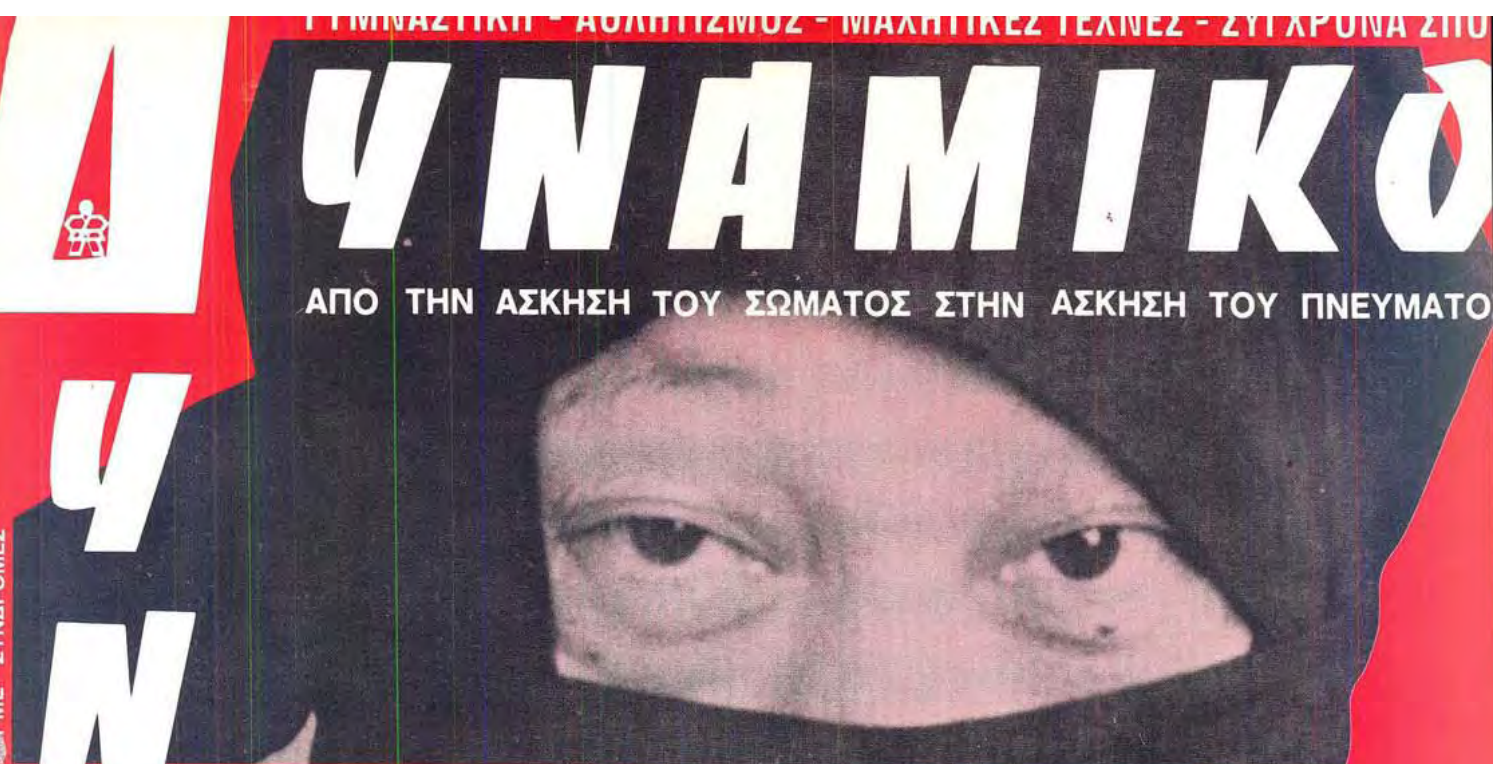


ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΜΠΟΝΤΥ - ΜΠΙΑΝΤΙΝ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΡΧ. 120
ο 6/6,7
ΜΑΡ-ΑΠΡ 83 52

ΠΑΓΚΟΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΝ
ΚΑΙ ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ



ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ
ΧΑΜΗΛΟΙ - ΨΗΛΟΙ

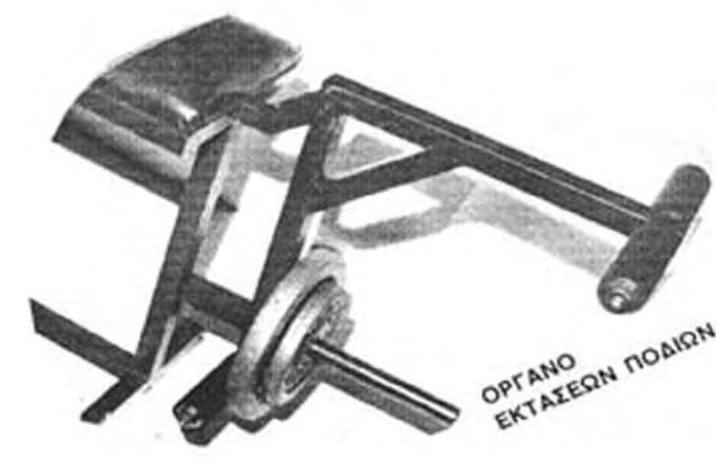
ΠΑΓΚΟΙ ΠΙΕΣΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ με ρυθμιζόμενες κλίσεις στις πλάτες, με ορθοστάτες και μαξιλάρια δικεφάλων. Έχουμε τον Multi-Πάγκο αλλά έχουμε και δυο ΝΕΑ ΜΟΝΤΕΛΑ για την ελληνική αγορά, ως τους πούμε προσωρινά SUPER-MULTI ΠΑΓΚΟΥΣ. Χωρίς πολλά λόγια: Σπαστοί, με ρυθμιζόμενη κλίση στην πλάτη με ορθοστάτες μεταβαλλόμενης θέσης, με δίζυγο, με μαξιλάρι δικεφάλων, με εξάρτημα εκτάσεων ποδιών (Leg Extension) και με προοπτική προσθήκης τροχαλίας. Δηλαδή ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΕΤΑΝΕ! Ένα ολόκληρο γυμναστήριο για τους μερακλήδες.



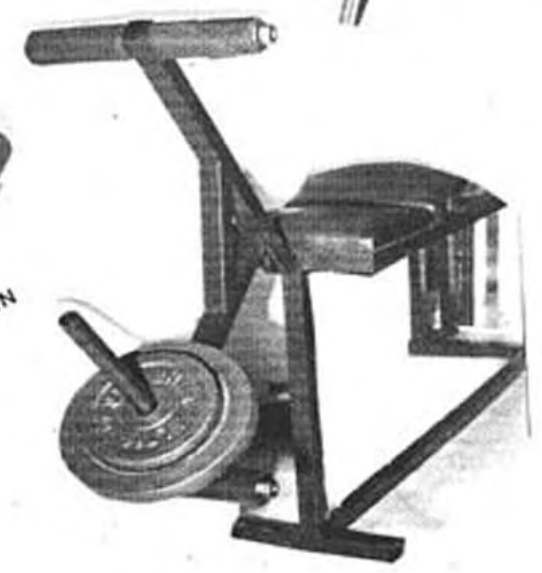
ΔΙΖΥΓΟ

ΝΕΟ

ΜΑΞΙΛΑΡΙ
ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ - ΚΑΡΠΩΝ



ΟΡΓΑΝΟ
ΕΚΤΑΣΕΩΝ ΠΟΔΙΩΝ



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ - ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΠΟΡ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ιδρυτής - Ιδιοκτήτης - Εκδότης

ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΗΛ/γος - Μηχ/γος ΕΜΠ

Εκδότης

επιστημονικών συγγραμμάτων

και αθλητικών βιβλίων

και περιοδικών

1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Γραφεία ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ:

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148

(πίσω από το Μουσείο)

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

Ανταποκρίσεις από την Ιαπωνία:

ARTHUR TANSLEY: Professional Photographer, 4th dan Kodokan Kyudo, Tokyo resident.

DR. JOHN HANSON-LOWE: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

MASAE MATSUMOTO: Δημόσιες σχέσεις, Ανταποκρίσεις, Συνεντεύξεις από Ιαπωνία, κάτοικος Τόκιο.

JOHN ROBERTSON: 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

Συνεργάτης σε θέματα Ενόργανης Γυμναστικής:

ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ: Επαγγελματίας Δημοσιογράφος, κάτοικος Θεσσαλονίκης.

Συνεργάτης σε θέματα Καράτε Αυτοάμυνας και Σωματικής Διάπλασης:

ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ: ΗΛ/γος-Μηχ/γος ΕΜΠ, 1 νταν από την Japan Karate Association.

Απαγορεύεται ρητά η κατά οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, αν δεν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Επιμέλεια έκδοσης: Θύμιος Περσίδης

Φωτογραφήσεις: Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ ΕΕ

Εκτύπωση: Σ. Λεούσης - Δ. & Γ.

Μαστρογιάννης

Βιβλιοδεσία: Ι. Μούγιος - Γ. Νίκας ΟΕ

Διανομή: Κεντρικό Πρακτορείο Ημερήσιου και Περιοδικού Τύπου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΜΗΝΩΝ = 1200 ΔΡΧ.

Γραφτείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ότι στην Αθήνα.

Θερμή παράκληση: Ανανεώνετε τη συνδρομή σας αμέσως μόλις παίρνετε το προτελευταίο τεύχος που δικαιούστε (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο αποστολής).

Ταχυδρομικές επιταγές προς:
Θύμιο Περσίδη, Ζαΐμη 38, Αθήνα 148

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ διαβάζεται από περισσότερους από 30.000 αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα. Μια διαφημιστική καταχώρηση θα έχει πρακτική εφαρμογή για όλες τις επιχειρήσεις με ειδή ή υπηρεσίες που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» εκδίδεται από το ΝΟΕ '77 σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα, ντυμένα με πολυτελές πλαστικό πανί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό που δείχνει τον τόμο του και τη σειρά του. Π.χ. το τεύχος 3/5 είναι το 5ο τεύχος του 3ου τόμου.

Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την επαρχία όλα τα τεύχη της χρονιάς που μόλις πέρασε.

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος των τευχών του προηγούμενου χρόνου.

Όσοι ανάγνωση μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν να τα αλλάξουν με πολυτελείς τόμους μπορούν να μας τα στείλουν πληρώνοντας 30 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 4 πρώτους τόμους και 100 δρχ. για το δέσιμο, και 40 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τον 5ο τόμο και 150 δρχ. για το δέσιμο.

Τεύχη, τόμους και άλλες εκδόσεις μας μπορείτε να προμηθευτείτε από τα γραφεία μας οι ίδιοι ή ταχυδρομικά και από τα βιβλιοπωλεία που συνεργαζόμαστε σε όλη την Ελλάδα.

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μια πρωτόπορα ενημέρωση και παρουσίαση της Ενόργανης Γυμναστικής, των Μαχητικών Τεχνών, της Σωματικής Διάπλασης, της Άρσης Βαρών και άλλων δυναμικών αθλημάτων κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των δυναμικών σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου:

Δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες από όλη την Ελλάδα.

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη.



NINJA
ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ
ΤΟΝ ΑΠΡΙΛΙΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ 1

**ΘΥΜΙΖΟΥΜΕ: 67 ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ
ΖΗΤΗΣΑΝ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ
ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ, ΒΟΥΤΣΑΡΑ, ΒΑΚΑΤΑΣΗ**

Από τον Θύμιο Περισίδη



**ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
ΓΙΑ ΤΑ ΝΤΑΝ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΓΑΣ**



**ΤΑ ΝΤΑΝ
ΚΑΙ Η ΑΞΙΑ ΤΟΥΣ**

Αριστερά βλέπετε τον κ. Βασίλειο Ζαχόπουλο,, μάστερ 8 νταν στο Οκινάουα-τάι από τον εαυτό του Δεξιά βλέπετε τον κ. Αναγνωστάκη, 3 νταν στο τζούντο από τον εαυτό του.

Τι σας έρχεται; Να κλάψετε ή να γελάσετε; Και για ποιόν από τους δύο; Ή μήπως και για τους δύο;

Ο κ. Ζαχόπουλος πήρε το 4ο, 5ο και 6ο νταν από έναν Λιβανέζο, το 7ο και 8ο από Αμερικάνο. Σπάει και 8 κολώνες πάγου τη μια πάνω στην άλλη.

Ο κ. Αναγνωστάκης πήρε το 1ο, 2ο και 3ο νταν από τον εαυτό του σαν Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ χωρίς καν να έχει φορέσει ποτέ του φόρμα τζούντο (και δεν σπάει ούτε οχτώ ... καρύδια το ένα πάνω στ' άλλο).

Γιατί να αμφισβητούμε τα νταν του κ. Ζαχόπουλου, ο οποίος στο κάτω-κάτω καλεί και όποιον κορεάτη ή γιαπωνέζο δάσκαλο θέλει σε αγώνα μέχρι θανάτου (άσχετα αν θα τις φάει, καλεί όμως), και να δεχόμαστε τα νταν των Μελών της Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ; Μήπως επειδή έκαναν την τρίπλα να πιάνουν το πόστο της επίσημης κρατικής διοίκησης του αθλήματος;

Για αυτά τα πρόχειρα και άλλα παρόμοια ερωτήματα που γεννιούνται με τις αυθαιρεσίες της θα προκαλέσουμε την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο σε ανοιχτή συζήτηση. Είναι μια συζήτηση που την χρωστάμε στους αναγνώστες μας κι αν δεν πάρει κι αυτή απάντηση, δεν πειράζει, τη δουλειά της την κάνει.

Ας αρχίσουμε με τις συστάσεις:

Τα μέλη της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο και ο τρόπος που διαλέχτηκαν για να διοικούν το τζούντο:

1) Ελευθέριος Αναγνωστάκης, Γενικός Γραμματέας του ΣΕΓΑΣ. Δεν είχε ποτέ του καμιά σχέση με το Τζούντο. Του ανάθεσε το Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΕΓΑΣ τη θέση του Προέδρου της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο. Επειδή όλοι είχαν μεσάνυχτα από Τζούντο, τι άλλο να έκαναν, όρισαν κάποιον που είχε επίσης μεσάνυχτα από Τζούντο. Μετά από τον πρώτο χρόνο όλοι του Διοικητικού Συμβουλίου του ΣΕΓΑΣ εξακολουθούσαν να έχουν μεσάνυχτα, ενώ ο κ. Αναγνωστάκης είχε μεσάνυχτα ... και πέντε. Σαν πιο προχωρημένος ξαναάλαβε, ... και ούτω καθεξής. Σήμερα κάτοχος 3 τιμητικών νταν.

2) Βασίλειος Βουτσαράς. Εκπρόσωπος του Ομίλου Αντισφαίρισης. Με εξετάσεις καφέ ζώνη, τιμητικά .. 3ο νταν.

3) Γρηγόρης Βακατάσης. Εκπρόσωπος κανενός. Με εξετάσεις 1ο νταν από το Κόντοκαν. Τιμητικά 2ο νταν (και αίτηση για το 3ο).

4) Γιάννης Γκίνης. Εκπρόσωπος της ΧΑΝΘ. Κανένα νταν ακόμα.

5) Γιώργος Καράγιωργας. 2ο νταν από το Κόντοκαν 3ο τιμητικά από το ΣΕΓΑΣ. Δεν συμμετέχει στα συμβούλια.

6) Δημοσθένης Κατσιάρης. Εκπρόσωπος του ΗΡΑΚΛΗ. Με εξετάσεις καφέ ζώνη. Τιμητικά 3ο νταν. (Στον κ. Κατσιάρη και στον κ. Βλάτσα οφείλεται η ανάπτυξη του τζούντο στη Θεσ/νίκη).

7) Νίκος Κλουβάτος, Θεόδωρος Τσόπελας. Με εξετάσεις 1ο νταν από το Κόντοκαν. Τιμητικά 2ο από τον ΣΕΓΑΣ.

8) Ευάγγελος Μαγκουλός, Θέμης Σολόπουλος (εκπρόσωπος του Γ.Σ. Αμαρουσίου), Γιάννης Ψιλόπουλος. Με εξετάσεις καφέ ζώνη. Τιμητικά 2ο νταν από τον ΣΕΓΑΣ.

9) Δημήτρης Λινός. Με εξετάσεις καφέ ζώνη. Τιμητικά 1ο νταν από τον ΣΕΓΑΣ.

10) Χρήστος Ρούσκας, εκπρόσωπος του ΒΥΔΟΚΑΝ.

11) Γιάννης Παπαβλασσόπουλος, εκπρόσωπος του ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ. Με εξετάσεις στον κ. Βόλαρη καφέ ζώνη Τιμητικά 1ο νταν.



Η "εξεταστική επιτροπή" στις εξετάσεις για 1ο νταν των Γιάννη Σκούταρη και Φωτεινής Κουμούλου. Η κατάσταση είναι φαιδρή μέχρι δακρύων. Οι εξεταστές κ.κ. Βακατάσης, Ψι-

λόπουλος και Βουτσαράς "εξετάζουν με σοβαρό εξεταστικό ύφος" τους αθλητές που κάνουν το Νάγκε-νο-κάτα ενώ οι ίδιοι ούτε το είχαν κάνει ποτέ (αωστά) ούτε έχουν ιδέα πως γίνεται.

Από αυτά τα μέλη της Τ.Ε.ΤΖ μερικά σχημάτισαν την Επιτροπή Απονομής Διακρίσεων (δηλ. Μαύρων Ζωνών στο Τζούντο). Είναι οι κύριοι:

Αναγνωστάκης, Βλάτσα, Βουτσαράς, Κατσιάρης Σολόπουλος και Βασιλέσκου.

Ήδη έχουν γίνει εξετάσεις χωρίς να προηγηθούν κανονισμοί εξετάσεων και έχουν δοθεί μαύρες ζώνες στους Γιάννη Σκούταρη και Φωτεινή Κουμούλου από μια πρόχειρη ... επιτροπούλα αποτελούμενη από τους κυρίους Βακατάση, Ψιλόπουλο, Βουτσαρά (βλέπε φωτογραφία).

Ε! λοιπόν επειδή έχω φουντώσει αγρίως με όλα αυτά που γράφω όσο σας σκέπτομαι, σας δίνω το λόγο μου: μόλις βάλω μερικά λεφτά στη πάντα, ώστε να τα έχω για πέταμα, θα σας τραβήξω ολονών μια μηνυσάρα να τρέχετε και να μη φτάνετε, για να μάθετε να ξευτιλίζετε το άθλημα.

(Εδώ σταμάτησα 5 λεπτά να ηρεμήσω!)

Και συνεχίζουμε την ήρεμη και πολιτισμένη συζήτησή μας περί "Νταν στο Τζούντο".

Τον Ιούνιο του 1982 βγήκε ο Κανονισμός Απονομής Διακρίσεων στο Τζούντο φτιαγμένος από την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο. Τον δημοσιεύσαμε στο τεύχος 6/1,2 του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Τον συζητάμε κατά άρθρο με τις παρατηρήσεις μας μετά από τη λέξη ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ.

I.1) Καμιά παρατήρηση.

I.2) Αρμόδιο όργανο για την απονομή διακρίσεων Αγωνιστικών ή Τιμητικών είναι η Τεχνική Επι-

τροπή η απόφαση της οποίας επικυρώνεται δι'αποφάσεως της Διοικήσεως της Ομοσπονδίας του αθλήματος.
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Για Τιμητικά Νταν μπορεί να δώσει όποιος θέλει όσα θέλει, σε όποιον θέλει. Για Αγωνιστικά όμως θα πρέπει οι καφέ ζώνες που αποτελούν την Τ.Ε.ΤΖ. να ΕΧΟΥΝ ΤΟ ΘΡΑΣΟΣ να εξετάσουν αθλητές σε πράγματα που οι ίδιοι(οι εξεταστές) ποτέ τους δεν έμαθαν. Μέχρι τώρα απέδειξαν ότι το έχουν.

I.3) Για να αναγνωριστούν νταν που αποκτήθηκαν στο εξωτερικό, πρέπει να υποβληθούν τα δικαιολογητικά τους με αίτηση στον ΣΕΓΑΣ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Με τέτοιο κλίμα αυθαιρεσίας και ανευθυνότητας που έχει περιβάλλει το άθλημα η Τ.Ε.ΤΖ. το θεωρεί ντροπή του να υποβάλλει κανείς τα δικαιολογητικά του σ'αυτούς.

I.5) Τηρείται αρχείο μαύρων ζωνών.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Θα θέλαμε ένα λεπτομερή κατάλογο τέτοιο, άμα σας βαστάει, για να βγουν στο φως οι αυθαιρεσίες σας.

II) Απονομή Διακρίσεων Κύου.

Άρθρα για τις απαιτήσεις στις εξετάσεις για 5ο έως 1ο κύου.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Είμαι περίεργος, σε αντικειμενικές εξετάσεις για κύου, αν έδιναν τα 3α νταν της Τεχνικής Επιτροπής, ποιό κύου θα έπιαναν άραγε!.

III.1) Την εξέταση των υποψηφίων και την απονομή των διακρίσεων DAN την εκτελεί τριμελής Επιτροπή που ορίζεται από την Τεχνική Επιτροπή του αθλήματος και της οποίας τουλάχιστον ένα μέλος πρέπει να έχει 1 DAN μεγαλύτερο από αυτό που διεκδικεί ο υποψήφιος. Τα άλλα δύο μέλη νά έχουν τουλάχιστον το αιτούμενο.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Το άρθρο αυτό ΔΕΝ γράφει ότι αναφέρεται στα ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ νταν. Και όμως σ'αυτά αναφέρεται μια και μιλάει για "εξετάσεις". Σ'αυτή την περίπτωση είναι ολοφάνερο ότι οι εξεταστές πρέπει να έχουν αποκτήσει τα δικά τους νταν, όπως και οι διαγωνιζόμενοι, δηλαδή με εξετάσεις. Επομένως πρέπει να έχουν Αγωνιστικά νταν και ΟΧΙ Τιμητικά. Μέχρι τώρα έχουν γίνει 2-3 εξετάσεις από Τιμητικά νταν.

III.4) Τα νταν χωρίζονται σε Αγωνιστικά και Τιμητικά ... κτλ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Αυτό το άρθρο πρέπει να προηγηθεί του 4.1).

III.5) Απαιτήσεις για την Απονομή Αγωνιστικών νταν. (Βλέπε τεύχος 6/1,2 σελ.8).

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Εκτός από τις ελλειπείς διατυπώσεις των κανονισμών, παρατηρώ ότι επειδή για όλα τα νταν απαιτείται και κάποιο κάτα και επειδή ΚΑΝΕΝΑ μέλος της Τεχνικής Επιτροπής δεν ξέρει ΚΑΝΕΝΑ κάτα (ούτε ο κ. Βασιλέσκου) γι'αυτό δεν πρέπει να δούμε σε εξεταστική επιτροπή κανέναν από αυτούς τους κυρίους.

III.6) ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΜΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΝΤΑΝ
 6/1.- Για την απονομή διακρίσεων ΜΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΝΤΑΝ απαιτείται η συνεχής ενασχόληση του ενδιαφερομένου με το άθλημα είτε σαν διαιτητής, είτε σαν παράγοντας, είτε σαν προπονητής.
 6/2.- Η ελάχιστη απαιτούμενη παραμονή σ'ένα ΝΤΑΝ με συνεχή προσφορά στο άθλημα, καθορίζεται ως εξής:

- Από το 1 DAN στο 2 DAN : 2 χρόνια
- Από το 2 " στο 3 " : 3 χρόνια
- Από το 3 " στο 4 " : 4 χρόνια
- Από το 4 " στο 5 " : 5 χρόνια
- Από το 5 " στο 6 " : 6 χρόνια
- Από το 6 " στο 7 " : 7 χρόνια

6/3.- Η Τεχνική Επιτροπή του αθλήματος μπορεί να απονέμει το 6 DAN και το 7 DAN σε παράγοντα, που παρουσιάζει όλως εξαιρετικές υπηρεσίες στο άθλημα, ανεξάρτητα από τον χρόνο παραμονής του στο 5 ή στο 6 DAN αντίστοιχα.

6/4.- Σε εξαιρετικές περιπτώσεις η Τεχνική Επιτροπή του αθλήματος μπορεί να συντομεύσει την θητεία ενός στελέχους σε ένα μόνο DAN κατά ένα (1) το πολύ χρόνο.

6/6.- Η Τεχνική-Επιτροπή του αθλήματος έχει το δικαίωμα να απονέμει διακρίσεις ΤΙΜΗΤΙΚΩΝ DAN και σε πρόσωπα, που δεν έχουν αγωνιστική σχέση με το άθλημα, εφ'όσον έχουν προσφέρει εξαιρετικά σπουδαίες υπηρεσίες προς αυτό.

6/7.- Σε εξαιρετικές περιπτώσεις η Τεχνική Επιτροπή του αθλήματος έχει το δικαίωμα να απονέμει σε πρόσωπα που έχουν προσφέρει εξαιρετικά σπουδαίες υπηρεσίες στο άθλημα, διάκριση DAN της αμέσως μεθεπόμενης βαθμίδας από αυτήν που ήδη κατέχει, ανεξαρτήτως χρόνου παραμονής του στο κατεχόμενο ΝΤΑΝ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Μέ πραγματική λύπη για την κατάντια του Τζούντο στην Ελλάδα, αφήνω και στη δική σας κρίση το τελευταίο κομμάτι αυτό των Κανονισμών, το οποίο κατά τη γνώμη μου είναι το πιο γελοίο, βλακώδες, γλοιώδες, ηλίθιο και αποδεικνύει τις ποταπές φιλοδοξίες των μελών της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο να καθίσουν "καβάλα" στην ιεραρχία του αθλήματος για όλη τους τη ζωή. (θα σας την "ανάψω" κάποτε τη μήνυση, που θα μου πάτε!)

Στο τελευταίο αυτό κομμάτι των κανονισμών αφού μπαίνουν χρονικά όρια για την απόκτηση των Τιμητικών νταν, μπαίνει και η τελευταία παράγραφος που ούτε λίγο, ούτε πολύ μας λέει:

"Και στο κάτω-κάτω δίνουμε όσα νταν θέλουμε, σε όποιον θέλουμε και όποτε θέλουμε".

Τι άλλο να γράψουμε;

Ας είναι καλά από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Εκεί μέσα "Άλλαξε ο Μανωλιός και έβαλε τα ρούχα του αλλιώς!" κύριε Κουλούρη και κύριε Λαλιώτη.

Θύμιος Περισίδης

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ

Σάββατο και Κυριακή, 29 και 30 Ιανουαρίου 1983, έγιναν Πανελλήνιοι Διασυλλογικοί Αγώνες Τζούντο στο κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας. Τα στοιχεία συμμετεχόντων αθλητών, συλλόγων, αποτελεσμάτων και κατάταξης οφείλονται στον κ. Γιάννη Ψιλόπουλο (και συγκεντρώνονται λίγο "δουλεμένα" για πρώτη φορά από μέλος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ) ενώ την ευθύνη των παρατηρήσεων και σχολίων φέρει ακέραια ο Θύμιος Περισίδης.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΙ

| | |
|--------------------------|--------------|
| 1. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ. | (7 αθλητές) |
| 2. Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ | (10 αθλητές) |
| 3. Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ | (10 αθλητές) |
| 4. ΕΟΤΚ | (8 αθλητές) |
| 5. ΟΜΙΛΟΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΕΩΣ | (5 αθλητές) |
| 6. ΧΑΝΘ | (8 αθλητές) |
| 7. ΠΑΟ | (1 αθλητής) |
| 8. ΑΡΗΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ | (4 αθλητές) |
| 9. JUDOKAN | (3 αθλητές) |
| 10. Α.Ο. ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ | (2 αθλητές) |

Σύνολο Συλλόγων : 10
 Σύνολο Αθλητών : 58

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Κατηγορία 60 κ.

| | |
|-----------------------|----------------|
| 1. Χατήρας Σπύρος | (ΕΟΤΚ) |
| 2. Καραφουλίδης Τάσος | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 3. Πάϊδας Στέφανος | (ΑΝΟΓ) |
| 4. Γάκης Κώστας | (ΠΓΣ) |
| 5. Μαντζής Γιώργος | (ΑΝΟΓ) |

Κατηγορία 65 κ.

| | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1. Μπεργελές Βασίλης | (ΑΡΗΣ ΠΕΤΡ.) |
| 2. Κουνάδης Κώστας | (ΑΡΗΣ ΠΕΤΡ.) |
| 3. Κακούρης Αλέξης | (ΕΟΤΚ) |
| 4. Τσουρουκίδης Σταύρος | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 5. Γιανναράκης | (ΧΑΝΘ) |
| 6. Κουριανίδης | (ΧΑΝΘ) |
| 7. Μπουντάκης Γιώργος | (ΟΑΑ) |
| 8. Βακατάσης Σωτήρης | (ΠΑΟ) |
| 9. Κωστόπουλος Στέφανος | (Α.Ο. ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ) |
| 10. Μαγκλής Μιχάλης | (ΑΝΟΓ) |
| 11. Κριάλλης Παναγιώτης | (ΑΝΟΓ) |
| 12. Αποσκίτης Νίκος | (JUDOKAN) |
| 13. Χριστοδουλόπουλος Φώτης | (ΕΟΤΚ) |

Κατηγορία 71 κ.

| | |
|-----------------------------|----------------|
| 1. Γιαννάτος Δημήτρης | (ΕΟΤΚ) |
| 2. Πρασάς Γιάννης | (ΕΟΤΚ) |
| 3. Βόλης Γιάννης | (ΑΡΗΣ ΠΕΤΡ.) |
| 4. Τσακίρης Θανάσης | (ΑΡΗΣ ΠΕΤΡ.) |
| 5. Καρίμαλης Παντελής | (ΠΓΣ) |
| 6. Σκούρας Γιώργος | (ΠΓΣ) |
| 7. Σέφης Γιώργος | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 8. Πατάκης | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 9. Σιδηρόπουλος | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 10. Τσαγκαλίδης Δημήτρης | (ΧΑΝΘ) |
| 11. Τριανταφύλλου | (ΧΑΝΘ) |
| 12. Νικόπουλος Θ. | (ΧΑΝΘ) |
| 13. Μαρκεσίνης Δημήτρης | (ΟΑΑ) |
| 14. Χαμογιωργάκης Θέμης | (ΑΝΟΓ) |
| 15. Τσοσούδης Γιώργος | (ΑΝΟΓ) |
| 16. Παρασκευόπουλος Γιώργος | (ΑΝΟΓ) |
| 17. Καρανάσιος Χρήστος | (JUDOKAN) |
| 18. Παπαδανιήλ Δανιήλ | (JUDOKAN) |

Κατηγορία 78 κ.

| | |
|----------------------------|----------------|
| 1. Παρασκευαΐδης Κοσμάς | (ΕΟΤΚ) |
| 2. Σκούταρης Γιάννης | (ΕΟΤΚ) |
| 3. Ασλανίδης Γιώργος | (ΠΓΣ) |
| 4. Νίκας Ηλίας | (ΠΓΣ) |
| 5. Πετρίδης Παναγιώτης | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 6. Χλαμπέας Κώστας | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 7. Δακαράς Ευάγγελος | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 8. Ασημακόπουλος Δημήτρης | (ΟΑΑ) |
| 9. Αθανασόπουλος Ευάγγελος | (ΑΝΟΓ) |
| 10. Μαράτος Λεωνίδα | (ΧΑΝΘ) |

Κατηγορία 86 κ.

| | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. Ρέππας Τάκης | (Α.Ο. ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ) |
| 2. Νικόπουλος Ευτύχιος | (ΧΑΝΘ) |
| 3. Δρούγος Κώστας | (ΧΑΝΘ) |
| 4. Ρήγος Σπύρος | (ΠΓΣ) |
| 5. Καπαρός Θανάσης | (ΠΓΣ) |
| 6. Ντασιούδης Χρήστος | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |
| 7. Αντζουράτος Πλάτων | (ΑΝΟΓ) |
| 8. Σπηλιόπουλος Γιώργος | (ΕΟΤΚ) |

Κατηγορία +95 κ.

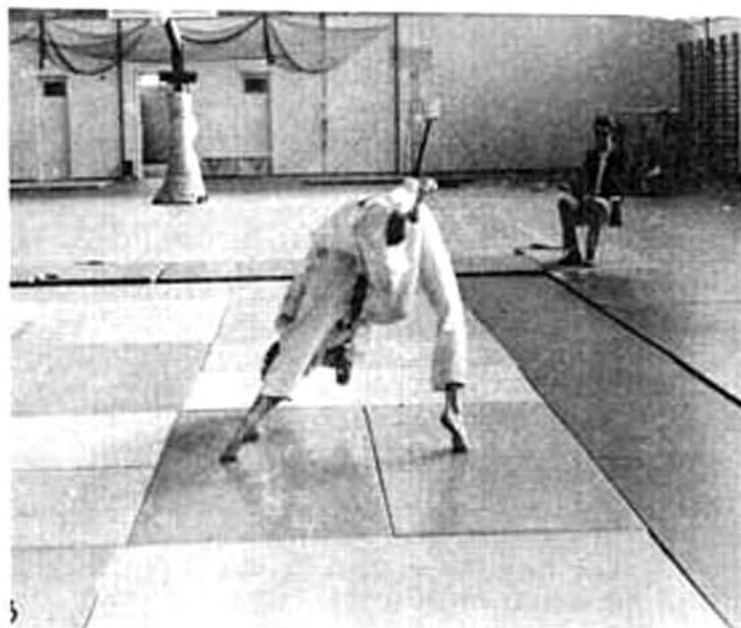
| | |
|-------------------------|----------------|
| 1. Βάσσος Δημήτρης | (ΟΑΑ) |
| 2. Ευσταθόπουλος Κώστας | (ΟΑΑ) |
| 3. Γεωργιάδης Τάσος | (ΑΝΟΓ) |
| 4. Σιώπης Βίκτωρ | (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ) |



Ρήγος - Σπηλιόπουλος



Ο Ρήγος ρίχνει τον Ρέππα με χαράϊ-γκόσι και ιππόν.



Προσπάθεια για ουτσιμάτα του Τριανταφύλλου.



Ο Κατήρας ρίχνει με σεδύ-οτσόι τον αντίπαλό του και παίρνει ιππόν.



Ο Βακατάσης πιάνει κέσα-γκατάμε τον Τσουρουκίδη και κερδίζει με ιππόν.



Κατήρας - Γάκης.

Κατηγορία ΑΝΟΙΧΤΗ

1. Σιώπης Βίκτωρ
2. Πετρίδης Παναγιώτης
3. Γεωργιάδης Τάσος
4. Ευσταθόπουλος Κώστας
5. Δρούγος Κώστας

- (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ)
(Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ)
(ΑΝΟΓ)
(ΟΑΑ)
(ΧΑΝΘ)

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ

1. ΒΑΚΑΤΑΣΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ
2. ΒΟΥΤΣΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
3. ΒΑΣΙΛΕΣΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
4. ΨΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
5. ΛΙΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
6. ΚΑΤΣΙΑΡΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ
7. ΜΑΓΚΟΥΛΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
8. ΠΑΠΑΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
9. ΚΛΟΥΒΑΤΟΣ ΝΙΚΟΣ

Παρατηρήσεις - Σχόλια

Δυστυχώς σε γενική εντύπωση οι αγώνες ήταν χαμηλής στάθμης από τεχνικής πλευράς. Τονίζουμε για χιλιοστή φορά ότι το τζούντο χάνεται από την Ελλάδα και τη θέση του παίρνει το μανικοτράβηγμα χωρίς καμιά τεχνική και με στόχο το ψευτορίξιμο του αντίπαλου για τον χαμηλό ψευτοβαθμό της νίκης.

Για μια ακόμα φορά φωνάζουμε στην κακή Διοίκηση του Τζούντο:

ΞΥΠΝΗΣΤΕ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ!!!

ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΝΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ!!!

Αλλά μήπως έχουμε Διοίκηση στο Τζούντο;
Τι λες κύριε Αναγνωστάκη; (Παραιτήσου!)

Και μετά από την ΚΑΜΠΑΝΑ του κινδύνου που χτυπήσαμε άλλη μια φορά για τους ΚΟΥΦΟΥΣ, ας δούμε λίγο και τους αγώνες.

Φυσικά ανάμεσα στους άτεχνους αθλητές διακρίθηκαν μερικοί με καλή τεχνική, πράγμα το οποίο οφείλεται, όπως έχουμε τονίσει πολλές φορές, στο δικό τους ιδιαίτερο, προσωπικό ενδιαφέρον, που τους έσπρωξε να προπονηθούν περισσότερο μόνοι τους, κάτω από διάφορους προπονητές, ακόμα και σε άλλες χώρες (ή και προέρχονται από άλλες χώρες).

Δεν αδικούμε τους υπόλοιπους αθλητές, απλά τους λυπόμαστε γιατί θα περάσουν στάσιμοι σε χαμηλή στάθμη τα καλύτερά τους χρόνια που θα μπορούσαν να ανέβουν. Αυτό είναι κάτι που θα τους αφήσει την πίκρα που άφησε και σε μας κάποια παρόμοια αντιμετώπιση από κάποιον που τον βλέπαμε σαν δάσκαλο ενώ εκείνος μας έβλεπε σαν ... κατοστάρικα.

Για τους αγώνες που παρουσίασαν ενδιαφέρον έχουμε τα επόμενα:

Ενδιαφέρον παρουσίασε ο αγώνας Ρήγου (ΠΓΣ) -Σπηλιόπουλου (ΕΟΤΚ) στα 86 κιλά. Ο Σπύρος Ρήγος καλός αθλητής του Πανελληνίου με επιτυχίες σε Πανελληνίους αγώνες, βρήκε δύσκολο αντίπαλο στο πρόσωπο του Γιώργου Σπηλιόπουλου που είναι

νέωτερος στο τζούντο από τον πρώτο. Μερικές προσπάθειες του Ρήγου αρχικά βρήκαν δυνατή αντίσταση ή και αντεπίθεση από τον Σπηλιόπουλο, ο οποίος έπαιζε (με επιτυχία) λίγο αμυντικό παιχνίδι. Ο αγώνας κύλησε με μικροβαθμούς και από τα δύο μέρη (περισσότερους ο Ρήγος), όπου λίγα δευτερόλεπτα πριν τη λήξη ο Ρήγος έπιασε μια καλή ούτσι μάτα και έρριξε τον αντίπαλό του παίρνοντας ιππόν.

Ο Ηλίας Νίκας του Πανελληνίου και ο Γιάννης Σκούταρης του ΕΟΤΚ διακρίθηκαν για τις "καθαρές" νίκες τους στο έδαφος με ακινητοποιήσεις ή στραγγαλισμούς, αλλά δεν ικανοποίησαν στις τεχνικές τους και στην αγωνιστικότητα τους επάνω.

Ο Ρήγος έπιασε ένα θεαματικό χαράϊ-γκόσι στον αγώνα του με τον Ρέππα του Α.Ο.Π.Α.

Οι Γεωργιάδης (Γλυφάδα) και Σιώπης (Ηρακλής) έκλεισαν το ενδιαφέρον των αγώνων του Σαββάτου με τον αγώνα τους για την κατηγορία των +95 κιλών. Αλλά για αυτόν τον αγώνα θα μιλήσουμε πιά κάτω μια και έχει τόσα διδακτικά στοιχεία.

