύη Ναζίρη και η Γιάννα Κασούνη βρίσκονται αυτή τη στιγμή στο ζενίθ της καριέρας τους. Σε μια ηλικία γεμάτη ζωντάνια και δύναμη, στα 4τους χρόνια, πρωτοπορούν στα ελληνικά γυμναστήρια και γνωρίζουν παντού το χειροκρότημα.

Κάποτε ο τέως προπονητής τους, ο Γιώργος Νίκου, είχε πει: "Ξέρω ότι έχοντας και τις δύο στην ομάδα μου θα πάω καλά. Όταν βρίσκονται αντίπαλες τα δίνουν όλα και οι δύο. Αυτός ο έντονος συναγωνισμός τις κρατάει πάντα σε ετοιμότητα".

Άρχισαν γυμναστική σχεδόν μαζί στον Φιλαθλητικό. Η Εύη πρωτοεμφανίστηκε σε αγώνες το 1978 και η Γιάννα το 1979. Το 1979 μπήκαν μαζί στην Εθνική ομάδα.

Η σκληρή μάχη για την κατάκτηση της κορυφής άρχισε το 1981. Στο τοπικό πρωτάθλημα η Κασούνη κέρδισε την Ναζίρη, που τότε συνερχόταν από τον σοβαρό τραυματισμό της στο χέρι. Λίγο αργότερα όμως, στο Βορειοελλαδικό πρωτάθλημα, ισοβάθησαν στην πρώτη θέση. Δύο εβδομάδες μετά, στους Πανελλήνιους, η Ναζίρη μπήκε μπροστά, και αναδείχθηκε πρωτάθλητρια Ελλάδος. Λίγο αργότερα, στη συνάντηση Φιλαθλητικού-Ράτινγκεν, κέρδισε η Κασούνη, και στο τουρνουά της Βάρνας η Ναζίρη.

Ο επόμενος αγώνας ήταν η πρόκριση της προεθνικής. Εκεί κέρδισε η Γιάννα, για να πάρει την ρεβάνς στην τελική πρόκριση η Εύη. Στους Βαλκανικούς των Σερών η Ναζίρη ξανακέρδισε την συναθλήτριά της, αλλά στο διεθνές τουρνουά του Ράτινγκεν ήταν η σειρά της Κασούνη. Στις δύο τελευταίες διοργανώσεις του 1981 η μάχη συνεχίστηκε. Στη πρόκριση της εθνικής νεανίδων κέρδισε η Ναζίρη, αλλά στους Βαλκανικούς νεανίδων η Κασούνη ήρθε πρώτη από την ελληνική ομάδα.

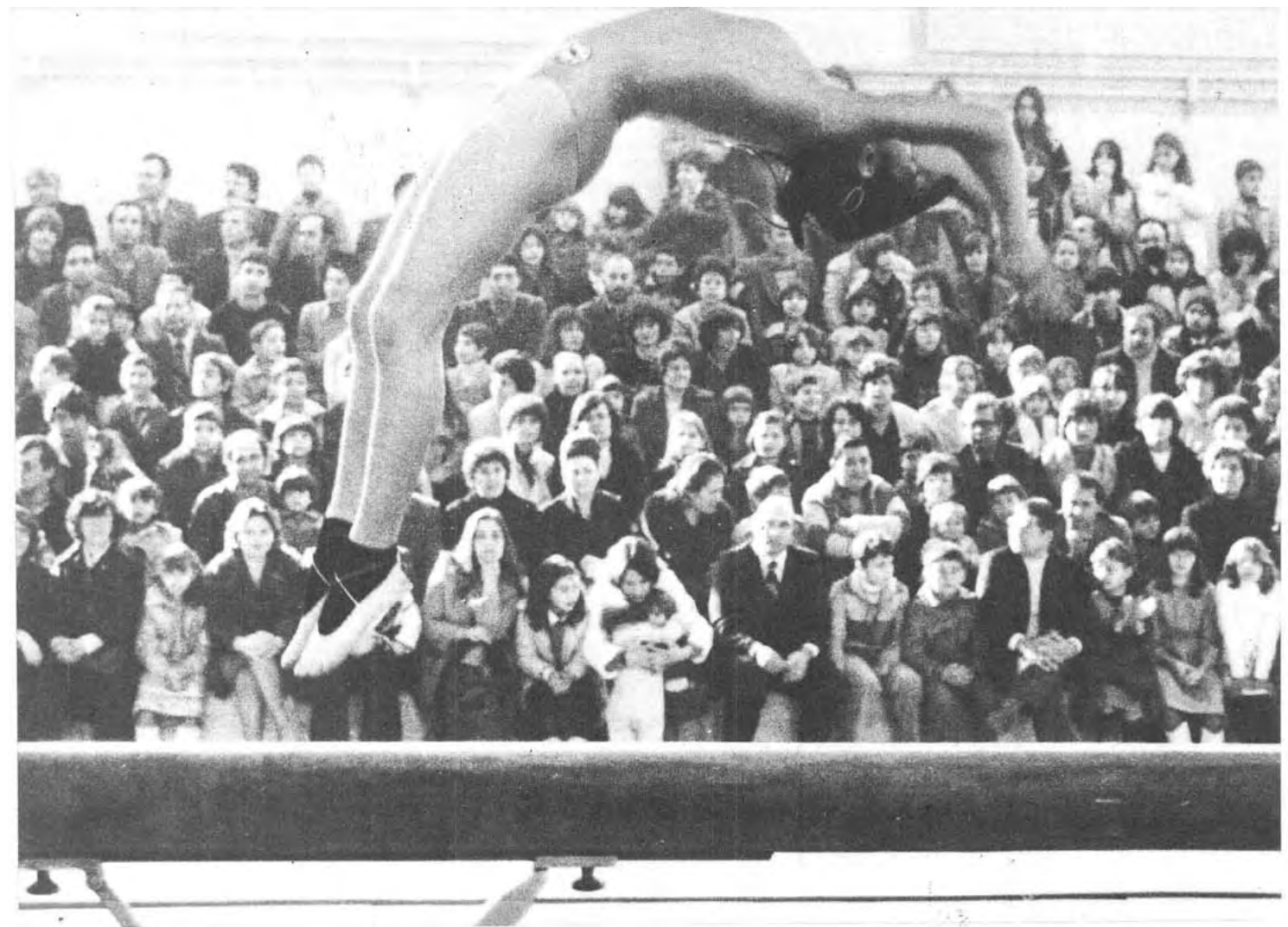
Τόσο η Γιάννα Κασούνη όσο και η Εύη Ναζίρη είναι κορίτσια με ισχυρό χαρακτήρα και ταμπεραμέντο. Έτσι μετά από κάθε αγώνα είναι εμφανής η χαρά της νικήτριας αλλά και το πείσμα της ηττημένης.

Πώς βλέπουν όμως οι ίδιες το συναγωνισμό τους;

**ΝΑΖΙΡΗ:** Δεν καταβάλω προσπάθεια ειδικά για να κερδίσω τη Γιάννα. Δεν με ενδιαφέρει ο εαυτός μου, αλλά πιο πολύ η ομάδα μου. Κάθε φορά προσπαθώ να ξεπεράσω τον εαυτό μου, γιατί θέλω να έρχεται πρώτος ο Φιλαθλητικός. Η ήττα δεν με πειράζει. Απλά προσπαθώ να πάω καλύτερα στους επόμενους αγώνες.

**ΚΑΣΟΥΝΗ:** Νομίζω ότι ο συναγωνισμός βοηθάει και τις δύο. Προσπαθούμε κάθε φορά να πάμε καλύτερα από την προηγούμενη. Και βέβαια βοηθάει τον Φιλαθλητικό να νικήσει. Οποσδήποτε χαίρομαι για κάθε νίκη. Ειδικά όταν την κερδίζω από μία δύσκολη αντίπαλο. Όταν χάνω, προσπαθώ να εντοπίσω τα λάθη μου και να πάω καλύτερα την άλλη φορά.

Γιάννα Κασούνη και Εύη Ναζίρη: Έδειξαν ότι το 1982 θα είναι και πάλι η χρονιά τους.



Υπάρχουν προβλήματα στις σχέσεις σας;

**ΚΑΣΟΥΝΗ:** Κανένα. Είμαστε φίλες και έχουμε τον ίδιο σκοπό; το καλό του συλλόγου.

**ΝΑΖΙΡΗ:** Δεν υπάρχουν προβλήματα, ούτε πρέπει να παρουσιάζονται. Και οι δύο υπηρετούμε τον ίδιο σύλλογο και την εθνική ομάδα και πρέπει να κοιτάμε να τις βοηθήσουμε όσο μπορούμε.

- Όπως φαίνεται, ο συναγωνισμός σας θα συνεχιστεί και φέτος. Τι προβλέπετε;

**ΝΑΖΙΡΗ:** Δεν ξέρω τί θα φέρει το 1982. Εγώ θα προσπαθώ να βοηθήσω την ομάδα μου να πάρει το πρωτάθλημα και μετά να διατηρήσω τον τίτλο μου. Άς κερδίσει η καλύτερη ...

**ΚΑΣΟΥΝΗ:** Πιστεύω να πάω καλά. Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και θα προσπαθήσω να πάρω μία καλή θέση, μέχρι και την πρώτη. Όσο για τον Φιλαθλητικό, μπορεί να πάρει ξανά τον τίτλο στην κατηγορία γυναικών. Έχουμε καλύτερη ομάδα από πέρσι.

Ο προπονητής του Φιλαθλητικού κ. Παναγιώτης Στεφανίδης βρίσκεται στο ... επίκεντρο του σκληρού αυτού συναγωνισμού. Είναι ο άνθρωπος που προετοιμάζει τις δύο αθλήτριες για τους αγώνες. Άς ακούσουμε τη γνώμη του:

Εύη Ναζίρη: Το 1982 άρχισε με ήττα. Η ρεβάνς θα είναι συναρπαστική.

"Η άμιλλα αυτή βοηθάει και τις δύο. Τις κρατάει πάντα σε ετοιμότητα, γιατί βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο και καμιά δεν πιστεύει ότι η άλλη είναι καλύτερη. Βρίσκονται σε ένα συνεχή αγώνα. Αυτό βέβαια βοηθάει και τον σύλλογο. Μία ομάδα πάει καλά όταν είναι σε καλή κατάσταση τα μέλη της, θα ήθελα πολύ να είχα τέτοιους συναγωνισμούς και στις άλλες κατηγορίες".

-Μήπως δημιουργούνται προβλήματα;

"Όχι, γιατί οι δύο αυτές απέχουν αρκετά από τις άλλες. Δεν υπάρχουν προβλήματα ούτε ανάμεσα στις δύο, γιατί προέχει το καλό του συλλόγου. Εύχομαι να είναι πάντα έτσι, γιατί ανήκουν σε ένα σύλλογο.

Ναζίρη και Κασούνη λοιπόν ... συνέχεια. Το 1982 θα είναι για αυτές μία ακόμη χρονιά γεμάτη μάχες και για τους άλλους της γυμναστικής μία ακόμη χρονιά γεμάτη συναρπαστικούς αγώνες. Ήδη η Γιάννα κέρδισε την πρώτη μάχη, στο πρωτάθλημα Θεσσαλονίκης.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης



# ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

## ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΞΕΝΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Γκουλιαμπέρη, Κωνσταντινίδου, Καβαδάτου, Γεωργιάδου, Κυπαρίσση, Νομικού, Ιωαννίδου, Ψωμιάδου, Κιασιτζίδου, Σπηλιώτη, Παιλόγλου, Πιστοπούλου και Κόμου.

Όλες οι αθλήτριες έκαναν θαυμάσια εμφάνιση ανάμεσά τους και η Μαρία Σιρκέλη. Η αθλήτρια αυτή με την τόσο μεγάλη ιστορία στην ενόργανο, ξεκινάει στα 17της χρόνια μία νέα καριέρα στη μοντέρνα γυμναστική. Το χειροκρότημα ήταν για αυτήν μία ακόμα αναγνώριση.

Διαβάσαμε σε αθηναϊκή αθλητική εφημερίδα, σχετικά με την πρόσφατη γιορτή του ΣΑΤ, και αντιγράφουμε:

"Δυσανασχετούσε η μητέρα της νεοροτάτης αθλήτριας της γυμναστικής Εύης Ναζίρη. Όσο έβλεπε την ώρα να περνάει και η γιορτή δεν άρχιζε, αναστατώνονταν όλο και πιο πολύ. "Ξέρετε μας έλεγε, το αεροπλάνο για την Θεσσαλονίκη φεύγει στις 10 η ώρα και πολύ φοβάμαι ότι δεν θα το προλάβω". Ευτυχώς όμως για αυτή, ο κ. Κατσιφάρας έφθασε στις έξη και μισή και η γιορτή άρχισε. "Δόξα τον θεό", ακούστηκε να λέει η κ. Ναζίρη. "θα το προλάβουμε το αεροπλάνο".

"Εγώ τέλειωσα, τώρα η σειρά σου..." Στιγμιότυπο από το Παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1978, στο Στρασβούργο. Η αλησμόνητη Έλενα Μουχίνα (δεξιά) έχει εξασφαλίσει τον τίτλο της πρωταθλήτριας και με φανερό πάθος περνάει μπροστά από την Νάντια Κομανέτσι, που ανήσυχη ετοιμάζεται να βγάλει τη φόρμα της. (Φωτ: S.Simon)

Ημερίδες παγκορασίδων πραγματοποιήσαν ο Πανθεσσαλονίκειος και ο Φιλαθλητικός. Στον Πανθεσσαλονίκειο τις πρώτες θέσεις πήραν η Μαρία Μπαξεβάνη (37,50), η Μαρία Οικονομίδου (36,60) και η Ρένα Σαββίδου (35,60), ενώ στον Φιλαθλητικό οι Γεωργία Βάρκα (33,50), Θέκλα Ιωαννίδου (33,10) και Φωτεινή Βαρβαριώτου (31,85).

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε η επίδειξη που έκανε ο Αλέξανδρος στην Μελίκη. Τον σύλλογο της Θεσσαλονίκης προσφώνησε η κ.Μηλιώτη, με πρωτοβουλία της οποίας ο σύλλογος γονέων και κηδεμόνων του δημοτικού σχολείου Μελικής πρόκειται να ιδρύσει τμήμα γυμναστικής. Μίλησαν ακόμα η έφορος του Αλέξανδρου κ. Δίπλα και ο πρόεδρος της κοινότητας κ. Μπάμπαλος.

