

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ 1

Σ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ



ΤΖΟΥΝΤΟ
ΚΑΡΑΤΕ
ΑΪΚΙΝΤΟ

ΤΑΕ - ΚΒΟΝ - ΝΤΟ
ΤΑΝΓΚ - ΣΟΥ - ΝΤΟ
ΚΟΥΝΓΚ - ΦΟΥ
ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
76

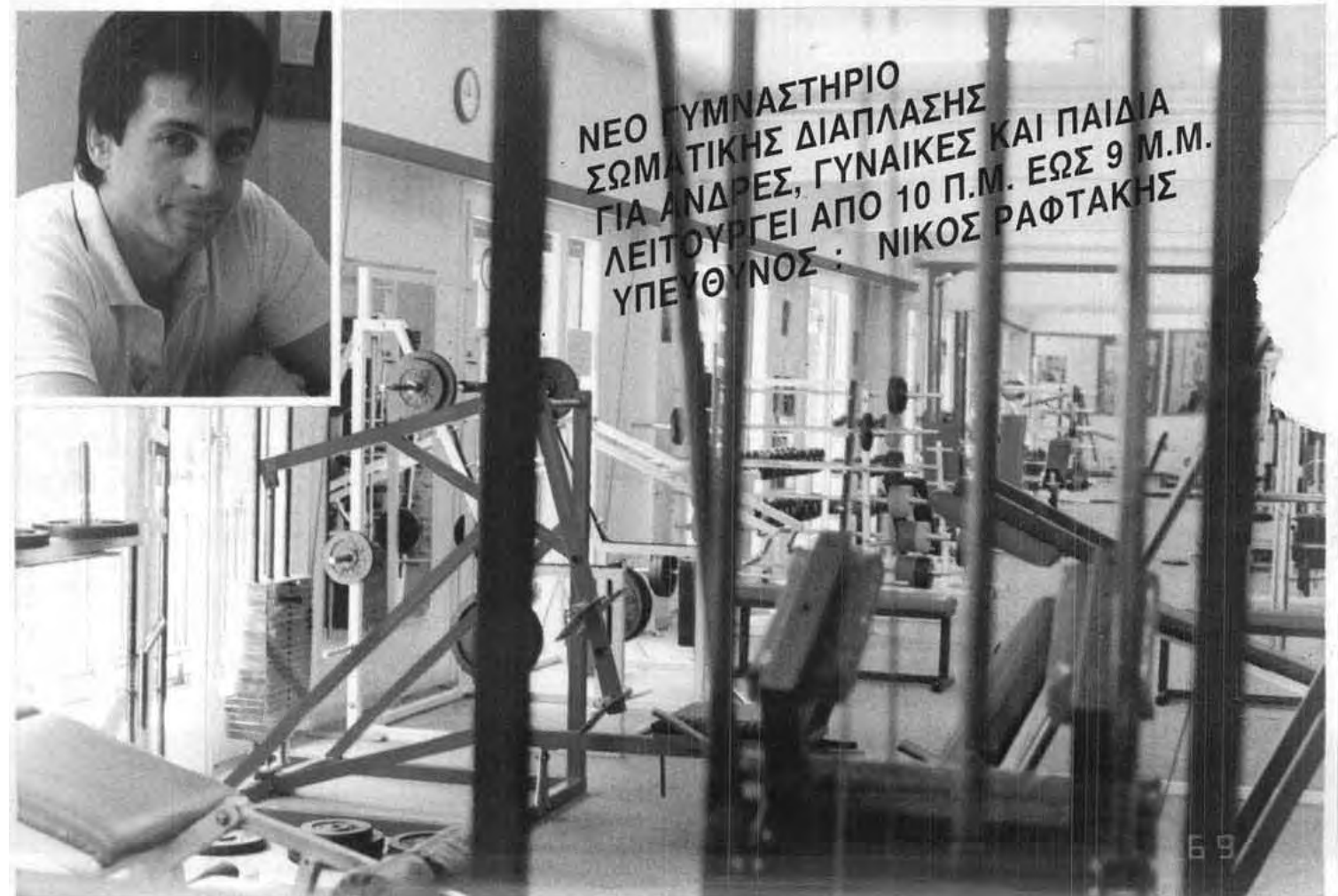
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΣΦΑΛΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔ

ΔΡΧ. 350
No 76, Τομ 10
ΙΟΥΝ 87



* ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ
ΧΕΡΙΩΝ, ΩΜΩΝ, ΣΤΗΘΟΥΣ, ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΜΕΣΗΣ,
ΓΛΟΥΤΩΝ, ΜΗΡΩΝ ΚΑΙ ΓΑΜΠΩΝ.



ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Ιδρυτής
Ιδιοκτήτης-Εκδότης:
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Γραφεία Περιοδικού:
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683
ΤΗΛ. 82.24.794
Telex 224421 PERS GR

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ (Writers)

BINIARIS NIKITAS: Photoreporter in Martial Arts and Bodybuilding matters. Tokyo resident.

ΔΕΡΒΕΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ: Κάτοικος ΗΠΑ, 3ο νταν Νιντζιτσου και Shido-shiho (που σημαίνει με άδεια από τον Μασαάκι Χατσούμι να δίνει μέχρι 2ο νταν).

GABLE CLAUDE: Journalist and professional photographer, Tokyo resident.

HANSON-LOWE JOHN Dr.: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 5 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας, αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ ΣΑΒΒΑΣ: φοιτητής Νομικής, 1ο νταν Στότοκαν Καράτε.

ΠΕΡΣΙΔΗΣ ΘΥΜΙΟΣ: Ηλ/γος-Μηχ/γος, 1 νταν Κόντοκαν Τζούντο.

ΡΑΦΤΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ: Ηλ/γος-Μηχ/γος, 3 νταν Στότοκαν Καράτε.

ROBERTSON JOHN: 5th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

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

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ αποκτά αυτόματα με τη δημοσίευση και διατηρεί τα δικαιώματα οποιουδήποτε άρθρου οποιουδήποτε αρθρογράφου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σώστε το Τζούντο	3
Στο Μαρούσι το Τοκάϊ κάνει Τζούντο που πετάει	4
Τα Επίσημα Νέα του Επίσημου Καράτε	8
Τα Νέα του Κυόκουσιν	12
Και άλλα Νέα του Κυόκουσιν	14
Κυόκουσιν και στη Σάμη	16
Και Ελληνική Οργάνωση Σίντοκαν	20
Αγώνες του Αλί Σακερί	22
Η εκπαίδευση στο Καράτε	27
Ο Χόσου Ικέντα και η Σχολή του	32
Το 8ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της WUKO	37
Η Πνευματική Ανάπτυξη στο ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ	42
Η Υπεροχή του Αληθινού Νίντζα	43
Κόμπο: Προέλευση και Ιστορία	48
Συνέντευξη από τον Σέ'τσι Χόριμπε	53
KUNG-FU SHOW INTERCONTINENTAL	56
Κούνγκ-Φου Κάμπικ	58
Η ψυχολογία στο δρόμο	61
Ο εκφοβισμός	63
Μαχητικές Τέχνες: Μύθοι και Πραγματικότητα	68
Η Προπόνηση στις Πολεμικές Τέχνες	72
Η Συμπλοκή στο δρόμο	77

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Η έκδοση του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ σαν μια πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση στον χώρο του αθλητισμού και της άσκησης κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου και δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες από όλη την Ελλάδα.

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

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

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

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

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ:
3.500 ΔΡΧ.**

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

Θερμή παράκληση: Ανανεώσετε τη συνδρομή σας ένα μήνα πριν τελειώσει (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο αποστολής).

Ταχυδρομικές επιταγές προς:

**ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ
P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ
ΑΘΗΝΑ 10022**

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

**ΕΚΚΛΗΣΗ ΣΤΑ ΜΕΛΗ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ:
ΤΟ «ΒΟΥΛΙΑΖΕΙ»
Η ΙΔΙΑ ΤΟΥ Η ΔΙΟΙΚΗΣΗ**

ΣΩΣΤΕ ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ!

Από το Σεπτέμβριο μπαίνουμε στη νέα αθλητική χρονιά. Και μπαίνουμε με το ίδιο μελανό σημείο: την ίδια Διοίκηση στην Ομοσπονδία Τζούντο.

Ποια είναι αυτή η Διοίκηση; Είναι αυτοί που ευθύνονται 10 χρόνια για την τελευταία θέση του Ελληνικού Τζούντο στην Ευρώπη!

Είναι αυτοί που δίνουν ... τσάμπα νταν στον εαυτό τους! Είναι αυτοί που έχουν "θάψει" από άποψη δημοσιότητας το τζούντο!

Είναι αυτοί που μεταφέρουν τους εαυτούς τους και τους δικούς τους από σύλλογο σε σύλλογο για να διατηρούν με τους φίλους τους τη διοίκηση στα χέρια τους!

Είναι αυτοί που συγκλόνισαν το άθλημα με τα σκάνδαλα του Βακατάση και του Σολόπουλου!

Είναι αυτοί που κλείνουν το μαγνητόφωνο του δημοσιογράφου, τη μόνη πιστή μεταφορά στο

κοινό των όσων λέγονται για την τύχη του αθλήματος.

Είναι αυτοί οι "δημοκρατικοί" που έστησαν το "πνίξιμο" κάθε αντίρρησης δίνοντας μόνο ...πέντε λεπτά για να μιλήσουν οι αντιπρόσωποι των συλλόγων στη Γενική Συνέλευση της Ομοσπονδίας που γίνεται μια φορά το χρόνο.

Είναι αυτοί που αν τους αφήσουμε εκεί θα ξεφτυλίσουν την Ελλάδα στους Βαλκανικούς του Απριλίου στην Αθήνα με ...μισή ομάδα όπως πριν τέσσερα χρόνια οι ίδιοι πάλι στην Αθήνα!

Τι πρέπει να κάνετε:

Όλοι οι Σύλλογοι να πιάσετε από το λαιμό τον αντιπρόσωπο σας και να τον βάλετε να ζητήσει Γενική Συνέλευση και Εκλογές και όχι να ...βολτάρει ανέμελα ή να ... βολεύεται συθέμελα με την κατάσταση που έχει καταδικάσει το Τζούντο!



Από τον Θύμιο Περισίδη

Οι τελευταίες πληροφορίες λένε ότι η Διοίκηση του Τζούντο καταργεί την Τεχνική Επιτροπή επειδή δεν της κάνει τα χατήρια!

Τέτοια διοίκηση θέλετε;

Θύμιος Περισίδης
Κριτικός Τζούντο

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Γάλλος Judoka 23 ετών με 3 νταν και με δίπλωμα εκπαιδευτή από τη Γαλλική Ομοσπονδία (πέιρα 3 χρόνων) ενδιαφέρεται να απασχοληθεί σαν προπονητής σε λέσχη ή σύλλογο Τζούντο. Οι ενδιαφερόμενοι ας απευθυνθούν (στα ελληνικά) στον:

Lombardi Tino
2, Rue Blaise Pascal
70000 Vesoul
France

**ΣΗΜΕΡΑ ΚΙ ΟΛΑΣ
ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ.**

**ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ
(ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ - ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)
ΚΑΙ ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ 10 ΤΕΥΧΩΝ
ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 100 22**

**ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ, ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ
ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ.**

**ΒΕΒΑΙΑ Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΔΕΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ ΘΕΜΑ
ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΟ ΜΟΝΟ ΣΟΒΑΡΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΟ ΜΑΡΟΥΣΙ**

ΣΤΟ ΜΑΡΟΥΣΙ ΤΟ ΤΟΚΑΙ, ΚΑΝΕΙ ΤΖΟΥΝΤΟ... ΠΟΥ ΠΕΤΑΕΙ!

ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ "ΔΥΝΑΜΙΚΟ"
ΖΑΙΜΗ 38
ΑΘΗΝΑ 10683

Αθήνα, 23/6/87

Αγαπητέ Θύμιο

(Μου επιτρέπεις ελπίζω την οικειότητα μια και συνεργαζόμαστε αρκετά, τελευταία, στο Σύλλογο μας).

Διάβασα το άρθρο σου "Η γιορτή του τζούντο και οι αυθαιρεσίες της Διοίκησης" στο τεύχος Μαΐου 87 και θέλω από το άρθρο σου αυτό να σταθώ σ' ένα σημείο μόνο. Σ' αυτό που αναφέρεται στον Μίμη Βασιλέσκου, όπως εγώ τον ξέρω

τόσα χρόνια και θα διαφωνήσω μαζί σου.

Και πρώτα απ' όλα αρχίζω με την αντίφαση στην οποία υποπίπτεις ο ίδιος με τα λεγόμενα σου όταν από τη μια μεριά δεν αναγνωρίζεις τι πρόσφερε ο Μίμης στο ελληνικό τζούντο και από την άλλη αναφέρεις ότι "τους έκανε τον προπονητή, διαιτητή, εξεταστή" (γιατί άραγε το θαυμαστικό, θύμιο, μήπως εκείνη την εποχή υπήρχαν πολλοί που ήξεραν περισσότερα από τον Μίμη;), συμβουλάτορα, μεταφορέα εγγράφων και κλητήρα".

Κάπως πολλά δεν πέφτουνε αυτά για ένα μόνο άτομο; Και βεβαίως τα έκανε όλα αυτά

μόνος του ο Μίμης, το ξέρεις αφού το παραδέχεσαι και όχι μόνο δεν υπάρχει τίποτα μεμπτό σ' αυτά αλλά του αξίζει και έπαινος.

Δεν βλέπω επίσης πως μπορεί να φέρει ακέραια την ευθύνη για την υποβάθμιση του αθλήματος στη χώρα μας όταν υπήρξε ο πρώτος που δίδαξε "αγωνιστικό" τζούντο στην Ελλάδα. Ο Μίμης πρωτοδίδαξε σαν σωστός επαγγελματίας προπονητής. Δίδαξε αγωνιστικές μεθόδους, τακτικές αγώνων, προπόνηση με βάρη, αερόβια και αναερόβια προπόνηση, κρατούσε ημερολόγιο προγράμματος διδασκαλίας, καρτέλες αθλητών με τις επιδόσεις τους και τις

βελτιώσεις τους κ.τ.λ. Μπορείς εσύ να μου πεις ποιός εφαρμόζε τόσο συστηματικά προγράμματα πριν από τον Μίμη και αν ακόμα και τώρα υπάρχουν προπονητές που κάνουν τέτοια δουλειά; Οι προπονητές της δικής μας εποχής θύμιο, κακά τα ψέματα, περισσότερο ενδιαφέροντο για την προσωπική τους επίδοση στο RANDORI παρά για την απόδοση των αθλητών τους.

Αναφέρεις επίσης: "Ξέχασα: δίδαξε και διαιτησία ο κ. Βασιλέσκου... βγάλανε και κάτι διαιτητές που δεν έχουν φορέσει τζουντόγκι και δεν ξέρουν πούθε πανε τα τέσσερα". Εδώ τα χαλάμε περισσότερο, θύμιο. Βεβαίως και δίδαξε διαιτησία ο κ. Βασιλέσκου. Ήταν πριν από κάθε άλλο αναγνωρισμένος Διεθνής Διαιτητής με άριστες επιδόσεις (γι' αυτό και ο βαθμός που το απένειμε η Ρουμανική Ομοσπονδία) και όταν ήρθε στην Ελλάδα δεν ξέραμε τα τρία κακά της μοίρας μας από

διαιτησία. Και αυτός μας άνοιξε τα μάτια και μας δίδαξε και αν μερικοί σημερινοί διαιτητές είναι ανεπίδεκτοι μάθησης γι' αυτό βέβαια ο μόνος που δεν μπορεί να κατηγορηθεί είναι ο κ. Βασιλέσκου. Όσο για το αν οι διαιτητές που έβγαλε ο Μίμης δεν είχαν φορέσει ποτέ τους τζουντόγκι, αυτό πλέον δεν το σχολιάζω γιατί νομίζω ότι ο κ. Παπαηλιόπουλος, ο Καπαρός, ο Μαρτάκης, ο Γεωργίου και εγώ δεν έχουμε ανάγκη να πούμε πολλά για να διαφημίσουμε τον εαυτό μας, άρα βαρύς και αυτός ο χαρακτηρισμός σου.

Θύμιο, πολλά πράγματα είναι συγχωρητέα στους ανθρώπους, όχι όμως η αχαριστία και θα ήμουν αχάριστος αν δεν έγραφα αυτό το γράμμα για τον άνθρωπο ο οποίος προσέφερε σε όλους τους τομείς του Ελληνικού Τζούντο περισσότερο από όλους μας. Δίδαξε διαιτησία, διετελέσε προπονητής της Εθνικής Ομάδας, έκανε τα πάντα: οργάνωση και

συστήματα αγώνων, σεμινάρια. Ποιός μας τα έμαθε αυτά; Οι διάφοροι Δάσκαλοι Ιάπωνες που κατά καιρούς ερχόντουσαν περαστικοί από την Ελλάδα; (Στο Τεχνικό Τομέα βεβαίως, βγάζω το Καπέλο), ή μήπως κάποιος από μας; ο ερχομός του Μίμη στην Ελλάδα ήταν σταθμός για το άθλημα γιατί χάρη σ' αυτόν αρχίσαμε να συμμετέχουμε αξιοπρεπώς σαν Διαιτητές και Αθλητές στον Διεθνή χώρο.

Σε παρακαλώ, θύμιο, να δημοσιεύσεις την επιστολή μου (εφ' όσον δεν τίθεται θέμα χώρου, που θα το κρίνεις εσύ βέβαια) που είναι γραμμένη καλύτερα και το ίδιο καλύτερα δέχομαι και τα δικά σου σχόλια.

