

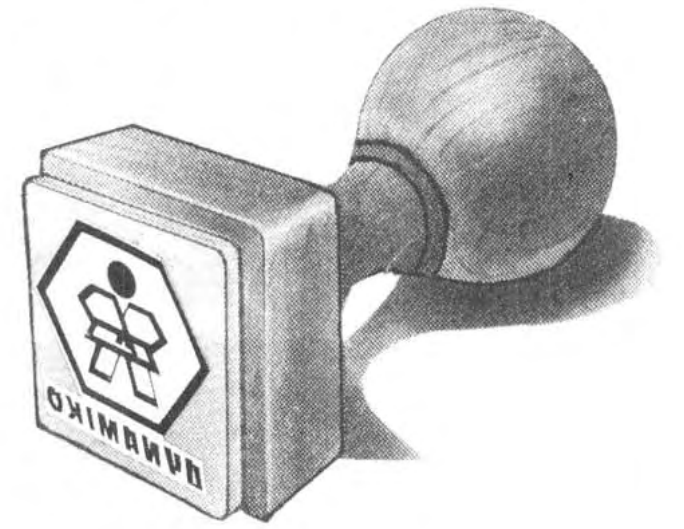
ΚΕΝΤΡΟΦΟΡΕΤΑΡΧΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΟ 1977

ΔΡΧ. 180  
No 4, Το 8  
ΑΠΡ-ΜΑΙ'85

Ζητάτε

το σωστό γυμναστήριο;

Αν ο εξοπλισμός του  
έχει τη σφραγίδα ...

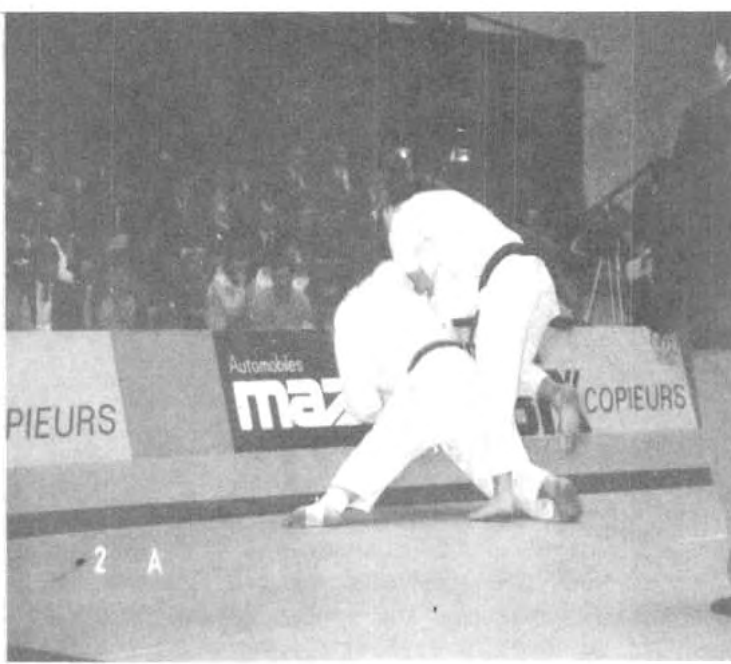
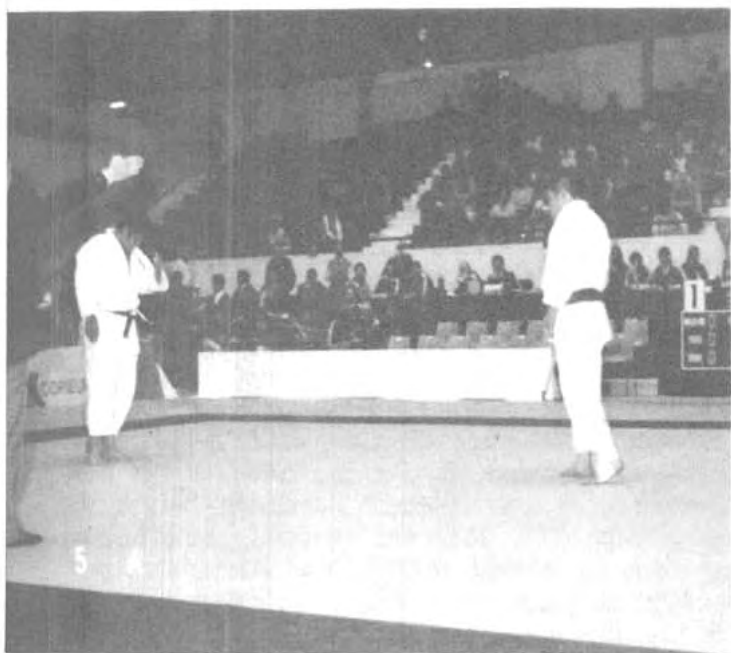


... τότε το βρήκατε!

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

Από απλούς πάγκους μέχρι  
πολυόργανα 12 θέσεων.





**TOURNOI DE LA VILLE DE PARIS 1985** SAMEDI 12 JANVIER 1985 - COUBERTIN

**CATEGORIE - 60 KG**

FRANCE	1	DOUET	17	DOUET	1	FRANCE	17	GLYVOUK	17	HANSEN	13
HONGRIE	2	MAGNER	18	CARLIN	2	URSS	18	LEE	18	LEE	14
DDR	3	CARLIN	19	LEBAUPIN	3	CORÉE	19	MELLE MARCHISE	19	VIELLE MARCHISE	3
FRANCE	4	LEBAUPIN	20	SOMMERVILLE	4	GRANDE BRETAGNE	20	SAVAGE	20	SALTO	7
GRANDE BRETAGNE	5	SOMMERVILLE	21	BOTEV	5	JAPON	21	SAITO	21	SALTO	5
FRANCE	6	BREGEON	22	KANG	6	FRANCE	22	BOIRIE	22	BOIRIE	10
FRANCE	7	BOTEV	23	KANG	10	FRANCE	23	BUBEN	23	PALUSCHEK	5
BULGARIE	8	KANG	24	LOPES	8	DDR	24	PALUSCHEK	24	PALUSCHEK	3
CORÉE	9	KANG	25	FONTANA	9	FRANCE	25	CARABETTA	25	CARABETTA	3
FRANCE	10	LOPES	10	BOUY	10	FRANCE	26	MAYR	26	MAYR	3
FRANCE	11	FONTANA	11	KIDA	11	AUTRICHE	27	DELVINGT GUY	27	DELVINGT GUY	3
ITALIE	12	FONTANA	12	KIDA	10	FRANCE	28	KARTCHAIAN	28	DELVINGT GUY	10
FRANCE	13	ROUX	13	DIBERT	13	URSS	29	BUIJKO	29	BUIJKO	10
AUTRICHE	14	FIDLER	14	DIBERT	7	HONGRIE	30	BLANQUET	30	BLANQUET	10
JAPON	15	KIDA	15	DIBERT	10	FRANCE	31	ROHRAVER	31	ROHRAVER	10
FRANCE	16	DIBERT	16	CATTEDRA	16	FRANCE	32	DEGROUX	32	BRENNER	5
FRANCE	17	CATTEDRA	17	LE SONN	17	FRANCE	33	BRENNER	33	ROZPADEK	5
FRANCE	18	LE SONN	18	JOUTCHKOV	18	URSS	34	ROZPADEK	34	ROZPADEK	10
FRANCE	19	JOUTCHKOV	19	AURAN	19	POLONIE	35	BOZO	35	BOZO	7
URSS	20	AURAN	20	SMALARZ	20	FRANCE	36	DJANTCHATOV	36	DJANTCHATOV	10
FRANCE	21	SMALARZ	21	SMALARZ	3	URSS	37	DJANTCHATOV	37	DJANTCHATOV	10
FRANCE	22	SMALARZ	22								

**FFJDA**

**R1**

1 SOMMERVILLE 5  
2 DOUET 3

3 FONTANA 6  
4 KANG 3

**R2**

1 ROUX 3  
2 DIBERT 3

3 JOUTCHKOV 1  
4 JOUTCHKOV 3

**REPECHAGES**

1 LE SONN 1  
2 KIDA 10

**DEMI-FINALES**

1 LE SONN 1  
2 LOPES 1

**FT1**

1 LE SONN 1  
2 JOUTCHKOV 1

**FT2**

1 LE SONN 1  
2 LOPES 1

**RESULTATS**

1 KIDA Mamoru JAPON  
2 LEBAUPIN Guy FRANCE  
3 LE SONN J.Marie FRANCE  
3 LOPES Antonio FRANCE

**TOURNOI DE LA VILLE DE PARIS 1985** DIMANCHE 13 JANVIER 1985 - COUBERTIN

**CATEGORIE - 65 KG**

FRANCE	1	HANSEN	17	HANSEN	1	FRANCE	17	GLYVOUK	17	HANSEN	13
URSS	2	GLYVOUK	18	LEE	2	URSS	18	LEE	18	LEE	14
CORÉE	3	MELLE MARCHISE	19	SAVAGE	3	CORÉE	19	MELLE MARCHISE	19	VIELLE MARCHISE	3
FRANCE	4	SAVAGE	20	SALTO	4	GRANDE BRETAGNE	20	SAVAGE	20	SALTO	7
FRANCE	5	SALTO	21	BOIRIE	5	JAPON	21	SAITO	21	SALTO	5
FRANCE	6	BOIRIE	22	BUBEN	6	FRANCE	22	BOIRIE	22	BOIRIE	10
FRANCE	7	BUBEN	23	PALUSCHEK	7	FRANCE	23	BUBEN	23	PALUSCHEK	5
DDR	8	PALUSCHEK	24	CARABETTA	8	DDR	24	PALUSCHEK	24	PALUSCHEK	3
FRANCE	9	CARABETTA	25	MAYR	9	FRANCE	25	CARABETTA	25	CARABETTA	3
FRANCE	10	MAYR	26	DELVINGT GUY	10	FRANCE	26	MAYR	26	MAYR	3
AUTRICHE	11	DELVINGT GUY	27	KARTCHAIAN	11	AUTRICHE	27	DELVINGT GUY	27	DELVINGT GUY	3
FRANCE	12	KARTCHAIAN	28	BUIJKO	12	FRANCE	28	KARTCHAIAN	28	DELVINGT GUY	10
URSS	13	BUIJKO	29	BLANQUET	13	URSS	29	BUIJKO	29	BUIJKO	10
HONGRIE	14	BLANQUET	30	ROHRAVER	14	HONGRIE	30	BLANQUET	30	BLANQUET	10
FRANCE	15	ROHRAVER	31	DEGROUX	15	FRANCE	31	ROHRAVER	31	ROHRAVER	10
FRANCE	16	DEGROUX	32	BRENNER	16	FRANCE	32	DEGROUX	32	BRENNER	5
FRANCE	17	BRENNER	33	ROZPADEK	17	URSS	33	BRENNER	33	ROZPADEK	5
URSS	18	ROZPADEK	34	BOZO	18	FRANCE	34	ROZPADEK	34	ROZPADEK	10
FRANCE	19	BOZO	35	DJANTCHATOV	19	POLONIE	35	BOZO	35	BOZO	7
FRANCE	20	DJANTCHATOV	36	DJANTCHATOV	20	FRANCE	36	DJANTCHATOV	36	DJANTCHATOV	10
URSS	21	DJANTCHATOV	37			URSS	37	DJANTCHATOV	37	DJANTCHATOV	10

**FFJDA**

**R1**

1 LEE 10  
2 SALTO 3

3 PALUSCHEK 3  
4 CARABETTA 10

**R2**

1 BUIJKO 7  
2 BLANQUET 10

3 BOZO 5  
4 ROZPADEK 10

**REPECHAGES**

1 HANSEN 1  
2 DELVINGT 10

**DEMI-FINALES**

1 HANSEN 1  
2 DELVINGT 10

**FT1**

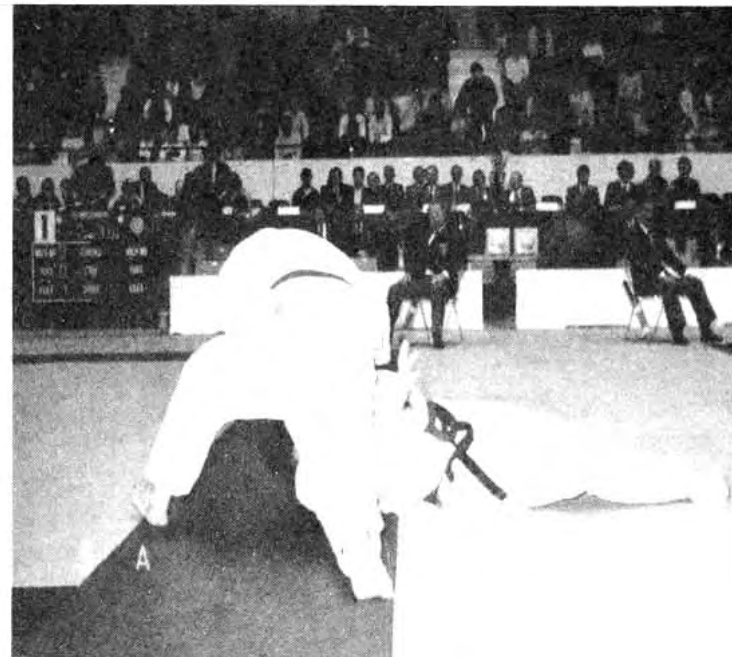
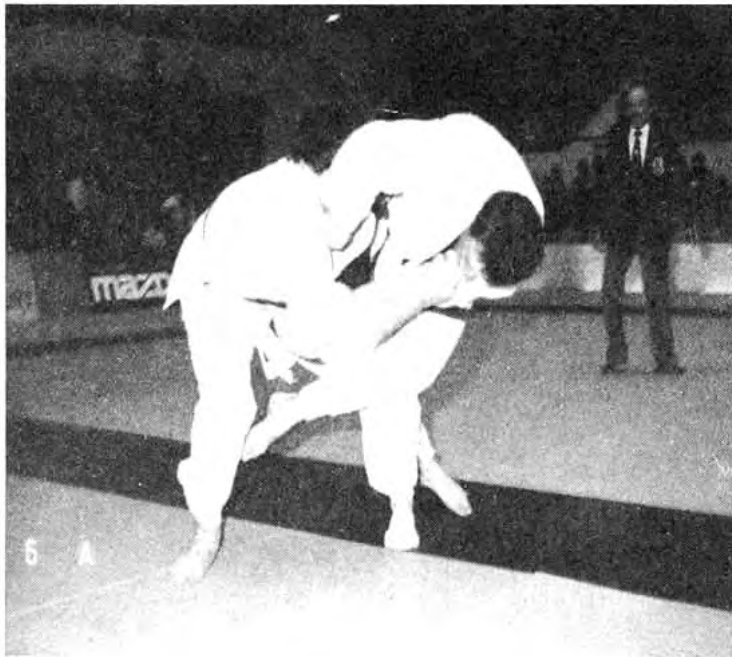
1 LEE 10  
2 DJANTCHATOV 10

**FT2**

1 BOZO 10  
2 ROIRIE 10

**RESULTATS**

1 HANSEN J. Pierre FRANCE  
2 DELVINGT Guy FRANCE  
3 LEE KYUNG-KEUN COREE  
3 BOZO PASCAL FRANCE



Καταπληκτικό το κοινό, που παρακολουθεί τους αγώνες. Πολιτισμένο και κατατοπισμένο στις λεπτομέρειες του αθλήματος. Ήσυχο, με μόνο μια ιαχή τη στιγμή της προσπάθειας του ΚΑΘΕ αθλητή.

2C- Ο Κίντα (Ιαπ.) ρίχνει με σεϊ-νάγκε και βαζαάρι τον Ρου (Γαλ.) στα -60 κ.

4C- Ο Φουρνιέ (Γαλ.) παίρνει ιππόν επί του Μπαζίνσκι (Αν. Γερμ.) στα -86 κ. με κοούτσι γκάρι, πιάσιμο ποδιού με το χέρι και κάρφωμα στο τατάμι.

5C- Τούλζα (Γαλ.) εναντίον Παρκ (Κορέα) στα -86. Φοβερός ο αγώνας χωρίς σκορ και ποινές. Επιθετικότερος ο Τούλζα, αλλά η απόφαση δόθηκε στον Κορεάτη. Το κοινό διαμαρτυρήθηκε έντονα.

Η οργάνωση των αγώνων καταπληκτικά προσεγμένη σε κάθε της λεπτομέρεια. Το στρώσιμο των στρωμάτων άψογο με δύο αγωνιστικές περιοχές.

Δύο πλήρεις γραμματείες με από δύο άτομα στη κάθε θέση. Μια γενική συντονιστική γραμματεία. Τέσσερις ηλεκτρονικοί πίνακες (δύο για κάθε αγωνιστική περιοχή) με ψηφιακά ρολόγια αντίστροφης μέτρησης και φωτεινές ενδείξεις των βαθμών, ποινών και χρονομετρήσεων. Το γραφείο τύπου εξυπηρετικότατο και με πρόθυμη και πλήρη ενημέρωση σε όλη τη διάρκεια των αγώνων, είχε άμεσα διαθέσιμα σε κάθε ενδιαφερόμενο τα προγράμματα των αγώνων και τα αποτελέσματά τους. Θέσεις ιδιαίτερες για δημοσιογράφους και θέσεις για φωτογράφους. Αίθουσες ξεκούρασης για τους αθλητές, ιδιαίτερα για την ομάδα κάθε χώρας. Εστιατόριο για τους αθλητές. Έτσι οι αγώνες μπορούν να γίνουν επί 8-10 ώρες συνέχεια. Τουαλέτες πεντακάθαρες. Εξυπηρέτηση άψογη.

Στα 86 κ. ο Κανού (Γαλ.) αντιμετωπίζει τον Στήβενς (Αγγλ.). Δύο φοβεροί αντίπαλοι σε ένα πολύ δυνατό παιχνίδι. Ο Άγγλος φοβερά δυνατός και πολύ τεχνικός ενώ ο Γάλλος φοβερά τεχνικός και πολύ δυνατός. Καταπληκτικά έξυπνα ο κάθε ένας από τους δύο αντισταθμίζει στο κλάσμα του δευτερολέπτου με το πλεονέκτημά του το μειονέκτημά του έναντι του αντιπάλου του. Ο Γάλλος προηγήθηκε με ένα γιούκο. Καταπληκτικός ο Γάλλος εκμεταλευόταν τις πύδ αδιόρατες μικροευκαιρίες για να μπει στο δύσκολο αντίπαλό του. Παίρνει και παίρνει ένα βαζαάρι με ούτσιμάτα. 35 δευτερόλεπτα ακόμα. Ο Γάλλος πάει για νίκη. 23 δευτερόλεπτα. 14 δευτερόλεπτα. 9 δευτερόλεπτα. 3 δευτερόλεπτα. Ματέ και Χατζίμε και ο Άγγλος ορμάει σαν σφαίρας και ό,τι πετύχει. Ο Γάλλος παρά τον αιφνιδιασμό τον υποδέχεται ενστικτωδώς με ένα αυθόρμητο τομδε-νάγκε χωρίς όμως βαθμό και ο αγώνας τελειώνει. Φοβερό χειροκρότημα.

Στις 4 η ώρα το απόγευμα έγινε η τελετή έναρξης όχι με επιτυχία γιατί δεν συμμετείχαν όλοι οι αθλητές Π.χ. η Ιαπωνία έβγαλε δύο αθλητές (ο Ίτο ο ένας). Ο Πρόεδρος της Γαλλικής Ομοσπονδίας εκφωνεί λόγο.

Στον ημιτελικό των 71 κ. ο Αν (Κορ.) με καταπληκτικό κεραυνοβόλο κοσδογκάκε καρφώνει με ιππόν τον αντίπαλό του Χαζτός (Ουγγ.).

Στον τελικό των 71 κ. βρίσκονται αντιμέτωποι οι Μελίλο (Γαλ.) και Κούντο (Ιαπ.). Αρχίζει ο Γάλλος με δύο καταπληκτικές επιθέσεις. Αριστερό ταϊότσι του Γάλλου και παίρνει κόκα. Συνεχείς επιθέ-

σεις ο Γάλλος. Ούτει γκάρι του Γάλλου στο όριο και ο διαιτητής δίνει κόκα. Ο κοντινός κριτής όμως δείχνει πως η τεχνική έγινε έξω και δεν μετράει. Ο βαθμός ακυρώνεται, το κοινό διαμαρτύρεται με φωνές και σφυρίγματα. Ο αγώνας συνεχίζεται χωρίς ουσιαστική μεταβολή. Ο χρόνος τελειώνει. Ο Μελίλο νικητής και αμέσως η απονομή (Φωτό: 3D).

Στα +95 αντιμέτωποι στα ημιτελικά οι Παρισί και Ντελ Κολόμπο. Χλιαρός αγώνας με νικητή τον Παρισί με γιούκο.

5D- Τελικός στα +95 Ίτο εναντίον Ιαμανέκο. Βαρύς αγώνας με ορατές επιθέσεις από τον Ιαμανέκο και ανύπαρκτες από τον Ίτο. Ο Ίτο έδειχνε να αποφεύγει με άνεση και σιγουριά τις επιθέσεις του αντιπάλου του περιμένοντας την ευκαιρία για κάποια κεραυνοβόλα και ουσιαστική τεχνική. Ο χρόνος όμως πέρασε χωρίς να δούμε τίποτα από τον Ίτο και έτσι η απόφαση δόθηκε στον επιθετικότερο Ιαμανέκο. Προσωπικά μου φάνηκε πολύ περίεργος αυτός ο αγώνας. Ο Ίτο "έπιανε" με ευκολία όλες τις επιθέσεις του Ιαμανέκο και μου είναι αδύνατο να πιστέψω πως δεν μπορούσε να του επιτεθεί. Επίσης μου είναι αδύνατο να πιστέψω πως δεν γνωρίζει την στρατηγική των επιθέσεων που οδηγεί στη νίκη με απόφαση όταν δεν υπάρχει σκορ. Επομένως, ή άρρωστος ήταν ή δεν ήθελε να κερδίσει "μαθαίνοντας τον αντίπαλο για σοβαρότερη συνάντηση, αν αυτό χωράει σε λογικά πλαίσια. Απόφαση στον Ιαμανέκο, χειροκρότημα δυνατό. Υπάρχει διάχυτη στο κοινό η επιθυμία να νικηθούν οι Γιαπωνέζοι.

8D- Σόμερβιλ (Αγγλ.) εναντίον Κανγκ (Κορ.) στο Ρεπέσάζ. Ο Σόμερβιλ πάρα πολύ μικρός, όχι τεχνικός αλλά αφάνταστα σκληρός και φοβερά μαχητικός για την ηλικία του. Σε ένα καταπληκτικό σεϊ οτσί του Κορεάτη τινάζει στον αέρα τον Άγγλο και τον κατεβάζει με την πλάτη για ιππόν. Ο φοβερός μικρός διαβολάκος όμως γυρίζει σαν λάστιχο στον αέρα και πέφτει μπρούμυτα ματαιώνοντας το βαθμό του αντιπάλου του. Τελικά νίκησε ο Κανγκ με κόκα.

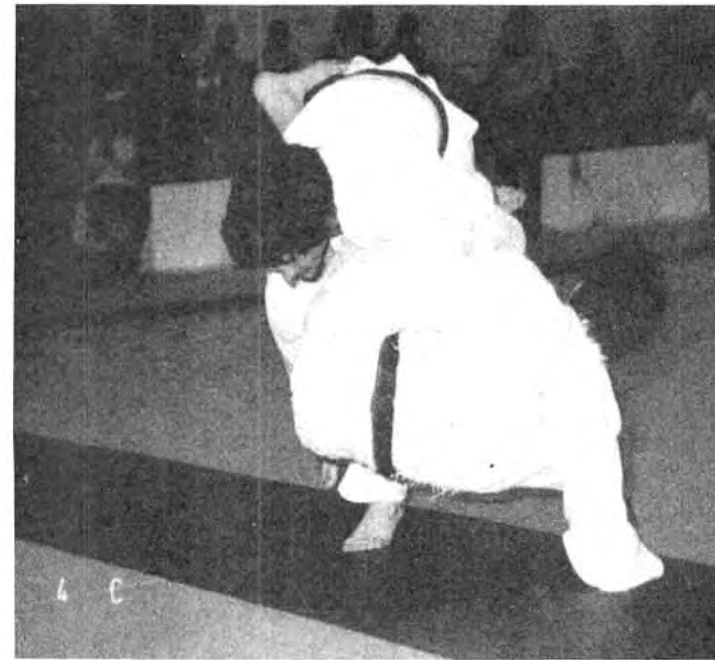
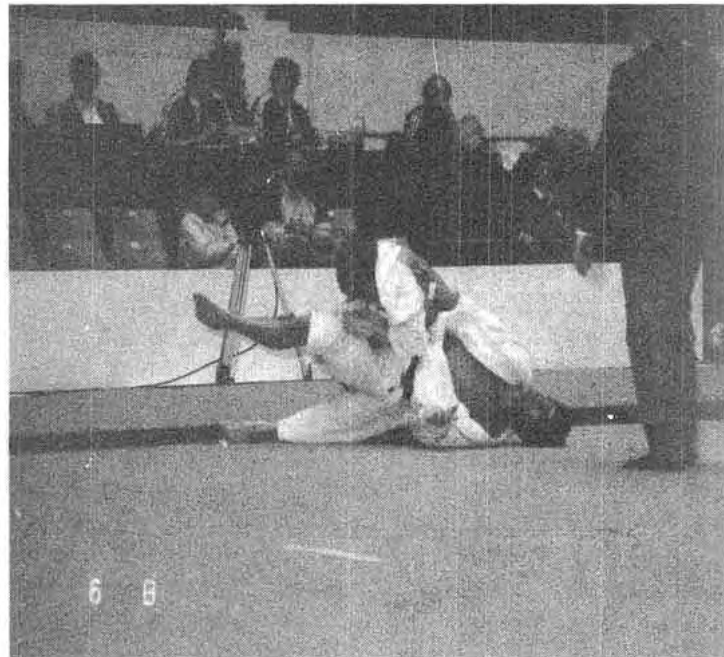
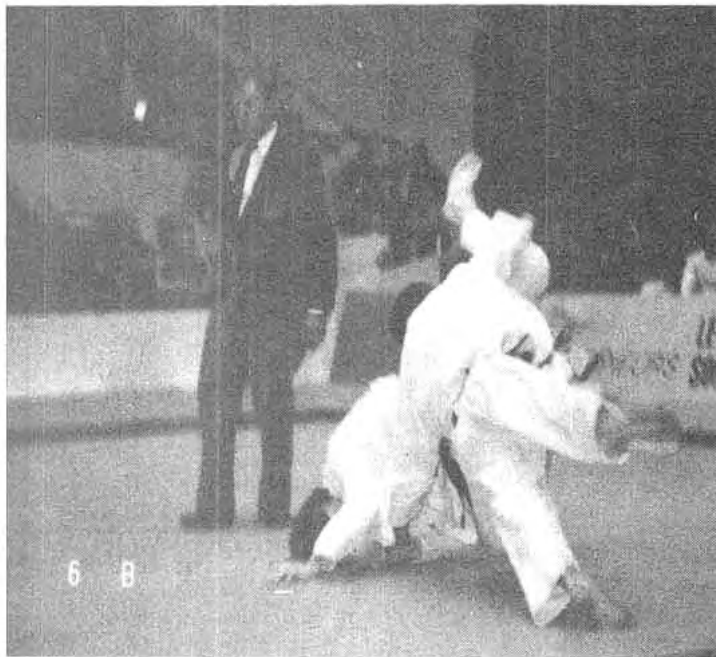
1E- Τελικός στα 60 κ. Λεμποπέν (Γαλ.) εναντίον Κίντα (Ιαπ.). Στην πρώτη 1E ο Ιάπωνας από

1E- Τελικός στα 60 κ. Λεμποπέν (Γαλ.) εναντίον Κίντα (Ιαπ.). Στην πρώτη 1E ο Ιάπωνας από κάτω έκανε τομδε-νάγκε και πήρε γιούκο. Στον αέρα ο Γάλλος.

Οι φίλαθλοι γνωρίζουν πολύ καλά βαθμούς, ποινές διατησία και το στάδιο είναι γέματο από τις 10 το πρωί μέχρι τις 7-8 το βράδυ συνεχώς.