Στή συνέχεια έκαναν επίδειξη οι αθλήτριες της μοντέρνας Δίπλα Νίνα, Ζαρκάδα, Μπουτσιώτη, Καϊτετζίδου, Δίπλα Ντίνα, Καμαριέρη, Κεντημένου, Σιρκέλη και Γουλιελμάκη και της ενοργάνου Μπαρτζουλιάνου, Νικολαΐδου, Τσουκαλά, Χρυσικοπούλου,



Απο την ετήσια γιορτή του ΣΑΤ. Η βραβευθείσα πρωταθλήτρια Ελλάδας Εύη Ναζίρη, δέχεται τα συγχαρητήρια του Υφυπουργού Προεδρίας κ. Κατσιφάρα.

λήνιους του 1981 και αναγκάστηκε να εγκαταλείψει την ενεργό δράση.

Στην ημερίδα νεανίδων του Φιλαθλητικού πρώτη ήρθε η Αντωνία Αργυράκη με 36,20β., δεύτερη η Ζωή Μεδεντζίδου με 35,50β., και τρίτη η Κούλα Γκορτσιλά με 35,30β.

Στην γιορτή του ΣΑΤ βραβεύτηκε με το βραβείο Ι. Βανδώρου η πρωταθλήτρια Ελλάδος Εύη Ναζίρη. Είναι η πρώτη φορά που μία αθλήτρια γυμναστικής, βραβεύεται από τον ΣΑΤ και αυτό είναι μια αναγνώριση όχι μόνο των σκληρών προσπαθειών της νεαρής αθλήτριας, αλλά και των προσπαθειών όλων των ανθρώπων που πασχίζουν για να το ανεβάσουν. Μπράβο στην Εύη Ναζίρη, μπράβο και στην ελληνική γυμναστική.

Τραυματίστηκε πριν λίγες μέρες η διεθνής αθλήτρια του Πανθεσσαλονίκειου Βούλα Κοσμά. Το πόδι της τοποθετήθηκε σε γύψο για λίγο καιρό και στη συνέχεια θα αρχίσει φυσιοθεραπείες. Πιστεύεται ότι θα είναι έτοιμη μέχρι το Πανελλήνιο πρωτάθλημα.

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ανδρών-γυναικών-εφήβων-νεανίδων θα γίνει οριστικά τον Απρίλιο στη Θεσσαλονίκη. Αυτό αποφάσισε η ΔΕΓ.

Στις ημερίδες κορασίδων που έκαναν ο Φιλαθλητικός και ο Πανθεσσαλονίκειος είχαμε τα εξής αποτελέσματα: στον Φιλαθλητικό πρώτη η Ντανιέλλα Κυρλή (38,00), δεύτερη η Χρυσούλα Φλαμουρίδου(36,70) και τρίτη η Κατερίνα Μαχαιρά (35,20). Στον Πανθεσσαλονίκειο πρώτη η Ντίνα Παρασκευαΐδου(36,30), δεύτερη η Μάγδα Μούλη (33,10) και τρίτη η Έλενα Χαρίδου (30,40).

### ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΜΑΡΤΗ

Γεμάτος αγώνες είναι ο Μάρτης. Στο διάστημα 10-25 θα γίνουν τα πρωταθλήματα Νότου και Βορρά, στην Αθήνα και Θεσσαλονίκη αντίστοιχα. Επίσης στις 27 και 28 Μάρτη θα γίνει στο κλειστό γυμναστήριο της Γλυφάδας το Πανελλήνιο πρωτάθλημα της μοντέρνας γυμναστικής.

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε ο ετήσιος χορός του Φιλαθλητικού. Στον χορό βραβεύτηκε για τις υπηρεσίες της η διεθνής αθλήτρια του συλλόγου Σίσσυ Κούτρη, που είχε τραυματισθεί σοβαρά στους Πανελ

Ζαχαρίας Νικολαΐδης



## Η ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ;

Αφ' ότου οι απελευθερωμένες Αμερικανίδες ανακάλυψαν την απόλαυση της εξάσκησης για μία ψηλής στάθμης φυσική κατάσταση, μόλις στίς μέρες μας έγιναν ξαφνικά της μόδας. Τό γυναικείο μπόντυ - μπίλντιν στην Αμερική περνάει πραγματικά ημέρες δόξας και οι αθλήτριές του δέν βλέπουν τήν ώρα νά δείξουν τά επιτεύγματά τους σέ διεθνείς αγώνες & νά "χτυπήσουν" τίς παράλληλα αναπτυσσόμενες Ευρωπαϊκές αντιπάλους τους.

Σέ κάθε πόλη της Καλιφόρνια θά βρεϊ κανείς άρκετά γυμναστήρια μέ τά ιδιαίτερα γυναικεία τμήματά τους γεμάτα από καλονυμνασμένες νέες αλλά και μεγαλύτερες πού επιδεικνύουν μέ περηφάνεια τά σφι-

χτοδεμένα κορμιά τους. Στην Νέα Υόρκη, στην 5η Λεωφόρο, έχει ήδη ανοίξει τό πρώτο, αποκλειστικά για γυναικείες γυμναστήριο. Αν και Παγκόσμιο Πρωτάθλημα για τό Γυναικείο Μπόντυ-μπίλντιν δέν υπήρχε μέχρι τό 1979, ανάπτυξαν ξαφνικά ταχύτητα και μόνο μέσα στον Μάιο '81 υπήρχαν σχέδια για 23 διαφορετικούς αγώνες από τήν Διεθνή Όμοσπονδία, του Γυναικείου Μπόντυ-μπίλντιν (I.F.W.B.B.).

Αλλά υπάρχει και ένα πρόβλημα πού έχει διεισδύσει στίς τάξεις των θεατών και των κριτών. Οί ίδιοι οί κριτές πολλές φορές αναρωτιούνται πού νά δώσουν τους βαθμούς τους: στά πιο μυώδη γυναικεία σώματα ή στά πιο γοητευτικά ή έλκυστικά;



48 ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Πραγματικά, οί ίδιες οί γυναίκες - αθλήτριες χωρίζονται όπτικά σέ δύο τύπους. Στόν πρώτο τύπο ανήκουν εκείνες πού ενδιαφέρονται έντονα για ένα υγιές, σφριγηλό σώμα μέ χαρακτηριστικούς μυϊκούς τόνους στα μέρη του, όποτε και επιδεικνύουν γενικά μία ευχάριστη και έλκυστική σωματική συμμετρία μέ καλό μυϊκό προσδιορισμό. Στόν δεύτερο τύπο ανήκουν εκείνες πού είναι από τή φύση τους πιο ανεπτυγμένες μυϊκά και πού έχουν επιπρόσθετα άναπτύξει σέ μεγαλύτερο βαθμό τους μυώνες τους μέ κατάλληλη προπόνηση μέ συγκεντρωμένα βάρη. Οί αθλήτριες του δεύτερου τύπου αναφέρονται συχνά σά "πανομιότυπα των άνδρων μπόντυ-μπίλντιν", ενώ εκείνες του πρώτου τύπου λέγονται και "τίποτα περισσότερο από μοντέλα φωτογραφίας".

Ό,τι όμως κι αν σκέπτονται οί κριτές, τίποτα δέν πρόκειται νά σταματήσει τό όρμητικό κύμα του γυναικείου μπόντυ-μπίλντιν πού σαράννει Αμερική, και Ευρώπη.

Στήν πρώτη γραμμή του Γυναικείου Μπόντυ-μπίλντιν μέ τίς έξοχες γραμμές και τήν υπέροχη συμμετρία βλέπετε στή φωτογραφία μας τήν Μαντελέν Ά-

λαμίντα (δρθια), 21 χρόνων, από τήν Καλιφόρνια, Πορτογαλλικής καταγωγής και τήν Λύν Κόνκραϊτ από τήν Φλόριντα, πού είναι παντρεμένη και τελευταία πήρε παγκόσμιο πρωτάθλημα.

Από τήν άλλη μεριά είναι κορίτσια σάν τή Λάουρα Κόμπε, μία σκουρόχρωμη μυώδη κοπέλα από τήν Ταλαχάση της Φλόριντα πού κέρδισε τελευταία τόν τίτλο της Μίς Όλύμπια, ή Κάμι Λούσκο από τό Τσέιτγουόρθ της Καλιφόρνια πού ντουπλάρει σέ επικίνδυνες σκηνές ταινιών, μέ ικανότητες και στή άρση βαρών καθώς και ή Λίζα Έλλιουτ επίσης από τήν Φλόριντα πού άρχισε τήν καριέρα της σάν Πρωταθλήτρια Γυμναστικής.

Μετά τήν εμφάνιση της Γυναίκας στο άθλημα του μπόντυ-μπίλντιν ήταν μοιραίο νά γίνει και ό συνδυασμός: Αγώνες Μπόντυ-μπίλντιν Ζευγαριών. Από τέτοιους αγώνες, πού στο μέλλον θά βλέπουμε συχνότερα, βλέπετε στή φωτογραφία μας τή Λίντσεϊ Σόμερς και τόν Στήβ Νιούτον.

Τόνου Ντάφου  
Α11-Sport



# ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΟΥ ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ

ΚΑΪΡΟ, 16 ΣΕΠ 1981

Μετάφραση: Νίκος Ραφτάκης

## ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΕΡΣ

Από τον L.P. NOVAK, PH.D.  
Μετάφραση: Νίκος Ραφτάκης

Κατά τη διάρκεια των αγώνων για τον τίτλο του Μίστερ Υφήλιος στη Μανίλα των Φιλιπίνων, είκοσι οκτώ μπόντυ-μπιλντερς διατέθηκαν εθελοντικά για τη μελέτη. Από αυτούς οκτώ ανήκαν στην κατηγορία των ελαφρών βαρών, δέκα στα μεσαία βάρη, πέντε στα ημιβαρέα βάρη και πέντε στα βαρέα βάρη. Κάθε ομάδα διάφερε σημαντικά σε βάρος και σε ύψος. Παρ' όλα αυτά το ποσοστό της καθαρής μάζας και του λίπους εμφανίστηκε σταθερό σε όλα σχεδόν τα σώματα και σε όλες τις ομάδες, π.χ. περίπου 94% μέχρι 95% εμφανίστηκε η καθαρή μάζα και μόνο 4,9% μέχρι 5,9% το λίπος. Προσεκτικότερη έρευνα πάνω στην κατανομή του λίπους πάνω στο σώμα, όπως μετρήθηκε από το πάχος διπλών του δέρματος, αποκάλυψε μικρά στρώματα υποδόριου λίπους μεταξύ 3 και 5 χιλιοστών, στις γάμπες, στους μηρούς, στους πήχεις, στα μπράτσα και ακόμη και στον ομφαλό. Οι πιο παχές διπλές δέρματος, μεταξύ 6,8 και 7,6 χιλιοστών και μεταξύ 5,0 και 5,9 χιλιοστών μετρήθηκαν κάτω από τις ωμοπλάτες και πάνω στην κορυφή των λαγόνων.

Όσον αφορά στις σκελετικές διαμέτρους, που αντιπροσωπεύουν πρόσθετη ανάπτυξη των οστών των ώμων, της λεκάνης, των αγκώνων, των καρπών, των γονάτων και των αστραγάλων, παρατηρήθηκε πράγματι σημαντική αύξηση ανάλογη με την αύξηση του βάρους από ομάδα σε ομάδα. Όμοια, οι μετρήσεις μήκους των χεριών και ποδιών που αντιπροσωπεύαν την ενδοχονδριακή ανάπτυξη των οστών έδωσαν μεγέθη αυξάνοντα ανάλογα με το ύψος.

Περιφερειακές μετρήσεις των άκρων και του θώρακα έδωσαν στοιχεία ανάπτυξης των περιφερειών, των χεριών και των ποδιών ανάλογα με το μέγεθος των μπόντυ-μπιλντερς. Όταν υπολογίστηκαν οι καθαρές διαμέτροι (χωρίς το υποδόριο πάχος), οι μέζες των μιώνων των ποδιών και των χεριών φάνηκε, ότι αυξάνονταν ανάλογα με την κατηγορία βάρους. Τό ίδιο συνέβαινε και με το συνολικό καθαρό όγκο της μυϊκής μάζας των χεριών και των ποδιών. Τα μεγαλύτερα μεγέθη μεταξύ 996ml και 1560ml παρατηρήθηκαν στους όγκους των μηρών.

Απο τις αναφορές που παρουσιάστηκαν στο Συνέδριο του Καΐρου δημοσιεύουμε για τους αναγνώστες μας τις πιο ενδιαφέρουσες είτε από επιστημονική άποψη, είτε και μόνο από πληροφοριακή, με στόχο την ενημέρωσή τους για τις δραστηριότητες της IFBB μια και είμαστε το ΜΟΝΟ έντυπο που τους πληροφορεί σχετικά.