Παρένθεση: Οι αγώνες ήταν άρτια οργανωμένοι μια και υπήρχε και κατακόρυφος πίνακας αποτελεσμάτων που διαβαζόταν από τους κοινούς θνητούς που περπατούσαν στο δάπεδο του γυμναστηρίου, σε αντίθεση με τον επιδαπέδιο πίνακα αποτελεσμάτων των Πανελληνίων Τζούντο του ΔΕΚ '82 που για να τον διαβάσεις έπρεπε να είσαι κρεμασμένος από την οροφή. Κλείνει η παρένθεση.

Κυριακή πρωί 10 και 10' με το ρολόι μου. 40 λεπτά μετά την έναρξη των αγώνων.

Οι θεατές συνωστίζονται στις πλατείες γύρω από το κλειστό γυμναστήριο της Γλυφάδας (οι ουρές έχουν φτάσει μέχρι την παραλιακή λεωφόρο, τα πόδια των τελευταίων τα βρέχει το κύμα) για να εξασφαλίσουν μια θεσούλα στο υπέροχο θέαμα των αγώνων Τζούντο όπως το έχουν ... καταντήσει ο ΣΕ-ΓΑΣ, η Τεχνική Επιτροπή Τζούντο, τα μέλη της και ο ΚΥΡΙΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ.

Στους πρώτους αγώνες διακρίθηκαν όχι τόσο για την τεχνική τους όσο για τις λίγο πιά καθαρές νίκες τους οι Μπουντάκης, Γάκης, Κατήρας, Βα κατάσης, Χαμογεργάκης και Σέρπης.

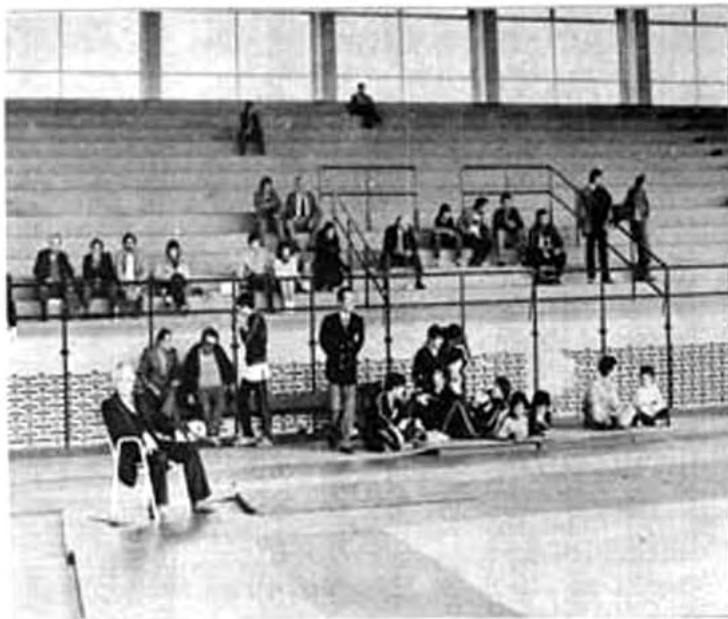
Φυσικά το ενδιαφέρον και των αγώνων της Κυριακής συγκέντρωσε ο αγώνας Γεωργιάδη-Σιώπη για την ανοιχτή τώρα κατηγορία.

ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ - ΣΙΩΠΗΣ: ΟΙ ΔΥΟ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥΣ

Μιλώντας πάντα για τα ελληνικά δεδομένα, άξιζε τον κόπο να περιμένει κανείς (άν ξέρει τζούντο) δύο μέρες για να δει τους δύο αγώνες μεταξύ αυτών των δύο αθλητών.

Ο ένας αγώνας έγινε το Σάββατο για την κατηγορία άνω των 95 κιλών και ο άλλος την Κυριακή για την ανοιχτή κατηγορία. Στο σύνολό τους οι δύο αυτοί αγώνες έχουν πολλά να διδάξουν όλους όσους ενδιαφέρονται για το τζούντο (καθώς επίσης και τον κ. Αναγνωστάκη).

Ο Τάσος Γεωργιάδης ήρθε εδώ και 3-4 χρόνια στην Αθήνα από την Γερμανία, όπου έκανε αρκετά χρόνια τζούντο. Ο Βίκτωρας Σιώπης ήρθε από την Πολωνία εδώ και 6-7 χρόνια όπου έκανε από μικρός τζούντο. Πολύ καλοί αθλητές (και φίλοι) και οι



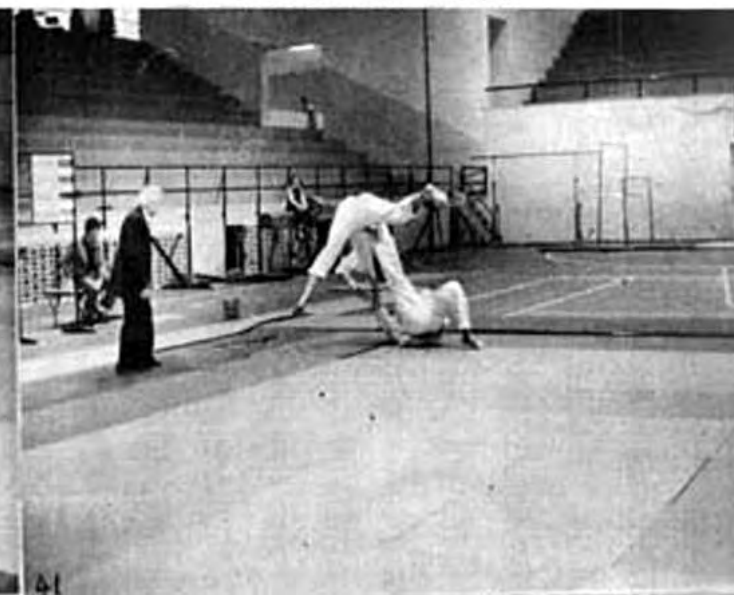
Θεατές στις 10.10' το πρωί της Κυριακής, 40 λεπτά μετά την έναρξη των αγώνων. Καρφίτσα να ρίξεις δεν πέφτει κάτω. Έξι χρόνια στη διοίκηση κύριε Αναγνωστάκη, αυτούς τους θεατές μαζεύει το άθλημα;

Καρίμαλης - Σέρπης



Σέρπης σε τζούτζι-γκατάμε και ιππόν.

Μπουντάκης σε τζούτζι-γκατάμε και ιππόν επί του Κακούρη.



Γεωργιάδης-Σιώπης στον αγώνα του Σαββάτου.

Το τομνέ-νάγκε του Γεωργιάδη που έδωσε ιππόν ο διαιτητής κ. Κλουβάτος.

δύο παρέμεναν πάντα στις πρώτες θέσεις των ελληνικών πρωταθλημάτων μέχρι ... βαρυστημάρας θα λέγαμε.

Η τύχη τους έφερε αντιμέτωπους στον πρώτο αγώνα, 90% γοήτρου οπωσδήποτε και 10% για την πρώτη θέση, το Σάββατο για την κατηγορία των +95 κιλών με διαιτητή τον κ. Κλουβάτο (πρώτο σφάλμα).

Ο αγώνας εξελίχτηκε με υποτονικότητα χωρίς δυνατές προσπάθειες και από τις δύο μεριές. Πιο επιθετικός ο Γεωργιάδης έκανε συχνές μικρές επιθέσεις, ενώ ο Σιώπης πιο σκεπτικός περίμενε να πιάσει την τεχνική που θα του έδινε τη νίκη. Ο χρόνος κυλούσε, ενώ οι κινήσεις και των δύο ήταν πολύ προσεκτικές, χωρίς ανοίγματα και χωρίς ευκαιρίες. Σε μία από τις προσπάθειές του ο Γεωργιάδης έπιασε ένα τόμοενάγκε ρίχνοντας τον Σιώπη (σε πόδια και χέρια) αργά-αργά έξω από τον αγωνιστικό χώρο. Ο διαιτητής κ. Κλουβάτος ... χαμογέλασε και έδωσε ... ιππόν στον Γεωργιάδη. Ο κ. Κατσιάρης υπεύθυνος και συνοδός της ομάδας του ΗΡΑ ΚΛΗ που ανήκει ο Σιώπης, διαμαρτυρήθηκε έντονα, οι δύο κριτές σηκώθηκαν για "σύσκεψη" ενώ ένα γενικό κλίμα διαμαρτυρίας επικράτησε για λίγο. Τέλος, ο διαιτητής κ. Κλουβάτος ακυρώνει το ιππόν και δίνει ... γιούκο (ούτε καν βαζαίρι: σαν πολύ δεν έπεσε έξω;) υπέρ του Γεωργιάδη. Πραγματικά τόσο άξιζε η τεχνική (ίσως και λιγότερο) γιατί ούτε γρήγορη ήταν, ούτε ο Σιώπης έπεσε με την πλάτη αλλά στα γόνατα-χέρια. Πιστεύουμε μάλιστα ότι ο ίδιος δεν θα έδωσε και μεγάλη σημασία να κρατηθεί γιατί δεν την πίστευε ότι θα μετρούσε.

Σαράντα δευτερόλεπτα μέχρι να λήξει ο αγώνας μέσα στα οποία δεν έγιναν παρα μικρές προσπάθειες χωρίς αποτέλεσμα.

Και έτσι έληξε ο αγώνας Γεωργιάδη-Σιώπη με νικητή τον Γεωργιάδη με γιούκο. Ήταν ένας αγώνας συνεχούς υπολογισμού, συνεχούς κινητικής άμυνας με τέχνη στην κάθε κίνηση, χωρίς τεχνικές αλλά που έδινε έντονο το συναίσθημα στον θεατή ότι από στιγμή σε στιγμή κάτι θα γινόταν το οποίο όμως ... δεν έγινε. Και φυσικά με τη μεγάλη διαμαρτυρία της εκλογής ακατάλληλου διαιτητή. Παρ' όλα αυτά το αποτέλεσμα ήταν δίκαιο. Νικητής ο Γεωργιάδης γιατί και επιθέσεις έκανε υπερδιπλάσιες του Σιώπη και κάποια από αυτές επιεικώς ήταν γιούκο και αυστηρά κόκα (γιούκο=5, κόκα=3).

Ας έρθουμε τώρα στον αγώνα της Κυριακής μεταξύ των ίδιων δύο αθλητών για την πρώτη θέση της ανοιχτής κατηγορίας. Αυτό ήταν για τα μάτια, ενώ στην ουσία ήταν 100% θέμα γοήτρου.

Άσχετα με το αποτέλεσμα ήταν ένας αγώνας που έκλεινε μέσα του όλο το πνεύμα του τζούντο και που δίδαξε σε όσους τον κατάλαβαν όσα τους διδάσκουν προπονήσεις ενός εξαμήνου. Θά θέλαμε πολύ να μας τον περιέγραφε ο Γενικός Γραμματέας του ΣΕΓΑΣ και Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο (και πλέον ακατάλληλος για αυτή τη θέση) κ. Ελευθέριος Αναγνωστάκης. Το πολύ-πολύ να μας έλεγε:

"Πολύ ωραίος αγώνας. Ξέρετε, νίκησε ο Σιώπης".

Χαρήκαμε.

ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ: τους ξέρετε.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Ο Γεωργιάδης είχε νικήσει στον αγώνα του Σαββάτου. Είχε διαπιστώσει τον εαυτό του σε φόρ

μα και πιο επιθετικό. Είχε διαπιστώσει μια κάποια ψυχολογική δυσκαμψία στον Σιώπη. Είχε αποφασίσει να τα παίζει όλα για όλα για ένα ακόμα καλύτερο αποτέλεσμα. Στο κάτω-κάτω κι αν έχανε θα είχαν μία-μία νίκες με τον Σιώπη.

Ο Σιώπης ένιωθε την ρετινιά της ήττας πάνω στον εγωισμό του. Δεν αναγνώριζε τον εαυτό του στο παιχνίδι του Σαββάτου. Είχε συζητήσει με τον υπεύθυνο της ομάδας του κύριο Κατσιάρη το θέμα (δεν το ξέρω, αλλά το υποθέτω με ... βεβαιότητα). Έπρεπε να νικήσει με κάθε θυσία.

Ο ΑΓΩΝΑΣ

Και ο αγώνας άρχισε με διαιτητή τον διεθνή διαιτητή κ. Γρηγόρη Βακατόση, 2 νταν τιμητικά από τον ΣΕΓΑΣ (και έχει ζητήσει και το 3ο).

Τελείως αλλοιωτικός αγώνας από εκείνον του Σαββάτου. Ξαν να έπαιζαν άλλοι παίκτες. Πολύ πιο επιθετικοί και οι δύο με επιθετικότερο και ταχύτερο τον Γεωργιάδη. Είδαμε τεχνικές που δεν σταματούσαν στη μία, αλλά είχαν και αντεπίθεση και αντεπίθεση στην αντεπίθεση. Ήταν ένας αγώνας που κάθε του δευτερόλεπτο είχε να διδάξει σε όλους μαχητικότητα, τεχνική, σεβασμό προς τον αντίπαλο και συγχρόνως δίψα για τη νίκη. Με μια λέξη: ήταν ένας αγώνας ΤΖΟΥΝΤΟ.

Σε μια ταχύτατη τεχνική οούτσι-γκάρι του Σιώπη, θαυμάσαμε την ακόμα πιο γρήγορη αντεπίθεση του Γεωργιάδη (αλλά ήταν έξω) με οσύμι-γκαέσι έριξε τον Σιώπη με το κεφάλι έξω από τον αγωνιστικό χώρο.

Οι θεατές ζούσαν σε μια ψευδαίσθηση φωνάζοντας "Δικός σου είναι Βίκτωρα" "Δικός σου είναι Τάσο" και άλλα. Θυμίζουμε πως τέτοιοι αθλητές ούτε εμπύχωση θέλουνε, ούτε σας ακούνε, ούτε να τους συμβουλευσετε είσαστε σε θέση. Το περισσότερο που μπορείτε να κάνετε είναι να τους ... "ζαλίσετε τον έρωτα". Κόψτε λοιπόν αυτή τη συνήθεια α του να φωνάζετε έτσι στους αγώνες τζούντο, εκτός αν θέλετε να πείσετε τον κ. Κουλούρη πως μοιάζουν λίγο με ποδόσφαιρο για να δώσει η Γενική Γραμματεία και λίγη σημασία στο τζούντο.

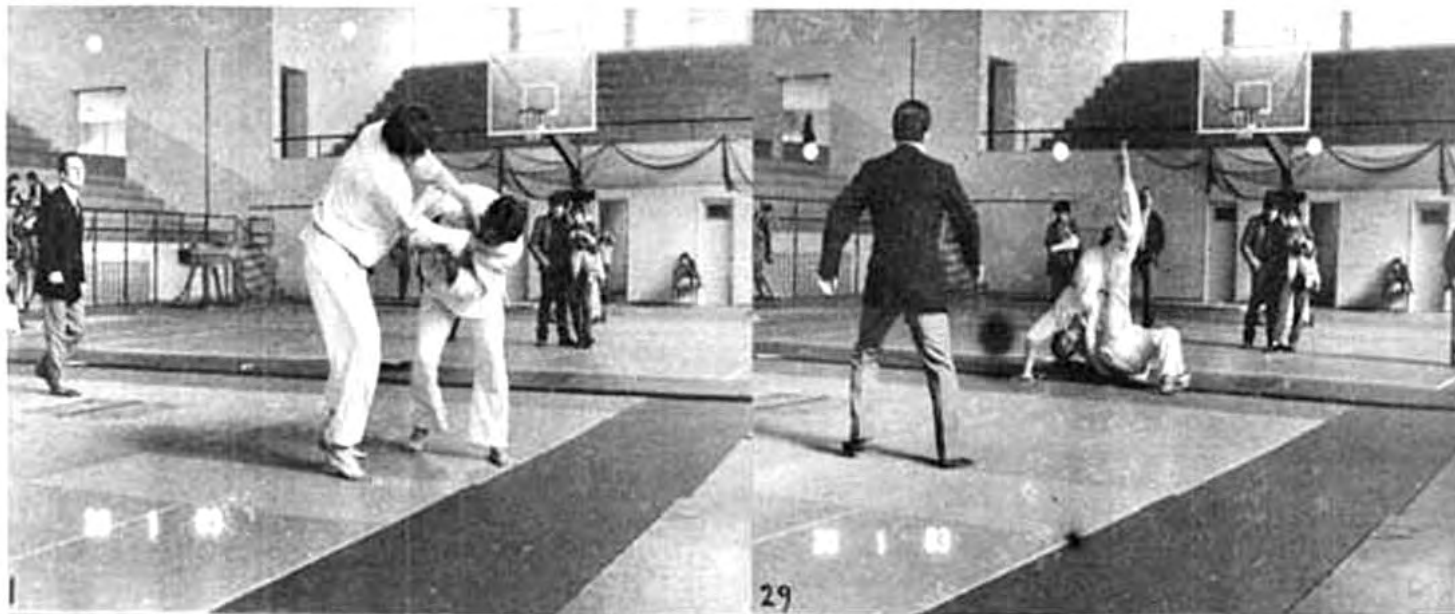
Τα ίδια στοιχεία με του Σαββάτου, αλλά εντωπίστερα παρουσίαζε λοιπόν ο αγώνας της Κυριακής. Ο Γεωργιάδης επιθετικότερος του Σιώπη και έχοντας και τον αέρα της μιας νίκης έπαιζε με την τακτική της αναρρίχησης στη νίκη με μικρούς βαθμούς και προκαλούσε μερικές φορές και με ψεύτικα ανοίγματα για να παρασύρει εκτός ισορροπίας τον αντίπαλό του. Ο Σιώπης αρκετά επιθετικός, αλλά πιο συγκρατημένος από τον αντίπαλό του, έπαιζε ψάχνοντας για την ευκαιρία για την τεχνική που θα του έδινε το ιππόν.

Και η μεγάλη στιγμή ήρθε.

Οι δύο αντίπαλοι βρέθηκαν σκυμμένοι μπροστά πολύ χαμηλά με χαμηλότερα τον Σιώπη ο οποίος κρατούσε από τον γιακά τον Γεωργιάδη σε θέση προετοιμασίας πνιγμού.

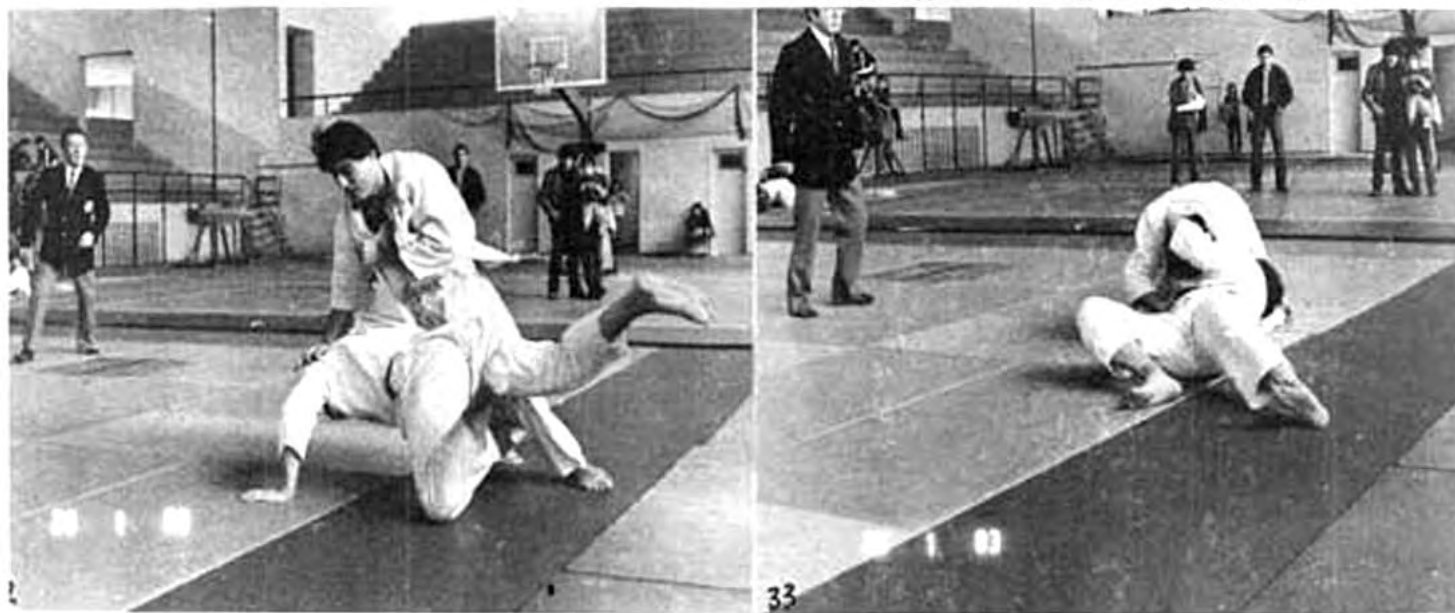
Για 1-2 δευτερόλεπτα ο Σιώπης αναμέτρηση τις πιθανότερες να πετύχει ο στραγγαλισμός που ήταν ολοφάνερο ότι γινόταν από αυτή τη θέση αν έπεφτε ανάσκελα κάτω από τον Γεωργιάδη και του έσφιγγε τον αναπνευστικό σωλήνα πιέζοντας τον πήχυ πάνω του με μοχλό τους γιακάδες. Στον ίδιο χρόνο ο

Γεωργιάδης έμεινε επίτηδες εκτεθειμένος ειρωνευόμενος τον κίνδυνο και θέλοντας να παρασύρει τον Σιώπη στη μειονεκτική θέση από κάτω του.

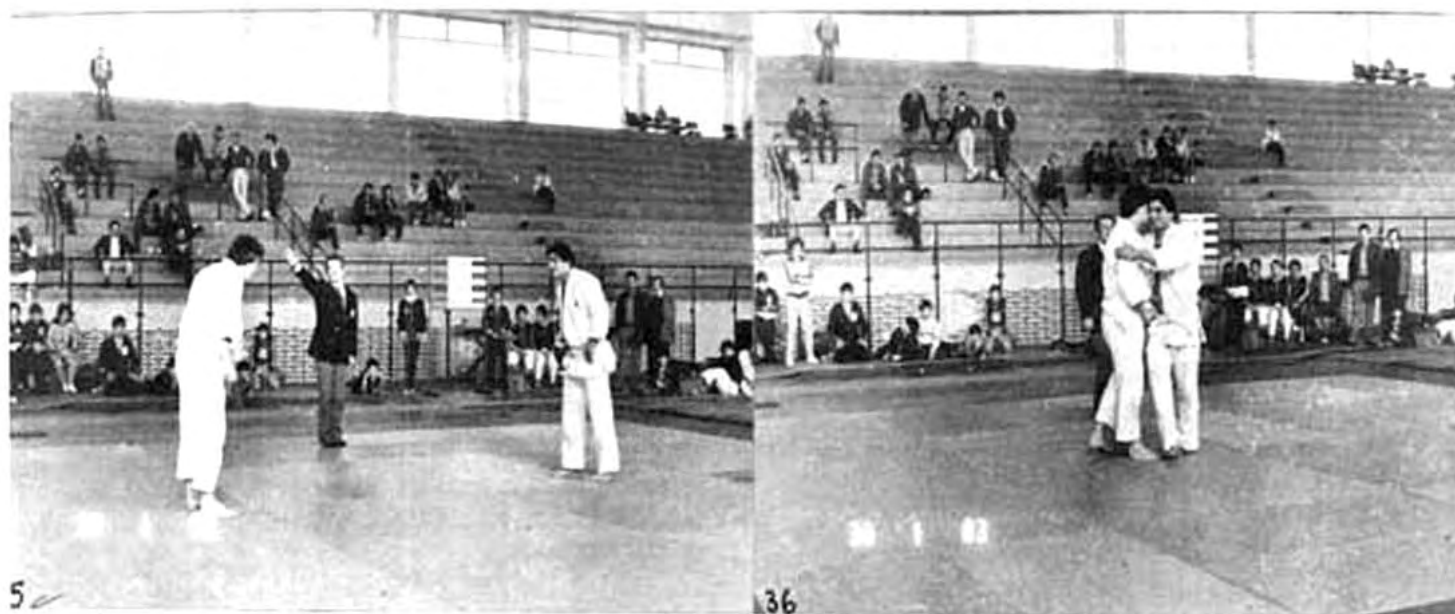


Ο αγώνας της Κυριακής Γεωργιάδη-Σιώπη.

Σε ταχύτατο κοούτσι-γκάρσι του Σιώπη, αντεπιτίθεται με ακόμα ταχύτερο σουμί-γκαέσι ο Γεωργιάδης και τον ρίχνει αλλά ήταν έξω.



Ο πνιγμός. Αποκάτω Σιώπης.



Νικητής ο Σιώπης.

Και τότε έγινε η τεχνική που πολύ λίγοι την κατάλαβαν. (Ο κ. Αναγνωστάκης;)

Όπως ήσαν χαμηλά σκυμένοι κρατώντας ο ένας τον άλλο, ο Σιώπης γύρισε ταχύτατα από κάτω από τον Γεωργιάδη σφίγγοντας τον στραγγαλισμό του (όπως στη φωτογραφία). Ο Γεωργιάδης επιχείρησε να έρθει από πάνω από τον Σιώπη για να τον πιάσει ακινητοποίηση, αλλά δεν τον άφησαν τα δυνατά χέρια του Σιώπη που συγχρόνως του έσφιγγαν το λαιμό. Προσπάθησε να τραβηχτεί αλλά ούτε αυτό το κατάφερε. Από τις σχετικές θέσεις των δύο σωμάτων που ήταν πολύ μακριά όλοι νόμιζαν ότι η λαβή είχε λυθεί και ο Γεωργιάδης ξέφευγε. Ακόμα και ο διεθνής διαιτητής κ. Βακατάσης το νόμιζε αυτό, ο οποίος ήταν απαράδεκτα μακριά από τη φάση (σκύβουνα να βλέπουν τη φάση οι διαιτητές κ. Βακατάσης). Όλοι νομίζανε ότι η λαβή δεν έπιανε, όταν ξαφνικά ο Σιώπης έλυσε το σφίξιμο στο λαιμό του Γεωργιάδη τον τίναξε από πάνω του και σηκώθηκε έντρομος. Ο Γεωργιάδης κύλησε ανάσκελα αναίσθητος και έπεσαν όλοι να τον συνεφέρουν. Ο διεθνής διαιτητής συνέχιζε τον ύπνο του. Πέρασαν 6-7 δευτερόλεπτα μέχρι να πει ΙΠΠΟΝ.

Τι είχε γίνει;

Όλοι νόμιζαν ότι ο στραγγαλισμός είχε λυθεί αλλά τα χέρια του Σιώπη είχαν αντίθετη γνώμη. Τελικά το σφίξιμο του λαιμού είχε γυρίσει από στραγγαλισμό σε πνιγμό. Στραγγαλισμός είναι το φράξιμο του αναπνευστικού σωλήνα, έτσι άρχισε η λαβή, και έγινε με την πίεση του πήχου του Σιώπη πάνω στο καρύδι του λαιμού του Γεωργιάδη. Είναι τεχνική που πονάει και πριν χάσει τις αισθήσεις του κανείς έχει 2-3 δευτερόλεπτα καιρό να καταλάβει ότι δεν γλυτώνει και να χτυπήσει χέρι για εγκατάλειψη. Πνιγμός είναι η συσσώρευση αίματος στο κεφάλι και συμβαίνει όταν κάποια πίεση στα πλαϊνά του λαιμού φράζει τις φλέβες που επιστρέφουν το αίμα από το κεφάλι στην καρδιά. Στην περίπτωση πνιγμού νοιώθει κανείς μια φούντωση στα αιμοφόρα αγγεία του κεφαλιού, μια σκοτοδίνη, νομίζει ότι αντέχει ακόμα, και γι' αυτό δεν εγκαταλείπει, αλλά πολύ γρήγορα και γλυκά-γλυκά χωρίς πόνο περνάει από τον κόσμο των ζύπνιων στον κόσμο των κοιμισμένων. Και μάλιστα αν στο δεύτερο κόσμο βρίσκονται εκείνη τη στιγμή και ο διαιτητής και ο αντίπαλός του, τότε ο τυχερός αθλητής παραμένει για πάντα στον κόσμο των κοιμισμένων. Ευτυχώς στην περίπτωσή μας ο Σιώπης δεν "κοιμότανε" και μόλις κατάλαβε τη "χαλάρωση" στο σώμα του Γεωργιάδη τον άφησε αμέσως χωρίς να περιμένει το παράγγελμα του διεθνούς διαιτητή (το οποίο είναι ... στο δρόμο και έρχεται). (Τι λέγαμε περί διαιτησίας κ. Παπαβλασσόπουλε;)

Ευτυχώς όλα τέλειωσαν καλά. Η νίκη του Σιώπη ήταν εντυπωσιακή και ωραία. Αυτό δεν είναι βέβαια κάτι που μειώνει τον Γεωργιάδη. Αντίθετα σ' όλη τη διάρκεια του αγώνα μάλλον είχε παίξει καλύτερα.

Πολύ καλοί αθλητές και οι δύο. Δίδαξαν με τους αγώνες τους και ευχόμαστε να δώσουν ότι καλύτερο μπορούν στο τζούντο.

Απτά.

ΤΕΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Κατηγορία 60 κ.

1. ΓΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ (ΠΓΣ)
2. ΧΑΤΗΡΑΣ ΣΠΥΡΟΣ (ΕΟΤΚ)
3. ΚΑΡΑΦΟΥΛΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ)

Κατηγορία 65 κ.

1. ΜΠΟΥΝΤΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (ΟΑΑ)
2. ΒΑΚΑΤΑΣΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ (ΠΑΟ)
3. ΤΣΟΥΡΟΥΚΙΔΗΣ ΣΤ. (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ)
3. ΜΑΓΚΛΗΣ ΜΙΧΑΗΛ (ΑΝΟΓ)

Κατηγορία 71 κ.

1. ΣΕΡΠΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ)
2. ΧΑΜΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ ΘΕΜΗΣ (ΑΝΟΓ)
3. ΚΑΡΙΜΑΛΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ (ΠΓΣ)
3. ΣΚΟΥΡΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (ΠΓΣ)

Κατηγορία 78 κ.

1. ΝΙΚΑΣ ΗΛΙΑΣ (ΠΓΣ)
2. ΣΚΟΥΤΑΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ (ΕΟΤΚ)
3. ΑΣΛΑΝΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (ΠΓΣ)
3. ΜΑΡΑΤΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ (ΧΑΝΘ)

Κατηγορία 86 κ.

1. ΚΑΠΑΡΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ (ΠΓΣ)
2. ΡΗΓΟΣ ΣΠΥΡΟΣ (ΠΓΣ)
3. ΑΝΤΖΟΥΡΑΤΟΣ ΠΛΑΤΩΝ (ΑΝΟΓ)
4. ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (ΕΟΤΚ)

Κατηγορία +95 κ.

1. ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΤΑΣΟΣ (ΑΝΟΓ)
2. ΣΙΩΠΗΣ ΒΙΚΤΩΡ (ΗΡΑΚΛΗΣ)
3. ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ (ΟΑΑ)

Κατηγορία ανοιχτή

1. ΣΙΩΠΗΣ ΒΙΚΤΩΡ (Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ)
2. ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΤΑΣΟΣ (ΑΝΟΓ)
3. ΔΡΟΥΓΟΣ ΚΩΣΤΑΣ (ΧΑΝΘ)

ΤΕΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

| | ΧΡΥΣΑ | ΑΡΓΥΡΑ | ΧΑΛΚΙΝΑ | ΒΑΘΜΟΛΟΓΙ |
|-----------------------|-------|--------|---------|-----------|
| 1ος. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ. | 2 | 1 | 3 | 21 |
| 2ος. Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ | 2 | 1 | 2 | 15 |
| 3ος. Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ | 1 | 2 | 2 | 14 |
| 4ος. Ε.Ο.Τ.Κ. | - | 2 | 1 | 8 |
| 5ος. Ο.Α.Α. | 1 | - | 1 | 6 |
| 6ος. ΧΑΝΘ | - | - | 2 | 4 |
| 7ος. ΠΑΟ | - | 1 | - | 3 |

Στη βαθμολογία συλλόγων απ'ότι παρατηρούμε οι πρώτες θέσεις αθλητών παίρνουν 4 βαθμούς, οι δεύτερες 3 και οι τρίτες 2 κατά εκτίμηση της Τεχνικής Επιτροπής.

Θύμιος Περισίδης

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΩΝ ΡΩΣΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟΚΑ

Όσοι ενδιαφέρονται για το τζούντο σε διεθνή κλίμακα θα έχουν παρατηρήσει ότι ανάμεσα στα μεγάλα ονόματα του τζούντο υπάρχουν πάρα πολλοί Ρώσοι Τζουντόκα (πρωταθλητές Ευρώπης, κόσμου και ολυμπιακών αγώνων). Είναι όμως σχεδόν άγνωστο στους Έλληνες φιλάθλους του τζούντο το ότι οι επιτυχίες των Ρώσων τζουντόκα, στο διεθνή χώρο έχουν κάποια σχέση με ένα άλλο είδος πάλης, που είναι σχεδόν άγνωστο στη χώρα μας και η πάλη αυτή είναι το "σάμπο".

Ολόκληρη συλλογή από ανώτατους αθλητικούς τίτλους είχε ο Ιάπωνας (Okano Isao-πρωταθλητής κόσμου 1965, πρωταθλητής ολυμπιακών αγώνων 1964, πρωταθλητής Ιαπωνίας 1968, 1970) που στεκόταν μπροστά στον άγνωστο Ρώσο τζουντόκα χωρίς καμιά αμφιβολία για τη νίκη του. Το κοινό χειροκροτούσε, υποδεχόμενο τον Okano (ο αγώνας έγινε στην Ιαπωνία) επίσης σίγουρο για τη νίκη του. Μόλις δόθηκε το σήμα για την έναρξη του αγώνα ο Okano άρχισε με μεγάλη ταχύτητα τον αγώνα και μόλις βρήκε την ευκαιρία έπιασε τον Ρώσο Τζουντόκα από το γλακά του κιμονό (τζουντόγκι) και το μανίκι, και άρχισε να υποχωρεί προς τη γωνιά του τατάμι, και τότε ξαφνικά ο Ρώσος τζουντόκα ταχύτατα έπεσε στο τατάμι σαρώνοντας το πόδι του Okano και σε κείνο το δευτερόλεπτο που ο Ιάπωνας έπεφτε χάνοντας την ισορροπία του, χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια του, ο Ρώσος τζουντόκα εφάρμοσε μια ανατροπή στον αέρα έτσι που ο Ιάπωνας έπεσε με την πλάτη του στο τατάμι και το χέρι του βρέθηκε ανάμεσα στα πόδια του Ρώσου τζουντόκα, ο οποίος και εφάρμοσε αμέσως μια τεχνική του kansetsu wasa. Όλα έγιναν τόσο γρήγορα που ο Ιάπωνας δεν πρόλαβε να προφέρει τη λέξη "μάιτα" (παραδίνομαι) αλλά φώναξε από τον πόνο και την ίδια στιγμή ο Ρώσος τζουντόκα άφησε το χέρι του ελεύθερο. Οι έμπειροι Ιάπωνες φιλάθλοι, χειροκροτούσαν αυτή τη θαυμάσια νίκη του Ρώσου τζουντόκα στο 20ο δευτερόλεπτο του αγώνα, ακόμα και περισσότερο από την υποδοχή που είχαν κάνει στο διάσημο Ιάπωνα αθλητή στην αρχή του αγώνα.

Στο μεταξύ ο Ρώσος τζουντόκα που ήταν ο Μισένκο (Mishenko) δεν είχε ως κύρια αθλητική ειδικότητα το τζούντο, αλλά το σάμπο.

Άρθρο αναγνώστη
του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Όπως θα φανεί ίσως παράξενο ένας από τους ιδρυτές του σάμπο ήταν μαύρη ζώνη στο τζούντο από τους πρώτους ευρωπαίους που κατέκτησαν μαύρη ζώνη στο τζούντο απ' το Kodokan (ίσως και ο πρώτος). Ο άνθρωπος αυτός ήταν ο Β. Οσέπκοβ (Oshepov), γεννήθηκε στην Ιαπωνία και άρχισε να ασχολείται με το τζούντο στην αρχή του αιώνα μας στα μαθήματα της φυσικής αγωγής όπως και όλοι οι Ιάπωνες μαθητές. Κάθε χρόνο ανάμεσα στους μεγαλύτερους μαθητές τότε γινόταν μια επιλογή των καλύτερων για εκπαίδευση στο Kodokan. Το μυστικό αυτής της επιλογής έμαθε ο Οσέπκοβ από τον καθηγητή του, που του το αποκάλυψε με μεγάλη μυστικότητα για τις επιτυχίες του στο τζούντο. Την ημέρα της επιλογής στη μεγάλη αίθουσα του Kodokan, βρίσκόνταν όλοι οι υποψήφιοι για την εκπαίδευση στο Kodokan στους οποίους και μίλησε ο ιδρυτής του τζούντο Jigoro Kano. Η ομιλία του ήταν μακρόρη, και οι υποψήφιοι παρ' όλη την εκτίμηση που είχαν στο μεγάλο δάσκαλο δεν μπορούσαν να συγκρατηθούν απ' τον πειρασμό να κοιτάξουν γύρω τους για να δούνε τους άλλους υποψήφιους, όμως ο Οσέπκοβ ήξερε ότι κάθε κίνηση θεωρείται ασέβεια για την ομιλία του J. Kano και για αυτό ο Οσέπκοβ απέφυγε κάθε κίνηση. Στο τέλος της ομιλίας τον πλησίασαν και του είπαν πως είναι ανάμεσα στους επιλεγμένους για την εκπαίδευση στο Kodokan.

Ο Οσέπκοβ πέρασε όλη τη σκληρή σχολή Τζούντο εκείνης της εποχής. Τα πρώτα μεταεπαναστατικά χρόνια ο Οσέπκοβ βρίσκεται και διδάσκει το τζούντο στην πατρίδα του τη Ρωσία. Ο Οσέπκοβ διδάσκοντας δεν μιμείται εντελώς το Γιαπωνέζικο Τζούντο, αλλά εισάγει δικούς του κανόνες οι οποίοι και χρησιμοποιούνται αργότερα στην πάλη σάμπο. Στην αρχή της δεκαετίας του 30 ένας πτυχιούχος του ινστιτούτου της φυσικής αγωγής της Μόσχας κάνει μια κάπως παράξενη πτυχιακή εργασία στην οποία μελετά τεχνικές παρμένες από διάφορα είδη πάλης: Ελεύθερη, Τζούντο, Ελληνο-ρωμαϊκή και επίσης από διάφορα είδη πάλης με τις οποίες ασχολούνται στις διάφορες Δημοκρατίες της ΕΣΣΔ (σχεδόν κάθε Δημοκρατία της ΕΣΣΔ έχει ένα δικό της είδος πάλης). Το σάμπο θεωρείται ότι αποτελείται κυρίως από αυτά τα είδη πάλης (είδη πάλης των Δημοκρατιών). Ο άνθρωπος, που συγκέντρωσε και μελέτησε τις τεχνικές αυτές (ο πτυχιούχος) ήταν ο Α. Χαρλαμπιέφ.