Τρομερά επιθετικός και σε καλύτερη φυσική κατάσταση ο Κίντα δείχνει να ελέγχει τον αγώνα. Στο 30 λεπτό πριν το τέλος παίρνει άλλο ένα με ταχύτατο σουτέμι και πιάνει το Γάλλο σε καμίσιο γκατάμε. Νικητής ο Κίντα με ιππόν. Απονομή στην 2η 1E

Ένας άλλος αγώνας είχε τρομερό ενδιαφέρον στα 86 κ. Ποντούμπι (Ρωσία) - Στήβενς (Αγγλία) στα ημιτελικά. Καταπληκτικός ο Ποντούμπι μπαίνει με σεϊ-νάγκε στο πρώτο λεπτό και παίρνει βαζαάρι. Ο Στήβενς όμως είναι σκέτο "σίδερο". Δυο-τρεις φορές προσπαθεί χωρίς επιτυχία να πιάσει "κανσέτσου"



TOURNOI DE LA VILLE DE PARIS 1985 SAMEDI 12 JANVIER 1985 - COUBERTIN

CATEGORIE - 71 KG

1	MELLILO	3	MELLILO	10	1	MELLILO	10
2	EARLE	10	EARLE	10	2	EARLE	10
3	CAYTAN	3	CAYTAN	3	3	CAYTAN	3
4	KODZOLEV	1	KODZOLEV	1	4	KODZOLEV	1
5	HOUGET	10	HOUGET	10	5	HOUGET	10
6	ONMURA	10	ONMURA	10	6	ONMURA	10
7	DEMELOS	3	DEMELOS	3	7	DEMELOS	3
8	DEMELOS	3	DEMELOS	3	8	DEMELOS	3
9	LOLL	10	LOLL	10	9	LOLL	10
10	DYOT SERGE	10	DYOT SERGE	10	10	DYOT SERGE	10
11	KUNO	10	KUNO	10	11	KUNO	10
12	HOLZLER	10	HOLZLER	10	12	HOLZLER	10
13	MARINO	5	MARINO	5	13	MARINO	5
14	DARR	5	DARR	5	14	DARR	5
15	TAURINES	10	TAURINES	10	15	TAURINES	10
16	RUIZ	10	RUIZ	10	16	RUIZ	10
17	FUCHTMEYER	3	FUCHTMEYER	3	17	FUCHTMEYER	3
18	GUILLAUME	10	GUILLAUME	10	18	GUILLAUME	10
19	HAIJOTOS	10	HAIJOTOS	10	19	HAIJOTOS	10
20	HAIJOTOS	10	HAIJOTOS	10	20	HAIJOTOS	10

FFJDA

R1

1	AHN	10	1	AHN	10
2	EARLE	10	2	EARLE	10
3	LOLL	10	3	LOLL	10
4	ONMURA	10	4	ONMURA	10

R2

1	DYOT	10	1	DYOT	10
2	HOLZLER	10	2	HOLZLER	10
3	GUILLAUME	10	3	GUILLAUME	10
4	RUIZ	10	4	RUIZ	10

REPECHAGES

1	GUILLAUME	10	1	GUILLAUME	10
2	DEMELOS	3	2	DEMELOS	3
3	AHN	10	3	AHN	10
4	HAIJOTOS	10	4	HAIJOTOS	10

FT1

1	MELLILO	10	1	MELLILO	10
2	KUNO	10	2	KUNO	10

DEMI-FINALES

1	MELLILO	10	1	MELLILO	10
2	KUNO	10	2	KUNO	10

FINALE

1	MELLILO	10	1	MELLILO	10
2	KUNO	10	2	KUNO	10

RESULTS

1	MELLILO Richard	FRANCE	1	MELLILO Richard	FRANCE
2	KUNO Hirohisa	JAPON	2	KUNO Hirohisa	JAPON
3	GUILLAUME Claude	FRANCE	3	GUILLAUME Claude	FRANCE
4	AHN Byung-Keun	COREE	4	AHN Byung-Keun	COREE

TOURNOI DE LA VILLE DE PARIS 1985 DIMANCHE 13 JANVIER 1985 - COUBERTIN

CATEGORIE - 78 KG

1	DRAGHI	5	DRAGHI	5	1	LEE	10
2	VARAEV	5	VARAEV	5	2	VARAEV	5
3	DOBA	5	DOBA	5	3	DOBA	5
4	GRZEGORZEK	5	GRZEGORZEK	5	4	GRZEGORZEK	5
5	LEE	7	LEE	7	5	LEE	7
6	FOGARASI	7	FOGARASI	7	6	FOGARASI	7
7	DELVINGT MARC	7	DELVINGT MARC	7	7	DELVINGT MARC	7
8	IVANOV	5	IVANOV	5	8	IVANOV	5
9	BERTHET	10	BERTHET	10	9	BERTHET	10
10	LAMBERT	10	LAMBERT	10	10	LAMBERT	10
11	KHAGOUNDOKOV	10	KHAGOUNDOKOV	10	11	KHAGOUNDOKOV	10
12	BEDINI	3	BEDINI	3	12	BEDINI	3
13	HAASMANN	3	HAASMANN	3	13	HAASMANN	3
14	VACHON PIERRE	3	VACHON PIERRE	3	14	VACHON PIERRE	3
15	TAKANO	3	TAKANO	3	15	TAKANO	3
16	DOHERTY	5	DOHERTY	5	16	DOHERTY	5
17	LIBERT	5	LIBERT	5	17	LIBERT	5
18	VISMARA	5	VISMARA	5	18	VISMARA	5

FFJDA

R1

1	VARAEV	10	1	VARAEV	10
2	GRZEGORZEK	5	2	GRZEGORZEK	5
3	TAYOT	7	3	TAYOT	7
4	DELVINGT	7	4	DELVINGT	7
5	FOGARASI	7	5	FOGARASI	7

R2

1	BEDINI	3	1	BEDINI	3
2	KHAGOUNDOKOV	10	2	KHAGOUNDOKOV	10
3	SWISMARA	10	3	SWISMARA	10
4	TAKANO	10	4	TAKANO	10

REPECHAGES

1	VARAEV	10	1	VARAEV	10
2	HAASMANN	3	2	HAASMANN	3
3	TAYOT	7	3	TAYOT	7
4	DELVINGT	7	4	DELVINGT	7
5	FOGARASI	7	5	FOGARASI	7

FT1

1	TAYOT	3	1	TAYOT	3
2	LIBERT	3	2	LIBERT	3

DEMI-FINALES

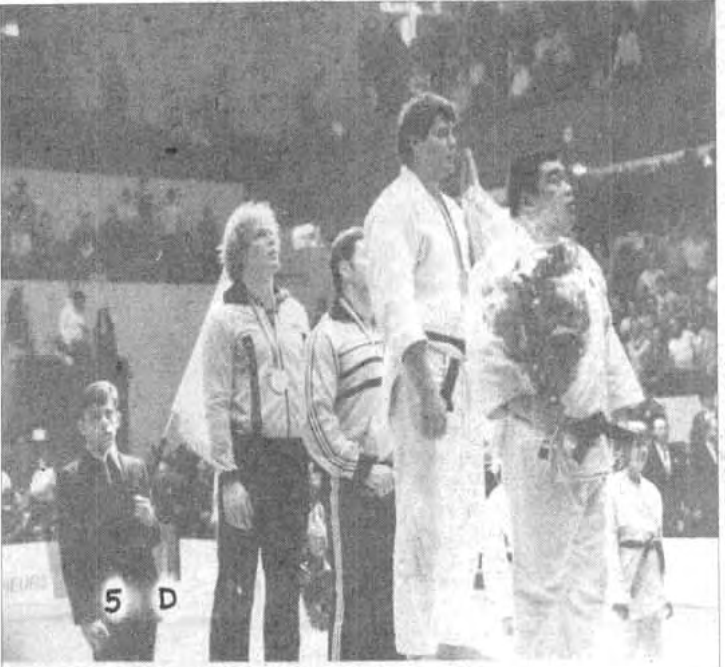
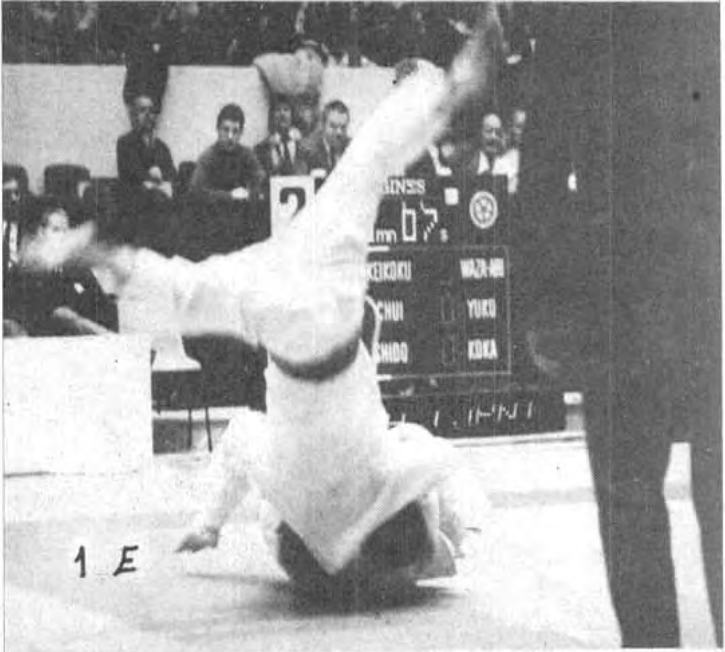
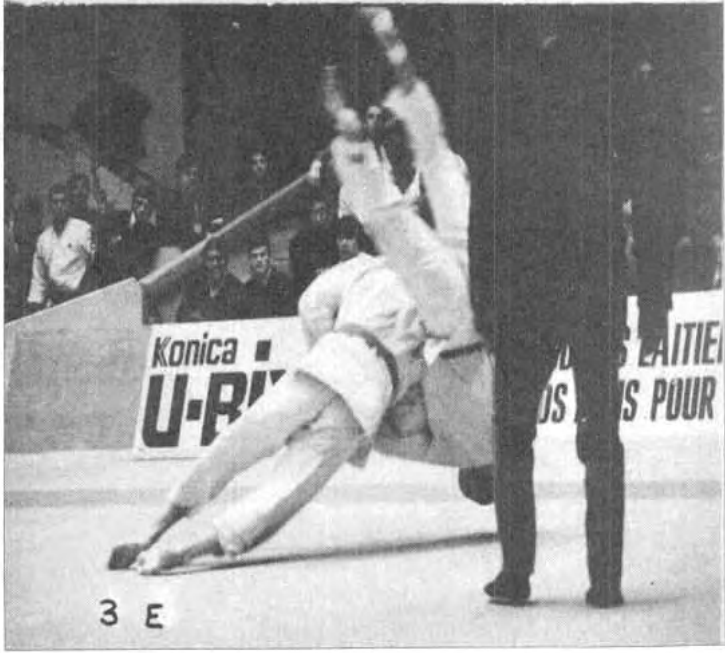
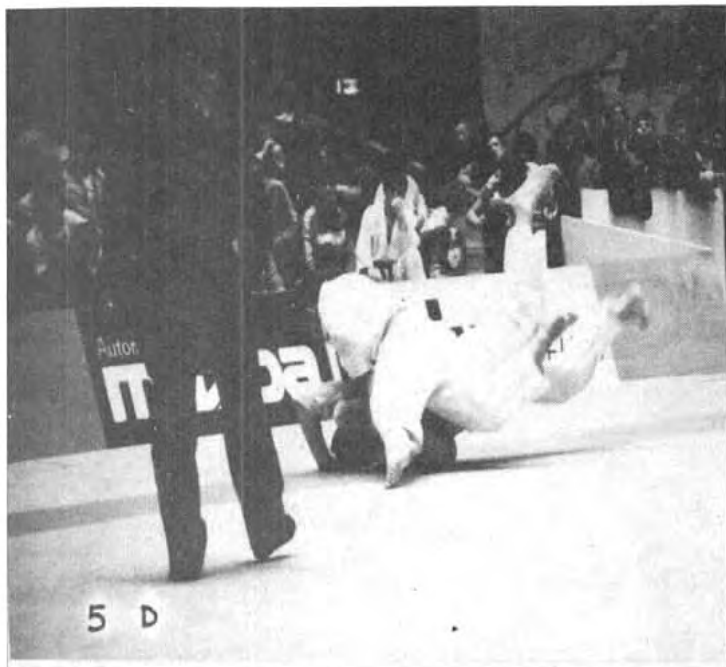
1	TAKANO	3	1	TAKANO	3
2	TAKANO	3	2	TAKANO	3

FINALE

1	LEE	10	1	LEE	10
2	HAASMANN	10	2	HAASMANN	10

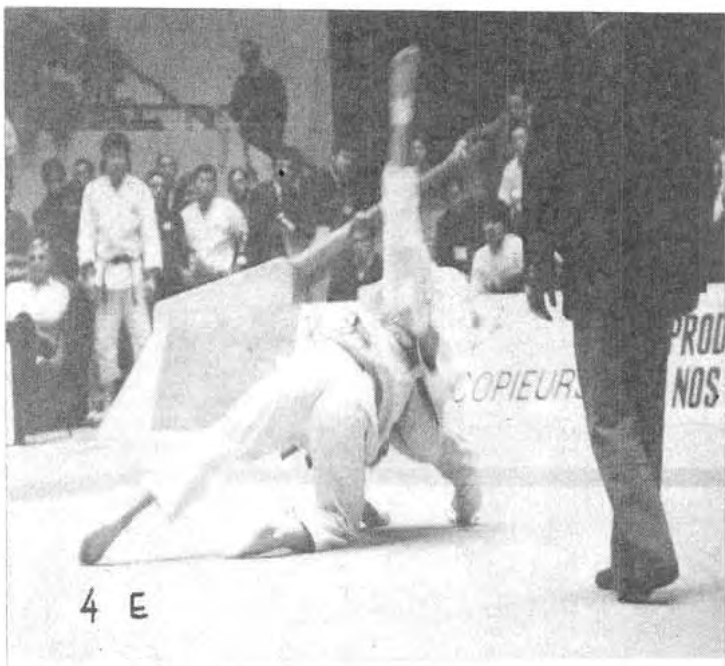
RESULTS

1	LEE	COREE	1	LEE	COREE
2	HAASMANN	AUTRICHE	2	HAASMANN	AUTRICHE
3	TAYOT	FRANCE	3	TAYOT	FRANCE
4	TAKANO	JAPON	4	TAKANO	JAPON





3 E



4 E



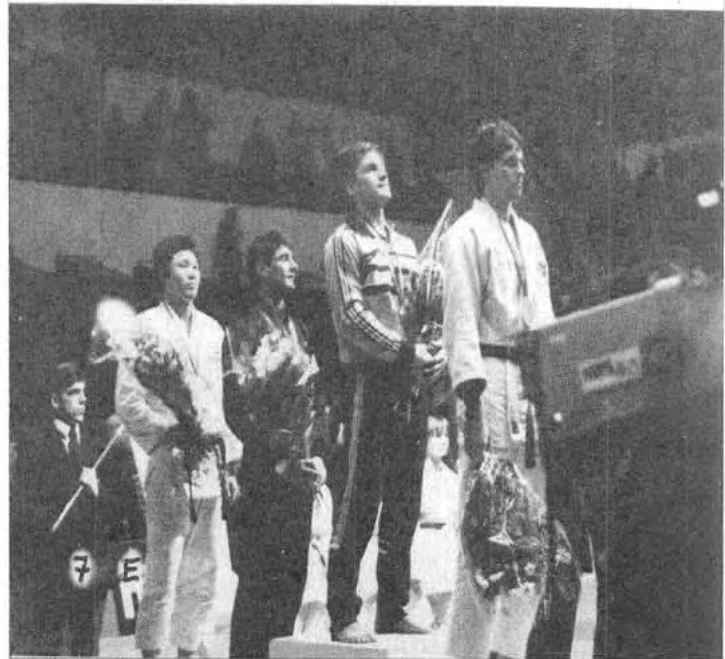
5 E



6 E



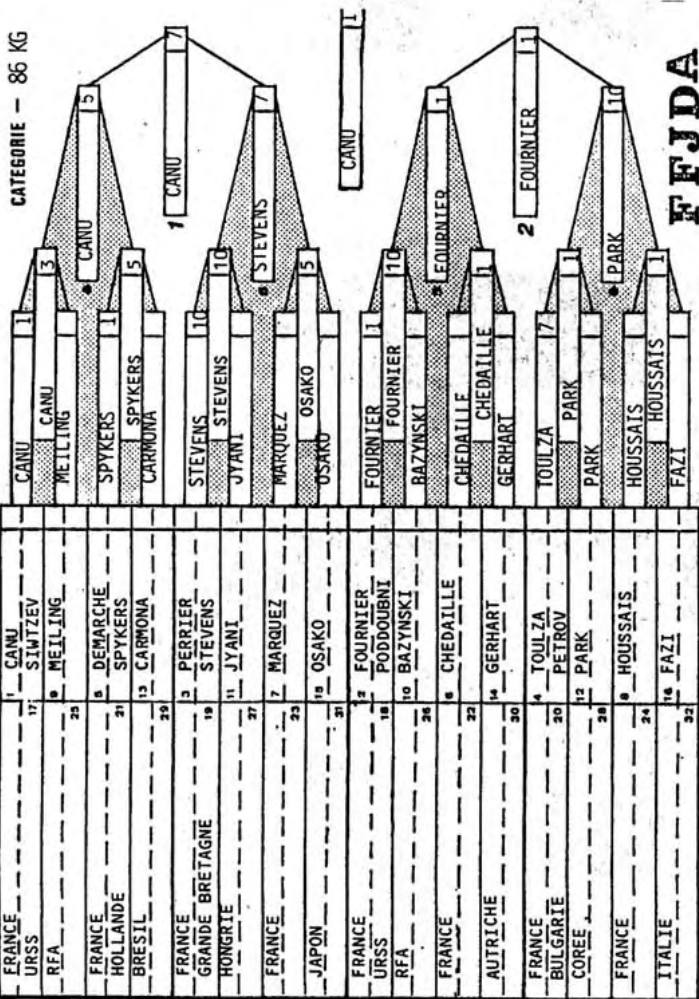
6 F



7 E

TOURNOI DE LA VILLE DE PARIS 1985 SAMEDI 12 JANVIER 1985 - COUBERTIN

CATEGORIE - 86 KG

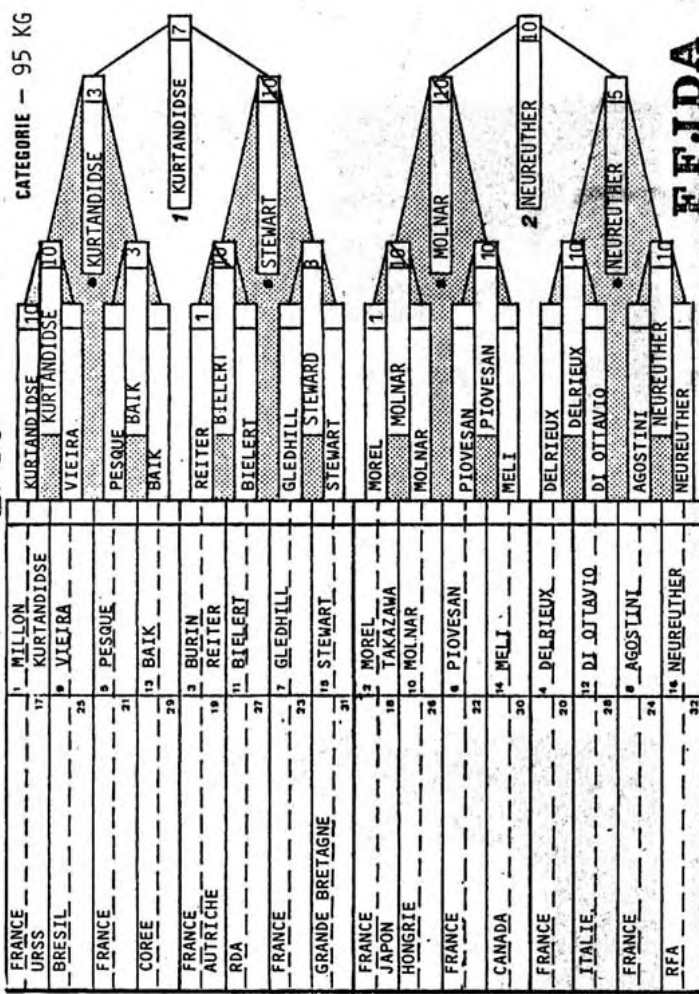


FFJDA

R1	SIXTZEV 10	SPYKERS 5	JYANI 1	OSAKO 10	PODOUBNI 10	CHEDAILLE 10	TOULZA 7	HOUSSAIS 5	PARK 7	HOUSSAIS 1	CHEDAILLE 1
R2	PODOUBNI 10	BAZYNSKI 10	TOULZA 7	HOUSSAIS 5	PARK 7	HOUSSAIS 1	CHEDAILLE 1	REPECHAGES			
FT1	OSAKO 10	PARK 7	PODOUBNI 10	STEVENS 10	FINALE						
FT2	PODOUBNI 10	STEVENS 10	CANU 1								
RESULTS			1	CANU 1	FRANCE						
			2	FOURNIER 10	FRANCE						
			3	PARK 7	STEVENS 10	CORÉE GRANDE BRETAGNE					

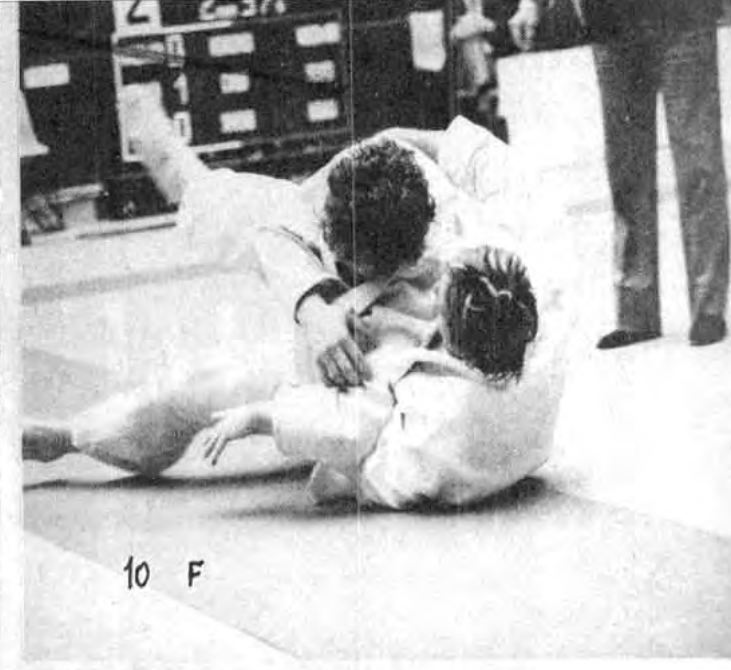
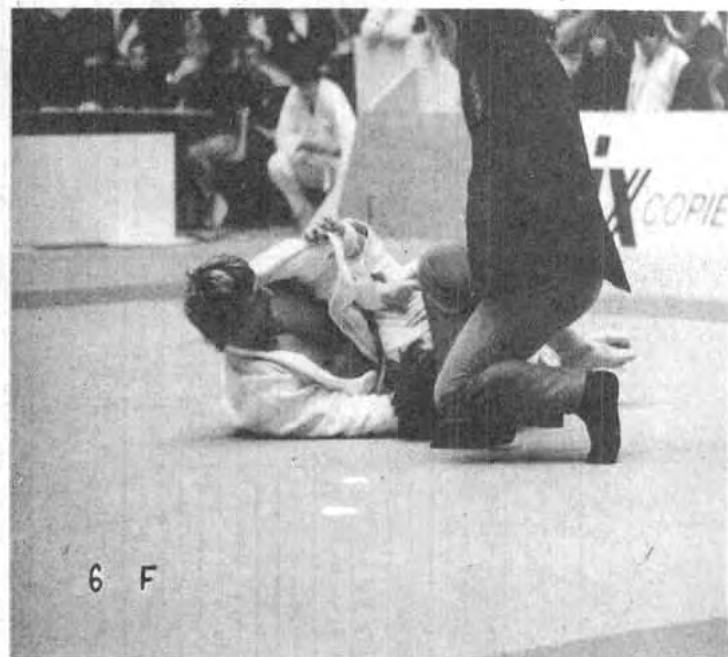
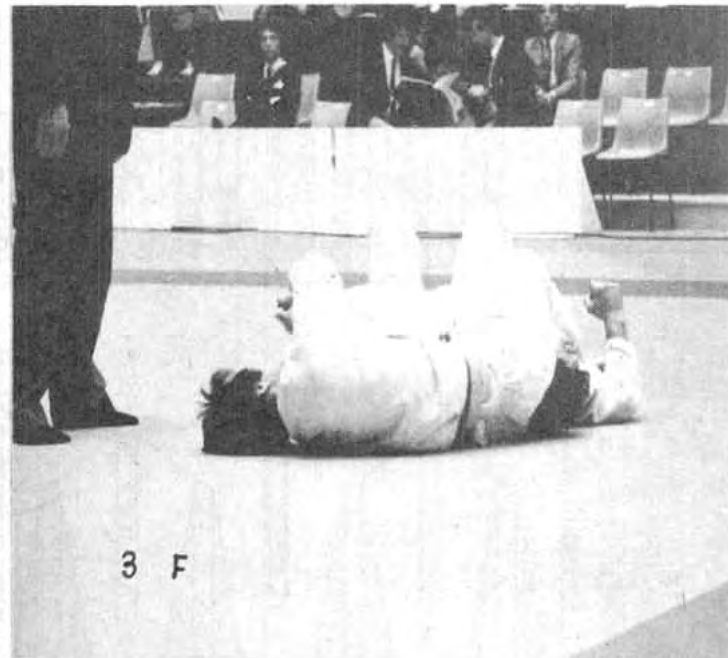
TOURNOI DE LA VILLE DE PARIS 1985 DIMANCHE 13 JANVIER 1985 - COUBERTIN

CATEGORIE - 95 KG



FFJDA

R1	MILLON 10	BAIK 10	GLEDHILL 10	BIÉLEKI 10	MOREL 10	PIVOESAN 10	AGOSTINI 10	DELRIEUX 10	GLEDHILL 10	MOLNAR 10	AGOSTINI 10	STEWART 10	NEUREUTHER 10	NEUREUTHER 10
R2	MILLON 10	BAIK 10	GLEDHILL 10	BIÉLEKI 10	MOREL 10	PIVOESAN 10	AGOSTINI 10	DELRIEUX 10	REPECHAGES					
FT1	GLEDHILL 10	MOLNAR 10	AGOSTINI 10	STEWART 10	FINALE									
FT2	AGOSTINI 10	STEWART 10	KURTANDISE 10											
RESULTS			1	NEUREUTHER GURT. 10	R.F.A.									
			2	KURTANDISE 10	U.R.S.S.									
			3	GLEDHILL Robert 10	FRANCE									
			3	AGOSTINI 10	FRANCE									









Κυριακή 10 πρωί.

E10- Στα 78 Τεγιά (Γαλ.) - Λη (Κορ.). Μορότε-γκάρι ανάποδο, καταπληκτική τεχνική του Λη και παίρνει βαζάρι. Δεύτερο μορότε-γκάρι και κόκα και έδαφος.

Στο άλλο τατάμι στα -65 Ντελβέν (Γαλ.)-Καρθαγιάν (Ρωσ.). Δυνατός και γρήγορος αγώνας. Προηγείτο ο Ρώσος από την αρχή με ένα γιούκο. 20" πριν το τέλος παίρνει σίντο γιατί έπαιζε με τεντωμένα χέρια και 10" πριν το τέλος πιάνει ένα γιούκο με σεδινάγκε ο Γάλλος. Έτσι στο τέλος του αγώνα νικητής ο Γάλλος.

13E- Ο Μαρσιό (Γάλ.) εναντίον Σάιτο (Ιαπ.) Ακριβώς στο όριο ο Σάιτο κάνει ένα πηδηχτό τάι-οτόσι και παίρνει βαζάρι. Μετά από 1' πιάνει ο Σάιτο κανσέτσου αλλά ο Γάλλος του το σπάει. Τομέ-νάγκε του Ιάπωνα (14E) και γιούκο. Νικητής ο Σάιτο. (Σάιτα ο Σάιτο).

1F- Χασμαν-Καγκουντόνκοβ στα -78 κ. Ο Χάσμαν έκανε ένα φοβερό πιξίμο με πόδι-χέρι-κιμονό του αντιπάλου του. Αιχμαλώτισε πόδι και λαιμό του αντιπάλου με το κιμονό του και με τέτοιο τρόπο που στην προσπάθειά του ο Ρώσος να ελευθερώσει το πόδι του έπνιγε τον εαυτό του.

Κάποια στιγμή και στα δύο τατάμι παίζανε Γάλλοι εναντίον Γιαπωνέζων. Το κοινό έχει ανάψει. Επιθετικότατοι και οι δύο Γιαπωνέζοι, αλλά οι Γάλλοι τους παίζουν με ίσους όρους. Στο ένα τατάμι νικά-

ει ο Ιάπωνας με γιούκο, στο άλλο δίνεται η απόφαση στον Γάλλο.

F3- Ντραγκί-Λη στα -78 κ. Ο Λη έπιασε κανσέτσου και ο Ντραγκί τον κράτησε μόνο με τη δύναμη του χεριού του μέχρι που χάλασε η λαβή του Κορεάτη. Σε νέα προσπάθεια έπεσαν με τον Λη από πάνω να εγκλωβίζει το χέρι του Γάλλου ανάμεσα στα σώματά τους. Ένα σφίξιμο του Λη και ο Γάλλος εγκατέλειψε.

2G- Απονομή στα -65 κ.

3G- Απονομή στα -78.

6F- Αγκοστίνι-Νοϊρδύδερ στα -95. Νικητής ο Νοηρόνδερ με φοβερό πιγμό.

Ντελ Ρίο-Νοηρόνδερ στα -95. Φωτογραφίες 5G. Τεχνικός ο Ντελ Ρίο. Δυνατός σαν "μέγ-γενη" ο Γερμανός. Σε προσπάθεια του Ντελ Ρίο πέφτει ο ίδιος με τον Γερμανό από πάνω του. Ο διαιτητής δεν δίνει τίποτα. Δεύτερη προσπάθεια του Γάλλου και πάλι πέφτουν με τον Γερμανό από πάνω. Ο διαιτητής δεν δίνει τίποτα. Ο Γερμανός ψυχρός τον κοιτάζει κατάματα με ένα βλέμμα που σφάζει και γυρίζει χαμογελώντας αδιόρατα στη θέση του. Τρίτη φορά το ίδιο και ο διαιτητής δίνει κόκα στον ...Γάλλο. Όλοι νομίζαμε πως ο διαιτητής δεν θα έβγαζε σώως τον αγώνα.

Ο Γάλλος παίζει στο όριο, ο Γερ. τον τραβάει μέσα, το πλήθος σφυρίζει υπέρ του Γάλλου. Σε μια προσπάθεια του Γάλλου η τεχνική γίνεται έξω από το όριο οι αθλητές πέφτουν με τον Γερμανό από πάνω

TOURNOI DE LA VILLE DE PARIS 1985 SAMEDI 12 JANVIER 1985 - COUBERTIN

FRANCE		PARISI	PARISI	PARISI	CATEGORIE + 95 KG
17	1	PARISI	PARISI	10	1
25	2	TCHOLOVINETS	TCHOLOVINETS	10	
21	3	GORDON	GORDON	5	1
12	4	ITO	ITO	5	
29	5	BUONOMO	BUONOMO	10	1
18	6	PETKOV	PETKOV	10	
27	7	KIM	KIM	3	3
23	8	KIM	KIM	3	
31	9	DEL COLOMBO	DEL COLOMBO	1	3
18	10	BERGER	BERGER	3	
26	11	CHO YONG CHUL	CHO YONG CHUL	10	2
22	12	TAMAS	TAMAS	10	
20	13	BESSE	BESSE	3	2
20	14	VON DER GROEBEN	VON DER GROEBEN	3	
28	15	IARAMENKO	IARAMENKO	10	1
24	16	IARAMENKO	IARAMENKO	10	



**R1**

GORDON	PARISI	PARISI	3
PARISI	PARISI	PARISI	10
PETKOV	PETKOV	PETKOV	1

**R2 REPECHAGES**

BERGER	BERGER	BERGER	3
CHO YONG CHUL	CHO YONG CHUL	VON DER GROEBEN	3
VON DER GROEBEN	VON DER GROEBEN	VON DER GROEBEN	1

**FT1**

VON DER GROEBEN	VON DER GROEBEN	1
KIM	ITO	1

**DEMI-FINALES**

PARISI	PARISI	5
DEL COLOMBO	DEL COLOMBO	3

**FINALE**

IARAMENKO	IARAMENKO	1
IARAMENKO	IARAMENKO	1

**RESULTATS**

1	IARAMENKO	URSS
2	ITO Hisao	JAPON
3	PARISI Angela	FRANCE
3	VON DER GROEBEN Alexander	RFA

και ο διαιτητής δίνει ... βαζάρι στον ... Γάλλο. Δεν υπάρχει αμφιβολία θέλει να θάψει τον Γερμανό. Οι κριτές διαφωνούν και σηκώνονται. Το συζητάνε, παίρνουν απόφαση γυρνάνε στις θέσεις τους και ο διαιτητής δίνει ... το αντίθετο απ' ότι συμφωνήσανε. Οι κριτές τινάζονται πάνω, το κοινό τον σφυρίζει. Τελικά δεν δίνεται τίποτα και έχουμε τον Γάλλο με μια κόκα και ένα τσούι. Ο Γερμανός παίρνει ένα γιούκο 20" πριν το τέλος και έτσι κερδίζει.

Μολνάρ-Νοηρόνδερ. Έπεσαν κάτω και ο "μέγ-γενης" τον έλιωσε, όχι απλώς τον έπνιξε.

F10- Ρίχνει ο Μιλιον τον Μπαϊκ με οκούρι-άσι-μπαράϊ και ιππόν.

G5- Νοηρόνδερ νικητής στον τελικό των -95 κ. με πολύ δυνατό Οσότο-γκάρι.

Αυτά τα λίγα σαν γεύση από το τουρνουά του Παρισιού με θερμοκρασία -12°C. (Μιλώντας με Νη-τροϊτ μου είπαν ότι έχουν -10. Τους είπα "σιγά τα λάχανα, πριν δυο μέρες ήμουν στο Παρίσι που είχε -12". "Ναι μου είπαν, αλλά εμείς εννοούμε -10 Φαρενχάιτ που είναι -42 Κελσίου. Πάγωσα. Κι εμείς στους 0 Κελσίου αρχίζουμε τη γκρένια.)

Θύμιος Περισίδης

# ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΑΝΔΡΩΝ

Την Κυριακή, 10 ΦΕΒ '85, έγιναν στο Κλειστό Γυμναστήριο του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου Πανελλήνιοι Διασυλλογικοί Αγώνες Τζούντο Ανδρών. Γενικά οι αγώνες παρουσίασαν μειωμένη συμμετοχή και μειωμένη τεχνική απόδοση, πράγμα αδικαιολόγητο μια και, όπως γράφουμε και στο άρθρο για

τους Διασυλλογικούς Γυναικών, οι Διασυλλογικοί αγώνες είναι αγώνες ευκαιρίας να τα δίνει κανείς όλα χωρίς κίνδυνο να χάσει σημαντικούς τίτλους. Δυστυχώς το φιλμ με τις φωτογραφίες που τραβήξαμε ελαφρώς ... ατύχησε και έτσι σας δίνουμε τα φύλλα αγώνων απ' όπου φαίνονται τα πάντα.