### Προσδιορισμός των αδυνάτων σημείων των Μπόντυ - Μπίλντερς.

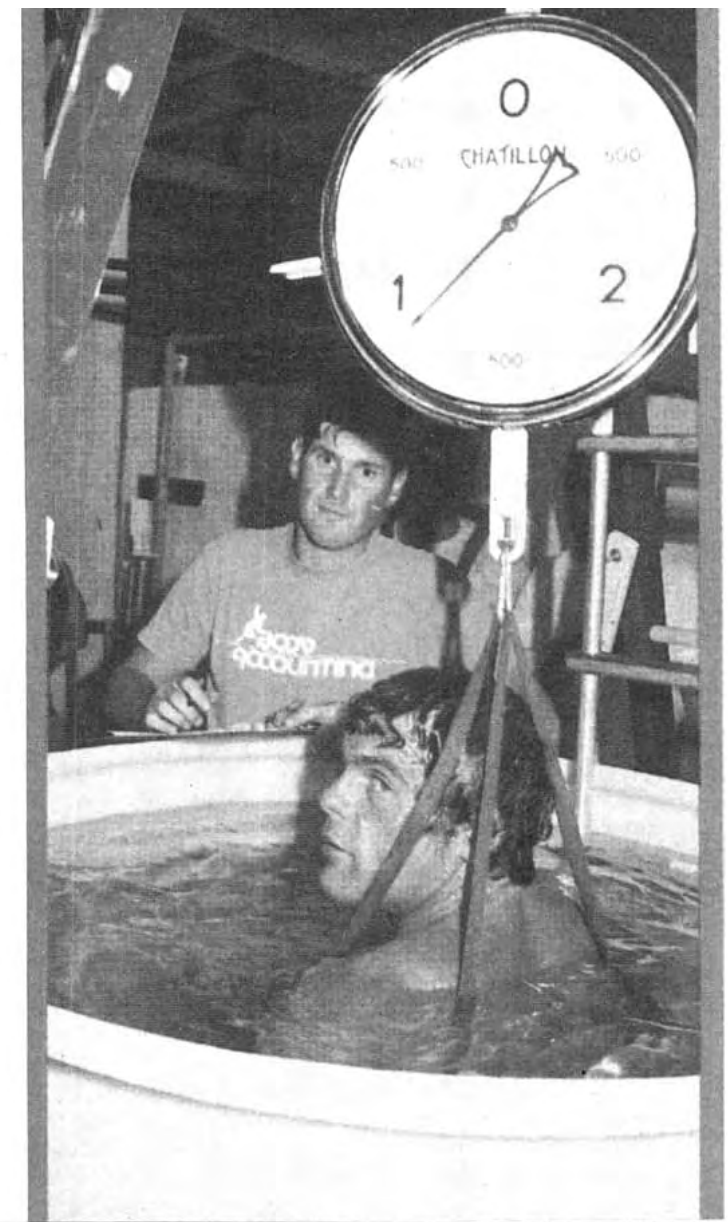
Ανθρωπομορφικές μετρήσεις μπορούν να προσδιορίσουν ορισμένα ελαττώματα στη δομή του σώματος ξέχωρα από τις πληροφορίες που έχουμε από τη χονδρική σύνθεση του σώματος που δεν αποκαλύπτουν, διαφορές στην καθαρή μυϊκή μάζα ή στο λίπος. Παρουσιάζεται εδώ ένα παράδειγμα σε συγκεκριμένους μπόντυ-μπιλντερς που κατάκτησαν τη 1η, 2η και 3η θέση στην ελαφρά κατηγορία. Και οι τρεις μπόντυ-μπιλντερς είχαν πρακτικά την ίδια ποσότητα καθαρής μάζας, δηλαδή 95,4%, 95,1% και 94,7% αντίστοιχα. Όμοια το συνολικό ποσοστό λίπους ήταν 4,6%, 4,9% και 5,3%. Όμως όταν θεωρήθηκαν οι καθαρές περιμέτροι των χεριών και των ποδιών, ο πρώτος νικητής υστερούσε στην περίμετρο του μηρού συγκριτικά με τους άλλους δύο. Από την άλλη ο 2ος νικητής υστερούσε στην καθαρή περίμετρο των μπράτσων και των πήχειων, ενώ ο 3ος νικητής υστερούσε ελαφρά στους μηρούς σε σύγκριση με τον δεύτερο νικητή. Η καθαρή περίμετρος όμως της γάμπας του ήταν σημαντικά μικρότερη σε σύγκριση με τους άλλους δύο. Οι καθαροί όγκοι των χεριών και των ποδιών παρουσίασαν παρόμοιες εικόνες αδυναμίας σε μυϊκό όγκο. Ο 1ος νικητής είχε τό μικρότερο όγκο μηρών, ο 2ος είχε πολύ μικρότερο όγκο μπράτσων, και ο τρίτος νικητής νικητής είχε αναμφισβήτητα το μικρότερο όγκο γαμπών.

### Νικηφόρα Ανθρωπομετρικά Προφίλ

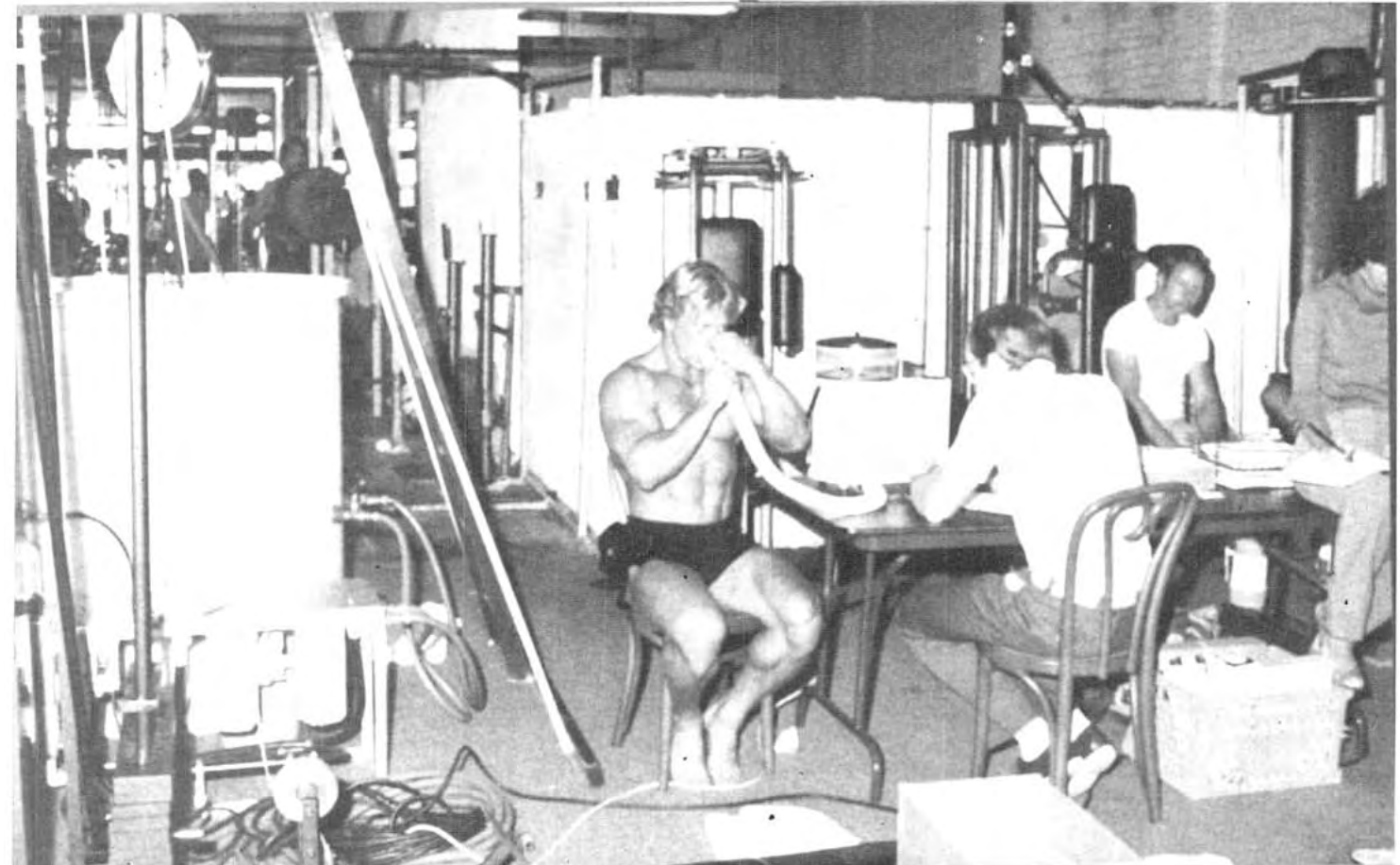
Η παρουσίαση αυτή προσπαθεί να δώσει ορισμένες κατευθύνσεις για την καλύτερη κατανομή του λίπους και την επίτευξη καθαρών μυϊκών ινών στα χέρια και στα πόδια, όπως μετρήθηκαν στους νικητές και των τεσσάρων κατηγοριών. Η καθαρή μάζα ήταν λίγο μικρότερη και το λίπος λίγο περισσότερο εις τους νικητές της κατηγορίας των μέσων και ελαφρών βαρών. Το υποδόριο λίπος έδωσε την απάντηση στο παραπάνω γεγονός. Ο νικητής της μέσης κα



Τεστ για τη μέτρηση του πάχους με ζύγιση του σώματος μέσα και έξω από το νερό. Θα αναφερθούμε σ' αυτό σε επόμενο τεύχος μας.



Εργαστήριο ελέγχου και μετρήσεων των μεταβλητών χαρακτηριστικών του σώματος των αθλητών.





τηγορίας είχε σημαντικά περισσότερο υποδόριο λίπος αποθηκευμένο κάτω από τις ωμοπλάτες και στις κορυφές των λαγόνων. Ακόμη ο νικητής της βαριάς κατηγορίας είχε παχύτερες δίπλες στις ωμοπλάτες, σε σύγκριση με τους νικητές των δύο άλλων κατηγοριών.

Όσον αφορά στην περιφερειακή ανάπτυξη των χεριών, των ποδιών και του στήθους, ο νικητής της ημιβαρέας κατηγορίας είχε μικρότερη περιφέρεια μπράτσου από τον αθλητή που νίκησε στη μεσαία κατηγορία. Από την άλλη, ο νικητής της βαριάς κατηγορίας είχε μικρότερη περιφέρεια πήχων σε σύγκριση με το νικητή της ημιβαρέας κατηγορίας.

Οι καθαρές διαμέτροι των χεριών και των ποδιών έδειξαν επί πλέον τη μικρότερη μυϊκή ανάπτυξη των μπράτσων και των πήχων των νικητών της ημιβαρέας και της βαριάς κατηγορίας αντίστοιχα.

#### Περίληψη

Η μελέτη αυτή παρουσιάζει τα μέσα μεγέθη ορισμένων μελών του σώματος, την κατανομή του υποδόριου λίπους, τις καθαρές περιμέτρους και όγκους 28 ερασιτεχνικών μπόντου-μπίλντερς που συμμετείχαν στους αγώνες για τον τίτλο του Μίστερ Υφήλιος στη Μανίλα των Φιλιππίνων, το 1980. Επί πλέον παρουσιάζονται οι αδυναμίες και τα ελαττώματα στη δοκιμή του σώματος, με τη χρήση ανθρωπομετρικών μετρήσεων στους τρεις πρώτους νικητές της ελαφράς κατηγορίας. Τα ελαττώματα αυτά θα ήταν καλό να λαμβάνονται υπόψη από τους κριτές που με οπτική επιθεώρηση μπορούν να παρατηρήσουν τη μικρότερη μυϊκή ανάπτυξη των ποδιών και των χεριών στην ίδια κατηγορία βάρους. Όμοια, στοιχεία σύνθεσης του σώματος, μετρήσεις διπλών του δέρματος και μετρήσεις των καθαρών ιστών παρουσιάστηκαν με αντικείμενο τους νικητές όλων των κατηγοριών. Οι μετρήσεις αυτές μπορούν να γίνουν οδηγοί για να εμπνεύσουν μεγαλύτερα μελλοντικά επιτεύγματα μυϊκής ανάπτυξης στο χώρο του ερασιτεχνικού μπόντου-μπίλντιν.

## ΤΟ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΤΕΣΤ ΤΟΥ WINGATE

Το Αναερόβιο Τεστ του Wingate

Από τους O. Inbar, O. Bar-Or και R. Dotan, Τμήμα Έρευνας και Ιατρικής των Σπορ, Ινστιτούτο Wingate για Εκπαίδευση στη Σωματική Αγωγή και τα Σπόρ, Ισραήλ.

Μετάφραση: Νίκος Ραφτάκης

Γενική Περιγραφή:

#### ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΑ

Ανάμεσα στους παράγοντες της καλής φυσικής κατάστασης η αερόβια ικανότητα είναι πιθανόν η μεταβλητή εκείνη, που έχει συζητηθεί και αναληθεί, περισσότερο. Μάλιστα ο όρος "αερόβια ικανότητα"

#### ΠΙΝΑΚΕΣ ΜΕΤΡΗΘΕΝΤΩΝ ΜΕΓΕΘΩΝ

##### Άνθρωπομετρία Νικητών

	Καθαρή Μάζα Σώματος		Πάχος Σώματος	
	Κιλά	%	Κιλά	%
Μέχρι 70κ.	65,8	95,4	3,2	4,6
μέχρι 80κ.	72,9	94,1	4,6	5,9
μέχρι 90κ.	82,6	93,3	5,4	6,1
πάνω από 90κ.	91,3	95,1	4,7	4,9

##### Πάχος στις Δίπλες του Δέρματος (σε χιλιοστά)

	Γάμπα Μηρός Μπράτσο Πήχης Ωμοπλάτη Λαγό					
	Γάμπα	Μηρός	Μπράτσο	Πήχης	Ωμοπλάτη	Λαγό
Μέχρι 70κ.	3,5	4,0	3,0	2,5	6,0	4,0
μέχρι 80κ.	3,0	6,0	3,5	3,0	6,5	4,0
μέχρι 90κ.	3,0	4,5	3,0	3,0	8,5	6,0
πάνω από 90κ.	3,0	3,5	4,0	3,5	7,0	4,0

##### Περίμετροι (σε εκατοστά)

	Μπράτσο Πήχης Μηρός Γάμπα Στήθος				
	Μπράτσο	Πήχης	Μηρός	Γάμπα	Στήθος
Μέχρι 70κ	37,5	30,6	55,6	39,2	98,6
μέχρι 80κ	41,5	32,0	58,2	40,2	102,2
μέχρι 90κ	40,2	34,3	63,1*	45,2*	103,5
πάνω από 90κ.	42,2	33,9	64,2	45,2	106,7

##### Διορθωμένες Διαμέτροι (σε εκατοστά)

	Μπράτσο Πήχης Μηρός Γάμπα			
	Μπράτσο	Πήχης	Μηρός	Γάμπα
Μέχρι 70κ.	11,7	9,6	17,3	12,1
μέχρι 80κ.	12,9	9,9	17,9	12,5
μέχρι 90κ.	12,6	10,6	19,6*	14,1*
πάνω από 90κ.	13,1	10,4	20,0	14,1

P.L. NOVAK, PH.D.

μεταξύ απλών έργων, όπως σύντομα και μεγάλης διάρκειας σπρίντ, και σε πιο πολύπλοκα εργαστηριακά προγράμματα, στα οποία συμπεριλαμβάνονται υπερμέγιστες εργασίες 45±60 δευτερολέπτων, το τεστ Μαργκαρία, το τεστ μεγίστου χρέους οξυγόνου, pH και λακτάσης του αίματος και ορισμένων βιοχημικών και μορφολογικών χαρακτηριστικών των μυϊκών κυττάρων. Τα σημαντικότερα ελαττώματα αυτών των χρησιμοποιούμενων τεστ είναι: η μειωμένη ακρίβεια, η εξαντλητική φύση τους, η υπερβολικά μεγάλη διάρκεια (που τελικά απαιτεί και ισχυρό κίνητρο από μέρος των υποκειμένων στο τεστ και αποκλείει την επανάληψη του τεστ την ίδια μέρα, αν αυτό κριθεί απαραίτητο), τα αμφισβητούμενα αποτελέσματα, το απαιτούμενο εξαιρετικά ειδικευμένο προσωπικό, ο χρησιμοποιούμενος τεχνικός εξοπλισμός και τα μεγάλα οικονομικά έξοδα.