Φιλικάτα

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ 34 & ΦΙΛΙΑΣ
Ν. ΦΙΛΟΘΕΗ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ
151 23 ΑΘΗΝΑ



Απάντηση από τον Θύμιο Περισίδη

Αγαπητέ Βαγγέλη

Πρώτα απ' όλα κάνω τη διευκρίνιση για τους αναγνώστες ότι ο τίτλος και η φωτογραφία του άρθρου είναι άσχετα με το θέμα και σχετικά μόνο μεταξύ τους.

Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι ο Μίμης Βασιλέσκου (τόρα Βασιλείου) πρόσφερε κάποιο έργο στο ελληνικό τζούντο. Θα ήταν αχαριστία να μην αναγνωρίσουμε το θετικό μέρος αυτού του έργου αλλά θα ήταν και στρουθακαμηλισμός να μην εντοπίσουμε το αρνητικό του μέρος.

Το θετικό μέρος ήταν ότι έκανε πολλές δουλειές που δεν έκαναν οι ...τεμπέληδες. Πραγματικά προσπάθησε και πρόσφερε με τα προγράμματα του στη φυσική κατάσταση των αθλητών, στην οργάνωση της διαιτησίας και στην προσαρμογή της Ελληνικής Υπερομοσπονδίας στην πραγματικότητα των διεθνών αγώνων. Αυτά πληρωνόταν σαν ομοσπονδιακός προπονητής να τα κάνει και φυσικά τα

προσπάθησε στα πλαίσια των δυνατοτήτων του.

Το αρνητικό μέρος της δουλειάς του ήταν πρώτο, ότι δεν ήξερε να διδάξει ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ και δεύτερο, ότι δεν είχε τη δυνατότητα και το σθένος ενός ομοσπονδιακού προπονητή να πει ΟΧΙ στις χοντρές κοτσάνες και στις ατασθαλίες της Διοίκησης. Δεν σταματώ στους νέους διαιτητές που ήξεραν τζούντο και προχώρησαν στη διαιτησία. Υπήρξαν και υπάρχουν άνθρωποι που δεν φόρεσαν ΠΟΤΕ τζουντόγκι και διετετέυσαν σε αγώνες. Ποιος τους προώθησε σε διαιτητές; η διοίκηση και ο Βασιλέσκου συμφώνησε. Είναι ή όχι μελανό σημείο αυτό! Συμμετείχε σε κάθε άλλη αυθαιρεσία της διοίκησης (μαύρες ζώνες, συγκρότηση Εθνικών ομάδων κτλ.) χωρίς να έχει το σθένος να τους πατήσει πόδι; Έπαιξε το ρόλο του στην όσο το δυνατόν περισσότερο παραμονή του στη θέση του ομοσπονδιακού προπονητή; Τι λες γι' αυτό; Τους έκανε όλα τα χατήρια για να βολεύονται μ' αυτόν και να μην τον αλλάξουν!

Πόσα χρόνια έμεινε σ' αυτή τη θέση; Φαντάζεσαι το Ελληνικό Τζούντο με σωστή διοίκηση και Ιάπωνα εκπαιδευτή όλα αυτά τα χρόνια;

Εγώ τελικά νομίζω ότι του χρωστάμε ένα "ευχαριστώ" και πέντε ..."αχαριστώ"!

Βέβαια την ευθύνη για την ύπαρξή του την φέρει ακέραια η άχρηστη Διοίκηση!

(Μη σας πειράζει το "άχρηστη". Είναι το αντίθετο του "χρήσιμη" και τέτοια είναι μια Διοίκηση όταν παίρνει σωστές αποφάσεις!

Θύμιος Περισίδης

Η ΕΠΙΣΗΜΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ ΠΡΟΧΩΡΕΙ ΑΛΜΑΤΩΔΩΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΤΑ ΕΠΙΣΗΜΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΕΠΙΣΗΜΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Από τον Θύμιο Περισίδη

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Ε.Κ.

Η Ε.Ο.Ε.Κ. είναι σήμερα η πρώτη και μόνη ομοσπονδία ερασιτεχνικού καράτε παραδοσιακών στυλ, που έχουν τις πηγές τους στην Ιαπωνία και την Οκινάουα. Λειτουργεί με βάση τους ελληνικούς αθλητικούς νόμους και είναι μέλος της Παγκόσμιας WUKO (WORLD UNION OF KARATE-DO ORGANIZATIONS).

Η WUKO αναγνωρίστηκε από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή σαν η μόνη παγκόσμια

ομοσπονδία που καλύπτει το άθλημα.

Με βάση τα παραπάνω λοιπόν, η Ε.Ο.Ε.Κ. είναι φανερό ότι είναι και θα είναι η μόνη ελληνική ομοσπονδία που καλύπτει και θα καλύπτει επίσημα το καράτε στην Ελλάδα.

Η Ε.Ο.Ε.Κ. δημιουργήθηκε από τη στενή συνεργασία Συλλόγων με Έλληνες εκπαιδευτές που είναι απευθείας μαθητές μεγάλων και διεθνώς γνωστών Γιαπωνέζων δασκάλων και έχει μια προϊστορία περισσότερο από είκοσι χρόνων. Οι δεσμοί

είναι άρρηκτοι και η εγγύηση προς τους Έλληνες φιλάθλους για την υποστήριξη και διάδοση του γνήσιου καράτε είναι απόλυτη.

Ο δρόμος του γνήσιου καράτε είναι ένας και δύσκολος. Η εύκολη επιτυχία δεν είναι καν επιτυχία. Η οργάνωση της Ε.Ο.Ε.Κ., όμως, οι Σύλλογοι της και οι εκπαιδευτές τους μπορούν να εγγυηθούν για την απόλυτη αξιοποίηση του χρόνου των αθλητών.

Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της Ε.Ο.Ε.Κ. της 4ης Απριλίου 1987 πήραν μέρος οι Σύλλογοι:

ΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΜΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

1. (NTIP) DEREΕ COLLEGE, ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
2. (ΒΟΛ) ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚUSHINKAI ΚΑΡΑΤΕ, κ. Γ. ΚΟΣΜΙΔΗ, ΓΑΖΗ-ΚΟΥΤΑΡΕΛΙΑ, ΒΟΛΟΣ
3. (ΑΚΔΑ) ATHENS KARATE-DO ASSOCIATION, κ. Κ. ΜΟΣΧΟΝΑ, ΣΟΥΛΙΕ 12, Ν. ΣΥΡΡΗΝΗ, ΑΘΗΝΑ
4. (ΑΕΣΦ) ΑΘΛΗΤ. ΕΡΑΣΙΤ. ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ WADO-RYU ΚΑΡΑΤΕ, ΠΛ. ΔΑΒΑΚΗ 163, ΚΑΛΛΙΘΕΑ, ΑΘΗΝΑ
5. (ΠΑΤΡ) ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ WADO-RYU, κ. Δ. ΜΑΡΓΑΡΗ, ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ 152, ΠΑΤΡΑ
6. (ΔΟΥΚ) ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ, ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 36-40, ΜΑΡΟΥΣΙ
7. (ΑΣΕΚ) ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ WADO-KAN, Γ. ΚΑΝΕΛΛΗ, ΤΗΛ. 9620538, 9425574
8. (ΕΜΠ) ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ BUSHIDO, κ. ΚΑΖΑΚΟΣ-ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΜΠ, ΠΑΤΗΣΙΩΝ 44, ΑΘΗΝΑ
9. (ZEN) ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ZENDOKAN, ΜΕΓΑΛΟΠΟΛΕΩΣ 52, ΓΚΥΖΗ
10. (ΧΑΓΚ) ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ - ΤΖΟΥΝΤΟ ΗΑΚΑΚΥΡΕ, ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 451, ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11. (ΘΗΒΑ) ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΕΝΒΟΥΚΑΝ, κ. ΣΠ. ΚΑΡΑΤΖΑ, ΚΥΠΡΟΥ 3, ΘΗΒΑ
12. (ΣΤΚΑ) ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ ΑΘΗΝΩΝ, Γ. ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 144, ΑΘΗΝΑ
13. (ΙΣΙΝ) ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΙΣΙΝΤΣΙ, ΑΓ. ΛΑΥΡΑΣ 39, ΓΟΥΔΙ
14. (ΕΟΤΚ) ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ, ΣΕΒΑΣΤΟΥΠΟΛΕΩΣ 133, ΑΘΗΝΑ
15. (ΠΑΓΚ) ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΗΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ, ΕΜΠΕΔΟΚΛΕΟΥΣ 90, ΠΑΓΚΡΑΤΙ
16. (ΣΚΑΛ) ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΚΑΛΑΣ, κ. Κ. ΓΚΟΥΒΟΥΣΗ, ΣΚΑΛΑ ΛΑΚΩΝΙΑΣ
17. (ΚΟΡ) ΠΑΓΚΟΡΙΝΘΙΑΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ (κ. Α. ΠΛΑΤΑΚΟ), ΛΕΩΦ. ΚΟΡΙΝΘΟΥ 49, ΚΟΡΙΝΘΟΣ
18. (ΠΑΣΕΚ) ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΑΣΙΤ. ΚΑΡΑΤΕ "ΣΑΜΟΥΡΑΙ", ΠΑΠΑΓΟΥ 1, ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
19. (ΧΑΝ) ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΚΑΡΑΤΕ ΟΚΙΝΑΒΑ, κ. Α. ΚΑΠΑΔΟΥΚΑΚΗ, ΜΗΤΡΟΠ. ΚΥΡΙΛΛΟΥ 1, ΧΑΝΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
20. (ΣΥΡ) ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΑΠΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΑΜΟΥΡΑΙ, ΚΑΤΩ ΜΑΝΑ ΣΥΡΟΥ, ΣΥΡΟΣ
21. (ΑΓΡ) ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-DO ΑΓΡΙΝΙΟΥ, κ. Κ. ΚΑΠΛΑΝΗ, ΜΑΚΡΗ 46, ΑΓΡΙΝΙΟ

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΟΥΜΙΤΕ

Ήταν η πρώτη φορά που έπαιρναν μέρος στους ίδιους αγώνες και με τους διεθνείς κανονισμούς της διεθνούς WUKO αθλητές από Σότοκαν, Γουάντο-Ρύου και Κυόκουσιν. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι παρατηρήθηκε

κάποια δυσκαμψία στην εφαρμογή των κανονισμών από τους διαιτητές αλλά και του απαιτούμενου κόντρολ από τους αθλητές. Ήταν όμως μια θαυμάσια εμπειρία και μια απόδειξη καλής θέλησης από όλα τα μέρη για σταθερή και ακλόνητη συνεργασία.

Σχετικά με τις κακοήθειες δημοσιεύσεις ημερήσιας αθλητικής εφημερίδας σε φύλλο εκείνων των ημερών απαντήσαμε στο προηγούμενο τεύχος και όσοι παρακολούθησαν τους αγώνες πείστηκαν για την κακοήθεια εκείνου του αρθρογράφου.

Οι αγώνες Κούμιτε έγιναν σε δύο αγωνιστικούς χώρους και κατά κατηγορίες.

Άνδρες 60 - 65 κ.

Πήραν μέρος: Ιωνάς (ΕΟΤΚ), Ρωμανός (ΠΑΓΚ), Λιάκος (ΕΜΠ), Σταυρίδης (ΒΟΛ), Σπυρόπουλος (ΑΓΡ), Καριοφυλλίδης (ΧΑΓΚ), Χριστοδούλου (ΑΕΣΦ), Βεντούρας (ΕΜΠ), Αθανασόπουλος (ΙΣΙΝ), Σπυρόπουλος (ΑΓΡ), Καραλής (ΣΤΚΑ).

Στους ημιτελικούς συναντήθηκαν οι Λιάκος - Σπυρόπουλος και Χριστοδούλου - Καραλής, ενώ ο τελικός δόθηκε στον Λιάκο (ο Χριστοδούλου δεν αγωνίστηκε λόγω τραυματισμού).

Άνδρες 65 - 70 κ.

Πήραν μέρος οι αθλητές: Καντώρος (ΕΜΠ), Σκαρογιάννης (ΑΣΕΚ), Στόλης (ΕΟΤΚ), Αποστολάτος (ΣΤΚΑ), Φωτίου (ΒΟΛ), Νικολάου (ΘΗΒΑ), Καλαϊτζής (ΑΚΔΑ), Γιαννακόπουλος (ΕΟΤΚ), Φυτόπουλος (ΑΓΡ), Γιαννουλάτος (ΕΜΠ), Σαδούκας (ΣΤΚΑ), Καπόνης (ΑΣΕΚ), Κουλουμπής (ΕΜΠ), Σπανός (ΕΜΠ), Παπαθωμάς (ΑΕΣΦ), Κραββαρίτης (ΣΤΚΑ).

Στους ημιτελικούς συναντήθηκαν οι Σκαρογιάννης-Γιαννακόπουλος και Καπόνης-Κραββαρίτης ενώ στον τελικό οι Σκαρογιάννης-Καπόνης με νικητή τον πρώτο.

Άνδρες 70 - 75 κ.

Πήραν μέρος οι αθλητές: Καλβοκορέσης (ΣΥΡ), Μανουσάκης (ΕΜΠ), Ρουμπάκος (ΣΚΑΛ), Γεωργίου (ΣΤΚΑ), Μαρώλης (ΕΟΤΚ), Φυλακτός (ΕΜΠ), Αθανασόπουλος (ΧΑΓΚ), Κωνσταντινίδης (ΕΜΠ), Σταυρόπουλος (ΣΤΚΑ), Λάλος (ΠΑΣΕΚ), Λυμπερίδης (ΕΜΠ), Ρόντος (ΣΚΑΛ), Φιτσιτζογλου (ΣΤΚΑ), Συναδινός (ΠΑΣΕΚ), Παναγιώτου (ΑΕΣΦ), Ρίζος (ΣΤΚΑ), Γιαννάτος (ΑΣΕΚ), Λητός (ΕΟΤΚ), Πανταζόπουλος (ΕΜΠ), Τσινάς (ΑΚΔΑ), Λογοθέτης (ΕΟΤΚ), Μοσχοβής (ΣΤΚΑ), Στεφάνου (ΒΟΛ), Λουκεράς (ΕΜΠ).

Στους Ημιτελικούς συναντήθηκαν οι Καλβοκορέσης-

Σταυρόπουλος και Φιτσιτζογλου-Μοσχοβής ενώ ο τελικός των Καλβοκορέσης-Φιτσιτζογλου έδωσε νικητή τον τελευταίο.

Άνδρες 75 - 80 κ.

Πήραν μέρος οι αθλητές: Αρβανίτης (ΣΤΚΑ), Αρβανιτάκης (ΣΤΚΑ), Καραγιάννης (ΙΣΙΝ), Παραπόδας (ΑΣΕΚ), Οικονόμου (ΕΜΠ), Σταθόπουλος (ΑΕΣΦ), Τζορματζάκης (ΣΤΚΑ), Μουταβέλης (ΣΚΑΛ), Σταυροπιεράκος (ΣΤΚΑ), Γερόλυμπος (ΣΤΚΑ), Μανεισιώτης (ΕΟΤΚ), Γεωργόπουλος (ΙΣΙΝ), Μελάς (ΠΑΓΚ).

Στους ημιτελικούς συναντήθηκαν οι Αρβανιτάκης-Καραγιάννης και Γερόλυμπος-Μανεισιώτης, ενώ στον τελικό νίκησε ο Καραγιάννης τον Γερόλυμπο.

Άνδρες πάνω από 80 κ.

Πήραν μέρος οι αθλητές: Κατσούρης (ΑΕΣΦ), Κοντός (ΑΚΔΑ), Σκορδίλης (ΣΥΡ), Κουτσομπίνης (ΙΣΙΝ), Γκουβούσης (ΣΚΑΛ), Μαρτάκης (ΣΤΚΑ), Μαζάρης (ΕΟΤΚ), Δάντης (NTIP), Ζήνδρος (ΣΤΚΑ), Μούρτος (ΠΑΣΕΚ), Μονογιός (ΣΥΡ), Γερόλυμπος (ΙΣΙΝ), Μελαγρόνης (ΑΚΔΑ), Γαλανούδης (ZEN), Μαρινάκης (ΣΤΚΑ), Αλιφάντης (ΣΥΡ), Μίχας (ΣΚΑΛ), Μανωλάκης (ΣΥΡ).

Στους Ημιτελικούς συναντήθηκαν οι Σκορδίλης-Γκουβούσης και Γαλανούδης-Μανωλάκης, ενώ στον τελικό νίκησε ο Γκουβούσης τον Γαλανούδη.

Άνδρες Ανοιχτή Κατηγορία

Πήραν μέρος οι αθλητές: Μπάνουλας (ΠΑΣΕΚ), Παναγιώτου (ΑΕΣΦ), Δάντης (NTIP), Στόλης (ΕΟΤΚ), Γαλανούδης (ZEN), Καλβοκορέσης (ΣΥΡ), Σταυροπιεράκος (ΣΤΚΑ), Αρβανιτάκης (ΣΤΚΑ), Μούρτος (ΠΑΣΕΚ), Γκουβούσης (ΣΚΑΛ), Καριοφυλλίδης (ΧΑΓΚ), Μανεισιώτης (ΕΟΤΚ), Αθανασόπουλος (ΧΑΓΚ),

Γεωργόπουλος (ΙΣΙΝ), Γερόλυμπος (ΣΤΚΑ), Λυμπερίδης (ΕΜΠ), Σκορδίλης (ΣΥΡ), Μαρτάκης (ΣΤΚΑ), Καραγιάννης (ΙΣΙΝ), Μαζάρης (ΕΟΤΚ), Αρβανίτης (ΣΤΚΑ), Σαδούκας (ΣΤΚΑ), Σταθόπουλος (ΑΕΣΦ), Φιτσιτζογλου (ΣΤΚΑ), Νικολάου (ΘΗΒΑ), Κατσούρης (ΑΕΣΦ)

Στους Ημιτελικούς συναντήθηκαν οι Στόλης-Γκουβούσης και Καραγιάννης-Σταθόπουλος, ενώ ο τελικός έδωσε νικητή τον Γκουβούση επί του Σταθόπουλου.

ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Πήραν μέρος οι επόμενες με την αντίστοιχη βαθμολογία:

1. Παπαδάκου Σου (ΠΑΓΚ) - 22,1: 2η
2. Ιατροπούλου (ΣΥΡ) ---
3. Γερόλυμπος Εμμ. (ΣΤΚΑ) -21;8: 3η
4. Ιωσήφ Ι. (ΕΟΤΚ) - 21,3: 4η
5. Ρίτσαρντς Λ. (ΕΜΠ) - 21,2
6. Καπούανο Μ. (NTIP) - 20,9
7. Ευαγγέλου Λ. (ΣΤΚΑ) - 22,2: 1η
8. Τριανταφυλλίδου (ΒΟΛ) ---
9. Γαρυφαλή (ΣΥΡ) - 20,0
10. Λαμπρούση (ΣΤΚΑ) - 21,0

ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ

Πήραν μέρος οι επόμενοι αθλητές με την αντίστοιχη βαθμολογία απ' όπου βγήκε η οκτάδα που αγωνίστηκε πάλι με άλλο κάτα.

Το άθροισμα των δυο βαθμολογιών έδωσε τη σειρά των νικητών. Ισοβάθμισαν Γερόλυμπος και Φιτσιτζογλου και αγωνίστηκαν πάλι οπότε προηγήθηκε ο Φιτσιτζογλου.

Τελική κατάταξη: Κραββαρίτης 1ος, Φιτσιτζογλου 2ος, Γερόλυμπος 3ος και Καραγιάννης 4ος.

ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ

1. Γιαννουλάτος (ΕΜΠ)	17,9	
2. Αθανασόπουλος (ΧΑΓΚ)	18,2	
3. Κραββαρίτης (ΣΤΚΑ)	19,3	22,6
4. Γερόλυμπος (ΣΤΚΑ)	19,0	22,2
5. Σπανός (ΕΜΠ)	17,3	
6. Καραγιάννης (ΙΣΙΝ)	18,8	22,0
7. Στόλης (ΕΟΤΚ)	18,7	21,9
8. Ρωμανός (ΠΑΓΚ)	17,6	
9. Κωνσταντινίδης (ΕΜΠ)	17,8	
10. Χριστοδούλου (ΑΕΣΦ)	18,6	21,9
11. Καριοφυλλίδης (ΧΑΓΚ)	18,2	
12. Φιτσιτζογλου (ΣΤΚΑ)	18,9	22,3
13. Αθανασόπουλος (ΙΣΙΝ)	18,4	
14. Μπάνουλας (ΠΑΣΕΚ)	18,5	
15. Καλβοκορέσης (ΣΥΡ)	17,6	
16. Βεντούρας (ΕΜΠ)	18,5	
17. Λουκεράς (ΕΜΠ)	17,4	
18. Μανεισιώτης (ΕΟΤΚ)	18,4	

19. Λυμπερδής (ΕΜΠ)	18,5	
20. Μελάς (ΠΑΓΚ)	18,2	
21. Σαδούκας (ΣΤΚΑ)	18,8	21,8
22. Σταυροπιεράκος (ΣΤΚΑ)	---	
23. Φυλακτός (ΕΜΠ)	18,2	
24. Κομιανός (ΕΜΠ)	0	
25. Σκαρογιάννης (ΑΣΕΚ)	18,8	0

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Οι αγώνες ικανοποίησαν σε γενικές γραμμές αθλητές, παράγοντες και φιλάθλους και απόδειξαν ότι η επίσημη Ομοσπονδία θα είναι ο κρίκος που θα συνδέσει όλα τα γνήσια στυλ κρατώντας σε απόσταση όλων των ειδών τους ...χαζόπουλους.

Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥΣ

Στις αρχές Μαΐου η Ελληνική Εθνική Ομάδα πήρε μέρος στους Πανευρωπαϊκούς της Europan Karate Union στη Γλασκώβη με τους αθλητές Χριστοδούλου (-60 κ.), Σκαρογιάννη (-70 κ.), Κραββαρίτη (-70 κ.), Φιτσιτζόγλου (-75 κ.), Φυλακτό (-75 κ.), Γερόλυμπο (-80 κ.), Γκουβούση (+80 κ.) και Μαρτάκη (+80 κ.).

Τη γυναικεία ομάδα αποτέλεσαν οι Ευαγγέλου, Γερόλυμπος. Στο ομαδικό κατά αγωνίστηκαν οι Κραββαρίτης, Φιτσιτζόγλου, Γερόλυμπος και στο ομαδικό κούμιτε οι Γκουβούσης, Κραββαρίτης, Μαρτάκης, Σκαρογιάννης, Φιτσιτζόγλου και Γερόλυμπος. Τους αθλητές μας συνόδεψαν διοικητικοί και τεχνικοί παράγοντες.

Στη Γενική Συνέλευση των αντιπροσώπων των χωρών πήραν μέρος οι εξής 24 χώρες: Αυστρία, Βέλγιο, Δανία, Φιλανδία, Γαλλία, Ολλανδία, Ουγγαρία, Γερμανία, Ισλανδία, Ιρλανδία, Ιταλία, Ισραήλ, Λουξεμβούργο, Νορβηγία, Πορτογαλία, Ισπανία, Σουηδία, Ελβετία, Αγγλία, Κύπρος, Μάλτα, Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα και Τουρκία.

Γενική εντύπωση όλων της αποστολής (αθλητών και παραγόντων) ήταν ότι ξαφνικά το καράτε φάνηκε να ανέβηκε σε ένα άπιαστο επίπεδο. Όλοι οι έλληνες αθλητές έχασαν κυρίως από φάουλ (χτύπημα

χωρίς κοντρόλ) στον πρώτο τους αγώνα. Η διαιτησία ήταν αυστηρότατη και η οργάνωση τέλεια. Οι ...κοντινές πρώτες θέσεις Κούμιτε ήταν απησίσαστες, στους 16 φιναλίστες στα Κάτα Ανδρών και Γυναικών δεν υπήρχε Ελληνικό όνομα όπως και στις έξι πρώτες θέσεις στο γυναικείο ομαδικό κατά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ομαδικό Κούμιτε

1η Σκωτία, 2η Γαλλία, 3ος Αγγλία και Ολλανδία.

Ατομικό Κάτα Ανδρών

Οι οκτώ φιναλίστες: Μαρτσίνι (1ος-ΙΤΑ), Μόρις (2ος-ΣΚΩ), Τουρέρο (ΙΣΠ), Φερν (ΣΟΥΗ), Σαντς (3ος-ΙΣΠ), Κή (ΣΟΥΗ), Όστερκαμπ (ΓΕΡ), Μερνασκόνι (ΕΛΒ).

Ομαδικό Κάτα Γυναικών

Οι έξι φιναλίστες: Ιταλία (1η), Ισπανία (2η), Γερμανία (3η), Τουρκία, Γαλλία, Γιουγκοσλαβία.

Ατομικό Κάτα Γυναικών

Οι οκτώ φιναλίστες: Σβένσον (3η-ΣΟΥΗ), Ρόλοβιτς (ΓΙΟΥ), Ροσαλάν (2η-ΙΣΠ), Τσαν-Λια (ΓΑΛ), Σίγκαλο (ΕΛΒ), Σαν Ναρκίσο (ΙΣΠ), Ρεστέλι (1η-ΙΤΑ), Σράνινερ (ΓΕΡ).

Κούμιτε Ανδρών +80 κ.

1ος Πίντα (ΓΑΛ), 2ος Μιτσέλι (ΙΤΑ), 3ος Γκουατζαρόνι και Πιρέ (ΓΑΛ).



Κούμιτε Ανδρών -80 κ.

1ος ΜακΚέϋ (ΣΚΩ), 2ος Εγκέα (ΙΣΠ), 3ος Ετιέν (ΑΓΓΛ) και Τζοζέπα (ΟΛΛ).

Κούμιτε Ανδρών -75 κ.

1ος Χάλμαν (ΣΟΥΗ), 2ος Τζιασιντί (ΓΑΛ), 3ος Νητλ (ΓΕΡ) και Χάνσον (ΣΟΥΗ).

Κούμιτε Ανδρών -70 κ.

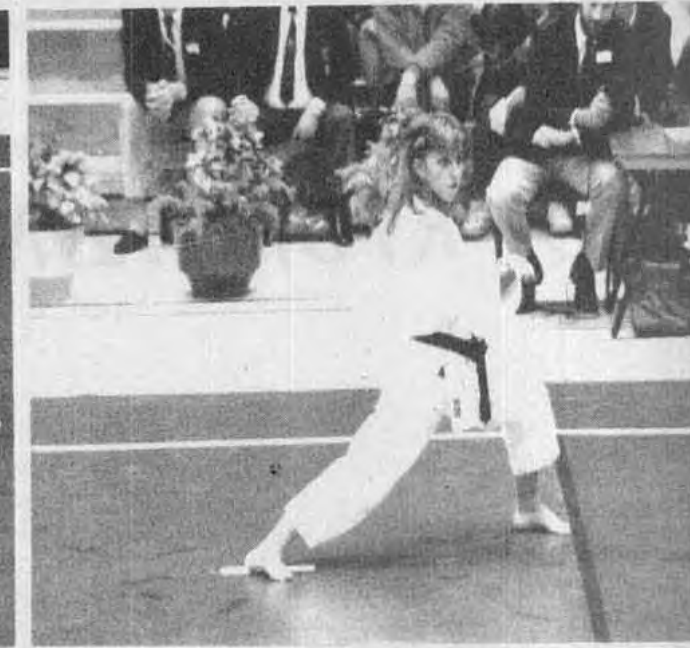
1ος Ντέγκλι Αμπάτι (ΙΤΑ), 2ος Πελισέρ (ΓΑΛ), 3ος Μεντί (ΣΟΥΗ) και Κόλλινς (ΣΚΩ).

Αυτή ήταν και η πρώτη αγωνιστική επαφή των αθλητών μας με το αγωνιστικό δυναμικό της WUKO, που άφησε αναμφισβήτητα διδάγματα σε αθλητές και εκπαιδευτές. Μακάρι να αποδειχτούν χρήσιμα στο μέλλον.

Μια μικρή παρατήρηση όμως θα ήταν ότι τέτοιες διοργανώσεις θα έπρεπε να τις παρακολουθούν όλοι οι εκπαιδευτές συλλόγων. Δυστυχώς πήγαν μόνο δυο-τρεις.

Θύμιος Περισίδης

Υ.Γ.: Δυστυχώς καλές φωτογραφίες δεν υπήρχαν. Αυτές που παραθέτουμε είναι από το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του Στόκακ το Νοέμβριο του 1986 στο Σάντερλαντ, που περιγράψαμε στο προηγούμενο τεύχος και στο οποίο αν θυμάστε πήραμε μετάλλια στα Ομαδικά Κάτα Ανδρών και Γυναικών.



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ

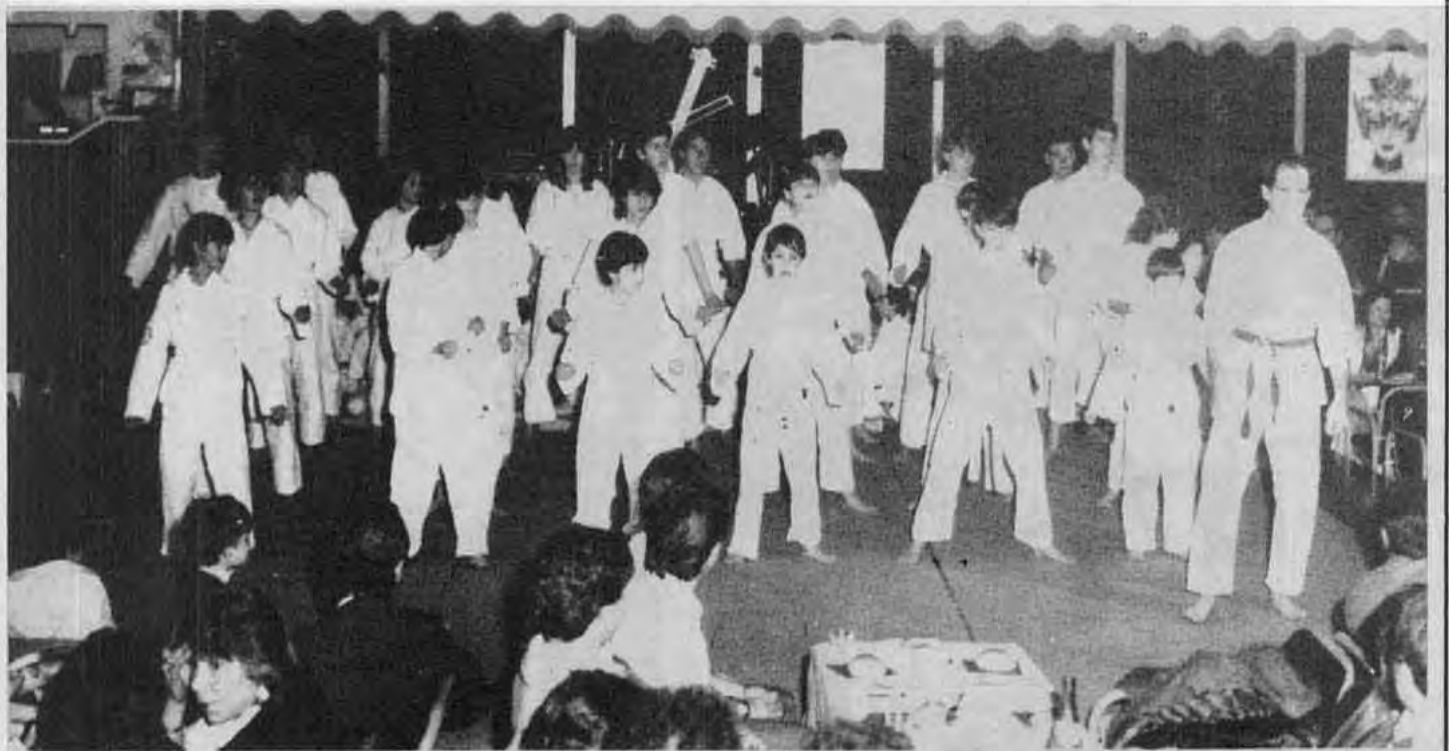
Από τον Γιώργο Κοσμίδη

Κύριε Περισίδη

Το 1987 ξεκίνησε για την "ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ" με πολλές δραστηριότητες και εκδηλώσεις, αλλά και μ' ένα σοβαρό πρόβλημα, το "άγριο" κυνηγητό του προπονητή μας κ. Κοσμίδη που κατέληξε σε δυσμενή του μετάθεση και ως εκ τούτου απομάκρυνση από το Βόλο. Ας αρχίσουμε όμως με τις ευχάριστες στιγμές της "ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ" και θα καταλήξουμε και στο σοβαρό μας πρόβλημα και στους υπαίτιους. Μια μεγάλη εκδήλωση

πραγματοποιήθηκε με επίδειξη επίλεκτων ομάδων και έκλεισε μ' ένα δυναμικό υπερθέαμα τεχνικών αυτοάμυνας, ΚΑΤΑ, τεχνικής δυνάμεως, σπασίματα από τον καθηγητή Γ. Κοσμίδη και τον βοηθό του Στεφάνου Ιωάννη. Ήταν ο ετήσιος χορός του Συλλόγου μας που έγινε στο κέντρο "MIRTALI" με τη συμμετοχή και παρουσία όλων των μαθητών, συγγενών και φίλων. Μία άλλη εκδήλωση η οποία έγινε με την ίδια μεθοδικότητα και οργάνωση από τον Σύλλογο, ήταν η πρώτη συνεισφορά του παραρτήματος

Αλμυρού στο κέντρο "Αρχοντικό". Μεγάλη επίδειξη προηγήθηκε από επίλεκτη ομάδα του Αλμυρού με τον εκπαιδευτή της κ. Στεφάνου. Αξίζει να σημειωθεί ότι υπήρχε τέλεια εφαρμογή και ακρίβεια των τεχνικών καθώς επίσης και ζωντάνια σ' όλες τις κινήσεις τους. Το αποκορύφωμα ήταν ένα σύμπλεγμα τεχνικών KNOCK-DOWN τους δύο εκπαιδευτές κ. Κοσμίδη και κ. Στεφάνου (μαθητή του πρώτου), το οποίο κατέληξε με μια πρωτοφανή για τα ελληνικά δεδομένα τεχνική δυνάμεως από τον κ. Κοσμίδη. Ο κ. Στεφάνου μ' ένα κυλινδρικό ξύλο πάχους



5 εκ. και μήκους 2 μέτρων σφυροκοπούσε ασταμάτητα τον δάσκαλο του ο οποίος με γρήγορες αποφυγές και μπλοκ απέφευγε τα κτυπήματα στο κεφάλι, ενώ τα δεχόταν κανονικά με μεγάλη δύναμη στο σώμα του και στα πόδια. Το αποτέλεσμα ήταν να σπάσει το ξύλο μετά από 2 λεπτά. Μετά την παράτολμη αυτή τεχνική τελείωσε με την αγαπημένη του τεχνική, το σπάσιμο κυλινδρικού ξύλου, πάχους 6 εκ. με περιστροφικό λάκτισμα LOW KICK (καλάμι του ποδιού). Η επόμενη κίνηση και δραστηριότητα της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ήταν η συμμετοχή του εκπαιδευτή κ. Στεφάνου στο κύπελλο Ουγγαρίας όπου ήταν και ο πρώτος Έλληνας που πήρε νίκη, ενώ δεν μπόρεσε να συνεχίσει λόγω σοβαρού τραυματισμού του. Στη συνέχεια ο ίδιος αθλητής συμμετείχε στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα στην Πολωνία, όπου αφού αγωνίστηκε σκληρά και πέρασε τον πρώτο αγώνα έχασε στον επόμενο από τον πρωταθλητή Πολωνίας. Η προετοιμασία του για τις δύσκολες αυτές συμμετοχές, έγινε κάτω από την καθοδήγηση του κ. Κοσμίδη με ιδιαίτερη προπόνηση και με καθημερινό σκληρό FAIT. Ο κ. Κοσμίδη ανέλαβε προπονητής Εθνικής Ομάδας μετά από πρόταση του κ. Βαρελόπουλου στο KNOCK-DOWN. Όλες αυτές οι εκδηλώσεις ανεβάζουν τον Σύλλογο μας στην περιοχή