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΧΑΤΗΡΑΣ ΣΠΥΡΟΣ	ΕΟΤΚ	■	10			1		
2	ΚΟΥΙΜΤΖΗΣ	ΧΑΝΘ	0	■			5		
3	ΚΩΦΙΔΗΣ ΑΝΤΡΕΑΣ	ΟΑΑ	0	0	■				
4						■			
5							■		

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ

ΧΑΤΗΡΑΣ
ΖΩΝΑΡΑΣ
ΜΠΟΥΝΤΑΚΗΣ
ΚΟΥΙΜΤΖΗΣ

ΤΕΛΙΚΟΣ

ΧΑΤΗΡΑΣ
ΜΠΟΥΝΤΑΚΗΣ

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- ΜΠΟΥΝΤΑΚΗΣ
- ΧΑΤΗΡΑΣ
- ΖΩΝΑΡΑΣ
- ΚΟΥΙΜΤΖΗΣ

ΟΜΑΔΑ (Β)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΜΠΟΥΝΤΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	ΟΑΑ	■	10					
2	ΖΩΝΑΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΑΡΗΣ ΠΕΤΡ	0	■					
3					■				
4						■			
5							■		

ΟΜΑΔΑ (Γ)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1			■						
2				■					
3					■				
4						■			
5							■		

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΤΣΑΒΙΔΗΣ	ΧΑΝΘ	■	10	10	0		3	30 1
2	ΛΟΥΚΑΚΗΣ ΙΓΝΑΤΙΟΣ	ΤΖΟΥΝΤΟΚ.	0	■	10	0		1	10 3
3	ΧΙΩΤΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΑΟΝΑ	0	0	■	0		-	0 4
4	ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	Ν.ΛΙΟΣΙΑ	0	10	10	■		2	20 2
5							■		

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ

ΤΣΑΒΙΔΗΣ
ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ
ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΕΛΙΚΟΣ

ΤΣΑΒΙΔΗΣ
ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ
- ΤΣΑΒΙΔΗΣ
- ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ
- ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΟΜΑΔΑ (Β)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ	ΧΑΝΘ	■	10	10			2	20 1
2	ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	ΑΟΝΑ	0	■	0			-	0
3	ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	ΑΡΗΣ ΠΕΤΡ	0	10	■			1	10 2
4						■			
5							■		

ΟΜΑΔΑ (Γ)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1			■						
2				■					
3					■				
4						■			
5							■		

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΡΟΥΣΑΚΗΣ	ΧΑΝΘ	■	10	10	3		3	23 1
2	ΡΩΤΑΣ	ΑΟΝΑ	0	■	10	0		1	10 3
3	ΤΣΙΩΤΑΚΗΣ	ΤΖΟΥΝΤΟΚ.	0	0	■	0		-	0 4
4	ΞΑΝΘΑΚΗΣ	Ν.ΛΙΟΣΙΑ	0	5	10	■		2	15 2
5							■		

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ

ΞΑΝΘΑΚΗΣ
ΓΑΛΑΤΟΣ
ΠΙΓΚΟΣ
ΡΕΠΠΑΣ
ΣΕΓΓΟΣ
ΡΟΥΣΑΚΗΣ

ΤΕΛΙΚΟΣ

ΠΙΓΓΟΣ
ΡΟΥΣΑΚΗΣ

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- ΠΙΓΓΟΣ
- ΡΟΥΣΑΚΗΣ
- ΞΑΝΘΑΚΗΣ
- ΡΕΠΠΑΣ

ΟΜΑΔΑ (Β)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΠΕΣΜΑΖΟΓΛΟΥ	ΣΠΑΡΤ.Θ.	■	0	10	0		1	10 3
2	ΓΑΛΑΙΟΣ	ΕΓΣ	5	■	10	0		2	15 2
3	ΚΑΛΟΥΤΑΣ	ΤΖΟΥΝΤΟΚ.	0	0	■	0		-	0 4
4	ΡΕΠΠΑΣ	ΑΟΠ	7	3	10	■		3	20 1
5							■		

ΟΜΑΔΑ (Γ)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΛΑΣΚΑΡΗΣ	ΣΠΑΡΤ.Θ.	■	0	0	5		1	5
2	ΣΕΓΓΟΣ	ΑΝΟΓ	7	■	0	1			2
3	ΠΙΓΚΟΣ ΜΙΛΤΟΣ	ΧΑΝΘ	10	5	■	10			1
4	ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ	ΑΟΝΑ	0	0	0	■		-	0
5							■		



# ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Την Κυριακή, 3 ΜΑΡ '85, έγιναν στο Κλειστό Γυμναστήριο Μπάσκετ της Σχολής Αναβρύτων (Μαρούσι) Πανελλήνιοι Διασυλλογικοί Αγώνες Τζούντο Γυναικών με συμμετοχή 32 αθλητριών από 9 συλλόγους.

Σε γενικές γραμμές, η εντύπωση από τους αγώνες ήταν καθαρή, πως το τζούντο γυναικών βρίσκεται ακόμα σε πολύ χαμηλή στάθμη στη χώρα μας. Αν εξαιρεθούν 5-6 τεχνικές καθαρές σε 5-6 αντίστοιχους αγώνες, οι υπόλοιπες τεχνικές που έδιναν τη νίκη στη μια από τις δύο αντιπάλους ήταν κάποια ακινητοποίηση στο έδαφος, όπου "κάπως" έπεφταν οι αθλήτριες και όταν η από πάνω έπιανε την από κάτω, εκείνη δεν μπορούσε να ξεφύγει. Η γενική έλλειψη ποικιλίας τεχνικών αποδεικνύει τη χαμηλή από απόψεως τεχνικής κατάρτιση, πράγμα που πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη από τους συλλόγους. Σημειώνουμε επίσης, ότι ακόμα και αθλήτριες που έδειξαν καλύτερες στο παρελθόν ήταν "πεσμένες" σ' αυτούς τους αγώνες. Είναι λάθος να μη δίνουμε σημασία σε Διασυλλογικούς αγώνες. Οι Διασυλλογικοί αγώνες είναι τα σκαλοπάτια που θα μας ανεβάσουν στο βάθρο των νικητών στους Πανελλήνιους. Μας επιτρέπουν να παίξουμε με άνεση, χωρίς άγχος ή ψυχολογική πίεση, μήπως και χάσουμε κάποιο τίτλο. Μας επιτρέπουν να δοκιμάσουμε νέες τεχνικές, να "μετρηθούμε" σε ίσους όρους με τον δυνατότερο αντίπαλο, να βάλουμε σε δοκιμαστική λειτουργία μία νέα στρατηγική παιχνιδιού σε τέχνη, ταχύτητα, δύναμη. Είναι λάθος να μην παίρνουμε μέρος, όπως επίσης είναι λάθος να μην προετοιμαζόμαστε σωστά γι' αυτούς. Θα πρέπει ίσως να αλλάξει η νοοτροπία για τέτοιες συναντήσεις και στους συλλόγους και στους αθλητές και τις αθλήτριες. Στις άλλες χώρες, τέτοιας στάθμης αγώνες γίνονται κάθε μήνα. Είναι οι αγώνες που ουσιαστικά κάνουν τους πολλούς αθλητές ικανούς να διεκδικούν εθνικούς τίτλους.

Στους αγώνες τους διακρίθηκαν για κάτι ιδιαίτερο πολύ λίγες αθλήτριες.

Στα 48 κ. διακρίθηκε η Σταυριά για την τεχνική και την επιθετικότητά της.

Στα 52 κ. η Ρίζου μας είχε συνηθίσει σε καλό τερο παιχνίδι. Έπιασε πάντως ένα καλό κοστούκι-γκάκε στην Λοζου.

Στα 56 κ. η Χριστοφορίδου έχει κολλήσει στο φράγμα της μη αποτελεσματικότητας. Κάνει πολλές τεχνικές και τις αφήνει στη μέση δίνοντας την εντύπωση πως κάνει "τσιλιμάκια" χωρίς σκοπό, ενώ έχει τη δυνατότητα κάθε τεχνική της να είναι και βαθμός.

Στα 61 κ. η Νίκα διακρίθηκε για την καλή φυσική της κατάσταση και η Τσίγκου για την αποτελεσματικότητά της. Επίσης διακρίθηκε η Σκούταρη σε αγώνα της με τη Ζήκα, όπου σε μια στιγμή βρέθηκε πιασμένη από την αντίπαλό της σε κέσα-γκατάμε. Χωρίς να παραιτηθεί, έσπασε την ακινητοποίηση μόλις είχαν περάσει 25 δευτερόλεπτα (και βαζάριγια τη Ζήκα). Στη συνέχεια εφάρμοσε στην αντίπαλό της τεχνική πνιγμού από όρθια στάση και την παρέσυρε στο έδαφος σφίγγοντας τη λαβή μέχρις ότου η Ζήκα εγκατέλειψε.

Στα 66 κ. η Βαλαβάνη πολύ πεσμένη. Είχαμε κι έχουμε περισσότερες απαιτήσεις από αυτήν.

Τέλος, στις άλλες δύο κατηγορίες οι αγώνες κλησαν χωρίς ιδιαίτερα σημεία.

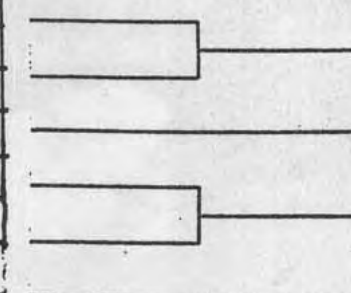
Όπως είδαμε και στους Βαλκανικούς της Κωνσταντινούπολης (πλήρης περιγραφή στο επόμενο τεύχος), οι γυναίκες των άλλων χωρών έχουν μεγάλη (τώρα) διαφορά από τις δικές μας, αλλά ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΟΡΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΦΤΑΣΟΥΜΕ.

Φυσικά αυτό μπορεί να γίνει μόνον αν γίνει σκληρή δουλειά στους συλλόγους, ώστε να ανέβει η στάθμη της τεχνικής και της φυσικής κατάστασης, αλλά και όταν σε διασυλλογικούς σαν αυτούς εμφανίζονται τουλάχιστον τριπλάσιες αθλήτριες. Θα πρέπει λοιπόν να τραβήξουμε πολλά νέα κορίτσια στο Τζούντο και όσα από αυτά θέλουν να πάνε για πρωταθλητισμό θα πρέπει να καταλάβουν, πως το τζούντο είναι ΠΑΛΗ και όχι ... Αερόμπικ ή ... Μπρέηκ Ντανς. Θα κουραστούν να μάθουν τεχνική και θα αλλάξουν λίγο το σώμα τους αν θέλουν αντοχή και δύναμη. Φυσικά, όλα αυτά θα τα μάθουν αν δεν μιλάνε ... συνέχεια στις προπονήσεις τους. Ακόμη έχουμε τις δυνατότητες να ανεβάσουμε το γυναικείο τζούντο στην Ελλάδα. Για το ανδρικό μας έχουν εξαντληθεί. Τι λέτε, κύριοι προπονητές!

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΣΤΑΥΡΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΑΣ. ΡΟΔΟΣ	10	10				2	20
2	ΤΣΑΡΟΥΧΗ ΕΛΕΝΗ	ΣΠ. ΛΟΥΗΣ	0	10				1	10
3	ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗ ΚΩΝ/ΝΑ	ΣΠ. ΛΟΥΗΣ	0	0				-	-
4									
5									

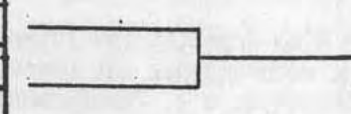
ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ



ΟΜΑΔΑ (Β)

1									
2									
3									
4									
5									

ΤΕΛΙΚΟΣ



ΟΜΑΔΑ (Γ)

1									
2									
3									
4									
5									

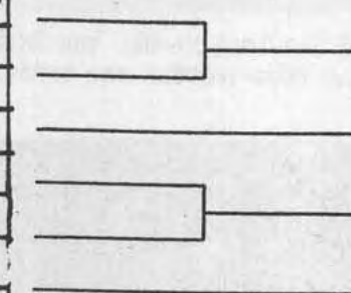
ΚΑΤΑΤΑΞΗ

1. ΣΤΑΥΡΙΑ
2. ΤΣΑΡΟΥΧΗ
- 3.
- 3.

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΛΟΥΙΖΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ	Π.Γ.Σ.	0	0	5	0	1	5	
2	ΓΚΑΝΑΤΣΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Α.Ο.Ν.Α.	3	3	3	0	3	9	2
3	ΣΓΑΝΤΖΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Π.Γ.Σ.	3	0	3	0	2	6	3
4	ΠΑΝΤΕΛΟΥΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΣΠ. ΛΟΥΗΣ	0	0	0	0	-	0	
5	ΡΙΖΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ	ΤΖΟΥΝΤΟΚ.	10	5	5	7	4	27	1

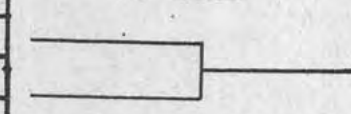
ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ



ΟΜΑΔΑ (Β)

1									
2									
3									
4									
5									

ΤΕΛΙΚΟΣ

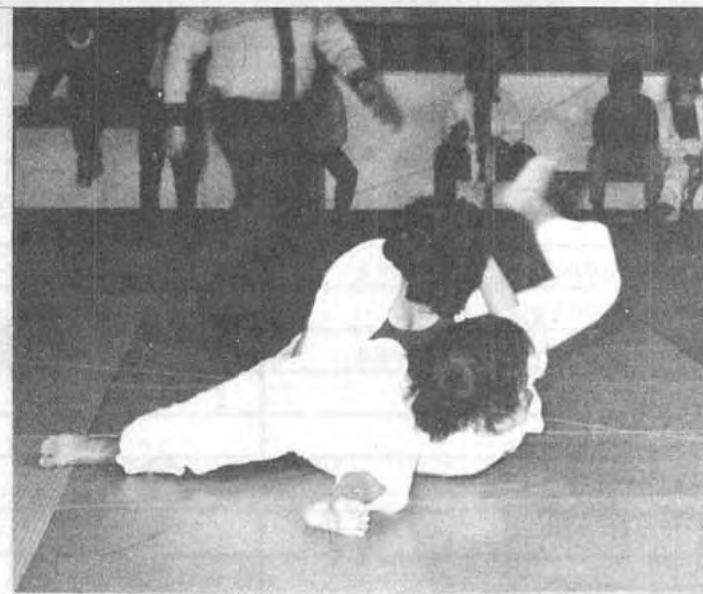


ΟΜΑΔΑ (Γ)

1									
2									
3									
4									
5									

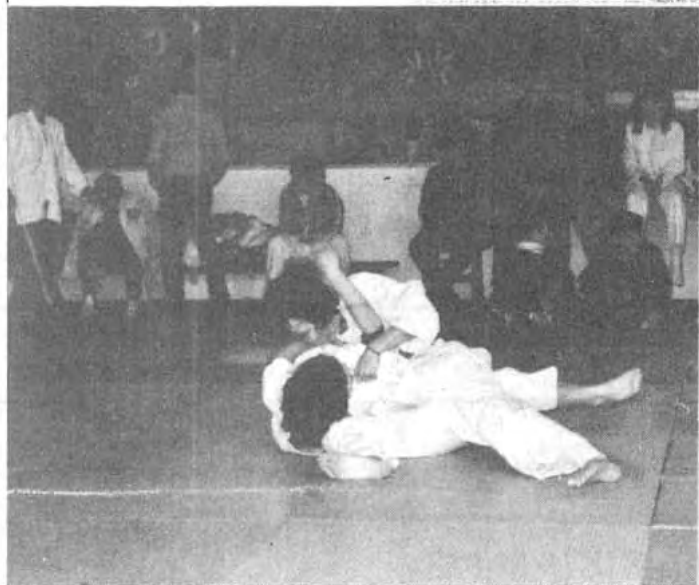
ΚΑΤΑΤΑΞΗ

1. ΡΙΖΟΥ
2. ΓΚΑΝΑΤΣΙΟΥ
3. ΣΓΑΝΤΖΟΥ
- 3.



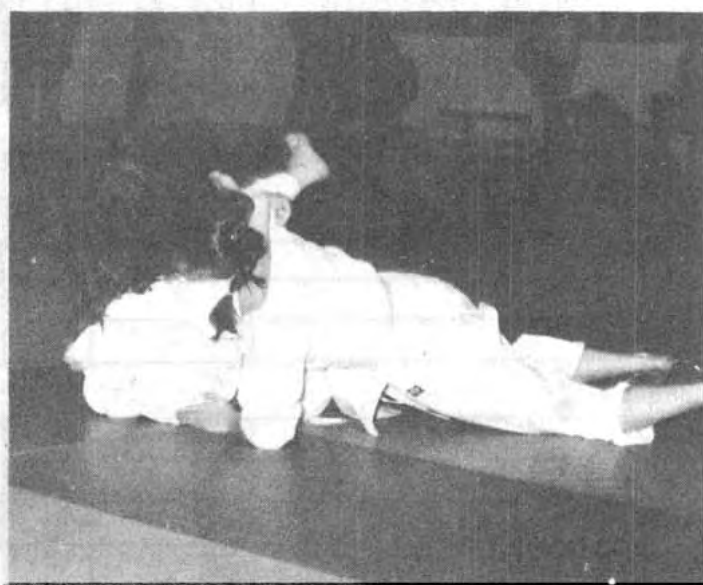
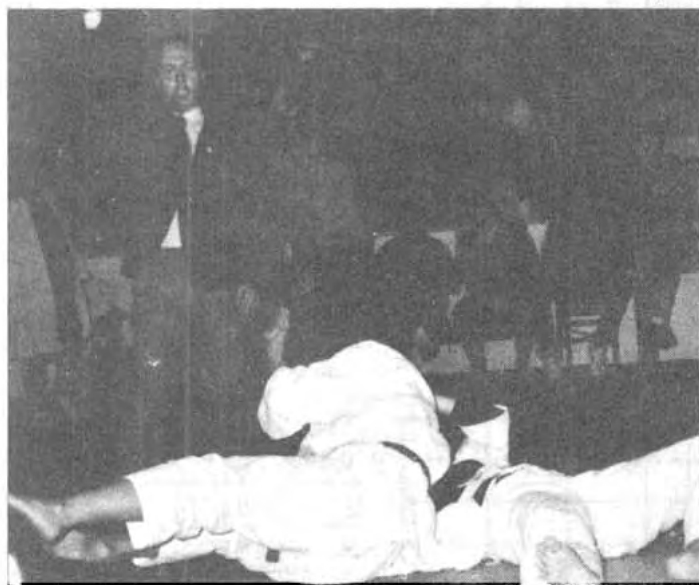
Η Νίκα κερδίζει την Τσίγκου με κέσα-γκατάμε και ιππόν. Διαιτητής ο κ. Παπαβλασσόπουλος.

Η Ευαγγελινού νικάει την Ζήκα με κέσα-γκατάμε και ιππόν.



Η Σκούταρη νικάει την Στιβακτάκη με κέσα-γκατάμε και ιππόν.

Η Σουφρίτη κερδίζει τη Σιδηροπούλου με κέσα-γκατάμε και ιππόν. Διαιτητής ο κ. Πέππας.



Η Χατζηλάμπρου νικάει τη Βελώνη με κέσα-γκατάμε και ιππόν. Διαιτητής ο κ. Πέππας.

Η Ρίζου ρίχνει τη Σγάντζου με κοσότο-γκάκε και ιππόν.

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 3-3-85

\*\*\*\*

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: 56 κ.

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΠΑΤΣΕΛΗ ΜΑΡΙΑ	Π.Γ.Σ.	5	0	0			1	5 4
2	ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ	Α.Ο.Ν.Α.	0	0	10			1	10 3
3	ΤΟΥΜΠΟΥΛΙΔΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ	ΗΡΑΚΛΗΣ	0	10	0			2	20 1
4	ΤΡΑΥΛΟΥ ΠΑΥΛΙΝΑ	ΤΖΟΥΝΤΟΚ.	3	0	1			2	4 2
5									

ΟΜΑΔΑ (Β)

1	ΜΠΟΤΟΥ ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΗ	Α.Ο.Π.	10	0	10			2	20 2
2	ΡΕΜΗ ΜΑΡΙΑ	Ν.ΛΙΟΣΙΑ	0	0	10			1	10 3
3	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	Π.Γ.Σ.	5	5	10			3	20 1
4									
5									

ΟΜΑΔΑ (Γ)

1									
2									
3									
4									
5									

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ

(Α1) ΤΟΥΜΠΟΥΛΙΔΟΥ

(Β2) ΜΠΟΤΟΥ

(Α2) ΤΡΑΥΛΟΥ

(Β1) ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ

ΤΕΛΙΚΟΣ

ΤΟΥΜΠΟΥΛΙΔΟΥ

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

1. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ

2. ΤΟΥΜΠΟΥΛΙΔΟΥ

3. ΜΠΟΤΟΥ

3. ΤΡΑΥΛΟΥ

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 3-3-85

\*\*\*\*

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: 61 κ.

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΝΙΚΑ ΕΛΕΝΗ	Ν.ΛΙΟΣΙΑ	10	10	0			2	20 1
2	ΤΣΙΓΚΟΥ ΑΝΝΑ	Π.Γ.Σ.	0	10	5			2	15 2
3	ΦΑΘΗ ΕΛΕΝΗ	Α.Ο.Ν.Α.	0	0	5			1	5 3
4	ΣΤΑΥΡΙΑ ΤΣΑΜΠΙΚΑ	ΑΣ.ΡΟΔΟΥ	1	0	0			1	1 4
5									

ΟΜΑΔΑ (Β)

1	ΖΗΚΑ ΟΥΡΑΝΙΑ	Ν.ΛΙΟΣΙΑ	0	10	0			1	10 3
2	ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ ΑΛΕΚΑ	Π.Γ.Σ.	10	10	0			2	20 2
3	ΣΤΙΒΑΚΤΑΚΗ ΕΥΔΟΚΙΑ	Α.Ο.Ν.Α.	0	0	0			-	0 4
4	ΣΚΟΥΤΑΡΗ ΕΥΧΑΡΙΣ	Ε.Ο.Τ.Κ.	10	10	10			3	30 1
5									

ΟΜΑΔΑ (Γ)

1									
2									
3									
4									
5									

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ

(Α1) ΝΙΚΑ

(Β2) ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ

(Α2) ΤΣΙΓΚΟΥ

(Β1) ΣΚΟΥΤΑΡΗ

ΤΕΛΙΚΟΣ

ΝΙΚΑ

ΤΣΙΓΚΟΥ

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

1. ΝΙΚΑ

2. ΤΣΙΓΚΟΥ

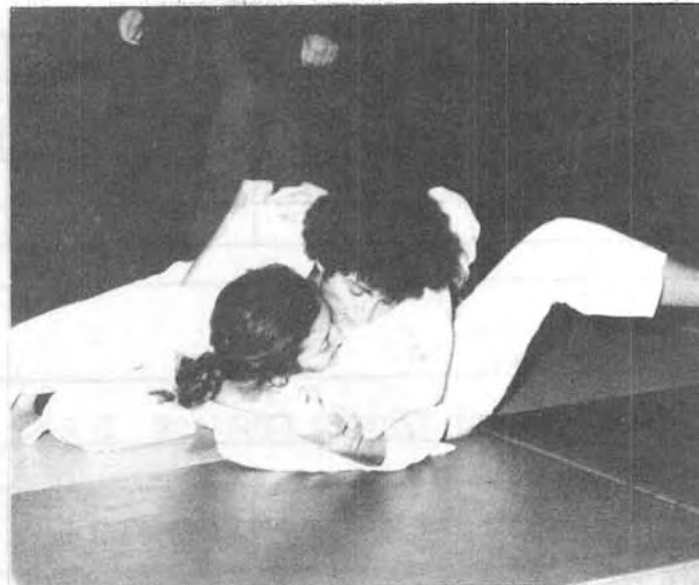
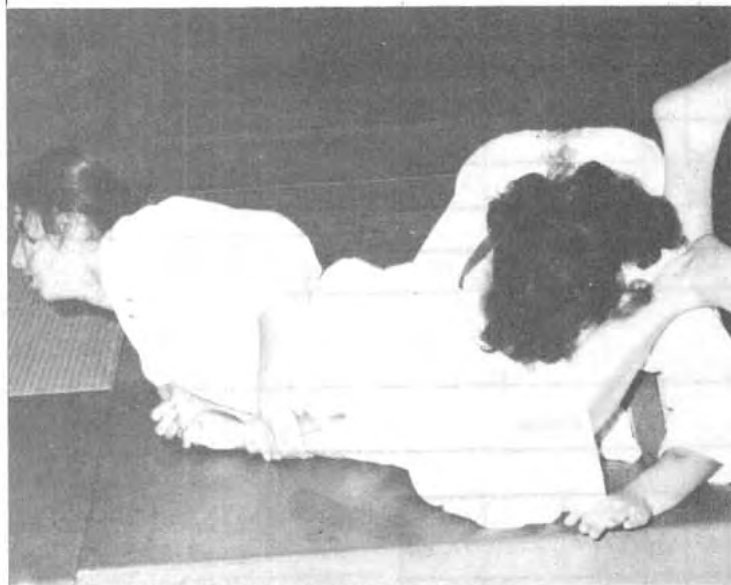
3. ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ

3. ΣΚΟΥΤΑΡΗ



Η Σκούταρη σπάει το οσάεκόμε (και βαζάρι) της Ζήκα για να νικήσει αργότερα με πνιγμό (και ιππόν).

Από τον αγώνα Τσάλα-Μαρκεσίνη.



Η Ρίζου νικάει τη Λοτζου με τζούτζι-γκατάμε και ιππόν.

Η Χριστοφορίδου νικάει την Τραυλού με κέσα-γκατάμε και ιππόν.



Η Νίκα νικάει την Ευαγγελινού με κέσα-γκατάμε και ιππόν.



Η Τσίγκου νικάει τη Σκούταρη με κέσα-γκατάμε και ιππόν.

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 3-3-85

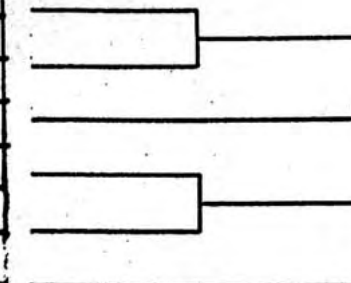
\*\*\*\*

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: 66 κ.

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΒΑΛΑΒΑΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΗΡΑΚΛΗΣ		3	3			2	6 1
2	ΜΑΡΚΕΣΙΝΗ ΝΙΚΗ	Π.Γ.Σ.	0		3			1	3 2
3	ΤΣΑΛΑ ΕΦΗ	Π.Γ.Σ.	0	0					
4									
5									

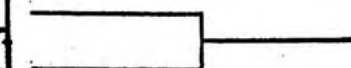
ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ



ΟΜΑΔΑ (Β)

1									
2									
3									
4									
5									

ΤΕΛΙΚΟΣ



ΟΜΑΔΑ (Γ)

1									
2									
3									
4									
5									

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

1. ΒΑΛΑΒΑΝΗ
2. ΜΑΡΚΕΣΙΝΗ
- 3.
- 3.

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 3-3-85

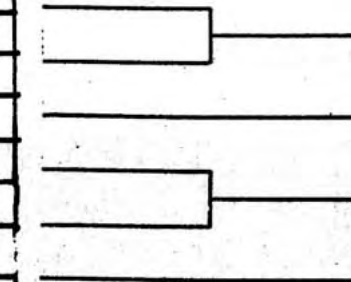
\*\*\*\*

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: 72 κ.

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΧΑΤΖΗΛΑΜΠΡΟΥ ΑΔΕΚΑ	ΗΡΑΚΛΗΣ		0	10			1	10 2
2	ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡ.	Ε.Ο.Τ.Κ.	1		10			2	11 1
3	ΒΕΛΩΝΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	Π.Γ.Σ.	0	0				-	0
4									
5									

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ



ΟΜΑΔΑ (Β)

1									
2									
3									
4									
5									

ΤΕΛΙΚΟΣ



ΟΜΑΔΑ (Γ)

1									
2									
3									
4									
5									

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

1. ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
2. ΧΑΤΖΗΛΑΜΠΡΟΥ
- 3.
- 3.



Απονομή στα 48 κ. από τον κ. Αχάντ.  
Από αριστερά: Σταυριά (1η) και Τσαρούχη (2η).



Απονομή στα 52 κ. Από αριστερά:  
Γκανατσίου (2η), Ρίζου (1η), Σγάντζου (3η).



Απονομή στα 56 κ. Από αριστερά:  
Τουμπουλίδου (2η), Χριστοφορίδου (1η), Μπότου (3η).



Απονομή στα 61 κ. από τον κ. Στάμου.  
Από αριστερά: Τσίγκου (2η), Νίκα (1η),  
Ευαγγελινού (3η) και Σκούταρη (3η).



Απονομή στα 66 κ. από τον κ. Κατσιάρη.  
Από αριστερά: Μαρκεσίνη (2η) και Βαλαβάνη (1η).



Απονομή στα +72 κ. από τον κ. Βουτσαρά.  
Κουρτελέση (2η) και Σουφρίτη (1η).

Απονομή στα 72 κ. Χατζη-  
λάμπρου (2η), Παπαθανασίου (1η).

34 ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 3-3-85

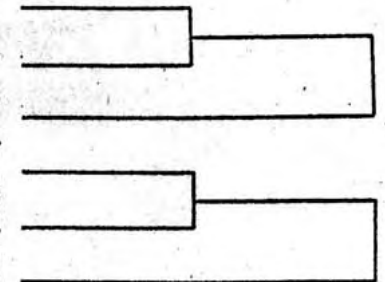
\*\*\*\*

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: +72 κ.

ΟΜΑΔΑ (Α)

	ΟΝΟΜΑ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	1	2	3	4	5	ΝΙΚ	ΒΑΘΘΕΣΗ
1	ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ	Π.Γ.Σ.	0	0				-	0
2	ΣΟΥΦΡΙΤΗ ΘΕΩΝΗ	Π.Γ.Σ.	10	3				2	13
3	ΚΟΥΡΤΕΛΕΣΗ ΑΛΕΞΙΑ	ΤΖΟΥΝΤΟΚ.	3	0				1	3
4									
5									

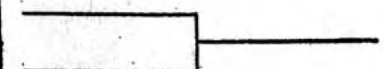
ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ



ΟΜΑΔΑ (Β)

1									
2									
3									
4									
5									

ΤΕΛΙΚΟΣ



ΟΜΑΔΑ (Γ)

1									
2									
3									
4									
5									

ΚΑΤΑΤΑΞΗ

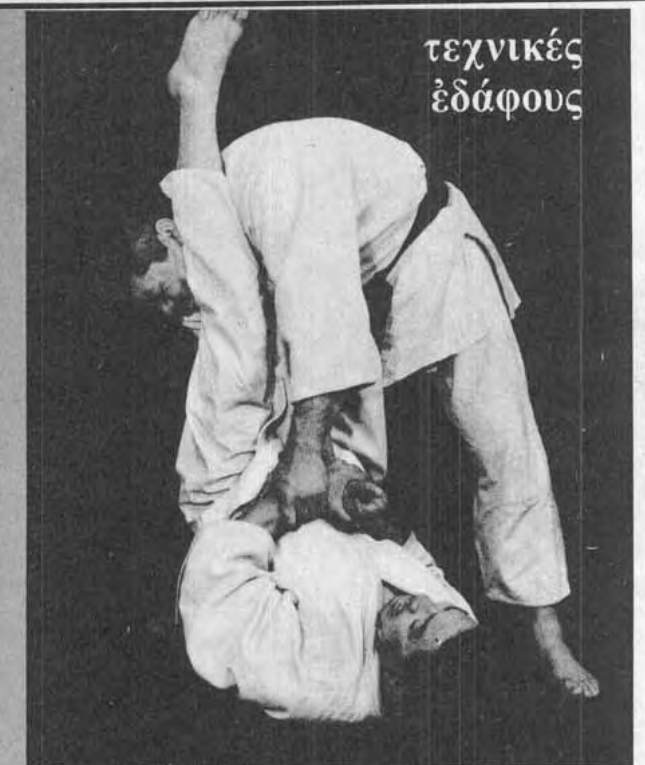
1. ΣΟΥΦΡΙΤΗ
2. ΚΟΥΡΤΕΛΕΣΗ
- 3.
- 3.