Υπήρχε λοιπόν η συγκεκριμένη ανάγκη ενός τεστ που να καθορίζει την ικανότητα εκτέλεσης υπερμέγιστων έργων σύντομης διάρκειας. Το τεστ αυτό πρέπει να είναι: απλό, σύντομο, φτηνό, επαναλήψιμο, ειδικευμένο για κάθε μυϊκή ομάδα, αξιόπιστο, ευαίσθητο σε αλλαγές της αναερόβιας κατάστασης και ένα μέτρο ειδικά προορισμένο για αυτό το παράγοντα της καλής φυσικής κατάστασης.

Από το 1973 διεκπεραιώθηκε μία μεγάλη έρευνα από το Τμήμα Έρευνας και Ιατρικής των Σπόρ του Ινστιτούτου του Γουίνγκαϊτ, για να καθοριστούν μερικές από τις χαρακτηριστικές ενός τέτοιου ολοκληρωμένου εργομετρικού κύκλου διάρκειας 30 δευτερολέπτων, το περίφημο WANT—"Wingate Anaerobic Test". Ειδικότερα εξετάστηκαν τα ακόλουθα θέματα: το πραγματοποίησιμο, η τυποποίηση, η αξιοπιστία, η ευαισθησία και η εξειδίκευση.

#### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

##### 1. Το Εργόμετρο

Στο εργαστήριο μας χρησιμοποιούμε μηχανικό, κυκλικό εργόμετρο τύπου Φλάις με βελτιωμένο σύστημα τριβής Φον Ντόμπελν. Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα από αυτό το εργόμετρο με εκείνα ενός εργομέτρου Μόναρκ, δεν βρέθηκε να έχουν σημαντικές διαφορές. Το τελευταίο έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε πολλές μελέτες.

Το τεστ είναι καλό τόσο για τα πόδια όσο και για τα χέρια, χρησιμοποιώντας ένα προσάρμοσιμο ειδικά κατασκευασμένο εργόμετρο. Για το τεστ των ποδιών προτείνεται η χρήση των ειδικών υποδοχών για τα δάκτυλα των ποδιών και των αντίστοιχων λουριών. Οι υποδοχές των δακτύλων υπάρχουν σε τρία μεγέθη από τα οποία το "μέσο" δίνει πιθανόν πιά διεθνή υπηρεσία. Για τα χέρια, από τα πεντάλ πρέπει να αφαιρεθούν οι πατούρες έτσι ώστε να μείνει γυμνός ο κύριος άξονας περιστροφής. Στη συνέχεια για να διευκολυνθεί η λαβή, ο άξονας μπορεί να τυλιχθεί στις άκρες με υφασμάτινη ταινία ή κάτι παρόμοιο. Η προσαρμογή ενός δίσκου στο εσωτερικό μέρος της λαβής θα προστατέψει το χέρι από την αλυσίδα.

##### 2. Σειρά Ενεργειών

α) Ζέσταμα: Ένα δευτερόλεπτο ζέσταμα (με εναλλαγές 30 δευτερολέπτων άσκησης, 30 δευτ. ανάπαυσης) βρέθηκε το ιδανικό για την καλύτερη απόδοση στο WAnT. Κατά πρόταση, αυτό θα έπρεπε να γί-

νει σε ένα κυκλικό εργόμετρο για τη καλύτερη προετοιμασία όλων των επί μέρους κινητήριων μηχανισμών του σώματος. Ο μέσος αριθμός των καρδιακών παλμών πρέπει να είναι γύρω στους 160 το λεπτό για τα παιδιά και 150 για τους νέους ενήλικες. Στην πράξη κρίθηκε αναγκαία η χρήση μιάς συντομότερης παραλλαγής - 2±4 λεπτά ποδηλασίας εναλλασσόμενα με 2±3 σπρίντς διάρκειας 4±8 λεπτών το καθένα.

Το απλό τροχάδην μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματικό, αν και δεν έχει αποφασιστεί σε πιο βαθμό.

Ένα διάλειμμα 3±5 λεπτών πρέπει να χωρίζει το ζέσταμα από το τεστ.

β) Τέστ: Με ένα παράγγελμα υποβαλλόμενος στο τεστ αρχίζει να ποδηλατεί το χωρίς φορτίο εργόμετρο όσο πιο γρήγορα μπορεί (με μόνη αντίσταση αυτή της τριβής και της αδράνειας). Με τον τρόπο αυτό μειώνεται όσο είναι δυνατόν η φάση της επιτάχυνσης. Μέσα σε 3 με 4 δευτερόλεπτα η αντίσταση λόγω αδράνειας υπερνικάται οπότε εφαρμόζεται το πλήρες προκαθορισμένο φορτίο. Τη στιγμή εκείνη αρχίζει η μέτρηση των περιστροφών και διαρκεί ακριβώς 30 δευτερόλεπτα. Πολλοί ερευνητές συνηθίζουν να χρησιμοποιούν προφορική ενθάρρυνση κατά τη διάρκεια του τεστ.

Όταν ο ερευνητής εξηγεί το τεστ στον υποβαλλόμενο στο WAnT πρέπει να τονίσει την ανάγκη να ξεκινήσει από την αρχή με όλες του τις δυνάμεις και στη συνέχεια να προσπαθήσει να διατηρήσει τη μέγιστη ταχύτητα καθ' όλη τη διάρκεια των 30 δευτερολέπτων. Αν και η επίδραση μιάς μείωσης της έντασης κατά τη διάρκεια του τεστ δεν έχει ακόμη μελετηθεί συστηματικά, υποθέτουμε ότι μιά τέτοια προσέγγιση μπορεί να μειώσει σημαντικά την αξιοπιστία του τεστ καθώς και τη πιθανότητα να πετύχουμε ένα αξιόπιστο μέγιστο δύναμης. Για το λόγο αυτό, "τακτικές" όπως αργό ξεκίνημα με στόχο την ανάπτυξη μεγαλύτερης ταχύτητας στο τέλος πρέπει να αποθαρρύνονται. Το τεστ είναι μιά μέγιστη προσπάθεια 30 δευτερολέπτων και τίποτα λιγότερο δεν πρέπει να γίνεται δεκτό.

Η μέτρηση των περιστροφών μπορεί να γίνει με δυο διαφορετικούς τρόπους. Πρέπει να συμπεριλαμβάνει τον συνολικό αριθμό στο σύνολο των 30 δευτ. καθώς και τον αριθμό περιστροφών ανά διαστήματα, 5 δευτερολέπτων. Η ελάχιστη συνιστωμένη μονάδα μετρήσεων είναι η μισή περιστροφή. Στο εργαστήριο μας χρησιμοποιείται ένας φωτοηλεκτρικός ανιχνευτής και ένα ηλεκτρονικό χρονόμετρο. Με τον τρόπο αυτό έχουμε ακρίβεια μέχρι 0,2 της περιστροφής και μετρήσεις κατά διαστήματα 2,5 δευτ. Σαν μιά άλλη λύση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί, ένα χρονόμετρο και ένα ηλεκτρο-μηχανικός μετρητής με αρκετά ικανοποιητικά αποτελέσματα.

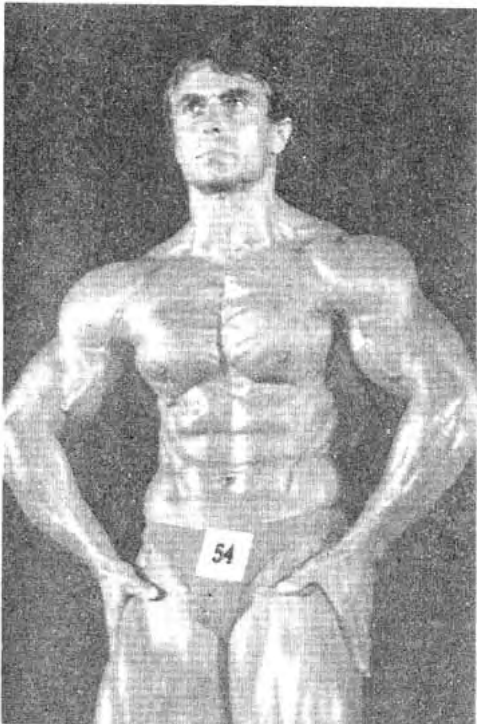
γ) Επανάφορα: Σε κάθε υποβαλλόμενο στο τεστ και κυρίως στους ενήλικες, μπορεί να παρατηρηθεί ζαλάδα και σε μερικές περιπτώσεις ακόμη και συγκοπή σαν αποτέλεσμα της εξάντλησης λόγω του τεστ. Για να αποφευχθεί κάτι τέτοιο συστήνεται, (προσοχή) μετά το πέρας του τεστ ο υποβαλλόμενος οπωσδήποτε να συνεχίζει να ποδηλατεί με συνεχώς μειωνόμενη ένταση για 2±3 λεπτά.

δ) Επαναλαμβανόμενο τεστ: Αν κριθεί απαραίτητη η επανάληψη ενός τεστ, συστήνεται η μεσολάβση ενός διαλείμματος τουλάχιστον 45±60 λεπτών όταν πρόκειται στο τεστ να υποβληθεί η ίδια μυϊκή ομάδα. Όταν το τεστ των χεριών ακολουθούν, τα πόδια, η ανάπαυση μπορεί να είναι μικρότερης

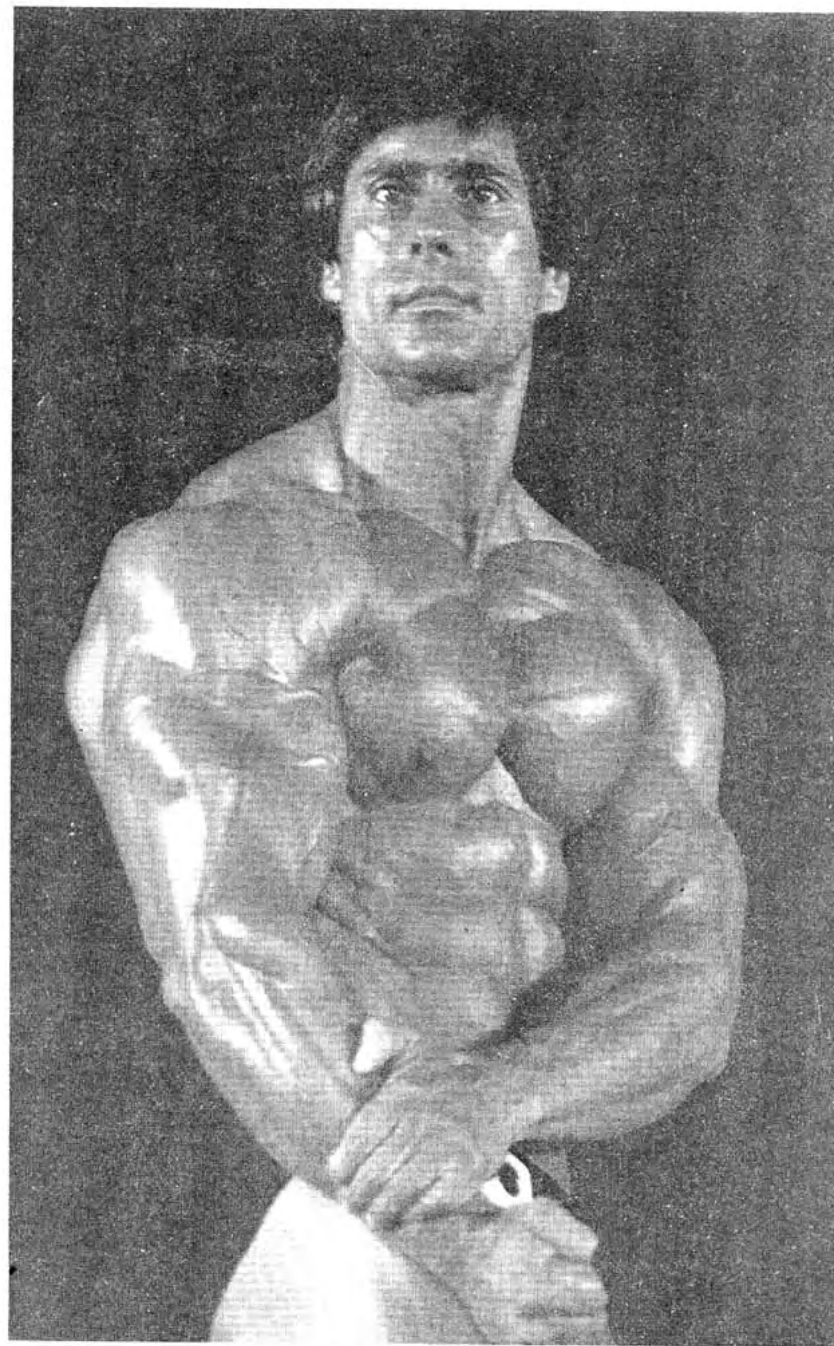




Ken Passariello, USA, 1st Lightweight.



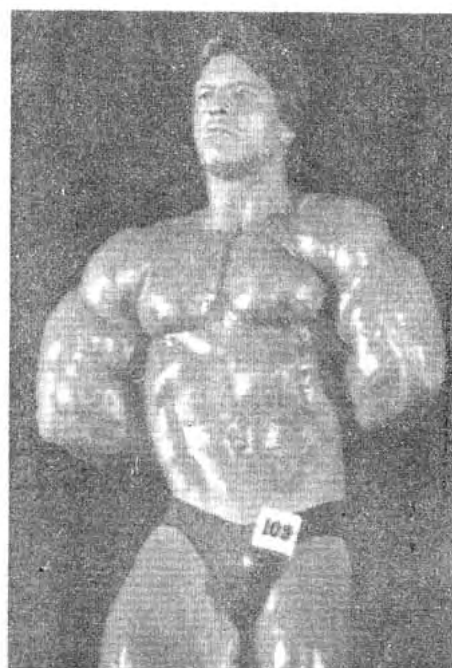
Gerard Buinoud, France, 1st Mdwt.



Jacques Neuville, France, 1st Light-heavyweight.



Tim Belknap, USA, 2nd Lt-hvywt



Gunnar Rosbo, Norway, 2nd Hvywt



Lance Drezner, USA, 1st Heavyweight.

διάρκειας (γύρω στα 30 λεπτά). Όταν μάλιστα η σειρά είναι αντίστροφη τότε το διάλειμμα μπορεί να είναι ακόμη συντομότερο. Γενικά τα παιδιά χρειάζονται μικρότερα διαλείμματα ανάμεσα σε διαδοχικά τέστ.