Μαγνησίας, όμως η άνοδος αυτή και η δραστηριότητα οφείλεται στον κ. Κοσμίδη ο οποίος ακούραστα εργάζεται γι' αυτό. Η ακμή και η άνοδος όμως του Συλλόγου μας, δυσaráεστησε και "ενόχλησε" μερικούς που θέλουν να λέγονται αθλητές, δάσκαλοι και που θεωρούν το Καράτε μόνο κερδοσκοπικό και προσπαθούν να το εμπορικοποιήσουν. Ο κ. Κοσμίδης ο οποίος είναι Αξιωματικός του Στρατού, ήταν αυτός που έφερε τη φλόγα του ΚΑΡΑΤΕ στο Βόλο το 1974 και την κράτησε αναμμένη μέχρι σήμερα, ενώ ταυτόχρονα τη μετάδωσε σ' όλους σχεδόν τους αθλητές που σήμερα πολλοί ασχολούνται μ' αυτό σαν αθλητές, ενώ μερικοί έγιναν "δάσκαλοι". Απ' αυτούς άλλοι είχαν ήθος, χαρακτήρα και πίστεψαν στο άθλημα, άλλοι διαστρέβλωσαν την πραγματική του έννοια και φιλοσοφία και με στόχο τα προσωπικά τους σφέλη και τη χρηματική αμοιβή την οποία είχαν υπέρβαση κάθε αξίας δεν δίστασαν να "κυνηγήσουν" τον κ. Κοσμίδη μέσω πολιτικών υψηλά ισταμένων προσώπων. Δεν είχαν άλλες δυνάμεις να τον πολεμήσουν με το ίδιο αθλητικό πνεύμα, με τον ορθόδοξο ανταγωνισμό που τους "πολεμούσε" αυτός, διότι ποτέ δεν υπήρξαν αθλητές, πολύ δε περισσότερο "δάσκαλοι". Έχουμε ισχυρούς λόγους να πιστεύουμε ότι η απομάκρυνση του δασκάλου μας έγινε από

καταγγελία, εις βάρος του, Λέσχης πολεμικών τεχνών του Ν. Μαγνησίας, η οποία σύντομα θα "ξεσκεπαστεί" μετά από ανάλογη νομική διαδικασία που θα ακολουθήσουμε. Όλο το Διοικητικό Συμβούλιο, όλοι οι αθλητές, οι γονείς, οι φίλοι εκφράζουν την οργή, την αγανάκτηση για την άνανδρη αυτή ενέργεια και υπόσχονται και προειδοποιούν ότι "γελά καλύτερα όποιος γελά τελευταίος" και ότι ο Σύλλογος θα συνεχίσει να λειτουργεί τώρα με μεγαλύτερη δύναμη και δραστηριότητα διότι ο κ. Κοσμίδης όπου και αν βρίσκεται έχει προσωπική ακτινοβολία και καθοδηγεί αυτόν σε κάθε του βήμα. Είναι ο δημιουργός και η "ψυχή" του Συλλόγου μας και πάντα θα ενδιαφέρεται και θα αγωνίζεται γι' αυτόν. Ηθεσθέθημ Πιστεύουμε ότι θα επανέλθει για να αναλάβει ένα σκληρό αλλά τίμιο αγώνα για την εξόντωση αυτών των άσχετων επιτηδείων. Παράκληση του Συλλόγου μας προς την Ε.Ο.Ε.Κ. είναι με την διαλεύκανση της καταγγελίας από νομικό πρόσωπο, να καταχωρηθούν στα πρακτικά τους οι υπεύθυνοι, όποιοι κι αν είναι. Επίσης πρέπει όλοι οι Έλληνες εκπαιδευτές οι οποίοι αγωνίζονται τίμια και ευσυνειδήτητα και ιδρώνουν για τον ίδιο σκοπό, να μάθουν ότι σ' ολόκληρη την ιστορία του ελληνικού ΚΑΡΑΤΕ για πρώτη φορά έγινε ένας βρώμικος και άνανδρος ανταγωνισμός σ' έναν άθλητή, εκπαιδευτή που πρόσφερε και τη ζωή του ακόμα γι' αυτό. Η Μετάθεση του προπονητή μας είναι, ένα μελανό σημείο στην ιστορία του Συλλόγου μας και οι υπαίτιοι που την προκάλεσαν δεν πρόκειται να μείνουν ατιμώρητοι, θα υποστούν τις ανάλογες συνέπειες. Σας ευχαριστούμε για τη φιλοξενία.

Με τιμή
Το Δ. ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ
Πρόεδρος: Ν. Θεοδώρου
Αντιπρόεδρος: Ε. Μάντζιος
Γ. Γραμματέας: Δ. Ευθυμίου



ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ

Συνεχίζοντας τη σκληρή αναμέτρηση τους με τους πρωταθλητές της Ευρώπης οι αθλητές του Kyokushin 'Ακης Φλωρίδης, Παναγιώτης Αντωνίου και Γιάννης Στεφάνου, κάτω από τις οδηγίες του Προέδρου Νικ. Βαρελόπουλου βρέθηκαν 40 ημέρες μετά το Αγγλικό Πρωτάθλημα στη Βουδαπέστη για το Ευρωπαϊκό Κύπελλο.

Σ' ένα κατάμεστο κλειστό γυμναστήριο χωρητικότητας 15.000 θέσεων, οι Έλληνες αθλητές τίμησαν για μια ακόμη φορά τα χρώματα της πατρίδας και το Ελληνικό Kyokushin.

Με αντιπάλους τους

πρωταθλητές των κατηγοριών τους Constonjia και Boby ο Φλωρίδης και ο Αντωνίου έκαναν τους θεατές να τους χειροκροτήσουν στο τέλος του σκληρού και πολύ τεχνικού αγώνα τους. Ο Γιάννης Στεφάνου νίκησε τον σκληρό Ούγγρο αντίπαλο του αλλά τραυματίστηκε και δεν μπόρεσε να συνεχίσει.

Πριν την έναρξη των αγώνων ο Μάστερ Μασουτάτσου Ουιάμα χαιρέτησε έναν-έναν τους αθλητές, ενώ αναφέρθηκε με κολακευτικά λόγια για την ελληνική ομάδα.

Οι αθλητές μας δέχτηκαν την πρόσκληση για τους αγώνες που θα γίνουν τον Μάιο στο Katowice της Πολωνίας και ήδη

ετοιμάζονται εντατικά. Ο 'Ακης Φλωρίδης προτάθηκε από την Ευρωπαϊκή Οργάνωση για διεθνής διαιτητής. Τον Μάιο στην Πολωνία θα παρακολουθήσει σεμινάρια διαιτησίας, ενώ από την ελληνική ομοσπονδία του ανατέθηκε το πόστο του προπονητή της Εθνικής Ομάδας.

Ελπίζοντας τον Μάιο να έχουμε ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, κ. Περισίδη σας ευχαριστούμε για τη φιλοξενία.

Kyokushin Αθηνών

Εξετάσεις στο παιδικό τμήμα έγιναν στη σχολή Kyokushin Karate του 'Ακη Φλωρίδη στο Ελληνικό, Χαγδείας 69. Για το 8 kyu εξετάσθηκαν οι αθλητές Μαρία Φλωρίου, Αρετή και Ελένη Καλογερά και Ρότζερ Βρεχόπουλος. Οι αθλητές εντυπωσιάσαν με τις άριστες τεχνικές τους και τον δυναμισμό τους, δικαιώνοντας τη φήμη της σχολής για την άριστη δουλειά που γίνεται εκεί. Στο τέλος των εξετάσεων οι αθλητές πήραν συγχαρητήρια από τους καλεσμένους της σχολής σεμπαΐ Αντωνίου και Κοσμίδα.

Για το Kyokushin Ελληνικό 'Ακης Φλωρίδης

Στιγμιότυπο από τις εξετάσεις στις 30.5.86. Διακρίνονται οι Φλωρίδου, Καλογερά, Βρεχόπουλος 8 kyu.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΕΙΔΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ

Αφού αποφασίσετε ποιά ακριβώς είδη μας θέλετε, μπορείτε να τα παραγγείλετε με τηλεφώνημά σας στο 8224794 ή με γράμμα σας προς «Ε. Περισίδη, Ζαΐμη 38, 10683 ΑΘΗΝΑ», ή με την ίδια την επιταγή που μας στέλνετε την αξία τους.

Για να στείλουμε την παραγγελία σας, πρέπει αυτή να ξεπερνάει τις 500 δρχ.

Αν η παραγγελία σας είναι βιβλία ή μικροαντικείμενα που πάνε με το ταχυδρομείο, μπορείτε:

1) Να μας στείλετε την αξία τους και τα έξοδα αποστολής με ταχ/κή επιταγή γράφοντας καθαρά όνομα-διεύθυνση και πίσω από την επιταγή αυτά που ακριβώς θέλετε. Μόλις λάβουμε την επιταγή, σας τα στέλνουμε με το ταχ/μείο.

2) Να μας τα παραγγείλετε με τηλεφώνημα ή γράμμα και να σας τα στείλουμε Αντικαταβολή (τα πληρώνετε στο ταχ/μείο σας όταν τα πάρετε).

Αν η παραγγελία σας είναι μεγάλα και βαριά αντικείμενα πρέπει πάντα πρώτα να μας στείλετε την αξία τους συν 500 δρχ. έξοδα αποστολής από τις αποθήκες μας στο Πρακτορείο Μεταφορών που θα τα φέρει στην πόλη σας.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΠΙΤΑΓΗΣ

				ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ		1		Α/Α ΠΛΗΡΩΜΗΣ	
ΔΡΑΧ. 12.100 (Αριθμητικά)		ΠΟΣΟ ΕΠΙΤΑΓΗΣ ΔΡΑΧ. 12.100 (Αριθμητικά)		ΔΡΑΚΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΕΚΑ (Ολόγραφη)		40 (Ολόγραφη)		ΗΜ/ΝΙΑ ΠΛΗΡΩΜΗΣ	
ΑΠΟΣΤΟΛΕΑΣ: Γιάννης Παπαδόπουλος Αιεώπου 48 Θεσ/νίκη 53483		ΠΑΡΑΛΗΠΤΗΣ: Ε. Περισίδης Ζαΐμη 38		ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΑΘΗΝΑ 10683		ΑΠΟΣΤΟΛΕΑΣ: Γιάννης Παπαδόπουλος Αιεώπου 48 Θεσ/νίκη 53483		Γραφείο Προορισμού	
Αριθ. εκδόσεως		Γραφείο Έκδόσεως		Υπογραφή ύπαλληλου		Ημερομηνία Έκδόσεως		Αριθ. Έκδόσεως	
Ποσό		Ποσό		Ποσό		Ποσό		Ποσό	
Χρονολ. Σημαντων		Χρονολ. Σημαντων		Χρονολ. Σημαντων		Χρονολ. Σημαντων		Χρονολ. Σημαντων	

ΥΠΟΔ. 1340

Ο αποστολέας μπορεί να προσθέσει σύντομη άνωκοίνωση σχετική με το ποσό της επιταγής.

Πάγκος-3200
Μπάρα 160-2100
50 κ. Βάρη-8000
Μπρούκι-500
Τέροι
34.56-1800
Μετ/ρά 500
12.100

**ΤΟ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΜΑΣ ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΩΡΑ
ΑΠΟ ΤΡΕΙΣ ΜΕΡΙΕΣ ΚΑΙ... ΒΛΕΠΟΥΜΕ**

ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΑΜΗ

Αγαπητέ κύριε Περισίδη

Μια νέα σχολή Καράτε, παράρτημα της Σχολής "ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ" του κ. Μπούκα λειτουργεί στη Σάμη Κεφαλονιάς από το Νοέμβριο του 1986 στην αίθουσα του εκπολιτιστικού Συλλόγου Σάμης.

Την εκπαίδευση έχει αναλάβει κατά μεγάλο χρονικό διάστημα προσωπικά ο κ. Μπούκας Γεώργιος 1 DAN ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ έχοντας μόνιμο βοηθό και αναπληρωτή του τον Γεωργίου Αλέξανδρο, 1 KYU καφέ ζώνη του

ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ.

Στις 20 Ιουνίου έγιναν εξετάσεις για την απονομή ζώνων, κίτρινης και μπλε ζώνης αντίστοιχα, στις οποίες πήραν μέρος 15 αθλητές.

Μετά από επίδειξη γυμναστικής - τεχνικών και φάιτ (FULL CONTACT) οι παρακάτω μαθητές απέκτησαν τις εξής ζώνες:

1. ΣΑΟΥΛΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ: κίτρινη ζώνη, 6 KYU
2. ΚΑΒΑΛΛΙΕΡΑΤΟΣ ΠΑΝΑΓΗΣ: μπλε ζώνη, 7 KYU
3. ΔΕΛΑΠΟΡΤΑΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ: μπλε ζώνη, 7 KYU

4. ΨΩΜΑΔΕΛΗΣ ΝΙΚΟΣ: μπλε ζώνη, 7 KYU
5. ΔΕΥΤΕΡΑΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ: μπλε ζώνη, 7 KYU
6. ΦΙΛΙΠΠΑΤΟΣ ΠΑΡΗΣ: μπλε ζώνη, 8 KYU
7. ΒΟΥΤΣΙΝΑΣ ΠΑΝΑΓΗΣ: μπλε ζώνη, 8 KYU
8. ΚΑΡΑΛΗΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ: μπλε ζώνη, 8 KYU
9. ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΥ ΑΝΤΖΥ: μπλε ζώνη, 8 KYU
10. ΣΠΥΡΑΤΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ: μπλε ζώνη, 8 KYU
11. ΣΠΥΡΑΤΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ: μπλε ζώνη, 8 KYU
12. ΤΣΙΠΑ ΜΑΡΓΙΑΝΝΑ: άσπρη ζώνη, 9 KYU
13. ΒΟΥΤΣΙΝΑΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ: άσπρη ζώνη, 9 KYU



ΣΗΜ.: Ευχαριστούμε πολύ τον εκπολιτιστικό Σύλλογο ΣΑΜΗΣ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ που μας παρέχει δωρεάν την αίθουσα του. Και ειδικότερα τον μαθητή μας Σαούλη Χαράλαμπο που πρωτοστάτησε για να γίνει αυτή η σχολή στη ΣΑΜΗ.

Με εκτίμηση
ο εκπαιδευτής
ΑΛΕΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
και οι μαθητές του



Χ. Σαούλης σε πήδημα ενός εμποδίου και κτύπημα με γιόκο γκέρι



συνεχόμενη από το πήδημα



Αντζυ Γαλιατσάτου εκτελεί μαβάσι γκέρι στη Δευτεραίου Χριστίνα

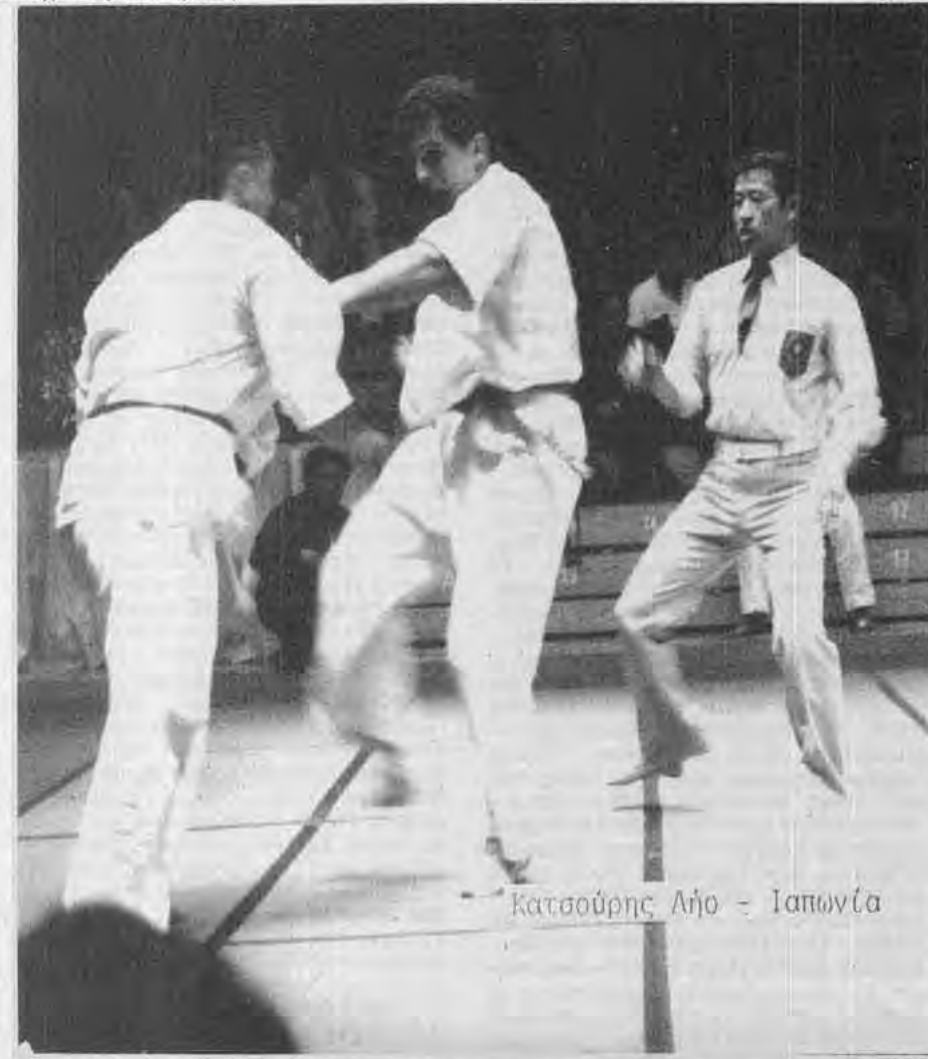
ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΙΝΤΟΚΑΝ

Μετά από απαίτηση του KANCHO YOSHIJI SOENO συγκεντρώθηκαν στο Βόλο στις 21 Απριλίου 1987 στο ξενοδοχείο PARK στην αίθουσα συνεδριάσεων όλες οι σχολές που καλλιεργούν την τέχνη του SHIDOKAN KARATE με σκοπό τη δημιουργία Οργάνωσης και την εκλογή Διοικητικού Συμβουλίου για την πρόωθηση του στυλ στην Ελλάδα. Οι σχολές που έστειλαν αντιπροσώπους ήταν: Δρόσος-Μπατζόγλου: DOJO-Αθήνα, Δαμίγος: DOJO-Αθήνα, Κατσούρας: DOJO-Αθήνα, Χατζητριπίδης: DOJO Κοζάνη, Τρανίδης: DOJO-Πτολεμαΐδα, Λιούλιος: DOJO-Τρίκαλα.