Οι δύο αυτοί άνθρωποι θεωρούνται ως οι κυριότεροι ιδρυτές του σάμπο. Η λέξη σάμπο αποτελείται από συντόμηση τριών λέξεων που σημαίνουν "αυτοάμυνα χωρίς όπλο" και πραγματικά εδώ και πολλά χρόνια διδάσκεται σαν μέθοδος αυτοάμυνας στα σώματα ασφάλειας και το στρατό της ΕΣΣΔ. Σαν άθλημα το σάμπο είχε αναγνωριστεί στις 16 Νοεμβρίου του 1938 και από τότε άρχισαν τα πρωταθλήματα της ΕΣΣΔ στο σάμπο. Σήμερα το σάμπο είναι γνωστό σε πολλές χώρες οι οποίες και έχουν τα δικά τους πρωταθλήματα, επίσης γίνονται πρωταθλήματα Ευρώπης και κόσμου. Η Διεθνής Ομοσπονδία σάμπο, αριθμεί, πάνω από 30 χώρες-μέλη της ομοσπονδίας. Εκτός της ΕΣΣΔ που είναι σχεδόν πάντοτε το φαβορί στους διεθνείς αγώνες σάμπο, άλλες χώρες που θεωρούνται, ως οι καλύτερες στο σάμπο είναι η Μογγολία και η Ιαπωνία. Στην Ιαπωνία το σάμπο έχει την πλήρη αναγνώριση. Γίνονται πρωταθλήματα Ιαπωνίας και έχουν μεταφραστεί μερικά βιβλία του σάμπο. Στη ΕΣΣΔ το τζούντο και το σάμπο είναι στενά συνδεδεμένα και μάλιστα οι Ρώσοι παρατηρούν δύο διαφορετικά στυλ στο τζούντο το κλασσικό (Ιαπωνέζικο) και

το στυλ του σάμπο. Το σάμπο δεν περιέχει τεχνικές πνιγμών, επίσης υπάρχουν πολλές τεχνικές που μοιάζουν μ' αυτές του τζούντο όμως εφαρμόζονται με διαφορετικό τρόπο. Π.χ. στο Harai Goshi του τζούντο το σώμα του ποδιού του αντιπάλου εκτελείται πάνω από το γόνατο του αντιπάλου, ενώ σε τεχνική του σάμπο που μοιάζει με το Harai goshi και λέγεται "ποδχβάτ" το σώμα του ποδιού του αντιπάλου εκτελείται κάτω από το γόνατό του.

Ανάμεσα στα μεγάλα ονόματα του ρώσικου τζούντο υπάρχουν πολλοί που είχαν συγχρόνως τους τίτλους των πρωταθλητών στο σάμπο και στο τζούντο και πάρα πολλοί τζουντόκα είχαν ασχοληθεί με το σάμπο. Ανάμεσα στους πρωταθλητές του σάμπο της Ρωσίας ήταν και ο γνωστός τζουντόκα Β. Νεβζοροβ (Nevzorov Vladimir) - Παγκόσμιος Πρωταθλητής 1975, - Πρωταθλητής Ολυμπιακών αγώνων 1976, πρωταθλητής Ευρώπης 1975.

Χρίστος Ηλιάδης

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

ΑΓΡΙΝΙΟ

ΚΥΤΟΥΓΙΑΣ Αθανάσιος, Ι. Στάϊκου 2, Πλ. Δημοκρατίας.

ΑΘΗΝΑ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κώστας, Καυτατζόγλου 57, Πατήσια
ΖΕΡΒΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης, Πυθίου 38, Νέος Κόσμος
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Νίκος, Λένορμαν 70, Κολωνός
ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ Γιάννης, Κολωνού 23,
ΤΖΑΒΑΡΙΝΗΣ Γιώργος Δικαιάρχου 102, Άγιος
Αρτέμιος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ Ηλίας, Ελ. Βενιζέλου 20, Ελευθερία.

Παρακαλούμε όσους έχουν Γυμναστήρια (και τους ενδιαφέρει βέβαια) να μας στείλουν τα στοιχεία τους, ώστε να δημοσιεύουμε για τους αναγνώστες μας ένα κατατοπιστικό πίνακα Γυμναστηρίων για όλη την Ελλάδα.

Ευχαριστούμε
Θύμιος Περισίδης

ΜΙΑ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ ΚΩΜΙΚΟΤΡΕΛΛΟΪΛΑΡΟΤΡΑΓΙΚΗ ΜΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ

ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΕ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Από τον Κωμπόστα Ζεσταθόπουλο

Κάποτε, δεν θυμάμαι ακριβώς πότε, το Τζούντο έφτασε και στην Ελλάδα.

Έφτασε λοιπόν στην Αθήνα, άνοιξε τις βαλίτσες του, βρήκε σπίτι, τακτοποιήθηκε και γνωρίστηκε με μερικούς Έλληνες. Τώρα δεν ξέρω αν ενθουσιάστηκε με αυτή τη γνωριμία.

Με τη βοήθεια αυτών των ανθρώπων, το judo άρχισε να κάνει την εμφάνισή του σε συλλόγους. Μερικοί μάλιστα νεαροί άρχισαν να κάνουν και προπονήσεις με μεγάλο ζήλο.

Ο πρώτος σύλλογος τζούντο λοιπόν συγκέντρωσε πολλά ονόματα που τώρα ασχολούνται και με τα διοικητικά. (Γι' αυτό αναπτυσσόμαστε ραγδαία).

Αυτόν το σύλλογο, που σε λίγο το παράδειγμα του το ακολούθησαν και άλλοι, τον αποτελούσαν κοντοί, χοντροί, ψηλοί και αδύνατοι όπως π.χ. ο su per judo κ. Πουλαράς, ο κ. Μπούρμπουλης, ο κ. Αρκετός, ο κ. Στρόπελας και τέλος η μεγάλη βεντέτα του Συλλόγου που έδινε μια βραζιλιάνικη (συγγνώμη γιαπωνέζικη νότα) στην προπόνηση, ο Ρήμιος Πετεφρίδης.

Μια φοβερή λοιπόν μέρα, ο ΜΕΓΑΣ, ένταξε στους κόλπους του το τζούντο και συγκεντρώνοντας 5 άτομα έφτιαξε μία περιτροπή που θα ήταν υπεύθυνη για τη διάδοση του αθλήματος.

Θυμάμαι τότε, που η νύχτα είχε σκοτεινιάσει ενώ τα λαμπερά αστέρια, αχνοφαίνονται κάτω από τον γαλάζιο ήλιο, οι τυπάδες αυτοί, αφού δέχτηκαν τη θέση αυτή, πήγαν στο SUPER MARKET (δεν θυμάμαι σε ποιό) και αγόρασαν 2-3 κιλά νταν καθώς και ολίγες (1.500 γρ) μαύρες ζώνες. Πρέπει να σημειώσουμε ότι κάποιος από όλους δεν είχε λεφτά και πάει στη γυναίκα του καί της λέει.

- Γυναίκα πάρε μου για μαύρη ή κόκκινη και βάψε μου την άσπρη μου ζώνη.
Η γυναίκα του ευτυχώς δεν βρήκε κόκκινη και του την έβαψε μαύρη (πάλι καλά).

Οι σύλλογοι πλήθαιναν και μάλιστα ανοίγει και μία ιδιωτική σχολή με προπονητή τον κ. Πετρόνη (που διαθέτει και αριστουργηματικών σπίτι εις νήσον τινά).

Σημειωτέον ότι στην Ελλάδα βρίσκεται τώρα και ένας φημισμένος προπονητής με ... επιτυχίες, που δυστυχώς θα μείνει για πολύ, ο κ. Καβουρέσκου.

Ήταν Σεπτέμβρης του 77 και ο Ρήμιος Πετεφρίδης παραδοκεί. Σκέφτεται και ξανασκέφτεται.

- Τι λες για την υπόθεση φίλε, Αγέραστε Αρκετέ;
- Για τη μπουγάτσα που φάγαμε; καλούτσικη!!
- Μα σου μιλάω για την ιδέα μου να εκδόσουμε ένα περιοδικό και όχι για μπουγάτσες.
- Χμ καλά θα είναι, λέει ο Αρκετός πάω όμως τώρα για σουβλάκι και μπιρίτσα στο Τόκυο. (Ο Αρκετός πήγε για σουβλάκι και ο Πετεφρίδης έβγαλε το περιοδικό (ευτυχώς για μας που το διαβάσαμε και ξεστραβωθήκαμε).

"Περνούν οι μέρες, που λέει και ο Τόλης και η ιλαροκωμικοτραγική κατάσταση για το ελληνικό τζούντο συνεχίζεται.

Ο κ. Καβουρέσκου, ο προπονητής αναλαμβάνει να προπονήσει ένα σύλλογο. Ο κ. Κοτοπουλάκης αναλαμβάνει πρόεδρος της επιτροπής και παίρνει 2-3 νταν έτσι για μπρέκφαστ, άσχετα αν δεν ξέρει τι είναι τζούντο, ενώ ο Στάθης ξέρει καλύτερα (ο Στάθης, ξέρει και το Ταϊ-οτόσι, είναι ο εβγατζής της γειτονιάς μου και μια φορά που είχε αρρήσει η ΔΕΛΤΑ να μου φέρει ΜΙΑΛΚΟ του εφάρμοσα ένα. Από τότε το ξέρει). Ο κ. Κοτοπουλάκης όμως δεν πρόκειται να μάθη γιατί "τρέχει" πολύ τώρα τελευταία. Τον μαρκάρει στενά κάποιος μάγκας (Γειά σου μεγάλη Κίμωνα). Ο Κοτοπουλάκης λοιπόν -για να γυρίσουμε στο θέμα μας πλαισιώνεται από δύο ακόμα τύπους. Τον Μακαντάση και τον Πουλαρά, που τον άφησα τελευταίο γιατί κλείνει πάντα το πρόγραμμα η μεγάλη βεντέτα, αν και χασμουριέται συνεχώς, (διαθέτει και σπίτι εις παραλιακόν χωρίον, παίζει επί πλέον και πόλον -κάθεται έξω στην άμμο και του σουτάρουν οι πιτσιρικάδες από μέσα από τη θάλασσα- κάνει δε και τζόκινγκ).

Οι τρεις αυτοί λοιπόν είναι η κεφαλή μας. Για αυτό πάμε μπροστά.

Ο κ. Καβουρέσκου ο προπονητής, παρουσιάζεται στους κυρίους και τους λέει:

- Επειντή εγκώ ντεν βγαίνει, τέλει κι άλλο μόνεϊ γιατί τέλω αγκοράσει σουφλάκι (ήταν βλέπεται καινούργιος στο Ελλάντα) γκι' αυτό αναλάβω αντεθνική ομάντα.

Έτσι λοιπόν ο κ. Καβουρέσκου ανέλαβε την Αντεθνική ομάδα και την προπονή κρατώντας στο χέρι μία ζώνη και φωνάζοντας "ΚΟΜ-ΚΟΜ".

Η ζωή κυλάει όμορφη και ωραία για τον κ. Πουλαρά που συνεχώς χασμουριέται. Το ελληνικό τζούντο περιστρέφεται γύρω από τον άξονά του. Η Αντεθνική δίνει αγώνες, χάνει. Ο κ. Καβουρέσκου εκεί ακλόνητος, φωνάζει ακόμη "ΚΟΜ-ΚΟΜ" και η κατάσταση συνεχίζεται.

Και τώρα εγώ, κοιτώντας τα σύννεφα από το βορριά που κατεβαίνουν στην αιθαλομίχλη της λαμπερής νύχτας με τον καθάριο ουρανό, κλαίω για το χαμό του Ελληνικού Τζούντο. Το μόνο μου κέρδος θα είναι να πουλώ κόκα-κόλες στους μυριάδες θεατές των αγώνων (θα τα κοιμήσω σίγουρα). Ο Καβουρέσκου συνεχίζει να κάνει τον προπονητή. Ο Κοτοπουλάκης έχασε το παίγνιον (α ρέ Κίμωνα μάγκα) ο κ. Πουλαράς χασμουριέται το ίδιο και ο Μακαντάσης εκτός από ολίγους ρομαντικούς της επιτροπής.



ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ
Ελληνικής κατασκευής πάνω στα κλασικά σχέδια (με λεπτομέρειες) από το καλύτερο χοντρό ελληνικό ύφασμα και στις καλύτερες τρέες.



ΤΖΟΥΝΤΟ

ΕΜΗΝΙΚΕΣ
ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Και σεις που με διαβάζετε που χάσατε την ώρα σας τζάμπα δεν ξέρω τι κάνετε. Το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να μας κλάψετε τραγουδώντας το κύκνιον άσμα: "Μέσ' τους πονεμένους ένας παραπάνω...".

Επληροφόρηθη ότι ο κ. Καβουρέσκου τραγουδά και αυτός το:

"Ψεύτρα ξενητιά, τα παλληκάρια κλέβεις, μάγισσα κακιά με τα λεφτά μαγεύεις" και συνεχίζει με το:

"Τα λεφτά που αποχτάς, τα βλαστημάς να γυρίσεις ζητάς στη πατρίδα ξανά ... (ΑΜΗΝ ΚΑΙ ΠΟΤΕ).

Και εγώ φωνάζω με τη Στενδώρα φωνή μου, όσο έχω το κουράγιο.

ΚΙΜΩΝΑ ΒΟΗΘΕΙΑΑΑ

(θα μ' ακούσει;)

Πειραιάς 21-9-82
Κωμπόστα Ζεσταθόπουλος

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΚΙ - Η ΑΡΧΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Από τον Σταυριανίδη Σταύρο



"Η ζωή μας είναι ένα μέρος του Σύμπαντος, το "ΚΙ" του οποίου περιέχεται μέσα στη σάρκα του σώματός μας".

ΚΟΙΧΙ ΤΟΧΕΙ

Στην Ιαπωνία το λένε "ΚΙ", στην Κίνα "CH'I" "PRAJNA" στην Ινδία. Η πραγματική πηγή της απίστευτης αυτής ενέργειας, που μπορεί να αναπτύξει ο άνθρωπος, υπήρξε πάντα ένα θέμα συζήτησης. Για να εξασκήσουμε σωστά μια πολεμική τέχνη απαιτείται η προπόνηση από μας να ξεπεράσουμε τον εαυτό μας, να δώσουμε το "καλύτερο" μας. Υπάρχουν πολλοί που αφού ξεπεράσουν μια φορά το όριο της σωματικής τους αντοχής συναντούν μια υπολανθάνουσα δύναμη που δεν την υποπεύονταν καν πριν. Αυτή είναι η αρχική ενέργεια του ανθρώπου που σκοπεύει να γνωρίσει με την εξάσκηση μιας πολεμικής τέχνης. Η παρακάτω πραγματεία του κ. FUJI NOKAJIMA, 5ο Νταν στο JUDO, 6ο Νταν στο AIKIDO, προσπαθεί να διευκολύνει την πρόσβαση σ'αυτή την έννοια. Όλοι οι BUDOKA θα βρουν σ'αυτήν πολύτιμες υποδείξεις και συμβουλές για τον διαλογισμό.

"Θα προσπαθήσω να εξηγήσω, χωρίς να περιπέσω και πολύ σε αοριστολογία και μυστικισμό, τι είναι "ΚΙ" για το οποίο οι Ασιάτες έχουν μια ακριβή και σχεδόν έμφυτη αντίληψη. Αντίθετα οι κάτοικοι του Δυτικού Κόσμου, με τον τρόπο τους να ζυγίζουν τα πάντα, διαιρούν εκείνα τα πράγματα που μόνο διαισθητικά κατανοούνται και προσπερνούν

το ουσιώδες. Ο καθένας από μας, ακόμα και ο πιο αδύναμος έχει "ΚΙ", μια πολύ μεγάλη εσωτερική δύναμη, που του δίνεται με τη γέννηση. Σωστά χρησιμοποιημένη και συγκεντρωμένη η δύναμη αυτή μπορεί να γίνει ένας ισχυρός και ακατανίκητος χείμαρος που αναπτύσσεται με την μικρότερη καθημερινή πράξη.

Κι αυτός είναι ο ύψιστος σκοπός του BUDO: Να δώσει στον άνθρωπο τις φυσικές και κρυμμένες ικανότητές του, τις δυνάμεις που του επιτρέπουν να είναι σε κάθε περίπτωση αποτελεσματικός, να ζει συνειδητά και να καταξιώνει την ύπαρξή του. Μόνο αυτές δίνουν κάποια αξία στη ζωή του. Η αναζήτηση του "ΚΙ" είναι βασικά για κάθε DO σημαντική. Γιατί η αναζήτηση αυτή δεν πρέπει να είναι δειλή και σπασμωδική, αλλά χαρούμενη και γεμάτη εμπιστοσύνη. Αν η καρδιά είναι ειλικρινής είναι κανείς σίγουρος ότι θα τα καταφέρει, ίσως αύριο ή μεθαύριο, νωρίτερα ή αργότερα, ο χρόνος δεν μετρά. Θα νοιώσει ο άνθρωπος την αποκάλυψη του δικού του "ΚΙ" έτσι όπως βλέπει ένα πρωί να ανθίζει ξαφνικά το λουλούδι, μετά από τόσο καιρό βλάστησης.

Εκατομύρια άνθρωποι ζουν και δεν γνωρίζουν τίποτα για εκείνο το μέρος του Σύμπαντος που φέρουν μέσα τους. Με το θόρυβό της σύγχρονης ζωής ατελείωτα περίπλοκη, ενεργούν σύμφωνα με τις περιστάσεις, καταναλώνονται και γερνούν ενώ τρέχουν συνέχεια σε αδιέξοδα. Όμως αυτό που για τον ένα είναι ένας ταραγμένος ωκεανός, μπορεί για τον άλλον να είναι μια γαλήνια θάλασσα όπου εύκολα μπορεί να πλοηγεί. Σε καμιά περίπτωση δεν είναι απαραίτητο να αποτραβηχτεί κανείς για όλα αυτά από τον κόσμο, αρκεί να ζει μαζί του σε πλήρη αρμονία.

Η κατανόηση των αξιωμάτων του "ΚΙ" είναι μια μορφή της απελευθέρωσης από αυτά που μας καταπιέζουν στη ζωή. Αν μπορεί το "ΚΙ" μας να κυκλοφορήσει ελεύθερα, τότε ζούμε συνειδητά, η πραγματική μας ωριμότητα επιτεύχθηκε (και όχι μόνο ένα ορισμένο στάδιο ψυχολογικής ανάπτυξης). Και αυτό είναι η εγγύηση ότι δεν χανόμαστε σε κατευθύνσεις χωρίς καμιά αξία. Είναι σπουδαίο που ξαναβρίσκει αυτή η βαθύτερη έννοια των πολεμικών τεχνών και εξηγείται στους εξασκούμενους.

Πέρα από άθλημα μόνο, οι πολεμικές τέχνες είναι ένας τρόπος ζωής ή μάλλον μια διαρκής μαθηση για το πως να ζούμε σωστά και να μην σπαταλάμε το χρόνο με το να ναρκωνόμαστε με επιπολαιότητες.

Το "ΚΙ" του ανθρώπου είναι το "ΚΙ" του Σύμπαντος, γιατί ο άνθρωπος προερχόμενος από το ΤΙΠΟΤΑ (ΜΗΔΕΝ) αντλεί τη δύναμή του από το Σύμπαν. Η αναζήτηση λοιπόν του δικού μας "ΚΙ" σημαίνει και την αναζήτηση της σχέσης μας με όλα όσα περιέχει το Σύμπαν. Γι'αυτό η επιστροφή στη φύση είναι αναπόφευκτη, γιατί μόνο μέσα σ'αυτό το πλαίσιο μπορούμε να βρούμε μια σχέση με το Σύμπαν και να κινηθούμε μαζί του. Γιατί θα μπορούσαμε στις πόλεις, όπου είναι όλα τεχνητά και μολυσμένα να συλλογιστούμε: Μόνο το DOJO αποτελεί ένα λιμάνι ησυχίας, όπου μπορεί κανείς πολλές φορές τη βδομάδα να αυτοσυγκεντρωθεί.

Και να ποιός είναι ο δρόμος προς το "ΚΙ": Είναι ανώφελο να φτάσει κανείς στην άκρη του κόσμου. Η αλήθεια βρίσκεται μέσα στις πολιτείες μας, στις καρδιές μας και πρέπει να μπορούμε να την απομονώσουμε από τις εξωτερικές δυσκολίες. Μπορούμε να πούμε λοιπόν πως μια πολεμική τέχνη είναι βασικά ένας δρόμος (DO) προς την Ενότητα (AI) με την δύναμη του Σύμπαντος (KI). AIKIDO λοιπόν θα έπρεπε να είναι η κοινή ονομασία όλων των πολεμικών τεχνών που επιδιώκουν αυτόν τον ανώτερο σκοπό.

Οι Ιάπωνες χαρακτηρίζουν το γεγονός της γέννησης, της ζωής και του θανάτου ψευδαίσθηση και αυτή είναι η μοίρας της μεγάλης πλειοψηφίας των ανθρώπων ("SUISEI MUSHI"). Οι άνθρωποι αυτοί δε θα είναι ποτέ τίποτε άλλο από μια συσσώρευση κυττάρων των οποίων η μοναδική πραγματική ενεργητικότητα αποτελείται από το να μεγαλώνουν, να τρέφονται, να έχουν αισθήσεις και να πεθαίνουν νωρίτερα ή αργότερα. Όμως όλες οι θρησκείες του κόσμου δεν διδάσκουν πως ο άνθρωπος προκύπτει από το Πνεύμα του Θεού; Πρέπει λοιπόν στη διάρκεια της ζωής του να ανακαλύψει την ύπαρξή του σαν μέρος του εκτενούς Όλου. Όταν το αισθανθεί αυτό δεν θα είναι ποτέ πια μόνος ή θλιμμένος. Μια ανεξάντλητη εμπιστοσύνη θα τον ζωογονεί και θα δίνει νόημα σε όλες του τις πράξεις, γιατί τώρα κάθε του καλό θα συντελεί στην βελτίωση του Σύμπαντος, αφού τώρα πια δεν διαχωρίζεται από αυτό. Μήπως όμως αυτό δεν είναι και το κύριο μήνυμα κάθε θρησκείας;

Ο άνθρωπος ξαναβρίσκει το νόημα της αποστολής του, ένα πραγματικό λόγο για να ζει. Γιατί - για να αναφερθώ σε ένα γνωστό παράδειγμα - μπορεί αυτός σαν ένα μοναδικό κερδί να ανάψει με την δύναμη του δικού του παραδείγματος έναν αμέτρητο αριθμό άλλων κεριών. Και έτσι είναι ικανός να φωτίσει έναν κόσμο σκοτεινό. Η βαθύτερη σημασία του "ΚΙ" είναι η ουσία του Σύμπαντος, η πραγματική του φύση που συγκρατεί τα πάντα. Το "ΚΙ" αυτό λοιπόν είναι μια κατάσταση στην οποία όλες οι υπάρχουσες μορφές της ύλης, ζωογονημένες ή μη, είναι όμοιες. Γιατί το ολοκληρωτικό ΤΙΠΟΤΑ δεν υπήρξε ποτέ. (Η έννοια του MU, του ΤΙΠΟΤΑ στο ZEN συμπεριέχει στην πραγματικότητα "δυναμικές υποστάσεις", γιατί το ΤΙΠΟΤΑ δεν μαρτυρεί τίποτε). Και καθώς δεν έχει ούτε αρχή ούτε τέλος, η αξία του "ΚΙ" είναι πάντα η ίδια. Η ζωή μας προερχόμενη από το "ΚΙ", θα επιστρέψει κάποτε πάλι στο "ΚΙ". Έτσι και η ίδια μας η ζωή, σαν ένα μέρος του Σύμπαντος, δεν έχει κι αυτή ούτε αρχή ούτε τέλος. Την ώρα του θανάτου μας χάνεται "μόνο" η υλική έκφραση του "ΚΙ" μας.

Η προπόνησή μας θα πρέπει να έχει σαν στόχο να γεμίσουμε το σώμα μας με αυτό το "ΚΙ", χωρίς όμως να το φυλακίσουμε. Θα πρέπει να λειτουργεί μια διαρκής μεταβολή που να μας επιτρέπει να εκφραστούμε με κάθε μορφή και τρόπο. Εύθους μόλις εμποδίσουμε τη ροή του "ΚΙ" (από κάποιο πρόβλημα ή άσχημη διάθεση) γινόμαστε άρρωστοι και δυστυχημένοι. Το "ΚΙ" λοιπόν μπορεί να έχει μια καθημερινή έκφραση κι αυτή είναι η δεύτερη σημασία αυτής της λέξης, επιφανειακότερη ίσως, αλλά ολοφάνερη. Η καθημερινή μας προπόνηση θα πρέπει να μας γεμίζει με αυτή τη δύναμη, χωρίς να απομακρυν

νόμαστε όμως από τις αντιφάσεις. Με την ανάπτυξη και υποστήριξη του δικού σας "ΚΙ" μπορείτε να είστε σίγουροι πως θα ολοκληρώσετε τη ζωή σας, γιατί η εσωτερική αυτή δύναμη θα αντλείται από μέσα σας και θα επιτύχει σημεία επαφής. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να κατανοήσουμε το "ΚΙ" στην εξάσκηση μιας πολεμικής τέχνης.

Υπάρχουν πολλές πολεμικές τέχνες από τις οποίες το JUDO, το KARATE και το AIKIDO είναι οι πιο γνωστές στον δυτικό κόσμο. Οι τεχνικές τους διαφορές είναι ολοφάνερές, όμως ο ύψιστος σκοπός τους είναι ο ίδιος: Να προοδεύσουμε στο δρόμο προς την ένωση του πνεύματος με το σώμα διά μέσου της εντατικής δράσης που προκαλείται από την αντιπαράθεση με τον αντίπαλο. Αυτή η δράση, κατά την οποία θα πρέπει να επιστρατευτεί ακαίριο όλο το είναι μας και η οποία είναι η πηγή αυτής της ένωσης, θα πρέπει να αφήσει το "ΚΙ" μας να κυλήσει ελεύθερα και αρμονικά για να είναι αποτελεσματικό. (Ακόμα κι αν η σωματική αντιμετώπιση με τον αντίπαλο είναι σε αναφορά με την Μονάδα Σώμα-Πνεύμα ή με την ολοφάνερα αποτελεσματικότερη συνένωση). Αυτό προϋποθέτει ένα επαρκές απόθεμα σε "ΚΙ" και την κυριαρχία του εαυτού, που μας επιτρέπει, ακόμη και πάνω στην έξαψη της ψιμαχίας, να ρυθμίζουμε και να ελέγχουμε ανα πάσα στιγμή αυτή την ενέργεια. Το μέγεθος του "ΚΙ" ενός ανθρώπου είναι ανεξάντλητο όταν αυτός κινείται διαρκώς σε μια ζωή χωρίς παρεκτροπές κάθε είδους: η κυριαρχία του εαυτού του πηγάζει κατευθείαν από αυτή τη σιγουριά καθώς και από την καθημερινή πρόληψη της πολεμικής του τέχνης. Ο άνθρωπος που αγαυαλύπτει αυτή τη σθεναρή δύναμη που τις περισσότερες φορές είναι κρυμμένη, αποκτά δύναμη, σταθερότητα και ικανότητα άμυνας. Υποστηριζόμενος από αυτή τη δύναμη μπορεί κάθε στιγμή να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε κατάσταση. Κι ενώ το επιφανειακό Εγώ θα τα έχανε και στη σκέψη ακόμη κάτι τέτοιου (στους ανθρώπους που δεν έχουν αναπτύξει το "ΚΙ" τους) η βαθύτερη αυτή δύναμη επιτρέπει στον άνθρωπο να αντιμετωπίσει με την μέγιστη ιλαρότητα τον ανησυχητικό κίνδυνο. Έτσι ο άνθρωπος αυτός μπορεί κάτω από τις περιστάσεις και να νικήσει ακόμα, χωρίς να έχει αγωνιστεί πριν. Συχνά δεν χρειάζεται να αγωνιστεί καν, γιατί ο αντίπαλος νοιώθει να κυριεύεται από ένα ισχυρότερο "ΚΙ". Η εμπιστοσύνη στον εαυτό του, πηγή της καθοδήγησης όλων των πράξεων, ελλατώνεται μόνο με την πίστη του στην κοσμική αυτή δύναμη. Αυτό είναι το αληθινό μυστικό της αποτελεσματικότητας.

Υπάρχει ένα στατικό και ένα δυναμικό "ΚΙ". Το στατικό "ΚΙ" είναι πιο κατάδηλο. Αρκεί, για παράδειγμα, να εμφανιστεί κάποιος σ'ένα δωμάτιο και αμέσως γίνεται αισθητό πως η δύναμη του επι-

βάλλεται σε όλους. (Βέβαια στην περίπτωση αυτή μιλάμε για τη δύναμη της προσωπικότητας). Το "ΚΙ" αυτό φαίνεται επίσης στις περίφημες παρουσιάσεις όπως εκείνης του άκαμπτου βραχίονα, του ανέκφραστου προσώπου κλπ. (Πειράματα που γίνονται από τους δάσκαλους του KARATE και AIKIDO και αποδείχνουν στους μαθητές τους πως δεν μπορούν, βάζοντας όλη τους τη δύναμη, να λυγίσουν το βραχίονά τους, ο οποίος καθώς φαίνεται συγκρατείται χωρίς ιδιαίτερο κόπο. Οι ασκήσεις αυτές δείχνουν τις δυνατότητες της πνευματικής αυτοσυγκέντρωσης).

Στις πολεμικές τέχνες όμως μας ενδιαφέρει περισσότερο το δυναμικό "ΚΙ". Είναι η ίδια δύναμη αλλά μόνο στην κίνηση. Σ'αυτή την περίπτωση μπορεί το "ΚΙ" να δράσει στον αντίπαλο με δύο τρόπους. Αυτή είναι η μόνιμη δύναμη που συγκεντρωμένη σε μια επίθεση κατευθύνεται να καταστρέψει, να διαπεράσει τον αντίπαλο και να προκαλέσει ερήμωση στην πορεία της. (1η Μορφή. Η αρχή του A-TEMI στο Καράτε).

Υπάρχει ακόμη και ένα ήρεμο "ΚΙ" που παραμένει μια συγκεντρωμένη δύναμη η οποία κινείται σαν ένα περιστρεφόμενο βλήμα και χτυπά το στόχο από τα πλάγια, σαν ένα κύμα που παίρνει τεράστιο σχήμα. Και αυτή η δύναμη επίσης δεν διαπερνά και δεν καταστρέφει, ρίχνει όμως το στόχο στην επιθυμητή κατεύθυνση. (2η Μορφή. Αρχή στο JUDO, AIKI K'AI CHI κλπ).

Και στις δύο περιπτώσεις έχει την ίδια πηγή, χρησιμοποιείται όμως διαφορετικά, ανάλογα με τον επιθυμητό σκοπό. Χωρίς "ΚΙ" δεν υπάρχει καμιά πολεμική τέχνη. Είναι μια σωματική ή πνευματική δύναμη; Είναι ένας συνδυασμός και των δύο.

Στη Δύση έχουν την συνήθεια να μετρούν μόνο τη μυϊκή δύναμη, ενώ στην Ασία υπολογίζουν πάντα και την πνευματική δύναμη. Αυτό προέρχεται από το ότι εξαρχής οι Ασιάτες αναγνωρίζουν τον άνθρωπο σαν μια μονάδα που εκμεταλλεύεται την αληθινή του δύναμη έξω από τα δικά του σύνορα, δηλ. από το Σύμπαν.

Θέλω να κλείσω με αυτό το σημαντικό: Το "ΚΙ" μπορεί να γίνει προσιτό από τον καθένα με σκληρή και μεθοδική προπόνηση. Τι γίνεται όμως όταν εκείνος που έχει "ΚΙ" δεν έχει αναπτύξει συγχρόνως μια αξιόπιστη ηθική βάση; Ο άνθρωπος αυτός θα ήταν επικίνδυνος, γιατί δεν θα χρησιμοποιούσε τις ασυνήθιστες ικανότητές του για κάποια ιδέα που υπερτερεί το ανθρώπινο σύνολο.

Γι αυτό το λόγο θα πρέπει να σκεφτούμε την παλιά μέθοδο επιλογής που χρησιμοποιούσαν οι παλιοί δάσκαλοι, πριν διδάξουν στους μαθητές τους.

FUJI NOKAJIMA
5ο DAN στο JUDO
6ο DAN στο AIKIDO

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

* * * * *

ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148
(ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ ΤΩΝ ΕΞΑΡΧΕΙΩΝ)

ΤΗΛ. 822-4794

* * * * *

ΠΡΩΙ 10-1.30 ΚΑΙ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 6-8
ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ

* * * * *

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ
ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

* * * * *

ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ
ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

* * * * *

ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΣΠΟΡ
ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

* * * * *

ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

* * * * *

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

* * * * *

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148

(ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ ΤΩΝ ΕΞΑΡΧΕΙΩΝ)

ΤΗΛ. 822-4794

Η ΣΥΣΚΕΨΗ ... ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗ

ΑΝ ΕΧΕΙ ΑΝΤΙΡΡΗΣΕΙΣ, ΤΙΣ ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ



Από τον Θύμιο Περισίδη

ΜΙΛΑΜΕ
ΓΙΑ ΠΟΛΥ ... ΣΥΣΚΕΨΗ

Όπως είναι γνωστό, υπάρχει μιά εταιρεία, που την λέμε Ελληνική Εταιρεία Καράτε και η οποία φτιάχτηκε από 10-20 σχετικούς με το άθλημα ανθρώπους με στόχο την προστασία του αθλήματος, τη βελτίωση των συνθηκών λειτουργίας του, την ανάπτυξη του, τις σχέσεις του με τις διεθνείς ομοσπονδίες και την αναγνώρισή του από το επίσημο ελληνικό κράτος. Η εταιρεία αυτή δουλεύει εδώ και ένα-δυό χρόνια και περιλαμβάνει τις σχολές ΣΟΤΟΚΑΝ, ΣΟΤΟΚΑΪ και ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ καράτε.

Αυτή λοιπόν η εταιρεία έκανε τελευταία μια σύσκεψη όπου συζητήθηκε ένα ιδιόμορφο θέμα και ακούστηκαν πολλές ... γλυκές κουβεντούλες. Επειδή πιστεύω ακλόνητα ότι ακόμα και ο αθλητής που έχει άσπρη ζώνη πρέπει να ξέρει πως και από ποιούς διοικείται το άθλημα που διαλέγει, λέω να μεταφέρω σ' όλους τους ενδιαφερόμενους ότι ακούστηκε σ' αυτή τη σύσκεψη ... κι ας πονάει.

Νύχτα χωρίς φεγγάρι (για μερικούς) και τα μέλη της εταιρείας συσκέπτονται κατά τις 10 η ώρα στο γυμναστήριο KUSHINKAN των κ.κ. Γιώργου Σανιώτη και Γιάννη Πανωλιάσκου. Παρευρίσκονται οι κύριοι Αντρέας Εμμανουήλ, δικηγόρος και Πρόεδρος της Εταιρείας, Γιώργος Σανιώτης, 3 νταν και Γενικός Γραμματέας της Εταιρείας Τεσσού Οοτάκε 4 νταν, Γιάννης Πανωλιάσκος 3 νταν, Δημήτρης Καζακιάς 3 νταν, Τάσος Πανουσόπουλος 2 νταν, Γιάννης Βερώνης 3 νταν, Γιώργος Μπίκας 2 νταν, Κώστας Γιαννέτος 1 νταν, Νίκος Ραφτάκης 1 νταν, Θύμιος Περισίδης 1 περιοδικό, Αλέκος Καρυπίδης, Ταμίας της Εταιρείας, Χρήστος Παπαϊωάννου (Πολυτεχνείου) Σαν απλοί ακροατές είχαν έρθει οι Γιώργος Λυμπερίδης 1 νταν, Δημήτρης Μαρτάκης 2 νταν τζούντο, Χρήστος Ρούσκας, Ντίνα Πιερράκου κτλ.

Θέμα της σύσκεψης αυτής ήταν το μοναδικό και ειδικό θέμα: "Αντιρρήσεις του κ. Γιώργου Παναγιωτίδη επί του τρόπου λειτουργίας της Ελληνικής Εταιρείας Καράτε.

Για να σας βάλουμε λίγο στην ιστορία του πράγματος, ας γυρίσουμε λίγους μήνες πριν, στις 31 Αυγούστου 1982, όταν έγιναν οι εξετάσεις για νταν στο γυμναστήριο Σότοκαν της Παρασσίου 21 από τον κ. Κ. Ενοέντα. Στις εξετάσεις αυτές έδωσε για μαύρη ζώνη 1ο νταν και ο κ. Γιώργος Παναγιωτίδης. Αυτό ήταν λίγο περίεργο γιατί ο κ. Παναγιωτίδης είχε πάρει μαύρη ζώνη 1ο νταν από τον Γιουγκοσλάβο δάσκαλο κ. Γιόργκα, 5 νταν, όταν αυτός έκανε εξετάσεις στο BUDOKAN του κ. Βερώνη προσκεκλημένος από τον τελευταίο για αυτό. Αλλά ο διακαής πόθος για το "γιαπωνέζικο μαύρο" στη ζώνη του οδήγησε τον κ. Παναγιωτίδη να ξαναδώσει εξετάσεις για 1ο νταν από την J.K.A. Αυτός όμως ο πόθος του φαίνεται πως παραήταν διακαής (και θα παραμείνει ανεκπλήρωτος), γιατί μετά την αποτυχία του να τον ικανοποιήσει ο κ. Ενοέντα, μετά από λίγο καιρό συνέβησαν τα εξής φαιδρά παρατράγουδα:

Επειδή ο κ. Παναγιωτίδης τυχαίνει να είναι και ιδιοκτήτης του γυμναστηρίου της Παρασσίου 21 όπου προπονεί ο κ. Οοτάκε, ούτε λίγο ούτε πολύ σαμποτάρησε τη δουλειά της Ελληνικής Εταιρείας Καράτε λέγοντας στον κ. Οοτάκε: "Αν η σχολή πάρει μέρος στους Πανελλήνιους Αγώνες του Δεκεμβρίου θα σας πετάξω έξω".

Αποτέλεσμα ήταν να μη γίνουν οι Πανελλήνιοι Αγώνες. (Δυνατός ο κ. Παναγιωτίδης).

Σιγά-σιγά με τον καιρό ο κ. Παναγιωτίδης ανέλαβε πλήρως τη διεύθυνση της σχολής και έφτασε

στον κολοφώνα της δόξας του ... να υποβάλει τις απαιτήσεις του στην Ελλ. Ετ. Καράτε το βράδυ εκείνης της Δευτέρας, που όλοι μας είχαμε πρόγραμμα να γελάσουμε με τη συνέντευξη που είχε δώσει στην τηλεόραση ο Ζαχόπουλος (έχω μάθει πως τον ψάχνει ένας Γιαπωνέζος, 4 νταν, για τις προκλήσεις που γράφει στις εφημερίδες).