### 3. Δείκτες εκτελέσεων:

Υπολογίζονται τρεις δείκτες: η μέση ισχύς, η μέγιστη ισχύς και η κλίση της πτώσης της ισχύος.

α) Η Μέση ισχύς: είναι η μέση μηχανική ισχύς καθ' όλη τα 30 δευτ. (Το μέγεθος αυτό μπορεί να εκφραστεί και σε μονάδες έργου, σαν "συνολικό μηχανικό έργο"). Κατά πάσα πιθανότητα αντιπροσωπεύει την "αναερόβια ικανότητα", γλυκολιτική και αλακτική.

β) Μέγιστη ισχύς: είναι η μέγιστη ισχύς σε όποια περίοδο 5 δευτ. που πιθανότατα αντιπροσωπεύει τη αλακτική phosphagen συνιστώσα της παραγωγής αναερόβιου ισχύος.

γ) Η πτώση της ισχύος: είναι ένας δείκτης του ρυθμού κόπωσης. Μπορεί να υπολογιστεί με δυό τρόπους: είτε σαν η απόλυτη διαφορά της μέγιστης ισχύος του αντίστοιχου διαστήματος 5 δευτ. και της ελάχιστης ισχύος (κάποιου άλλου διαστήματος) 5 δευτ., διά του χρόνου μεταξύ των δύο μετρήσεων, ή επί τοις εκατό της μέγιστης ισχύος (η μέγιστη ισχύς μείον την ελάχιστη, διά την μέγιστη ισχύ, το κλάσμα πολλαπλασιασμένο επί 100) Σημείωση: όπως συμβαίνει με την αερόβια ισχύ και για παρόμοιους λόγους, οι περισσότερες από τις παραπάνω παραμέτρους μπορούν να εκφραστούν σε απόλυτες τιμές αλλά και σχετικά με το βάρος του σώματος.

### 4. Βέλτιστα επίπεδα

Ο καθορισμός των βέλτιστων φορτίων βασίζεται στη μεγιστοποίηση της μέσης ισχύος. Τα φορτία πάντοτε σχετίζονται με το βάρος του σώματος. Η τιμή τους εξαρτάται από τη μυϊκή ομάδα που υποβάλλεται στο τέστ (πόδια ή χέρια), από το φύλο και την ηλικία του υποβαλλόμενου, όπως συνοψίζεται στο Πίνακα I. Τα βέλτιστα φορτία έχει βρεθεί ότι είναι μεγαλύτερα από αυτά που φαίνονται στο Πίνακα I όταν ο υποβαλλόμενος είναι σε πολύ καλή αναερόβια κατάσταση. Για το λόγο αυτό προτάθηκε να προσαρμοστούν οι τιμές αυτές με αύξηση κατά  $0,5 \text{ Joule} \cdot \text{Rev}^{-1} \cdot \text{kgB} \cdot \text{W}^{-1}$  για τα χέρια και για τα πόδια, όταν υποβάλλονται στο τέστ εξαιρετικά δυνατά άτομα. Το αντίθετο μπορεί να γίνει για παχύσαρκα και ιδιαίτερα αδύναμα άτομα.

### Βέλτιστα φορτία στο WAnT

	ΠΟΔΙΑ		ΧΕΡΙΑ		Γυναίκες	Άντρες
	Παιδιά μέχρι 15 ετών	Νεαροί ενήλικες	Αντρες	Γυναίκες		
$\text{Joule} \times \text{Rev}^{-1} \times \text{kgB} \cdot \text{W}^{-1}$	4,41	4,41	4,90-5,39	4,90	2,94-3,43	3,43-3,92
ΦΛΑΙΣ, Βάση, μονάδες ανά $\text{kg} \cdot \text{B} \cdot \text{W}$ (58g το καθένα)	0,776	0,776	0,862-0,950	0,776	0,517-0,603	0,603-0,690
MONAPK, $\text{kg} \cdot \text{kgB} \cdot \text{W}$	0,075	0,075	0,830-0,092	0,075	0,050-0,058	0,058-0,067

Στην ιδανική περίπτωση, το βέλτιστο φορτίο, πρέπει να καθορίζεται ανάλογα με τη μάζα της μυϊκής ομάδας που εργάζεται κατά το τέστ. Αυτό όμως θα απαιτούσε πρόσθετες χρονοβόρες μετρήσεις. Για απλότητα, αποφασίστηκε να λαμβάνεται γενικά υπόψη το βάρος του σώματος. Πρέπει για πρακτικούς λόγους να γίνει αντιληπτό ότι αν εκλεγεί ένα φορτίο κατά 10% μικρότερο ή μεγαλύτερο του πραγματικού βέλτιστου, μπορεί να σημάνει υπολογισμό της τιμής της μέσης ισχύος κατά 3-5% συν ή μείον της πραγματικής. Για περισσότερα στοιχεία πάνω στην αξιοπιστία, και ευαισθησία του τέστ παρακαλώ αναφερθείτε στις ατομικές μελέτες, που καταχωρούνται στο βιβλιογραφικό σημείωμα.

### ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Υπάρχουν δύο τύποι εφαρμογών για το WAnT. Η μία είναι ο καθορισμός της αναερόβιας δύναμης. Η άλλη είναι η χρήση του τέστ σαν τυποποιημένο και αξιόπιστο σύστημα για περαιτέρω βασική έρευνα πάνω στην υπερμέγιστη άσκηση, ή σαν τέστ κλινικής διαγνωστικής συμπεριφοράς.

Σαν τέστ της αναερόβιας δύναμης μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε για τα πόδια είτε για τα χέρια σε ομάδες αθλητών για τους οποίους αυτός ο παράγοντας καλής φυσικής κατάστασης είναι σχετικός, όπως, οι δρομείς, οι άλτες, οι κολυμβητές, οι κωπηλάτες, ή οι παλαιστές. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τον ίδιο σκοπό σε μη αθλητικά σύνολα ατόμων των οποίων τα αναερόβια χαρακτηριστικά επιβάλλεται να υπολογιστούν.

Η χρήση του σαν τυποποιημένο υπερμέγιστο έργο είναι πολυδιάστατη. Έχει χρησιμοποιηθεί, για παράδειγμα, για το προσδιορισμό της επίδρασης σύντομων υπερμέγιστων έργων πάνω στις αλλαγές του όγκου του πλάσματος ή για τον υπολογισμό του φαινομένου λήψης αλκαλίων. Είναι επίσης ισχυρό διαγνωστικό εργαλείο κλινικών περιπτώσεων σαν: την αύξηση των ορμονών ανάπτυξης (για διάγνωση της ανεπάρκειας των ορμονών ανάπτυξης, τη βρογχοσυστολή των ασθματικών, ή τις ισχαιμικές μυοκαρδιακές αλλαγές στις ασθένειες της στεφανιαίας.

Υπάρχει κανένας κίνδυνος για το άτομο που υποβάλλεται στο WAnT; Σε μία μελέτη, που διεξάγεται τώρα στο εργαστήριο μας, υπολογίζονται οι ηλεκτροκαρδιογραφικές, ενζυματικές και αιμοδυναμικές μεταβλητές σε 25-χρονους μέχρι 35-χρονους άντρες, που υποβάλλονται στο τέστ. Τα υπάρχοντα στοιχεία δεν δείχνουν καμιά άσχημη επίδραση του τέστ πάνω στα άτομα που εκτελούν το ζέσταμα και την επαναφορά (αποθέρμανση) όπως περιγράφεται. Όταν όμως ένας υποβαλλόμενος στο τέστ δεν κάνει την επαναφορά μετά το τέστ έχει μεγάλες πιθανότητες να αισθανθεί ζαλάδες ή ακόμη και ναυτία.

Μέχρι σήμερα, περίπου 2000 άτομα έχουν υποβληθεί στο τέστ αυτό. Με βάση τις επιδόσεις τους σχηματίζουμε στατιστικές καμπύλες για τις διάφορες ηλικίες και τα διάφορα είδη καθημερινών δραστηριοτήτων, αντρών και γυναικών.

Οι Μελετητές

Ακολουθεί Βιβλιογραφία



## ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΔΥΝΑΜΗ



Από τον Νίκο Ραφτάκη  
1 ντάν Στόκαν Καράτε

Συνέχεια από το προηγούμενο και τέλος

Είναι πάντως γεγονός που πρέπει να έχει αντιληφθεί οποιοσδήποτε γυμνάζεται με συμβατικό εξοπλισμό βαρών (μπάρες, αλτήρες κλπ) ότι οι κινήσεις στη συμβατική προπόνηση όσο προσεγμένες κι αν είναι δεν συνεπάγονται σχεδόν ποτέ και κίνηση του μυώνα, γιά τον οποίο προορίζονται από πλήρη έκταση σε πλήρη συστολή και αντίθετα. Σε μερικά σημεία στις περισσότερες ασκήσεις με μπάρα, δεν υπάρχει καθόλου αντίσταση - όπως γιά παράδειγμα κατά τις κάμψεις των δικεφάλων στην αρχή και το τέλος κάθε επανάληψης ή στην τελική ανώτερη θέση γιά κάθε μορφή βαθειών καθισμάτων και όρθιων πιέσεων.

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας γιά τον τρόπο, που πρέπει να εκτελείται κάθε επανάληψη, είναι η προένταση. Προένταση είναι εκείνο ακριβώς το σφίξιμο ενεργοποίησης των μυϊκών ινών στο ξεκίνημα κάθε κίνησης. Αυτό πετυχαίνεται αν προσπαθούμε στην αρχή κάθε επανάληψης να προσδώσουμε μεγάλη επιτάχυνση στο βάρος. Ένα σημαντικό μειονέκτημα της εκτέλεσης των επαναλήψεων με προένταση είναι ότι μειώνεται κατά πολύ η ελαστικότητα και αυξάνεται ο μυϊκός τόνος.

Η προένταση όμως είναι απαραίτητη γιά τις μεγιστες αυξήσεις δύναμης. Γιάτί, αν στο ξεκίνημα μιάς κίνησης προσπαθήσω να κινηθώ γρήγορα, στην προσπάθεια να προσδώσω μεγάλη επιτάχυνση στην αντίσταση, αναγκάζω στην ουσία να ξεκινήσει την κίνηση, μεγαλύτερος αριθμός μυϊκών ινών.

Ο ιδανικός τρόπος εκτέλεσης των κινήσεων έτσι ώστε να έχουμε τα πλεονεκτήματα και της έντασης (ελαστικότητα) και της προέντασης (δύναμη) σε ένα σετ 10 επαναλήψεων, είναι ο ακόλουθος:

Κατά τη διάρκεια των πρώτων 3 ή 4 επαναλήψεων, πρέπει να δίνετε έμφαση στην ένταση κάθε επανάληψης. Οι επαναλήψεις αυτές πρέπει να εκτελούνται λίγο αργότερα από το κανονικό. Κατά τις 3 ή 4 τελευταίες πρέπει να δοθεί έμφαση στην προένταση κάθε κίνησης. Γιά να γίνει αυτό, τούτες οι επαναλήψεις πρέπει να γίνονται λίγο πιό γρήγορα από το κανονικό.

Γενικά τώρα όλες οι προπονήσεις πρέπει να αρχίζουν από τις μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες και να προχωρούν προς τις μικρότερες. Μπορεί να επιτευχθεί μεγαλύτερη συνολική δύναμη αν οι μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες εργάζονται πρώτες.

Δύο κυρίως λόγοι είναι υπεύθυνοι γι αυτό:

1) Όταν ένα μύνας αναπτύσσεται αντιδρώντας στην προπόνηση, ολόκληρο το μυϊκό σύστημα αναπτύσσεται συμπεριλαμβανομένων και μυών που δεν επηρεάζονται από τις ασκήσεις, φυσικά σε πολύ μικρότερο βαθμό ανάλογα πάντα με τον μύνα, που γυμνάζεται. Έτσι όσο μεγαλύτερος είναι ο μύνας που αναπτύσσεται, ή όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός ανάπτυξης, τόσο σημαντικότερη θα είναι και η συνακόλουθη ανάπτυξη ολόκληρου του συστήματος.

2) Όπως είχαμε παρατηρήσει και προηγούμενα είναι σχεδόν αδύνατον να ωθήσει κανείς μιά μεγάλη μυϊκή ομάδα σε στιγμιαία εξάντληση αν οι συνεργαζόμενοι μικρότεροι μύνες, που υπηρετούν σαν σύνδεσμοι, μεταξύ αντίστασης και μεγάλης εργαζόμενης μυϊκής ομάδας, είναι ήδη εξαντλημένοι.

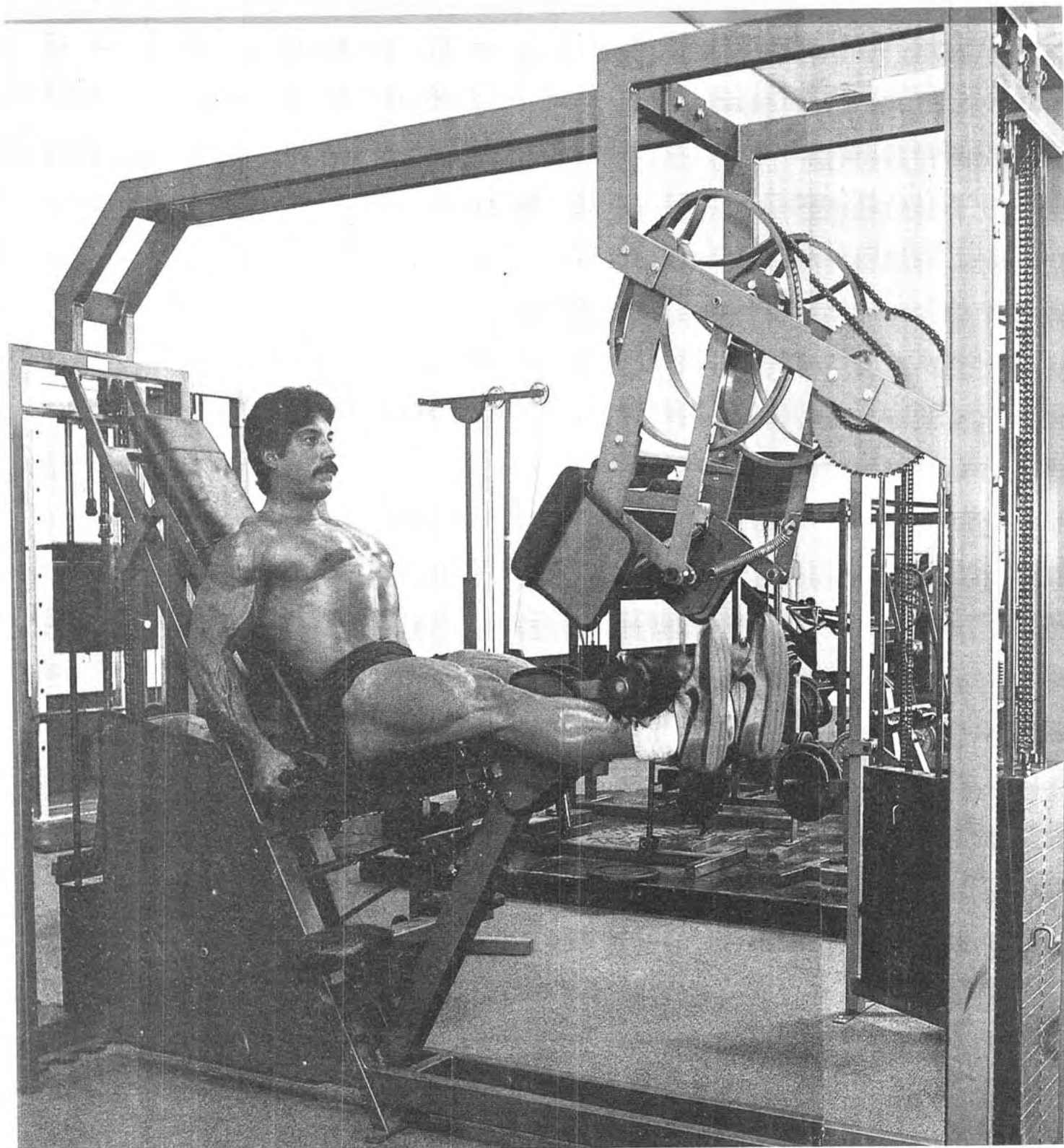
Είναι λοιπόν απαραίτητο να εξασκούμε πρώτα τους μεγάλους μύνες - ενόσω το σύστημα είναι ακόμη ικανό να εργαστεί με την επιθυμητή ένταση.