Συζητήθηκαν τα θέματα: Τεχνική επιτροπή

Πρόωθηση του στυλ Κατοχύρωση αθλητών-διπλώματα Εκλογή Δ.Σ. Οργάνωσης Όλοι συμφώνησαν τη δημιουργία Οργάνωσης και ψήφισαν σαν Διοικητικό Συμβούλιο τους, Πρόεδρος: Παν. Θεοφανίδης Γραμματέας: Λήο Κατσούρας Ταμία: Αναστ. Κακάλης Τα πρακτικά της πρώτης συνεδρίασης στάλθηκαν στο Αρχηγείο του SHIDOKAN στο Τόκυο με σκοπό την αναγνώριση αυτού του Διοικητικού Συμβουλίου:

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΤΗΣ Ε.Ο. SHIDOKAN Λήο Κατσούρας



Κατσούρας Λήο - Ιαπωνία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHIDOKAN ΚΑΡΑΤΕ

Μετά από απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Οργάνωσης κοινοποιήθηκε σε όλες τις σχολές η διεξαγωγή σεμιναρίου διαιτησίας σύμφωνα με τους κανονισμούς της WORLD KARATE ASSOCIATION "SHIDOKAN" με σκοπό τη δημιουργία αναγνωρισμένων επισήμως κριτών διαιτητών με πτυχία επικυρωμένα από το Ιαπωνικό Αρχηγείο για την τέλεια διεξαγωγή πρωταθλημάτων.

Το σεμινάριο θα γίνει στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Συλλόγου "ΠΗΓΑΣΟΣ" στο Βόλο 15 και 16.10.87 και υπεύθυνος του σεμιναρίου θα είναι ο κ. Κατσούρας Λήο, 4 DAN SHITOKAN KARATE.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς Ο Γεν. Γραμματέας της Ε.Ο. SHIDOKAN Λήο Κατσούρας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHIDOKAN

Στα πλαίσια γνωριμίας των αθλητών των Σχολών που καλλιεργούν το SHIDOKAN έγινε προς τα τέλη Φεβρουαρίου ένα φιλικό πρωτάθλημα όλων των Σχολών SHIDOKAN της Ελλάδας στο κλειστό γυμναστήριο του Β' Λυκείου στο Βόλο. Οι αγώνες έγιναν σύμφωνα με τους κανονισμούς του SHINKAKUTO-JUTSU SHIDOKAN.

Οι προπονητές των Σχολών διαιτητέυσαν τους αγώνες. Ας σημειωθεί ότι οι κανονισμοί αγώνων του SHIDOKAN KARATE το κατατάσσουν στις δυναμικότερες πολεμικές τέχνες που υπάρχουν. Τα χτυπήματα δίνονται με ολόκληρη επαφή (απαγορεύεται γροθιά στο κεφάλι) με το πόδι (GERI) ή με το χέρι (TSUKI).

Επιτρέπονται χαμηλά χτυπήματα στα πόδια LOW KICKS και σαρώματα (ASI BARAI) και επιπλέον επιτρέπονται τεχνικές ΤΖΟΥΝΤΟ.

Στις 23 Μαΐου εξάλλου ο Αθλητικός Σύλλογος Πολεμικών Τεχνών "ΠΗΓΑΣΟΣ" ο οποίος καλλιεργεί την τέχνη του SHIDOKAN διοργάνωσε το 2ο εσωτερικό πρωτάθλημα SHIDOKAN

και κάλεσε όλες τις σχολές να λάβουν μέρος.

Διαιτητές των αγώνων ήταν οι προπονητές των σχολών. Οι αγώνες ξεχώρισαν για τη δυναμικότητα και σκληρότητα των αθλητών να δίνουν αλλά και να δέχονται χτυπήματα αποδεικνύοντας για άλλη μια φορά ότι εξασκούνται σε πραγματική πολεμική τέχνη. Συνολικά έλαβαν 70 αθλητές - αθλήτριες.

Στις 26 Σεπτεμβρίου Ιαπωνική αντιπροσωπεία αποτελούμενη από τον KANCHO YOSHIJI SOENO 8 DAN και την Εθνική Ιαπωνίας στο SHIDOKAN θα επισκεφθούν την Ελλάδα και όλες τις σχολές SHIDOKAN και θα λάβουν μέρος στο 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα SHIDOKAN KARATE που θα γίνει στο Βόλο στις 4 Οκτωβρίου 1987.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHIDOKAN

Τον περασμένο Νοέμβριο ο προπονητής του Συλλόγου "ΠΗΓΑΣΟΣ" Λήο Κατσούρας 4 DAN μετά από πρόσκληση του KANCHO YOSHIJI SOENO έλαβε μέρος στο 6ο Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα SHIDOKAN KARATE που έγινε στο Κορακούεν Χωλ στο Τόκυο παίρνοντας την 3η θέση στην κατηγορία 70+ κιλών αποδεικνύοντας ότι το Ελληνικό SHIDOKAN είναι πολύ δυνατό και υπολογίσιμο.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHIDOKAN

Βόλος 31.7.87
1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων-Νεανίδων, Ανδρών-Γυναίκων με Συμμετοχή Εθνικής Ιαπωνίας

Τόπος αγώνων: Ε.Α.Κ. Βόλου (Κλειστό Γυμναστήριο) Βόλος Ημερ. Τέλεση αγώνων: 4 Οκτωβρίου 1987, ημέρα Κυριακή Ζύγιση αθλητών: 9.00 π.μ. Έναρξη αγώνων: 10.00 π.μ. Διοργανωτής: Ελληνική Οργάνωση SHIDOKAN

Διπλώματα: Θα δοθούν διπλώματα στους συλλόγους με τις διακρίσεις αθλητών-αθλητριών. Στους αθλητές αγώνων 1ης, 2ης, 3ης θέσης θα δοθούν κύπελλα και μετάλλια.

Κανονισμοί αγώνων: Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας SHIDOKAN KARATE. Ανώτατος αριθμός συμμετοχής: Απεριόριστος αριθμός αθλητών



2ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Shitokan

άνω των 14 ετών.
Υπεύθυνος αγώνων: Ελληνική Οργάνωση SHIDOKAN
Υπεύθυνος ζύγισης: Δρόσος Μιχάλης 4 DAN
Υπεύθυνος γραμματέας αγώνων: Μπατζόγλου Μιχάλης, 2 DAN
Περιφρούρηση αγωνιστικού χώρου: Λιούλιος Δημήτρης, 1 DAN
Υπεύθυνος κλήρωσης: Χατζητριπίδης Θεόδωρος, 2 DAN
Υπεύθυνος αγωνιστικού εξοπλισμού: Στέφανος Τρανίδης 1 DAN
Ιατρός αγώνων: Αρχιμανδρίτης Ελευθέριος.

Σημ.: Οι αγώνες θα γίνουν υποχρεωτικά με κάσκες, επιτρέπονται προστατευτικά μέσα: καλαμίδες, σπασουάρ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

μέχρι 50 κιλά
" 50 - 60 κιλά
" 60 - 70 κιλά
" 70 + κιλά

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

μέχρι 60 κιλά
" 60 - 70 κιλά
" 70 - 80 κιλά
" 80 + κιλά

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

μέχρι 50 κιλά
50 - 60 κιλά
60 - 70 κιλά
70 + κιλά

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

μέχρι 45 κιλά
" 45 - 50 κιλά
" 50 - 55 κιλά
" 55 - 60 κιλά
" 60 - 65 κιλά
" 65 + κιλά

Στα πλαίσια καλύτερης οργάνωσης του πρωταθλήματος η Ελληνική Οργάνωση SHIDOKAN αποφάσισε όπως κάθε σύλλογος να δημιουργήσει ομάδα επίδειξης για την επίδειξη τεχνικών στην κρίση των προπονητών προς τιμή της παρουσίας του KANCHO YOSHIJI SOENO.

Δήλωση συμμετοχής μέχρι τις 10 Σεπτεμβρίου 1987 στα γραφεία της Ελληνικής Οργάνωσης Ρ. Φεραίου 114, Βόλος 38221, τηλ. 0421/26100 ή 63674.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς Ο Γεν. Γραμματέας της Ε.Ο. SHIDOKAN Λήο Κατσούρας

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΑΛΙ ΣΑΚΕΡΙ

Μεγάλη αποτυχία σημείωσαν οι αγώνες που οργάνωσε ο Αλί Σακερί στο Μύλωνα στις 30.5.87.

Οι συμμετέχοντες αθλητές προέρχονταν από μια πληθώρα στυλ μαχητικών τεχνών τόσο ανομοιόμορφων ώστε η επιτυχία των αγώνων ήταν καταδικασμένη.

Παραδοσιακά στυλ Καράτε, Τανγκ-σου-ντο, Τάε-κβον-ντο, Κουνγκ-Φου, Φουλ-Κόντακτ και μερικά άλλα ακατανόμαστα παρουσίασαν μια φαιδρή εικόνα όπου ο διευθύνων τη διοργάνωση Αλί Σακερί προσπαθούσε να ταιριάξει τα αταίριαστα.

Αν στη Βαβέλ των στυλ προσθέσει κανείς και την παντελή έλλειψη βοήθειας από άλλους εκπαιδευτές, τη συμμετοχή αθλητών ως διαιτητών και την κυριαρχική μεροληψία του Αλί Σακερί υπέρ των

αθλητών του, τότε θα καταλάβει σε ποιό ...πέλαγος κολύπησε το καράτε εκείνη τη μέρα.

Εκτός από τη δική μας γνώμη βέβαια έχουμε υποχρέωση να δώσουμε στη δημοσιότητα και την άποψη του διοργανωτή για τους αγώνες του που υποστηρίζει ότι οι αγώνες δούλεψαν καλύτερα και από ...ελβετικό ρολόι με τους επόμενους νικητές:

ΝΙΚΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΟΥΜΙΤΕ

1. Γιάννης Βλαντής (1ος: -75κ.)
2. Τσόγκας Γιώργος (2ος: -70κ.)
3. Ζεύκης Δημ. (1ος: -70κ. και 1ος στα Κάτα)
4. Μπάλντας Νώντας (2ος: -75κ.)
5. Αχμάντ Αλμπιτάρ (1ος: +75κ.)
6. Λειβαδάς Νίκος (2ος: +75)

Από τον Θύμιο Περισίδη

7. Βάλβη Σούζαν (1η: Κούμιτε + 55κ.)
8. Μαίρη Μπατίλας (2η: Κούμιτε)
9. Στεφανάκης Χρήστος (1ος: κάτω από μαύρη)
10. Στρατηγός Γιώργος (2ος: κάτω από μαύρη)

Στις Γυναίκες

Σαρίδου Ραχήλ (1η Κούμιτε -55κ. 1η Κάτα)

Αξίζει να σημειωθεί ότι όλοι οι νικητές είναι αθλητές του Αλί Σακερί και όλοι σχεδόν οι ηττημένοι αποχώρησαν λόγω μεροληπτικής διαιτησίας.

Η νικήτρια ομάδα θα πήγαινε στην Ιαπωνία για αγώνες Σιτοκάι στις 26.7.87. (δεν ξέρουμε τι έγινε). Οι φωτογραφίες είναι από τους αγώνες.

Θύμιος Περισίδης





Η ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ Η ΔΙΕΘΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙ ΣΑΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΙΣ ΠΗΓΕΣ ΤΟΥ

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΕ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ



Story by Claude Gable

χειρότερο. Στο μεγαλύτερο μέρος του ο συμβολισμός έχει χαθεί. Το ίδιο και η πειθαρχία, ο σεβασμός, το πνεύμα. Ενώ η τελειότητα του χαρακτήρα είναι ένας σημαντικός στόχος του Γιαπωνέζικου στυλ, το Αμερικάνικο καράτε πολύ συχνά δίνει έμφαση στο χρήμα, την αναδημιουργία και πρωτοπορία.

Για δεκαετίες η μάχη μάλιστα. Ο αγώνας είναι τρομερός, μερικές φορές βάνουσος. Οι Αμερικάνοι αντιμετωπίζουν πάλι την Ανατολή, αλλά όχι σε μία πάλη μυϊκής δύναμης. Αυτός είναι ένας πόλεμος λέξεων, μία σύγκρουση ιδεών. Και για τους πολεμικούς τεχνίτες είναι μία από τις πιο σημαντικές που έχουν υπάρξει ποτέ.

Η κάθε πλευρά στον αγώνα έχει τα δικά της πιστεύω. Οι ειδικοί του Αμερικάνικου καράτε ισχυρίζονται ότι η τέχνη πρέπει να προσαρμοστεί στους καιρούς, τη κουλτούρα και το τόπο όπου διεξάγεται. Επειδή το καράτε διεξαγόταν από τους Γιαπωνέζους κατά ένα ορισμένο τρόπο πριν από 30 ή 40 χρόνια αυτό δεν σημαίνει ότι αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για τους Αμερικάνους στη 10ετία του 1980. Έτσι, στο Αμερικάνικο καράτε, οι βασικές αρχές, μοιάζουν οι ίδιες. Είναι η κουλτούρα και η παράδοση που έχει αλλάξει.

Οι προσκολλημένοι στο Γιαπωνέζικο καράτε συμφωνούν ότι η τέχνη έχει αλλάξει με Αμερικάνικες καινοτομίες, αλλά ότι έχει αλλάξει προς το

Αλλά ίσως πιο ολοφάνερα, αυτοί που εξασκούνται στην Αμερική και αυτοί που εκπαιδεύονται στην Ανατολή, το κάνουν διαφορετικά. Πόσο διαφορετικά; Για να απαντήσουμε σε αυτή την ερώτηση ο ανταποκριτής του "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" C. Gable ζήτησε από δύο έμπειρους αγωνιστές του καράτε οι οποίοι έχουν εκπαιδευτεί εκτεταμένα και στις Η.Π.Α. και στην Ιαπωνία να μοιραστούν μερικές από τις εμπειρίες τους μαζί μας.

Ο πρώτος, ο Bryan Beardsley, έχει 2ου βαθμού μαύρη ζώνη στο zen-do-ryu καράτε. Πέρασε δύο χρόνια εκπαιδευόμενος στη τέχνη του καράτε στην Ιαπωνία. Επίσης έχει κάνει εξάσκηση στην Οκινάβα. Ο δεύτερος, ο Phillip M. Skornia, με 7ου βαθμού μαύρη ζώνη στο zen-do-ryu καράτε, είναι ένας βετεράνος στις πολεμικές τέχνες τριάντα χρόνων. Επίσης είναι επικεφαλής εκπαιδευτής στο zen-do-ryu. Και οι δύο άντρες μετρούν πολύ τα λόγια τους καθώς συζητούν μερικά πλεονεκτήματα της εκπαίδευσης στην Ιαπωνία και γιατί είναι εξαιρετικά σημαντικό να ακολουθεί κανείς

τον τρόπο του παραδοσιακού καράτε.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Είναι καθόλου διαφορετική η εκπαίδευση στο καράτε στην Ιαπωνία από ότι στις Η.Π.Α.;

Beardsley: Ήμουν τυχερός γιατί αποφοίτησα από ένα Αμερικάνικο ντόζο (εκπαιδευτική αίθουσα) που με εκπαίδευσε πολύ καλά. Ήμουν καλά εξοπλισμένος όταν πήγα στην Ιαπωνία. Κατά τη διάρκεια της μαθητείας μας στην Ακαδημία τζούντο και καράτε, ο Σενσέϊ Σκόρνια μας πίεσε σκληρά. Δεν υπήρχαν ανάπαυλες. Όταν πήγα στην Ιαπωνία εργαζόμασταν μεν σκληρά αλλά είχαμε διαλείμματα. Στη πραγματικότητα η εκπαίδευση δεν ήταν τόσο σκληρή όσο περίμενα. Παρόλα αυτά πιστεύω ότι υπάρχει λίγο περισσότερο πνεύμα στο ντόζο εδώ από ότι σε ένα Αμερικάνικο ντόζο.