τεχνικές  
ρίψεων



ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ  
στην πραξη

τεχνικές  
εδάφους



ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ  
στην πραξη

Kazuzo Kudo 9th Dan





## Η ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑ

Στην ιστορία των κατά θα πρέπει να αναζητήσουμε την ιστορική εξέλιξη των μαχητικών τεχνών της Οκινάουα και της Ιαπωνίας. Στην ουσία, όπως η μελέτη των γλωσσικών ιδιογραμμάτων και ιδιοματισμών οδηγεί στην επισήμανση των ριζών και ρευμάτων πρώιμων πολιτισμών, κατά τον ίδιο τρόπο τα στοιχεία που έχουμε στα χέρια μας για τα κατά παρέχουν τις ενδείξεις για το πού, πότε και πώς εμφανίστηκαν τα είδη των μαχητικών τεχνών. Υπάρχουν, όπως θα δούμε, κατά που φέρουν στοιχεία του Κινεζικού πολιτισμού, καθώς και άλλα που προέρχονται κατ'εξοχήν από την Οκινάουα. Από τη στιγμή που κάθε κίνημα έχει τη δική του προέλευση, τα κατά μπορούν να θεωρηθούν σαν άγραφα μνημεία του παρελθόντος, ένα διαφυλασσόμενο μέχρι σήμερα ζωντανό αρχείο των τεχνικών της θεωρίας των μαχητικών τεχνών.

Στο άρθρο αυτό διαφαίνεται ο πρωτεύοντας ρόλος που έχει παίξει το κατά στα πρώτα χρόνια ανάπτυξης του Ιαπωνικού και Οκινουέζικου καράτε. Το κατά ήταν η βάση καθοδήγησης για τα "τε", "τόντε" "τομάρι-τε" (όλα πρώιμα είδη καράτε στα πρώτα χρόνια της γέννησής του). Ο 19ος αιώνας μαρτυρεί την ανάπτυξη της βασικής δομής και των τύπων του κατά.

Στα 1930, με ριζική ανανέωση από τον Γκιτσίν Φουνακόσι, τα κατά πήραν μεγάλες διαστάσεις δημοτικότητας στην Ιαπωνία και εισήλθαν στο σύγχρονο τρόπο ζωής.

Κατά δεύτερο λόγο, το άρθρο εξετάζει τη μορφή που έχουν σήμερα τα κατά, τις αρχές μύησης σ' αυτά και τη σημασία των ονομασιών τους. Επίσης αναφέρει τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά τους (κίνηση, ταχύτητα, ισχύ, μυϊκή τάση, ρυθμό.)

**ΚΑΤΑ:** Οι αμφιλεγόμενες αυτές εθιμοτυπικές ασκήσεις του Ιαπωνικού καράτε φαίνεται να κινούν το ιδιαίτερο ενδιαφέρον των αθλητών των μαχητικών τεχνών περισσότερο απ' οποιοδήποτε άλλο θέμα στον τομέα της μύησης στο καράτε. Σχεδόν όλοι έχουν πάρει θέση στη διαρκή, συχνά ένθερμη συζήτηση, γύρω από τη χρησιμότητα των παλαιών αυτών στοιχείων προπόνησης.

Στο καράτε-ντο (καράτε που ξεπήδησε από την Οκινάουα), οι τυπικοί τρόποι προπόνησης έπαιξαν αναμφισβήτητα πρωτεύοντα ρόλο στην πρώιμη διάδοση της τέχνης. Τα κατά στην πλειοψηφία τους έχουν μεταδοθεί και συνεχίζουν να μεταδίδονται εδώ κι αιώνες, έχοντας υποστεί ελάχιστες αλλαγές μέσα στην πορεία τους στο χρόνο. Φυσικά, αρκετές μορφές δεν θα πρέπει να τις αναζητήσουμε σε τόσο

Οι φωτογραφίες είναι από τους Παγκόσμιους Αγώνες Ομαδικού Κάτα της ΙΑΚΦ στο Κάιρο το 1983.

Από την Μασάε Ματσουμότο

παλαιά εποχή. Εν τούτοις, μέχρι το ξεκίνημα της τρίτης δεκαετίας του αιώνα μας το κατά ήταν το πρωταρχικό μέσο μάθησης και διάδοσης του καράτε και των ποικίλων μορφών του "τε" της Οκινάουα. Το κλειδί, για να συνειδητοποιήσει κανείς την αξία τους, είναι η κατανόηση της ανάπτυξης και των δυνατοτήτων τους. Τότε μόνο μπορεί να εκτιμήσει πλήρως τη μαχητική τέχνη που ελλίσσεται γύρω από τη χρήση του κατά.

Τα είδη που συνθέτουν το Ιαπωνικό καράτε έχουν "κληρονομηθεί" από την Οκινάουα ή εμπνεαστεί από τεχνικές που θα πρέπει να εντοπιστούν στους παλιούς δασκάλους της Ιαπωνίας. Άσχετα από τη σημερινή πολιτική κατάσταση, το Ιαπωνικό και το Οκινουέζικο καράτε είναι από απόψεως προέλευσης τα ίδια. Οι σημερινοί κάτοικοι της Οκινάουα δεν θεωρούν τους εαυτούς τους διαφορετικούς ή κατώτερους από τους Ιάπωνες. Ο Γκιτσίν Φουνακόσι, από την Οκινάουα, ήταν εκείνος που παρουσίασε την τέχνη στην Ιαπωνία κι ήταν υπεύθυνος για την αποδοχή της σαν παραδοσιακού μέρους της Ιαπωνικής μαχητικής κληρονομιάς. Ο Φουνακόσι κι οι σύγχρονοί του (άνθρωποι σαν το Μιγιάκι Τσογκούν από την σχολή του "γκότζου" (1887-1953), τον Μαμπούνι Κένουά από τη σχολή του "σίτο" (1887-1954), τους Τογιάμα Κάγκεν (1887-1969) και Μοτόμπου Τσόκι (1871-1944), κι οι δύο από τη σχολή "σόριν") παρουσίασαν το καράτε και το διέδωσαν στον κόσμο μέσω από τα κατά.

### ΤΟ "ΤΕ" ΤΗΣ ΟΚΙΝΑΟΥΑ

Από τις τυπικές ασκήσεις που χρησιμοποιούνται σήμερα, οι περισσότερες χρονολογούνται από το 1750 μέχρι το 1950. Παρ'ότι μερικές είναι παλαιότερες, κανείς δεν φαίνεται να ξέρει πότε πρωτοεμφανίστηκε στην Οκινάουα το πρώτο κατά. Πάντως μια τέχνη σε στυλ καράτε ξέρουν πως υπήρξε γύρω στον 14ο αιώνα. Στην αρχή ήταν γνωστή σαν "τε". Ήταν είδος τέχνης, που χρησίμευε μάλλον σαν μέσο αυτοάμυνας παρά σαν μέθοδος επίθεσης.

Το "τε" είχε αρχίσει να παρουσιάζει άνοδο, όταν το 1477 ο φεουδάρχης της Οκινάουα Όχο Σιν α παγόρευσε τη χρήση των όπλων, σε μια του προσπάθεια να συγκεντρώσει όλες τις εξουσίες στο πρόσωπό του. Έπειτα, τη μοιραία χρονιά του 1609, η κάστα των Χατσούμα, έντονα Χριστιανική, αλλά συχνά επιθετική, εισέβαλε στην Οκινάουα και υπέταξε το λαό της.







νιών τούτων παίζουν βασικό ρόλο, όπως και η σωστή ταχύτητα, η κατάλληλη ισχύς κι η εκλεπτισμένη χρήση της μυϊκής τάσης.

Η ταχύτητα κάθε κάτα ποικίλλει ανάλογα με τη διάρκεια και το ρυθμό. Κάθε τύπος έχει το δικό του, ξεχωριστό ρυθμό. Φυσικά, είναι κάτι, που απαιτεί μεγάλη προσοχή στη μάθηση. Παρ'ότι παρουσιάζει εξαιρετική δυσκολία η τέλεια παρουσίασή του, η ικανότητα του καρατέκα "να ζωντανεύει το κάτα" εξαρτάται κατά ένα μεγάλο μέρος από το βαθμό επιτυχίας που παρουσιάζει το συγκεκριμένο άτομο στο να επιδεικνύει σωστή διακύμανση της φωνής και σωστό ρυθμό. Μερικές κινήσεις είναι κατά παράδοσιν αργές. Άλλες πολύ γρήγορες. Οι αργές τεχνικές έχουν γενικά διάρκεια δύο έως τέσσερα δευτερόλεπτα (σπάνια μεγαλύτερη!). Αργές αλλαγές στη διεύθυνση συχνά συνοδεύονται από στροφή του κεφαλιού σε συνδυασμό με την εξέλιξη της κίνησης αντίθετα προς μερικές γρήγορες στροφές, όπου το κεφάλι κάνει μια γρήγορη στροφή, προκειμένου να αντικρύσει πρώτα τη νέα διεύθυνση. Αυτές οι πιο αργές τεχνικές υπαγορεύονται από ένα έθιμο, που μέσ' από την εξάσκηση στα κάτα, οδηγεί σε πλήρη έλεγχο του σώματος και σε συντονισμό, ο οποίος συμβάλλει αποτελεσματικά σε όλες τις φάσεις της προπόνησης στο καράτε.

Πέρα από τις αργές τεχνικές, μερικές κινήσεις πραγματοποιούνται πολύ γρήγορα. Αυτό δυσκολεύει τη διατήρηση της ισορροπίας, προσδίδοντας, κατά κάποιο τρόπο, μια μάλλον "ασταθή" εικόνα. Όταν τρεις τεχνικές του ίδιου τύπου είναι ενσωματωμένες σε μια, συνήθως το δεύτερο βήμα και το τρίτο εκτελούνται σε χρόνο μιας κίνησης. Από τη στιγμή που η ισορροπία είναι ζωτικός παράγων, όπως συμβαίνει και στους αγώνες, προέχει η εξάσκηση σε στροφές και μετατοπίσεις στη διάρκεια της προπόνησης.

Αυτό φυσικά οδηγεί στο θέμα της ισχύος. Όπως συμβαίνει και με την ταχύτητα, η ισχύς στις συνηθισμένες ασκήσεις δεν πρέπει να εφαρμόζεται συνεχώς. Μάλλον εξαρτάται από το πόσο αρμόζει στη τεχνική. Σε κάθε τύπο υπάρχουν ορισμένα σημεία μεγίστης ισχύος - οι τόσο γνωστές "μεγάλες τεχνικές". Συχνά χαρακτηρίζονται από δυνατή κραυγή (κιάι). Τα σημεία που περιλαμβάνουν κιάι προσδιορίζονται και μαθαίνονται σαν αναπόσπαστο σημείο κάτα.

Παρ'ότι η καθαρή ισχύς παίζει σημαντικό ρόλο στην παρουσίαση του κάτα, η επιτυχία έγκειται γενικά στην ικανότητα του καρατέκα να εκτείνει και να συστέλλει το σώμα με χάρη κι έλεγχο, ενώ μετακινείται από την προηγούμενη τεχνική στην επόμενη. Προκειμένου να μεταβεί από τη μια κίνηση στη άλλη χωρίς διακοπές και να διατηρήσει σταθερή τη δύναμη, πρέπει εναλλάξ να τεντώνει και να χαλαρώνει το σώμα κατά τρόπο που αρμόζει στην τεχνική στα θέματα ρυθμού, ισχύος και ταχύτητας. Οι αργές κινήσεις απαιτούν σταδιακή αύξηση της τάσης ανάλογα με το κάτα. Ο αθλητής πρέπει να μάθει να στηρίζεται στον αέρα και να συντονίζει την αναπνοή του με τη διάρκεια της τεχνικής. Στην ουσία, ο σωστός έλεγχος των μυών εξαρτάται τόσο από το συγχρονισμένο και προσαρμοσμένο στην τεχνική τρόπο αναπνοής, όσο κι από την πολύ σημαντική ισορροπία.

### Συνοχή της τεχνικής

Είναι η αρχή που ενοποιεί κι ενσωματώνει αυτές τις ιδέες. Αυτό σημαίνει, ότι στη διάρκεια πραγματοποίησης του κάτα δεν πρέπει να υπάρχουν πλήρεις διακοπές. Κάθε τεχνική πρέπει να δένει με την επόμενη, με παύσεις που διαρκούν όσο χρόνο απαιτεί η εφαρμογή ισχύος και η διατήρηση της ισορροπίας. Το πιο βασικό στοιχείο είναι ο ρυθμός. Το κάτα πρέπει να εμφανίζεται ενοποιημένο και συνεχές κατά το σύνολό του (χωρίς βιασύνες, όμως).

Φυσικά, χωρίς την κατάλληλη συμπεριφορά, η επίδραση και τα κέρδη από την εξάσκηση στα κάτα δεν είναι εμφανή. Τα κάτα απαιτούν αίσθηση και προβολή του μηνύματος της κίνησης. Αν κι έχει ειπωθεί άπειρες φορές, είναι αναμφίβολα σωστό ότι βοηθάει στη νοερή απεικόνιση του αντιπάλου. Παράλληλα όμως, απαιτείται η γνώση του νοήματος και των εφαρμογών κάθε τεχνικής. Ιδού που κρίνεται απαραίτητος ο μορφωμένος δάσκαλος. Πρέπει να σημειωθεί, ότι οι περισσότερες "κεφαλές" στο χώρο του καράτε στην Ιαπωνία αντιδρούν στους υπερβολικούς θεατρικισμούς και στις φανταχτερές εκφράσεις του προσώπου, καθώς και στις άσκοπες εκφορές ήχων. Αντίθετα, ο καρατέκα πρέπει να δείχνει αξιοπρέπεια και συγκατάβαση. Για να το πραγματοποιήσει, ξεκινά ως εξής: Χρησιμοποιεί τα δύο πρώτα δευτερόλεπτα (χρόνος που απαιτείται για να φτάσει σε θέση ετοιμότητας) για να αυτοσυγκεντρωθεί. Αρχίζει έντονα και διατηρεί ένα ήρεμο και συγχρόνως δραστήριο συναίσθημα από την αρχή μέχρι το τέλος της παρουσίασης του κάτα. Γνωστή στο χώρο των Ιαπωνικών μαχητικών τεχνών, σαν ζαν-σιν, η αρχή αυτή συχνά εκδηλώνεται με καθορισμένη πόζα και συμπεριφορά συνεχούς ετοιμότητας\* μοιάζει ακριβώς σαν να ρίχνει μια γερή γροθιά στον αντίπαλο, να βλέπει το αποτέλεσμα, αν και είναι ακόμα έτοιμος να ανταποκριθεί στιγμιαία στην παραμικρή υποψία επερχόμενης επίθεσης. Είναι μια συμπεριφορά κυριαρχίας που γίνεται έκδηλη στα μάτια. Τα μάτια πρέπει να παρακολουθούν τα πάντα, να μην είναι ποτέ κλειστά, χαμηλωμένα ή απλανή.

Στο καράτε, ο περιβόητος "βαθμός δυσκολίας", παίζει μικρότερο ρόλο από μια καλά εκτελεσμένη, εντυπωσιακή παρουσίαση. Το να εκτελεστεί ένα σχετικώς βραχυχρόνιο κάτα τέλεια και μέσα στο πνεύμα του καράτε θεωρείται γεγονός με μεγαλύτερη βαρύτητα από εκείνο της εκτέλεσης ενός μεγάλου και φανταχτερού κάτα, το οποίο έχει απλά και μόνον εκτελεστεί.

Όπως συμβαίνει με κάθε είδος που απαιτείται περπατήματα, η εξάσκηση είναι το κλειδί της υπόθεσης. Μια αποτελεσματική μέθοδος είναι η προσέγγιση των "πολλαπλασίων του τρία". Ο αθλητής πρέπει να βρει έναν απλό τύπο και να τον εξετάσει αργά την πρώτη φορά, ρίχνοντας το βάρος στη σωστή σειρά και στο ανάστημα. Έπειτα να τον επαναλάβει ακολουθώντας τούτη τη φορά το σωστό ρυθμό και το τύπο αναπνοής που ταιριάζει στο κάτα. Αυτό πρέπει να το κάνει εύκολα ρίχνοντας μόνο μια ματιά στις τεχνικές. Τέλος, πρέπει να πραγματοποιήσει το κάτα για τρίτη φορά, μα κι έξω\* να το εκτελέσει σε πλήρη μορφή, και χωρίς διακοπές. Δεν πρέπει να σταματάει για να διορθώσει μικρολαθάρια. Μετά το πρώτο αυτό σετ, καλό θα είναι να αναθεωρήσει τις κινήσεις που του φάνηκαν δυσκολότερες ή τα λάθη που τυχόν έγιναν. Μετά από την πράξη αυτή θα πρέ

πει να επαναλάβει το κάτα τόσες φορές όσες επι-  
τρέπει ο χρόνος προπόνησής του.

Οι δάσκαλοι μπορούν να πετύχουν σημαντικά α-  
ποτελέσματα με αυτόν τον τρόπο, διότι επιτρέπει  
την εξάσκηση των μαθητών σε πολλά κάτα. Οι μαθη-  
τές χωρίζονται σε ομοιογενείς ομάδες και κάθε ο-  
μάδα εκτελεί ένα συγκεκριμένο κάτα. Όλοι οι μα-  
θητές πρέπει να αρχίζουν συγχρόνως και να ξέρουν  
τι ανάγκες ρυθμού, φόρμας, ή ισχύος που καλύπτουν  
με τη συγκεκριμένη επανάληψη.

Όσον αφορά τώρα, τις επίσημες επιδείξεις, ο  
καρατέκα θα πρέπει να μπορεί να αντιμετωπίσει  
οποιοσδήποτε αδυναμίες ή λάθη. Η ισχύς, η ισορ-  
ροπία, ο έλεγχος, ο ρυθμός, η πεποίθηση είναι αυ-  
τές που παίζουν το πρωταγωνιστικό ρόλο.

Πέρ' από τον τομέα "αγώνας" τα κέρδη που απο-  
κομίζει κανείς από την έντονη εξάσκηση στα κάτα  
είναι πολλά και ποικίλα. Η ικανότητα του να με-  
ταβαίνει το άτομο με ευκολία από σημείο σε σημείο  
στοιχείο πολύ σημαντικό στην αυτοάμυνα, έχει εξε-  
λιχθεί αρκετά. Οι τεχνικές που δεν συνηθίζονται,  
λόγω περιορισμένου χρόνου αναπτύσσονται συνέχεια.  
Ο συντονισμός κι η ισορροπία, σε συνδυασμό με την  
αρχική ταχύτητα σταθεροποιούνται, καθώς επίσης  
κι η ικανότητα εφαρμογής ικανοποιητικής ισχύος.

Αυτά είναι μόνον ένα μέρος των κερδών που προσδί-  
νουν τα κάτα. Παρ' όλα αυτά, λίγοι είναι εκείνοι  
που θεωρούν τα κάτα σαν πλήρες υποκατάστατο των  
αγώνων. Οι περισσότεροι τα αντιμετωπίζουν μάλ-  
λον σαν συμπληρωματικές ασκήσεις.

Τα κάτα αναμφισβήτητα αποτελούν σύνδεσμο με  
την πλούσια ιστορική κληρονομιά των δασκάλων του  
μικρού νησιού Οκινάουα κι άλλων ατόμων, σε μια ε-  
ποχή κατά την οποία οι πολεμιστές διατηρούσαν μέ-  
σα από τα κάτα τις πλέον επιτυχείς τεχνικές τους.

Για πολλούς, η λέξη καράτε, εντελώς Ιαπωνική,  
έχει συνδεθεί με την Ασιατική μαχητική παράδοση.  
Για πολλούς και διάφορους τρόπους αυτό ίσως απο-  
τελεί ατυχές γεγονός, αφ' ης στιγμής το καράτε-ντο  
έχει τη δική του προσωπική ταυτότητα. Φυσικά, δεν  
πρόκειται ποτέ να τη χάσει εξ' ολοκλήρου, εφόσον  
τα ντότζο συναντώνται οπουδήποτε. Αν και κρυμμέ-  
να κατά κάποιο τρόπο στη σκιά του μυστηρίου, απο-  
τελούν ακόμη ζωτικά κέντρα διατήρησης και διάδο-  
σης της τέχνης. Προφανώς, η ψυχή του καράτε, "το  
πνεύμα του μούντο", ανήκει τώρα πια στον κόσμο.  
Και τα κάτα εκφράζουν την ευχαρίστηση και τη χα-  
ρά αυτής της διάδοσης και αναγνώρισης.

ΜΑΣΑΕ ΜΑΤΣΟΥΜΟΤΟ

#### ΟΙ ΔΕΚΑ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑ

Από τον Χιροκάζου Καναζάβα  
Μετάφραση: Εύα Παπανικολάου

**ΓΙΟΪ' ΝΟ ΚΙΣΙΝ:** Το πνεύμα της προετοιμασίας. Η συγκέντρωση βούλησης και  
νόησης με σκοπό την αντιμετώπιση του αντιπάλου σαν προκαταρκτικό στάδιο  
των κινήσεων των κάτα.

**ΙΝΓΙΟ:** Το ενεργητικό και το παθητικό. Η συνύπαρξη των εννοιών "άμυνα"  
και "επίθεση".

**ΤΣΙΚΑΡΑ ΝΟ ΚΥΟΤΖΑΚΟΥ:** Ο τρόπος χρησιμοποίησης της δύναμης. Ο βαθμός της  
απαιτούμενης ισχύος για κάθε κίνηση και στάση στα κάτα.

**ΒΑΖΑ ΝΟ ΚΑΝΚΥΟΥ:** Η ταχύτητα της κίνησης. Η απαιτούμενη για κάθε κίνηση  
και στάση στα κάτα ταχύτητα.

**ΤΑΪ' ΝΟ ΣΙΝΣΟΥΚΟΥ:** Ο βαθμός έκτασης ή συσπείρωσης. Ο βαθμός έκτασης ή συ-  
σπείρωσης του σώματος σε κάθε κίνηση και στάση των κάτα.

**ΚΟΚΥΟΥ:** Αναπνοή. Έλεγχος της αναπνοής, που σχετίζεται με τη στάση και  
την κίνηση στα κάτα.

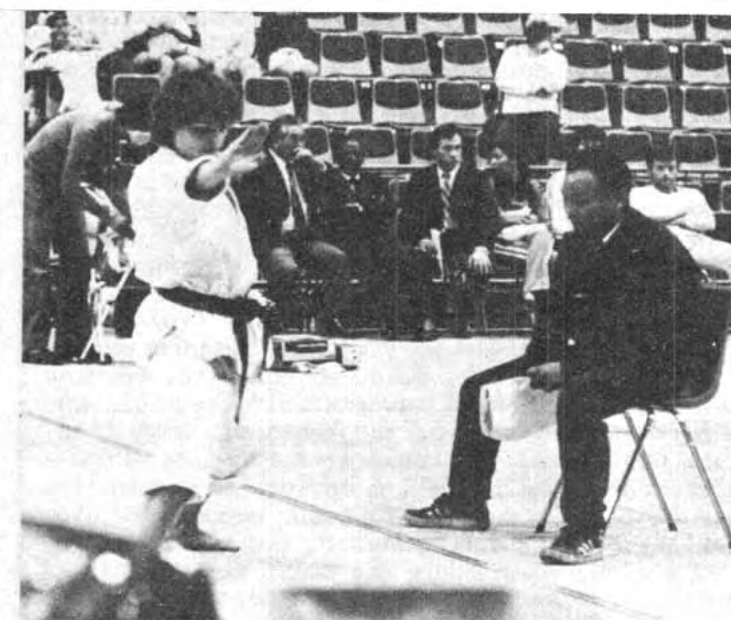
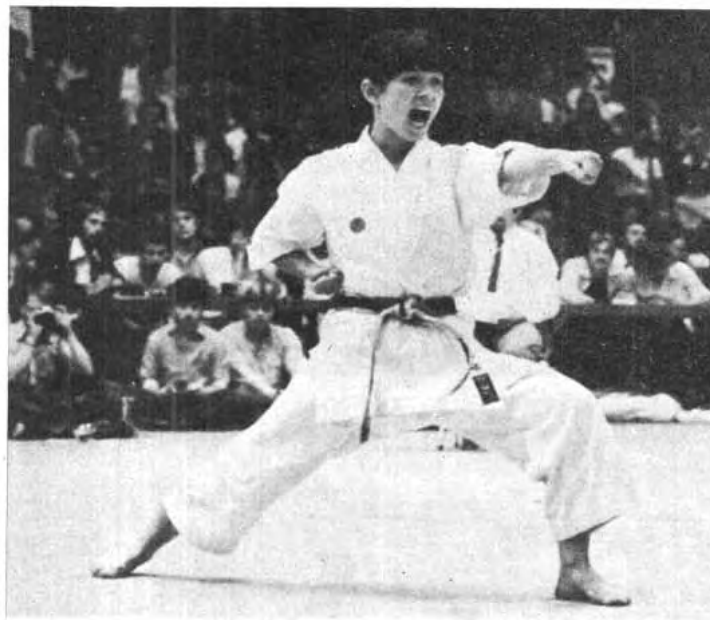
**ΤΥΑΚΟΥΓΚΑΝ:** Οι στόχοι. Ο σκοπός που εξυπηρετεί κάθε κίνηση στα κάτα πρέ-  
πει να είναι πάντα γνωστός στον αθλητή.

**ΚΙΑΪ:** Κραυγή. Κραυγές σε καθορισμένα σημεία των κάτα, με σκοπό την επί-  
δειξη μαχητικού πνεύματος.

**ΚΕΪΤΑΪ ΝΟ ΧΟΤΖΙ:** Σωστή στάση. Σωστή στάση στην κίνηση και στη θέση ισορ-  
ροπίας.

**ΖΑΝΣΙΝ:** Ετοιμότητα. Επαγρύπνηση σε όλη τη διάρκεια του κάτα μέχρι να δο-  
θεί εντολή ανάπαυσης (Ενού).

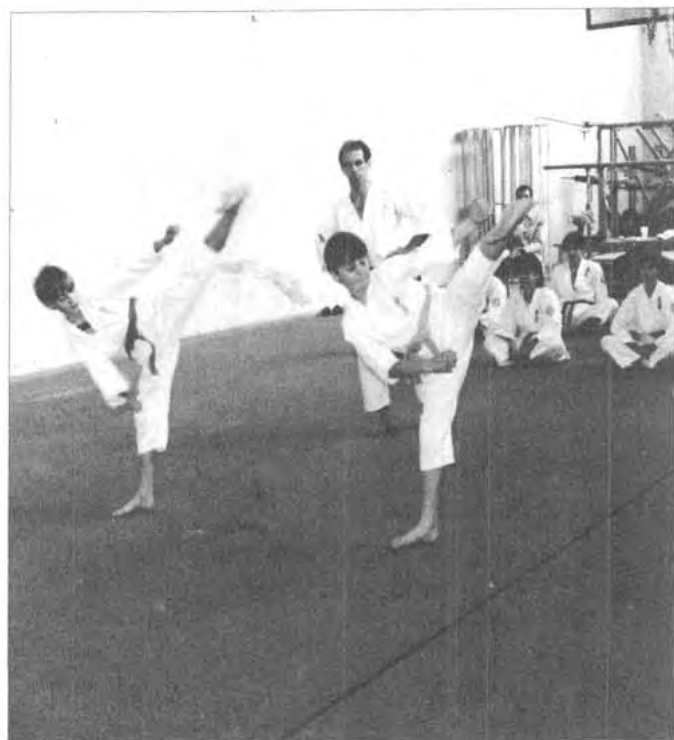
Αυτά τα στοιχεία από την προετοιμασία μέχρι την περάτωση είναι ουσί-  
ώδη για τη σωστή εκτέλεση των Κάτα. Πρέπει να γίνουν σαφή, προκειμένου  
να αποκομίσει ο αθλητής τα μεγαλύτερα δυνατά κέρδη από την εξάσκηση του  
στα Κάτα.



# ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ - ΒΟΛΟΣ

Μετά τη δραστηριότητα και τη συνεχή επαφή με το ΔΥΝΑΜΙΚΟ που δείχνει το Κυόκουσιν Βόλου πιστεύουμε ότι κέρδισε επάξια σελίδες ιδιαίτερου άρθρου μέσα στο περιοδικό ξεφεύγοντας από τις στήλες των γενικών άρθρων "Νέα από Συλλόγους και Σχολές".

Θύμιος Περασίδης



ΒΟΛΟΣ, 20 ΦΕΒ 85

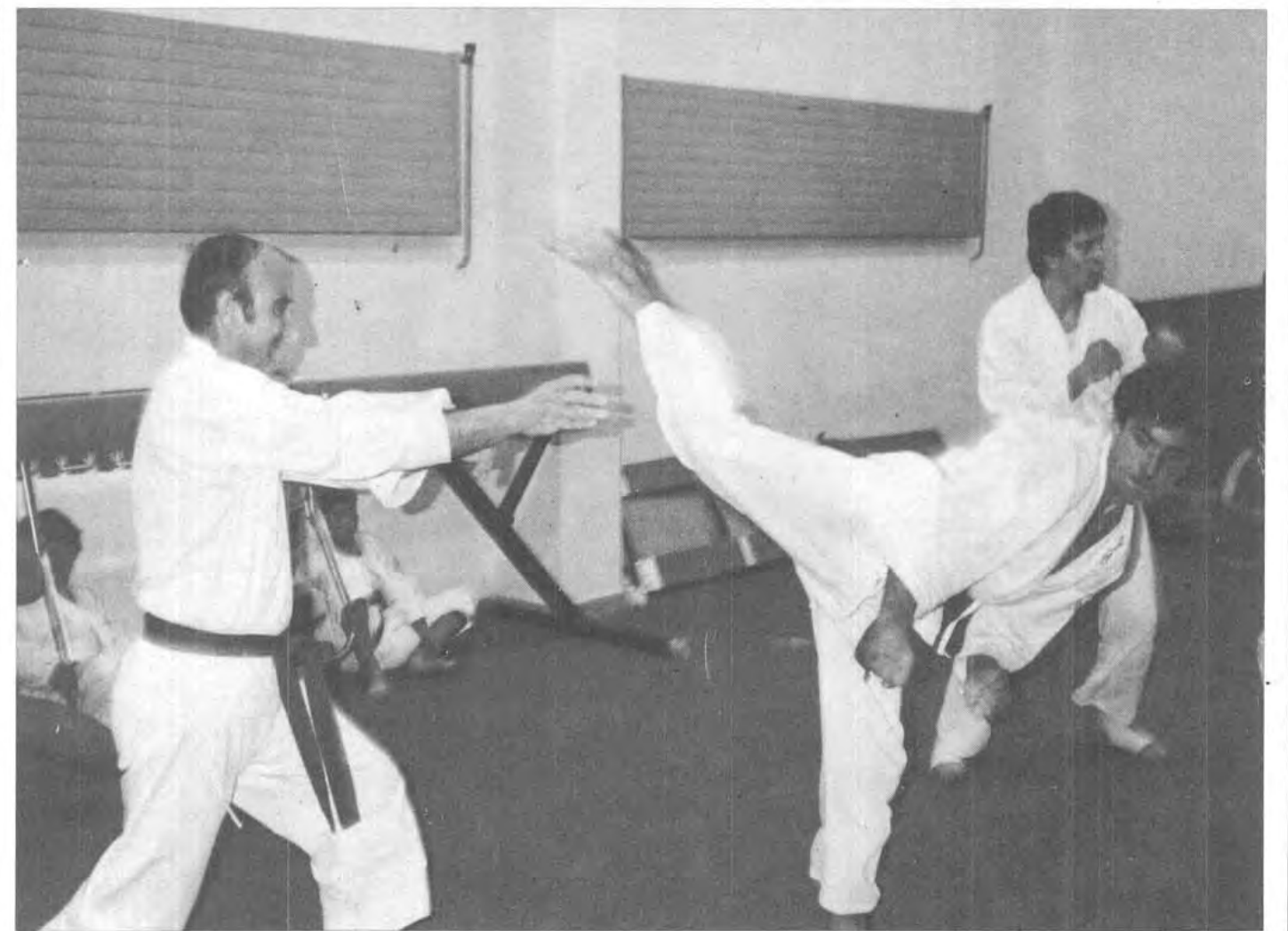
Μέσα σε χαρούμενη και ζεστή ατμόσφαιρα, έγινε την προηγούμενη Κυριακή στις 12 το μεσημέρι, η κοπή της πρωτοχρονιάτικης βασιλόπιτας του τμήματος KYOKUSHIN-KAI KARATE στην αίθουσα του γυμναστηρίου του Γ.Σ. Βόλου. Την εκδήλωσή αυτή την τίμησαν με την παρουσία τους εκπρόσωποι των αρχών του τόπου, αντιπροσωπία του Γ.Σ. Βόλου και πλήθος γονέων και συγγενών των αθλητών.