Πήρε λοιπόν πρώτος το λόγο και μας εξήγησε τις απόψεις του, πως δηλαδή έχει προσφέρει πολλά στο καράτε φτιάχνοντας ένα γυμναστήριο, πως αγαπάει το καράτε και θέλει να το βοηθήσει, πως όταν φτιάχτηκε η Ελλ. Ετ. Καράτε κανείς δεν του είπε να πάρει μέρος ενώ ο ίδιος ήθελε πολύ, πως η Ε.Ε.Κ. διοικείται μονομερώς από άτομα που προσκυνούνται φιλικά προς το γυμναστήριο KUSHINKAN και αδικούν τα άλλα γυμναστήρια, πως πρέπει να αλλάξει ο τρόπος διοίκησης, πως πλέον έχει αναλάβει πλήρως τη σχολή και αυτός και μόνον αυτός αποφασίζει για το δυναμικό των αθλητών της κτλ.

Τον ακούσαμε όλοι πολύ προσεκτικά. Πρώτα του απάντησε ο κ. Εμμανουήλ εξηγώντας του τον δημοκρατικό τρόπο λειτουργίας της Ε.Ε.Κ. Μετά πήρε τον λόγο ο κ. Σανιώτης και του απάντησε πως ποτέ δεν οδήγησε τις αποφάσεις της εταιρείας προς το συμφέρον της σχολής του. Στη συνέχεια του απάντησε πάλι ο κ. Εμμανουήλ σχετικά με τον τρόπο σύστασης αλλά και καταγγελίας της εταιρείας. Μετά μίλησε ο κ. Πανωλιάσκος λέγοντάς του ότι μέχρι τώρα δεν είχε παρατηρήσει καμιά ομαδοποίηση απόψεων ένεκα προσωπικού συμφέροντος από τα μέλη της εταιρείας σε θέματα της εταιρείας, αλλά ο κ. Βερώνης είχε την ανεξάρτητη προσωπική του γνώμη.

Στη συνέχεια ο κ. Παναγιωτίδης έκανε ορισμένες ερωτήσεις στις οποίες αναλάμβανε να απαντάει και μάλιστα λίγο "μακροχρόνια" ο κ. Εμμανουήλ μέχρι που σωστά παρατήρησε ο κ. Πανουσόπουλος "να αφήσει και τους ερωτώμενους να απαντήσουν καμιά φορά".

Ο κ. Ραφτάκης σχετικά με τις απόψεις του κ. Παναγιωτίδη εξέφρασε τις εξής απορίες:

"Γνωρίζοντας την πορεία της εξέλιξης του SHO TOKAN-KARATE στην Ελλάδα από τα πρώτα της βήματα πώς ΤΡΠΑ ο κ. Παναγιωτίδης θυμήθηκε ότι αγαπάει το Καράτε και αποφάσισε να εκδηλώσει την αγάπη του αυτή εκβιάζοντας την Ε.Ε.Κ. με την αποχώρηση της σχολής του από το σώμα της αν αυτή δε δεχτεί να εκπληρώσει τις προσωπικές του φιλοδοξίες να διοικήσει... Είναι αξιοσημείωτη η συγκαιρία ότι τώρα η Ε.Ε.Κ έχει απόλυτη ανάγκη σύσσωμης ενεργοποίησης και ενότητας στην προσπάθειά της να δημιουργήσει Ομοσπονδία".

Κάπου εκεί μίλησε πάλι ο κ. Πανωλιάσκος (έτοιμος να ορμήξει (κακώς)) λέγοντας πως κατά τη γνώμη του ο κ. Παναγιωτίδης ικανοποιεί κάποιο προσωπικό του κόμπλεξ και θα πρέπει να τον αγνοήσουμε,

Κάποτε μίλησα και εγώ λέγοντας: "Καλά όσα ακούσαμε αλλά ας μας πει τις συγκεκριμένες του προτάσεις ο κ. Παναγιωτίδης για να συζητήσουμε στο ολοκληρωμένο θέμα".

Και ο κ. Παναγιωτίδης μας είπε (περίπου). "Επειδή η σχολή η δική μου έχει το 35% του όλου δυναμικού των αθλητών και την ελέγχω πλήρως αποφασίζοντας εγώ και μόνον εγώ το τι θα κάνουν οι αθλητές της, και επειδή έχω κάνει και τις επαφές μου με το Γουάντο-Ρύου, και επειδή μαζί με τη σχο-

λή του κ. Βερώνη έχουμε 100 εγώ και 100 εκείνος διακόσιους αθλητές ..."

Εδώ πετάχτηκε εγώ και είπα: "Δηλαδή είσα-στε κολλητοί ..."

Οπότε αντέδρασε ο κ. Βερώνης λέγοντας: "Μα τι λέει ο κ. Περισίδης, γιατί με ανακατεύει εμένα;"

"Μα μόλις τότε, του απάντησα, μιλάει και για σένα. Άρα ήρθατε εδώ προσυνηνομημένοι."

"Θύμια, θύμια, επενέβη ο κ. Σανιώτης, όχι εδώ τα προσωπικά σας."

Από τότε έχω μείνει με το μεγάλο ερωτηματικό, που τα είδε τα "προσωπικά μας" ο κ. Σανιώτης και γιατί δεν με άφησε να ολοκληρώσω. (;;;)

Τελικά το είπε ο κ. Παναγιωτίδης, πως η ΕΕΚ δεν εκπληροί το σκοπό της και πως διοικείται από μερικά άτομα και όχι από τους πρόποντες αντιπροσώπους του δυναμικού των σχολών και των αθλητών.

Ανάλαβε να του απαντήσει ο Πρόεδρος κ. Εμμανουήλ, που δεν είχε μιλήσει καθόλου, ο οποίος και του εξήγησε πως η εταιρεία φτιάχτηκε από μερικά άτομα, που ενδιαφέρονται για το άθλημα, σαν ένα προσωρινό λειτουργικό σώμα που θα περάσει το γνήσιο καράτε από την κατάσταση των ανοργάνωτων σχολών στην κατάσταση μιας επίσημης ομοσπονδίας. Αλλά τέλος πάντων ας μας διατυπώσει την πρότασή του σχετικά. Μήπως ήθελε να μπει στην Εταιρεία;

Όχι, δεν του έφτανε αυτό.

Διαβάζοντας τη σκέψη του κ. Παναγιωτίδη, διαβάσαμε πως ήθελε να προτείνει η διοίκηση της Ελληνικής Εταιρείας Καράτε να γίνεται από αντιπροσώπους των σχολών που θα ήσαν ανάλογοι του πλήθους των αθλητών των σχολών. Αυτό του χρειάζεται. Η πλειοψηφία στα συμβούλια (μαζί με τη σχολή του κ. Βερώνη).

Το κλίμα όμως ήταν λίγο ... ανθυγιεινό για τον κ. Παναγιωτίδη και δεν τόλμησε να προτείνει αυτή τη σκέψη. Πρότεινε απλά να συμμετέχουν όλες οι μαύρες ζώνες στη διοίκηση.

Η διαδικασία από κει και πέρα ήταν απλή. Η πρόταση τέθηκε σε ψηφοφορία και απορρίφθηκε με μία ψήφο υπέρ και όλες τις άλλες κατά δεδομένου ότι πολύ σύντομα θα γίνει ομοσπονδία και η μεταβατική μορφή αυτής της εταιρείας θα πάψει να υπάρχει.

Μετά από τη λήξη της συνεδρίασης τρέξαμε όλοι να δούμε τον Ζαχόπουλο στην τηλεόραση με πρώτο τον Βερώνη που από διαβολική σύμπτωση είχε δώσει συνέντευξη (χωρίς να το ξέρει) για την ίδια εκπομπή. Τελικά είδαμε το ναυάγιο του "Χρυσή Αυγή".

Εκείνο που δεν κατάλαβα σ' αυτή τη σύσκεψη ήταν το "γιατί έγινε". Γιατί δεχτήκαμε να συζητήσουμε με έναν άνθρωπο που από προσωπική του φιλοδοξία, προσωπικό του καπρίτσιο και ανεκπλήρωτους προσωπικούς του πόθους δεν δίστασε να τορπιλλήσει τις προσπάθειες όλων μας και να ματαιώσει ένα Πανελλήνιο Πρωτάθλημα;

Απ' ότι μαθαίνω τώρα (10 Μαρτίου) ο κ. Παναγιωτίδης έδωσε τον κ. Οοτάκε από τη σχολή.

Δεν πειράζει μετά από λίγο καιρό θα τον θυμόμαστε και θα γελάμε.

Θύμιος Περισίδης

ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη



ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΚΑΙ ΚΑΣΟΥΝΗ No 1 ΓΙΑ ΤΟ 1982

Η Διεθνής Ομοσπονδία Γυμναστικής (FIG) και το περιοδικό της WORLD GYMNASTICS καταρτίζουν κάθε χρόνο την παγκόσμια κατάταξη της ενόργανης γυμναστικής. Ο υπολογισμός γίνεται με βάση ένα σύστημα βαθμών, που παίρνει ο αθλητής ή η αθλήτρια από την συμμετοχή του σε επίσημες διεθνείς διοργανώσεις και ορισμένα διεθνή τουρνουά, αφού πρώτα χωριστούν οι διοργανώσεις σε 3 κατηγορίες.

Στην Α' κατηγορία περιλαμβάνονται τα παγκόσμια πρωταθλήματα και οι Ολυμπιάδες, στη Β' οι Πανευρωπαϊκοί, το Παγκόσμιο Κύπελλο και ορισμένα μεγάλα μήτινγκς (π.χ. Αμερικαν Καπ, Μόσχα, Ρίτσα, Κότμπους κλπ.) και στην Γ' τα μικρότερης σημασίας τουρνουά.

Προσπαθούμε να εφαρμόσουμε την κατάταξη αυτή και στην Ελλάδα. Έτσι, αξιολογήσαμε σαν Α' κατηγορίας τους Βαλκανικούς Αγώνες, σαν Β' όλες τις υπόλοιπες διεθνείς συναντήσεις (για φέτος: Διεθνές Μήτινγκ, Τουρνουά Αλεξάνδρειας, Τουρκία-Ελλάς) και σαν Γ' το Πανελλήνιο πρωτάθλημα και το Κύπελλο Ελλάδος στις κατηγορίες ανδρών και γυναικών.

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

Να τώρα και ο τρόπος βαθμολογίας, όπως τον έχει καθορίσει το WORLD GYMNASTICS και τον αποδέχεται η FIG:

A' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Σύνθετο Ατομικό:

θέση: 1 2 3 4 5 6 7 ..κ.ο.κ. μέχρι 36
βαθμοί: 75 70 68 66 64 62 60

Τελικοί:

θέση: 1 2 3 4 5 6 7 8
βαθμοί: 50 44 40 36 32 28 24 20

B' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Σύνθετο Ατομικό:

θέση: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
βαθμοί: 55 50 48 46 44 42 40 38 36 34 32 30

Τελικοί:

θέση: 1 2 3 4 5 6 7 8
βαθμοί: 25 22 20 18 16 14 12 10

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Σύνθετο Ατομικό:

θέση: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
βαθμοί: 35 30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10

Όπως θα διαπιστώσατε, ανάμεσα στο πρώτο και στους υπόλοιπους (τόσο στο σύνθετο όσο και στα όργανα) υπάρχει μια διαφορά μεγαλύτερη, από ότι μεταξύ των άλλων θέσεων μεταξύ τους, που είναι σπάντα 2β. Αυτό ακριβώς είναι το "πριμ" του νικητή έναντι των άλλων.

Με βάση λοιπόν αυτό το σύστημα, το οποίο χρησιμοποιούν και άλλες χώρες, No 1 στην Ελλάδα για το 1982 αναδείχθηκαν ο ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΟΣΜΙΔΗΣ και η ΚΑΣΟΥΝΗ ΓΙΑΝΝΑ. Στους άνδρες αξιολογήθηκαν 12 αθλητές και στις γυναίκες 13.

Ο Κοσμίδης πήρε μέρος σε όλες τις φετινές συναντήσεις, εκτός από εκείνη της Τουρκίας. Ήταν ο μόνος Έλληνας που τερμάτισε στη 12άδα του Διεθνούς Μήτινγκ της Αθήνας και πήρε τις πιο καλές θέσεις σε τελικούς. Αντίθετα, ο Γερόλυμος (No 2) δεν πήρε μέρος στο Διεθνές Μήτινγκ της Αθήνας, ούτε μπήκε σε κανένα τελικό της Βαλκανιάδας. Όσο για τον Δούμπα (No 3), έπαιξαν μεγάλο ρόλο η άσχημη κατάταξή του στους Πανελλήνιους και η μη συμμετοχή του στο Κύπελλο Ελλάδος.

Στις γυναίκες η Κασούνη ήταν η καλύτερη Ελληνίδα σε όλες τις διοργανώσεις και δεν υπήρχε καμιά αμφιβολία για την ανάδειξή της σε No 1. Η Ναζίρη ήταν No 2, χάρη στους βαθμούς που της έδωσε η 5η θέση της δοκού στο μήτινγκ της Αλεξάνδρειας. No 3 η Κοτζαμάνη, πολύ ανεβασμένη φέτος, όπως επίσης η Ζησοπούλου (No 4) και η Ζαχαρή (No 5). Αντίθετα, η Καρυώτου "έπεσε" στο No 7. Στην περίπτωση της Νάνου και της Αρβανιτίδου, που είχαν από 20β., προηγήθηκε η Νάνου, λόγω του ότι είχε διεθνή συμμετοχή.

* Να λοιπόν και η κατάταξη των Ελλήνων αθλητών και αθλητριών για το 1982:



Η απονομή της διάκρισης στον Αλέκο Δούμπα, καλύτερο αθλητή του 1982.

Η Γιάννα Κασούνη, καλύτερη αθλήτρια του 1982 παίρνει το αναμνηστικό μετάλλιο.



Η απονομή στην Εύη Ναζίρη, καλύτερη αθλήτρια του 1981.

Η απονομή του βραβείου ήθους στην Σούλα Αναστασιάδου.

ΑΝΔΡΕΣ

| | | |
|-------|-----------------------------|--------|
| No 1 | Θανάσης ΚΟΣΜΙΔΗΣ (Κύδων) | 182 β. |
| No 2 | Νίκος ΓΕΡΟΛΥΜΟΣ (Γλυφ.) | 137 β. |
| No 3 | Αλέκος ΔΟΥΜΠΑΣ (Πανθεσ.) | 136 β. |
| No 4 | Θωμάς ΣΤΟΥΠΑΚΗΣ ('Αρης Ν.) | 124 β. |
| No 5 | Χρήστος ΚΑΣΙΟΛΑΣ (Πανθεσ.) | 118 β. |
| No 6 | Κώστας ΣΙΟΥΤΗΣ (Αχιλλ.) | 106 β. |
| No 7 | Νεόφυτος ΤΡΑΙΑΝΟΣ (Πανθεσ.) | 80 β. |
| No 8 | Μίλτος ΙΟΡΔΑΝΟΥ (Πανθεσ.) | 35 β. |
| No 9 | ΠΑΠΙΛΙΑΣ (Αρης Ν.) | 18 β. |
| No 10 | ΝΙΚΗΤΑΣ (Πανθεσ.) | 16 β. |
| No 11 | ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΣ (ΓΣ Πατρών) | 12 β. |
| No 12 | ΚΑΤΙΡΤΖΙΔΗΣ ('Αρης Ν.) | 10 β. |

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

| | | |
|-------|--------------------------------|--------|
| No 1 | Γιάννα ΚΑΣΟΥΝΗ (Φιλαθλ.) | 287 β. |
| No 2 | Εύη ΝΑΖΙΡΗ (Φιλαθλ.) | 242 β. |
| No 3 | Νινώ ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ (Πανθεσ.) | 228 β. |
| No 4 | Ράνια ΖΗΣΟΠΟΥΛΟΥ (Φιλαθλ.) | 132 β. |
| No 5 | Φούλα ΖΑΧΑΡΗ (Πανθεσ.) | 106 β. |
| No 6 | Πόπη ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΥ (Πανθεσ.) | 88 β. |
| No 7 | Λίτσα ΚΑΡΥΩΤΟΥ (Πανθεσ.) | 80 β. |
| No 8 | Σούλα ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ (Πανθ.) | 78 β. |
| No 9 | Ιωάννα ΝΑΝΟΥ (Αλεξ.) | 20 β. |
| No 10 | Δέσποινα ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ (Φιλαθλ.) | 20 β. |
| No 11 | Βάσω ΚΟΥΚΑΚΗ (Αχιλλ.) | 14 β. |
| No 12 | Αμαλία ΔΡΑΚΟΥ (Φιλαθλ.) | 12 β. |
| No 13 | Νίκη ΜΑΥΡΩΦΑΡΡΙΔΟΥ (Αχιλλ.) | 10 β. |

Το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" βράβευσε πριν λίγο καιρό, τους καλύτερους του 1982. Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, προπονητές, αθλητές και δημοσιογράφοι, ανέδειξαν τους καλύτερους αθλητές και αθλήτριες της χρονιάς.

Καλύτερη αθλήτρια του 1982 ήταν η πρωταθλήτρια και κυπελλούχος Ελλάδος Γιάννα Κασούνη. Το αναμνηστικό μετάλλιο της δόθηκε από τον εκπρόσωπο του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" Ζαχαρία Νικολαΐδη στη Χριστουγεννιάτικη γιορτή του Φιλαθλητικού. Μαζί απονεμήθηκε και το μετάλλιο στην Εύη Ναζίρη, που ήταν καλύτερη αθλήτρια του 1981.

Καλύτερος αθλητής του 1982 αναδείχθηκε ο διεθνής Αλέκος Δούμπας, για δεύτερη συνεχή χρονιά, (ήταν καλύτερος και το 1981). Το μετάλλιο του απονεμήθηκε στην γιορτή βασιλόπιττας του Πανθεσσαλονίκειου.

Μαζί τιμήθηκε με το "βραβείο ήθους" και η διεθνής αθλήτρια του Πανθεσσαλονίκειου Σούλα Αναστασιάδου, για το ήθος της, την προσφορά της και για το ότι ήταν η μεγαλύτερη σε ηλικία της εθνικής ομάδας και παρ'όλα αυτά οι επιδόσεις της ήταν θαυμάσιες.

Με την ευκαιρία, το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" αισθάνεται την υποχρέωση να ευχαριστήσει τις διοικήσεις του Πανθεσσαλονίκειου και του Φιλαθλητικού, που ευγενικά δέχθηκαν να γίνουν οι απονομές στην διάρκεια των εκδηλώσεών τους.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

ΠΡΟΣ ΟΛΑ ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Πάρα πολλοί αναγνώστες και αναγνώστριες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ζητούν διευκρίσεις καλών Γυμναστηρίων κοντά στα σπίτια τους.

Στείλτε μας (παρακάτω) τα στοιχεία σας ώστε να ταξινομήσουμε τα Γυμναστήρια σε πίνακες κατά περιοχές της Αθήνας και πόλεις της Ελλάδας.

ΑΘΛΗΜΑ _____

ΠΟΛΗ ή ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΘΗΝΑΣ _____

ΟΔΟΣ, ΑΡΙΘΜΟΣ _____

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ _____

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ _____

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΞΕΝΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΙΕΘΝΗ ΝΕΑ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

* Παντρεύτηκε στο τέλος του 1982 ο γνωστός Βούλγαρος Ολυμπιονίκης Στόγιαν Ντέλτσεφ με την πρώην πρωταθλήτρια Κρασιμίρα Βαρμπάνοβα.

* Μια μεγάλη αθλήτρια της μοντέρνας γυμναστικής εγκατέλειψε την ενεργό δράση. Πρόκειται για την πρωταθλήτρια κόσμου Ιλιάννα Ράεβα, που ανέλαβε ήδη προπονήτρια της ΤΣΣΚΑ Σόφιας.

* Η Αλμπίνα Στενίκοβα της Ζενίθ Λενίνγκραντ με 74,90 β. και ο Μπόρις Γκογκόριν της Δυναμό Μόσχας με 110,20 β. αναδείχθηκαν πρωταθλητές νέων στην Σοβ. Ένωση. Οι αγώνες έγιναν στην Τιφλίδα. Στο ομαδικό (μικτό) τον τίτλο πήρε η Δυναμό Μόσχας με 777,900 β.

* Δύο Ρουμάνοι αθλητές, ο γνωστός μας Κουρτ Στζίλιερ και ο Ντουμήτρον Σίρμπου διέφυγαν στην Δυτ. Γερμανία και ζουν τώρα στην Φραγκφούρτη. Μάλιστα ο Στζίλιερ αγωνίζεται με τα χρώματα του συλλόγου Βαϊσκόρχεν. Σύμφωνα με τους διεθνείς νόμους, Ρουμάνος αθλητής είναι αποκλεισμένος για ένα χρόνο από διεθνείς διοργανώσεις, αλλά μετά μπορεί να αγωνιστεί στην εθνική Δυτ. Γερμανίας. Μάλιστα, όπως μας δήλωσαν Γερμανοί παράγοντες, ίσως να αγωνιστεί και στην Ολυμπιάδα του Λος Άντζελες.

* Όπως ανακοίνωσε η Βουλγαρική ομοσπονδία στους φετινούς Πανευρωπαϊκούς ανδρών, που θα γίνουν 27-28 Μαΐου στη Βάρνα, αναμένονται 70 αθλητές από 25 χώρες και πάνω από 150 δημοσιογράφοι.

* Σε φιλική συνάντηση γυναικών στο Πάντερμπορν η Δυτ. Γερμανία κέρδισε την Ουγγαρία με 180,85β. έναντι 178,20. Στο σύνθετο πρώτευσε το νέο αστέρι της Δυτ. Ευρώπης, η 14χρονη Άννα Βίλχελμ με 37,00 β.

* Όπως ανακοίνωσε η FIG, το φετινό παγκόσμιο πρωτάθλημα μοντέρνας που θα γίνει στο Στρασβούργο, θα είναι και πρόκριση για την Ολυμπιάδα του 1984. Στο Λος Άντζελες κάθε χώρα θα μπορεί να μετράσει με δυο μόνο αθλήτριες και δεν θα γίνουν επίσης ομαδικές ασκήσεις (γκρούπ).

* Δύο άγνωστοι Βρεταννοί αθλητές κέρδισαν το φετινό "Τσάμπιονς Κάπ", που έγινε τον Ιανουάριο στο Λονδίνο. Στους άνδρες κέρδισε ο Ουαλλός Άντριου Μόρρις (Σουάνση) με 55,55 β. και στις γυναίκες η Σάλυ Λάρνερ (Ρήντιτς) με 37,15 β.

* Σε φιλική συνάντηση Πανεπιστημιακών ομάδων, που έγινε στη Ν. Υόρκη, η Σοβ. Ένωση κέρδισε τις ΗΠΑ με 287,70-279,50. Στο σύνθετο κέρδισε ο Βλαντιμίρ Αρτέμιεφ με 58,65 β.

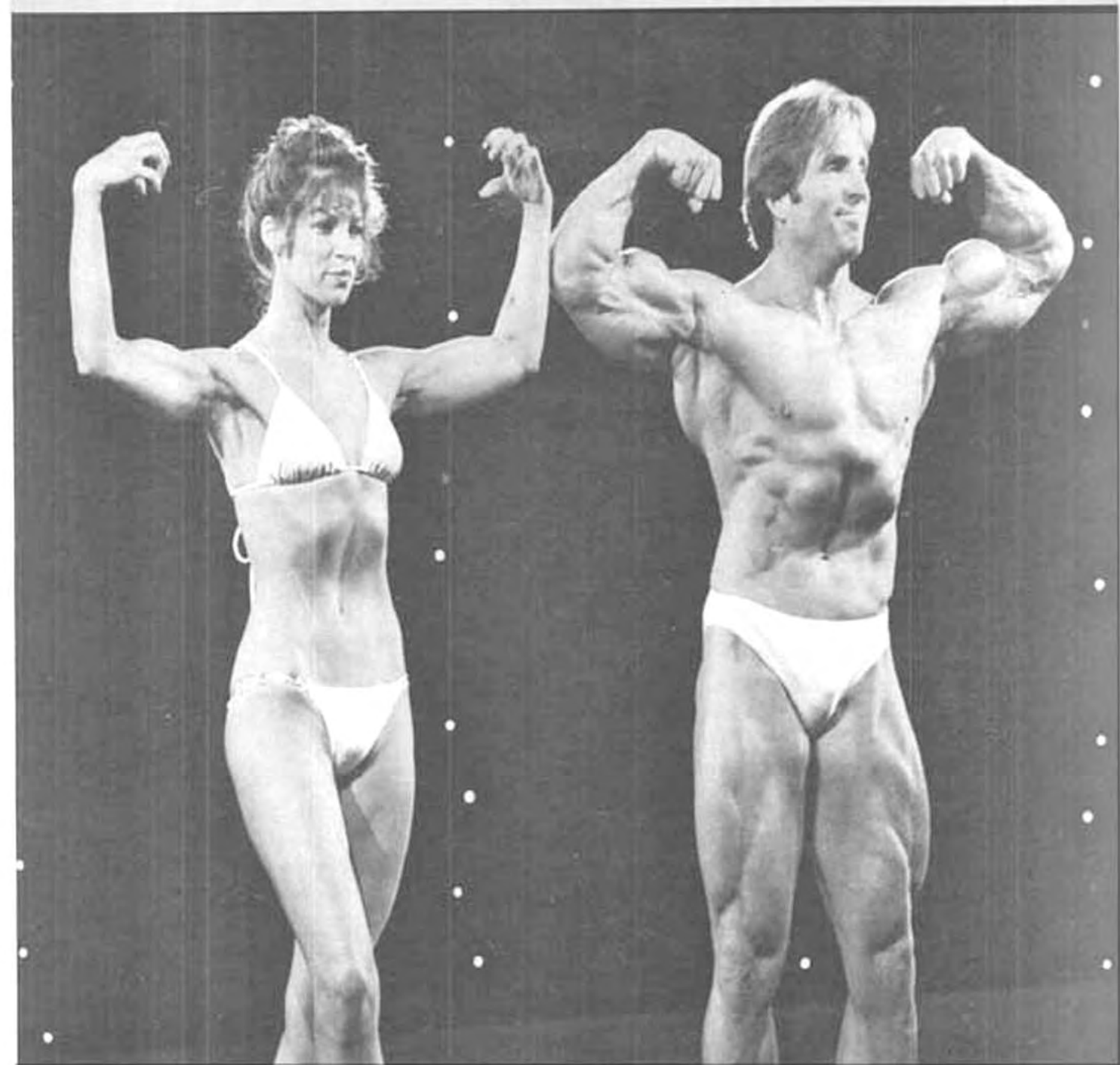


Η Ιλιάννα Ράεβα που εγκατέλειψε την ενεργό δράση.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΜΑΡΤΗ

- 4-6 : Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ενόργανης Α+Β κατηγορίας (Κατερίνη) American Cup (Ν. Υόρκη) Διεθνές τουρνουά Λονδίνου
- 12-13: Πανελλήνιοι μαθητικοί Λυκείων (Θεσ/νίκη) Φιλ: συνάντηση Γαλλίας-Κίνας (Μπορντώ) Πρωτ. γυναικών Δ. Γερμανίας (Φραγκφούρτη)
- 13 : Παγκόσμιο Κύπελλο Μοντέρνας (Βελιγράδι)
- 19-20: Πανελλήνιοι μοντέρνας (Αθήνα) Moscow News (Μόσχα)

Ζαχαρίας Νικολαΐδης



Πολύ γρήγορα έρχονται και στην Ελλάδα αγώνες Μπόντυ- Μπίλντιν για γυναίκες και ζευγάρια. Επομένως για όλους τους ενδιαφερόμενους και όλες τις ενδιαφερόμενες δεν φτάνει μόνο να γυμνάζονται, αλλά πρέπει να αρχίζουν να φάχνουν και για κατάλληλο παρτεναιρ. Όπως και να το κάνουμε είναι ένας τίτλος ακόμα

ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΟΥ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Από τον Σπύρο Μπουρνάζο

Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος.

Φίλοι μου αναγνώστες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

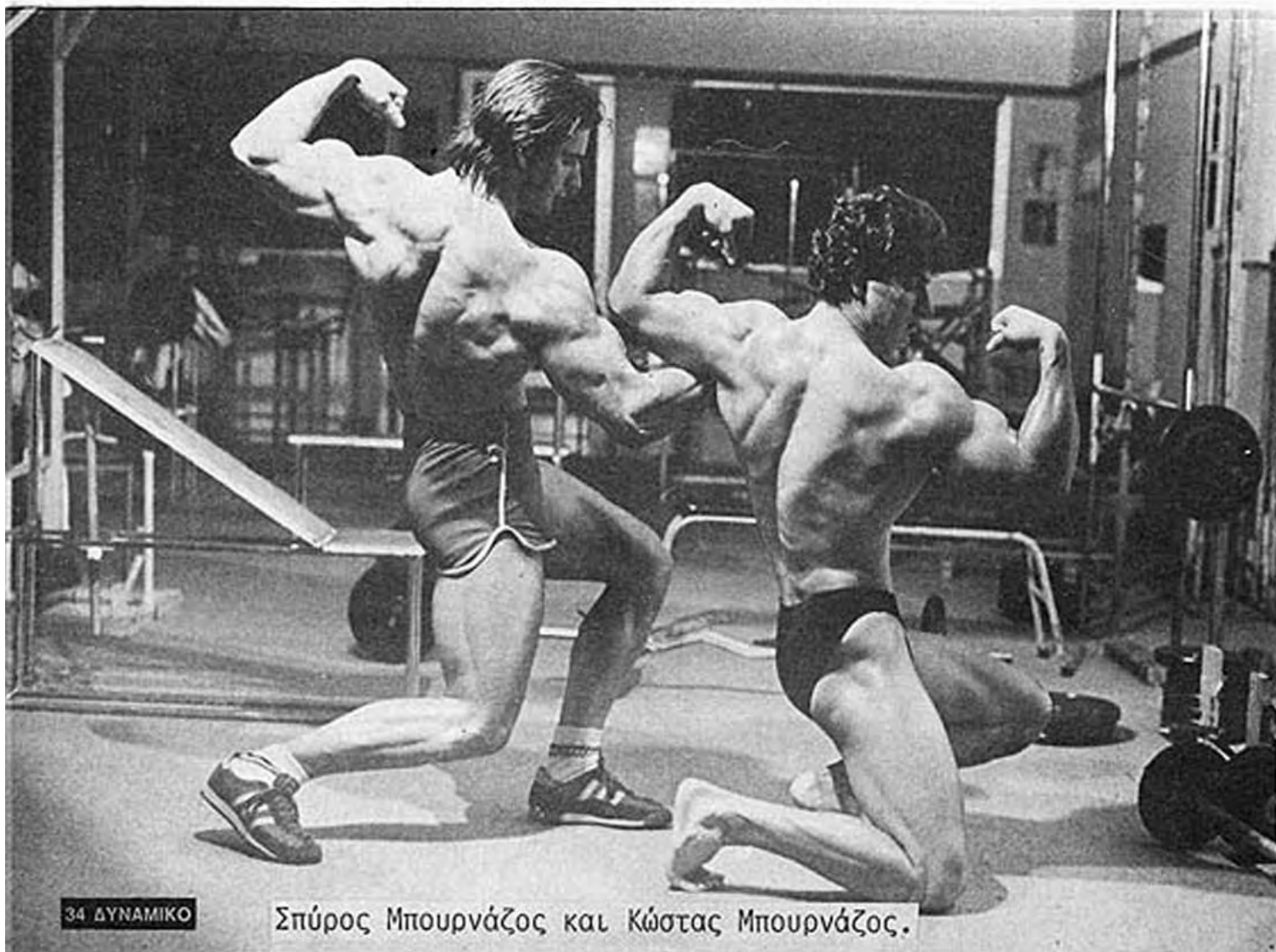
Όπως ανέφερα στο προηγούμενο τεύχος, κατά τους τρεις τελευταίους μήνες πριν από κάποιο σημαντικό αγώνα Μπόντυ-Μπίλντιν ακολουθώ ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα τριών χρονικών φάσεων και μεγίστης απόδοσης. Στο προηγούμενο τεύχος περιέγραφα το πρόγραμμά μου διατροφής και προπόνησης της πρώτης χρονικής φάσης (του πρώτου μήνα). Ας δούμε λοιπόν σ' αυτό το τεύχος το πρόγραμμα της δεύτερης χρονικής φάσης, δηλ. του δεύτερου μήνα.

Οι φωτογραφίες τραβήχτηκαν στο γυμναστήριο του Νίκου Κωνσταντινίδη.

Κατά τη διάρκεια του δεύτερου μήνα προσπαθώ να κρατήσω όσο μπορώ περισσότερο τα κιλά που πήρα στον πρώτο μήνα και τα δουλεύω γυμνάζοντάς τα ώστε να τα κάνω μυώνες.

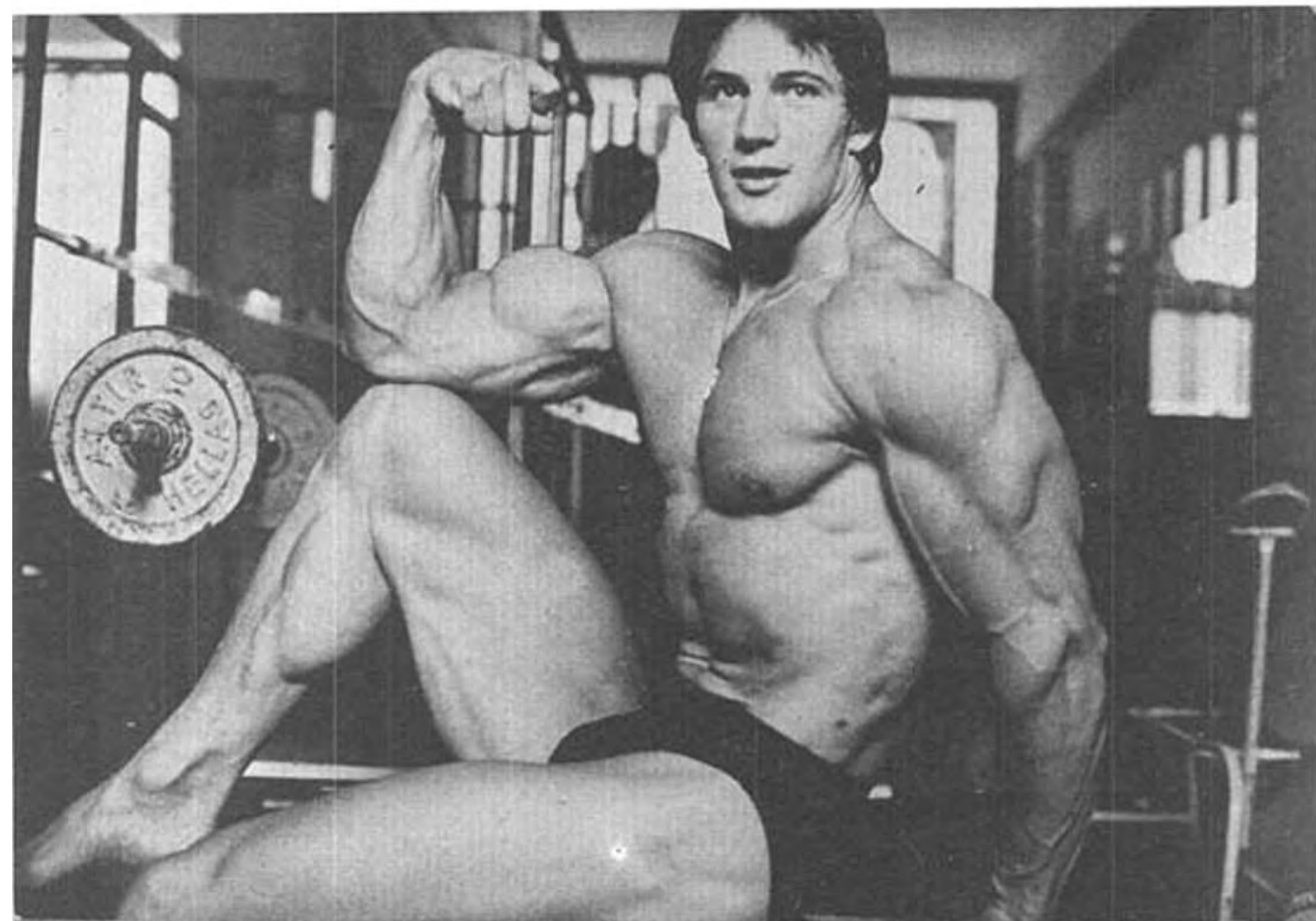
Αυτόν το δεύτερο μήνα αλλάζω το πρόγραμμα προπόνησης ενώ το πρόγραμμα διατροφής παραμένει ακριβώς το ίδιο με την προσθήκη των κατάλληλων βιταμινών ενέργειας όπως Β1, Β6, Β12, C και Ε. Οι βιταμίνες αυτές με βοηθούν πολύ στην αντοχή κατά την προπόνηση. Επίσης αυξάνω όσο μπορώ τις πρωτεΐνες τρώγοντας περισσότερη ποσότητα τροφής (σου κώτι, ψάρι, κοτόπουλο κτλ).