Skornia: Νομίζω πως ότι λέει ο Bryan είναι αλήθεια. Στη Σχολή μου πρέπει κατά κάποιο τρόπο να διοχετεύσω το πνεύμα μέσα στους σπουδαστές. Αναπνέω και τους δίνω οδηγίες και τους ενθαρρύνω και ακόμα τους φωνάζω συχνά για διορθώσεις. Βρίσκω ότι χρειάζεται να κάνω πολύ περισσότερες διορθώσεις και ενθαρρύνσεις εδώ από ότι χρειάζεται στις περισσότερες Σχολές στην Ιαπωνία. Από τη πείρα μου ξέρω ότι οι εκπαιδευτές στην Ιαπωνία δεν ξοδεύουν τόσο πολύ χρόνο για να λένε σε τσους

διαφορετικούς ανθρώπους τι είναι σωστό και τι λάθος. Από την άλλη πλευρά έχουν ένα εντελώς διαφορετικό είδος πνεύματος, γιατί έχουν και ένα εντελώς διαφορετικό είδος υπόβαθρου. Για παράδειγμα κάθε φορά που ο εκπαιδευτής τους μιλάει, αυτοί λένε "oose" του απαντούν δηλαδή. Στη Σχολή μου αυτό κανονικά δεν συμβαίνει γιατί μετακινούμαι από το "υπάρχει καμιά ερώτηση" στο "εντάξει, εμπρός ετοιμαστείτε-πάμε".

Δεν περιμένω από όλους να αντιδράσουν και να μου δείξουν ένα ωρισμένο σεβασμό με το "oose". Δεν είναι ότι δεν έχουμε σεβασμό στο ντόζο, αλλά στην Ιαπωνία, όπου και να πιάς, κάθε άτομο που είναι μεγαλύτερο, παπάς, δάσκαλος, κάθε άτομο που είναι σενσέι απολαμβάνει αυτό τον ειδικό σεβασμό προς σε αυτόν γιατί αυτή είναι η κουλτούρα τους.

Beardsley: Από την πρώτη μέρα, τα παιδιά και οι σπουδαστές του καράτε πειθαρχούν με ένα στρατιωτικό τρόπο. Μπαίνεις μέσα σε ένα ντόζο εδώ και βρίσκεσαι εκεί για να γυμναστείς. Βρίσκεσαι εκεί για να εκπαιδευτείς και υπάρχει μια μικρή διαφορά με τις Η.Π.Α. όπου οι άνθρωποι πηγαίνουν σε ένα ντόζο για την άσκηση και στα αλήθεια δεν καταλαβαίνουν μέχρι αργότερα τι σημαίνει εκπαίδευση καράτε.

Skornia: Ο Bryan έλεγε για το πνεύμα του ντόζο. Στην Ιαπωνία υπάρχει μια ατμόσφαιρα πνεύματος. Υπήρχε μια μεγάλη ατμόσφαιρα και πνεύμα στο Ανατολίτικο ντόζο όταν εκπαιδεύτηκα εδώ. Και αυτό που εννοούμε λέγοντας πνεύμα είναι ότι οι μαθητές λένε πάντα "oose" όλοι μαζί και μπορείς να ακούσεις εδώ 30 στόματα να φωνάζουν "oose"! Οι σπουδαστές χρησιμοποιούν όλοι την ώρα λαρυγγικούς ήχους για να εμπυχώνουν τους εαυτούς τους. Οι Αμερικάνοι δεν το κάνουν αυτό. Δεν είναι συνηθισμένοι σε αυτό. Δεν το έχουν ακούσει ξανά ποτέ. Αυτό είναι ένα στοιχείο του στρατιωτικού τρόπου ζωής των Γιαπωνέζων που υπάρχει ακόμα και στις Σχολές καράτε. Κατά συνέπεια στην

Ιαπωνία λαμβάνεις αυτό το είδος της στρατιωτικής απάντησης όλη την ώρα, ενώ οι Αμερικάνοι δεν έχουν τη παραμικρή ιδέα τι συμβαίνει. Επιπλέον, στην Ιαπωνία, οι περισσότεροι σπουδαστές βρίσκονται στις κατώτερες βαθμίδες και πολλοί έχουν άσπρες ζώνες. Υπάρχουν πολύ λίγες μαύρες ζώνες στην Αμερική και μόλις κάποιος με μαύρη ζώνη αποκτήσει αυτόν τον βαθμό θέλει να σπεύσει να γίνει δάσκαλος με δική του Σχολή ή απλώς εγκαταλείπει τη περαιτέρω εκπαίδευση και καμαρώνει σε όλη την υπόλοιπη ζωή του για την μαύρη ζώνη του. Συνήθως οι Αμερικάνοι με μαύρη ζώνη δεν συνεχίζουν την εκπαίδευσή τους όπως κάνουν στην Ιαπωνία.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Και σχετικά με τη παρακολούθηση των μαθημάτων· απουσιάζουν πολλοί Αμερικάνοι από την τάξη τους όταν πρέπει να εμφανιστούν στα μαθήματα καράτε τους;

Beardsley: Σπάνια άνθρωποι χάνουν τα μαθήματα τους στην Ιαπωνία. Κάθε φορά που πήγαινα στο ντόζο έβλεπα τα ίδια πρόσωπα. Δεν ήταν ούτε απλώς πρόσωπα νέας ηλικίας. Ήταν μεγαλύτεροι σπαδαστές επίσης. Πολλοί άνθρωποι στο ντόζο ήταν επιχειρηματίες, φοιτητές πανεπιστημίων ακόμη και γυμνασιόπαιδα. Μου φαινόταν ότι όλοι εμφανίζονταν κάθε φορά. Ποτέ δεν άκουσα κάποιον να λέει "ω, είμαι πολύ κουρασμένος για να πάω στο μάθημα". Απλώς πήγαιναν. Και απολάμβαναν την εκπαίδευσή τους, πιθανόν γιατί στην Ιαπωνία είναι ένας τρόπος ζωής για τους ανθρώπους να κάνουν κάποιο είδος πολεμικής τέχνης όπως κέντο, τζούντο ή καράτε ντο.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Εντάξει, πήρες τη πρώτη βαθμίδα μαύρη ζώνη σου από τον κ. Skornia αλλά γιατί ήθελες να εκπαιδευτείς στην Ιαπωνία;

Beardsley: Ήθελα να ευρύνω τις προοπτικές μου σχετικά με τη τέχνη. Ο κ. Skornia πάντα ανέφερε τις περιπέτειες του όσο αναφορά την εκπαίδευση που είχε στην Ιαπωνία, τη Κορέα και την Οκινάβα και αυτό με παρότρυνε.

Skornia: Προφανώς άσκησα μεγάλη επιρροή στον Bryan. Εκπαιδεύτηκα στην Ανατολή επί χρόνια και σε πολλά διαφορετικά στυλ, γιατί εκείνο τον καιρό το καράτε δεν ήταν μεγάλο στις Η.Π.Α. Άρχισα με την ανατολίτικη φιλοσοφία και τις πολεμικές τέχνες πίσω στο 1949 και εκπαιδεύτηκα από τον Eizu Shimabuku στην Οκινάβα το 1959. Από εκεί πήγα στην Ιαπωνία όπου δάσκαλα, κλωστήθηκα και χτυπήθηκα και αποφάσισα πως "πώπω, αυτό το στυλ έχει κάποιες κάποιες σπουδαίες τεχνικές, κάτσε να μάθω αυτό το στυλ". Έπειτα από εκεί πήγα σε ένα άλλο στυλ και με γρονθοκόπησαν και με κλώτσησαν με διαφορετικό τρόπο και είπα "πώπω, αυτό είναι ένα απίθανο μάτσο από γροθιές, απλώς με χτυπάνε με.. πρέπει να μάθω τι είναι όλο αυτό σχετικά".

Και τελικά πήγα στη Κορέα, τη Κίνα και σε πολλά άλλα μέρη προσπαθώντας να μάθω τα πάντα σχετικά με τις πολεμικές τέχνες. Ο Bryan είχε οπωσδήποτε την ευλογία μου όταν ήρθε στην Ιαπωνία. Το σύστημα μας, το zendo-ryu είναι ένα πολύ απροκατάληπτο σύστημα. Κατά συνέπεια δεχόμαστε και χρησιμοποιούμε πρακτικές, αποτελεσματικές και αποδεδειγμένες τεχνικές από άλλα στυλ. Έτσι ενθάρρυνα τον Bryan να αφήσει το ντόζο μου και να πάει στην Ιαπωνία, να ζήσει, να εκπαιδευτεί, να γνωρίσει άλλους σενσέι και να συγκρίνει την εκπαίδευσή του με την δική τους. Απλώς επειδή έχω 7ου βαθμού μαύρη ζώνη δεν σημαίνει ότι είναι καλή η τεχνική που δίδαξα. Έτσι είπα στον Bryan, "πήγαινε στην Ιαπωνία, εκπαιδεύσου με τους καλύτερους που μπορείς να βρεις και αποφάσισε μόνος σου".

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Τι βρήκες Bryan;

Beardsley: Λοιπόν, πρέπει να καταλάβεις ότι τους περισσότερους Αμερικάνους που πάνε στην Ανατολή να εκπαιδευτούν, άσχετα με το τι ζώνη έχουν πάρει στις Η.Π.Α., οι Γιαπωνέζοι τους κάνουν να τη βγάλουν και να αρχίσουν πάλι από την άσκη.

Ευτυχώς μόλις ο πρώτος Γιαπωνέζος σενσέι μου με επιθεώρησε για μερικές βραδιές με άφησαν να πάω από το πρώτου βαθμού τεστ μαύρης ζώνης στο zendo-ryu σε ένα δευτέρου βαθμού τεστ στο σύστημα τους. Ο κόσμος μου λέει ότι είναι σχεδόν ανήκουστο γιατί οι Γιαπωνέζοι σχεδόν δεν τρέφουν κανένα σεβασμό για τις περισσότερες Αμερικάνικες Σχολές καράτε.

Τις θεωρούν ανούσιες. Πιστεύουν ότι δεν έχουμε καλή πειθαρχία, καλή τεχνική και στις περισσότερες περιπτώσεις έχουν δίκιο. Πολλές αμερικάνικες σχολές είναι εύκολες· ξαφνικές γυριστές κλωτσιές και γρήγορες πω-γροθιές για το κέρδιμα τρόπαιων σε αγώνες τουρνουά αλλά αυτές οι σχολές δεν δίνουν έμφαση στη πραγματική δύναμη και τις δυνατές τεχνικές όπως κάνουν οι Γιαπωνέζοι.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Πως είναι οι εκπαιδευτές (σενσέι) εδώ στην Ιαπωνία;

Beardsley: Ο σενσέι μου ήταν πολύ ομιλητικός κατά καιρούς. Ξέρεις αυτό τον λαρυγγικό ήχο που κάνουν. Κατά καιρούς με έσπρωξαν πολύ σκληρά από πίσω γιατί δεν κινιόμουν πολύ γρήγορα όταν εκτελούσα ένα ξαφνικό κατά μέτωπο κτύπημα και κυριολεκτικά γρονθοκοπήθηκα και κλωστήθηκα από πίσω για να πάω γρηγορότερα. Σέ έκαναν να νοιώθεις σαν ένα τίποτα. Είχαν ένα ολόκληρο πρόγραμμα αρνητικής υποστήριξης κατά τη διάρκεια του οποίου συνηθίζαν να σε προσβάλλουν μέχρι θανάτου και να σε εξοργίζουν. Αν είχες τα κότσια να το αντέξεις και να εμφανιστείς την επόμενη μέρα για μάθημα, τότε ίσως να γινόσουν κάτι. Αλλά αν παραιτιόσουν, σπουδαίο πράγμα, όλοι ήξεραν ότι οι Αμερικάνοι δεν έχουν αυτό που χρειάζεται τέλος πάντων.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Συνηθίζαν καθόλου να επαινούν οι Γιαπωνέζοι εκπαιδευτές τη τεχνική ή τη πρόοδο σου;

Beardsley: Αν η τεχνική σου ήταν καλή σε επαινούσαν, αλλά τον περισσότερο χρόνο σε

πρόσβαλαν.

Skornia: Έπειτα όμως, έχε υπόψη σου ότι ο Bryan ήταν σε ένα μικρό ντόζο κάπως οικογενειακό, όπου όλοι βρισκόντουσαν εκεί πολλά χρόνια και γνώριζαν ο ένας τον άλλο πολύ καλά. Σύγκρινε αυτό με το ντόζο που ο Bryan εκπαιδεύτηκε στα κεντρικά γραφεία του Γιαπωνέζικου Σύνδεσμου Καράτε (ΓΣΚ) όπου δεν τον γνώριζαν και δεν είχε κανένα φίλο και όπου ένα σωρό διαφορετικοί άνθρωποι εκπαιδεύονταν εκεί. Στον ΓΣΚ τον κρατούσαν πολύ περισσότερο σε απόσταση.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Ποιά ήταν η μικρή πόλη όπου εκπαιδεύτηκες;

Beardsley: Η πόλη ήταν η Chigasaki. Είναι μια παραθαλάσσια πόλη και βρίσκεται νότια του Τόκιο. Για δύο χρόνια εκπαιδεύτηκα στα κεντρικά του Γ.Σ.Κ. στο Τόκιο και συγχρόνως στο Chigasaki όπου πήγαινα και ερχόμουν. Ταξίδια καθημερινά με το εξπρές τρένο.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Πόσο κρατούσε κάθε μάθημα;

Beardsley: Περίπου μία ώρα και μισή. Αυτό στα εθνικά κεντρικά γραφεία. Στο μικρό ντόζο κρατούσαν κάπου ανάμεσα σε μία και τρεις ώρες, ανάλογα με το πως αισθανόταν ο καθένας. Αν όλοι ήταν ενωμένοι και κρατούσαν το μάθημα διαρκούσε περισσότερο. Πολλές φορές εξουθενωνόμασταν μετά από μία ώρα και μισή και μετά ο καθένας έμενε και γυμναζόταν εκεί. Πολλές φορές ο σενσέι με έπαιρνε παραδίπλα και με ρωτούσε σε τι ΚΑΤΑ (τύπο) χρειαζόμουν να εξασκηθώ πάνω και εγώ του έλεγα. Τότε εργαζόταν και αυτός μαζί μου στο ΚΑΤΑ για μία ώρα και μισή ή δύο ώρες, ακόμα μέχρι αργά το βράδυ αν το χρειαζόμουν, και μετά συνηθίζα να πηγαίνω σπίτι του. Η γυναίκα του μας έφτειαχνε δείπνο και κοιμόμουν σπίτι του.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Πως ήταν οι συναγωνιστές σου στο ντόζο;

Beardsley: Οι κάτοχοι μαύρης ζώνης που γνώρισα στην Ιαπωνία

ήταν στενά συνδεδεμένοι, ειδικά στο μικρότερο ντόζο. Στο μεγαλύτερο ντόζο συνδέθηκα με δύο παιδιά και οι δύο 3ου βαθμού. Αλλά το ντόζο στο Τόκιο ήταν τόσο μεγάλο που είχαμε 30, 40 και 50 κάτοχους μαύρης ζώνης που εκπαιδεύονταν την ίδια στιγμή, αντίθετα με το μικρό ντόζο όπου είμασταν μισή με μία δωδεκάδα από μας που εκπαιδεύονταν. Έτσι ήταν πολύ ευκολότερο να γνωριστείς με ανθρώπους στο μικρότερο ντόζο.

Skornia: Επίσης, επειδή ήταν τα κεντρικά γραφεία και ο Γ.Σ.Κ. είναι τόσο μεγάλος υπήρχαν άνθρωποι που ερχόντουσαν στο ντόζο του Τόκιο από άλλες χώρες που δεν ήταν απλώς οι "συνηθισμένοι" άνθρωποι. Εκεί όπου ο Bryan εκπαιδεύτηκε, σε αυτή τη μικρή πόλη, ήταν κατά κάποιο τρόπο παλιόφιλοι μετά από λίγο καιρό. Μερικά από τα παιδιά βρισκόντουσαν στο ντόζο για δέκα χρόνια ή περισσότερο.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Πιστεύεις ότι οι Γιαπωνέζοι σπουδαστές είναι πιο ολόψυχα δοσμένοι από ότι οι Αμερικάνοι;

Skornia: Πρώτα από όλα, δεν πιστεύω ότι ο Bryan είδε καθόλου άσπρες ζώνες, έτσι;

Beardsley: Σπάνια είδα άσπρες ζώνες.

Skornia: Οι περισσότεροι είχαν μαύρες ζώνες. Έρχονται σε αυτά τα ντόζο για να παρακολουθήσουν σπουδαίες σχολές, εκεί όπου στις Η.Π.Α. υπάρχει μια συνεχής διάθεση άσπρων ζωνών. Εννοώ ότι ο άνθρωπος αντέχουν ένα χρόνο ή τόσο, αποκτούν αρκετά καλή αυτοάμυνα και καλή φυσική κατάσταση και μετά φεύγουν για να κάνουν ντίσκο-αεροβικά μαθήματα ή κάτι άλλο. Οι Αμερικάνοι πάντα θέλουν να έχουν κάτι νέο και συναρπαστικό και το καράτε χρειάζεται πολύ δουλειά· πρέπει να ασχοληθείς σοβαρά με αυτό αν θέλεις να κερδίσεις βαθμούς.

Έτσι μόλις οι σπουδαστές στην Αμερική περάσουν το μέρος της αυτοάμυνας λένε "πώπω, αυτό χρειάζεται πολύ δουλειά

για να αποκτήσω μαύρη ζώνη εδώ. Γιατί δεν πάω στα μαθήματα αεροβικής όπου βρίσκονται όλα τα κορίτσια;" Υπάρχει τέτοια κίνηση μεταστροφής στις Αμερικάνικες Σχολές. Είναι απίστευτο! Από την άλλη πλευρά οι Γιαπωνέζοι γνωρίζουν τι σημαίνει καράτε και έτσι το παίρνουν πιο σοβαρά όταν αρχίζουν. Δεν αρχίζουν μάλιστα εκπαίδευση, εκτός αν το παίρνουν στα σοβαρά. Αυτή ήταν η εμπειρία μου όταν βρισκόμουν εκεί.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Έχω την εντύπωση ότι οι κάτοχοι μαύρων ζωνών στην Ιαπωνία είναι σαν σύνολο πολύ αφοσιωμένοι, επιμελείς, ότι βρίσκονται στο ντόζο κάθε βράδυ και ότι οι Αμερικάνοι κάτοχοι μαύρης ζώνης, σαν σύνολο, είναι ζήτημα αν βρίσκονται στο ντόζο περισσότερο από 2 φορές τη βδομάδα.