Στην αρχή της τελετής, το λόγο πήρε ο πρόεδρος της επιτροπής του τμήματος κ. Χατζηπλάτων Πάυλος ο οποίος αφού καλοσόρισε τους προσκεκλημένους, αναφέρθηκε σε γενικά θέματα του τμήματος. Στη συνέχεια το λόγο έλαβε ο εκπρόσωπος του Διοικητικού Συμβουλίου του Γ.Σ. Βόλου κ. Ντελημήτρος Δημήτριος, ο οποίος αφού χαιρέτησε τους παρευρισκομένους, εξέφρασε την ευχή για ένα καλλίτερο και οργανωμένο KARATE με νίκες και διακρίσεις για το 1985 και ότι ο Γ.Σ. Βόλου θα βρίσκεται στο πλευρό του τμήματος. Μετά τον εκπρόσωπο του Γ.Σ. Βόλου λόγο έλαβε ο αρχηγός του Κυόκουσιν στην Ελλάδα και προπονητής του τμήματος κ. Κοσμίδης Γεώργιος, μάυρη ζώνη 2ου DAN, ο οποίος αφού ευχαρίστησε όλους τους παρευρισκόμενους αναφέρθηκε στο τρόπο λειτουργίας του τμήματος, τις ηθικές αξίες και αρχές που το διέπουν και έκανε μια σύντομη ιστορική ανασκόπηση του KYOKUSHIN-KAI KARATE, από την αρχή της ιδρύσεώς του μέχρι και σήμερα.

Ακολούθησε η κοπή της βασιλόπιτας, η οποία έγινε από τον εκπαιδευτή κ. Κοσμίδη πλαισιωμένο από τα μέλη της επιτροπής. Το νόμισμα της πίτας το βρήκε ο αθλητής του τμήματος Μασούρας Ευγένιος, ο οποίος κέρδισε μία παραδοσιακή φόρμα KARATE.

Στη συνέχεια του προγράμματος ακολούθησε επίδειξη του KYOKUSHIN-KAI KARATE από τον κ. Κοσμίδη και από επίλεκτη ομάδα η οποία αποτελούνταν από αγόρια, κορίτσια και παιδιά.

Ο Αντιπρόεδρος της επιτροπής κ. Γώγας Ζήνων επιμελήθηκε την παρουσίαση των διαφόρων τεχνικών της επίδειξης, αναφερόμενος με λεπτομερή ξεχωριστά εξήγηση κάθε τεχνικής που επιδεικνύετο. Όλοι οι καλεσμένοι εθαύμασαν το ψυχικό σθένος, τη δυναμική τεχνική, τον συγχρονισμό και την αρτιότητα των κινήσεων των αθλητών. Στο τέλος κάθε πα-



ραστάσεις ξεσπούσαν σε θερμά χειροκροτήματα συνοδευόμενα από επιφωνήματα θαυμασμού, τα οποία κορυφώθηκαν τις στιγμές κατά τις οποίες ο κ. Κοσμίδης έκανε ατομική επίδειξη, παρουσιάζοντας υψηλή τεχνική, ακρίβεια στα κτυπήματα, δύναμη και θέαμα.

Αποκορύφωμα της επίδειξής του, εκτός των άλλων που παρουσίασε ήταν οι τεχνικές TAMESHIVARI.

1- Σπάσιμο χονδρού κυλινδρικού ξύλου με LOW KICK (με την κνήμη του ποδιού).

2- Σπάσιμο ταυτόχρονα τριών ορθογωνίων ξύλων που τα κρατούσαν τρεις αθλητές σε διαφορετικές θέσεις με τρία αστραπιαία λακτίσματα MAE GERI - YOGO GERI - USIRO GERI, με το ίδιο πόδι.

3- Σπάσιμο ορθογωνίου ξύλου με λάκτισμα USIRO MAWACHI GERI περιστροφικό.

4- Σπάσιμο τριών συμπαγών κεραμιδιών με ένα μόνο κτύπημα.

Επίσης παρουσίασε με τους αθλητές του τεχνικές αυτοάμυνας, εκτάκτου ανάγκης, η δε ομάδα επίδειξης τεχνικές REN RAKU (COMBINATION) και KATA (Αποκρούσεις-Επιθέσεις σε φανταστικούς αντιπάλους). Η ομάδα επίδειξης αποτελούνταν από τους εξής αθλητές και αθλήτριες: Τουφεξή Μαρία, Χανή Ζωγραφούλα, Τυχερού Μάρια, Πατοπούλου Ελένη, Αϊστρατή Γεωργία, Τσαντού Πόπη, Φωτίου Κώστας, Σταυρίδης Αντώνης, Παλτατζής Μανώλης, Μπαμαλίτσας Χρήστος και Ανδρέας & Τσακανίκας Απόστολος, επέδειξαν τον καλλίτερο εαυτό τους προσφέροντας πλούσιο θέαμα και δυναμική τεχνική.

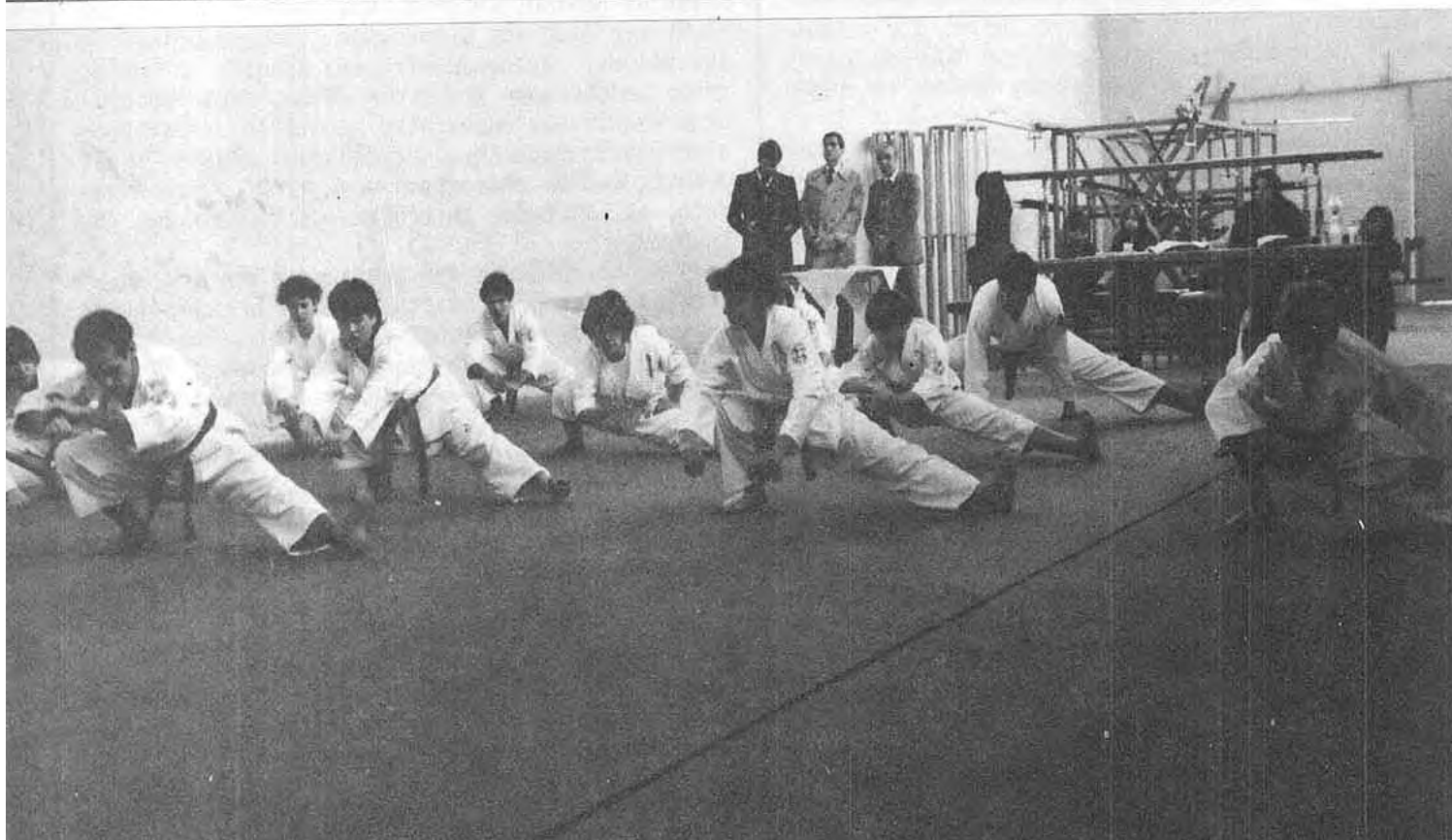
Ο ίδιος ο κ. Κοσμίδης έδειξε τεχνικές αυτοάμυνας με πραγματικά όπλα, αιχμηρά αντικείμενα και επιθέσεις βίας και αρπαγών με 2 και περισσότερους αντιπάλους. Οι μονομαχίες των αθλητών και αθλητριών παρουσίασαν ξεχωριστό θέαμα, στην προσπάθεια καλλίτερης εμφανίσεως σε περίοδο προετοιμασίας για το Πανελλήνιο πρωτάθλημα. Επίσης τρεις αθλητές έκαναν ταυτόχρονα μονομαχία με τον προπονητή, σε ελεύθερες επιθέσεις λακτισμάτων και κτυπημάτων.

Η όλη επίδειξη του εκπαιδευτή και της επίλεκτης ομάδας υπήρξε άριστη, δυναμική, συγχρονισμένη και θεαματική, αποδεικνύοντας το είδος της δουλειάς που γίνεται στο τμήμα και ειδικά στην αίθουσα του κλειστού Γυμναστηρίου (Ν.Δημητριάδα).

Στην αρχή και στο τέλος της επίδειξης ο κ. Κοσμίδης παρουσίασε κατά τέλει δύο προχωρημένα KATA, μαύρης ζώνης το TENCHO-KATA και το YANTSU-KATA αφιερωμένο σε όλους αυτούς που εδώ και πέντε χρόνια διδάχθηκαν και διδάσκονται το KYOKUSHIN-KAI KARATE απ'αυτόν.

Στο τέλος της εκδηλώσεως ευχαρίστησε όλους τους παρευρισκόμενους και ευχήθηκε σε όλους καλή χρονιά καθώς επίσης υγεία και ευτυχία τόσο στους αθλητές όσο και στις οικογένειές τους για τον καινούριο χρόνο 1985.

Έτσι έκλεισε μια όμορφη και χαρούμενη εκδήλωση η οποία θα μείνει στην μνήμη αυτών που την παρακολούθησαν. Αξίζει να σημειωθεί ότι η σωστή οργάνωση και το αμέριστο ενδιαφέρον συνετέλεσε στην επιτυχία της όλης εκδήλωσης. Επίσης έγιναν νέες ανακοινώσεις σχετικά με την λει-



τουργία παιδικού τμήματος, γυναικείου, εφηβικού στο κλειστό γυμναστήριο.

Είναι καθήκον όλων μας να οδηγήσουμε τα παιδιά, τη νέα γενιά, τους νέους στα γυμναστήρια και στους χώρους αθλήσεως για τη δημιουργία μιας κοινότητας καθαρής, υγιεινής, επικοινωνητικής.

#### Η επιτροπή του τμήματος

Χατζηπλάτων Παύλος-Πρόεδρος  
Γώγας Ζήνων-Αντιπρόεδρος  
Ζαβός Τριαντάφυλλος-Γ.Γραμματέας  
Τουφεξή Μαρία-Γραμματέας  
Χανή Ζωγραφούλα-Ταμίας

#### ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΕΣ ΣΤΟ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ

Σύμφωνα με το πρόγραμμα της παγκοσμίου Ομοσπονδίας ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ-ΚΑΙ, έγιναν εξετάσεις προαγωγής ζωνών, τον μήνα Ιανουάριο εις το τμήμα ΚΑΡΑΤΕ του Γ.Σ. Βόλου. Οι εξετάσεις έγιναν παρουσία επιτροπής του τμήματος και των γονέων και συγγενών των Αθλητών.

Τη 10η Ιανουαρίου έδωσαν εξετάσεις που προήχθησαν οι αθλήτριες:

1. Πατοπούλου Ελένη 4 ΚΥΥ (πράσινη ζώνη)
2. Τουφεξή Μαρία 4 ΚΥΥ ( " " )
3. Τυχερού Μαλάμω 4 ΚΥΥ ( " " )
4. Τυχερού Νίκη 5 ΚΥΥ (κίτρινη ζώνη)
5. Χανή Ζωγραφούλα 6 ΚΥΥ ( " " )

Την 21-1-85 έδωσαν εξετάσεις και προήχθησαν οι αθλητές:

1. Φωτίου Κώστας 6 ΚΥΥ (κίτρινη ζώνη)
2. Παλατζής Μανώλης 6 ΚΥΥ ( " " )
3. Σταυρίδης Αντώνης 6 ΚΥΥ ( " " )
4. Παπακωσταντίνου Νίκος 8 ΚΥΥ (μπλε ζώνη)

Την 28η Ιανουαρίου έδωσαν εξετάσεις και προήχθησαν οι αθλητές:

1. Μπατάνης Κων/νος 6 ΚΥΥ (κίτρινη ζώνη)
2. Καμπούρογλου Απόστολος 6 ΚΥΥ (κίτρινη ζ.)

Η όλη βαθμολογία και προαγωγή ζωνών εστάλη στο Αρχηγείο της Ευρώπης και Ιαπωνίας για εγγραφή και ενημέρωση και εδόθησαν πτυχία αντίστοιχα των βαθμών στους Αθλητές και Αθλήτριες.

Σχετικά με το τμήμα ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ-ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ ΤΟΥ Γ.Σ. Βόλου, ήλθε επιστολή από το Αρχηγείο Ιαπωνίας και της Ευρώπης σύμφωνα με την οποία προσκαλείται ο κ. Κοσμίδης, brunch Chief της Ελλάδας, τον Ιούλιο του 1985 να παρακολουθήσει ειδική εκπαίδευση στο SUMMER SCHOOL (καλοκαιρινό σχολείο) της Ολλανδίας από μεγάλους δασκάλους 6-7 DAN και πιθανώς του Αρχηγού MAS OYAMA 10 DAN. Στο καλο-



καιρινό Σχολείο προσκαλούνται και όλοι οι μαθητές μέχρι 8 ΚΥΥ για εκπαίδευση. Θα λειτουργήσουν ξεχωριστά 6 τμήματα εκπαίδευσης επί 5 ημέρες. Οι μαθητές στο τέλος θα δώσουν εξετάσεις προαγωγής βαθμών. Τα τμήματα είναι 1) Οι δάσκαλοι, Αρχηγοί Σχολών, παραρτημάτων, Special μαύρες ζώνες. 2) Μαύρες ζώνες και στα άλλα (4) τέσσερα αντίστοιχως οι ζώνες καφέ, πράσινη, κίτρινη, μπλε. Όσοι αθλητές του ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ-ΚΑΙ ενδιαφέρονται για την καλοκαιρινή εκπαίδευση στην Ολλανδία για μια δυνατή εμπειρία και γνωριμία με τον Αρχηγό και άλλους μεγάλους δασκάλους μπορούν γ'απευθυνθούν στη Γραμματεία του τμήματος. Απαραίτητη προϋπόθεση η έγκριση και εκπαίδευση προετοιμασίας και εξέταση από τον κ. Κοσμίδη. Παλαιοί αθλητές του κ. Κοσμίδη μπορούν να επανέλθουν για εκπαίδευση και για την ενδυνάμωση του ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ στην προσπάθεια δημιουργίας ισχυρού οργανισμού στην Ελλάδα. Προτάσεις γίνονται για την δημιουργία Σχολών, Συλλόγων στην Αθήνα και Θεσσαλονίκη με πτυχία της Ομοσπονδίας, όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να συμβουλευθούν τον κ. Κοσμίδη. Η εκπαίδευση του τμήματος ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ-ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ ΒΟΛΟΣ GREECE γίνεται εδώ και 4 χρόνια στο Εθνικό Γυμναστήριο Ν. Δημητριάς και το τμήμα ανήκει στον Γ.Σ. Βόλου.

#### Η επιτροπή του τμήματος

Χατζηπλάτων Παύλος Πρόεδρος  
Γώγας Ζήνων Αντιπρόεδρος  
Ζαβός Τριαντάφυλλος Γ. Γραμματέας  
Κοσμίδης Γεώργιος Αρχηγός-Προπονητής τμήματος

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ ΕΑΚΦ

Από την Ευρωπαϊκή  
Ομοσπονδία Καράτε

	Individual Kumite	Team Kumite	Individual Kata	Team Kata
<b>1975</b>	<b>MEN</b>			
Milan	1. De Michelis (I) 2. Bozovic (YU) 3. Capuana (I), Zoja (I)	1. Germany 2. Switzerland 3. Austria, Sweden		
<b>1976</b>	<b>MEN</b>			
Milan	1. De Michelis (I) 2. Bozovic (YU) 3. Poynton (GB), Vucinic (YU)	1. Yugoslavia 2. Belgium 3. Denmark, France	1. Dr. I. Jorga (YU) 2. Fugazza (I) 3. Marangoni (I)	1. Italy 2. Yugoslavia 3. Belgium
	<b>LADIES</b>		1. Hopkins (GB) 2. Kojic (YU) 3. Rissone (I)	1. Italy 2. Yugoslavia 3. Belgium
<b>1977</b>	<b>MEN</b>			
Essen	1. Dr. Willrodt (D) 2. Dacic (YU) 3. Marangoni (I), Rebmann (D)	1. Italy 2. Wales 3. England, Sweden	1. Fugazza (I) 2. Brennan (GB) 3. Dimitrijevic (YU)	1. Italy 2. Yugoslavia 3. Germany
	<b>LADIES</b>		1. Ferluga (I) 2. Sumonja (YU) 3. Steiger (D)	1. Italy 2. Yugoslavia 3. Germany
<b>1978</b>	<b>MEN</b>			
Belgrade	1. Godfrey (GB) 2. Hoffmann (D) 3. Dacic (YU), Hagslatt (S)	1. Yugoslavia 2. Germany 3. Italy, Switzerland	1. Dr. I. Jorga (YU) 2. Fugazza (I) 3. Dimitrijevic (YU)	1. Yugoslavia 2. Italy 3. England
	<b>LADIES</b>		1. Sumonja (YU) 2. Ferluga (I) 3. Jahic (YU)	1. Yugoslavia 2. Germany 3. Italy
<b>1979</b>	<b>MEN</b>			
Brussels	1. Brennan (GB) 2. Repp (D) 3. Braitsch (A), Cattle (GB)	1. England 2. Yugoslavia 3. Belgium, Germany	1. Brennan (GB) 2. Dimitrijevic (YU) 3. Gneo (B)	1. Yugoslavia 2. Belgium 3. Portugal
	<b>LADIES</b>		1. Nenadic (YU) 2. Sumonja (YU) 3. Hopkins (GB)	1. Yugoslavia 2. Germany 3. England
<b>1980</b>	<b>MEN</b>			
Bregenz	1. Hoffmann (D) 2. Higgins (GB) 3. Braitsch (A), Godfrey (GB)	1. England 2. Germany 3. Sweden, Yugoslavia	1. Karamitsos (GR) 2. Poynton (GB) 3. Dr. I. Jorga (YU)	1. England 2. Yugoslavia 3. Austria
	<b>LADIES</b>		1. Schweiberer (D) 2. Vann (GB) 3. Nenadic (YU)	1. Germany 2. England 3. Yugoslavia
<b>1981</b>	<b>MEN</b>			
Manchester	1. Brennan (GB) 2. Repp (D) 3. Birkbauer (A), Garde (S)	1. England 2. Germany 3. Sweden, Yugoslavia	1. Dimitrijevic (YU) 2. Brennan (GB) 3. Dacic (YU)	1. Belgium 2. England 3. Yugoslavia
	<b>LADIES</b>		1. Schweiberer (D) 2. Simpson (GB) 3. Nenadic (YU)	1. Yugoslavia 2. Germany 3. England
<b>1982</b>	<b>MEN</b>			
Zürich	1. Godfrey (GB) 2. Poynton (GB) 3. Gomez (CH), Wolf (D)	1. Germany 2. Yugoslavia 3. England, Sweden	1. Dimitrijevic (YU) 2. Brennan (GB) 3. Osterkamp (D)	1. Germany 2. Yugoslavia 3. Italy
	<b>LADIES</b>		1. Schweiberer (D) 2. Nenadic (YU) 3. Swenson (S)	1. Germany 2. Italy 3. Yugoslavia
<b>1983</b>	<b>MEN</b>			
München	1. Dietl (D) 2. Herrmann (D) 3. Guazzaroni (I), Kurtovic (YU)	1. Italy 2. Germany 3. Austria, England	1. Brennan (GB) 2. Dimitrijevic (YU) 3. Karamitsos (GR)	1. Germany 2. Italy 3. Belgium
	<b>LADIES</b>		1. Schweiberer (D) 2. Hackner (D) 3. Fruithof (B)	1. Germany 2. Italy 3. Yugoslavia



ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΟΤΟΚΑΝ

Στιγμιότυπο από την εκτέλεση του κατά Κάν-κου-σο από την ομάδα της J.A.M.A.

Καραγιάννης-Κραββαρίτης σε στιγμιότυπο. Τελικά νίκησε ο Καραγιάννης, που δείχνει συγκροτημένος αθλητής με μέλλον, χωρίς αυτό, βέβαια, να μειώνει τη γνωστή αξία του Κραββαρίτη.



ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ 51





Η ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

## «ΤΑΜΕΣΙΒΑΡΙ»

Από την Μασάε Ματσουμότο

Πέτρες, τούβλα, σιδερένιες ράβδοι, σανίδες, παγοκολώνες, γυάλινα μπουκάλια -όλα έχουν κάτι κοινό: Μπορούν να σπάσουν από ανθρώπινο χέρι.

Είναι φανταστικό να βλέπεις άτομα να συντρίβουν πέτρες με γυμνό χέρι.

Τουβλα; Έχουμε δει αθλητές μαχητικών τεχνών να μετατρέπουν τούβλα σε σκόνη. Αν μιλάμε για τσιμεντένιες πλάκες, αυτές σπάνε σε κομματάκια με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο σπάει το τούβλο.

Πέτρες; Υπάρχει πλήθος αθλητών μαχητικών τεχνών που έχουν φωτογραφηθεί, ενώ σπάνε μεγάλες, στρογγυλές πέτρες σε πετραδάκια.

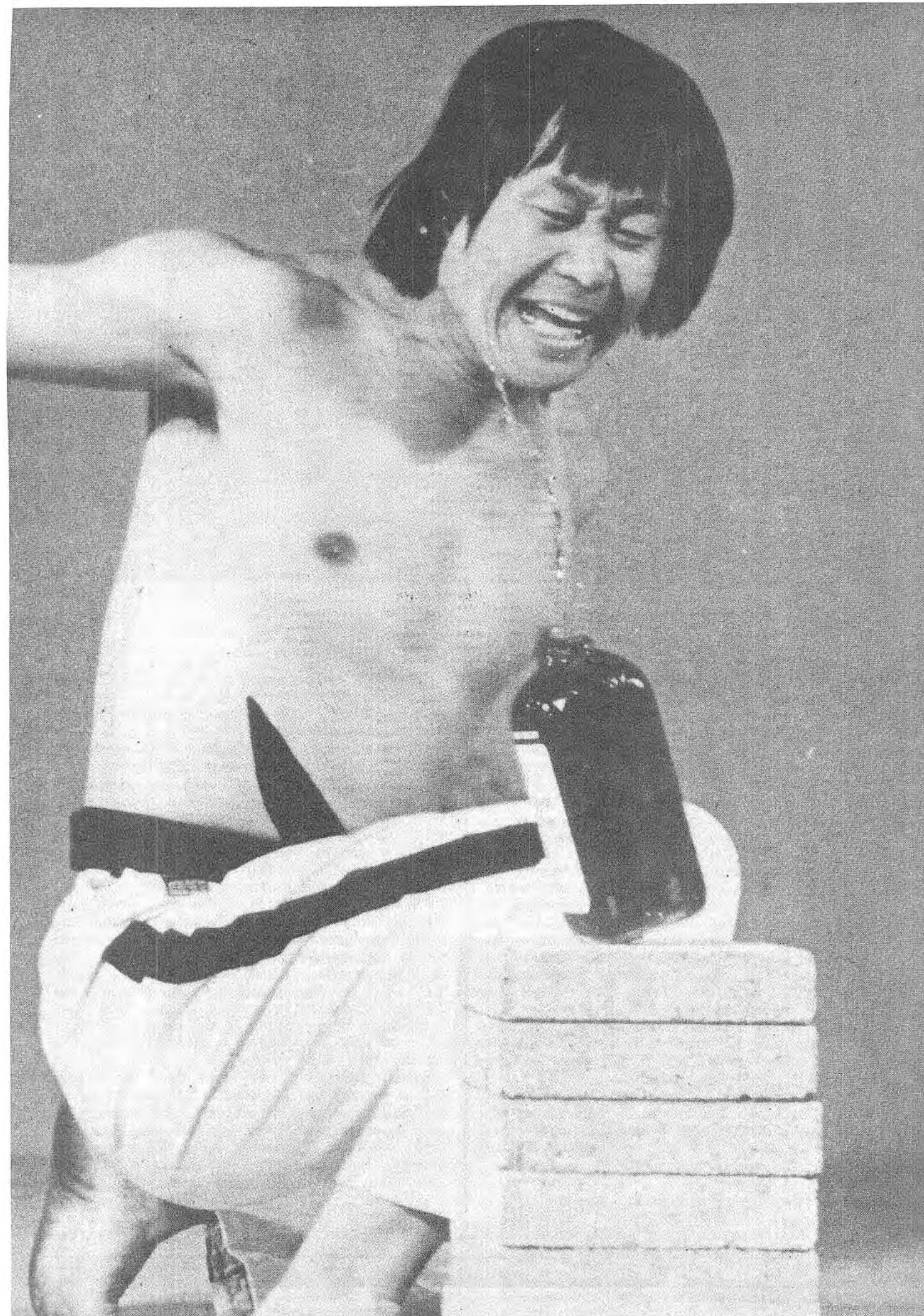
Γυαλί; Δε φαίνεται να υπάρχει πρόβλημα για έναν καλά γυμνασμένο αθλητή να κόψει το λαιμό μπουκαλιού χωρίς να χύσει το περιεχόμενο.

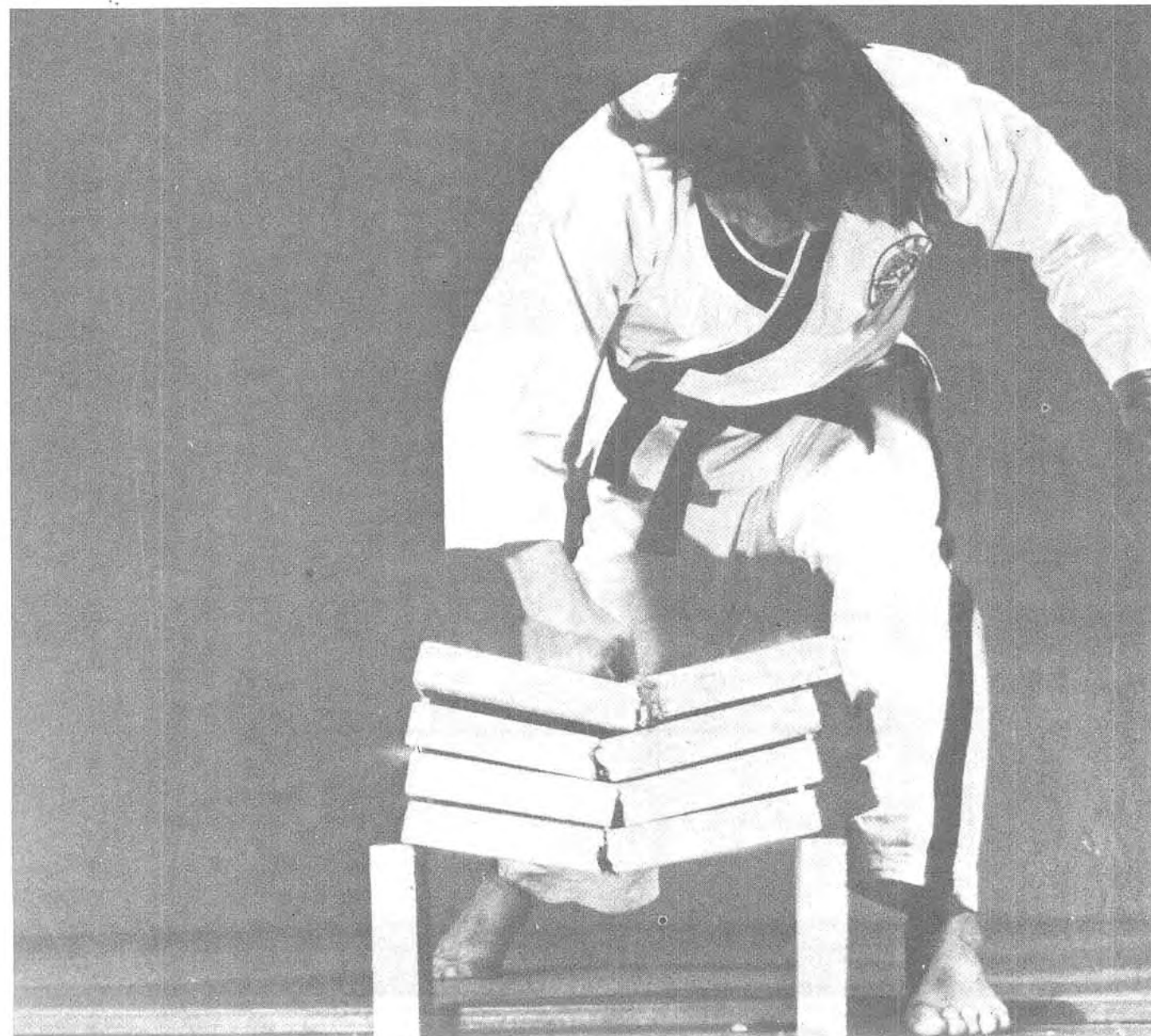
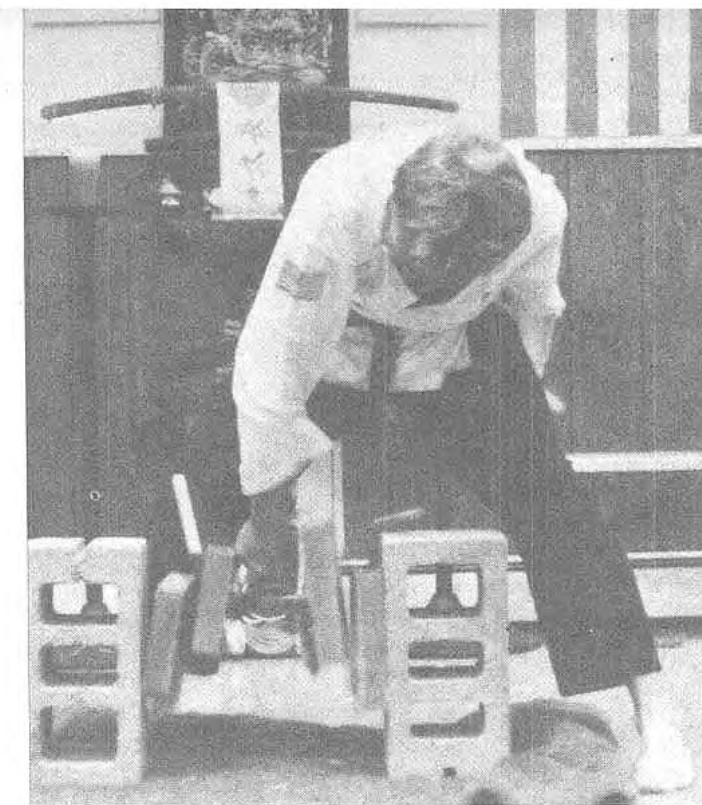
Τσιμέντο; Γνωρίζουμε έναν Αμερικανό αθλητή που μπορεί να σπάσει 16 πλάκες τσιμέντου μ' ένα χτύπημα σούτο. Μπορεί να το κάνει οποιαδήποτε στιγμή και δεν τον νοιάζει τίποτα.