Γρηγορώτεροι ρυθμοί ανάπτυξης είναι δυνατόν να επιτευχθούν αν ερεθίζεται με τη σωστή αναλογία η ανάπτυξη όλων των μύνων του σώματος.

Είναι πολύ συνηθισμένο ιδίως γιά τους αρχάριους αθλητές να εγκαταλείπουν στις προπονήσεις τους εντελώς τα πόδια τους και να συγκεντρώνουν, την προσοχή τους περισσότερο στους μύνες των χεριών και του πάνω μέρους του κορμού. Σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, τα χέρια και ο κορμός θα αναπτυχθούν ως ένα σημείο, αλλά η περαιτέρω ανάπτυξη είναι αδύνατη αν στις προπονήσεις δεν προστεθούν βαριές ασκήσεις γιά τα πόδια. Προφανώς όταν φτάσει κανείς στο μέγιστο βαθμό επιτρεπτής δυσανάλογης ανάπτυξης, το σώμα δεν θα επιτρέψει άλλη ανάπτυξη των χεριών μέχρις ότου και τα πόδια να αρχίσουν να αναπτύσσονται σε μέγεθος. Πρέπει λοιπόν γιά να επιτύχουμε τα βέλτιστα αποτελέσματα από τις ασκήσεις μας, αυτές να συμπεριλαμβάνουν, σφαιρικά όλους τους κύριους μύνες του σώματος.

Γιά καλύτερα αποτελέσματα, η σειρά των ασκήσεων πρέπει να έχει ως εξής:

Στα σύγχρονα γυμναστήρια της Αμερικής, όπως και πολλών χωρών της Ευρώπης, οι πρωταθλητές του μπόντου-μπίλντιν έχουν εγκαταλείψει από χρόνια την άσκηση με το συμβατικό εξοπλισμό (πάγκους, μπάρες, βάρη) και προπονούνται με εξειδικευμένες ασκήσεις στις υπερσύγχρονες μηχανές τύπου Ναυτίλους, οι οποίες τους δίνουν τη δυνατότητα να απομονώνουν κατάλληλα τις ασκούμενες μυϊκές ομάδες.





4. Χέρια
  - α) Τρικέφαλος
  - β) Δικέφαλος
  - γ) Πήχεις
5. Κοιλιακοί
6. Λαιμός

Οι γλουτοί και τα πόδια έχουν μεγαλύτερο δυναμικό για την ανάπτυξη μυϊκής μάζας και δύναμης έτσι πρέπει να γυμνάζονται πρώτα.

Το επομενο μέρος του σώματος, που θα έπρεπε να γυμναστεί στη συνέχεια είναι ο κορμός. Γενικά όταν γυμνάζουμε τους μύες του κορμού, θα πρέπει να εναλλάσσουμε μία άσκηση πίεσης με μία άσκηση έλξης. Δηλαδή, αν στην πρώτη άσκηση σπρώχνουμε με την αντίσταση (βάρος) τότε στην επόμενη θα πρέπει να τραβάμε την αντίσταση. Με τον τρόπο αυτό δουλεύοντας εναλλάξ ανταγωνιστές μύες πάντα, δίνουμε την ευκαιρία στους μύες να αναπαύονται ενώ εργάζονται οι δε.

Γυμνάζετε πάντα τα χέρια μετά τις μεγάλες μυϊκές μάζες του κορμού. Αν κουράσετε τις μικρότερες και πιο αδύναμες μυϊκές ομάδες των χεριών και μετά ακολουθήσουν οι ασκήσεις για τον κορμό τότε το όφελος από αυτές θα είναι πολύ μικρό.

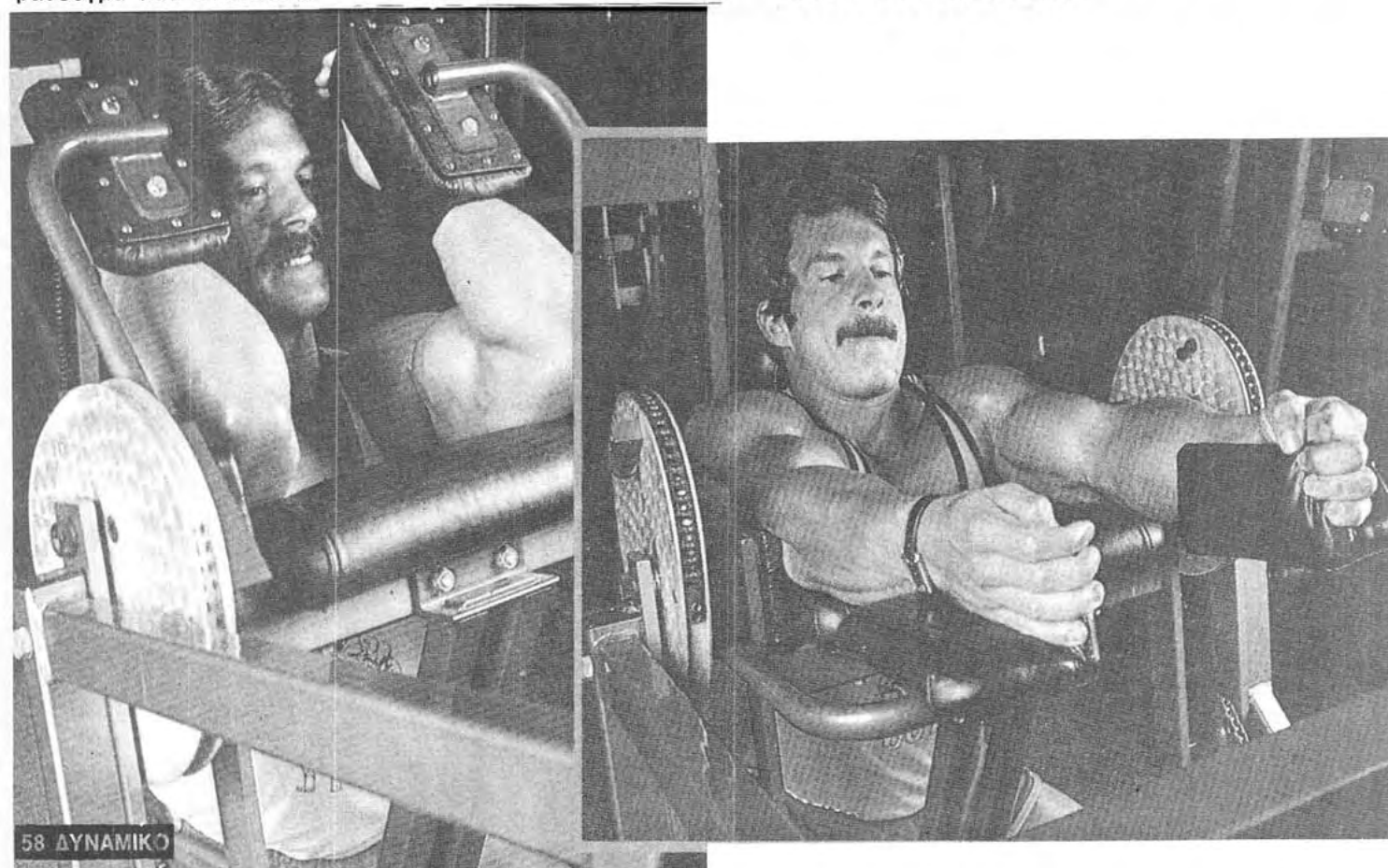
Όταν εξασκείτε τους μύες των μπράτσων (δικέφαλοι ή τρικέφαλοι), πρέπει να εκτελείτε είτε μία ελκτική είτε μία πιεστική κίνηση. Για το λόγο αυτό αν η τελευταία άσκηση που εκτελέσατε για τον κορμό ήταν πίεση (κίνηση κατά την οποία εργάζονται οι τρικέφαλοι), ή πρώτη άσκηση, που θα ακολουθήσει, για τα χέρια πρέπει να είναι μία άσκηση ελκτική, κάμψεις για τους δικέφαλους για παράδειγμα και αντίθετα.

νας άλλος βασικός λόγος για αυτό είναι το ότι με τους κοιλιακούς μύες ελέγχεται η αναπνοή. Αν λοιπόν μία προπόνηση ξεκινήσει με ασκήσεις υπερτάσεως για τους κοιλιακούς, τότε στην συνέχεια θα συναντήσουμε σημαντικές δυσκολίες 1) στο να καταβάλλουμε τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια, σε ασκήσεις όπου οι κοιλιακοί μύες λειτουργούν σαν υποστηρικτές και 2) στο να αναπνέουμε σωστά και αβίαστα σε κάθε προσπάθεια, πράγμα που αποτελεί, σπουδαίο παράγοντα όπως θα δούμε και παρακάτω.

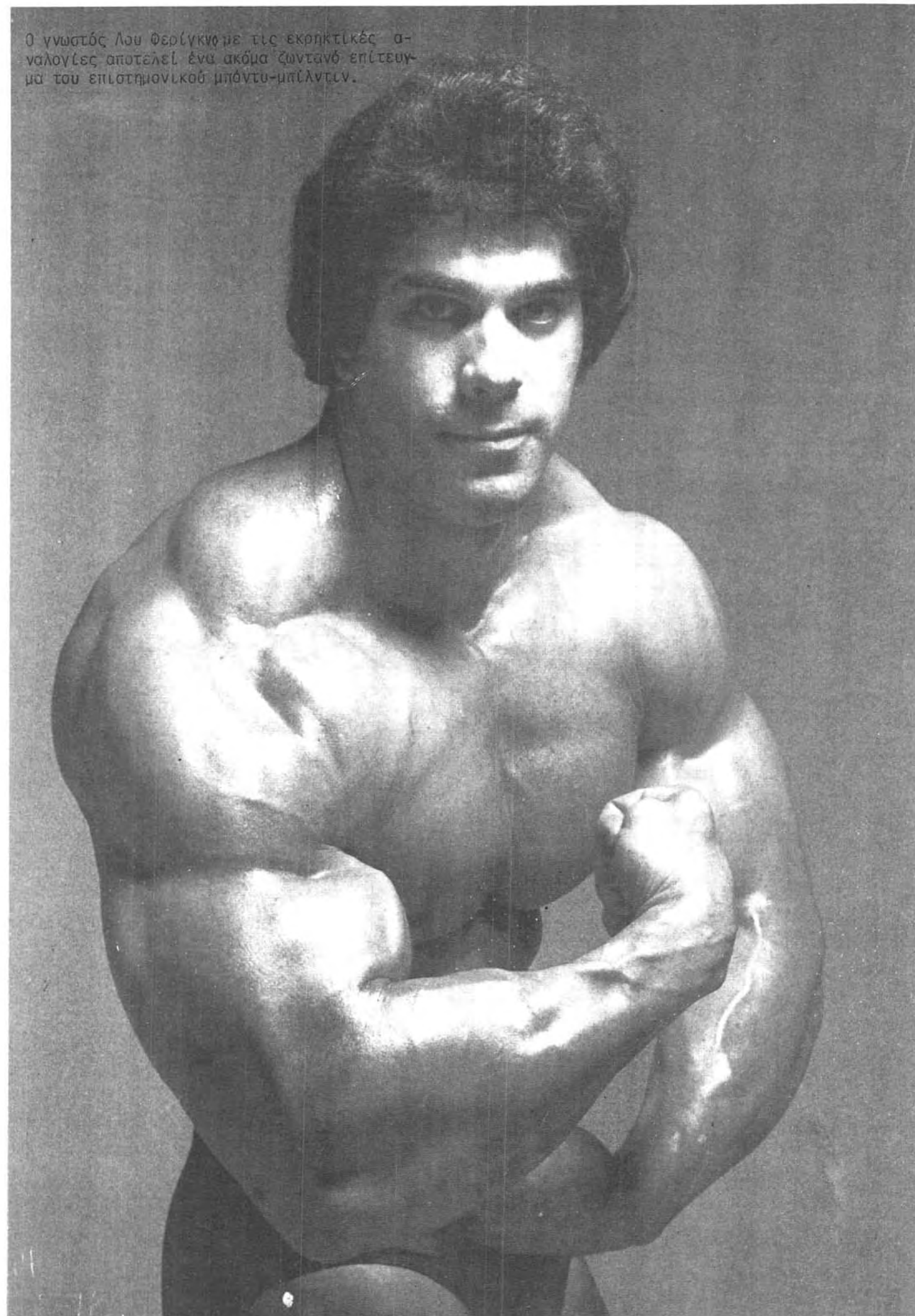
Σε κάθε περίπτωση δεν πρέπει ποτέ να αμελούμε τους κοιλιακούς. Ιδίως οι "αθλητές" των πολεμικών τεχνών πρέπει να θυμούνται ότι ο έλεγχος των κινήσεων ξεκινάει από τον έλεγχο του κέντρου βάρους του σώματος, που εντοπίζεται στον αφαλό (tandem). Οι Ανατολίτες πιστεύουν ότι εκεί βρίσκεται και το κέντρο της ζωής και ότι οι άνθρωποι με ασθενείς κοιλιακούς έχουν και ασθενή θέληση.