Κατά το μήνα αυτό προπονούμαι τέσσερις φορές την εβδομάδα γυμνάζοντας από δύο φορές την κάθε μυϊκή ομάδα, όπως Στήθος-Πλάτη, Ωμους-Χέρια. Επίσης αυξάνω τις επαναλήψεις μου από 6 σε 8. Κατά τις ημέρες της εβδομάδας λοιπόν ακολουθώ το επόμενο πρόγραμμα:

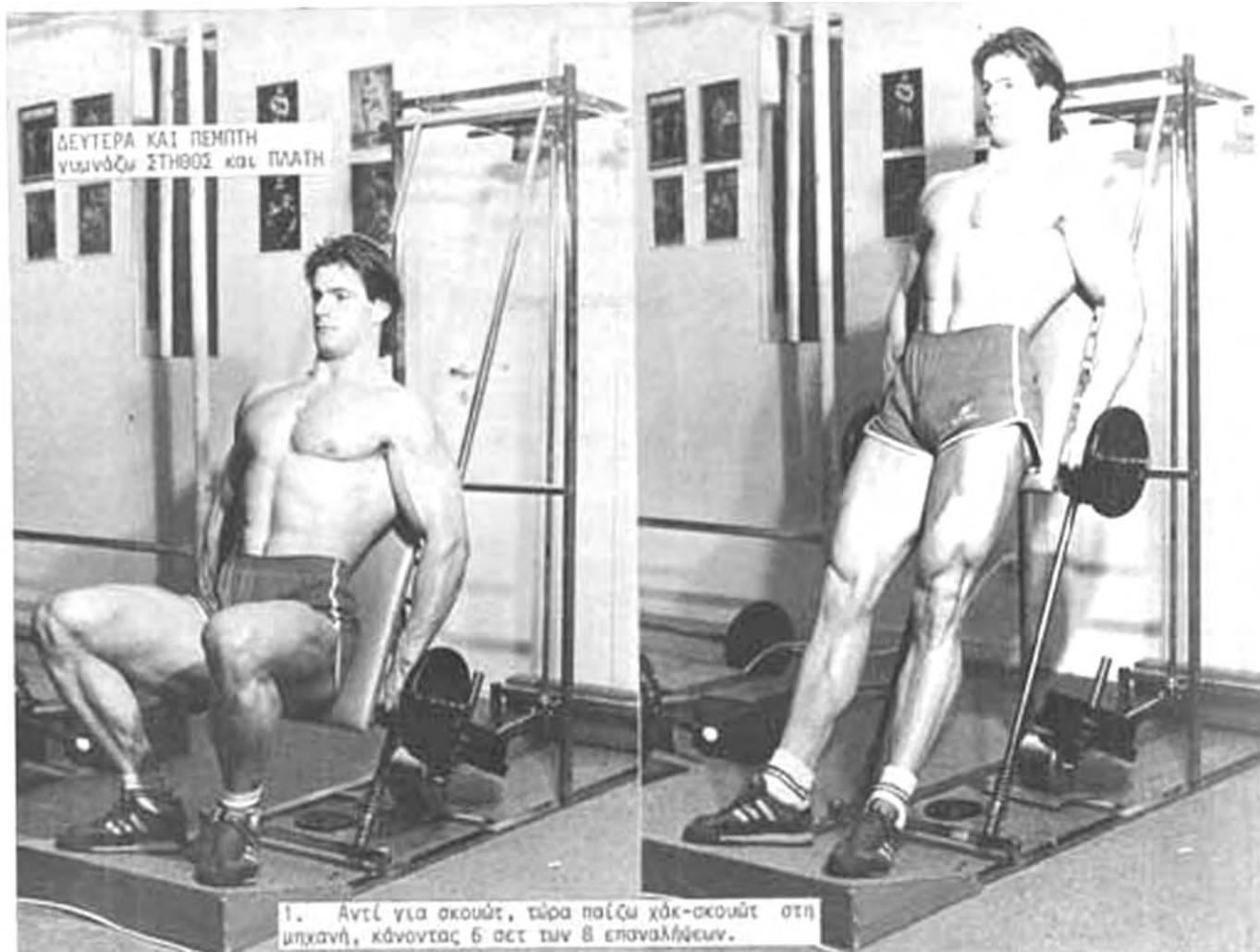


Σπύρος Μπουρνάζος και Κώστας Μπουρνάζος.

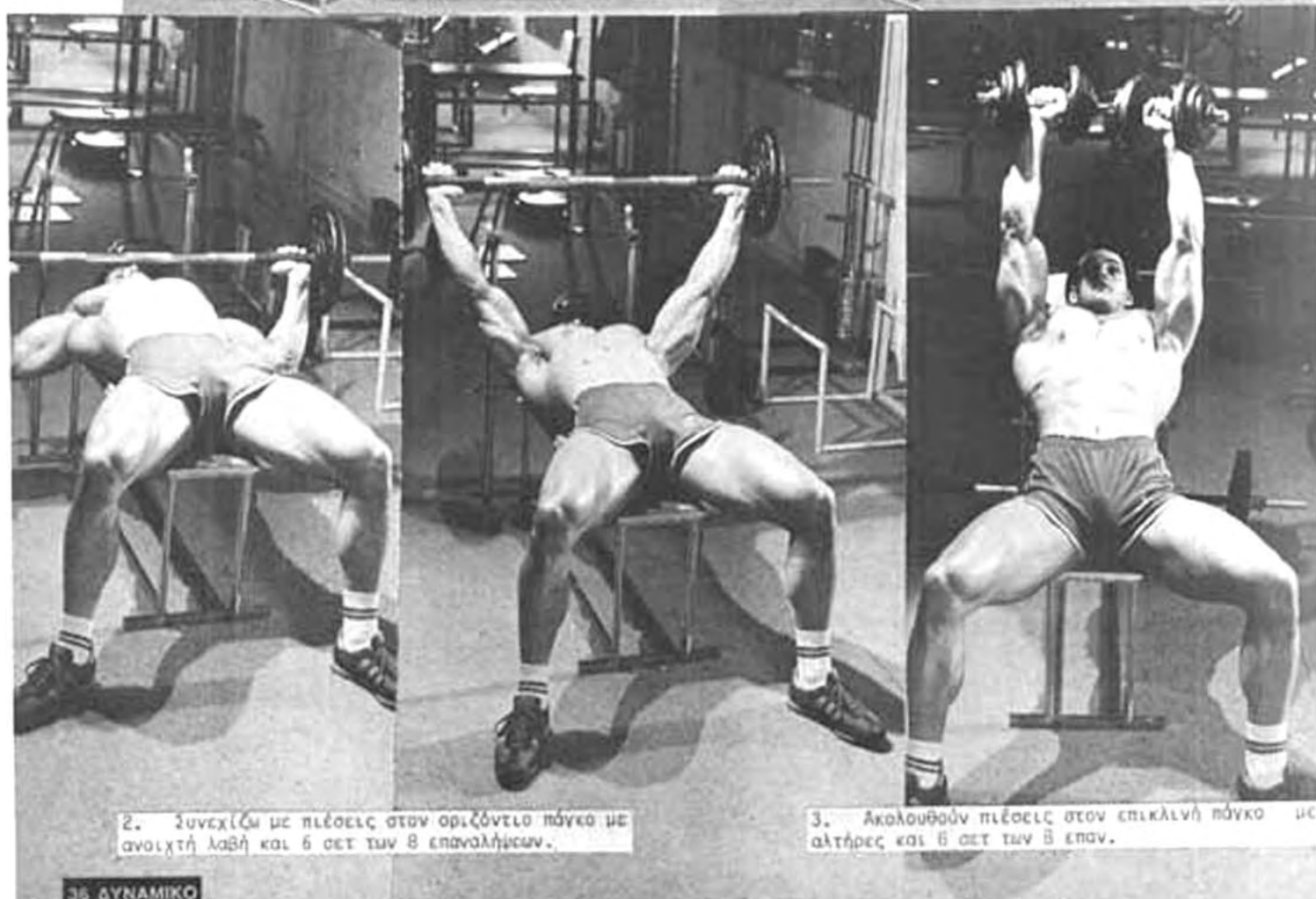
34 ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Νίκος Κωνσταντινίδης, Σπύρος Μπουρνάζος, Θύμιος Περισίδης, Κώστας Μπουρνάζος και Νίκος Ραφτάκης. Ένα "δυνατό" βιβλίο ετοιμάζεται για όλους τους αθλητές που θέλουν να αυξήσουν τη μυϊκή τους μάζα και τη δύναμή τους. Το γράφει ο Νίκος Ραφτάκης και ποζάρει ο Σπύρος Μπουρνάζος. Ζητήστε το αποκλειστικά στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ από αρχές Μαΐου.

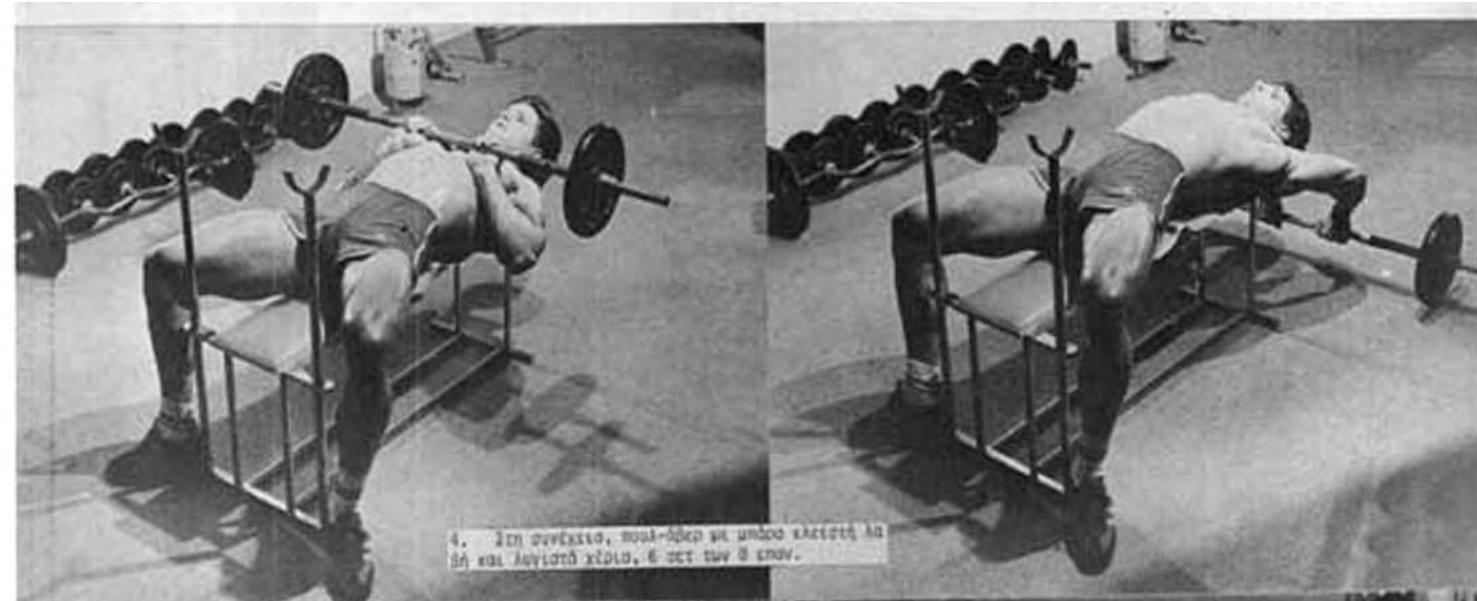


1. Αντί για σκουάτ, τώρα παίζω γάκ-σκουάτ στη μηχανή, κάνοντας 6 σετ των 8 επαναλήψεων.



2. Συνεχίζω με πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο με ανοιχτή λαβή και 6 σετ των 8 επαναλήψεων.

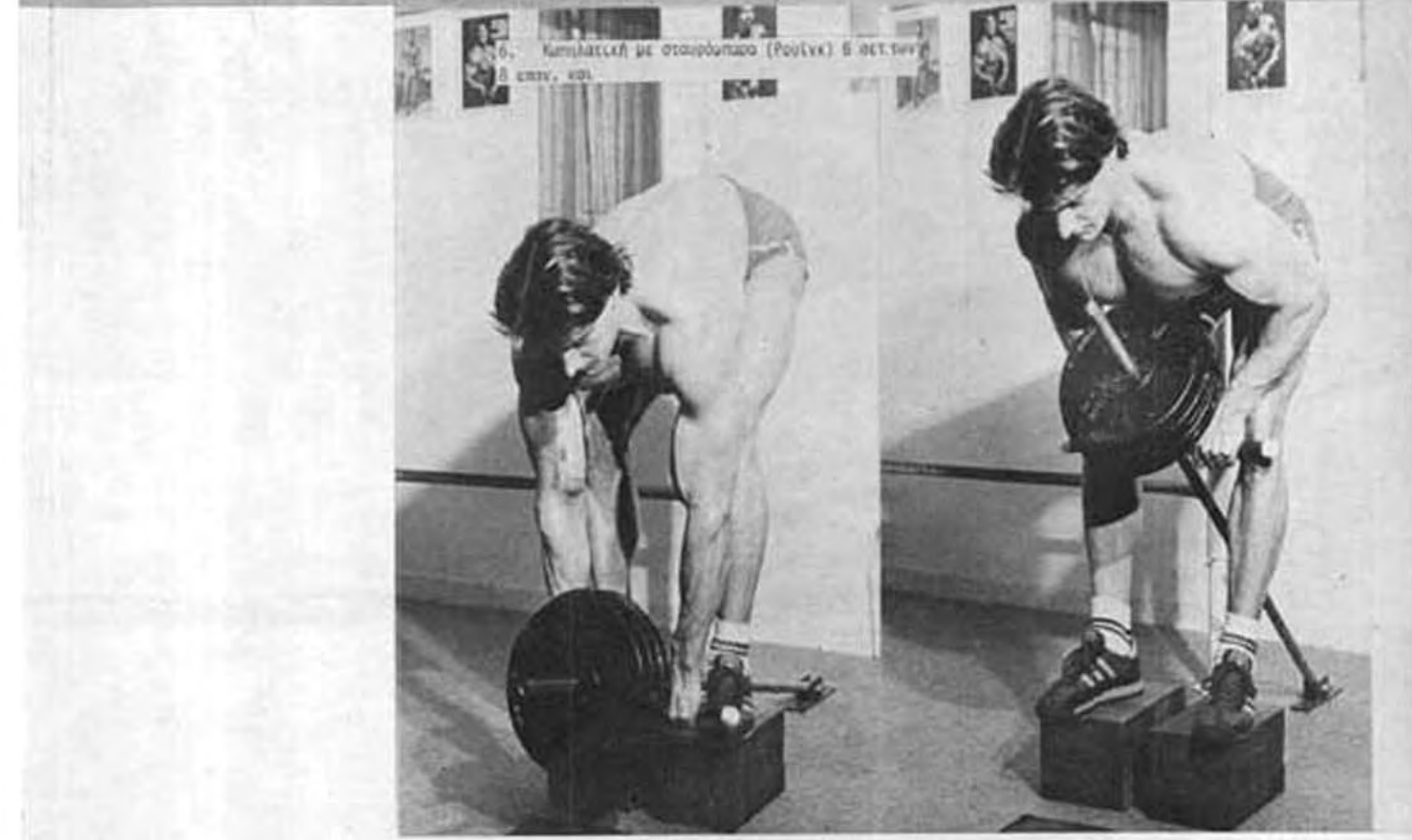
3. Ακολουθούν πιέσεις στον επικλινή πάγκο με αλτήρες και 6 σετ των 8 επαν.



4. Στη συνέχεια, πουά-όβερ με μπάρα κλειστή λαβή και λυγιστά χέρια, 6 σετ των 8 επαν.



5. Καμπυλωτή με αλτήρα και κλειστά για τον καθε πλάσι, 6 σετ των 8 επαν.



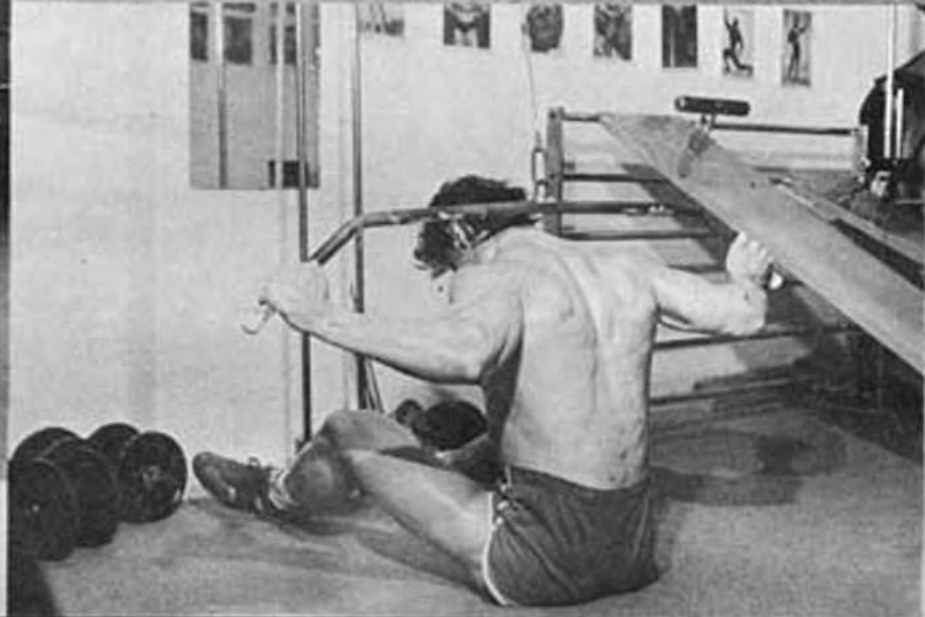
6. Καμπυλωτή με σταυρούπαση (Ρούινκ) 6 σετ των 8 επαν, και



7. Μονόζυγο με ανοιχτή λαβή και τέλος τροχαλία μπρος και πίσω από το λαιμό.



38 ΔΥΝΑΜΙΚΟ



1. Άρση με υποκατακλιμείς πέλμας με μπρό, η κεφαλή λαβή, 6 δεξ των 8 ετών.



2. Συνεκίον με καταπονησιακές πέλμας με μπρό, πόδι 6 δεξ των 8 ετών.



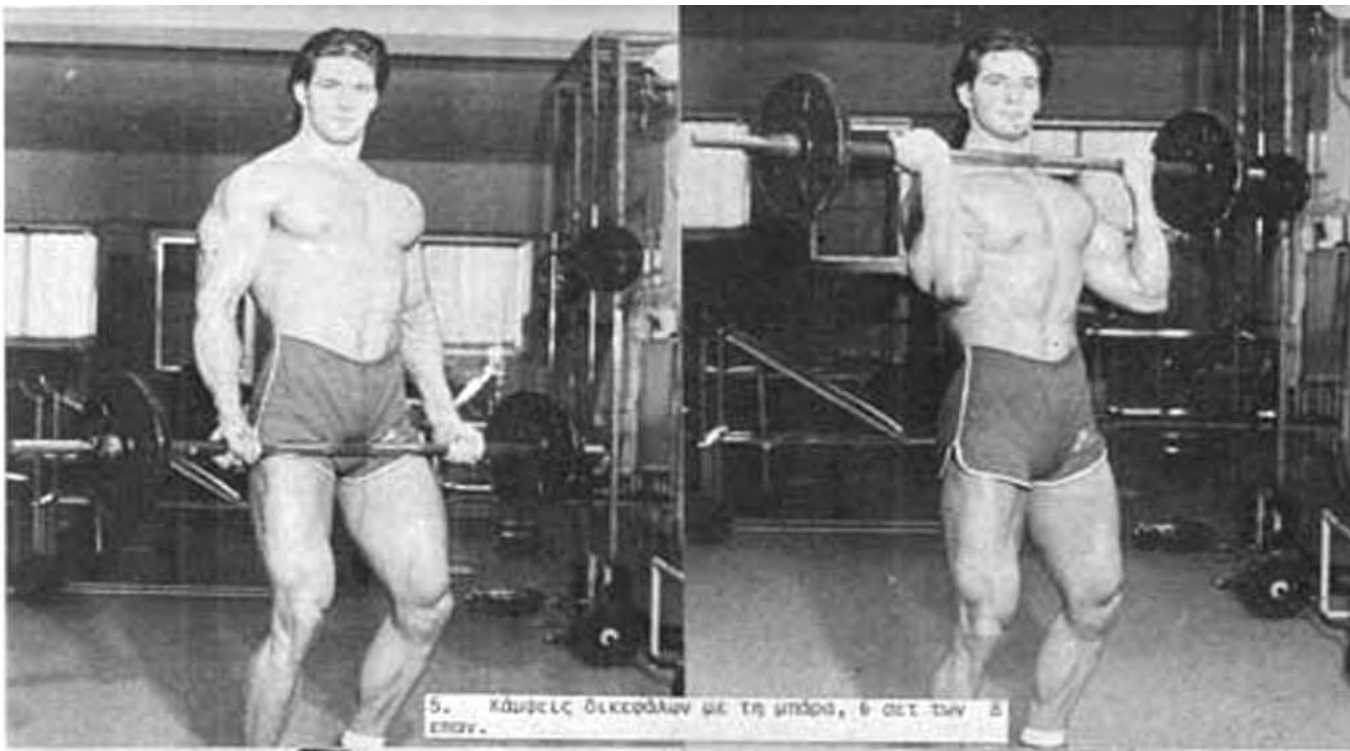
3. Τραβήγματα της μπράτσας μέχρι το λαιμό για τους τραπεζοειδείς και τους δεκτοειδείς, 6 των 8.



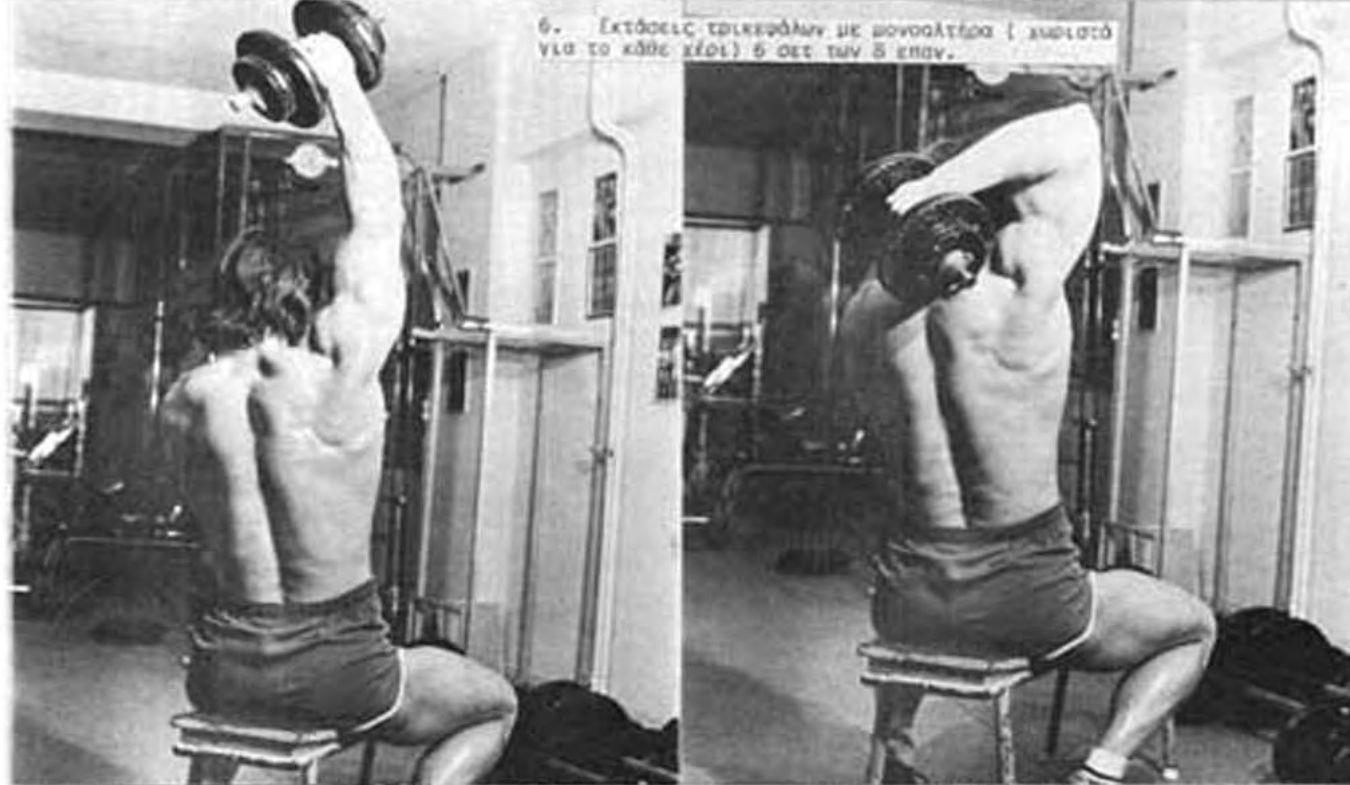
4. Άρση (εκτίναξη) με αλτήρες, 6 των 8.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ



5. Κάμψεις δικεφάλων με τη μπάρα, 6 σετ των 8 επαν.



6. Εκτάσεις τρικεφάλων με μονοαξόνια (αριστερά για το κάθε χέρι) 6 σετ των 8 επαν.



7. Κάμψεις (αριστεροκέφαλος) δικεφάλων με μπάρα, 6 σετ των 8.

ΜΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΥ ΓΟΗΤΕΥΣΕ ΠΑΛΙΟΥΣ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΑΓΩΝΕΣ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Από τον Λευτέρη Κογκαλίδη
Φωτογραφίες Δημήτρης Ουραϊλίδης

ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΞΕΦΕΥΓΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ «ΚΑΘΗΛΩΣΗ»

Περισσότεροι από 700 θεατές κάθε ηλικίας, άνδρες και γυναίκες, πλημμύρισαν το "Ράδιο Σίτυ"

για να παρακολουθήσουν τους Α' Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως (Μπόντυ Μπίλντινγκ), που οργάνωσαν τα "ΣΠΟΡ του Βορρά".

Ήταν μια λαμπρή, αθλητική εκδήλωση, που μολονότι γινόταν για πρώτη φορά στην Θεσσαλονίκη ελάχιστες οργανωτικές ατέλειες συνόδεψαν το επιτυχημένο ντεμπούτο της. Όλο το πρόγραμμα κύλησε κανονικά χωρίς χασμάτα, μέσα στα χειροκροτήματα και σε επιδοκίμασιες των θεατών για τους αθλητές.

Στην ανακοίνωση των αποτελεσμάτων της κατηγορίας των ανδρών, ακούστηκαν διαμαρτυρίες σχετικά με την κατάταξη δύο αθλητών. Αλλά και αυτές οι διαμαρτυρίες (που δημοκρατικώτατα τις δέχτηκε ο φορέας της οργάνωσης, όταν δια στόματος του κομπέρ δηλώθηκε "ευχαριστούμε και για τις επιδοκίμασιες και για τις αποδοκίμασιες σας").

Προέρχονταν μόνο από το στενό συγγενικό και φιλικό περιβάλλον των αθλητών.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι στην 5η θέση είχε επιλεγεί ο Αρ. Ζαφειρόπουλος, του οποίου ακυρώθηκε η συμμετοχή και ο ίδιος αποκλείστηκε από κάθε προσεχή σχετική οργάνωση-εκδήλωση των "ΣΠΟΡ του Βορρά" λόγω της αντιαθλητικής του συμπεριφοράς (ανάρμοστη συμπεριφορά προς συναθλητές και προς το κοινό).

Βρώμικος πόλεμος και σφοδρά πυρά.

Η εκδήλωση που οργάνωσαν τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" δέχθηκε από το ξεκίνημά της σφοδρά πυρά και αντιμετώπισε έναν βρώμικο πόλεμο από ύποπτα κυκλώματα που είδαν να κλονίζονται τα συμφέροντά τους.

Συγκεκριμένα η οργάνωση των Αγώνων από αυτήν την εφημερίδα δημιούργησε αντιδράσεις:

* Στην Αθήνα: από τους παράγοντες εκείνους που ήθελαν να μονοπωλούν το άθλημα μόνο στον χώρο της Αττικής και είδαν να θίγονται τα ποικίλα οικονομικά συμφέροντά τους.

* Στην Θεσσαλονίκη: από άτομα που ήθελαν για λόγους κερδοσκοπικού συμφέροντος και προβολής, να οργανώσουν δικούς τους Αγώνες και να μονοπωλήσουν το άθλημα και κάθε σχετική οργάνωση στον βορειοελλαδικό χώρο.

Τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" γνωρίζουν και τα πρόσωπα και τις λεπτομέρειες και αποκαλύπτουν σήμερα ότι έγινε προσπάθεια υπαγωγής των Αγώνων στα πλαίσια αυτών των συμφερόντων που σαν σκοπό είχαν και έχουν:

* Την άγρια εκμετάλλευση των αθλητών.
* Την προώθηση και επιβολή ωρισμένων αθλητών σε βάρος άλλων.

* Την δημιουργία κερδοσκοπικής επιχειρήσεως, που θα ενίσχυε διάφορες άλλες δραστηριότητες.

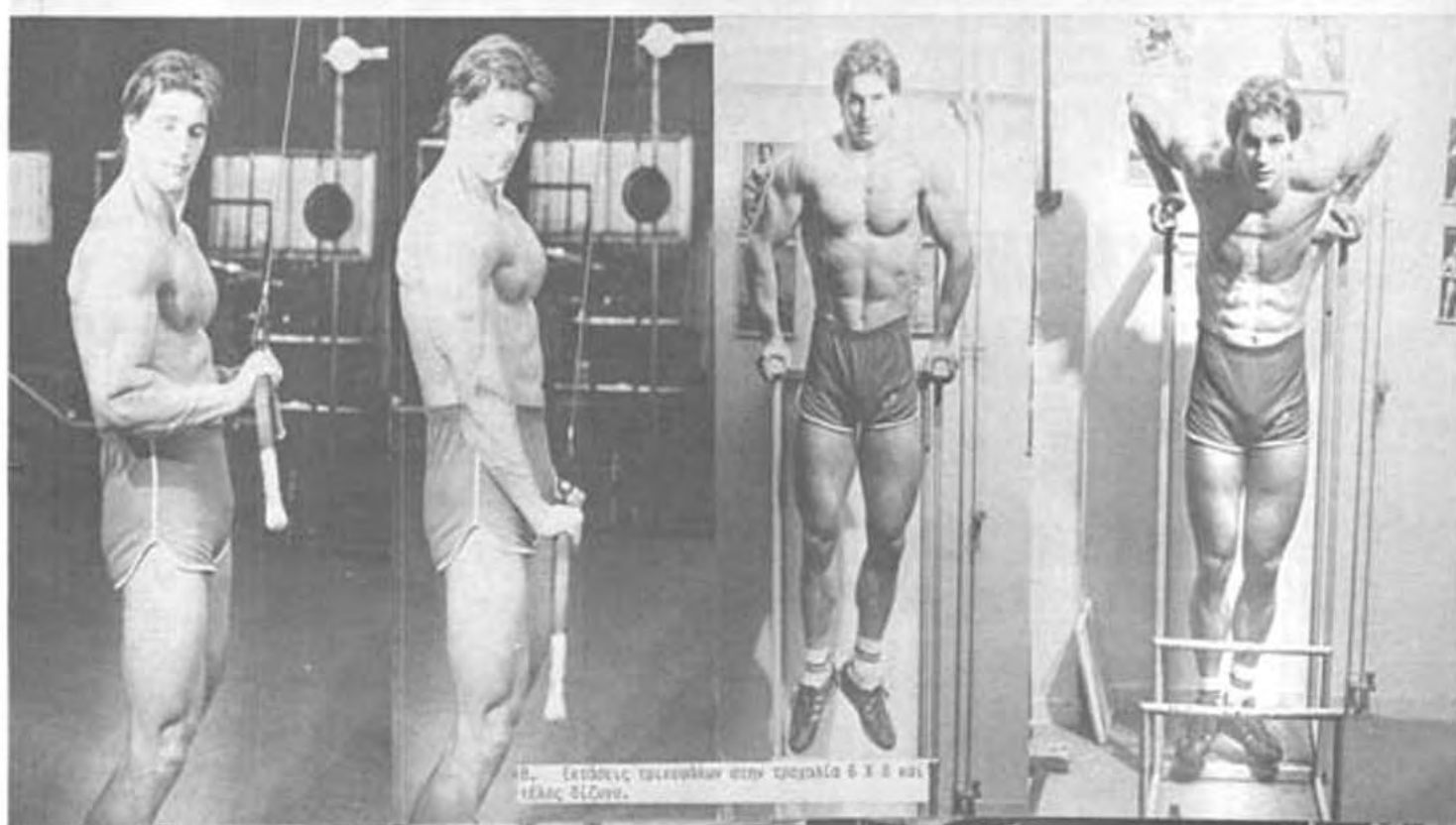
Προσπάθησαν αυτοί οι κύκλοι αλλά ΔΕΝ κατάφεραν ούτε να μας δελεάσουν, ούτε να αποσπάσουν υποσχέσεις για υποχώρηση σε όσα πιεστικά ζητούσαν και είναι πασιφανές ότι τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" δίνουν τίμιους αγώνες - σε όλο τον αθλητικό χώρο - με κριτήρια αντικειμενικά και δίκαια ανιδιοτελή, και αγνά για αυτό, για άλλη μια φορά δικαιώθηκαν.

Το πρόγραμμα

Ήταν κατάμεστη η πλατεία και τα θεωρεία του "Ράδιο Σίτυ" στις 11.15 όταν άνοιξε η αυλαία. Ο κομπέρ της εκδηλώσεως - μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής αφού αναφέρθηκε στο "σιδερένιο άθλημα", κάλεσε τον κ.Λ. Σκλήρη, υπεύθυνο δημ. σχέσεων του συγκροτήματος "Π.Ξ. Λεβαντής" για έναν σύντομο και ρετιρισμό.

Ακολούθησε η παρουσίαση όλων των αθλητών της κατηγορίας εφήβων σε στατική και σε διάφορες πόζες. Στη συνέχεια εμφανίσθηκαν οι αθλητές ανά ένα και τέλος, όλοι μαζί σε συγκριτικές και σε υποχρεωτικές πόζες που ζητούσαν μέλη της Κριτικής Επιτροπής. Το πρώτο μέλος έκλεισε με την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων και την επίδοση μεταλλίων και απονομή των κυπέλλων.

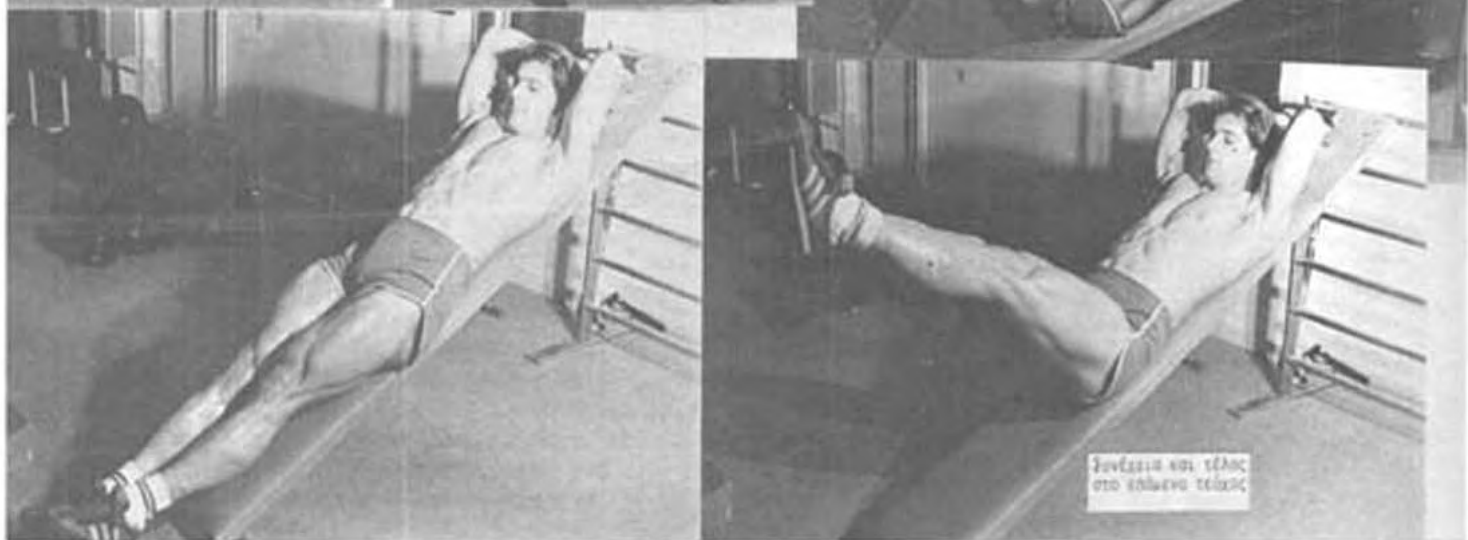
Στο δεύτερο μέρος - κατηγορία ανδρών - έγινε η ίδια ακριβώς διαδικασία, με την διαφορά ότι πριν από την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων εμφανίσθηκε



Η. Επιδόσεις προετοιμάζω στην τραχεία 6 X 8 και τέλος 300γρ.



Γουρ κλασσικός και τις γόμας επιδόσει στο τέλος της προπόνησης κλασσική.



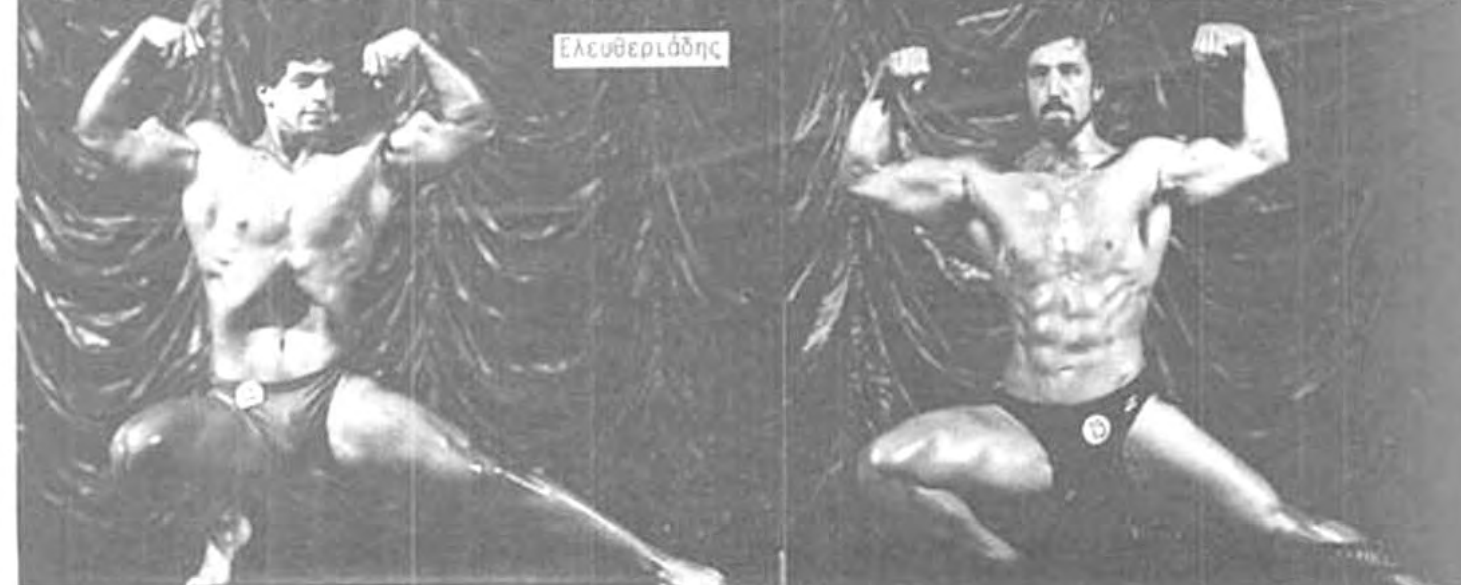
Συνέχεια και τέλος στο κλασσικό τέλος



Ο Σπύρος Μουρνιάζος που ποζάρισε σαν γκέι-πόουζι στην εκδήλωση.



Παναγιώτιδης



Ελευθεριάδης

ο φιλοξενούμενος πόζερ Σπύρος Μπουρνάζος, Μίστερ Ελλάς 1979, που εντυπωσίασε το σύνολο των θεατών με την σωματική του κατασκευή, την μυϊκή του διάπλαση και την σκηνητική του εμφάνιση. Στον Μπουρνάζο απενεμήθη τιμητική αναμνηστική πλακέττα που αθλοθέτησαν τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" καθώς και μια ανθοδέσμη που του επέδωσε η Σταρ Βορ.Ελλάς 1980 δ. Μεταξία Δέλλιου.