Σίδερο; Υπάρχει κάποιος που συνηθίζει να σπάει χερούλια αντλιών από χυτοσίδηρο. Τα κομμάτια τους πέφτουν με γδούπο στο πάτωμα.

Παρακολουθείστε κάμποσες επιδείξεις και θα δείτε πολλές τέτοιες περιπτώσεις.

Πολλοί είναι κείνοι οι αθλητές που σπάνε τα παραπάνω αντικείμενα κι αρκετοί οι αρχάριοι που αφήνουν καλές εντυπώσεις σ' αυτό το θέμα. Πως γίνεται αυτό;





Έχει αποδειχθεί, ότι το ανθρώπινο οστό είναι ισχυρότερο απ'ότι φανταζόμαστε. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό "Scientific American" το κόκκαλο είναι περίπου 40 φορές δυνατότερο από το τιμμέντο. Φαίνεται, πως είναι μια αξιοθαύμαστη ουσία που ενισχύεται από πλέγμα ινών, οι οποίες το κάνουν ελαφρό, δυνατό κι ελαστικό. Τα οστέινα μέρη του χεριού ή του ποδιού μπορούν ανάλογα να συντρίψουν ή να σπάσουν την πέτρα, το τούβλο, το τιμμέντο.

Δυσκολία παρουσιάζει η ψυχολογία των σπασιμάτων. Ο άνθρωπος σε τέτοιες στιγμές νοιώθει το αντικείμενο τόσο σκληρό και το χέρι του, φθαρτή σάρκα, τόσο μαλακό κι εύθραυστο. Πρέπει να κάνει βίωμά του τη σκέψη, ότι μπορεί να χτυπήσει και να σπάσει το αντικείμενο (οποιαδήποτε αμφιβολία της στιγμής μπορεί να προκαλέσει κάποιο δισταγμό υπαίτιο τελικά για τον πόνο που προκαλεί στον αθλητή). Φέρνει στο μυαλό του εικόνες νοσοκομείου, συγκολλησεις οστών. Μόλις όμως "δει" με τη φαντασία του, πως σπάει το τούβλο, αυτό είναι. Το μόνο που απομένει είναι το χτύπημα, που θα ρίξει σε κομματάκια το αντικείμενο. Κοιτάζει ψηλά και προσπαθεί να μη γελάσει απ'τη χαρά του. Το 'ξερε απ'την αρχή, ότι θα τα κατάφερνε.

Πέρ'απ'το γεγονός, ότι τα οστά είναι κατά πολ- λούς και διάφορους τρόπους ισχυρότερα από το τιμ- μέντο, ακόμη και το σίδηρο, τα αντικείμενα δεν σπάνε από μόνα τους. Πρέπει να χτυπηθούν με τα- χύτητα και σε πολλές περιπτώσεις, με ακρίβεια, στο συγκεκριμένο σημείο.

Ο Που Γκιλ Γκβων έχει γράψει αρκετά βιβλία σχετικά με τα σπασίματα κι είναι ιδιαίτερα γνω- στός για την πείρα του στο θέμα. Σύμφωνα, λοι-

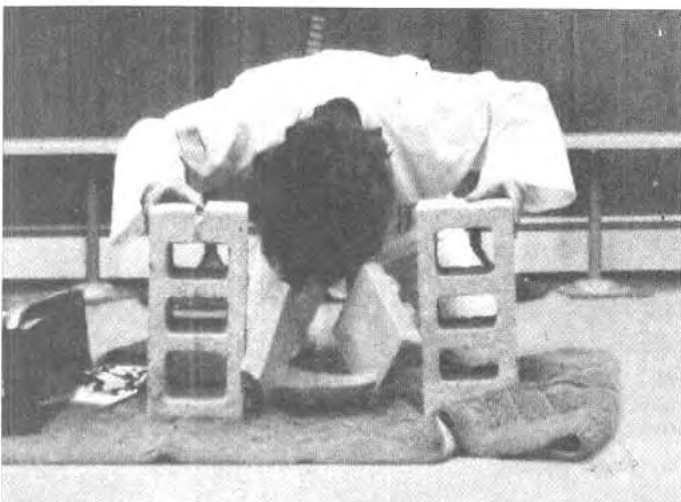
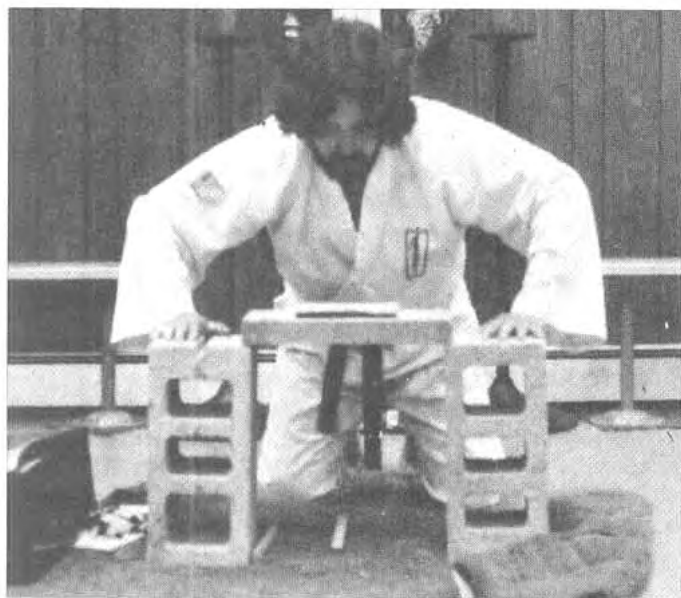
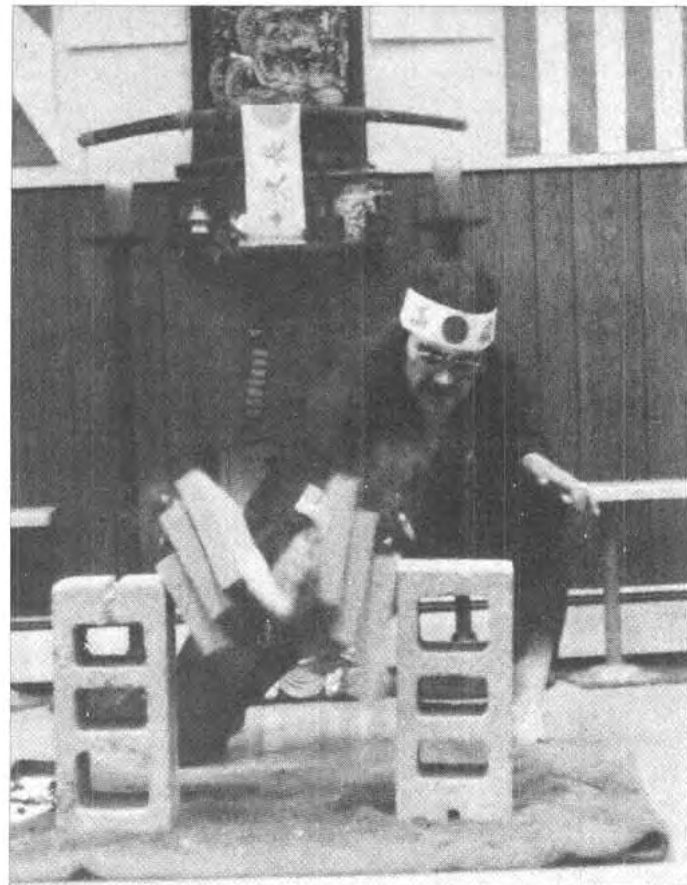
πόν, με τον Γκβων, η ταχύτητα, η ακρίβεια κι η αυτοσυγκέντρωση στο στόχο είναι τα σημεία - κλει- διά στον τομέα αυτό. Οι τρεις αυτοί συντελεστές είναι σταθεροί είτε σπάει κανείς τούβλα στο ντό- ζο είτε κεφάλια στο δρόμο.

"Στις τεχνικές των σπασιμάτων η εφαρμογή της ακρίβειας πρέπει να είναι σωστή. Ο σκοπός πρέ- πει να είναι σαφής", λέει "Το να ξέρει κανείς που θα χτυπήσει το στόχο έχει την ίδια αξία με το να ξέρει το πως. Για παράδειγμα, οι σανίδες σπάνε πολύ ευκολότερα, όταν δεν χτυπιούνται στη μέση, αλλά στο μέσο της άκρης τους. Με αυτό τον τρόπο το χτύπημα σπάει την άκρη της σανίδας έτσι ώστε να σπάσει η σανίδα σ'όλο της το μήκος.

Ο Γκβων θεωρεί την ακρίβεια που απαιτείται για το σπάσιμο του αντικειμένου όμοια με την ακρίβεια που απαιτείται για το χτύπημα του αντιπά- λου σε ζωτικό σημείο".

"Η ταχύτητα είναι άλλο σημείο-κλειδί", συνεχί- ζει. "Εάν δεν έχουμε ταχύτητα, δεν μπορούμε να σπάσουμε τίποτα". Σε γενικές γραμμές, ακόμη κι οι αρχάριοι με την ανάπτυξη της κατάλληλης ταχύ- τητας μπορούν να σπάσουν μια πλάκα τιμμέντου ή δύο σανίδες. Αλλά το σπάσιμο πολλών σανίδων ή τούβλων προϋποθέτει σαφώς μεγαλύτερη ταχύτητα και φυσικά μακροχρόνια εξάσκηση. "Άσχετα από το πό- σο δυνατά χτυπάς το αντικείμενο, δεν θα πάθει τί- πότε αν μετακινηθεί από τη γροθιά σου", λέει ο Γκβων. "Εάν όμως χτυπήσεις με μεγαλύτερη ταχύτη- τα από κείνη που απαιτείται για να ξεφύγει ο στό- χος από τη θέση του, αναμφίβολα θα σπάσει.

Η ταχύτητα είναι εξίσου σημαντική στους αγώ- νες, σύμφωνα με τον Γκβων. "Στους ελεύθερους α- γώνες, εάν απλώς αγγίξεις αργά τον αντίπαλο, δεν



θα έχεις το ποθητό αποτέλεσμα. Ένας καλός τρόπος για να αναπτύξεις ταχύτητα είναι να εξασκείσαι με τη βοήθεια ενός κλαδιού δέντρου. Τα κλαδιά των νεαρών, πράσινων δέντρων λυγίζουν και τα φύλλα τους παραμένουν στα κλαδιά, αν το χτύπημα είναι αργό. Αντίθετα, αν η ταχύτητα είναι μεγάλη, τα φύλλα πέφτουν".

Ήδη δείξαμε, πως η ακρίβεια είναι απαραίτητη για καλή στόχευση κι η ταχύτητα χρήσιμη για σπασίματα από σανίδες μέχρι πλευρά. Ο τρίτος συντελεστής επιτυχούς σπασίματος, η αυτοσυγκέντρωση, κρίνεται σημαντικότερος των προηγούμενων δύο.

"Πρέπει να υπάρχουν ταχύτητα και ισχύς στα χτυπήματά σου χωρίς, όμως, αυτοσυγκέντρωση δεν θα υπάρξουν καλή εστίαση και διαπερατότητα. Εάν το μυαλό κινείται σ' άλλους χώρους, η αυτοσυγκέντρωση πλανάται κι εικόνες τραυματικών γεγονότων προβάλλονται στην φαντασία σου. Το μυαλό δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στον στόχο". Η αυτοσυγκέντρωση είναι σε τελική ανάλυση δύσκολη υπόθεση, όταν εκτελείς σπασίματα μπροστά σε ακροατήριο. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι συχνά δύσκολο να πάψεις να ακούς τους ψιθύρους του ακροατηρίου ή το θόρυβο που ρχεται από το δρόμο.

Το θέμα που τίθεται τώρα είναι ποια υλικά παρουσιάζουν μεγαλύτερες ανοχές στα σπασίματα κι επομένως ποια σπασίματα θεωρούνται πιο δύσκολα. Σύμφωνα με τον Γκβων, "όλα τα υλικά παρουσιάζουν ως προς ένα συγκεκριμένο βαθμό ελαστικότητα. Τα τούβλα λυγίζουν ελάχιστα" το ξύλο και τα οστά έχουν μεγάλη ελαστικότητα. Κατά περίεργο τρόπο, τα πιο ελαστικά υλικά παρουσιάζουν τις μεγαλύτερες ανοχές στα σπασίματα".

Επειδή μερικά υλικά παραπλανούν στο σπάσιμο,



είναι δύσκολη η σύγκριση της ικανότητας ενός Α προσώπου με κείνη ενός Β. Το βιβλίο Γκίνες των παγκοσμίων ρεκόρ, για παράδειγμα, δεν διατηρεί υπό την κατοχήν του αρχείο πάνω σε τούτο τον τομέα, επειδή "Δεν υπάρχουν μέτρα σύγκρισης".

Σύμφωνα με το "Scientific American" για το σπάσιμο μιας τσιμεντένιας πλάκας απαιτείται τριπλάσια ενέργεια από κείνη για το σπάσιμο μιας σανίδας. Σύμφωνα πάλι με υπολογισμούς, για το σπάσιμο χλωρού ξύλου χρειάζεται 4 φορές μεγαλύτερη προσπάθεια από ότι για το σπάσιμο ενός ξερού κομματιού ξύλου.

Είναι αρκετοί εκείνοι που πιστεύουν πως τα σπασίματα δεν είναι τίποτε περισσότερο από έναν παιδιαστικό τρόπο εκτόνωσης, μια επίδειξη ανδρισμού που δεν έχει σχέση με την ικανότητα στις μαχητικές τέχνες. Είναι αλήθεια πως τα σπασίματα δεν μοιάζουν με αγώνες, γιατί οι σανίδες δεν κάνουν αντεπίθεση. Από την άλλη μεριά, μερικοί πιστεύουν, ότι τα σπασίματα αξίζουν τον κόπο.

Σύμφωνα με αυτή την μερίδα ανθρώπων, τα σπασίματα αποδεικνύονται επωφελή για τις μαχητικές τέχνες, επειδή ακριβώς προσελκύουν κόσμο και δημιουργούν τέτοιο θαυμασμό γύρω από τις τέχνες που μπορεί να οδηγήσει σε μύηση ορισμένων από αυτούς σε κάποια τέχνη. Και, όπως προαναφέραμε, η ταχύτητα, η ακρίβεια και η αυτοσυγκέντρωση που απαιτούνται προκειμένου να σπάσει το αντικείμενο είναι οι ίδιες εκείνες ιδιότητες, που χαρακτηρίζουν ένα καλό μαχητή. Ο Γκβων το θέτει ως εξής: "Οι τεχνικές σπασίματος αναπτύσσουν το συναίσθημα της εμπιστοσύνης. Εάν εφαρμοσθούν σωστά, θα ξέρεις πόσο αποτελεσματικά είναι τα χτυπήματά σου. Ξέρεις ότι, εάν ο στόχος ήταν κάποιο σημείο στο σώ-

μα του αντιπάλου σου, θα το είχες συντρίψει".

Η κατάσταση των χεριών είναι ένα άλλο σημαντικό σημείο. Ο Που Γκιλ Γκβων συνιστά τη διατήρηση σε φόρμα των χεριών και των ποδιών με τη χρήση μακιβάρια (20-40 χτυπήματα την ημέρα για εξάσκηση). Επιπλέον, προκειμένου να σκληρύνουν οι άκρες των δακτύλων, καλό είναι να γίνεται εξάσκηση με σάκκο με άμμο. Στον Γκβων αρέσει, στη διάρκεια της προθέρμανσης, να χτυπάει τη γροθιά του σε σκληρή πλάκα τσιμέντου με όλη του τη δύναμη. Μετά από 12 χτυπήματα της γροθιάς του στην τσιμεντένια πλάκα με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη δύναμη, οι αρθρώσεις του μετακαρπίου του έχουν πάει γκρι απόχρωση από το τσιμέντο" την ίδια απόχρωση με κείνη των απορημένων προσώπων που παρακολουθούν την προπόνηση του Γκβων. Γεννημένος στη Κορέα, ο Γκβων έχει μάθει να επιδεικνύει τις ικανότητές του στα σπασίματα κατά τρόπο, ώστε να μην αφήνει αμφιβολίες για το υψηλό του επίπεδο. Όμως δεν πιστεύει πως είναι ο μοναδικός στον κόσμο.

"Οποιοσδήποτε μπορεί να εμπεδωθεί στα σπασίματα, εάν μάθει να ελέγχει την ισχύ, την ταχύτητα και την αυτοσυγκέντρωσή του", λέει ο Γκβων. "Εάν εγώ μπορώ να σπάσω κάτι, γιατί όχι κι οι άλλοι;"

Σύμφωνα με τον Γκβων, τα σπασίματα δεν μπορούν να θεωρηθούν αυτά καθαυτά σαν αυτόνομο άθλημα, αλλά αποτελούν μέρος της μύησης στις μαχητικές τέχνες.

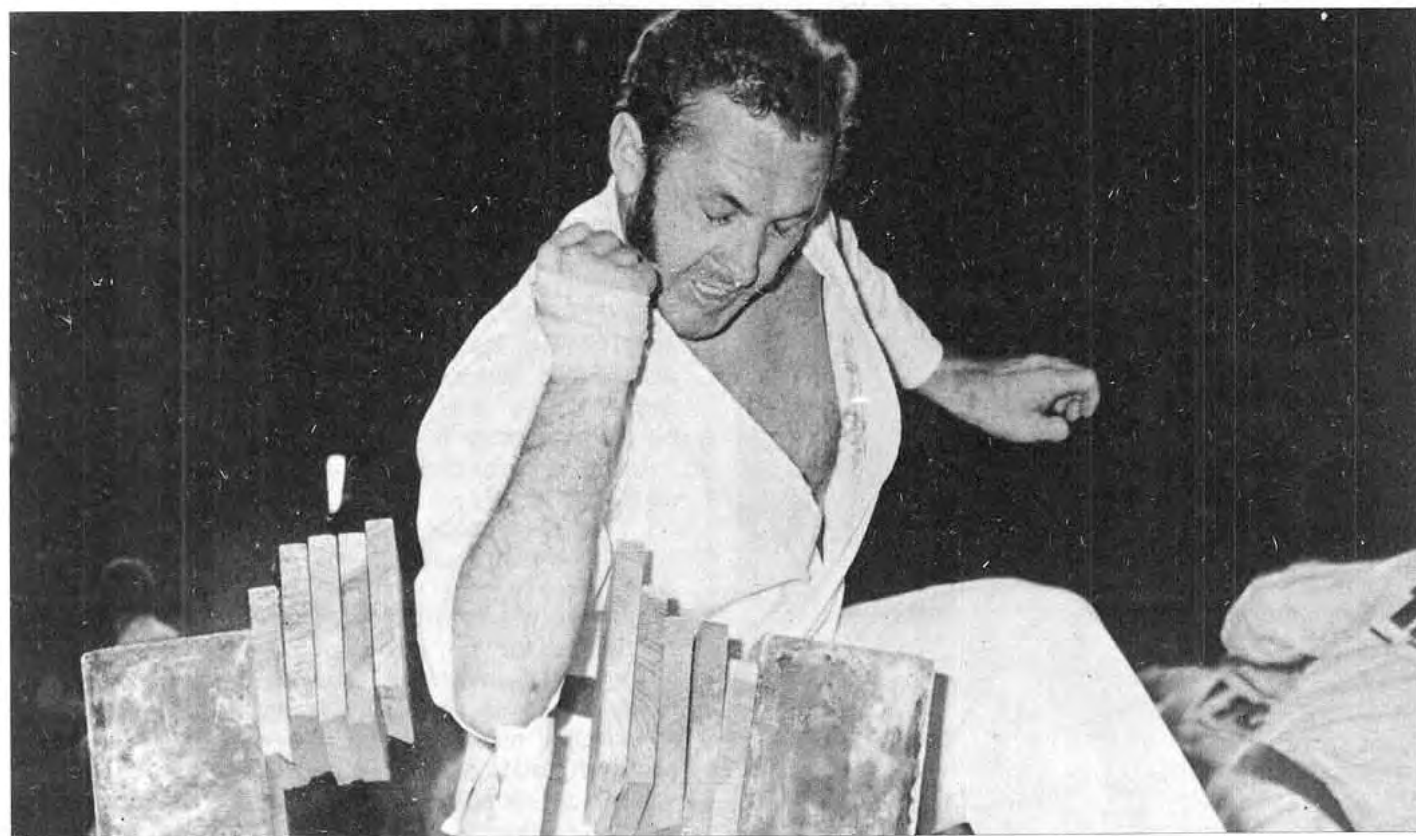
"Οι τεχνικές σπασίματος αναπτύσσουν την αίσθηση εμπιστοσύνης. Εάν εκτελείς τακτικά σπασίματα με τη χρήση προστατευτικού υλικού, δεν μπορείς να ξέρεις ουσιαστικά πόσο αποτελεσματικά είναι τα χτυπήματά σου σε περίπτωση αγώνων. Τα σπασίματα παρέχουν στο μαθητή την ικανότητα εξέλιξης των τεχνικών του".

Ο Που Γκιλ, όπως πολλοί άλλοι δάσκαλοι, εκτιμά τα οφέλη που προσφέρουν τα σπασίματα στην ψυχολογία των μαθητών του, όπως επίσης τον αντίκτυπο (σε περιπτώσεις δημοσίων επιδείξεων) που έχουν σαν φορέας ψυχαγωγίας. Είναι δυναμικά, συναρπαστικά, ηχηρά και φανταχτερά και υπάρχουν σημαντικά στοιχεία, τα οποία κρίνονται απαραίτητα σε διοργανώσεις τέτοιου είδους αγώνων.

Σε κάποιο τουρνουά των Ανατολικών Ακτών, που διοργανώθηκε τελευταία, ένας γνωστός μαυροζωνάς έσπασε 30 τσιμεντένιες πλάκες 5 συγχρόνως, με έξι διαφορετικές τεχνικές καράτε. Νικήθηκε από κάποιον καφεζωνά, ο οποίος έσπασε τρεις σανίδες από πεύκο. Το ακροατήριο, θεωρώντας την απόφαση των κριτών σαν φοβερά άδικη, γιουχάρισε την κριτική επιτροπή.

Πολλοί εν γένει πιστεύουν, ότι εκείνος που θα σπάσει τα περισσότερα, αυτόματα (κι απαραίτητα) θα πάρει την πρώτη θέση.

Δεν είναι έτσι ακριβώς τα πράγματα. Γεγονός είναι, ότι αρκετοί αγώνες αυτού του είδους δεν κρίνονται με βάση τους αριθμούς, αλλά την ακρίβεια και την τεχνική δεξιοτεχνία. Οι αθλητές μαχητικών τεχνών πρέπει να ξέρουν, ότι υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα στο πως μπορεί να σπάσει το υλικό και το πως μπορεί να προκριθεί ο αθλητής στα σπασίματα. Είναι το είδος των αγώνων, στους οποίους ο έξυπνος αθλητής μπορεί να νικήσει τον δυνατό. Είναι το άθλημα που απαιτεί ευστροφία και μεγάλη εξάσκηση. Είναι εντυπωσιακό στα μάτια του θεατή, συναρπαστικό για κείνον που παίρνει μέρος κι αποτελεί κονκάρδα εγγύησης του καράτε. Όμως η πρόκριση σε αγώνες σπασιμάτων



προϋποθέτει έρευνα, προετοιμασία, σκέψη και αφοσίωση.

Σε τέτοιους αγώνες προσπαθείς να ερευνήσεις για τους κριτές. Πριν ξοδέψεις χρόνο και χρήματα, βρες ποιοι απαρτίζουν την κριτική επιτροπή και ποιο στυλ εξασκούν. Αυτό θα σε βοηθήσει να ανακαλύψεις βάσει ποιών κριτηρίων κρίνουν, πράγμα που θα σου επιτρέψει να προπονηθείς ανάλογα.

Μερικοί κριτές θέλουν να παρακολουθήσουν σπασίματα με κλωτσιές. Μια τέτοια τεχνική που σπάει μια σανίδα από πεύκο σίγουρα προτιμάται απ' οποιαδήποτε τεχνική με το χέρι με την οποία συντρίβονται βουνά πάγου ή τούβλα. Έχοντας μια σχετικά καλή ιδέα γύρω από το τι προτιμούν περισσότερο οι κριτές σε βοηθάει επίσης να αποφασίσεις ποιοι αγώνες είναι έξω από τις δυνατότητες και τις γνώσεις σου. Εάν εκτελέσεις σπασίματα μόνο με κλωτσιές, τότε απέχεις από αγώνες στους οποίους οι κριτές εντυπωσιάζονται από τα σπασίματα με το χέρι και το αντίθετο.

Η σημασία του να γνωρίζεις τις προτιμήσεις των κριτών εμπεριστατώνεται από τη συμμετοχή δύο μαυροζωνάδων, οι οποίοι συνήθως αγωνίζονται ο ένας κατά του άλλου. Ο ένας απ' αυτούς έχει μνηθεί στο ίσιν-ρύου και σπάει τούβλα με το χέρι. Ο άλλος, αθλητής του Τάε-κβον-ντο, σπάει σανίδες με τα πέλματα. Κάθε φορά που αγωνίζονται, οι Κορεάτες κριτές ψηφίζουν υπέρ του αθλητή του Τάε-κβον-ντο, ενώ οι κριτές από την Ιαπωνία ή την Οκινάουα υπέρ του άλλου. Πριν την έναρξη των αγώνων, οι δύο αθλητές βρίσκουν ποιοι στελεχώνουν την κριτική επιτροπή. Με αυτό τον τρόπο, γνωρίζουν εκ των προτέρων το νικητή (και οι προβλέψεις τους είναι συνήθως σωστές).

Μετά αρχίζουν τα δύσκολα. Αν περιμένεις πως θα αναδειχθείς νικητής, πρέπει να πάρεις πολύ στα σοβαρά την προπόνηση. Αντίθετα σ' ό,τι πιστεύουν πολλοί, όταν προπονεύσαι στα σπασίματα, δεν σπας κάθε μέρα. Δεν είναι απαραίτητο μπορεί να εί-

ναι επικίνδυνο και οδυνηρό και, φυσικά, δαπανηρό. Το μεγαλύτερο μέρος της προπόνησης θα γίνεται με μακιβάρα, αλλά θα διαφέρει κάπως από το είδος εξάσκησης σου του παρελθόντος. Οι αθλητές στη πλειοψηφία τους εξασκούνται στο μακιβάρα κρατώντας το με το ένα χέρι και χτυπώντας με το άλλο. Είναι καλό στο να σκληραίνει το χέρι, αλλά δεν σε προφυλάσσει από το σοκ που υφίστασαι, όταν το χέρι χτυπάει τα τούβλα. Ένας καλός τρόπος εξάσκησης στο μακιβάρα, όταν προπονεύσαι στα σπασίματα, είναι να τοποθετήσεις στην ίδια θέση με κείνη που τοποθετήσεις το υλικό για σπασίμο. Με άλλα λόγια, εάν σκοπεύεις να σπας τούβλα με αναστροφή μπουνιά, τοποθέτησε το μακιβάρα ανάμεσα στα δύο στηρίγματα κι εξασκέσου με αυτό τον τρόπο. Εάν κάνεις οριζόντια σπασίματα στερέωσέ το στον τοίχο. Το βασικό είναι να προπονεύσαι στο μακιβάρα πάντα εφαρμόζοντας τις ίδιες τεχνικές και ακολουθώντας την ίδια διεύθυνση με αυτή στα σπασίματα σου.

Στη διάρκεια της περιόδου αυτής πρόσεχε τα χέρια σου και απόφυγε την υπερβολική προπόνηση. Εάν νοιώσεις πόνο ή τραυματιστείς παράτα την για λίγο. Προσπάθησε να διαμορφώσεις το πρόγραμμα προπόνησης ανάλογα με τις ανάγκες σου. Είναι αστείο να θέτεις συμμετοχή σε αγώνα και μετά να αποφασίζεις, εάν θα πρέπει να χτυπήσεις με σούτο ή με αναστροφή μπουνιά. Αυτό θα πρέπει να το ξέρεις πολύ καιρό πριν. Εάν σκέφτεσαι να εκτελέσεις σπασίματα με άτομο που θα κρατάει τις σανίδες, θα πρέπει να προπονηθείς με το ίδιο άτομο που θα σου κρατάει τις σανίδες και στη διάρκεια των αγώνων. Αυτός ο τύπος σπασιμάτων απαιτεί ομαδική δουλειά. Είναι βασικός ο συντονισμός των κινήσεων. Το να ζητήσεις από κάποιον την τελευταία στιγμή να σου κρατήσει τη σανίδα, δείχνει ερασιτεχνισμό. Εάν ζητάς καθολική ικανότητα, αυτό και μόνο μπορεί να σε βοηθήσει πολύ. Ο αθλητής που μπορεί να κάνει σπασίματα με χέρια, πό-



δια κι αγκώνες έχει πάντα το πλεονέκτημα απέναντι σε κείνους που χρησιμοποιούν μόνο τις παλάμες τους. Εάν θέλεις να εξασκηθείς στα επικίνδυνα σπασίματα, όπως με το κεφάλι, πρώτα δεσ ανοδιουργανώτης το επιτρέπει.

Κάτι άλλο που πρέπει να λάβεις υπόψη σου στη διάρκεια της προπόνησης είναι η ακρίβεια, γιατί είναι κάτι που οι κριτές, ανεξάρτητα από το είδος, προτιμούν. Ο καρατέκα που θα μπορέσει να κόψει τέσσερις τσιμεντένιες πλάκες ακριβώς στη μέση, θα πάρει τους περισσότερους βαθμούς.

Τέλος, είναι καλή ιδέα να σταματήσεις την προπόνηση μια βδομάδα πριν τους αγώνες, προκειμένου να ξεκουραστεί και να αναρρώσει το σώμα σου. Εάν πάρεις μέρος στους αγώνες με πολεμένο χέρι, επειδή έκανες σπασίματα την προηγούμενη μέρα, θα επηρεάσει αρνητικά την εμφάνισή σου. Την ημέρα της διεξαγωγής των αγώνων πρέπει σωματικά και πνευματικά να είσαι ανανεωμένος.

Καλό είναι να φτάσεις νωρίς στον τόπο των αγώνων. Έτσι μπορείς να οργανώσεις τα πράγματά σου στην ώρα τους χωρίς να τρέχεις την τελευταία στιγμή για να προλάβεις. Πάντα παίρνε μαζί σου έξτρα τούβλα και σανίδες, γιατί μπορεί να θέλουν οι κριτές να δουν άλλο ένα σπασίμο. Πολλοί αθλητές την έχουν πατήσει στο παρελθόν γιατί έκαναν το λάθος να μην πάρουν μαζί τους επιπλέον υλικό για σπασίμο.