Τελευταίους όλων πρέπει να αφήνουμε τους μύες του αυχάνα. Αν οι μύες αυτοί κουραστούν από την αρχή, η προσπάθεια να συγκρατούμε, το κεφάλι, θα γίνεται ενοχλητικά αισθητή στη συνέχεια της προπόνησης. Επειδή όμως θα αφήνουμε

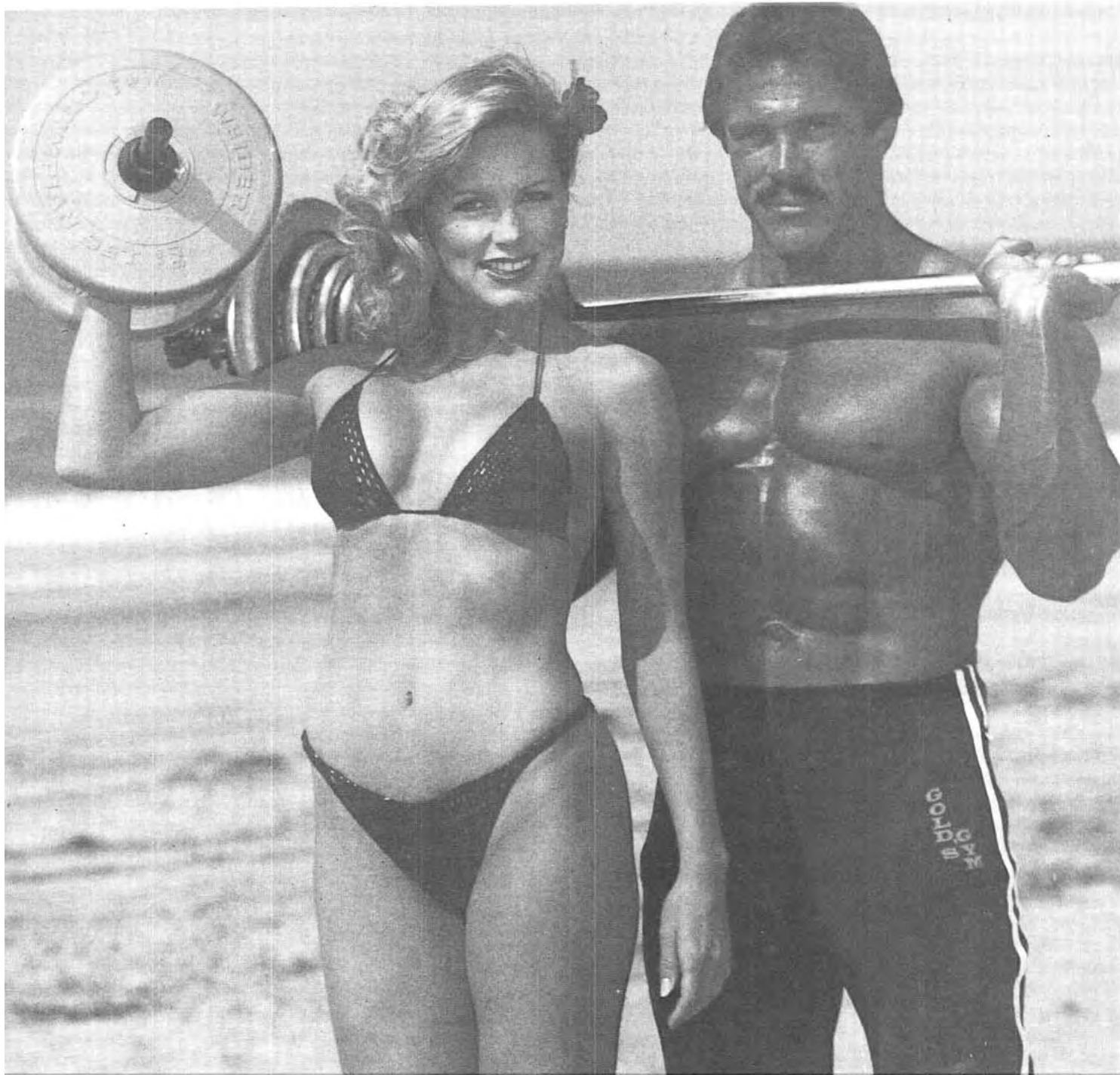
Εκτάσεις τρικεφάλων στό Ναυτίλο: Για να πετύχουμε τη μέγιστη ωφέλεια από αυτή την άσκηση διπλώνουμε τελείως τους βραχίονες στην αρχή και στο τέντωμα (τέλος) μένουμε για 2-3 δευτερόλεπτα.



Ο γνωστός Λου Φερνάντο με τις εκρηκτικές αναλογίες αποτελεί ένα ακόμα ζωντανό επίτευμα του επιστημονικού μπόντυ-μπιλντιν.







Φυσικά υπάρχουν προγράμματα κατάλληλα και για τις γυναίκες και πιστεύουμε πως ήδη αρκετές ελληνίδες ασκούνται με βάρη. Ευχαρίστως θα δημοσιεύαμε νέα τους αν τις ενδιαφέρει μία και πιστεύουμε πως πολύ γρήγορα θα πάρουν μέρος σε πανελλήνιους αγώνες.

τον αυχαινα τελευταίο πρέπει να προσέξουμε πολύ τον συνεχή πειρασμό να αφήνουμε τους μυώνες αυτούς αγύμναστους. Στην τάση αυτή βοηθάει και το γεγονός ότι οι μυώνες αυτοί δεν "δείχνουν", έτσι μόνο η συνείδηση της σημασίας τους μπορεί να μας οδηγήσει στο να τους προσέξουμε ιδιαίτερα. Για τους αθλητές των πολεμικών τεχνών μάλιστα και κύρια στα αθλήματα επαφής, οι ασθενικοί αυχαινικοί μυώνες είναι εκείνοι που έχουν τον πρώτο λόγο στα εύκολα "νόκ άουτ".

Εφαρμόζοντας τα παραπάνω με διαθέσιμο το συμμετικό εξοπλισμό μπορούμε να έχουμε το ακόλουθο βασικό πρόγραμμα:

1. Βαθειά καθίσματα (με μπάρα)
2. Άρσεις θανάτου με τεντωμένα πόδια (μπάρα)
3. Πιέσεις ποδιών στην ειδική μηχανή
4. Πούλ-όβερ με λυγισμένα χέρια (μπάρα ή αλτήρες)
5. Όρθιες πιέσεις (μπάρα)
6. Έλξεις στο μονόζυγο με τις παλάμες να κοιτούν προς το πρόσωπό μας.
7. Ανυψώσεις των ώμων (μπάρα ή αλτήρες)
8. Πιέσεις επί πάγκου (μπάρα)
9. Όρθιες κάμψεις δικεφάλων (μπάρα)
10. Βυθίσεις στο δίζυγο.
11. Άρσεις κορμού (sit ups) με λυγισμένα γόνατα
12. Περιφορές κεφαλής με βάρος.

Θα ακολουθήσουν άρθρα με προγράμματα και συμβουλές ενημερωμένα απόλυτα με τις τελευταίες επισημονικές εφαρμογές στο μόντου-μπίλντιν.

Νίκος Ρασιτάκης

## ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΜΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

Βιβλιοπωλείο ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ  
Πατησίων 197, ΑΘΗΝΑ:  
Θά βρείτε τεύχη και εκδόσεις μας

ΑΔΩΝΙΣ-ΑΘΛΗΤΗΣ: Ζητώ τα παλιά τεύχη ΑΔΩΝΙΣ,  
No 6 και ΑΘΛΗΤΗΣ No 32,37,38 και 58. Ντίνοσ  
τηλ. 8656178.

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: "Αν δέν βρίσκετε τό περιοδικό μας στά περίπτερα, θά τό βρείτε όπωσδήποτε στό Πρακτορείο "Αγ. Δημητρίου και Κάλβου 28, καθώς & στό βιβλιοπωλείο ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Έγνατίας 148.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μαζί μέ τίς ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ μας θά βρίσκετε και όλα τά τεύχη κάθε έτους (άπό ΣΕΠ μέ χρι ΙΟΥΝ) και τίς ήμερομηνίες πού κυκλοφορούν στην "Αθήνα" στά έπόμενα βιβλιοπωλεία (για τίς διευθύνσεις τους κοιτάξτε τόν πίνακα βιβλιοπωλείων:  
ΑΘΗΝΑ: Βασιλείου, Μαρκολέφας,  
Παύλου, Γεωργιάδης, Μποστάνογλου (Πειραιά) :  
ΕΠΑΡΧΙΑ: "Αναγνώστου (Γρεβενά), "Ανικούλας, (Θεσ/νίκη), Γιαννούδης (Φερρές "Έβρου), Ζέρβας (Πάτρα), Λάζου "Α/φοί ("Ιωάννινα), Πετρούτσος (Βόλος), Πρωτούλης (Θάσος), Καμπέλης (Σύρος).

"Αθήνα 8-2-1982

"Αγαπητέ Κύριε Περισίδη,

Πήρα τό θάρρος νά σ'α γράψω βλέποντας μία μεγάλη διαφορά στο περιοδικό μας.

Κατ'άρχην πρέπει νά σ'α πω ότι είμαι ένας σχετικά νέος αναγνώστης του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ - μόλις 6 μηνών - αλλά θέλοντας νά έχω μία γενική του εικόνα αγόρασα τούς δύο πρώτους τόμους του. Καί τό ένδιαφέρον μου δέ σταμάτησε στην αγορά. Έφτασε μέχρι τό ξεκκοκάλισμα.

"Ε λοιπόν! Δέ θά τό πιστέψεις! Τά πρώτα τεύχη τά βρίσκω καλύτερα άπό σέ σχέση μέ τά τωρινά, άπό πλευράς άρθρων. "Η διαφορά βρίσκεται στα αθλήματα πού προστέθηκαν μέ τόν καιρό. Νομίζω πώς τό ΔΥΝΑΜΙΚΟ ξεκίνησε μέ σκοπό τά ΒUDO. Τό λέει άλλωστε και τ'όνομά του (ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO, KARATE, TAE-KWON-DO). Τί σχέση έχουν τώρα τό BODY-BUILDING, & ή ένόργανη γυμναστική μ'αυτά; Μόνο ένας θεός και σύ ξέρετε. "Οχι, δέν κατηγορώ αυτά τά αθλήματα. "Αλλά υπάρχουν άλλα περιοδικά πού ασχολούνται με ζί τους.



Θά μου πεις ότι θέλεις νά καλύψεις περισσότερα αθλήματα. Είναι ανάγκη όμως νά αφιερώσεις τίς 32 άπό τίς 64 σελίδες του περιοδικού γι'αυτά τά δυό (αυτό παρατήρησα στό τελευταίο τεύχος του Ι-ανουαρίου);

Πάντως όφείλω νά πω πώς στην παρουσίαση των θεμάτων πού ασχολείται έσύ και οί συνεργάτες σου κάνετε πολύ καλά τή δουλειά σας. Σ'α αξίζει, ένα ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ! Συνεχίστε τό έργο σας, μέ τόν ίδιο, πάντα χιουμοριστικό σας τρόπο.

Φιλικά  
ΠΑΝ. ΜΠΕΝΟΣ

Φίλε μας Παναγιώτη Μπένο,

Καταλαβαίνουμε άπόλυτα πώς προσθέτοντας τά δύο νέα αθλήματα μόντου-μπίλντιν και γυμναστική βάλαμε σέ μία δοκιμασία τούς αναγνώστες μας των μαχητικών τεχνών. Θά πρέπει όμως νά καταλάβουν όλοι αυτοί (και έσύ) ότι τό περιοδικό έχει 200.000δρχ έξοδα κάθε μήνα άπό τά όποια οί αναγνώστες οί ένδιαφερόμενοι για τίς μαχητικές τέχνες καλύπτουν μόνο τίς 50.000 δρχ.

Μέ αυτά τά δεδομένα τί θέλετε νά κάνουμε; Νά τό κλείσουμε; Προτιμήσαμε νά τό πούμε σκέτο "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" και νά βάλουμε και άλλα αθλήματα μέσα κατά προτίμηση του είδους όπου αναπτύσσεται & προβάλλεται ή προσωπικότητα του αθλητή μέσα άπό τήν σκληρή εκπαίδευση. "Αν τό σκεφτείτε θά μάς δικαιολογήσετε και μάλιστα θά μάς βοηθήσετε. "Αλλωστε είμαστε τό μόνο περιοδικό για τίς γνήσιες μαχητικές τέχνες και όσα άλλα αθλήματα κι αν βάλουμε μέσα μεγαλώνοντάς το, στό ΔΥΝΑΜΙΚΟ θά βρίσκετε ό, τι σ'α ενδιαφέρει για τίς μαχητικές τέχνες.

"Εν "Αγροκηπιά 9-2-1982.

"Αγαπητέ κύριε Περισίδη,

"Εχω διαβάσει τό καταπλητικό περιοδικό σας & επειδή μου άρεσε τόσο πολύ τό παίρνω κάθε μήνα άπό περίπτερο τής Λευκωσίας. Είμαι ένα κορίτσι 14 έτών και αγαπώ τό καράτε όσο τίποτ'άλλο.



Θαυμάζω τόν Μπρούς Λή και βλέπω όλες τις ταινίες του. Βλέπω με πόση τελειότητα εκτελεί, τις τεχνικές. Ξέρω πολύ λίγα γύρω από τό καράτε. Ήπειδή τό αγαπώ τόσο πολύ θά ήθελα:

1) Νά μοῦ συστήσετε μιὰ καλή σχολή καράτε στή Λευκωσία ἄν ξέρετε, καί θά σᾶς παρακαλοῦσα νά μοῦ δημοσιεύσετε τήν ἐπιστολή μου γιά νά μάθω τίς ἀπαντήσεις μέσω τοῦ ἀγαπημένου μου περιοδικοῦ.

2) Πότε γεννήθηκε καί πότε πέθανε ὁ Μπρούς Λή  
3) Μετά τόν Μπρούς Λή ὁ νέος βασιλιάς τοῦ καράτε ποιός εἶναι καί ἀπό ποῦ εἶναι;

Τέλος θά ήθελα νά σᾶς πῶ ὅτι τό ἀγαπημένο μου περιοδικό σας τό ἔχω δείξει καί σέ ἀρκετές φίλες μου καί μερικές ἀπό αὐτές ἔχουν ἐνδιαφερθεῖ, καί τό παίρνουν.