Αμέσως μετά έγινε η ανακοίνωση των αποτελεσμάτων και η επίδοση μεταλλίων σε όλους τους αθλητές και κυπέλλων στους τρεις πρώτους νικητές, στον καλύτερο ποζέρ και στον πλέον μυώδη.

Η ομιλία

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής, ο κομπέρ της εκδηλώσεως είπε:

Τα Σπορ του Βορρά σας καλωσορίζουν στο Ράδιο Σίτυ για τους Α' αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως και είναι σημαντική μέρα η σημερινή, διότι οι Αγώνες Body Building ξεπερνάνε τα σύνορα της Αθήνας, όπου είχαν περιορισθεί τα τελευταία 14 χρόνια και κάνουν το επιβλητικό βάπτισμά τους στον βορειοελλαδικό χώρο με αθλητές που προέρχονται αποκλειστικά από την Β. Ελλάδα.

Ίσως με έκπληξη πολλοί από σας θα αντικρύσουν τους αθλητές, οι οποίοι σε λίγο θα ανεβούν πάνω στη σκηνή. Κι αυτό διότι είναι βέβαιο ότι θα εντυπωσιάσει το υψηλό επίπεδο αναπτύξεως της σωματικής μυϊκής τους διαπλάσεως.

Όπως θα γνωρίζετε η σημερινή εκδήλωση δεν έχει κερδοσκοπικό χαρακτήρα. Όλες οι εισπράξεις - μα όλες - θα διατεθούν σε κοινωνική ιδρύματα της Θεσσαλονίκης.

Και η εφημερίδα, η μαχητική, γνωστή για τους αγώνες της υπέρ του αθλητισμού εφημερίδα, όπως είναι τα "ΣΠΟΡ του Βορρά", εγγυάται τον τίμιο και δίκαιο αυτό αγώνα.

Αλλά ακόμα περισσότερο.. Κοντά στα "Σπορ του Βορρά" είναι σήμερα και μια επιτροπή από προσωπικότητες που με το κύρος και με το ήθος τους εγγυώνται την αληθινά δύσκολη, αντικειμενική και καθάρη κρίση των αθλητών.

Η σύνθεση της κριτικής επιτροπής έχει ως εξής

- * Βαγγέλης Παπακυριακού, διευθυντής της Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής.
- * Παναγιώτης Γιγής, υπηγητής ιατρικής του ΑΠΘ.
- * Κλειώ Νάτση, ζωγράφος.
- * Τζιμης Σαμαράς, διευθυντής γυμναστηρίου.
- * Σπύρος Μπουρνάζος, Μίστερ Ελλάς 1979.
- * Χρήστος Χατζηγεωργίου, Μίστερ Ελλάς 1976 και ο δημοσιογράφος Γιώργος Πλατσούκας.

Πριν προχωρήσουμε, δυο λόγια ακόμα:

Οι Αγώνες Σωμ. Διαπλάσεως Δεν είναι καλλιστεία Η κριτική επιτροπή δεν λαμβάνει υπ' όψιν την ομορφιά του προσώπου. Τα κριτήρια της ήταν και είναι το μέγεθος και η συμμετρία της μυϊκής αναπτύξεως όπως και του μυϊκού προσδιορισμού που είναι αποτελέσματα αυστηρής δίαιτας και σκληρής προπονήσεως.

Θυμηθείτε ότι οι αθλητές για τα ένα ή δυο λεπτά που θα ποζάρουν, δαπάνησαν ατελείωτες ώρες σε γυμναστήρια για 3-4-8 και περισσότερα χρόνια.

Το 1968 ξεκίνησε το σιδερένιο άθλημα στην Ελλάδα. Σήμερα τουλάχιστον 1000 αθλητές του μπόντυ μπιλτινγκ προπονούνται συστηματικά σε γυμναστήρια της Β.Ελλάδας και όλα δείχνουν ότι το σπορ της δεκαετίας του 80 θα κατακτήσει αρκετές χιλιάδες Ελλήνων στα προσεχή χρόνια.

Μια υπενθύμιση σε όλους τους αθλητές: η αντι-αθλητική συμπεριφορά θα προκαλέσει τον παντελή αποκλεισμό τους κι απ' την σημερινή κι από προσεχείς εκδηλώσεις, η δε θέση τους καταλαμβάνεται από τον αμέσως επόμενο.

Κι ας μην ξεχνάμε ότι σε κάθε αγώνα υπάρχουν νικητές και ηττημένοι.

Χαιρετισμός

Εξ άλλου, ο κ.Λεωνίδας Σκλήρης, ως εκπρόσωπος του εκδοτικού οργανισμού "Π.Ξ.Λεβαντή" και των "ΣΠΟΡ του Βορρά", είπε τα εξής, σε σύντομο χαιρετισμό του:

"Εκ μέρους των "ΣΠΟΡ του Βορρά" θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εσάς που είστε σήμερα εδώ, και βοηθάτε όχι μόνο στην ανάπτυξη της αθλητικής ιδέας και στην ανέλιξη του μπόντυ μπιλτινγκ αλλά και στην ενίσχυση κοινοφελών ιδρυμάτων της Θεσσαλονίκης.

Ακόμα θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους αθλητές για την συμμετοχή τους και για την σκληρή, κι επίμονη προετοιμασία τους.

Τις ευχαριστίες μας θα ήθελα επίσης να εκφράσω στα μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής και σε πολλούς άλλους φίλους και συνεργάτες - που είναι αδύνατον να τους μνημονεύσω όλους τώρα, αλλά η συμβολή τους υπήρξε σημαντική για την επιτυχία της εκδηλώσεως.

Καλή επιτυχία στους αθλητές σας ευχαριστώ που με ακούσατε".

Είκοσι αθλητές στην τελική φάση

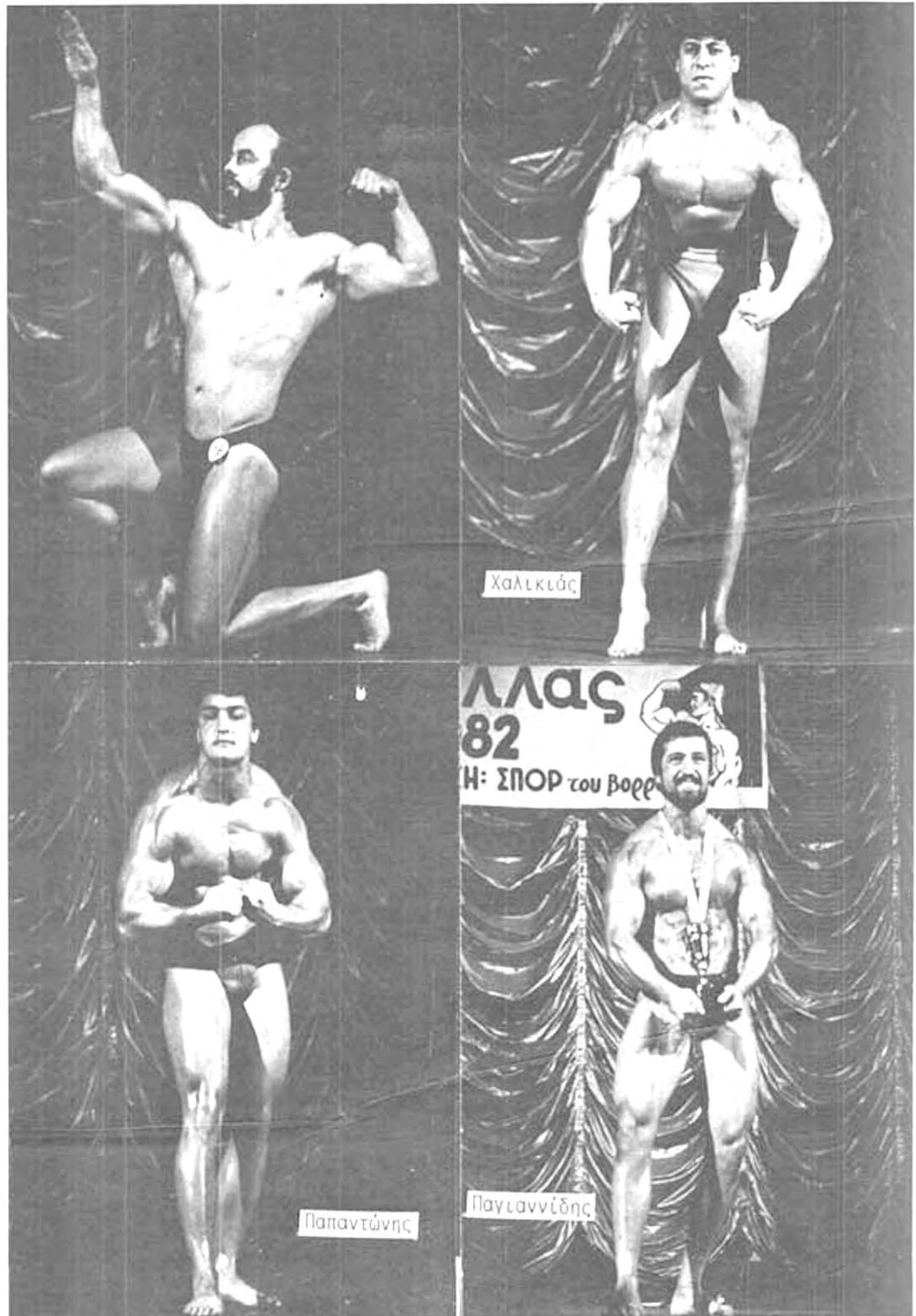
Από τους 33 βορειοελλαδίτες αθλητές που δήλωσαν συμμετοχή στους αγώνες της περασμένη Κυριακής, έφθασαν στον τελικό γύρο, κατα κατηγορίες, οι εξής είκοσι:

ΕΦΗΒΟΙ

Συμεών Γιαννακισίδης (Πτολεμαΐδα), Αναστάσιος Δημητριάδης, Κωνστ.Ερμείδης, Κώστας Κελεσενλής, Μαργαρίτης Μπιμπής (Νιγρίτα Σερρών), Συμεών Μπατμάνης (Καβάλα), Θωμάς Ναλής, Αθανάσιος Ντόσκορης, Χρήστος Τσιτλακίδης, Χρήστος Τσολάκης, Βασίλειος Χαλικιάς, Πέτρος Γκούγκος (Σέρρες).

ΑΝΔΡΕΣ

Μιχαήλ Ελευθεριάδης, Αρ.Ζαφειρόπουλος, Μιχαήλ Ζωίδης, Κωνστ. Κούλας, Γεώργιος Ντάτζης, Ηλίας Παγιαννίδης, Αποστόλης Φραντζανάς, Δημ. Παπαντώνης.



. ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΦΡΑΝΤΖΑΝΑΣ Μίστερ Βόρειος Ελλάς 1982: "Η οργάνωση και παρουσίαση των πρώτων αγώνων σωματικής διαπλάσεως στην Β.Ελλάδα νομίζω ότι ήταν πολύ καλή. Ακόμη θέλω να τονίσω ότι δεν έχει να ζηλέψη τίποτα από παρόμοιες εκδηλώσεις που γίνονται στην Αθήνα. Βέβαια πάντοτε υπάρχουν αθλητές που δεν θέλουν να παραδεχτούν μια ήττα τους, όμως για πρώτη φορά δεν έλειπε τίποτε".

. ΗΛΙΑΣ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ Γ' Μίστερ Β.Ελλάς 1982 και καλύτερος ποζέρ: "Στον τομέα οργάνωση, επειδή ήταν οι πρώτοι αγώνες αυτού του είδους στη Βόρειο Ελλάδα νομίζω ότι πήγαν πολύ καλά από πολλές πλευρές. Πάντως πιστεύω ότι θα μπορούσαν να βελτιωθούν πάρα πολύ αν οι αγώνες γίνονταν σεμνός, μια και στην Αθήνα γίνονται δύο αγώνες κάθε χρόνο για την ανάδειξη του "Μίστερ Ελλάς". Κακή εντύπωση μου έκαναν οι αθλητές που δεν ξέρουν να χάνουν. Στο "μπόντυ μπλιντινγκ" όμως μπορούμε να πούμε, ότι είμαστε συνηθισμένοι να βλέπουμε τέτοιους αθλητές, αφού η κρίση των αθλητών γίνεται με υποκειμενικά κριτήρια και όχι με βάση συγκεκριμένα στοιχεία. Έτσι συχνά πολλοί θεωρούν τους εαυτούς τους αδικημένους έστω κι αν δεν είναι. Η κακή συμπεριφορά αυτών των αθλητών ήταν το μόνο αρνητικό σημείο των αγώνων. Δεν θα πρέπει όμως οι οργανωτές να παρρασυρθούν από το γεγονός αυτό, αλλά οι αγώνες πρέπει οπωσδήποτε να γίνουν σεμνός. Ο χώρος, το κλίμα, η παρουσίαση και το ενδιαφέρον που έδειξαν αθλητές απ' όλη την Βόρειο Ελλάδα νομίζω ότι έχουν θέσει τα θεμέλια για ένα μέλλον "που προβλέπεται ευοίωνο".

. ΣΥΜΕΩΝ ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ, Μίστερ Βορ.Ελλάς 1982 - κατηγορία εφήβων: "Η οργάνωση των αγώνων από την εφημερίδα "Σπορ του Βορρά", η διευκόλυνση δηλαδή που δίνεται στους αθλητές εκτός Θεσσαλονίκης να λάβουν μέρος στους αγώνες χωρίς μεγάλα έξοδα, η θερμή συμπαράσταση του κόσμου, ο χώρος του "Ράδιο Σίτυ" νομίζω ότι καλύπτουν τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για να μονιμοποιηθούν αυτοί οι αγώνες. Δεν θα πρέπει παράλληλα να δίνουμε σημασία, στις διάφορες αντιδράσεις ορισμένων αθλητών που δεν ξέρουν να χάνουν και υποβιβάζουν έτσι το επίπεδο των αγώνων.

. ΚΩΣΤΑΣ ΕΡΜΕΙΔΗΣ Β' Μίστερ Βορ. Ελλάς 1982-κατηγορία εφήβων: "Οι αγώνες στην Θεσ/νίκη, ήταν κάτι που περιμέναμε όλοι οι αθλητές, που είμασταν αναγκασμένοι να πηγαίνουμε στην Αθήνα για να πάρουμε μέρος σε αγώνες "μπόντυ μπλιντινγκ". Εξάλλου ο κόσμος βοήθησε πάρα πολύ και ειδικά εμένα με "ώθηση" μπορώ να πω να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό. Οι αντιαθλητικές εκδηλώσεις ορισμένων νομίζω ότι είναι ένα αναγκαίο κακό για κάθε αγώνα. Μακάρι οι άνθρωποι που άρχισαν την προσπάθεια να την ολοκληρώσουν κάνοντας τους αγώνες σεμνός".

. ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΟΛΑΚΗΣ Γ' Μίστερ Βορ. Ελλάς 1982-κατηγορία εφήβων: "Η οργάνωση ήταν πολύ καλή, αν και περίμενα περισσότερες ατέλειες. Μόνο "μελανό σημείο" ήταν οι αντιαθλητικές εκδηλώσεις ωρισμένων για τις οποίες όμως δεν ήταν υπεύθυνοι οι οργανωτές. Αυτοί οι λίγοι που νομίζουν ότι μπορούν να καταστρέψουν τους αγώνες είναι γελασμένοι αφού

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μίστερ Βορ. Ελλάς 1982
(Κατηγορία ανδρών)

- 1ος ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΦΡΑΝΤΖΑΝΑΣ
- 2ος ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ
- 3ος ΗΛΙΑΣ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ
- 4ος ΔΗΜ. ΠΑΠΑΝΤΩΝΗΣ
- 5ος ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΤΑΤΖΗΣ

. Καλύτερος ποζέρ: Ηλίας Παγιαννίδης
. Πλέον μυώδης: Αποστόλης Φραντζανάς

Μίστερ Βορ. Ελλάς 1982
(Κατηγορία εφήβων)

- 1ος ΣΥΜΕΩΝ ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ
- 2ος ΚΩΝΣΤ. ΕΡΜΕΙΔΗΣ
- 3ος ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΟΛΑΚΗΣ
- 4ος ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΝΤΟΣΚΟΡΗΣ
- 5ος ΚΩΣΤΑΣ ΚΕΛΕΣΣΕΝΛΗΣ
- 6ος ΒΑΣΙΛΗΣ ΧΑΛΙΚΙΑΣ

το κοινό ξέρει να κρίνει και με την στάση του έδειξε ότι επιθυμεί να συνεχιστούν οι αγώνες στο μέλλον. Η διαφήμιση και η προβολή των αγώνων ήταν πολύ καλύτερη από αυτή που γίνεται στην Αθήνα, μια και ο σκοπός ήταν "ιερός", ενώ στην Αθήνα τα κίνητρα είναι καθαρά οικονομικά".

. ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ Μίστερ Ελλάς 1979: "Ήταν οι καλύτεροι αγώνες που έγιναν μέχρι σήμερα σε πανελλήνια κλίμακα. Κριτική επιτροπή, οργάνωση, παρουσίαση, κοινό, διαφήμιση συνέβαλαν ο καθένας με τον τρόπο του ώστε οι αγώνες να επιτύχουν. Είμαι βέβαιος ότι θα υπάρξει και μια λαμπρή συνέχεια ανάπτυξης της αρχής που έγινε".

Οι αθλοθέτες

Τα κύπελλα αθλοθέτησαν:

- .. Η εφημερίδα "ΣΠΟΡ του Βορρά"
- .. Η εφημερίδα "ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΒΟΡΡΑΣ"
- .. Η Τοπική Επιτροπή Πάλης
- .. Η Ένωση Καλαθοσφαιρικών Σωματείων Θεσσαλονίκης.
- .. Ο "Μέγας Αλέξανδρος"
- .. Η Ηλεκτροβιομηχανική - Ελλάς που εκπροσωπήτην J.V.C.
- .. Η ΟΕΒΕ Ηλεκτρικ Ελλάς (ηλεκτρικές συσκευές "Ζέροβατ" και τηλεοράσεις "Μπέργκεν")
- .. Τα πολυκαταστήματα Τολούδη - που πατρωνάρησαν οικονομικά την όλη εκδήλωση και βοήθησαν αποτελεσματικά στην επιτυχία της.

ΤΕΛΟΣ

ΑΓΩΝΕΣ ΦΟΥΛ-ΚΟΝΤΑΚΤ ΣΤΟΝ «ΠΛΑΤΩΝΑ» ΤΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Το Σάββατο και την Κυριακή, 26 και 27 Φεβρουαρίου 83, έγιναν στο κλειστό γυμναστήριο ο ΠΛΑΤΩΝ στην Νίκαια Πανελλήνιοι Προκριματικοί Αγώνες Φουλ Κόντακτ Καράτε για την επιλογή των καλύτερων (κατά κατηγορίες) αθλητών για τους Πανευρωπαϊκούς Φουλ Κόντακτ Καράτε που θα γίνουν στις 12 Ιουνίου 1983 στην Αθήνα, όμως μας ανακοίνωσε ο εκπρόσωπος της Ρ.Κ.Α. (Επαγγελματικής Ομοσπονδίας Καράτε) στην Ελλάδα κ. Κώστας Λιακόπουλος.

Ας σημειώσουμε εδώ ότι στις 24 Απριλίου θα γίνουν αγώνες βαθμολογίας για κατάταξη στους πέντακες αθλητών της ΡΚΑ κατά κατηγορίες, όπου και θα συμμετάσχουν οι Κυριάκος Παρασίδης και Θεόδωρος Χατζηπριπριλίδης (συνοδός Κώστας Λιακόπουλος).

Στους Προκριματικούς του Φεβρουαρίου στον ΠΛΑΤΩΝΑ παρατηρήθηκε κάποια πλατύτερη συμμετοχή αθλητών και από άλλες πόλεις της Ελλάδας πράγμα που αποδεικνύει ότι πολλοί αθλητές εγκαταλείπουν τα αμφιβόλου (μέχρι ... ξεκαρδιστικής) προελεύσεως ευρεσιτεχνήματα τύπου καράτε για να στραφούν στο συγκεκριμένο Φούλ Κόντακτ που δεν απαιτεί καμιά παραδοσιακή προϊστορία.

Οι αγώνες ήταν των 3 γύρων των 2 λεπτών και η βαθμολογία έβγαίνε από τρεις κριτές κατά τους γνωστούς κανονισμούς της ΡΚΑ, τους οποίους έχουμε γράψει με λεπτομέρειες στα τεύχη μας 5/8 και 5/9,10.

Τα αποτελέσματα των αγώνων όπως μας τα έδωσε ο κ. Λιακόπουλος είναι τα επόμενα:

Κατηγορία 60-65 κιλών.
Γκαβούδης Γιώργος (Αθήνα) - Βαταλάχος Γιάννης (Κοζάνη). Νικητής ο πρώτος με 79-75 πόντους.
Σπεράντζας Μιχάλης (Αθήνα) - Παρασκευόπουλος Γιώργος (Αθήνα). Νικητής ο πρώτος με 79-78 πόντους.

Κατηγορία 65-70 κιλών.
Αλέφαντος Τάσος (Αθήνα) - Λουκιάς Ηλίας (Αθήνα). Νικητής ο δεύτερος με 66-71 πόντους.
Συνοδινός Λευτέρης (Αθήνα) - Ζωγράφος Βασίλης (Αθήνα). Νικητής ο πρώτος με τεχνικό νόκ-άουτ.

Μαλουσιδής Δημήτρης (Θεσ/νίκη) - Χατζηγεωργίου Βασίλης (Αθήνα). Νικητής ο πρώτος με 82-63 πόντους.

Μάϊνος Στέλιος (Βόλος) - Βλαχάκης Διονύσης (Αθήνα). Νικητής ο δεύτερος με 83-85 πόντους.

Κατηγορία 70-75 κιλών.

Καραγιώργης Νίκος (Αθήνα) - Αναστασόπουλος Αντώνης (Κοζάνη). Νικητής ο πρώτος από ελλιπή λακτίσματα του δεύτερου. (Όπως είναι γνωστό στους κανονισμούς της ΡΚΑ επιβάλλεται ο κάθε αθλητής να δώσει το λιγότερο 8 λακτίσματα πάνω από τη ζώνη του αντιπάλου του σε κάθε γύρο).

Γαλιτς Αθανάσιος (Αθήνα) - Ταταρίδης Γιώργος (Κοζάνη). Νικητής ο δεύτερος με τεχνικό νόκ-άουτ.

Σταματόπουλος Μιχάλης (Αθήνα) - Μπουζουκόγλου Κώστας (Κοζάνη). Νικητής ο πρώτος από ελλιπή λακτίσματα του δεύτερου.

Ελευσινιώτης Γιώργος (Αθήνα) - Παρασίδης Κυριάκος (Αθήνα). Νικητής ο δεύτερος με 79-83 πόντους.

Χατζηπριπριλίδης Θεόδωρος (Κοζάνη) - Κουλούρης Βασίλης (Αθήνα). Νικητής ο πρώτος με τεχνικό νόκ-άουτ.

Κατηγορία 75-80 κ.

Βήτρας Γιώργος (Βόλος) - Μπουζουκόγλου Κώστας (Κοζάνη). Ένας αγώνας με πολλά φάουλ και σπρωξιματα όπου αποκλείστηκαν και οι δύο αθλητές μετά από δύο παρατάσεις.

Βιδάλης Αντώνης (Αθήνα) - Ασκητής Νίκος (Αθήνα). Νικητής ο δεύτερος με 70-85 πόντους.

Μελανίτης Γιώργος (Αθήνα) - Παπαδέας Νίκος (Αθήνα). Ο αγώνας αυτός διακόπηκε λόγω τυχαίου τραυματισμού.

Σταματάκης Νίκος (Αθήνα) - Παπαδέας Νίκος (Αθήνα). Νικητής ο δεύτερος με τεχνικό νόκ-άουτ.

Κατηγορία 80-85 κιλών.

Μουρατίδης Θεόδωρος (Αθήνα) - Μητρόπουλος Άγγελος (Αθήνα). Νικητής ο πρώτος με τεχνικό νόκ-άουτ.

Μιχαλακόπουλος Δημήτρης (Αθήνα) - Παναγιωτίδης Γιάννης (Αθήνα). Νικητής ο πρώτος με 85-71 πόντους.

Κατηγορία 90-95 κιλών

Δήμου Βαγγέλης (Βόλος) - Χατζηδήμου Βαγγέλης (Αθήνα). Ο αγώνας έληξε ισόπαλος από πόντους με 79-79. Τότε μετρήθηκαν τα λακτίσματα των αθλητών που ήταν 25-40 και έτσι νικητής κηρύχτηκε ο δεύτερος.

Αυτά για τους αγώνες φουλ-κόντακτ καράτε και μέχρι τους επόμενους ευχόμαστε καλή προπόνηση και μεγαλύτερη συμμετοχή.

Θύμιος Περισίδης

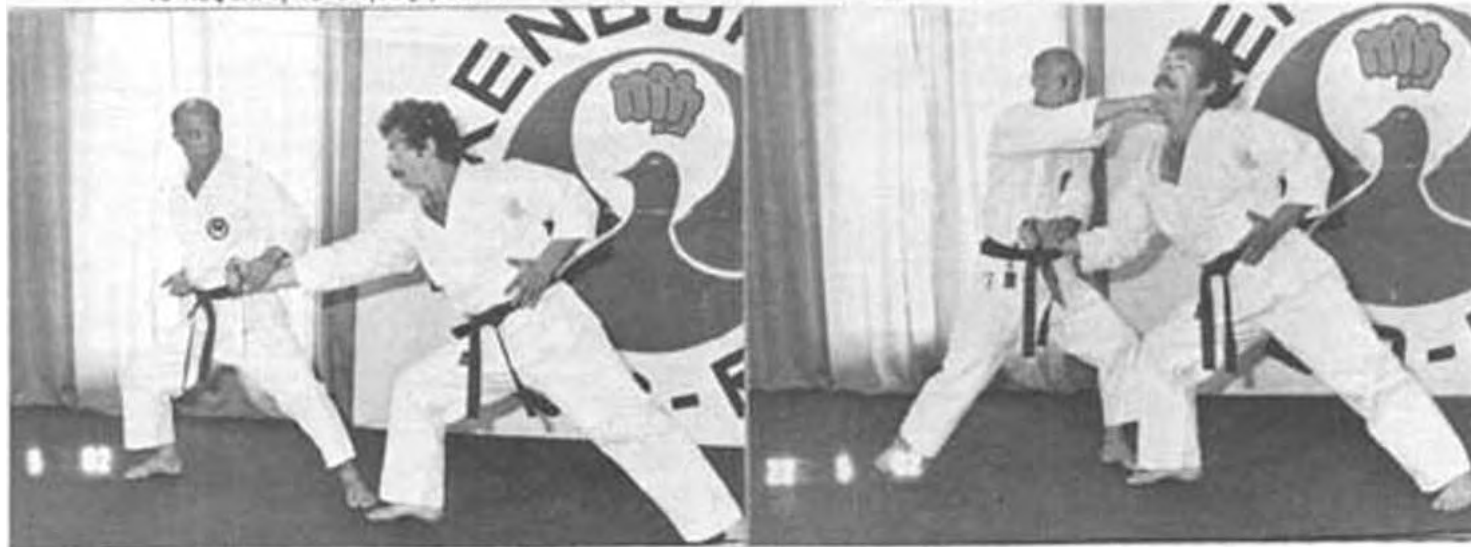
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΑΤΣΟΥΟ ΣΟΥΖΟΥΚΙ, 8 ΝΤΑΝ ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΜΠΟΥΛΟΥΜΠΑΣΗ, 3 ΝΤΑΝ



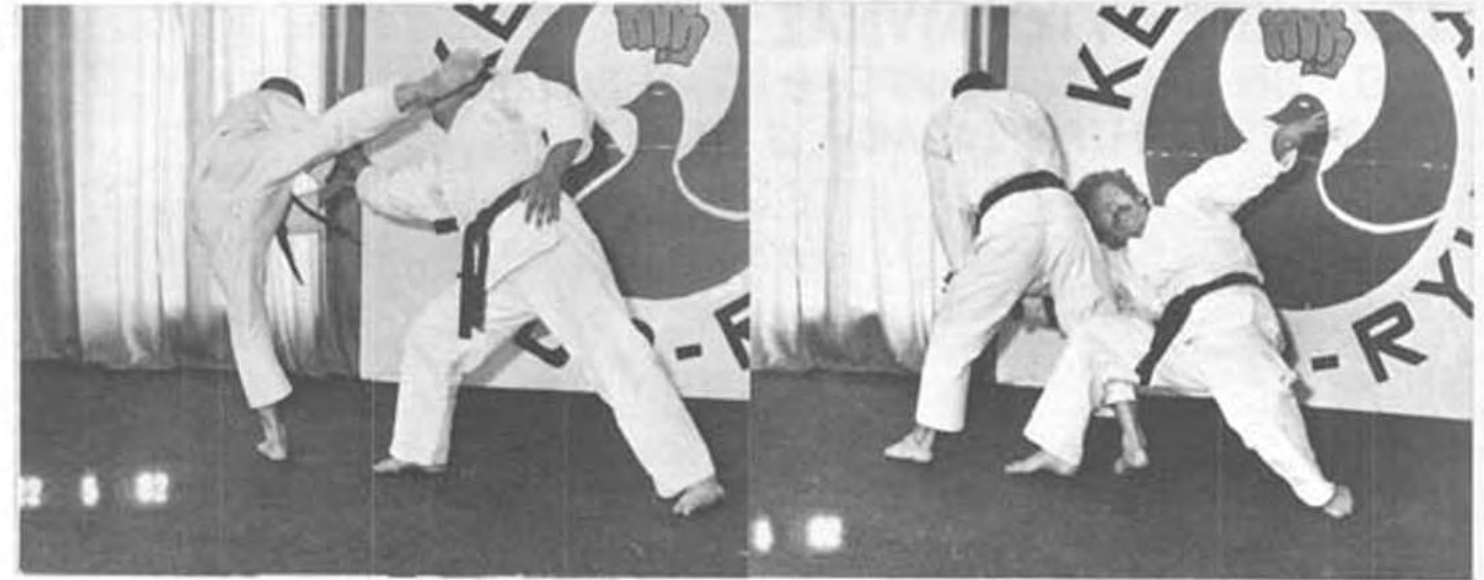
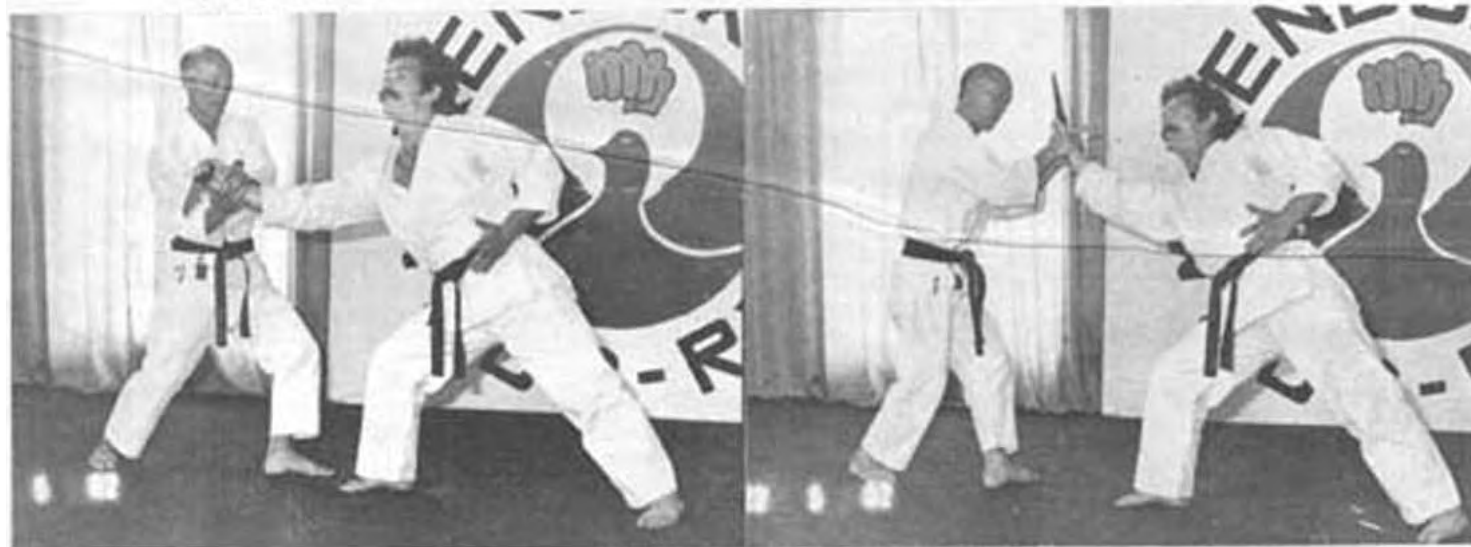
Τ. ΣΟΥΖΟΥΚΙ: Αν δεχτώ επίθεση με μαχαίρι σε κατακόρυφο χτύπημα προς το κεφάλι ή το στήθος μου ...

... τότε υποχωρώ το δεξί μου πόδι πίσω και πλάγια από το αριστερό, ώστε να φύγω από την τροχιά του χτυπήματος ...



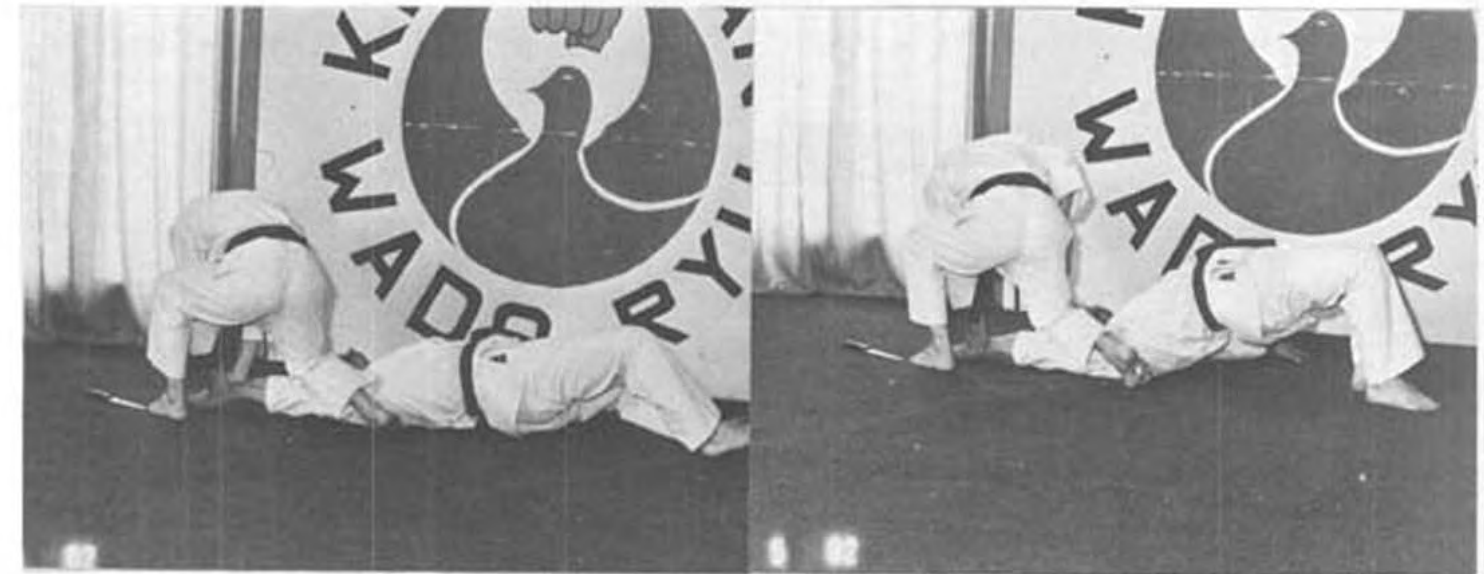
... χωρίς να απομακρυνθώ πολύ. Ακολουθώ και πιάνω το οπλισμένο χέρι με το αριστερό, ενώ ...

... επιτίθεμαι και χτυπώ στο πρόσωπο τον αντίπαλο με το δεξί.



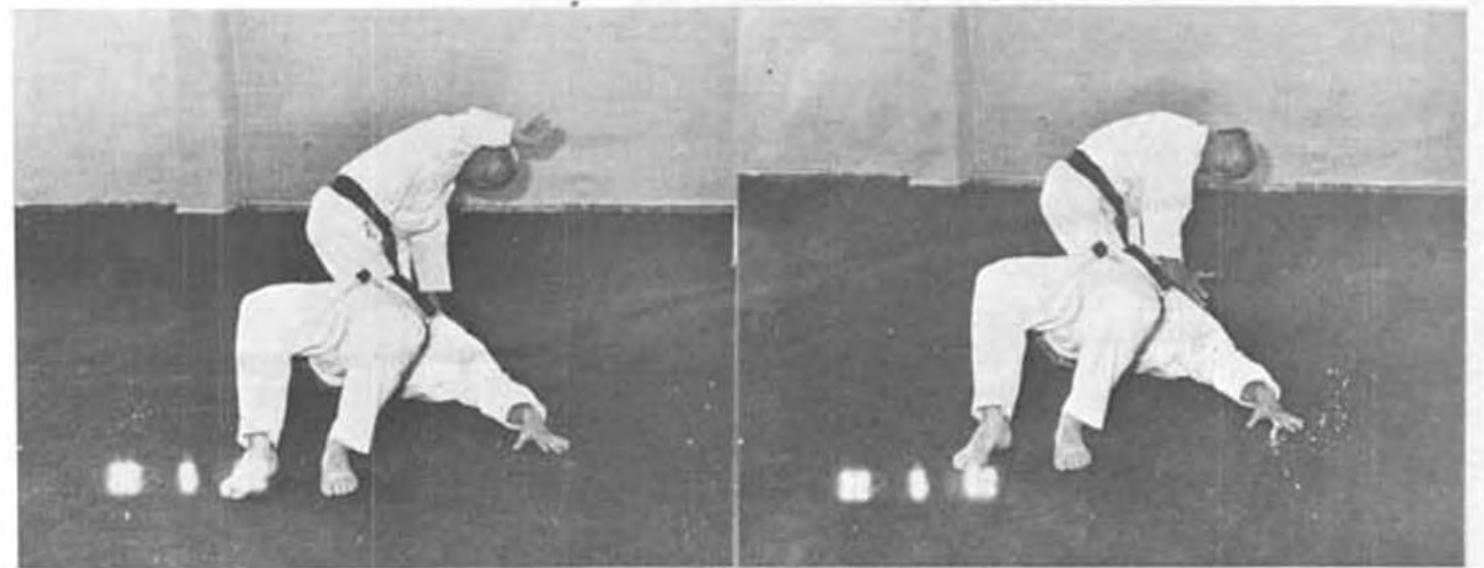
Ένα μαβάσι-γκέρι (κυκλικό λάκτισμα) του σπάει τα δόντια ...

... και ένα συνεχόμενο οσότο-γκάρι (σάρωμα του μηρού) τον καρφώνει στο έδαφος.