Εάν πάρεις πάγο μαζί σου, μετάφερε τον σε ψυγείακι, το οποίο σίγουρα διατηρεί την ψύξη. Οι κριτές μπορεί να μη δεχτούν τον πάγο που έχει ήδη αρχίσει να λιώνει. Μην σκεφτείς να πάρεις μαζί σου εύφλεκτο υγρό με την προοπτική να περιβρέξεις τις σανίδες με αυτό. Το να σπας φλεγόμενες σανίδες είναι εντυπωσιακό σαν θέαμα, αλλά απαγορεύεται στους περισσότερους αγώνες. Το πιο πιθανό είναι να σου απαγορεύσει ο υπεύθυνος διοργάνωσης να αγωνιστείς. Σε περίπτωση που σκέφτεσαι να εκτελέσεις πολλά διαφορετικά σπασίματα, το καλύτερο θα είναι να ξεκινήσεις με τα πιο εύκολα και να περάσεις στα δύσκολα. Αυτά τα πρώτα σπασίματα θα ανεβάσουν το ποσοστό έκκρισης της αδρεναλίνης και θα σου χαρίσουν την αίσθηση της αυτοπεποίθησης. Άλλωστε, οι κριτές ως συνήθως θυμούνται τις τελευταίες σκηνές.

Όπως και στους υπόλοιπους τύπους αγώνων, σε τούτη την περίπτωση θα σου δοθεί η ευκαιρία να ψυχολογήσεις τους αντιπάλους σου. Εάν έχεις εμπιστοσύνη στις ικανότητές σου, μπορείς να στήσεις τα τούβλα και τις σανίδες σου πριν την έναρξη των αγώνων, για να δουν οι συναγωνιζόμενοί σου με ποιον έχουν να κάνουν. Αν στήσεις έξι τούβλα, δέκα σανίδες από πεύκο και δύο πλάκες γαιάνθρακα, οι άλλοι αθλητές θα αρχίσουν να έχουν αμφιβολίες για το αν μπορούν να σε νικήσουν. Μερικοί πάλι θα στοιβάσουν 12 τούβλα, ενώ στην ουσία σκοπεύουν να σπάσουν έξι, καλλιεργώντας ένα αίσθημα φόβου κι αμφιβολίας στους αντιπάλους κόνοντάς τους να χάσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους και επηρεάζοντας την παρουσίασή τους. Το πρόβλημα μ' αυτό είναι, ότι όταν μετακινείς τούβλα από τη στίβα, οι κριτές μπορεί να ζητήσουν εξηγήσεις. Τα υλικά για σπασίμο συνήθως ελέγχονται πριν την έναρξη των αγώνων.

Όταν φτάσει πλέον η ώρα να κάνεις σπασίματα, αυτοσυγκεντρώσου στο αντικείμενο. Προσπάθησε να μείνεις χαλαρός και πάψε να σκέφτεσαι το ακροατήριο, τον οπερατέρ ή τα έπαθλα. Μη βιαστείς. Η βιασύνη αυξάνει τις πιθανότητες αποκλεισμού ή τραυματισμού. Συγκεντρώσου στο αντικείμενο στο οποίο έχεις στο παρελθόν εξασκηθεί. Αρχισε μόνον όταν είσαι σωματικά και πνευματικά έτοιμος. Έχε υπόψη σου πως, όσο και να εντυπωσιάζεις το ακροατήριο με βαθιές εισπνοές κι αυτοσυγκέντρωση αυτό δεν μετράει για τους κριτές. Σε βαθμολογούν πάνω στα σπασίματα κι όχι στην υποκριτική σου ικανότητα.

Που και που συμβαίνουν και ατυχίες. Εάν στη διάρκεια της επίδειξής σου δεν καταφέρεις να σπάσεις το αντικείμενο, μην απογοητευτείς. Αν δεν έχεις υποστεί τραυματισμό, επανάλαβε το σπασίμο και κλείσε την επίδειξη σου. Από ψυχολογικής απόψεως, θα είναι πολύ επικερδές για σένα. Εφόσον δεν μπορείς να ανακηρύσσεσαι νικητής σε κάθε αγώνα, καλό είναι πάντα να προσπαθείς να αναλύσεις τους παράγοντες που έπαιξαν αρνητικό ρόλο στην παρουσίασή σου. Σύγκρινε το πρόγραμμα επίδειξής σου με των άλλων και πάντα, ως προς αυτό το θέμα να δέχεσαι τις συμβουλές τους.

Είτε κερδίζεις είτε χάνεις, πάντα να έχεις υπόψη σου ποιοι είναι οι κριτές και σε ποιο στυλ έχουν μνηθεί. Γνώρισε τις προτιμήσεις και τις παραξενιές τους. Γιατί σε τελική ανάλυση, επαφίεσαι στην απόφασή τους.

ΜΑΣΑΕ ΜΑΤΣΟΥΜΟΤΟ

Κείμενο: Στηβ Μπέλλαμ  
Φωτογραφίες: Άρθουρ Τάνσλεϋ  
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Το Αϊκίντο μαζί με το Τζούντο και το Καράτε-Ντο συνθέτουν τη δυναμική τριάδα, θάλαγα, των μαχητικών τεχνών. Στην Ιαπωνία, οι μισούμενοι στο Αϊκίντο είναι πολλοί σε αριθμό. Στις Δυτικές χώρες, αντίθετα, αρκετά υποβιβασμένο, θεωρείται από πολλούς σαν ένα είδος Ανατολίτικου μυστηρίου, αν όχι μία μη-προσοδοφόρα και χρονοβόρα τέχνη.

Περισσότεροι από ένα εκατομμύριο Ιάπωνες "Αϊκίντα" εξασκούνται δύο με τρεις φορές την εβδομάδα σε μια μαχητική τέχνη, που παρ'ότι διακρίνεται για την φιλοσοφία της, δεν παύει να θεωρείται μέσο για την εξάσκηση του σώματος.

Η μαχητική τέχνη του Αϊκί-ντο δημιουργήθηκε από τον Μοριχέι Ουέσιμπα (1883-1969) γύρω στο 1925. Η ανάπτυξη της οδήγησε στην ίδρυση 30 διαφορετικών Ρύου (σχολών), κάθε μία από τις οποίες μάχεται για να αποδείξει την αυθεντικότητά της και να προβάλλει σαν πνευματικό της ηγέτη τον Ουέσιμπα.

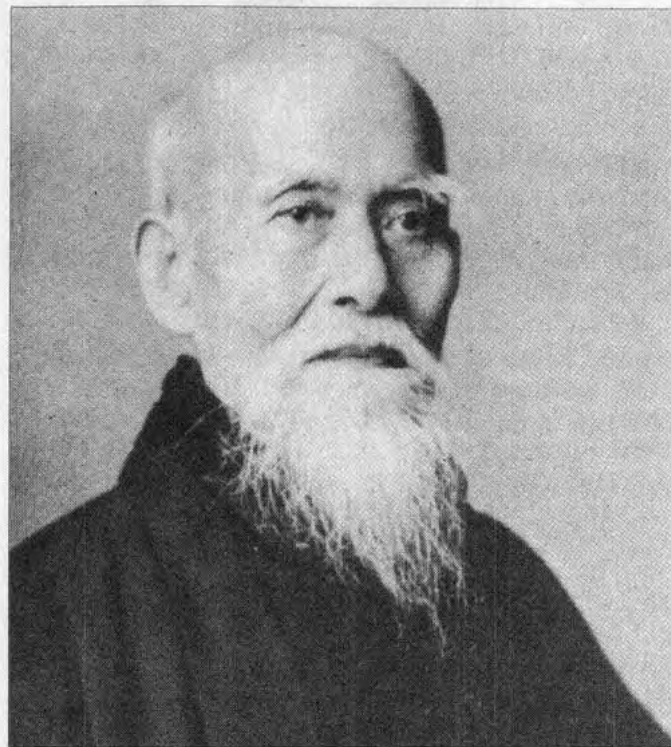
Ο Ουέσιμπα ξεκίνησε γύρω στο 1897-8 σπουδές στο Τέντζιν Σινρύν-ρύν, κάτω από την καθοδήγηση του Τοζάβα. Σε ηλικία 19 χρονών, μετά από βαριά ασθένεια, ξεκίνησε σπουδές στο Γιαγκίου (Σιν-κάγκε) Ρύου Τζουτζούτσου με δασκαλό του τον Νακάε Μασακάτσου.

Μετά την απόλυσή του από τον στρατό, ο Ουέσιμπα μετακόμισε στη Βόρεια Ιαπωνία, όπου μυήθηκε στο Ντάιτο-Ρύου Τζουτζούτσου, γύρω στο 1915.

Το 1922 έγινε επιτετραμένος δάσκαλος των Γιαγκίου Σιγκάγκε-Ρύου και Ντάιτο-Ρύου Τζουτζούτσου. Εν τούτοις, δεν έμεινε ικανοποιημένος από την αυστηρή θεώρηση της σωματικής άσκησης των ειδών αυτών του Τζουτζούτσου και, αν και είχε στην αρχή βαφτίσει το προσωπικό του στυλ "Αϊκί-Τζουτζούτσου", τον καιρό της ίδρυσης του δικού του κυρίως Ντότζο Χόμπου στο Τόκυο (1932), το μετονόμασε σε "Αϊκί-ντο" και το απελευθέρωσε από στοιχεία των προηγούμενων σχολών.

Όπως συμβαίνει πάντα στις μαχητικές τέχνες, μετά από μια χρονική περίοδο αρκετοί κορυφαίοι μαθητές του εγκατέλειψαν τη σχολή του Ουέσιμπα. Μεταξύ αυτών, διασημότεροι είναι οι Σιόντα, Τομίκι Χιράι και Ινούε. Το Γιόσιν Αϊκί-ντο του Σιόντα τονίζει την αποτελεσματικότητα της μάχης. Το Αϊκίντο του Τομίκι είναι το είδος που απαιτεί εξ ολοκλήρου μύηση στην τέχνη και στα μυστικά της. Το Κορίντο Αϊκίντο του Χιράι δίνει έμφαση στην αυτοάμυνα και συνδέεται στενά με το παλαιότερο Αϊκί-Τζούτσου. Τέλος, το Σίνβα Τάιντο του Ινούε είναι στυλ που συνδιάζει την άθληση του σώματος με την αυτοάμυνα.

Το σημερινό Ίδρυμα Αϊκικάι, το πρώτο και μοναδικό Ντόντζο Χόμπου του δασκάλου Ουέσιμπα, βαδίζει πάνω στις αυθεντικές γραμμές του Σιντζούκου. Λειτουργούν τάξεις πέντε φορές την ημέρα, από τις 6:30 π.μ. μέχρι τις 8:00 μ.μ., επί έξι μέρες την εβδομάδα! Την Κυριακή, λόγω αργίας, το Ί



Ο Δάσκαλος Μοριχέι Ουέσιμπα. Η φωτογραφία εκτίθεται στο Ίδρυμα Αϊκικάι.



Νι Ντάι Ντόσου Κισομάρου Ουέσιμπα.



Ο Κισομάρου Ουέσιμπα διδάσκει στο Ίδρυμα Αϊκικάι. Οι φωτογραφίες πάρθηκαν τον Αύγουστο του 1977.



62 ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

δρυμα λειτουργεί μόνο τις πρωινές ώρες. Το Ντότζο, σαν κτίριο, είναι μια σύγχρονη τετραρόσφηκα τασκεύη από μπετόν αρμέ, η οποία στεγάζει γραφεία, κιτόνες και αρκετά ευάερα κι ευήλια Ντόντζο.

Το πρώτο μάθημα της ημέρας δίνεται από τον γιο του Ουέσιμπα, Κισομάρου (ή Νι-Ντάι Ντόσου -α ξίωμα που πήρε το '69 με το θάνατο του πατέρα του). Με την είσοδό του στο Ντόντζο, ο Κισομάρου υποκλίνεται στη θέα του μοναδικού διακοσμητικού, ίσως, στοιχείου σ'ολόκληρο το Ντόντζο, της φωτογραφίας του πατέρα του, σε ένδειξη σεβασμού.

Έπειτα, οι τριάντα ή περίπου τόσοι μαθητές, που παρακολουθούν το πρωινό μάθημα, ξεκινούν την καθημερινή τους προπόνηση.

Η εξάσκηση γίνεται ουσιαστικά ανά δύο. Ο δάσκαλος με τον βοηθό του παρουσιάζουν στην αρχή αργά κι ύστερα σε κανονική ταχύτητα τις ασκήσεις της ημέρας. Απ'εκεί και μετά έρχεται η σειρά των μαθητών να προπονηθούν στις ασκήσεις αυτές, κάτω πάντα από την επίβλεψη του Ουέσιμπα.

Η ατμόσφαιρα που επικρατεί στο Ντόντζο είναι ήρεμη και φιλική, αντίθετα προς ό,τι συμβαίνει στις περισσότερες σχολές Καράτε.

Οι τεχνικές διακρίνονται σε όρθιες και καθιστές. Οι αρχάριοι διδάσκονται τη σωστή στάση, τα Ουκέμι (ρίψεις) και τις μεθόδους του Καμάε (επίστας).

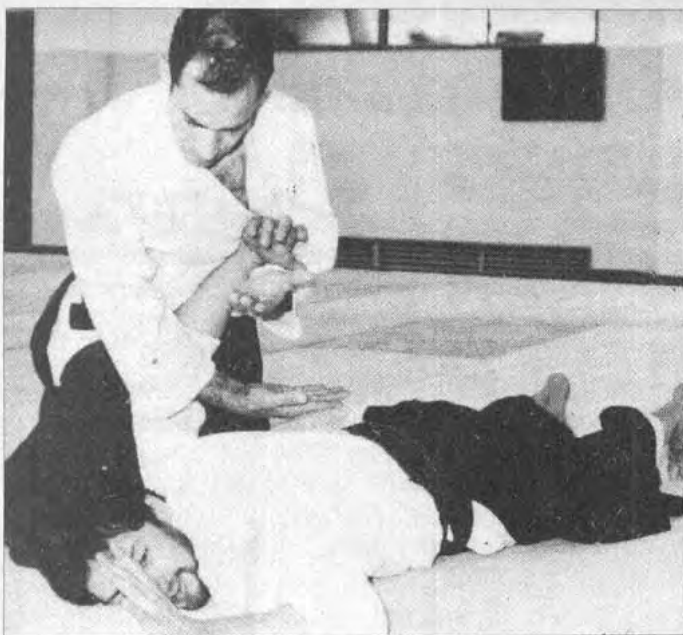
Οι προχωρημένοι μαθητές, παράλληλα με την καθημερινή τους προπόνηση, εκπαιδεύονται στο Τζο (κοντή ράβδο), στο Μπόκκεν (ξύλινο σπαθί) και στα Ατέμι (μεθόδους επίθεσης, συνήθως με Σούτο, αλλά περιστασιακά με Ουράκεν και Μάε-Γκέρι).

Η προβίβαση αρχίζει από το 5ο κύου και μπορεί να επιτευχθεί μετά από εκπαίδευση 30 τουλάχιστον ημερών. Φτάνει μέχρι το 5ο νταν. Στις εξετάσεις, ανεξάρτητα από το επίπεδο, ο μαθητής πρέπει να εκτελέσει μια πλήρη σειρά βάζα (τεχνικών). Η άμυνα με μαχαίρι ή σπαθί διδάσκεται στους κατόχους 2 νταν. Η άμυνα αυτή έχει σαν σκοπό την ουδετεροποίηση της ελευθερίας κινήσεων του αντιπάλου. Σε τούτη την περίπτωση, αφού καταφέρει ο αμυνόμενος να θέσει σε έλεγχο την κατάσταση, αλλάζει τη διεύθυνση της εφαρμοσμένης δύναμης.

Το Ίδρυμα Αϊκικάι, το οποίο στεγάζει τη Διεθνή Ομοσπονδία Αϊκίντο, αποτελεί το Παγκόσμιο Κέντρο διάδοσης και ανάπτυξης του αθλήματος. Είναι ο μόνος οργανισμός Αϊκίντο που αναγνωρίζεται από το Υπουργείο Παιδείας της Ιαπωνίας.

Το Ίδρυμα Αϊκικάι έχει περίπου 150 παραρτήματα στην Ιαπωνία και εγγεγραμμένοι σ'αυτό είναι εκατοντάδες χιλιάδων αθλητών από σχολεία, εταιρίες και δημόσιες υπηρεσίες. Έχει επίσης εγκαταστήσει παραρτήματα σε περίπου 30 χώρες της Ευρώπης, της Αμερικής και της Νοτιοανατολικής Ασίας. Επιπλέον, αρκετοί αλλοδαποί μαθητές ταξιδεύουν στην Ιαπωνία, προκειμένου να σπουδάσουν στην "καρδιά του Αϊκίντο". Υπάρχει άλλωστε μεγάλος αριθμός ξένων μαθητών στο Αϊκικάι.

Κάθε χρονιά διοργανώνονται αρκετές επιδείξεις, από τις οποίες οι δύο μεγαλύτερες είναι το Καγκάμι-Μπιράκι (λίγο μετά την είσοδο του νέου χρόνου), το οποίο διεξάγεται τον Ιανουαριοκάθε χρονιά και η "Πολιτιστική Ημέρα", η οποία διεξάγεται στις 3 Νοεμβρίου. Οι επιδείξεις αυτές δίνουν την ευκαιρία στους προχωρημένους μαθητές να παρουσιάσουν στον κόσμο τις ποικίλλες και πο



λυδίαστατες πλευρές του Αϊκίντο, ξεκινώντας από αυτές του ενός ατόμου και καταλήγοντας στις άμυνες με ράβδο, μαχαίρι και σπαθί. Είναι αξιοπερίεργο το γεγονός, ότι οι τελευταίες αντιμετωπίζονται με τέτοια προφανή ηρεμία, που θα τη ζήλευε οποιοσδήποτε Βουδιστής μοναχός.

Το άρθρο τελειώνει με μία δήλωση που είχε κάνει ο Κισομάρου Ουέσιμπα (Ντόσου) και η οποία απ

ευθυνόταν στο κοινό της 15ης Επίδειξης Πανιαπινικού Αϊκίντο, στο Τόκιο, στις 21 Μαΐου του '77.

"Είναι λογικό το να επιθυμεί κανείς μια πλούσια και άνετη κοινωνία. Στην πορεία υλοποίησης, όμως, μιας τέτοιας κοινωνίας ο καθένας προσκρούει σε εμπόδια ανεπιθύμητα από κάθε πλευρά.

Μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο, η Ιαπωνία έγινε μια από τις μεγαλύτερες οικονομικές δυνάμεις του κόσμου. Αυτό είναι εμφανές. Από την άλλη μεριά όμως, όλο και περισσότεροι άνθρωποι έχουν καταντήσει τόσο υλιστές, ώστε τείνουν να παραμελήσουν πλήρως το "πνεύμα", τομέα ο οποίος θα έπρεπε να είναι πρωταρχικής σημασίας. Λέγεται πως τα μεγαλύτερα πρόβλήματα της εποχής μας προέρχονται από τον τρόπο αυτό σκέψης και αντιμετώπισης. Εάν καταλήξουμε να δίνουμε τόσο μεγάλη σημασία στα υλικά αγαθά και χάσουμε την πραγματική φύση μας, σαν ανθρώπινα όντα, δεν θα διαφέρουμε πλέον σε πολύτιμο τίποτα από τα κτήνη.

Το Αϊκίντο είναι ένας τρόπος διατήρησης της ισορροπίας μεταξύ πνεύματος και σώματος. Τώρα καλείται να παίξει ένα σημαντικό ρόλο στη διάσωση της κοινωνίας. Το Αϊκίντο θα βοηθήσει την ανθρώπινη φύση και τα ανθρώπινα όντα να παραμείνουν στη μορφή τους, όχι κατεστραμμένα από την παροδικότητα των συνθηκών..."

"Κύριος σκοπός του Αϊκίντο είναι η αυτογνωσία μέσα από την πειθαρχία. Η πειθαρχία ξεκινάει από τη μάθηση της σωστής χρησιμοποίησης της σωματικής ενέργειας, μέσα από τις κινήσεις του Αϊκίντο. Σταδιακά αναπτύσσεται η αρμονία ανάμεσα στο σώμα και το πνεύμα. Η διαδικασία της αντίληψης ξεκινάει."

## Η ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΣΠΑΘΙΩΝ

Από τη Masae Matsumoto

### ΤΟ ΣΠΑΘΙ ΤΩΝ ΣΑΜΟΥΡΑΪ

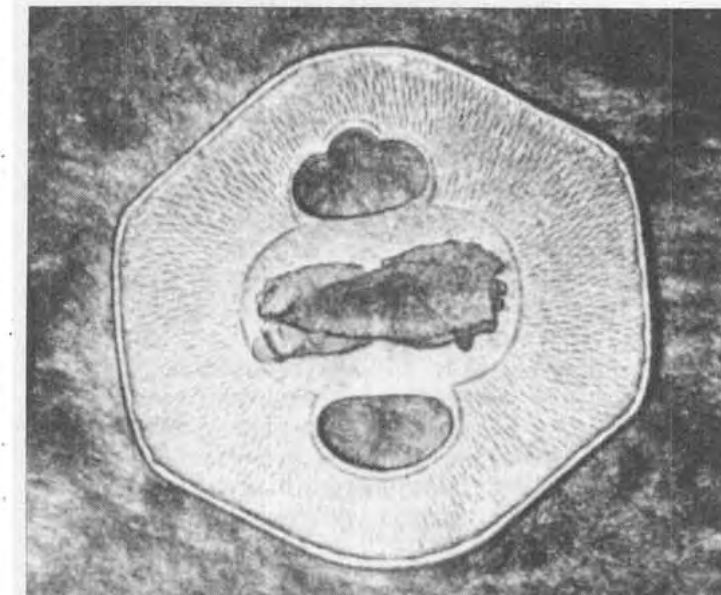
Σαν ένας επιμελής μαθητής των μαχητικών τεχνών, θα έρθεις σε επαφή με τις διάφορες λεπίδες στην ιστορία του ξίφους των σαμουράι, κατά τη διάρκεια της καριέρας σου. Πολλές φορές στη ζωή σου θα δεις αυτές τις λεπίδες που θα εκτίθενται σε μια τάξη του κέντο. Αρκετοί άνθρωποι εξετάζουν προσεκτικά ένα σπαθί πιθανά για αισθητικούς λόγους. Για να εκτιμήσει κάποιος αυτά τα αριστουργήματα τέχνης, θα πρέπει να ανατρέξει στην ιστορία της λεπίδας, μέσα στον Γιαπωνέζικο πολιτισμό.

Οι Γιαπωνέζοι συγγραφείς έχουν περιγράψει το ξίφος σαν "τη ζωντανή ψυχή των Σαμουράι". Πραγματικά, οι "Τρεις Ιεροί Θησαυροί της Ιαπωνίας", οι οποίοι ακόμα προκαλούν το σεβασμό, είναι ο ιερός καθρέφτης, οι χάντρες στο σχήμα του κόμματος και το ξίφος. Για τον Σαμουράι, μόνο η τιμή του ήταν πιο πολύτιμη για αυτόν από το ξίφος του, και αυτό μεταφέρθηκε από γενιά σε γενιά σαν ένα ανεκτίμητης αξίας οικογενειακό κειμήλιο και έφτασε μέχρι το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Έτσι πολλά από τα σουβενίρ που πήραν Αμερικανοί από την Ιαπωνία μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο δεν ήταν απλά στρατιωτικά εργαλεία, αλλά πολύτιμοι θησαυροί - πολλοί από αυτούς είχαν φτιαχτεί πριν από εκατοντάδες χρόνια. Λίγοι, αντιλήφθηκαν ότι είχαν στα χέρια τους δείγματα από τα καλύτερα ατσάλινα σπαθιά που είχαν ποτέ κατασκευαστεί. Ακόμα και τα θρυλικά σπαθιά Νταμάσκους και Τολέντο δεν μπορούσαν με κανένα τρόπο να συγκριθούν με την ποιότητα του ατσαλιού και την εργασία που δημιούργησαν το ξίφος των Σαμουράι.

Η υψηλή ποιότητα αυτών των λεπίδων δεν αποδίδεται μόνο στην αξία τους σαν δείγματα σεβασμού, αλλά και στην ανώτερη θέση που προσφερόταν στους Γιαπωνέζους σιδεράδες-κατασκευαστές σπαθιών. Ο σιδηρουργός-κατασκευαστής σπαθιών δεν εθεωρείτο μόνο ένας τεχνίτης, αλλά ένας καλλιτέχνης, και η κατασκευή ενός καταπληκτικού σπαθιού χρειαζόταν, όπως και σε κάθε σπουδαίο έργο τέχνης, μεγάλη πνευματική προετοιμασία.

Πριν ο σιδηρουργός επεξεργαστεί μια λεπίδα, θα έχανε σ' όλο του το κορμί κρύο νερό, σαν ένα είδος εξαγνισμού. Θα φορούσε μια ειδική εθιμοτυπική ρόμπα και ένα κάλυμμα στο κεφάλι και θα προσηυχόταν, μέχρι η θεότητα να μπει στο σιδηρουργείο του. Μόνο τότε θα μπορούσε να ξεκινήσει την εργασία του πάνω στη λεπίδα.

Η κατασκευή της λεπίδας ήταν μια κοπιαστική διαδικασία, που χρειαζόταν βδομάδες για να ολοκληρωθεί. Πρώτα, έπαιρναν πλάκες σιδήρου και ατσαλιού, κατάλληλης ποιότητας, τις θέρμαιναν στην κάμινω και τις σφυροκοπούσαν μέχρι να πάρουν το μήκος και το σχήμα της λεπίδας. Μετά δίπλωναν τις δυο άκρες της κάθε μιας και αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνονταν δώδεκα φορές. Έπειτα κάλυπταν φύλλο



λα μαλακότερου σιδήρου με ίδια φύλλα σκληρότερου ατσαλιού. Έτσι η λεπίδα μπορούσε να έχει τη σκληρότητα του ατσαλιού, χωρίς όμως τη συνθησιμένη ευθραστότητά του.

Αν και χρησιμοποιούσαν διαφορετικές τεχνικές, ανάλογα με το χρόνο και την περιοχή, η βασική τεχνική του μαλακού πυρήνα του σιδήρου και της σκληρής άκρης του ατσαλιού ήταν η ίδια σε όλα τα ξίφη.

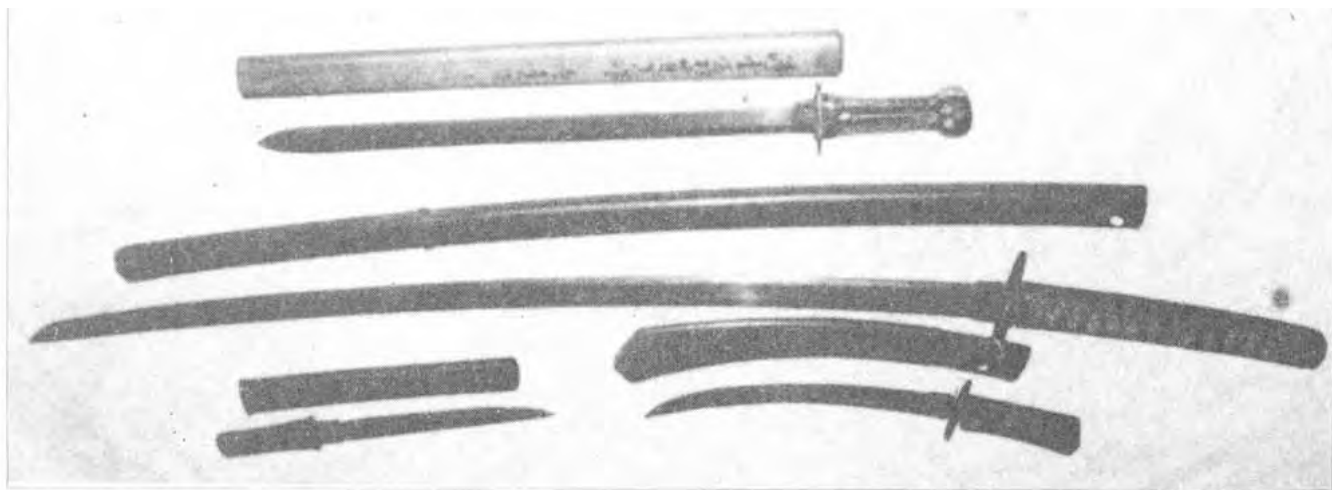
### NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ  
ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

#### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Ο Άρθουρ Τανσλεϊ .....	6
Ο Θύμιος Περσιδής .....	8
Πρόλογος .....	11
Κεφάλαιο 1- Οι δύο κορμφοί του Νινζούτσου .....	13
Ο Μασάκι Χατσούμι .....	13
Ο Γιουμίο Νάβα .....	16
Κεφάλαιο 2- Ιστορική εισαγωγή στο Νινζούτσου .....	19
Προέλευση και ανάπτυξη .....	19
Κυριότερα ιστορικά γεγονότα .....	25
Βιβλία Νινζούτσου .....	26
Κεφάλαιο 3- Η οργάνωση των Νιντζα .....	38
Ιεραρχία και αρμοδιότητες .....	38
Κεφάλαιο 4- Η εκπαίδευση και οι γνώσεις των Νιντζα .....	42
Σκληρή εκπαίδευση σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά και σε πρακτική εφαρμογή .....	42
Κεφάλαιο 5- Τα όπλα των Νιντζα .....	62
Όπλα της εποχής αλλά και ειδικές επινοήσεις .....	62
Κεφάλαιο 6- Μερικές μέθοδοι εκπαίδευσης και τεχνικές μάχης των Νιντζα .....	89
Τεχνικές άοπλης μάχης .....	89
Τεχνικές μάχης με όπλα .....	95
Κεφάλαιο 7- Στρατηγική, Τακτική, Διαφυγές .....	105
Α- Εισχωρήσεις .....	105
Β- Κατασκοπία .....	110
Γ- Διαφυγές .....	110
Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του περιφημου βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολέμου» .....	114
Κεφάλαιο 8- Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νιντζα .....	121
Οι 47 Σαμουράι .....	121
Ο νάνος Ουκιφούνε Τζινάι .....	126
Ο περιφημος Σακούκε Σαρουτόμπι .....	127
Η αυτοκτονία του Νιντζα .....	129
Η κινέζικη περγαμνή .....	130
Ο μικρός Νιντζα .....	131
Κεφάλαιο 9- Το σημερινό Νινζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα .....	134
Η εκπαίδευση σήμερα .....	134
Η διάσωση της τέχνης .....	141



Όταν τέλειωνε η επεξεργασία, έτριβαν τη λεπίδα με ένα ειδικό μαχαίρι, το λεγόμενο σεν, λιμάροντας ολόκληρη την επιφάνειά της και έβαζαν προσεκτικά για τυχόν ατέλειες ή ελαττώματα. Μετά διαμόρφωναν το σχήμα της μιας άκρης της λεπίδας, όπου θα προσαρμοζόταν η λαβή, την ακόνιζαν και τέλος γινόταν οι προετοιμασίες για την τελευταία και πιο σπουδαία εργασία, τη δημιουργία του "γιακίμπα", δηλαδή της σκληρής άκρης του ξίφους.

Κατασκεύαζαν το γιακίμπα καλύπτοντας τη λεπίδα με ένα ειδικό μίγμα πηλού. Μετά έβγαζαν από την κοφτερή άκρη αυτό το μίγμα. Μετά ο σιδηρουργός θα θέρμαινε τη λεπίδα στην κάμινο, μέχρι να αποφασίσει ότι είχε την κατάλληλη θερμοκρασία. Μετά η λεπίδα σκλήραινε, αφού την έβρεχαν γρήγορα σε νερό με θερμοκρασία του σώματος. Το κάλυμμα του πηλού εμπόδιζε την υπόλοιπη επιφάνεια της λεπίδας από την επεξεργασία της σκλήρυνσης, έτσι το αποτέλεσμα ήταν μια λεπίδα με σκληρή άκρη και μαλακότερο σώμα. Αυτή η διαδικασία της σκλήρυνσης διαφέρει από αυτή της Ευρωπαϊκής λεπίδας, γι' αυτό τα Ευρωπαϊκά ξίφη δεν έχουν την ίδια ανθεκτικότητα με τα Γιαπωνέζικα.