Skornia: Και πολλοί Αμερικάνοι κάτοχοι μαύρης ζώνης θέλουν φανταχτερές στολές, τα θέλουν όλα ωραία, θέλουν να τους μεταχειρίζονται πολύ ευγενικά αλλιώς δεν πρόκειται ποτέ να εμφανιστούν.

Beardsley: Στην Ιαπωνία μία πρώτου, δευτέρου ή τρίτου βαθμού μαύρη ζώνη δεν είναι σημαντική* ειδικά η πρώτη βαθμού. Αλλά στην Αμερική μόλις αποκτήσεις μαύρη ζώνη, όλοι νομίζουν ότι είναι σπουδαία υπόθεση. Στη πραγματικότητα μία πρώτου βαθμού μαύρη ζώνη είναι απλώς η αρχή. Σαν κανόνας οι κάτοχοι μαύρης ζώνης στην Ιαπωνία είναι πολύ αφοσιωμένοι. Και όταν βγαίναμε έξω και πήναμε συχνά μιλούσαμε για το καράτε. Ήταν ένα σημαντικό μέρος της κοινωνικής μας ζωής.

Skornia: Στην Ιαπωνία η εκπαίδευση του καράτε είναι πολύ κοινωνική τέχνη όταν βγεις από το ντόζο. Στην Αμερική, μερικοί κάτοχοι μαύρης ζώνης πίνουν μερικές μπύρες και τότε κοιτάνε για κανένα φτωχό ανθρώπακο να γρονθοκοπήσουν στο χώρο του Parking ή ανακατεύονται σε παλέματα και γροθιές με άλλους συναγωνιστές τους έξω από την αρένα του τournouά.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Νομίζεις ότι έτσι

είναι και στην Ιαπωνία;

Beardsley: Στην Ιαπωνία, ποτέ δεν ξέρεις αν ένας άνθρωπος έχει μαύρη ζώνη αν τον δεις στον δρόμο εκτός κι αν δεις τα χέρια του. Οι Γιαπωνέζοι εκπαιδεύονται με Makiwara (κολώνες για χτυπήματα) Όλοι οι Γιαπωνέζοι κάτοχοι μαύρης ζώνης χτυπούν Makiwara. Κι αυτό είναι κάτι που οι Αμερικάνοι δεν κάνουν. Αν δεν χτυπήσεις τον βαρύ σάκκο και το Makiwara δεν μπορείς να νοιώσεις την αίσθησή του να χτυπάς πραγματικά κάτι ή κάποιο και όχι σκέτο αέρα.

Skornia: Πολλοί Αμερικάνοι φορούν τη γροθιά ασφαλείας και με ασφάλεια χτυπούν τον εξοπλισμό αλλά τότε έχεις αυτό το παχύ ζουλημένο πράγμα. Και αν οι μαθητές γρονθοκοπούν ο ένας τον άλλο και χτυπούν αρκετά σκληρά, τότε πληγώνουν τους συναγωνιστές τους συνεχώς. Ή αν δεν χτυπούν αρκετά σκληρά τότε είναι ολοκληρωτικά ψεύτικο γιατί δεν νοιώθουν την αίσθηση της ολικής δύναμης. Έτσι όταν γυμνάζεσαι με γυμνές γροθιές, όπως κάνουν στην Ιαπωνία και κάνεις εξάσκηση ρίχνοντας γροθιές και κλωτσώντας σάκκους και κτυπώντας ένα Makiwara όσο πιο δυνατά μπορείς, γνωρίζεις στο μυαλό σου ότι μπορείς να σπάσεις οποιοδήποτε κεφάλι ακριβώς από τους ώμους του αν χρειάζοταν.

Beardsley: Όταν βρίσκεσαι στο ντόζο στην Ιαπωνία όλα τα Makiwara βροντάνε μαζί καθώς οι κάτοχοι μαύρης ζώνης τα κτυπάνε στο φουλ ξανά και ξανά.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Σχετικά με τα τournouά εδώ στην Ιαπωνία* κατά ποιά τρόπο διαφέρουν αυτά από εκείνα της Αμερικής;

Beardsley: Τα τournouά στην Ιαπωνία είναι εξαιρετικά. Απλώς εξαιρετικά. Όταν παίζεις στην αρένα όλοι προθερμαίνονται και βάζουν τη Gi (στολή) τους. Όλοι κάνουν τις προθερμάνσεις τους μαζί, από όποια Σχολή κι αν προέρχονται. Ή μερικές φορές η σχολή σου και οι άλλες σχολές είναι στις δικές τους μικρές περιοχές κάνοντας η κάθε μία τα δικά της προθερμαντικά. Τότε φτάνει η στιγμή και όλα

σταματούν. Ο κάθε διαγωνιζόμενος μπαίνει στη σειρά κατά αλφαβητική σειρά είτε με το όνομα της Σχολής, είτε από την πόλη από την οποία προέρχεται.

Τότε ανακοινώνονται οι κανονισμοί. Μιλούν σχετικά για το Bushido (συμπεριφορά του αγωνιστή), παίζουν τον Εθνικό Ύμνο, στήνουν τα ρινγκ και ξεκινάμε. Όχι σαχλαμάρες. Υπάρχει απόλυτος σεβασμός. Ακόμα και αν σου κλέψουν ένα σημείο, ξέρεις μέσα στη καρδιά σου ότι οι κριτές κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν και τους σέβεσαι.

Skornia: Αυτό είναι αλήθεια. Δεν υπάρχει τόση πολιτική όσο στην Αμερική. Φυσικά, υπάρχει πολιτική σε κάθε σπορ, όμως οτιδήποτε και να συμβεί, ακόμη κι αν πιστεύει κάποιος ότι οι κριτές κάνουν απόλυτα λάθος, δεν υπάρχουν αμφισβητήσεις, και δεν συνέβηκε ποτέ αυτό το πράγμα που είδα σε τournouά στις Η.Π.Α. όπου οι διαγωνιζόμενοι στήνουν καυγά με έναν από τους κριτές. Δεν συμβαίνει τίποτα από αυτά στην Ιαπωνία.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Τι συμβαίνει όμως αν ανήκω στο συλ-Okinawa* μπορώ να διαγωνιστώ σε ένα τournouά εδώ στην Ιαπωνία;

Beardsley: Συνήθως όχι. Πρέπει να ανήκεις σε κάποιο ντόζο. Δεν μπορείς να περιπλανάσαι μόνος σου όπως κάνουν στην Αμερική. Φυσικά στην Αμερική το να διοργανώνεις αγώνες είναι μία επιχείρηση. Στην Ιαπωνία, ο σκοπός του τournouά είναι να δοκιμάσεις τις ικανότητές σου. Αυτή είναι η διαφορά. Τα ντόζο στην Ιαπωνία δεν είναι επιχειρήσεις* εννοώ ότι τα ντόζο δωροφόροι δεν είναι. Φυσικά τα κεντρικά γραφεία όλων των Γιαπωνέζικων συστημάτων, τα ΓΣΚ, goju-ryu Mas Oyama και άλλα, κάνουν καλά κέρδη. Αλλά τα μικρά ντόζο δεν είναι επιχειρήσεις. Στη πραγματικότητα ο σενσέι μου ήταν ιδιοκτήτης ενός φρουτοπωλείου. Μετά την δουλειά, έρχεται στο ντόζο, ανοίγει και ξεκινάμε. Ο Eizu Shimabuku με τον οποίο εκπαιδεύτηκα για λίγο

ήταν ένας αγρότης δέντρων μπουσάι. Καλλιεργούσε επίσης λουλούδια.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Εντάξει* ας πούμε πως βρίσκεσαι σε ένα ντόζο εδώ στην Ιαπωνία και το ντόζο σου προσκαλείται να συμμετάσχει σε μία ορισμένη σειρά αγώνων. Πως κανονίζεις προσωπικά να πας στους αγώνες;

Beardsley: Όλοι περιλαμβάνονται και ο σενσέι ρωτάει ποιός θέλει να πάρει μέρος. Αν δεν θέλεις να συμμετάσχεις δεν υποχρεώνεσαι. Αλλά πάλι, οι σπουδαστές που εκπαιδεύονται σκληρότερα και αυτοί που κάνανε πιο γενικά πάλη και τα πήγαν καλά στους αγώνες πιθανόν να ανέβηκαν πιο γρήγορα στις βαθμίδες της μαύρης ζώνης. Στην Ιαπωνία μπορείς να είσαι ένας τρίτου βαθμού κάτοχος μαύρης ζώνης για 10 χρόνια.

Skornia: Είναι σαν το γκόλφ. Το κάνεις κάθε βδομάδα γιατί θέλεις να κρατήσεις τη φόρμα σου. Λοιπόν, πολλοί Γιαπωνέζοι σπουδαστές καράτε κάνουν το ίδιο πράγμα. Εκπαιδεύονται για πολλά χρόνια απλώς επειδή τους αρέσει. Δεν νοιάζονται τόσο πολύ να αποκτήσουν τις ανώτερες βαθμίδες της μαύρης ζώνης. Αλλά στην Αμερική, απλώς επειδή βρίσκονται στη Σχολή, οι σπουδαστές τρέχουν στον σενσέι και τον ρωτούν: "Εί, δεν νομίζεται ότι είναι καιρός να πάρω τη μαύρη ζώνη μου; Στην Ιαπωνία, αν έχεις καλό ΚΑΤΑ και είσαι ένας καλός αγωνιστής, παίρνεις προαγωγή. Παρόλα αυτά, αν δεν πας σε τournouά αλλά απλώς εκπαιδεύεσαι σε ένα είδος κανονικής βάσης και δεν σκοπεύεις σε ψηλές βαθμίδες, μπορείς να γίνεις ένας δευτέρου ή τρίτου βαθμού κάτοχος μαύρης ζώνης για την υπόλοιπη ζωή σου.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Πως είναι τα τεστ προαγωγής εδώ στην Ιαπωνία;

Beardsley: Στην Ιαπωνία έχεις τα βασικά μαθήματα, τους τύπους και τους αγώνες πυγμαχίας και πασχίζουν όλοι μαζί. Δεν υπάρχει διάλειμμα. Απλώς συνεχίζεις μέχρι το τέλος. Τα βασικά αποτελούνται από βασικούς και προκανονισμένους

συνδυασμούς, εκτελούμενους σκληρά και γρήγορα, πάνω-κάτω στο ντόζο αρκετές φορές, σε αρκετές στάσεις, θέσεις, τις οποίες σου λένε να πάρεις. Οι κριτές φωνάζουν τι υποτίθεται ότι πρέπει να κάνεις, έτσι ώστε αν δεν καταλαβαίνεις τη γλώσσα, ξέμεινες από τύχη. Παρόλα αυτά, στα κεντρικά γραφεία του ΓΣΚ, νομίζω μιλούσαν λίγα Αγγλικά, αλλά στο τεστ που μου έκαναν τα πάντα ειπώθηκαν στα Γιαπωνέζικα. Μετά τους συνδυασμούς προχωράς στα ΚΑΤΑ. Διαλέγεις ένα και διαλέγουν ένα. Μπορούν να διαλέξουν όποιο Pinan του Heian κατα θέλουν. Πρέπει να γνωρίζεις όλα τα ΚΑΤΑ. Δεν είναι όπως στις Η.Π.Α. όπου ένα παιδί θα τελειοποιήσει ένα ΚΑΤΑ και αυτό είναι όλο που κάνει. Αυτό κάνει κατά τη διάρκεια του τεστ του και αυτό κάνει στους αγώνες. Έτσι, μετά το ΚΑΤΑ πρέπει να παλέψεις. Και πρέπει να παλέψεις κάπου ανάμεσα σε τρεις με έξι αγώνες, τον ένα μετά τον άλλο. Είναι σαν μία γραμμή σφαγής.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Πότε σου λένε οι κριτές αν πέρασες το τεστ;

Beardsley: Στο λένε εκείνη τη στιγμή εκεί, αν πέρασες ή όχι, αφού κάνουν τη μικρή τους συζήτηση με όλους τους άλλους σενσέι, φωνάζουν τα ονόματα των ανθρώπων που πέρασαν. Στο τεστ μου, πέρασαν τέσσερεις από τους τριάντα και ήμουν ο μόνος Αμερικάνος.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Πόσο συχνά δίνονται τα τεστ στην Ιαπωνία;

Beardsley: Κάθε τρεις μήνες. Αυτά είναι τα τεστ μαύρης ζώνης. Αλλά το ότι δίνεις τεστ κάθε τρεις μήνες δεν σημαίνει και ότι προάγεσαι κάθε τρεις μήνες. Οι κριτές έχουν τον φάκελλό σου και ξέρουν πότε πήρες βαθμό τελευταία φορά. Το τεστ είναι διαθέσιμο για σένα αν είσαι έτοιμος.

Skornia: Κάθε τεστ εδώ είναι βασισμένο στην προηγούμενη εμπειρία σου, την εκπαίδευση σου στο ντόζο, τις γενικές δυνατότητες σου, το φυσικό τεστ της στιγμής. Το τεστ είναι αλήθεια ένας συνδυασμός αυτών.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Σχετικά με τις στολές του καράτε* χρησιμοποιούν οι Γιαπωνέζοι ένα ουράνιο τόξο από χρώματα όπως κάνουν πολλοί Αμερικάνοι σπουδαστές καράτε;

Beardsley: Εδώ στην Ιαπωνία, οι στολές είναι ολόασπρες. Έτσι πρέπει να είναι, απλώς ένα άσπρο gi και ένα σήμα σχολής ή συλ. Όταν βλέπω εικόνες ασκουμένων στο καράτε σε στολές με αστέρια και σειρήνια και σατέν, μου φαίνεται σαν να είναι το καράτε μόνο θέαμα.

Skornia: Μερικοί Αμερικάνοι αγωνιστές καράτε οι οποίοι έχουν εθνικούς τίτλους, συχνά έχουν όμορφη τεχνική και ψηλές φανταχτερές κλωτσιές και πιθανόν είναι και θαυμάσιοι αγωνιστές. Αλλά μοιάζουν σαν να πηγαίνουν στο τσίρκο. Απλώς χάνεις το πνεύμα και τη ποιότητα της τεχνικής, με τη φυσική κλίση και το θέαμα. Αν αλήθεια έχεις ποιότητα γιατί δεν το αφήνεις να φανερωθεί, να φανεί; Γιατί να μην έχεις τη ταπεινότητα και αγνότητα μιας σκέτης άσπρης ζώνης;

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Αυτή είναι η τελευταία ερώτηση που θα ήθελα και οι δύο να σκεφτείτε πραγματικά πριν απαντήσετε. Ποιά είναι η πιό φανερά διαφορά μεταξύ του Γιαπωνέζικου και του Αμερικάνικου καράτε.

Beardsley: Το πνεύμα. Όλοι στα Γιαπωνέζικα ντόζο δουλεύουν μαζί.

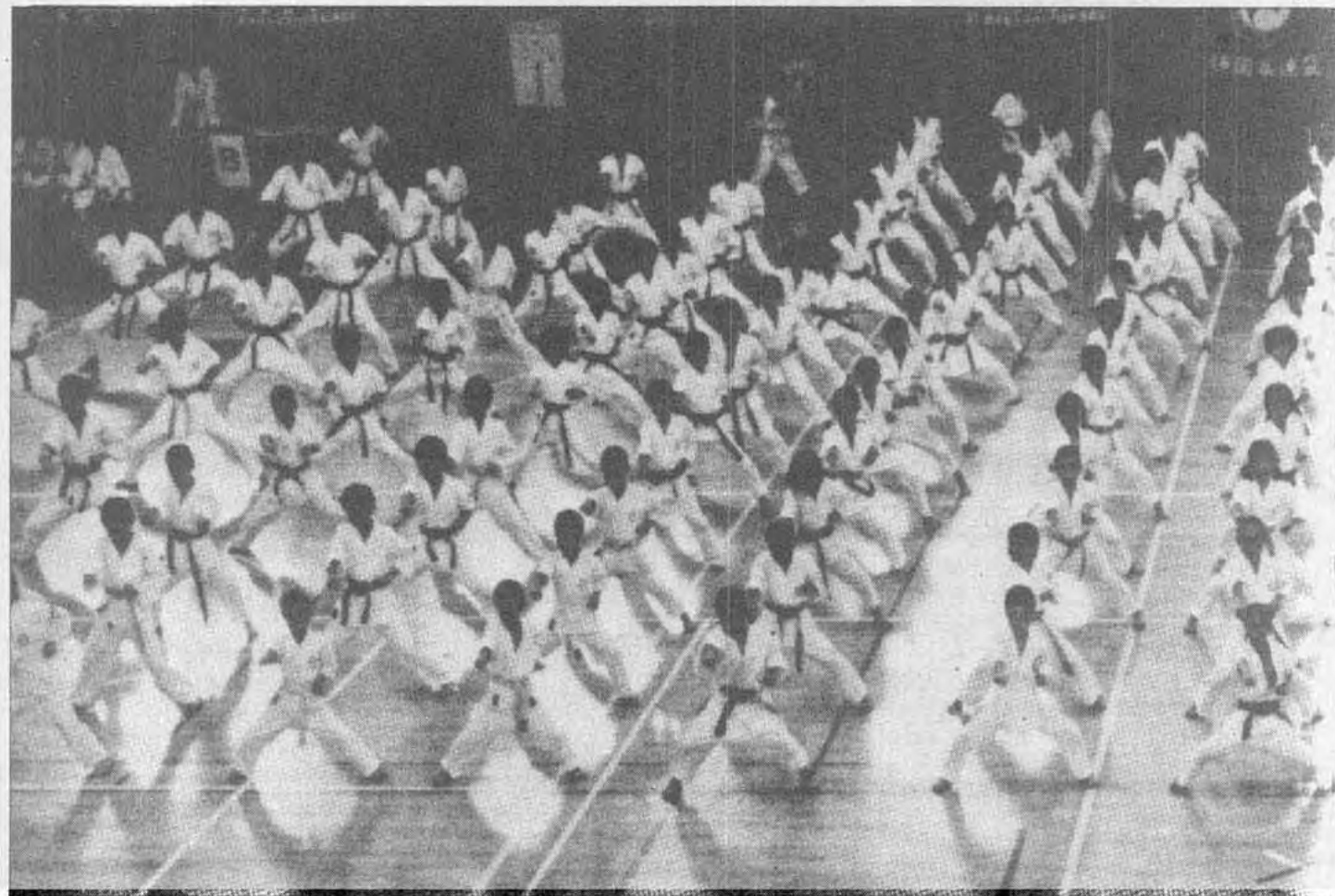
Skornia: Σε μένα η μεγαλύτερη διαφορά είναι η πειθαρχία. Στη διοίκηση της Σχολής μου αυτό είναι που μας λείπει πιο πολύ. Αν το καράτε είναι κάτι, αυτό είναι η πειθαρχία, η ακρίβεια και το να μάθεις πως να ελέγχεις το μυαλό και το σώμα σου. Μόλις μπορείς ελέγξεις τον εαυτό σου, τότε μπορείς να σκεφτείς σχετικά με το να υπερασπίσεις τον εαυτό σου ενάντια σε κάποιον άλλο.