Το μαχαίρι έχει φύγει από το χέρι του ...

... και μπορώ να τον κρατήσω ακίνητο ...



... ή και να τον αφήσω αναισθητο με ένα τελειωτικό χτύπημα.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΝΟ ΤΑΜΑΚΑΡΟ, 6 ΝΤΑΝ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΑΡΑΦΗ, 3 ΝΤΑΝ

Ν. ΤΑΜΑΚΑΡΟ: Το μαχαίρι είναι δύσκολος αντίπαλος και θέλει μεγάλη προσοχή. Αν όμως είμαι εκπαιδευμένος και αίγουρος για τον εαυτό μου, ...



... μπορώ να αποκρούσω με μικρή πλάγια υποχώρηση ...



... και να χτυπήσω αστραπιαία.



Αμέσως περνάω πίσω του και πιάνω τον τα πέτα ...



... του πιέζω με τους πήχεις μου τη σπονδυλική στήλη (χαμηλώνοντας ολόκληρος) μέχρι να πέσει ανάσκελα στα γόνατα.

Ν. ΤΑΜΑΚΑΡΟ: Πολύ δύσκολη η απόκρουση στην περίπτωση της φωτογραφίας.

Πρέπει να είμαι πολύ εκπαιδευμένος ώστε να «βλέπω» με το σώμα μου τις κινήσεις του αντιπάλου μου.

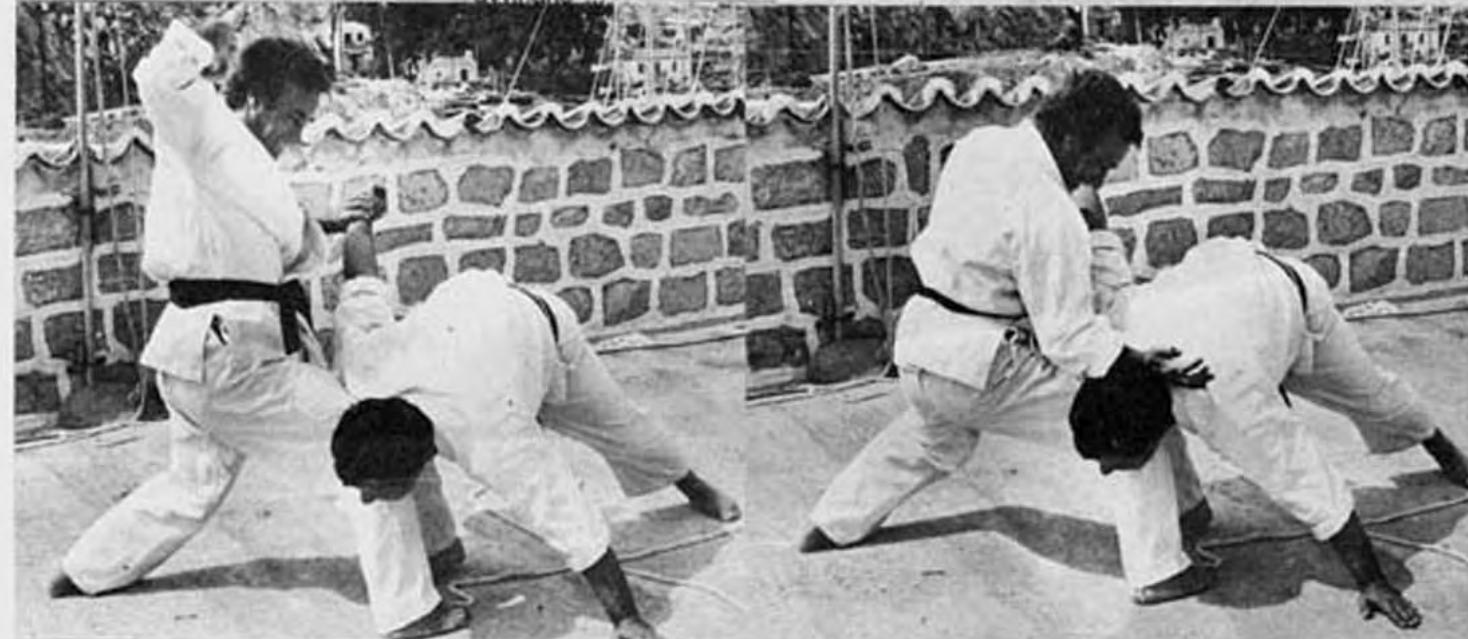
«Κόβω» το χτύπημα που κατεβαίνει, πάνω το οπλισμένο χέρι στον καρπό ...



... και καρπώνω ένα ισχυρό «έμπι» (αγκωνιά) στο ηλιακό του πλέγμα.

Αμέσως στρέφωμαι αντίθετα πάνω στο δεξί μου πόδι, περνώντας το αριστερό μου ανάμεσα στο δεξί μου και στον αντίπαλο.

... και στρίβοντας τον οπλισμένο του καρπό μέχρι να παραλύσει.



Όπως τον έχω «στημένο» του κατεβάζω ...

... και ένα ισχυρό «σούτο» (κοφτή) στη βάση του κρανίου ρίχνοντάς τον αναισθητό.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΙΝΟΡΟΥ ΚΑΝΕΤΣΟΥΚΑ, 5 ΝΤΑΝ ΑΪΚΙΝΤΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΤΣΟΡΟΤΙΩΤΗ, 1 ΝΤΑΝ

Μ. ΚΑΝΕΤΣΚΑ: Πολλές φορές σε μια συμπλοκή κάποιος αντίπαλος βρίσκει την ευκαιρία να με πλησιάσει από πίσω και να μου αρπάξει χέρι και λαιμό ή για να με πνίξει ή για να με κρατήσει σαν στόχο σε άλλους.



Προσοχή: Δεν πρέπει να σπάσει η ισορροπία μου πίσω. Αμέσως γέρνω μπροστά, τινάζω το αριστερό χέρι ψηλά, αρπάζω το δεξί του μανίκι όσο πιο ψηλά μπορώ με το δεξί μου χέρι, βήμα μπροστά ...



... και τον τινάζω με μια κυκλική κίνηση μπροστά και κάτω με το κεφάλι.



Το σώμα του κάνει ένα κύκλο στον αέρα και πέφτει με την πλάτη ή το κεφάλι, ...

... ανάλογα αν του τραβώ ως το τέλος το χέρι ή τον έχω αφήσει.



Μ. ΚΑΝΕΤΣΚΑ: Μια κατευθείαν οριζόντια επίθεση με μαχαίρι σπαιρεί να είμαι «μέσα» στη σκέψη του αντιπάλου. Σαν να είμαι σταθερά δεμένος μαζί

του, το πόδι του που επιτίθεται σαν να σπρώχνει το δικό μου που υποχωρεί, το σπλισμένο χέρι του ζητάει να τρυπήσει, σαν να τραβάει το δικό μου που θα το αποκρούσει. Συγχρόνως χτυπά ...



... και πιάνω σφιχτά τον οπλισμένο καρπό.

Υποχωρώ ένα βήμα και φέρνω στρίβοντας το οπλισμένο χέρι στην αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που χτυπούσε.



Ο αντίπαλος παρασύρεται όπως θέλω εγώ και αφού του παίρνω το μαχαίρι ...

... τον ακινητοποιώ με μια εξαρθρωτική λαβή.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ, 1 ΝΤΑΝ ΣΑΝ-ΡΥΟΥ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΩΣΤΑ ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟ, 3 ΝΤΑΝ

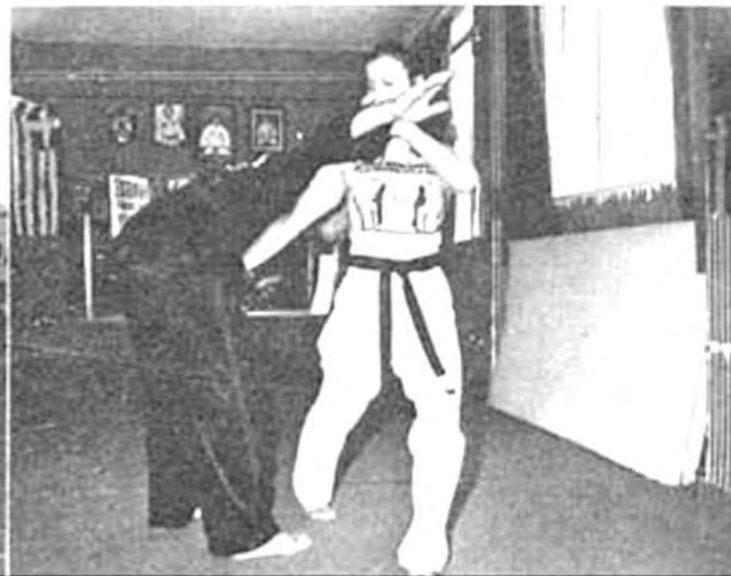


Μ. ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ: Ένας δυνατότερος άντρας από μένα και με κακές διαθέσεις δεν θέλει ... ευγένειες.

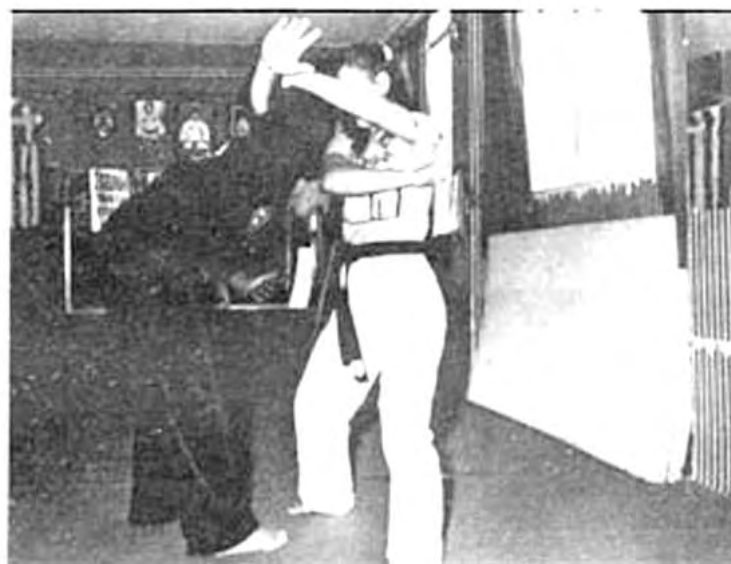
Με το που χυμάνει να με αρπάξει ...



... ένα γερό χτύπημα στα γεννητικά θα τον διπλώσει ...



... κάνοντας τον εύκολο στόχο σε ένα πλάγιο ...



... χτύπημα με τον αγκώνα μου ...



... και στη συνέχεια στο πλάγιο λάκτισμά μου ...



... στο γόνατό του που θα του το σπάσει ή θα τον ξαπλώσει χάμω.



Και άλλες τεχνικές αυτοάμυνας στο επόμενο τεύχος.



ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΥΛΛΟΓΟΙ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Για όλους τους Συλλόγους, τις Σχολές και τα Γυμναστήρια:
Στείλτε μας νέα και φωτογραφίες για τις δραστηριότητές σας. Ευχαριστώ θα τα δημοσιεύουμε (πάντα βέβαια μέσα στα λογικά πλαίσια.)

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

SHIDOKAN KARATE - Κόρινθος
2 Μαρτίου 1983

Κε Περισίδη,

Αισθανόμενος ιδιαίτεran χαράν να επικοινωνήσω εκ νέου μαζί σας, δια το δυναμικό, δια ένα αναπάντητο θέμα: "ΑΠΟ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΣΕ ΣΙΝΤΟ-ΚΑΝ".

Ας γυρίσωμεν λίγους μήνες πίσω, στο τεύχος του Μαΐου - Ιουνίου 1982. Η αλλαγή του συστήματος των Σχολών ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ σε ΣΙΝΤΟ-ΚΑΝ, έχει τα υπέρ και τα κατά της. Καταρχήν στην Ελλάδα δεν υπάρχει πλήρης ενημέρωση, δεύτερον καθένας μας κάνει ότι θέλει χωρίς καμία υπευθυνότητα, και τούτο διότι δεν ελέγχεται. Πιστεύω στις πολεμικές τέχνες, και έχω απαίτηση και από μόνος μου, αλλά και από όλους που ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες, να πειθαρχούν και να μην ντροπιάζουν το ΚΑΡΑΤΕ. Για όλα αυτά νομίζω ότι έχω δικαιο, διότι κατά τη γνώμη μου υπάρχει κάποια ανταρσία.

Βέβαια η αλλαγή έγινε από τον Επιθεωρητή του ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ κ. SELWYN JONNES, νομίζω ότι μας εξέθεσαν τους λόγους και αυτό θα έπρεπε να γίνει, αν βέβαια είναι ακριβώς όπως μας ενημέρωσε. Δεν υποτιμώ την αξία κανενός, εν εναντία περιπτώσει όμως αν ο κ. ΜΑΣ.ΟΥΑΜΑΣ αδικεί τους αθλητές του και βλέπει το ΚΑΡΑΤΕ του, 90% σαν επιχείρησιν και 10% σαν ΚΑΡΑΤΕ, τότε αδικεί και τον ίδιο του τον εαυτό σαν οντότητα. Ακόμη δε, δεν γνωρίζω μήπως αποτελεί και θεότητα ;% το "ΚΑΡΑΤΕ", οπότε, τότε τα πράγματα αλλάζουν ριζικώς, είμαι αναγκασμένος να το σκεφθώ και θα πάρω τας αποφάσεις μου. Νομίζω δεν χωρά καμία σκέψις, προτιμώ να μάθω την αλήθεια, αν συμφέρει βέβαια, να μας την πουν.

Κε Περισίδη μας είχες υποσχεθεί ότι τον Σεπτέμβριο θα μας έδιδες κάποια απάντηση στο θέμα αυτό. Είσαι ο μόνος ο οποίος μπορείς, και σε σένα έχομεν στρέψει τις ελπίδες μας. Πρέπει όμως να επικοινωνήσουμε και με τον επιθεωρητή SELWYN ο οποίος τώρα ευρίσκεται στην Νέα Ζηλανδία την ιδιαίτεran του πατρίδα, δυστυχώς όμως δεν γνωρίζω τη διεύθυνσίν του, διότι όταν ήτο στην Ελλάδα συνέβησαν ορισμένα γεγονότα δια την παραμονήν του εδώ και όλως απροόπτως ανεχώρησεν δια το εξωτερικόν με αποτέλεσμα να έχω χάσει τα ίχνη του. Επικοινωνώντας με τις Σχολές του Βόλου δεν μου εγνώρι-

σαν τίποτε. Και πάλι επικαλούμαι την βοήθειά σας κ. Περισίδη αν είναι δυνατόν να σας βάλω σε έναν κόπον περισσότερο, σχετικώς να επικοινωνήσω με το SELWYN.

Η υπόσχεσις του κ. SELWYN JONNES ήτο ότι ανήκουσε σε ομοσπονδία και αρχηγός αυτής είναι ο ΚΟΥΡΟΥΣΑΚΙ, 7 DAN, με αποτέλεσμα να πληρώσω 10.000 δραχμές δια το δίπλωμά μου, μια ταυτότητα προσωπική, μια μαύρη ζώνη κεντημένη με το όνομά μου και το στυλ, και μια κονκάρδα του SHIDOKAN, τα οποία δεν έχω λάβει έως σήμερα. Δεν γνωρίζω τι συμβαίνει, όλα αυτά θα μου ήρχοντο από την Ιαπωνία. Παρακαλώ όπως όλα αυτά συμπεριληφθούν στο δυναμικό.

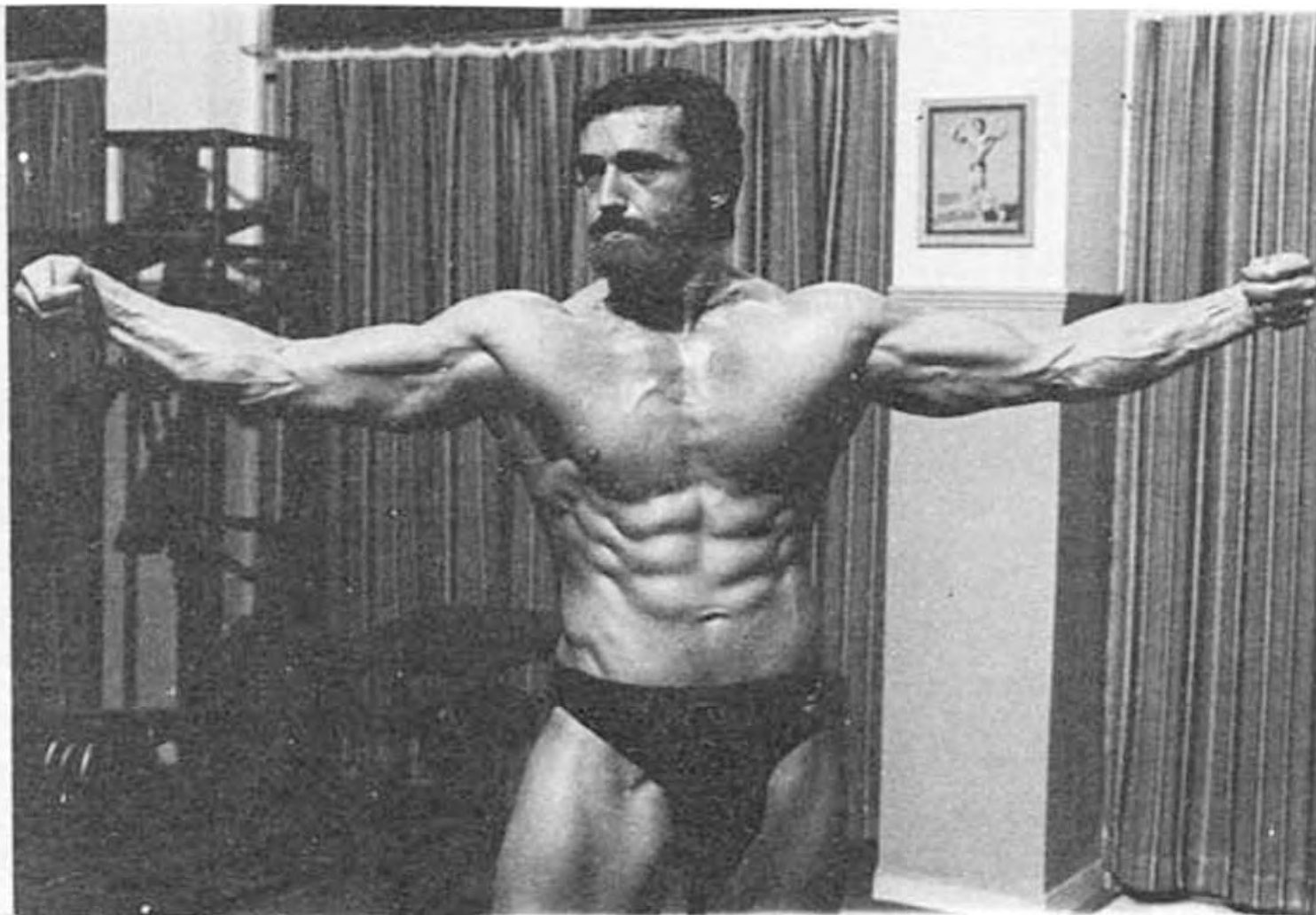
Πιστεύω να έχω κάποια απάντηση.

Με τις περισσότερες ευχαριστίες μου

Γιάννης Καρούμπαλης
1st DAN

Ο κ. Γιάννης Καρούμπαλης





Ο Ηλίας Παγιαννίδης στο γυμναστήριό του κατά την προετοιμασία του για το Μίστερ Βόρειος Ελλάς.



Κύριε Περισίδη,

Σας γνωρίζω μόνο από τα άρθρα σας πράγμα όμως που δεν μ'εμποδίζει να συμπαθώ εσάς και την προσπάθειά σας μέσα στο χώρο του Bodybuilding και γενικότερα των δυναμικών σπορ.

Ειδικότερα άρχισα να βλέπω με συμπάθεια την προσπάθειά σας όταν διαπίστωνα την αμεροληψία σας στην παρουσίαση προσώπων και θεμάτων σχετικά με το Bodybuilding. Αν όμως εγώ έστω και λίγο σας γνωρίζω, εσείς αν και κατά καιρούς (έστω και τυχαία) δημοσιεύσατε φωτογραφίες μου και μάλιστα, στο τελευταίο τεύχος σας δημοσιεύετε και μια συνέντευξή μου που έδωσα στα "Σπορ του Βορρά", δεν με γνωρίζετε.

Λέγομαι Ηλίας Παγιαννίδης. Το 1982 ήμουν 3ος MR ΕΛΛΑΣ WABBA στην κατηγορία των ψηλών. Επίσης τον ίδιο χρόνο στο MR. Β.ΕΛΛΑΣ που οργάνωσαν τα "Σπορ του Βορρά" κέρδισα την τρίτη θέση και το έπαθλο του καλύτερου ΠΟΖΕΡ. Αυτά είναι βέβαια γνωστά στο κόσμο του Body-building. Αυτό που δεν είναι γνωστό και δεν βρήκα την ευκαιρία ως τώρα να δηλώσω δημόσια και επιθυμώ να το κάνω μέσω του περιοδικού σας είναι ότι η ρουτίνα που μου χάρισε το τίτλο του καλύτερου ποζέρ ήταν αφιερωμένη σ'έναν μεγάλο Έλληνα πρωτοπόρο του Body-building, που χάθηκε πρόωρα σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα:

Το γνωστό ΦΙΛΟ ΤΟΝ ΑΞΕΧΑΣΤΟ ΣΤΕΛΙΟ ΜΥΛΩΝΑ 3ο MR. ΕΛΛΑΣ WABBA 1980 & 1977.

Τον αξέχαστο φίλο μας που όμως όλοι τον ξέχασαν από τη μέρα που χάθηκε. Δεν βρέθηκε κάποιος απ'αυτούς που δημοσίευαν τις φωτογραφίες του και γέμιζαν τα περιοδικά τους με υλικό, να πει δύο λόγια για έναν αγωνιστή του σπορ μας με απαράμιλλο ήθος και παληκαρία καρδιά.

Θα ήθελα λοιπόν να σας παρακαλέσω να γράψετε δύο λόγια γι'αυτόν τον άτυχο αθλητή, να κάνετε κάτι εσείς που δεν έκαναν αυτοί που όφειλαν να το κάνουν. (Αν νομίζεται πως είμαι υπερβολικός μιλώντας με τόση έμφαση για το χαρακτήρα του χαμένου με συναθλητή μπορείτε να ρωτήσετε τον προσωπικό μου φίλο Σπύρο Μπουρνάζο, ο οποίος γνώριζε τον ΣΤΕΛΙΟ ΜΥΛΩΝΑ). Παρακαλώ αν αποφασίσετε να κάνετε κάποιο αφιέρωμα στο περιοδικό σας μπορείτε να μου ζητήσετε το βιογραφικό σημείωμα του ΣΤΕΛΙΟΥ και φωτογραφίες του.

Είμαι Bodybuilder εδώ και 9 χρόνια και πιστεύω πως το περιοδικό σας είναι από τις λίγες αμύλντες γωνιές που υπάρχουν γύρω από το σπορ μας.

Δεν το κρίνω σαν ποιότητα συγκρινόμενη με τις άλλες εκδόσεις του είδους, αλλά σαν μια αγνή προσπάθεια γι'αυτό και μαζί με τις ευχές μου για κάθε επιτυχία σας στέλνω και το μήνυμά πως πρέπει, να συνεχίσετε την προσπάθειά σας γιατί έχουμε ανάγκη στο χώρο μας από ανυστερόβουλες προσπάθειες.

Σας στέλνω μαζί με τις φωτογραφίες μου, και μια φωτογραφία του γυμναστηρίου μου εκτάσεως 200 τ.μ. που θα τολμούσα να το χαρακτηρίσω σύγχρονο (αν και η λέξη έχει πολλές φορές αποδοθεί σε πράγματα που δεν την εκφράζουν). Στο γυμναστήριό μου που κλείνει 2 χρόνια ζωής υπάρχει ένα φυτώριο από νέους αθλητές που πολύ σύντομα πιστεύω, θά έχουν κι αυτοί κάτι να προσφέρουν στο οικοδόμημα του Bodybuilding.

Τελειώνοντας αυτή την επιστολή γνωριμίας, θα ήθελα να σας ευχαριστήσω γι'αυτά που δημοσιεύσατε για μένα στο περιοδικό σας.

Σας εύχομαι και πάλι κάθε επιτυχία στο έργο σας.

Ηλίας Παγιαννίδης

Από εξετάσεις στο ΤΚΝ στον σύλλογο ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ. Με το κουστούμι ο Κορεάτης εκπαιδευτής κ. Αν Χεν Κι, 6 νταν.





Από το Τανγκ-Σου-Ντο Καλαμακίου. Επάνω ο Γιάννης Κακαράκης με μικρούς μαθητές της Σχολής. Κάτω από αριστερά: Γιώργος Μάλλιος, Γιάννης Κακαράκης, Λευτέρης Συνοδινός, Αντρέας Μασούρας, Κώστας Μασούρας, Γιώργος Μαυροναός, Σπύρος Βέλλιος και Δώρα Μουρατίδης.

Στις 22-25 Μαΐου η ομάδα ΤΣΝ θα πάρει μέρος στους 2ους Πανευρωπαϊκούς Αγώνες ΤΣΝ στο



ΕΙΔΗΣΕΙΣ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ένας νέος σύλλογος τζούντο προστέθηκε στους ήδη υπάρχοντες. Είναι το ΚΑΜΑΙΣΗΚΑΝ ή ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ, βρίσκεται Μπουμπουλίνας 61, Πετρούπολη και προπονεί ο θεόδωρος Γε-

ωργιάδης, 2 νταν, Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή 8 - 10.30.

Μια νέα σχολή προστίθεται στη δύναμη του ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ. Είναι το Κλαμπ ΣΗΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ - DO ΝΕΨΝ ΛΙΟΛΙΩΝ, στην οδό Μενελάου 157, 7η Στάση Αγ. Νικολάου, Νέα Λιόσια, και εποπτεύεται από τον κ. Τετσούο Ουτάκε, 4 νταν.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Μετά από τό δνομά σας (στόν φάκελλο) γράφουμε τόν αριθμό τοῦ τεύχους πού τελειώνει ἡ συνδρομή σας. Γιά διευκόλυνση τοῦ τμήματος διεκπεραιώσεως, ὅταν στέλνετε ἐπιταγή γιά συνδρομή, γράφετε πίσω ἀπό τήν ἐπιταγή ἀπό πιδό 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.

Θεσσαλονίκη 8-3-83

Αγαπητέ κύριε Περισίδη

Παρακολουθώ την έκδοση του περιοδικού σας - μας εδώ και 2,5 περίπου χρόνια. Ωφείλω δε να ομολογήσω ότι είναι το καλύτερο περιοδικό από κάθε άποψη στον Ελληνικό χώρο (στο είδος του).

Είμαι ένας από τους 10 τυχερούς που λαμβάνουν δωρεάν τα επόμενα τεύχη του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" της χρονιάς. Θάθελα να σας ευχαριστήσω γι' αυτή σας την προσφορά.

Σας έγραφα για να σας παρακαλέσω να μου στέλνετε τα επόμενα τεύχη στη διεύθυνση:
Δράμας 13 - Λάρισα

Με απεριόριστη εκτίμηση
Χασιώτης Γεώργιος
Φοιτητής Ιατρικής

22/1/83

Κύριε εκδότη του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Θα ήθελα να δεχθείτε τα συγχαρητήρια μου για το περιοδικό σας. Είμαι 17 χρονών και λατρεύω την ενόργανη γυμναστική. Γι' αυτόν τον λόγο από τότε που πήρατε για συνεργάτη σας τον κύριο Νικολαΐδη, δεν χάνω κανένα τεύχος του περιοδικού σας. Αν μπορείτε πέστε στον κ. Νικολαΐδη να γράψει σε κάθε τεύχος σας κάτι για τη γυμναστική. Έστω να παρουσιάζει, αν δεν γίνονται αγώνες, Πορτραίτα αθλητριών της. Έτσι θα ήθελα να γράφει, και να βαλε φωτογραφίες της ΕΛΕΝΑΣ ΝΤΑΒΙΝΤΟΒΑ, ΤΗΣ ΝΑΤΑΛΙΑΣ ΓΙΟΥΡΤΣΕΝΚΟ, ΤΗΣ ΟΛΓΑΣ ΜΠΙΤΣΕΡΟΒΑ, ΤΗΣ ΝΑΤΑΛΙΑ ΣΑΠΟΣΝΙΚΟΒΑ κ.ά.

Θα χαρώ αφάνταστα να δω δημοσιευμένο το γράμμα μου στο περιοδικό σας.

Σας χαιρετώ φιλικά
η αναγνώστριά σας
Ναταλία Ιλιανού
Αθήνα

Φίλη μας Ναταλία Ιλιανού

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου και τα καλά σου λόγια. Πραγματικά αυτά που θέλεις να βρίσκεις στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ είναι και αυτά που έχουμε στο πρόγραμμα να βάζουμε.

ΑΘΗΝΑ 7/2/83

ΑΓΑΠΗΤΕ Κύριε Εκδότη,

ΕΙΜΑΙ ΜΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑ, ΛΕΓΟΜΑΙ ΕΛΕΝΗ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ. ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΠΟΥ ΠΗΡΑΤΕ ΓΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗ ΣΑΣ ΤΟΝ κ. ΝΙΚΟΛΑΪΔΗ. ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΔΗΛ. ΠΟΥ ΣΤΙΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΣΑΣ ΠΡΟΣΘΕΣΑΤΕ ΤΗ ΣΤΗΛΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ. ΣΑΝ ΦΑΝΑΤΙΚΗ ΟΠΑΔΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΑ ΕΙΜΑΙ ΚΑΤΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΕΝΗ. ΣΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΑΣ ΟΜΩΣ (ΙΑΝ-ΦΕΒΡ.) ΔΙΑΒΑΣΑ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΣΑΣ, ΠΟΥ ΜΕ ΣΤΕΝΑΧΩΡΗΣΕ, ΓΙΑΤΙ Ο ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΑΥΤΟΣ ΖΗΤΟΥΣΕ ΝΑ ΕΛΑΤΤΩΘΟΥΝ ΟΙ ΣΕΛΙΔΕΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ. ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΘΕΛΩ ΝΑ ΘΙΞΩ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΤΟΥ, ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΟΥ, ΝΟΜΙΖΩ ΠΩΣ ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΩΣΤΟ. Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΗΔΗ ΕΝΑ ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ, ΚΑΙ Σ' ΑΥΤΟ ΦΤΑΙΝΕ ΟΙ ΑΡΜΟΔΙΟΙ, ΔΗΛ. Ο ΣΕΓΑΣ. ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΜΑ ΛΟΙΠΟΝ ΚΑΙ ΑΔΙΚΟ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ ΝΑ ΘΕΛΟΥΝ ΜΕΡΙΚΟΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΜΕ ΚΑΘΕ ΤΡΟΠΟ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΞΟΥΝ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ, ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΟΥ κ. ΝΙΚΟΛΑΪΔΗ.

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΛΟΙΠΟΝ ΝΑ ΜΗ ΓΙΝΟΥΝ ΔΕΚΤΕΣ ΟΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΣΑΣ.

ΜΕΤΑ ΤΙΜΗΣ
ΕΛΕΝΗ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΑΘΗΝΑ

Φίλη μας Ελένη Αργυροπούλου,

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου. Δεν θα μειωθούν οι σελίδες Γυμναστικής. (ΑΛΛΑ ΓΙΑΤΙ ΓΡΑΦΕΙΣ ΜΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ;)

Αγαπητό "ΔΥΝΑΜΙΚΟ"

Με λένε Δημήτρη Παπαδάκη, είμαι 26 χρονών και είμαι τελειόφοιτος Πολιτικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Βρυξελλών. Τυχαίνει να είμαι ένθερμος "θιασώτης" του Bodybuilding κι έχω παρακολουθήσει δεκάδες αγώνες του "σιδερένιου αθλήματος" στην Ελλάδα και κυρίως στο εξωτερικό. Ένα φεγγάρι μάλιστα ασχολήθηκα κι εγώ ενεργά με το άθλημα, όμως εντελώς ... ερασιτεχνικά και με διάθεση μάλλον ... τεμπέλικη. Απόδειξη ότι μόλις σταμάτησα πήρα τα ανάλογα περιττά ... κιλά, τα οποία ελπίζω να "ρίξω" τώρα που θα εγκατασταθώ μόνιμα στην Αθήνα. Για να μην τα πολυλογώ, σας λέω ότι είμαι ταχτικός αναγνώστης του θαυμάσιου περιοδικού σας και ότι σας γράφω για δύο κύρια λόγους: Πρώτο για να σας εκφράσω τα συγχαρητήρια μου και την ικανοποίησή μου για το πολύ αξιολογικό περιοδικό σας και φυσικά την ευχή μου να γίνει ακόμα καλύτερο και δεύτερο να σας απασχολήσω λίγο με το φαινόμενο του ελληνικού Bodybuilding που λέγεται Σπύρος Μπουρνάζος. Είδα μετά από αρκετό καιρό φωτογραφίες του (τον είχα δει στο "Mr Ελλάς" του '79 αν δεν κάνω λάθος) στο εξώφυλλο και τις μέσα σελίδες του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" και κυριολεκτικά ... τρελλάθηκα, έπαθα "πλάκα" που λένε. Είναι εκπληκτικός, ανεπανάληπτος, πραγματικά μεγάλος αθλητής. Η θαυμάσια συμμετρία του, η σχέση δηλ. "προσδιορισμού", "γράμμωσης" και "όγκου" είναι κάτι το φανταστικό. Ας μη μιλήσουμε για τα ελληνικά δεδομένα. Για την Ελλάδα ο Μπουρνάζος είναι από άλλο πλανήτη. Αυτό είναι μια αλήθεια χωρίς πρόθεση να μειώσω τους άλλους αξίους Έλληνες bodybuilders. Είμαι απόλυτα βέβαιος ότι και σε ευρωπαϊκό επίπεδο (όσο μπορώ να ξέρω από την παραμονή μου σε Γαλλία, Βέλγιο, Ολλανδία), ο Σπύρος μπορεί να αντιμετωπίσει επί "ίσοις όροις" τους Ευρωπαίους πρωταθλητές και μάλιστα να τους "χτυπήσει". Μια διάκριση ή ακόμα κι ένας πανευρωπαϊκός τίτλος τουλάχιστον στην κατηγορία του, είναι σίγουρα και στις δυνατότητες και στα μέτρα του. Θέλω ακόμα να εκφράσω την άποψη (έστω κι αν θεωρηθεί παρακινδυνευμένη) ότι κι αυτή ακόμα η "Μέκκα του Bodybuilding" η Αμερική του Weider, δεν είναι και πολύ ... μακριά για τις τεράστιες δυνατότητες του Σπύρου. (Κάποτε, δεν είμαι σίγουρος νομίζω ότι είχε πάει στις ΗΠΑ). Ας μην ξεχνάμε τέλος ότι ο Μπουρνάζος είναι μόλις 25 ετών και "ώριμη ηλικία" για το Bodybuilding θεωρείται η ηλικία των 30-35 ετών. Επομένως έχει και χρονικά περιθώρια για μεγάλα πράγματα. Κλείνοντας κύριοι του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" θα σας παρακαλούσα θερμά να διαβιβάσετε προσωπικά στον Σπύρο Μπουρνάζο τον απεριόριστο θαυμασμό μου, την ανυπόκριτη εκτίμηση στις δυνατότητες του και την πίστη μου στην μεγάλη αξία του. Θα σας παρακαλούσα θερμά ακόμα, αν σας ήταν εύκολο να μου ταχυδρομήσετε την διεύθυνσή του ή το τηλέφωνό του ώστε να τον συγχαρώ και προσωπικά και να τον ρωτήσω μερικά πράγματα για την εκγύμναση που σκοπεύω να αρχίσω με μερικούς φίλους σ' ένα πρόχειρο γυμναστήριο. (Γι' αυτό σας εσωκλείω ένα γραμματόσημο εσωτερικού). Σας ευχαριστώ πολύ για την φιλοξενία, συγγνώμη για την κούραση και την ενόχληση και πάλι συγχαρητήρια για το περιοδικό σας.

Φίλε μας Δημήτρη Παπαδάκη,

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου και τα καλά σου λόγια. Υπομονή λίγο καιρό και ο Σπύρος Μπουρνάζος θα είναι διαθέσιμος σε μια διεύθυνση που προετοιμάζει για όλους τους φίλους του.

Πειραιάς 22-2-1983

Προς

κ. Θ. Περισίδη
Ζαΐμη 38
Αθήνα 148

Κύριε Περισίδη,

Είμαι μέλος της ομάδας JUDO του Πολυτεχνείου από τον περασμένο Σεπτέμβριο. Ήθελα να σας εκφράσω την απορία που έννοιωσα, όταν διάβασα το τεύχος σας του Φεβρουαρίου, για το πως βγάλατε το παράλογο και αβάσιμο συμπέρασμα ότι το τμήμα μας αυτό, για το οποίο εσείς ισχυρίζεστε τόσο κατηγορηματικά, ότι δεν υπάρχει, λειτουργεί με έναν πολύ ικανοποιητικό αριθμό μαθητών. Όσο για τη δουλειά που γίνεται, να είστε σίγουροι ότι βρίσκεται σε πολύ υψηλό επίπεδο. Πολύ υψηλότερο οπωσδήποτε από εκείνο που μας παρουσίασαν οι περισσότεροι αθλητές των "υπαρκτών" συλλόγων στους Πανελλήνιους αγώνες του Δεκεμβρίου, όπου μας έκαναν μια επίδειξη δύναμης και επιδεξιότητας στο τράβηγμα, ξεχνώντας ότι είχαν πάει για να αγωνιστούν στο JUDO.

Με εκτίμηση

Κων/νος Ν. Κονδύλης
Σπουδαστής στη σχολή
Πολ. Μηχανικών Ε.Μ.Π

Φίλε μας Κώστα Κονδύλη

Γνώρισα το Πολυτεχνείο πολύ πριν από σένα. Γνώρισα τον Πέππα (τον προπονητή σας) πολύ πριν από σένα. Εγώ προσωπικά προπονούσα στο τζούντο στο ΕΜΠ πριν εμφανιστεί ο Πέππας. Ξέρω τη στάση των γνώσεων του Πέππα. Για την ιστορία και μόνο, είχε πάει και στο Κόντοκον, όπου έδωσε εξετάσεις για μαύρη ζώνη και τον έκοψαν. Έζη μήνες μετά, όταν όλοι εδώ πήραμε από το Κόντοκον μαύρη ζώνη, μετά από εισήγηση των δασκάλων του Κόντοκον που επισκέφθηκαν την Αθήνα, τον Πέππα πάλι τον "έκοψαν" λέγοντάς του να μείνει άλλο ένα χρόνο στην καφέ. Βάσει λοιπόν όλων αυτών, το μόνο "υψηλό επίπεδο" που έχετε στο τζούντο στο ΕΜΠ είναι το ότι γυμνάζεστε στον ... πέμπτο όροφο (που είναι το γυμναστήριο) και όχι σε ισόγειο.