Σᾶς εὐχαριστῶ  
Μετά τιμῆς

Πόπη Ἀλκιβιάδου  
Ἀγροκηπιὰ  
Λευκωσία-ΚΥΠΡΟΣ.

Φίλη μας Πόπη Ἀλκιβιάδου,

Εὐχαριστοῦμε γιά τό ὥραϊο σου γράμμα. Στή Λευκωσία δέν ξέρομε καμιὰ καλή σχολή καράτε γι' αὐτό καί παρακαλοῦμε τούς ἐκπαιδευτές στήν Κύπρο νά μᾶς στείλουν τά λεπτομερή στοιχεῖα τους ὥστε νά ἐνημερώσουμε τούς ἀναγνώστες μας.

Ἔχουμε ἐκδόσει τό βιβλίο "Ἡ Ζωή τοῦ Μπρούς Λή", σέ ἐνδιαφέρει. Νέος βασιλιάς στό καράτε δέν φάνηκε ἀκόμα.

Γράψτε μας γιά κάθε ἀπορία σας καί σύ καί οἱ φίλες σου.

ΠΡΟΣ ΤΟ  
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ "ΔΥΝΑΜΙΚΟ"  
ΑΘΗΝΑΙ

Θεσσαλονίκη τῆ 10.2.82

Κύριε Περσίδη,

Σᾶς συγχαίρω γιά τό θαυμάσιο περιοδικό σας & τήν προσπάθειά σας νά μᾶς μεταδώσετε μέσω τοῦ περιοδικοῦ σας πληροφορίες σχετικά μέ τό ΚΑΡΑΤΕ.

Ἔχω ἐκπαιδευτεῖ στήν Δ. Γερμανία καί εἶμαι ἐκπαιδευτής τῆς Σχολῆς Καράτε SHOTOKAN μέ 2 DAN καθώς ἐπίσης ἔχω Ἀδεια Διεθνούς Διαιτητοῦ. Οἱ μαθητές μου καί ἐγώ εἴμαστε θερμοί ἀναγνώστες τοῦ περιοδικοῦ σας "ΔΥΝΑΜΙΚΟ". Κατά καιρούς, πολλοί μαθητές μου ἀπό τήν Ἀθήνα πού σπουδάζουν τώρα στή Θεσ/νίκη βρῆκαν τήν σχολή μας μέσω τοῦ περιοδικοῦ σας.

Γι' αὐτούς πού τυχόν θέλουν νά μάθουν πού βρίσκεται ἡ σχολή μας ἀναφέρω ὅτι βρίσκεται ἐπὶ τῆς ὁδοῦ:

"ΣΧΟΛΗ ΚΑΡΑΤΕ "SHOTOKAN"  
Σούτσου 3 (3ος δροφος)  
Κάθετος τῆς ὁδοῦ Ἀγ. Δημητρίου  
τηλ.: 511369 (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ)

Σᾶς εὐχαριστῶ

Μετά τιμῆς  
Ἀ. Ἀθανασιάδης  
Βίτσι 35  
Ν. Σταθμός Θ/ΝΙΚΗ

Φίλε μας κ. Ἀθανασιάδη,

Εὐχαριστοῦμε γιά τό γράμμα σου, ἀλλά τά στοιχεῖα σου πού μᾶς δίνεις δέν μᾶς εἶναι ἀρκετά. Θέλουμε ὀλόκληρο τό βιογραφικό σου σημεῖωμα μέ φωτογραφίες σου, διπλώματα, καί γνωστούς δασκάλους πού νά τούς ρωτήσουμε γιά σένα. Μόλις ἐλέγξουμε, τά ὅσα μᾶς λές θά σέ περιλάβουμε στούς καταλόγους μας τῶν γνήσιων μαύρων ζωνῶν.

## ΣΧΟΛΗ ΚΑΡΑΤΕ SHOTOKAN

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Σούτσου 3 3ος ορ. παλαιὰ  
λαχαναγορά - Τηλ. 511.369

Δεχόμεθα ἐγγραφές Τρίτη καί  
Παρασκευή ἀπό 5-7 & 8-10 μ.μ.  
καί Πέμπτη ἀπό τίς 6 - 8 μ.μ.

Τμήματα ἀνδρῶν καί  
γυναικῶν ἀπό 14 καί ἄνω.

μικρὴ ἡλικία ἀπό 7 - 13 ἐτῶν

Η ΣΧΟΛΗ ΜΑΣ ΔΙΔΑΣΚΕΙ  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΤΕΧΝΗ - ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ  
ΜΑΧΗ ΧΩΡΙΣ ΚΑΜΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΒΛΑΒΗ  
ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ

Γυμναστής  
Α. Ἀθανασιάδης

(Ἐκπαιδευθεῖς εἰς Δ. Γερμανία)

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ Η ΕΙΣΟΔΟΣ  
ΕΙΝΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Τά λέμε ὅλα αὐτά γιατί οἱ πληροφορίες μας λένε ὅτι ἐκπαιδευσεῖς μέ κουστούμι (καί κοιλίτσα), ἐνῶ τό SHOTOKAN θέλει προπόνηση καί ὄχι μπλά-μπλά δέν συμφωνεῖς;

Πρός  
Ἀγαπητό Περιοδικό ΔΤΚΤ

Κύριε Περσίδη,

Κατ' ἀρχὴν ήθελα νά σᾶς συγχαρῶ γιά τήν καλή σας προσπάθεια πού κάνετε γιά νά βοηθήσετε τίς Πο

λεμικές Τέχνες στήν Ἑλλάδα, μέσω τοῦ θαυμάσιου, αὐτοῦ περιοδικοῦ.

Ἀλλά νομίζω ὅτι θά ἔπρεπε νά καλύτερέψετε λιγάκι αὐτήν τήν προσπάθεια, καί ἀντί νά βάζεται θέμα ὅπως οἱ BODY BUILDERS πού πιάνουν 10 σελίδες νά ἀναφερθεῖτε σέ κάτι ἄλλο πιό χρήσιμο. Ἐξ ἄλλου ὑπάρχει εἰδικό περιοδικό γιά ὄσους ἐνδιαφέρονται γιά Body Building τό "ΑΘΛΗΤΗΣ". Ἄς μή τό καταντᾶμε ἐμπορικό μόνο κύριε Περσίδη καί ἄς βάλουμε καί λίγη ποιότητα.

Ἀπορῶ δέ, ἀπό ὅτι ἔχω παρατηρήσει σέ πολλὰ τεύχη γιατί δείχνετε μιὰ μεγάλη ἀντιπάθεια σ' αὐτό τό τόσο μεγάλο καί ἀχανές Κουνγκ φού καί γενικά στίς κινέζικες πολεμικές τέχνες πού εἶναι ὁ πατέρας ὅλων τῶν Τεχνῶν (καί τῶν γιαπωνέζικων ἀκόμη), ἢ μήπως νομίζεται ὅτι εἶναι καλύτερα τά γιαπωνέζικα στυλ; Σεβασμό λοιπόν στούς μεγάλους ὅπως τό Κούνγκ φού καί μέ συγχωρεῖτε ἄν σᾶς φάνηκαν ἄσχημα αὐτά πού σᾶς γράφω ἀλλά ἄς προσπαθῶμε ὅλοι γιά κάτι καλύτερο. Νά ξέρετε ὅτι ὑπάρχει καί μιὰ μεγαλύτερη μερίδα πού δέν ἐνδιαφέρεται μόνο γιά τζοῦντο καί καράτε.

Ὁ πάντοτε Φίλος καί Ἀναγνώστης

Γεώργιος Μαυρωνᾶς  
Βούλα  
Ἀθήναι

Φίλε μας, Γιώργο Μαυρωνᾶ,

Διαφωνοῦμε γιά τά ἄλλα ἀθλήματα καί μισοσυμφωνοῦμε γιά τό κούνγκ-φού.

Στό χῶρο τοῦ μόντου-μπίλντιν ἡ ἐνημέρωση τῶν ἀθλητῶν του εἶναι ἐλλειπής. Ὑπάρχουν δύο διεθνεῖς ἐρασιτεχνικές ὁμοσπονδίες καί δύο ἐλληνικά, σχετικά περιοδικά. Τό ἕνα ἐλληνικό περιοδικό βγαίνει κάθε τρεῖς μῆνες καί καλύπτει θέματα τῆς μιᾶς ὁμοσπονδίας ἐνῶ τό ἄλλο πού καλύπτει θέματα τῆς ἄλλης ὁμοσπονδίας βγαίνει σέ κάθε ... ἐκλειψη ἡλίου. Ἀποτέλεσμα: οἱ Ἕλληνες ἀθλητές τοῦ μόντου μπίλντιν εἶναι στό σκοτάδι.

Γιά τή Γυμναστική; τά ἴδια καί χειρότερα.

Γιά τό Κούνγκ-φού τώρα. Πράγματι στήν Κίνα ἐπινοήθηκαν οἱ μαχητικές τέχνες, ἀλλά κυρίως στήν Ὀκινάουα καί Ἰαπωνία ἀναπτύχθηκαν. Βάλε καί τό γεγονός ὅτι κάθε κινέζος πού πιάνει Εὐρώπη ἢ Ἀμερική κάνει τόν Μάστερ (ἐδῶ τόν κάνουν κι οἱ Ἕλληνες ἀκόμα καί ... ἀρκετά πειστικά μάλιστα). Βάλε καί τό ὅτι δέν εἶναι διαδεδομένο στήν Ἑλλάδα παρά σέ 2-3 σχολές πού δέν ἐνδιαφέρονται γιά δη-

μοσιότητα (ἴσως ἔχουν τούς λόγους τους). Νά τό ἀποτέλεσμα νά μή γράφουμε.

Πρός τόν ἐκδότη,

Ἀγαπητοί Κύριοι:

Στό τεῦχος τοῦ περιοδικοῦ σας "Δυναμικό" διάβασα τήν ἐκκλησή σας (;) γιά νά σᾶς γράψουν φίλοι τοῦ ἀθλήματος ἄρθρα σχετικά μέ τό μόντου μπίλντιν καί νά σᾶς δώσουν πληροφορίες γι' αὐτό. Ἐπαίνῶ τήν προσπάθειά σας.

Ἐπειδὴ δέν μοῦ ἀρέσουν τά πολλὰ λόγια, σᾶς γράφω σήμερα δύο ἄρθρα σχετικά μέ τό μόντου-μπίλντιν. Τό ἕνα ἀναφέρεται στήν ἱστορία του (διολογική) καί τόν χωρισμό του σέ δύο ἐνώσεις, τό ἄλλο εἶναι ὁ πρόλογος γιά μιὰ σειρά Τεχνικῶν - Θεωρητικῶν θεμάτων γύρω ἀπ' τό μόντου μπίλντιν.

Πιστεύω ὅτι ἡ πείρα μου ἀλλά κυρίως οἱ γνώσεις μου γύρω ἀπ' τά θέματα μόντου-μπίλντιν θά ἐκτιμηθοῦν ἀπό μέρους σας καί θά δημοσιευθοῦν τά ἄρθρα μου. Ἄν τά βρῖσκετε ἐνδιαφέροντα μπορῶ νά συνεχίσω νά σᾶς στέλνω, μέ θέματα πιστεύω πολύ ἐνδιαφέροντα ὅπως: Φάρμακα καί σπόρ (1), Μόντου μπίλντιν καί ἀνθρώπινος ὀργανισμός (2), Καράτε καί μόντου μπίλντιν (3), Ἐγκεντρική-Ἐκκεντρική ἐξάσκηση (4), Ἐργομετρικές ἔρευνες, ἀποτελέσματα καί ἐφαρμογές πάνω στό μόντου μπίλντιν (5) κτλ. Πιστεύω νά ἐκτιμηθεῖτε τήν ἀφιλοκερδῆ καί ἀγνή προσφορά μου. Γιατί τό μόντου μπίλντιν καί ὅλα τά δυναμικά σπόρ ἀξίζουν θυσίες καί τήν μέγιστη συμπαράσταση ὅλων μας.

Μετά τιμῆς  
Σταῦρος Δεδοῦκος  
Λ. Πορφύρα 7  
Περιστερί

Φίλε μας Σταῦρο Δεδοῦκο,

Εὐχαριστοῦμε πολύ γιά τό γράμμα σου καί γιά τά ἄρθρα πού μᾶς προσφέρετε. Δυστυχῶς πρὶν πάρου με τό γράμμα σου ἤδη εἴχαμε κλείσει συμφωνίες μέ δύο συνεργάτες μας γιά μιὰ σειρά ἀρθρων μόντου - μπίλντιν στά ὅποια θά περιέχονται τά θέματα πού μᾶς ἔστειλες ἢ θά μᾶς ἐτοιμάζεις μέ ἀποτέλεσμα νά μή μποροῦμε νά δημοσιεύσουμε τά δικά σου. Ὅπως δὴποτε, σέ εὐχαριστοῦμε γιά τήν προσφορά σου.

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Μετά ἀπό τό ὄνομά σας (στόν φάκελλο) γράφουμε τόν ἀριθμό τοῦ τεύχους πού τελειώνει ἡ συνδρομή σας. Γιά διευκόλυνση τοῦ τμήματος διευκρινίσεως, ὅταν στέλνετε ἐπιταγή γιά συνδρομή, γράφετε πίσω ἀπό τήν ἐπιταγή ἀπό πιό τεῦχος θέλετε νά ἀρχίζει ἡ συνδρομή. Π.χ. "Γιά συνδρομή στό "Δ" ἀπό τό 5/3." Στό ἐξῆς δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές καί οἱ συνδρομητές παίρνουν τά τεύχη τους τυπωμένα σέ γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.





## ΔΥΝΑΜΙΚΟ

\* \* \* \* \*

ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΗ ΣΑΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΡΕΘΥΜΝΟΥ 8, ΜΟΥΣΕΙΟ, ΤΗΛ. 8224.794  
ΜΟΝΟ ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ  
Πρωί 10.30' - 1.30' και 'Απόγευμα 5.30' - 8.30'

## ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ

\* \* \* \* \*

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ  
ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

\* \* \* \* \*

ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ  
ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

\* \* \* \* \*

ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΣΠΟΡ  
ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

\* \* \* \* \*

ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

\* \* \* \* \*

## ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ

ΡΕΘΥΜΝΟΥ 8, ΜΟΥΣΕΙΟ, ΤΗΛ. 8224.794