Ό,τι απόμεινε ήταν το γυάλισμα της λεπίδας. Αυτό γινόταν από έναν άλλο τεχνίτη, που χρησιμοποιούσε δεκαπέντε διαφορετικές ποιότητες πετρών λείανσης, με μια διαδικασία, που για να ολοκληρωθεί χρειαζόταν περίπου ένας μήνας. Για να ολοκληρωθεί το όπλο, ήταν απαραίτητη ακόμα η λαβή και η θήκη.

Το πρώτο πράγμα που συνέδεαν στη λεπίδα ήταν το "χαμπάκι", που ο σκοπός του ήταν να εμποδίζει τη λεπίδα να μετακινείται μέσα στη θήκη και να την προστατεύει από την υγρασία. Μετά συνέδεαν το "σέππα", που διαχώριζε το χαμπάκι από την "τσούμπα", που ήταν το πρόσθετο τμήμα, μεταξύ λαβής και λεπίδας ώστε να μην τραυματίζεται αυτός που βαστάει το ξίφος. Η τσούμπα ήταν φτιαγμένη από δυο είδη μετάλλου, το ένα από σίδηρο για τη μάχη και το άλλο από όχι σιδηρούχο μέταλλο για επίδειξη και συνήθως ήταν διακοσμημένα με πολύπλοκα και όμορφα σχέδια. Ύστερα, τοποθετούσαν άλλο ένα σέππα και μετά το "φούτσι", που χώριζε την τσούμπα από τη λαβή ή αλλιώς την "τσούκα". Συνήθως έφτιαχναν την τσούκα από ξύλο, την τύλιγαν με σαγρέ δέρμα και την έδεσαν με κορδόνια από μετάξι, δέρμα ή βαμβάκι. Την συνέδεαν με ένα καρφί από ξύλο

μέσα σε μια τρύπα στο "τανγκ" της λεπίδας (το μεκούγκι-άνα). Συνήθως κοσμούσαν τη θήκη με ένα ζευγάρι από τα "μενούκι" ή τα στολίδια της θήκης. Το ξίφος ολοκληρωνόταν με την προσθήκη του βασικού "φούτσι" ή του "κασίρα", που και τα δυο προστάτευαν το μέρος της λεπίδας από το οποίο ξεκινούσε η λαβή, δηλαδή το τανγκ, και οπωσδήποτε χάριζαν στην ομορφιά του ξίφους.

Τέλος, τοποθετούσαν το έτοιμο σπαθί στη θήκη του ή "σάγια". Οι περισσότερες ήταν φτιαγμένες από ξύλο και είτε τις λουστράριζαν είτε τις διακοσμούσαν με πολύτιμα υλικά. Μερικές είχαν τσέπες για να βάζουν διάφορα μικροπράγματα, όπως χρήσιμα μαχαίρια, σουβλιά ή ξυλαράκια.

Η εξέλιξη του ξίφους των Σαμουράι ακολούθησε μια μεγάλη, συνεχή πρόοδο, που χωρίζεται σε μερικές διαφορετικές περιόδους. Σε κάθε περίοδο, οι καλύτερες αφορούσαν το σχήμα, τη σύνθεση και τη σκληρότητα των λεπίδων.

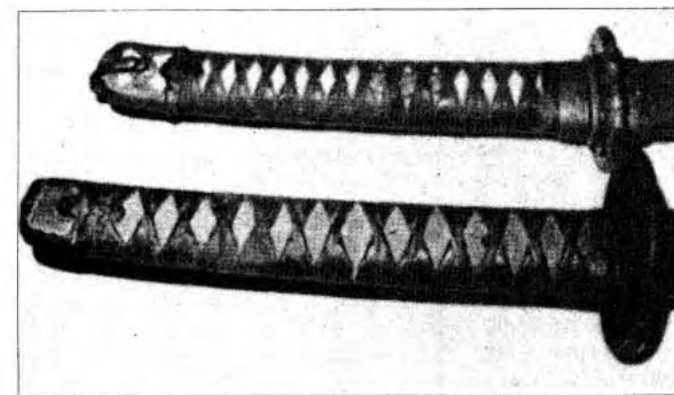
Στην περίοδο του αρχαίου ξίφους, οι λεπίδες ήταν κυρίως με ίσια άκρη και φτιαγμένες από αστάλι. Πολλά σπαθιά τα κατασκεύαζαν περισσότερο σιδηρουργοί στην Κίνα και στην Κορέα, απ' ό,τι στην Ιαπωνία και η σκληρότητα ήταν συχνά ελαττωματική. Αυτή η περίοδος έληξε γύρω στα 900 μ.Χ.

Την περίοδο του παλιού ξίφους, περίπου από τα 900 μ.Χ. μέχρι τα 1530, τα σπαθιά είχαν κλίση και γενικά ήταν τέλεια σκληρά. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, υπήρχαν πέντε σχολές κατασκευής σπαθιών, οι οποίες ήταν υπεύθυνες σχεδόν για το 90% της ολικής παραγωγής. Αυτές οι σχολές ήταν από τις επαρχίες του Μπίζεν, του Γιαμάτο, του Σόσου, του Μίνο και του Γιαμασίρο. Τα σπαθιά από τις διάφορες σχολές είχαν λίγες και-μικρές αλλαγές μεταξύ τους και αυτό δημιουργούσε τη βάση για πολλές έντονες συζητήσεις από τους ειδικούς, σχετικά με τα πλεονεκτήματα της κάθε σχολής.

Η περίοδος του νέου ξίφους διήρκεσε από το 1530 μέχρι το 1867. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου το σπαθί άρχισε να χάνει τη λειτουργική του αξία, καθώς ανακαλύφτηκε το μπαρούτι, και μικρύνε το μέγεθός του στην κοφτερή άκρη περίπου δυο πόδια. Η τέχνη της κατασκευής σπαθιών άρχισε να παρακμάζει, αφού έδιναν μεγαλύτερη σημασία στην εμφάνιση παρά στην ποιότητα.

Η τελευταία περίοδος στην ιστορία του ξίφους ήταν η περίοδος του μοντέρνου ξίφους, που άρχισε

στα 1868 (περίοδος Σίντο). Σ' αυτή την περίοδο σταματάει το φεουδαρχικό σύστημα και έπεσε το κύρος των Σαμουράι. Απαγορευόταν να φορούν σπαθιά και έτσι οι κατασκευαστές σπαθιών έγιναν σιδουρουργοί. Αυτά τα σπαθιά ήταν συνήθως καλυμμένα ή επεξεργασμένα με χημικές ουσίες, και δεν τα σκλήρηναν σύμφωνα με την παράδοση των παλαιότερων όπλων.



Ο πολεμιστής Σαμουράι πάντα θα φορούσε ένα ζεύγος σπαθιών, ένα μακρύ και ένα κοντό, και ο συνδυασμός αυτός ονομαζόταν ντάιτσο (μακρύ-κοντό). Αν και οι άλλοι ευγενείς περιστασιακά μπορεί να είχαν ένα σπαθί, το ντάιτσο ήταν το αποκλειστικό

δικαίωμα των Σαμουράι. Συνήθως αποτελείτο είτε από μια "κατάνα" και ένα "βακιζάσι", είτε από ένα "τάτσι" και ένα "βακιζάσι". Τον συνδυασμό τάτσι και βακιζάσι τον φορούσαν με πανοπλία και συγκεκριμένη στολή της αυλής, ενώ την κατάνα και το βακιζάσι τα φορούσαν με καθημερινή ενδυμασία.

Η βασική διαφορά μεταξύ των όπλων ήταν το μήκος τους. Ένα τάντο (ειδικό μαχαίρι που το είχαν μαζί με κάποιο ντάιτσο) είχε μια λαβή μικρότερη από το μήκος ενός shaku, περίπου 25 πόντους. Η λεπίδα ενός βακιζάσι είχε μήκος μεταξύ ενός και δυο shaku, ενώ το μήκος του τάτσι και της κατάνα ήταν μεγαλύτερο από δυο shaku. Η διαφορά μεταξύ ενός τάτσι και μιας κατάνα ήταν στον τρόπο που τα φορούσαν.

Η γνώση της αυθεντικότητας και της αξίας ενός ξίφους-αντίκας είναι μια τέχνη, που χρειάζεται χρόνια μελέτης και πρακτικής, και θα ήταν προτιμότερο να συμβουλευέστε έναν ειδικό σε κάθε αγορά, αν είσατε συλλέκτης. Υπάρχουν παραδείγματα αρκετών Αμερικανών που είχαν στην κατοχή τους (μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο) κάποιο σπαθί Σαμουράι αυθεντικής κατασκευής και συγχρόνως οικογενειακό κειμήλιο, με αποτέλεσμα η αξία του να το κάνει ενδιαφέρον ακόμα και για την Ιαπωνική Κυβέρνηση σαν πολιτιστική κληρονομιά. Πρόσφατα μάλιστα κάποιος Αμερικανός συλλέκτης αντάλλαξε ένα τέτοιο σπαθί με ένα πιστόλι παρόμοιας αξίας, και το σπαθί επιστράφηκε στην Ιαπωνική Κυβέρνηση. Το σπαθί αυτό ανήκε σε έναν από τους 47 Ρόνιν που εκδικήθηκαν το θάνατο του αφέντη τους Ασάνο το 1701 (εποχή του Σογκούν Τσουναγιόσι Τοκουγκάβα) εξαναγκάζοντας σε σεπούκου (χαράκιρι) τον υπεύθυνο για το θάνατο του Ασάνο φεουδάρχη Κίρα Κοζουκενοσούκε.

Μασάε Ματσουμότο

## ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...



Για Άνδρες ή Γυναίκες που θέλουν να αδυνατίσουν **γρήγορα** προτείνουμε, μαζί με ένα κατάλληλο πρόγραμμα διαίτας, να γυμναστούν στο σπίτι φορώντας μια **Ζώνη Αδυνατίσματος** ή μια **Φόρμα Αδυνατίσματος** σε ασκήσεις με **Σχοινάκι** ή **Στατικό Ποδήλατο** ή **τζόγκινγκ** σε **Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξίματος** για γενική επίδρωση και καθολική λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, σε ασκήσεις για τη μέση με **Ροδάκι** ή **Σανίδα** ή **Πάγκο Κοιλιακών**, και σε ασκήσεις με **Ελατήρια Σύσφιξης Στήθους** ή **Λυγίζομενη Μπάρα** κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρωματικό υδρομασάζ στήθους με το **Roto-Star**.

Όλα αυτά θα τα βρείτε στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**

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

**ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ  
ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΧΟΛΕΣ  
ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ**

**ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ, ΚΑΡΑΤΕ, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**

Στη Σχολή Ζίου-Ζίτσου, Καράτε του Κυριάκου Παρασίδη, στο Περιστέρι έγιναν τελευταία εξετάσεις για ζώνες και προήχθησαν οι επόμενοι αθλητές.

Πεπόνης Γιάννης - πορτοκαλί ζώνη  
Αποστόλου Αθανάσιος - κίτρινη ζώνη  
Αγγελοπούλου Κατερίνα - κίτρινη ζώνη  
Βαρβέλης Αναστάσιος - κίτρινη ζώνη

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

Κουλούρης Μιχάλης - Κίτρινη ζώνη  
Παναγιώτης Κωνσταντινίδης - Κίτρινη ζώνη  
Μοσχόπουλος Γεράσιμος - Κίτρινη ζώνη  
Παπαδόπουλος Νικόλαος - Πορτοκαλί ζώνη  
Παπαδόπουλος Θανάσης - Κίτρινη ζώνη  
Πετρόπουλος Βασίλης - Κίτρινη ζώνη  
Παπαλάμπρος Αλέξανδρος - Κίτρινη ζώνη

Από τη Διεύθυνση της Σχολής



**ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ, ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ**

Κύριε Περσίδη,

Είμαστε ένας καινούργιος αθλητικός σύλλογος, αναγνωρισμένος επίσημα από τις 3.12.84, με την επωνυμία ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΑΕΚΩΝ ΔΟ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ.

Είμαστε αποσιωπημένοι ολόψυχα στη διάδοση και ανάπτυξη του ΤΑΕΚΩΝ ΔΟ και στόχος μας είναι η δημιουργία ενός δυναμικού συλλόγου με σωστά εκπαιδευμένους αθλητές, η συμμετοχή μας στους αγώνες (Πανελληνίους, Διασυλλογικούς, Φιλικούς κτλ) και η ίδρυση προτύπων γυμναστηρίων για τη σωστή εκγύμναση και προετοιμασία των αθλητών μας.

Τώρα γυμναζόμαστε στη Σχολή ΤΑΕΚΩΝ ΔΟ Αργυρούπολης, στην οδό Κύπρου 29, 2ος όροφος, με προπονητή τον Βαγγέλη θάνο, 2 Dan (πανελληνιονίκη), πρόσφατα διενεργήσαμε εξετάσεις για ζώνες (σας στέλνουμε φωτογραφίες από τις εξετάσεις).

Θα θέλαμε μέσα από τις στήλες σας να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας βοηθούν και μας συμπαραστέκονται, το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Πειραιά και τον ΣΕΓΑΣ που μας αναγνώρισε και μας κατάταξε ανάμεσα στα μέλη του, τους φίλους συλλόγους του Βύρωνα, Αιγάλεω, κ.ά., τους γονείς των αθλουμένων, τα μέλη του συλλόγου μας και τέλος το περιοδικό σας που δέχτηκε να μας φιλοξενήσει και που συμμετέχει ενεργά στην ενημέρωση για το ΤΑΕΚΩΝ ΔΟ.

Τελειώνουμε με την ευχή να διαδοθεί ακόμα περισσότερο το ΤΑΕΚΩΝ ΔΟ στην Ελλάδα, να συμμετέχει ακόμα περισσότερο ο ΣΕΓΑΣ στις προσπάθειές μας και το 1988 να είναι το ΤΑΕΚΩΝ ΔΟ Ολυμπιακό Άθλημα.

Ευχαριστούμε για τη φιλοξενία,  
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΑΕΚΩΝ ΔΟ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ  
Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ Δ.Σ.  
ΙΩΑΝΝΑ ΛΕΜΠΕΣΗ





## ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ, ΣΕΡΡΕΣ



Σέρρες 27-3-85

Κύριε Περισίδη ονομάζομαι Κυριάκου Γεώργιος. Είμαι παλιός αναγνώστης του περιοδικού σας. Παίρνοντας αφορμή από την ίδρυση σχολής ΤΑΕ ΚΒΟΝ - DO στην πόλη μας -της οποίας είμαι και μέλος- σας ενημερώνω σχετικά περί της σχολής αυτής.

Η σχολή άνοιξε στις 1-1-1985 υπό την επίβλεψη του κ. Δημητρίου Δαύτσιου κατόχου 3 DAN W.T.F. Προς ενημέρωση των αναγνωστών και δική σας, σας αναφέρω μερικά βιογραφικά του στοιχεία. Κατάγεται από τα Καλά Δένδρα Σερρών, μετανάστευσε μικρός στην Δ. Γερμανία. Από ηλικία 12 ετών άρχισε στο ANOVERO ΤΑΕ ΚΒΟΝ-DO στην σχολή του κ. LEE -BUM-IE κατόχου 7 DAN. Το 1972 υπήρξε πρωταθλητής Δ. Γερμανίας και το 1976 δύο φορές πρωταθλητής μία στο ατομικό και μία στο ομαδικό με τη σχολή του.

Στις 30 Ιανουαρίου έγιναν τα εγκαίνια της σχολής και ακολούθησε επίδειξη. Η επιτυχία ήταν μεγάλη, γεγονός που φάνηκε από την κατακόρυφη αύξηση των μαθητών, από την οποία σας στέλνουμε τρεις φωτογραφίες.

Τελειώνοντας θάθελα εκ μέρους της σχολής να σας εκφράσω τα θερμά μου συγχαρητήρια για τον αγώνα σας στην διάδοση των γνήσιων μαχητικών τεχνών. Θα είμαστε πάντα στη διάθεσή σας με νέα και ανακοινώσεις της σχολής μας στο προσεχές μέλλον.

Φιλικότατα

Κυριάκος Γεώργιος  
κάτοχος κίτρινης ζώνης, 7 KUP



J.A.M.A.:

ΕΠΙΔΕΙΞΗ SHOTOKAN KARATE

ΣΤΗ ΣΥΡΟ

Από τον Σάββα Μαστραππά

Το Σάββατο 23 Μαρτίου 1985, μια ομάδα από 18 αθλητές του Γυμναστηρίου JAPANESE ACADEMY OF MARTIAL ARTS (14 από τους οποίους με μαύρες ζώνες) με επικεφαλής το δάσκαλο της σχολής, σενσέι Τετσούο Οοτάκε, 4 νταν J.K.A., πήγαμε στην Ερμούπολη της Σύρου, με σκοπό την πραγματοποίηση επίδειξης SHOTOKAN KARATE, και τη διεξαγωγή εξετάσεων για κύου από τον σενσέι Οοτάκε, στη νεοϊδρυθείσα σχολή SHOTOKAN KARATE-DO της Σύρου, από τον παλιό πρωταθλητή Ελλάδος και Διεθνή, Γιώργο Μπίκα, 2 νταν J.K.A.

Ο Γιώργος Μπίκας βρέθηκε στη Σύρο με μετάθεση από την υπηρεσία του πριν από τέσσερις περίπου μήνες και από την πρώτη στιγμή της αφίξεώς του εκεί άρχισε φιλότιμες προσπάθειες για τη διάδοση του καράτε στο νησί.

### ΟΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Το απόγευμα της ίδιας μέρας γίνανε στο Γυμναστήριο του Γιώργου Μπίκα εξετάσεις για κύου από τον σενσέι Οοτάκε, κάτω από την καθοδήγηση του οποίου βρίσκεται η σχολή.

Το καλό επίπεδο των μαθητών της σχολής έφερε ξανά στην επικαιρότητα κάποιες παλιότερες απόψεις σε συζητήσεις που γίνανε από τους συναθλητές στη J.A.M.A. και οι οποίες επιβεβαιώθηκαν σε πλήρη βαθμό, όσον αφορά τη διάδοση του καράτε στην Ελληνική επαρχία. Συγκεκριμένα, η αξιοποίηση του καλού ποιοτικά, από πλευράς φυσικής κατάστασης, δυναμικού της Ελληνικής επαρχίας, αποτέλεσμα του αγροτικού τρόπου ζωής, που γενικά μένει ανεκμετάλλευτο, από σωστούς δασκάλους, μπορεί να δώσει μια νέα ώθηση στο καράτε στον Ελλαδικό χώρο.

Ελπίζουμε σε λίγα χρόνια η εισβολή των αθλητών από την επαρχία σε διοργανώσεις του αθλήματος να είναι καθοριστική για το άθλημα, που μέχρι τώρα αποτελούσε προνόμιο των πόλεων (ιδίως της Αθήνας), όπου αθλητές των Συλλόγων τους ήταν οι μοναδικοί σχεδόν που κατέβαιναν σε Πανελλήνιες διοργανώσεις.

### Η ΕΠΙΔΕΙΞΗ

Παρά την έλλειψη διαφημίσεως, την Κυριακή, 24/3/85, στις 11 π.μ., μερικές εκατοντάδες ανθρώπων κάθε ηλικίας μαζευτήκανε στο κλειστό Γυμναστήριο ΜΕΤΚΑ ΝΕΩΡΙΟΥ, για να παρακολουθήσουν την επίδειξη.

Στόχος μας ήταν να δώσουμε μια όσο το δυνατό πιο ολοκληρωμένη εικόνα του SHOTOKAN KARATE-DO.

Πρώτα, αφού έγινε η παράταξη των αθλητών και ο καθιερωμένος "χαιρετισμός", μέλος της ομάδας μίλησε για το καράτε, γενικά, δίνοντας ένα περι-

ληπτικό περίγραμμα των φάσεων της ιστορικής του εξέλιξης δια μέσου των αιώνων μέχρι τις μέρες μας. Μετά μίλησε για τις φιλοσοφικές του καταβολές και το πνεύμα που διακρίνει τις πολεμικές τέχνες γενικότερα και, ακολούθως, για την ιστορία του καράτε στον Ελληνικό χώρο.

Στη συνέχεια, έγινε το τεχνικό μέρος της επίδειξης, που κράτησε περίπου μια ώρα. Πριν από την εκτέλεση κάθε συνδιασμού τεχνικών, ο εκφωνητής έκανε ένα είδος επεξηγήσεως για την ευκολότερη κατανόηση από την πλευρά του κοινού.

Κατά σειρά εκτελέστηκαν από τις διάφορες ομάδες των αθλητών:

1. Συνδιασμός βασικών τεχνικών από ZENKUTSU DACHI, KIBA-DACHI και KOKUTSU DACHI.
2. Συνδιασμοί τεχνικών από ελεύθερη στάση.
3. JIYU IPPON KUMITE
4. Αυτοάμυνα για γυναίκες
5. KONIN KUMITE (Αγώνας-Άμυνα με προκαθορισμένες επιθέσεις εναντίον τεσσάρων αντιπάλων).
6. JIYU KUMITE (Πώς γίνεται ο ελεύθερος αγώνας βάσει των διεθνών κανονισμών των αγώνων κτλ.
7. ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
8. ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ
9. Τεχνικές Αυτοάμυνας εναντίον οπλισμένου μαχαίρι αντιπάλου εκτέλεσε ο Διεθνής Καρατέκα Άρης Κραβαρίτης, 2 νταν J.K.A.
10. Ο σενσέι ΟΟΤΑΚΕ επέδειξε το ΚΑΤΑ UNSU.
11. Τεχνικές αυτοάμυνας εκτέλεσε επίσης ο εκπαιδευτής της σχολής της Σύρου, Γιώργος Μπίκας.
12. Η επίδειξη τελείωσε με σπασίματα ξύλινων στόχων ΤΑΜΕΣΙΒΑΡΙ.

Μετά το τέλος της επίδειξης, τα παρατεταμένα χειροκροτήματα του κόσμου αποτελούσαν την απόδειξη, ότι πετύχαμε το σκοπό μας.

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ...

Στη συνέχεια, η παραμονή μας στην πόλη μέχρι το βράδυ της επόμενης μέρας, που αναχωρήσαμε, ήταν κάπως "άβολη". Το νέο διαδόθηκε γρήγορα στο κλειστό, γεωγραφικά, χώρο και απ' όπου περνούσαμε μας πιάναν την κουβέντα, βομβαρδίζοντάς μας με ερωτήσεις. Τούτη η ξαφνική δημοσιότητα έκανε αρκετούς από μας να νιώσουμε κάπως άβολα, γιατί είμασταν συνηθισμένοι στην ανωνυμία της πόλης.

Τελειώνοντας με μια ευχή για τη γρήγορη διάδοση του καράτε στη χώρα μας, ειδικότερα στο Γιώργο Μπίκα ευχόμαστε κάθε επιτυχία στους στόχους που έθεσε για το δικό του χώρο.

ΣΑΒΒΑΣ Π. ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ  
1 DAN SHOTOKAN KARATE J.K.A.

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

**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ:** Μετά από το όνομά σας (στο φάκελλο γράφουμε τον αριθμό του τεύχους που τελειώνει η συνδρομή σας. Θυμίζουμε ότι 3/7 σημαίνει το τεύχος Νο 3 του Τόμου 7. Για διευκόλυνση, όταν στέλνετε επαγής συνδρομής, να μας γράφετε από πιο τεύχος θέλετε να αρχίζει (Νο και Το). Στο εξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές και οι συνδρομητές παίρνουν τα τεύχη τους τυπωμένα σε γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.



22-3-85

Αγαπητέ κ. Περίδη,

Είναι η πρώτη φορά που γράφω στο περιοδικό σας όχι γιατί είμαι καινούργιος αναγνώστης αλλά επειδή ποτέ δεν μου προκλήθηκε η περιέργεια για κάτι ώστε να σας γράψω. Ο λόγος πάντως που σας στέλνω αυτό το γράμμα είναι γιατί θέλω να σας ρωτήσω διάφορα πράγματα για το Νινζούτσου μια τέχνη που με μαγνητίζει πολύ.

Στο τελευταίο σας περιοδικό γράφεται ένα άρθρο για το ότι ο Ιάπωνας Μπο Μούντε θέλει να δημιουργήσει "φυτώριο" του Νινζούτσου στην Ελλάδα. Οπότε με αυτή τη φράση εξηγείτε ότι σε λίγο καιρό όπως σε άλλες χώρες έτσι και στην Ελλάδα θα διδάσκεται το Νινζούτσου. Άμα γίνει λοιπόν αυτό οι σχολές που θα διδάσκουν την τέχνη που θα βρίσκονται; και μια δεύτερη ερώτηση: Δηλώνετε επίσης ότι το καλοκαίρι θα έρθουν στην Πάτρα 80 δάσκαλοι και μαθητές του Νινζούτσου αυτοί λοιπόν θα κάνουν εκπαίδευσή μονάχα για τον εαυτό τους προσωπικά ή θα κάτσουν και μετά το καλοκαίρι για να

εκπαιδεύσουν τον κάθε ενδιαφερόμενο Έλληνα; Και μέσα στην εκπαίδευσή τους (καλοκαίρι) θα υπάρξουν επιδείξεις για το κοινό, που θα παρευρεθεί εκεί; Ζητώ συγγνώμη άμα έχω γράψει πολλά, αλλά η τέχνη των Νιντζα με ενδιέφερε από παλιά. Επίσης ζητώ συγγνώμη για τα τυχόν ορθογραφικά μου λάθη παράλληλα, έχω να δώσω συγχαρητήρια για το πλούσιο σε ύλη και θέματα περιοδικό σας.

Λυκούργος Μαυριδόπουλος, 14 χρονών

Τελειόφοιτος άσπρης ζώνης  
WADO RYU

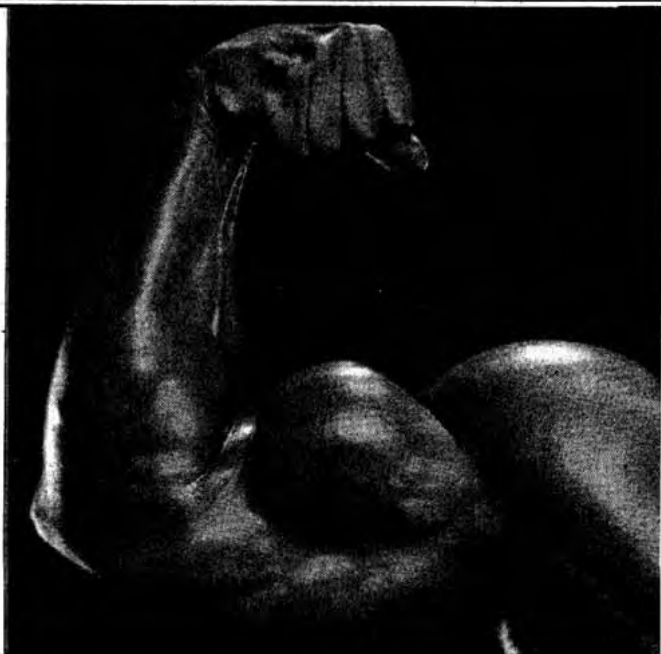
Φίλε μας τελειόφοιτε Άσπρης Ζώνης WADO-RYU

Ευχαριστούμε για το γράμμα σου και τα καλά σου λόγια. Ο Σουηδός (και όχι Ιάπωνας) Μπο Μούντε ήρθε και οι δάσκαλοι και μαθητές Νινζούτσου το καλοκαίρι θα κάνουν όλοι μαζί εκπαίδευση. Αν σε ενδιαφέρει παρακολούθησε αυτό το καλοκαιρινό σεμινάριο.

## ΔΥΝΑΤΑ ΧΕΡΙΑ!!!

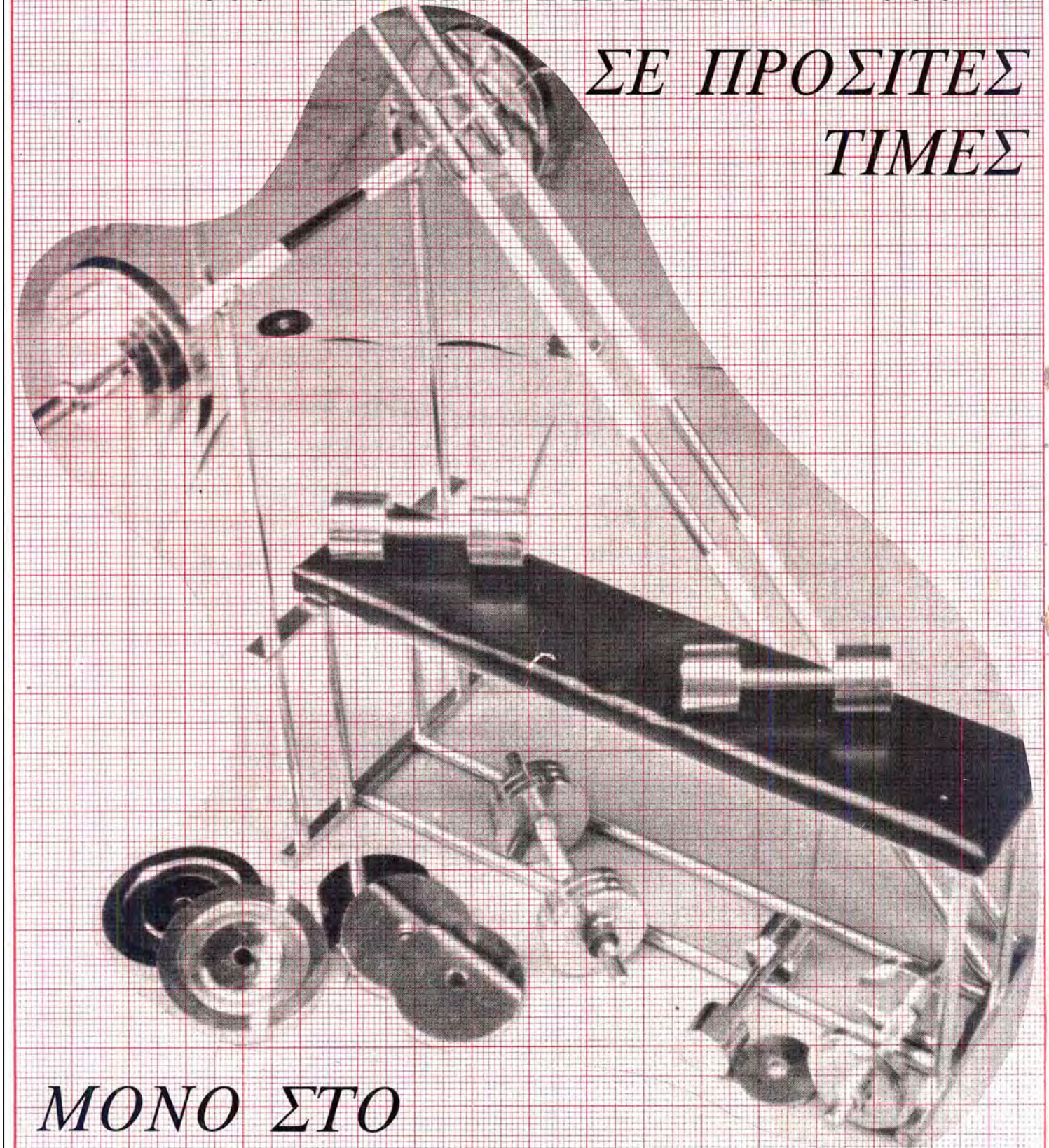
Γυμναστείτε τώρα στο σπίτι για δυνατά χέρια σε ασκήσεις με Ρόλερ για Πήχεις, Μονόζυγο Πόρτας, Μάξι Πάουερ, Λυγίζομενη Μπάρα με Διπλό Ελατήριο, Ελατήρια Εκτάσεων Χεριών και Βαρείς Αλτήρες.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683,  
τηλ. 82.24.794.



# ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΟΡΓΑΝΑ - ΒΑΡΗ - ΜΠΑΡΕΣ ... ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΑ !!!

## ΣΕ ΠΡΟΣΙΤΕΣ ΤΙΜΕΣ



# ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