Θύμιος Περισίδης

Με τιμή και εκτίμηση

Δημ. Παπαδάκης
Τελειοφ. Πολιτικών Επιστημών
Παν/μίου Βρυξελλών
ΑΘΗΝΑ

ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ ΜΕΧΡΙ 31 ΜΑΡ 83

Στο κατάστημά μας θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακες από όλους τους Έλληνες κατασκευαστές ή από τους κυριότερους εισαγωγείς. Θα συγκρίνετε ποιότητες και τιμές και θα ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ εκείνο που σας αρέσει και σας συμφέρει.

Ταχυδρομικά στέλνουμε μόνο όσα είδη έχουν διπλά στην Τιμή τους και Έξοδα Αποστολής. Θα πρέπει να μας στέλνετε πρώτα την αξία και τα έξοδα αποστολής του είδους που θέλετε και αμέσως εμείς θα σας στέλνουμε την παραγγελία σας. Αν όμως προτιμάτε να σας στέλνουμε την παραγγελία σας Αντικαταβολή (ώστε να πληρώνετε όταν την παραλαμβάνετε στο ταχυδρομείο) τότε στα παραπάνω έξοδα αποστολής προσθέστε 70 δρχ.

ΠΙΝΑΚΑΣ Α (Στέλνονται και με ταχυδρομείο)

Βιβλία Γενικά, Αθλητικά, για Σπορ και Χόμπι

(Τίτλος-Συγγραφέας-Τιμή-Έξοδα Αποστολής)

| | | |
|---|-----|----|
| 1.- Τζόγκιν (από ομάδα ειδικών ιατρών)..... | 200 | 20 |
| 2.- Μπιον Μποργκ: Το Τέννις (Μποργκ) | 300 | 30 |
| 3.- Η άσκηση του κορμιού (Ντύρκχαϊμ) | 150 | 20 |
| 4.- Ασκήσεις ΓΙΟΓΚΑ για όλους (Μουζουμντάρ) | 280 | 20 |
| 5.- ΤΑΪ-ΤΖΙ-ΣΟΥΑΝ, Αντοχή-Δύναμη-Ομορφιά (Γιάνγκ Μινγκ-Σι) | 450 | 30 |
| 6.- Τα Ελληνικά Βουνά (Νέζης) | 300 | 30 |
| 7.- Το Ποδόσφαιρο (Γ. Διακογιάννης) | 400 | 30 |
| 8.- Οι Μεγάλες Μορφές του Παγκόσμιου Αθλητισμού (Γ. Διακογιάννης) | 300 | 30 |
| 9.- Έτσι θα κόψετε το τσιγάρο (Μπρην) | 220 | 20 |
| 10.- Αεροβίωση (Κούπερ) | 750 | 30 |
| 11.- Καλή Φυσική Κατάσταση (Μέλτσιχ-Σκλόρτς) ... | 250 | 20 |

ΠΙΝΑΚΑΣ Β (Στέλνονται και με ταχυδρομείο)

Βιβλία Δίαιτας, Υγείας, Ομορφιάς, Προληπτικής Ιατρικής

(Τίτλος-Συγγραφέας-Τιμή-Έξοδα Αποστολής)

| | | |
|--|-----|----|
| 1.- Συνταγές Χορτοφαγίας (Λαδοπούλου) | 250 | 20 |
| 2.- Η Πλήρης Ιατρική Δίαιτα Σκάνταλη (Ταρνόουερ) | 250 | 20 |
| 3.- Τι τρώμε, όταν τρώμε (Παπαηλιού) | 250 | 20 |
| 4.- Βιορρυθμοί (Τζίντελσον) | 300 | 20 |
| 5.- Σύμβουλος Προληπτικής Ιατρικής (Δουβετζέμη) .. | 150 | 20 |
| 6.- Οι καλύτερες υγιεινές τροφές της φύσης (Έντεν) .. | 180 | 20 |
| 7.- Πλήρης οδηγός θερμίδων (Τέρνερ) | 150 | 20 |
| 8.- Βιταμίνες (Χάντερ) | 180 | 20 |
| 9.- Φυσικό Αδυνάτισμα (Μόυλ) | 180 | 20 |
| 10.- Σίγουρο Αδυνάτισμα (Νόρρις) | 150 | 20 |
| 11.- 7 προγράμματα για την υγεία σας (Μολ)..... | 300 | 20 |
| 12.- Πρώτες Βοήθειες (Στέκελ) | 280 | 20 |
| 13.- Υγεία με σωστή διατροφή (Μπουόκερ) | 300 | 20 |
| 14.- Πρακτικός οδηγός της γυναίκας (Γκρούμπερτ) .. | 280 | 20 |
| 15.- Σύμβουλος Ομορφιάς (Σούλτ) | 280 | 20 |
| 16.- Η κυτταρίτιδα θεραπεύεται (Ούλριχ) | 250 | 20 |
| 17.- Φρούτα, Καρπούζια, Λαχανικά (Ευθυμιάδη) | 250 | 20 |
| 18.- Φρέσιμες και βλαβερές τροφές (Ευθυμιάδη) ... | 250 | 20 |
| 19.- Οδηγός Υγείας (Μπιξελιού) | 900 | 60 |

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ (Στέλνονται και με ταχυδρομείο)

Βιβλία Ενόργανης Γυμναστικής και Σωματικής Διάπλασης

(Τίτλος-Συγγραφέας-Τιμή-Έξοδα Αποστολής)

| | | |
|---|-----|----|
| 1.- Ενόργανη Γυμναστική Γυναικών (Εμμανουήλ-Αντωνίου) | 550 | 30 |
| 2.- Γυναικεία Γυμναστική (Στρατίκη) | 500 | 30 |
| 3.- Το κλειδί της επιτυχίας στο Μπόντυ-Μπίλντιν (Ηρ. Παπαϊωάννου) | 150 | 20 |

ΠΙΝΑΚΑΣ Δ (Στέλνονται και με ταχυδρομείο)

Βιβλία Μαχητικών Τεχνών

(Τίτλος-Συγγραφέας-Τιμή-Έξοδα Αποστολής)

| | | |
|--|-----|----|
| 1.- Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο (Νέζης) | 150 | 20 |
| 2.- Το Τζούντο στην Πράξη-Ρίψεις (Κούντο) | 360 | 20 |
| 3.- Το Τζούντο στην Πράξη-Έδαφος (Κούντο) | 360 | 20 |
| 4.- Το Καλύτερο Καράτε 1, Συνοπτική Παρουσίαση (Νακαγιάμα) | 420 | 20 |
| 5.- Το Καλύτερο Καράτε 2, Θεμελιώδεις Αρχές (Νακαγιάμα) | 420 | 20 |
| 6.- Το Καλύτερο Καράτε 3, Κούμιτε 1 (Νακαγιάμα) | 420 | 20 |
| 7.- Το Καλύτερο Καράτε 4, Κούμιτε 2 (Νακαγιάμα) | 420 | 20 |
| 8.- Ζωτικό Καράτε (Ογιάμα) | 180 | 20 |
| 9.- Κούκουσιν Καράτε (Αρτινός-Τάνσλεϋ) | 300 | 20 |
| 10.- Η Ζωή του Μπρους Λή | 400 | 20 |
| 11.- Οι Τεχνικές του Μπρους Λή | 400 | 20 |
| 12.- Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας με Λεξικά (Αρτινός) .. | 300 | 20 |
| 13.- ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμος 1 | 350 | 30 |
| 14.- ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμος 2 | 350 | 30 |
| 15.- ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμος 3 | 350 | 30 |
| 16.- ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμος 4 | 350 | 30 |
| 17.- ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμος 5 | 500 | 30 |

ΠΙΝΑΚΑΣ Ζ (Στέλνονται και με ταχυδρομείο)

Επιδημικά και Προστατευτικά

(Είδος-Απλό ή Ζεύγος (Ζ)-Τιμή-Έξοδα Αποστολής)

| | | |
|-------------------------------|-----|--------|
| 1.- Ελαστικοί Επίδεσμοι | | |
| 2.- Επιαικωνίδες | (Ζ) | 240 50 |
| 3.- Επιγονατίδες | (Ζ) | 240 50 |
| 4.- Επικαλαμίδες | (Ζ) | |
| 5.- Επιμπουτίδες | (Ζ) | 170 50 |
| 6.- Επιστραγαλίδες | (Ζ) | 150 50 |
| 7.- Μασέλα πλαστική | | |
| 8.- Σουσπασουάρ | | 180 50 |

ΠΙΝΑΚΑΣ Η (Στέλνονται και με ταχυδρομείο)

Τροφές Υγιεινές και Συμπληρωματικές

(Είδος-Τιμή-Έξοδα Αποστολής)

DAVINA

| | | |
|--|------|-----|
| 1.- Λάδι σιταρόσπορου (Αγγλικό) | 220 | 50 |
| 2.- Λάδι σιταρόσπορου (Ελβετικό) | 350 | 50 |
| 3.- Πρωτεΐνη σκόνη (Protein 92) | 880 | 70 |
| 4.- Πρωτεΐνη ταμπλέτες | | |
| α) New Body build | 770 | 50 |
| β) Super Power Pro | 770 | 50 |
| γ) Desiccated Liver Tablets | 770 | 50 |
| δ) Universe Protein 90% | 770 | 50 |
| 6.- Φόρμουλα R77 | 1900 | 100 |

WEIDER

| | | |
|------------------------------|-----|----|
| 1.- Ενεργόλ | 700 | 50 |
| 2.- Σούπερ Πρωτεΐνη 90 | 850 | 50 |

ΠΙΝΑΚΑΣ Θ

Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Άντρες και Έφηβους

(Είδος-Τιμές ανάλογες ποιότητας)

| | | | |
|-------------------------------------|-----|------|------|
| | | A | B |
| Διαστημικά παπούτσια | (Ζ) | 2200 | |
| Δίζυγο εδάφους (μεγάλο-μικρό) | | 1800 | 1350 |
| Δίσκος συστροφών μέσης | | 650 | |

| | | |
|---|------|------|
| Ελαστικό εκτάσεων (ανδρών-εφήβων) | 600 | 540 |
| Ελατήρια χεριού (ανδρών 5 - εφήβων 3) | 200 | 140 |
| Κορίνες ανδρών | | |
| Λυγίζομενη μπάρα ανδρών | 1000 | 850 |
| Λυγίζομενη μπάρα εφήβων | 900 | 750 |
| ΜΑΞΙ ΠΑΟΥΕΡ | 1900 | |
| Μονόζυγο πόρτας απλό 62-90 εκ. | 950 | |
| Μονόζυγο πόρτας διπλό 77-95 εκ. με ασφάλειες | 1200 | |
| Μονόζυγο πόρτας διπλό 62-100 εκ. με ασφάλειες | 1800 | |
| — Σούστες ελαστικές(3)για προηγ.μονόζυγο (Ζ) | 960 | |
| Μονόζυγο πόρτας διπλό 66-110 εκ. | 1200 | |
| — Σούστες ελαστικές(3)για προηγ.μονόζυγο (Ζ) | | |
| Μονόζυγο διαδρόμου διπλό 70-120 εκ. | 1000 | |
| Μονόζυγο τούχου | 1500 | 1000 |
| Ροδάκι κοιλιακών διπλό | 550 | |
| Ροδάκι κοιλιακών με φρένο ασφαλείας | 870 | |
| Σούστες (4) ελαστικές | 620 | |
| Σούστες (5) Ηρακλής, μεταλλικές ανδρών | 920 | |
| Σούστες (5) Σούπερ, μεταλλικές εφήβων | 710 | |
| Σούστα τσέπης ελαστική | 210 | |
| Σχοινάκι με μετρητή | 600 | 450 |
| Ψαλίδα χεριού (ανδρών-εφήβων) | 150 | 120 |
| Ψαλίδα στήθους διπλή | 1000 | |

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι

Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για τις Γυναίκες.

(Είδος-Τιμές ανάλογες ποιότητας)

| | A | B |
|---|------|-----|
| Δίσκος συστροφών μέσης | 650 | |
| Ελαστικό εκτάσεων | 540 | |
| Ελατήριο στήθους (Σούπερ ΒΤ) | 700 | |
| Κορίνες γυναικών | 600 | (Ζ) |
| Λυγίζομενη μπάρα γυναικών | 800 | |
| Ροδάκι κοιλιακών διπλό | 550 | |
| Ροδάκι κοιλιακών με φρένο ασφαλείας | 870 | |
| Σχοινάκι με μετρητή | 600 | 450 |
| Ψαλίδα στήθους διπλή | 800 | |
| ΜΑΞΙ ΠΑΟΥΕΡ | 1900 | |

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ

Εξοπλισμός για Γυμναστική με Βάρη

(Είδος-Τιμές ανάλογες ποιότητας)

| | A | B | Γ |
|---|------|------|------|
| Βάρη χυτά σε αλτήρες,κιλά: | | | |
| 1-2-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20 | 68 | 60 | 50 |
| Βάρη χυτά σε δίσκους,κιλά: | | | |
| 1-1,25-2-2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20 | 68 | 60 | 50 |
| Βάρη μαύρα (πρεσσαριστά) σε αλτήρες: | | | |
| 1-1,5-2,5-3,5-5 | 100 | | |
| Βάρη μαύρα (πρεσσαριστά)σε δίσκους,κιλά: | | | |
| 1-2,5-5-10 | 85 | | |
| Βάρη καρπών-αστραγάλων (1 κιλ.) | 800 | (Ζ) | |
| Γλέκο πρόσθετου βάρους (με βάρη 9-10 κ) | 3400 | 1800 | |
| Επικάρπια δερμάτινα | 420 | 340 | |
| Ζώνη άρσης βαρών | 1720 | 1450 | 1250 |
| Ζώνη κεφαλιού,πρόσθετου βάρους | 400 | | |
| Ζώνη μεταλλική δισεφάλων | 1650 | | |
| Ζώνη μέσης,πρόσθετου βάρους | | | |
| Μπαράκια 35 εκ. και 34 εκ. | 650 | 550 | 450 |
| Μπαρές με μήκος : | | | |
| " " " : 60 εκ. | 1090 | | |
| " " " : 80 εκ. | 1300 | | |
| " " " : 100 εκ. | 1600 | | |
| " " " : 120 εκ. | 1900 | 1700 | 1600 |
| " " " : 130 εκ. | 2050 | 1800 | |
| " " " : 140 εκ. | 2200 | 1900 | 1700 |
| " " " : 150 εκ. | 2450 | 2000 | |
| " " " : 160 εκ. | 2600 | 2100 | 1800 |
| " " " : 170 εκ. | 2700 | 2200 | |
| " " " : 180 εκ. | 2800 | 2300 | 1900 |

οι ακριβείς τιμές έχουν χυτοσίδηρους και όχι πλαστικούς σφιχτήρες

| | | |
|--|----------|-----------|
| Ορθοστάτες χρωματισμένοι | (Ζ) 1750 | 1600 |
| Ορθοστάτες με επένδυση πλαστικού ... (Ζ) 2000 | | |
| Πάγκος κοιλιακών | | 3400 2800 |
| Πάγκος Α πιέσεων,ρυθμιζόμενος επικλινής | 4000 | 2800 |
| Πάγκος Β,ρυθμιζόμενος επικλινής, με ορθοστάτες | 5450 | |
| — Μαξιλάρι δισεφάλων για πάγκο Β | 2900 | |
| Πάγκος Γ,ρυθμιζόμενος επικλινής, με ορθοστάτες και δίζυγο ή MULTI-ΠΑΓΚΟΣ | 5250 | 4800 |
| — Μαξιλάρι δισεφάλων για πάγκους Α και Γ | 600 | |
| ΣΥΝΘΕΤΟ που αποτελείται από Πάγκο ρυθμιζόμενο επικλινή, με ρυθμιζόμενους ορθοστάτες και δίζυγο, από Μαξιλάρι δισεφάλων-καρπών και από εξάρτημα Εκτάσεων Ποδιών (Leg Extension).... | 22000 | 13000 |
| Σιδεροπέδιλα ανδρών | 1120 | 950 |
| Σιδεροπέδιλα εφήβων | 1070 | 900 |
| Σκαλάκι πάγκου Α κοιλιακών | 1400 | |
| Στραβόμπαρα (συμπαγής ή σωληνωτή)..... | 4900 | 3000 |
| Στραβόμπαρα πλαισίου (μεγάλη ή μικρή)... | 1500 | 1100 700 |
| Σφιχτήρες μπάρας (χυτοσίδηροί - πλαστικοί) (Ζ) | 450 | 120 |
| Φεγγαρόπαγκος ενισχυμένος | 5000 | |

ΠΙΝΑΚΑΣ Λ

Όργανα, Μηχανισμοί και Συσκευές για Γυμναστική, Μασσάζ, Αδυνατίσµα, Κινησιοθεραπεία.

(Είδη - Τιμές ανάλογες ποιότητας)

| | A | B | Γ |
|---|-------|-------|-------|
| Αδυνατίσματος ζώνες | 1400 | | |
| Αδυνατίσματος φόρμες (βάρους-περιφέρεια).. | 1400 | 1200 | |
| Βιμπρομασάζ | | | |
| Ζωαριές λουτρού | 1500 | | |
| Κυλιόμενος διάδρομος (KETTTLER) για τρέξιμο JOGGING | 19000 | | |
| Κωπηλατικές CARNIELLI | 20200 | 16850 | 13850 |
| Κωπηλατική KETTTLER | 11300 | | |
| Ποδήλατο Ξαπλωτό KETTTLER | 1900 | | |
| Ποδήλατα Στατικά KETTTLER | 17800 | 11600 | 9800 |
| Ποδήλατα Στατικά CARNIELLI | 19200 | 16100 | 11900 |
| Ποδήλατα KALHOFF | 10500 | | |

ΠΙΝΑΚΑΣ Ξ

Είδη Μαχητικών Τεχνών

(Είδη - Τιμές ανάλογες ποιότητας)

| | A | B | TZ | KA |
|---|---|------|------|----|
| Ζώνες τζούντο-καράτε (άσπρη,κίτρινη,πορτοκαλί,μπλέ,καφέ,κόκκινη) | | 300 | 250 | |
| Ζώνες τζούντο-καράτε (σκουρα μπλέ,μαύρη) ... | | 400 | | |
| Κύπελλα αγώνων | | | | |
| Μακιβάρια τούχου | | | | |
| Μετάλλια αγώνων | | | 5000 | |
| Μηχανισμός ανοίγματος ποδιών | | | 450 | |
| Νουντσάκου | | | | |
| Τρόπαια αγώνων | | | | |
| Τροχαλία ανοίγματος ποδιών | | | | |
| Φόρμες τζούντο (με ζώνη για τα Νο 00,0,1)και καράτε (με ζώνη για όλα τα Νο) | | | | |
| No 00 για ύψος 0,90 - 1,05 μ. | | 1800 | | |
| No 0 " " 1,05 - 1,20 μ. | | 1800 | 2250 | |
| No 1 " " 1,20 - 1,40 μ. | | 2000 | 2250 | |
| No 2 " " 1,40 - 1,55 μ. | | 2000 | 2250 | |
| No 3 " " 1,55 - 1,70 μ. | | 2300 | 2600 | |
| No 3 ₁ " " 1,75 μ. | | | 2600 | |
| No 4 ₁ " " 1,80 μ. | | 2300 | 2600 | |
| No 4 ₂ " " 1,85 μ. | | | 2900 | |
| No 5 ₁ " " 1,90 μ. | | 2600 | 2900 | |



ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΤΟΜΟΣ 1, Τεύχη 1-11
Περιεχόμενα:

Γενικά για τις πολεμικές τέχνες - Γενικά για το Τζούντο - Γενικά για το Καράτε - Η Ιστορία του Καράτε στην Ελλάδα - Τζούντο και ΣΕΓΑΣ - Νέα πολεμικών τεχνών απ' όλο τον κόσμο - Σχολές και Σύλλογοι - Αγώνες, Επίδειξεις, Εκδηλώσεις - Τζούντο, Καράτε, Αϊκίντο - Πανελλήνιοι αγώνες Τζούντο - Παγκόσμιοι αγώνες καράτε - Νιντζίτσου: μια θανατηφόρα τέχνη - το Τζούντο και το Καράτε στην Κύπρο - Επισκέψεις γιαπωνέζων δασκάλων του Τζούντο και του καράτε στην Ελλάδα - Μαθήματα Τζούντο - Μαθήματα Καράτε - Βιογραφίες των ιδρυτών των πολεμικών τεχνών - Οι Γυναίκες στο Τζούντο - Τζούντο-Καράτε για γυναίκες και παιδιά - Γνωριμία με το Τάε-κβον-ντο - Γνωριμία με το Τανγκ-σου-ντο - Τρομερά ενδιαφέρουσα αλληλογραφία με τους αναγνώστες - Το πρόβλημα «Ψευδοδάσκαλοι» - Το φαινόμενο Ελ Κούρι - Γνωριμία με το Σόριντζι Κέμπο - Νέα από τα κέντρα του Τζούντο και του Καράτε στην Ιαπωνία - Κάγκαμμπράκι: η γιορτή των πολεμικών τεχνών στην Ιαπωνία - Δάσκαλοι του Αϊκίντο στην Ελλάδα - Μπρους Λη: ο θρύλος (σε συνέχειες) - Πρωταθλητές του καράτε σε αγώνες - Δάσκαλοι του τζούντο σε μαθήματα - Το «Γιν-Γιανγκ» και τα ωραία του - Τζούντο, Καράτε στην Κύπρο.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΤΟΜΟΣ 2, Τεύχη 12-20
Περιεχόμενα:

Γνωριμία με τον κόσμο των πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα - Σχολές και Σύλλογοι - Η αποκάλυψη της απάτης του ψευδοδάσκαλου - Ένας έλληνας καρατέκα στην Ιαπωνία - Η προπόνηση με βάρη στις πολεμικές τέχνες - Περιπετειώδες μυθιστόρημα: Ο τζούντοκα χωρίς κίμονο - Μαθήματα Τζούντο - Μαθήματα Καράτε - Πρωτάθλημα τζούντο γυναικών στο Τόκιο - Τεχνικές τζούντο από μεγάλους δασκάλους του Κόντοκιν - Εμβάθυνση στις βασικές αρχές του τζούντο - Αγώνες κικ-μπόξιν στο Τόκιο - Οι γυναίκες παίζουν κατς - Πανελλήνιοι Τζούντο - Βιογραφίες ιδρυτών πολεμικών τεχνών - Κανονισμοί αγώνων Τάε-κβον-ντο - Πανελλήνιοι παιδικό τζούντο - Κικ-μπόξιν εναντίον καράτε - Αυτοάμυνα για γυναίκες στο Πολυτεχνείο - Μπρους Λη: ο θρύλος (σε συνέχειες) - Κυόκουσιν Καράτε: Παναγιωτικό Πρωτάθλημα - Διεθνείς αγώνες Τζούντο: Κύπελλο Ζιγκορο Κάνο - Τζούντο-Καράτε για γυναίκες και παιδιά - Γνωριμία με το Κουγκ Φου - Ο αγώνας κατά του Ελ Κούρι - Διεθνείς τζούντο στην Αθήνα - Τέσσερις πρωταθλητές και δάσκαλοι του τζούντο στην Αθήνα - Κικ-μπόξιν εναντίον μπόξ και καράτε - Επισκέψεις μεγάλων δασκάλων καράτε στην Ελλάδα - Τανγκ-σου-ντο- Τάε-κβον-ντο - Αϊκίντο - Παναγιωτικό Τζούντο - Σούμο: ιστορικό αγώνες - Μεγάλη επίδειξη πολεμικών τεχνών στην Αθήνα - Πολύ γέλιο σε δίκη για το καράτε - Ενδιαφέρουσα αλληλογραφία με τους αναγνώστες.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΤΟΜΟΣ 3, Τεύχη 3/1-3/10
Περιεχόμενα:

Οι μεγάλες δίκες του καράτε - Το ξετίναγμα ενός ψευδοδάσκαλου - Βιογραφίες μεγάλων δασκάλων - Μαθήματα τζούντο - Μαθήματα καράτε - Η φιλοσοφία Ζεν και οι πολεμικές τέχνες - Τζούντο-καράτε και βίτζα για Ιαπωνία - Ο ψυχικός κόσμος των καρατέκα - Ελλάς-Κύπρος: Κύπελλο φιλίας - Ένα κολλέγιο μόνο για καράτε - Τανγκ-σου-ντο - Ενδιαφέρουσα αλληλογραφία με τους αναγνώστες - Βιογραφίες παλιών πρωταθλητών - Αγώ-

νες επιδείξεις Στόκιν Καράτε - Γουίν-τσουν Κουγκ Φου - Παρουσίαση επαγγελματιών του Καράτε - Πανελλήνιοι αγώνες 1979 - Τζούντο και ΣΕΓΑΣ - Παναγιωτικό Κυόκουσιν Καράτε - Μεγάλη επίδειξη πολεμικών τεχνών στην Αθήνα - Μελέτη για τη φιλοσοφία του καράτε (σε συνέχειες - Δεύτερο Παγκόσμιο Κυόκουσιν Καράτε - Παιδικό αγώνες Τζούντο στην Αθήνα (πολύ ενδιαφέρον) - Εκδηλώσεις και νέα του Τάε-κβον-ντο - Γαμπουσάμε: τοξοβολία επίπια - Στατιστικές Τζούντο - Τάε-κβον-ντο της ITF και της WTF (Αθήνα, Θεσ/νίκη, Πάτρα, Αλεξανδρούπολη) - Οι μεγάλες δίκες του Καράτε - «Σπασίματα»: Επιστημονική Μελέτη - Παγκόσμιο πρωτάθλημα τζούντο: Παρίσι 1979 - Βαλκανικό Τζούντο 1980 - Διεθνείς Αγώνες Τάε-κβον-ντο (Γιουγκοσλαβία) - Καράτε στην Αυστραλία - Κέντο: άσκηση σώματος και πνεύματος - Νέα από Σχολές-Συλλόγους - Όλος ο κόσμος των πολεμικών τεχνών της Ελλάδας σε φωτογραφίες.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΤΟΜΟΣ 4, Τεύχη 4/1-4/10
Περιεχόμενα:

Παναγιωτικό Τζούντο - Παναγιωτικό Καράτε - Χυόνγκ του Τάε-κβον-ντο - Μαθήματα καράτε - Αλληλογραφία - Πανερωπαϊκό Τζούντο - Ελληνικό Τζούντο και ΣΕΓΑΣ - Φεστιβάλ Καράτε - Ιατρική των πολεμικών τεχνών - Γνήσιες Μαύρες Ζώνες και Έγκριτες Σχολές - Στόχος του καράτε: Ολυμπιακό 1984 - Ελληνικό Τάε-κβον-ντο και ΣΕΓΑΣ - Οι γυναίκες παίζουν κατς - Τζούντο, Μόσχα: Ολυμπιακό 1980 - Τριεθνείς Τζούντο: Αίγυπτος, Ελλάδα, Κύπρος - Επίσκεψη στο Νακαγιάμα σιχάν - Νέα από συλλόγους και σχολές - Καράτε: Τι λένε γι' αυτό οι Μάστερς - Ανοιχτή Επιστολή στον Μπιλ Ζαχόπουλο - Ιατρική των Μαχητικών Τεχνών - Το Τζούντο στα ανώτερα επίπεδα - Βαλκανικό αγώνες καράτε - Τα διαφορετικά μονοπία του Αϊκίντο - Εφαρμογές της Φυσικής στις Μαχητικές Τέχνες - Φροντίδα για την καρδιά στις Μαχητικές Τέχνες - Τάε-κβον-ντο: Πανελλήνιοι και Πανερωπαϊκοί - Η αμφισβήτηση των Κάτα - Ζεν και Καράτε - Νέα του Τανγκ-σου-ντο - Νέα του Στόκιν και 3οι Παγκόσμιοι Καράτε (Βρέμη) - Πανελλήνιοι Τζούντο Ανδρών 1980 - Το Θέμα Μπιλ Ζαχόπουλος - Τα νταν τον Τζούντο - Αγώνες Σόριντζι Κέμπο - Επίσκεψη δασκάλων Τζούντο από το Κόντοκιν - Πανερωπαϊκό Στόκιν - Πανελλήνιοι Τζούντο Εφήβων-Παιδιών - Τα Πούμσε του ΤΚΝ - Τανγκ-σου-ντο: βασικές αρχές των τεχνικών - Οι Μεγάλες Δίκες του Καράτε: Η περίπτωση Μπιλ Ζαχόπουλος - Αλληλογραφία - Αγγλική προσέγγιση στο γιαπωνέζικο τζούντο - ΤΚΝ: Πανερωπαϊκό της ITF - Οι Μάστερς της Οκιάουσα - Οι 10 κορυφαίοι Ιάπωνες του Καράτε (1974) - Οι 10 κορυφαίοι Ευρωπαίοι στο Καράτε - Μπουσιντό: Ο κώδικας του πολεμιστή - Τζούντο Γυναικών: Παναγιωτικό 1980 - ΣεΞ, Καρδιά, Αγώνες - Γιόγκα: από την Ινδία σ' όλο τον Κόσμο - 12ο Παναγιωτικό Κυόκουσιν (1980) - Παραδοσιακό καράτε ή φουλ κόντακ; - Τα όπλα της Οκιάουσα - Οι Μεγάλες Δίκες του Καράτε: Μάστερ Μπιλ ή μαστρο-Βασίλης; - Διασυλλογικό Τζούντο 1981 - Η διαπαιθσία στο Τζούντο - Ενόντα: Ο πόντος του Στόκιν - Κέντο: Παλιά και μεγάλη ιστορία - Ζεν-Ευλυγισία: Δύσκολο αλλά απαραίτητο - Τανγκ-σου-ντο: Επιστημονική θεώρηση - Η προπόνηση με βάρη στις μαχητικές τέχνες - Οι Μεγάλες Δίκες του Καράτε: Μεγάλες Αποκαλύψεις - Χιροκάζου Καναζάβα: το φαινόμενο του καράτε - Αγώνες Γουάντο-ρούο και Τατσούο Σουζούκι - Πολυεθνι-

κοι αγώνες τζούντο στο Παρίσι - Αγώνες Στόκιν στο Degree Pierce College.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΤΟΜΟΣ 5, Τεύχη 5/1-5/10
Περιεχόμενα:

Μασατόσι Νακαγιάμα - Το ατύχημα στο Καράτε και οι πρώτες βοήθειες - Μπιλ Περλ: Ένα φαινόμενο στο Μπόντυ Απλίντιν - Η σωστή διατροφή - Η συμπλοκή στο δρόμο - Καράτε και κουνγκ-φου - Οι κίνδυνοι από το νουν-τσάκου - Η κοιλτούρα του Τανγκ-σου-ντο - Μπιλ Γουάλλας: Το Σούπερ-Πόδι - Βαλκανικό Τζούντο - Τζούντο: Ελλάς-Αίγυπτος - Σούμο για παιδιά - Το ατύχημα στο καράτε και οι πρώτες βοήθειες - Αποκτήστε Δύναμη - Τανγκ-σου-ντο: Επιστημονική Θεώρηση - Από την εκπαίδευση των Νιντζα - Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης (Κάιρο 1981) - Αποκτήστε Δύναμη - 13οι Βαλκανικοί Αγώνες Ενόργανης και Μοντέρνας Γυμναστικής - Φιλικοί Τζούντο: Ελλάδα-Βουλγαρία - Επίδειξεις και Αγώνες Τανγκ-σου-ντο - Παναγιωτικό Τζούντο 1981 - Γουάντο-ρούο: Πανερωπαϊκό 1981 - Παναγιωτικό Στόκιν 1981 - Τανγκ-σου-ντο: Επίσκεψη του ιδρυτή Χβαν Κήη στην Αθήνα - Πούμσε του ΤΚΝ - Τσακ Νόρρις: καρατέκα και ηθοποιός - Μίστερ Υφήλιος 1981 (συνέχεια) - Αποκτήστε Δύναμη - Ενόργανη και Μοντέρνα Γυμναστική - Διεθνές Τουρνουά Γυμναστικής - Παγκόσμιο πρωτάθλημα Μοντέρνας Ρυθμικής Γυμναστικής - Πορτραίτα αθλητών και αθλητριών στην Ενόργανη και Μοντέρνα Γυμναστική - Πανελλήνιοι αγώνες Τζούντο 1981 - Πανελλήνιοι Τζούντο Παιδιών - Τι είναι το Τζούντο; - Νίνο Ταμακάρο, 6 νταν - Πανελλήνιοι Αγώνες Ερασιτεχνικού Καράτε - Ρήη Κι Χα, 8 νταν ΤΚΝ - Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ενόργανης Γυμναστικής - Βαλκανικοί Εφήβων, Νεανίδων στη Γυμναστική - Ενόργανη: Οι καλύτεροι του 1981 - Μίστερ Ελλάς 1981 - Μίστερ Υφήλιος 1981 (συνέχεια) - Παναγιωτικό Τζούντο Γυναικών - Πανελλήνιοι Τζούντο Εφήβων 1981 - Πανελλήνιοι Ερασιτεχνικού Καράτε - νιντζίτσου: Εκπαίδευση-Παράδοση - Πανερωπαϊκό Τανγκ-σου-ντο - Τραυματισμός Μηνιαίου - Αξιολόγηση των συλλόγων Ενόργανης και Μοντέρνας Γυμναστικής - Πορτραίτα του μήνα στο χώρο της Γυμναστικής - Μίστερ Ελλάς 1981 - Οι γυναίκες και το Μπόντυ-Απλίντιν - Λασποπάλη γυναικών - Το τζούντο είναι... νεκρό - Χιρονόρι Ότσουκα - Νέα του Τανγκ-σου-ντο - Φουλ κόντακ Καράτε - Αγώνες στη Γυμναστική - Η σιλουέτα του μέλλοντος - Επιστημονικές ανακινώσεις στο σπινθηρο του Μίστερ Υφήλιος - Αποκτήστε Δύναμη - Μόριο Χιγκαόνα - Βαλκανικοί Αγώνες Τζούντο - Ιαπωνία, Αγγλία: Σύγκρουση γιγάντων στο Στόκιν - Νίνο Ταμακάρο: 2η επίσκεψη - Αγώνες κικ-μπόξιν - Η Ομοσπονδία Επαγγελματικού Καράτε - Πρωτάθλημα Βορρά και Νότου στην Ενόργανη Γυμναστική - 2ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μοντέρνας Γυμναστικής - Πρόγραμμα Εκγύμνασης με Βάρη - Συνέδριο IFBB: Η πρόοδος στην Ευρώπη - Νέα Τανγκ-σου-ντο - Ενόργανη Γυμναστική: Πανελλήνιο Παιδιών, Κορασίδων 1982 και Πανελλήνιο Ανδρών, Εφήβων και Γυναικών, Νεανίδων - Η επίδειξη των Ρώσων Πρωταθλητών της Γυμναστικής - Επίσκεψη του Τατσούο Σουζούκι, 8 νταν - Μας Ογιάμα, Μπίτζες και Καράτε - Κυόκουσιν και Σίντο-καν στην Ελλάδα - Πανελλήνιοι Καράτε Εφήβων - Φουλ Κόντακ ή Κικ Μπόξιν - Άρση Βαρών: 18οι Πανελλήνιοι Ανδρών και οι Αγώνες της ΕΟΚ - Μίστερ Ελλάς, Άρτεμις και 'Επαθλο Ακρόπολις, WABBA 1981-1982 - Οι Μεγάλες Δίκες του Μπιλίντιν-Μπόλντιν! - Οι Κανονισμοί Αγώνων του Τζούντο από τον ΣΕΓΑΣ.

**ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ**

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

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ

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

ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ

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

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

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ (άλφ/κή σειρά)

ΒΟΛΟΣ

ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ 110

ΓΡΕΒΕΝΑ

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Άλεξάνδρου 4 Χαλάνδρι

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθ. Βενιζέλου

ΘΑΣΟΣ

ΠΡΩΤΟΥΛΗΣ, Βιβλιοπωλείο

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΑΝΙΚΟΥΛΑΣ, Έγνατίας 148

ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, Έρμου 75

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Μπότσαρη 2

ΛΑΡΙΣΑ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

ΠΑΤΡΑ

ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184

ΠΑΠΑΝΙΚΑ, Πατρέως 27

ΦΕΡΡΑΙ ΕΒΡΟΥ

ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Φέρραι Έβρου

ΦΛΩΡΙΝΑ

ΜΠΟΥΤΖΙΟΥ, Μ. Άλεξάνδρου 78

ΚΥΠΡΟΣ - ΛΕΜΕΣΟΣ

ΑΜΑΘΟΥΣ, Άγ. Φυλάξεως 49B

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Άθηνών 30

**ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΜΑΣ
ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΕΧΡΙ 30 ΔΕΚ 1982**

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

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

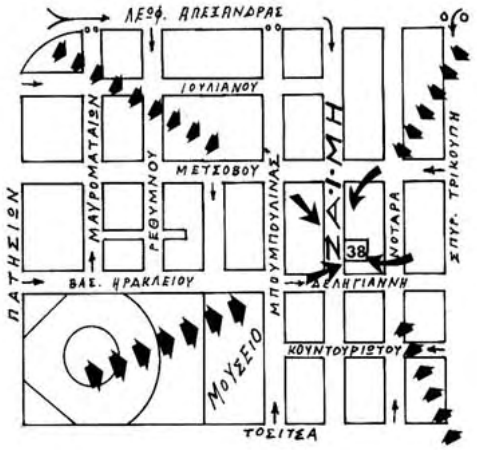
Επίσης, μπορείτε να μας στείλετε τα (καθάρ) παλιά τεύχη σας να σας τα κάνουμε δεμένους τόμους, πληρώνοντας 25 δρχ. για κάθε τεύχος που σας λείπει και 100 δρχ. για το δέσιμο. Αυτό ισχύει για τους τόμους: 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20), 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τον τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θα ισχύει από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

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

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

ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ίπποκράτους 2

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ
Πατησίων 197, ΑΘΗΝΑ



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148
(ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ ΤΩΝ ΕΞΑΡΧΕΙΩΝ)
ΤΗΛ. 822-4794

**ΝΕΑ ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148 (ΜΟΥΣΕΙΟ) - 82.24.794

* * *

*** ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΝΕΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΘΑ ΤΑ ΔΕΙΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΩΝ
ΘΑ ΣΥΓΚΡΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΘΑ ΔΙΑΔΕΞΕΤΕ**

*** ΜΟΝΟ ΣΕ ΜΑΣ ΕΧΕΤΕ
ΤΕΤΟΙΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ**

* * *

*** ΟΡΓΑΝΑ ΔΙΠΛΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΣΠΗΤΙ
ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ
ΓΙΑ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΗΙΑΝΤΕΡΕΣ
ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ**

* * *

*** ΠΡΩΤΟΤΥΠΑ, ΣΩΣΤΑ, ΔΥΝΑΤΑ, ΕΥΧΡΗΣΤΑ
ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ: ΜΟΝΑΔΙΚΑ**

*** ΑΝ ΔΕΝ ΤΑ ΔΕΙΤΕ
ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΔΕΙ ΤΙΠΟΤΑ**