ΤΕΛΟΣ

Η ΒΙΑΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΠΥΛΗ ΤΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ

Ο ΧΟΣΟΥ ΙΚΕΝΤΑ ΚΑΙ Η ΣΧΟΛΗ ΤΟΥ

Από τον Νικήτα Μπινιάρη
Story by Nikitas Binlaris



Ο Μάστερ Χόσου Ικέντα και η Σχολή του Καράτε Τζόσιν Μον.
"Το βίαιο μονοπάτι του καράτε οδηγεί στη πύλη της γαλήνης".

(από τον Νικήτα Μπινιάρη)

Ο σενσέϊ Χόσου Ικέντα που

κάποτε εθεωρούνταν παράνομος στο καράτε, είναι τώρα ένας αξιολοσέβαστος ηγέτης του καράτε και επικεφαλής μιας από τις πιο δυναμικές ομάδες του καράτε στην Ιαπωνία.

Σαν νέος άντρας μελετώντας καράτε στην Οκινάουα και την Ιαπωνία, ο σενσέϊ Ικέντα αφιέρωσε ολόκληρη τη ψυχή και το σώμα του στη Τέχνη του.

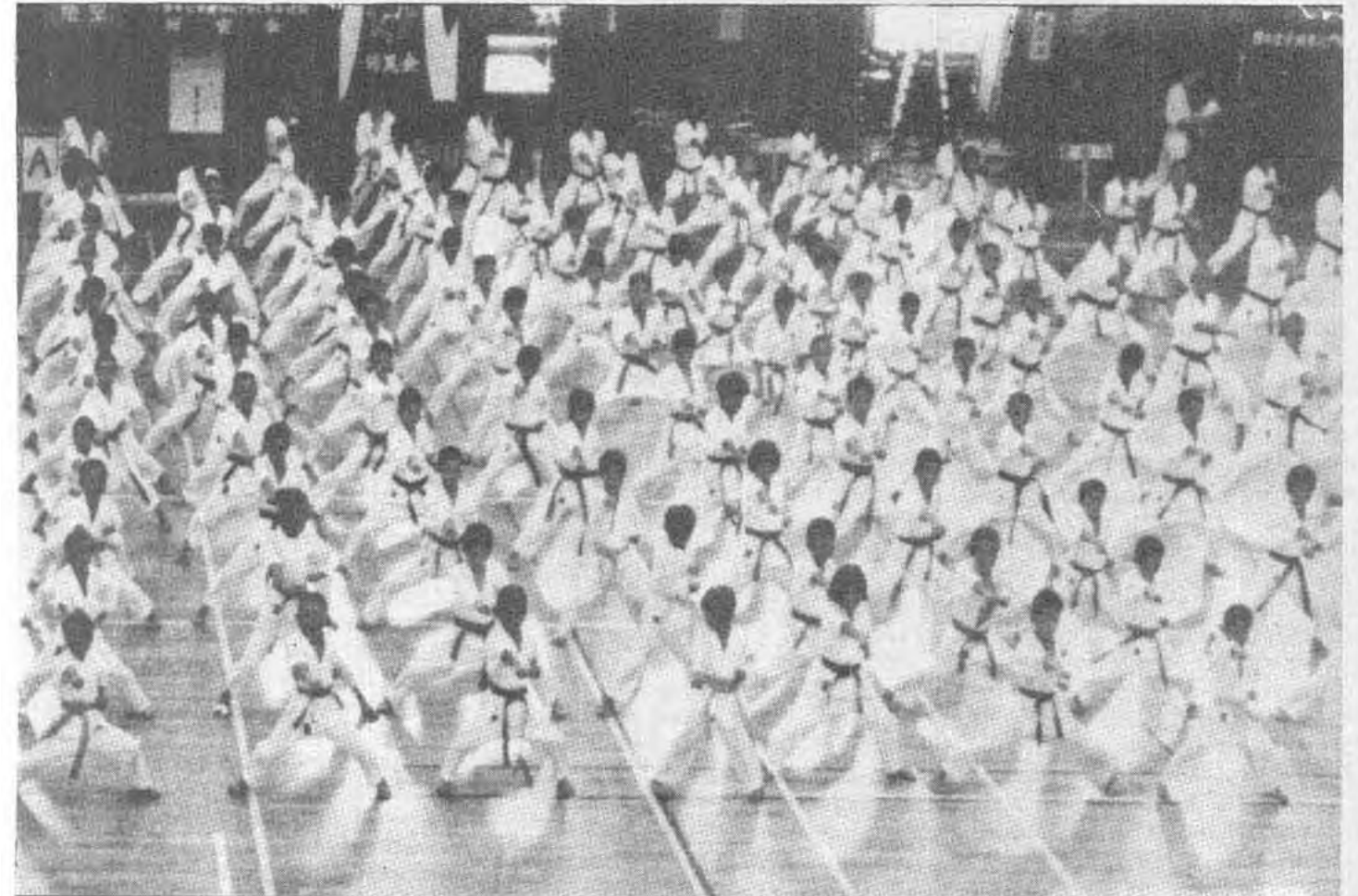
Όταν η εξάσκηση τελείωνε για τους άλλους στο Ντότζο, ο Ικέντα έμενε πίσω για να εργαστεί στα κάτα του ή να χτυπήσει τη μακιβάρα. Θυμάται ότι ο ζήλος του εντυπωσίασε τον σενσέϊ του, αλλά καθώς συνέχιζε να γρονθοκοπάει τη μακιβάρα μέχρι τις μικρές πρωϊνές ώρες, συχνά διωχνόταν ευγενικά από το ντότζο.

Ο Ικέντα είναι τώρα 45 χρόνων* η εκπαίδευση άρχισε σχεδόν 35 χρόνια πριν σε μια εποχή που το "ντότζο" ήταν συνήθως ένα άδειο δωμάτιο προσκολλημένο στο σπίτι του σενσέϊ. Όταν δεν ήταν στο ντότζο ο Ικέντα, βρισκόταν στο σπίτι του εξακολουθώντας να χτυπάει, να κλωτσάει και να τεντώνεται. Ήταν φανερό στην οικογένεια του, τους φίλους του και ειδικά στον σενσέϊ του, ότι αυτός ο νέος άντρας θα γινόταν κάποτε γνωστός στο κόσμο του καράτε. Είχαν όλοι δίκιο. Σήμερα, ο Χόσου Ικέντα έχει ένα από τα καλύτερα συστήματα καράτε στο κόσμο, μια ομάδα για την οποία μπορεί δίκαια να είναι υπερήφανος.

Ικέντα-ο Εικονομάχος

Σε ένα έθνος τόσο συγκροτημένο όπως η Ιαπωνία, όπου κάνει κανείς λιτή διαβίωση, οτιδήποτε κάνετε υπόκειται σε λεπτομερή εξέταση. Ο Ικέντα Σενσέϊ θεωρήθηκε ιδιορρυθμία σε μια πολύ μικρή ηλικία όταν διάλεξε να αφήσει τα μαλλιά του πολύ κάτω από τους ώμους. Τα πυκνά μαύρα μαλλιά του έμοιαζαν με χαίτη αλόγου* ξεχώριζε σε όλα τα τουρνουά και τους αγώνες που έπαιρνε μέρος. Ένας άλλος μάστερ της παλιάς εποχής που είχε τα μαλλιά του κατά παρόμοιο τρόπο ήταν ο διάσημος Γκόγκεν "ο γάτος" Γιαμαγκούσι. Ο Ικέντα ήταν σε καλή παρέα.

Για τους Γιαπωνέζους, όταν κάποιος φεύγει από το χώρο του σπιτιού του πρέπει να ντύνεται με όση πιο πολλή ευπρέπεια μπορεί. Συνήθως αυτό σημαίνει κοστούμι και γραβάτα ή τουλάχιστον πουκάμισο και σπορ σακάκι. Πάλι, στο τρόπο που ντυνόταν ο Ικέντα ήταν διαφορετικός. Εμφανιζόταν δημόσια φορώντας τα ρούχα αρχαίου σαμουράϊ, ένα κιμονό δεμένο με χρωματιστή μεταξένια λουρίδα και ένα ζευγάρι ξύλινα "γκέτα" στα πόδια του. Ο Ικέντα έμοιαζε σαν να είχε ξεπηδήσει από το φεουδαρχικό παρελθόν της Ιαπωνίας. Τα μόνα που έλειπαν ήταν ένα ζευγάρι σπαθιά, αλλά όποτε ο Ικέντα παρουσίαζε μια επίδειξη στην οποία



χρησιμοποιούσε το σπαθί, ακόμα κι αυτό έμοιαζε σαν κομμάτι του χαρακτήρα του.

Ο Ικέντα μπορεί να υπήρξε μια παραδοξότητα, αλλά τη στιγμή που αυτός ή οι μαθητές του έβγαιναν για να παρουσιάσουν το καράτε, δεν υπήρχε καμμία αμφιβολία ότι αυτός ο άνθρωπος ήταν πολύ καλός σε αυτή τη τέχνη. Η

ακρίβεια και δύναμη του, τα εστιασμένα λακτίσματα και γροθιές του, η προσαρμοστικότητα και επιτηδειότητα του σε όλα τα όπλα αποδείκνυε ότι ο Ικέντα ήταν "αληθινός" (ταλαντούχος).

Ο Ικέντα είναι ένας ελκυστικός άνδρας με ένα πολύ δυνατό πρόσωπο και συμπεριφορά που απαιτεί προσοχή.

Παρόλα τα μακριά μαλλιά του και τον περίεργο τρόπο ντυσίματος του, σύντομα κέρδισε τον σεβασμό της κοινότητας των πολεμικών τεχνών της Ιαπωνίας. Κανένας δεν μπορούσε να αμφισβητήσει την αφοσίωση και την επιδεξιότητα του. Πριν περάσει πολύς καιρός, προσέλαβε ένα σημαντικό αριθμό οπαδών. Οι σπουδαστές επηρεάστηκαν από το

χάρισμα του και αφοσιώθηκαν με ενθουσιασμό.

Τζόσιν Μον Καράτε-Ντο

Ο Ικέντα γεννήθηκε στη Κίνα από Γαπωνέζους γονείς. Σε μικρή ηλικία, οι γονείς του επέστρεψαν στην Ιαπωνία όπου ο Ικέντα άρχισε να μελετά το σόριν-ρίου καράτε. Οι σπουδές του τον οδήγησαν στην Οκινάουα όπου έμαθε το Ματσουμάρα σόριν-ρίου (τομάρι-τε). Το σόριν-ρίου είναι ένα από τα πιο παλιά στυλ του καράτε της Οκινάουα και μερικές φορές το όνομα του χωριού, της πόλης ή ακόμα και ενός ορισμένου δασκάλου προσκολλείται στο όνομα ενός στυλ ή συστήματος. Ο Ικέντα μελέτησε το Κιατάκε-χα σόριν-ρίου της Οκινάουα που οφείλει τη καταγωγή του στον Ισάμου Ταμότο και πιο πίσω στον μεγάλο δάσκαλο της Οκινάουα Σοτοκού Καϊγινάν.

Το όνομα του συστήματος του Ικέντα, Τζόσιν Μον, αποφασίστηκε από τον Ικέντα κατόπιν βαθείας μελέτης των φιλοσοφιών του ζεν. Ο Ικέντα είναι πολύ θρήσκος και αισθάνεται ότι για να επιτύχει κάποιος σε οτιδήποτε, συμπεριλαμβανομένης και της διδασκαλίας του καράτε θα πρέπει να εναρμονίζεται εντελώς με όλα τα ζωντανά πράγματα γύρω του. Κατά κάποιο τρόπο πρέπει να βρίσκεται σε αρμονία με το σύμπαν.

Σαν ένα παράδειγμα της φιλοσοφίας του, ο Ικέντα παρατήρησε: "Δεν μπορείτε να διδάξετε καράτε σαν μέσο για να κάνετε κακό σε κάποιον άλλο άνθρωπο. Αυτό θα ήταν εκτός αρμονίας με τη Φύση. Αλλά μπορείτε να διδάξετε καράτε σαν ένα τρόπο για να σταματήσετε ανθρώπους από το να σας κάνουν κακό ή από το να κάνουν κακό ο ένας στον άλλο, επαναφέροντας έτσι την αρμονία στη Φύση". Η μετάφραση της λέξης τζόσιν είναι "ειρήνη" ή "ηρεμία". "Μον" σημαίνει "πύλη" ή "μονοπάτι".

Ο Ικέντα τονίζει όμως, ότι ποτέ δεν παρεκκλίνει από το αρχικό κάτα που αναγνωρίζει για στυλ του το σόριν-ρίου. Ο Ικέντα αισθάνεται ότι η υιοθέτηση ενός ονόματος για την ομάδα σας είναι αποδεκτή, η αποκλήρυξη της προέλευσης σας ή του ρίου (σχολής) σας δεν είναι.



Η Ομοσπονδία Τζόσιν Μον ιδρύθηκε από τον Ικέντα πριν από 16 χρόνια περίπου. Είναι τώρα ένας διεθνής οργανισμός με παραρτήματα στη Νέα Ζηλανδία, Αφρική, Ινδία, Κούβα και στο Τέξας των Η.Π.Α. Ο Ικέντα έχει χιλιάδες οπαδών έξω από την Ιαπωνία, αλλά και στη πατρίδα του, επίσης, έχει ένα εντυπωσιακά μεγάλο οργανισμό.

Ο Ικέντα έχει γράψει δύο βιβλία πάνω στο καράτε που έχουν γίνει μπεστ σέλλερς. Είναι ανάμεσα στα πιο κατανοητά βιβλία που έχουν ποτέ γραφτεί πάνω στην ιστορία και τη προέλευση του καράτε. Η τεχνική και τα κάτα επεξηγούνται επίσης καθαρά, αλλά είναι η κατανοητή έρευνα και η εξήγηση όλων των πλευρών του καράτε που κάνουν τα βιβλία τόσο δημοφιλή. Καθώς λέγει ο Ικέντα, "Υπάρχουν τόσο πολύ περισσότερα στη πίστη μας στο καράτε από σκέτα λακτίσματα και γρονθοκοπήματα.

KARATE ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ίσως είναι η στάση του στη διδασκαλία που έχει καταστήσει τον Ικέντα προσφιλή στο θηλυκό πληθυσμό του καράτε. Υπολογίζεται σωστά ότι έχει τον μεγαλύτερο αριθμό γυναικών - οπαδών στο κόσμο. Στο πρόσφατο του 14ο Ετήσιο Πρωτάθλημα Καράτε, συμμετείχαν πάνω από 600 συμμετέχοντες. Από μόνο του αυτό δεν είναι μεγάλος αριθμός,

μόνο που όλοι οι συμμετέχοντες ήταν γυναίκες. Αυτό το τουρνουά μόνο για γυναίκες αρχίζει να γίνεται πολύ δημοφιλές στην Ιαπωνία. Σε μια χώρα όπου οι γυναίκες δεν ενθαρρύνονται να επιδείξουν τα ταλέντα τους σε τόσους πολλούς τρόπους, το καράτε είναι μια εξαιρετική διέξοδος. Το τουρνουά του Ικέντα προσφέρει ελεύθερο φιλικό αγώνα κούμιτε, κάτα, επιδείξεις αυτοάμυνας και εμφανίσεις με όπλα.

Ο Ικέντα περιγράφει τις γυναίκες σπουδαστές του σαν πολύ ταλαντούχες νέες γυναίκες, που στις καθημερινές ζωές τους, εργάζονται δίπλα-δίπλα με συνεργάτες οι οποίοι δεν έχουν τη παραμικρή ιδέα ότι αυτές εξασκούνται στο καράτε. Ο Ικέντα δεν βλέπει καμιά άλλη διαφορά στις ικανότητες τους από τους άντρες, από τη σωματική δύναμη. Όταν τον ρωτούν σχετικά με την επιτυχία του να φέρει τόσες πολλές γυναίκες στο καράτε, ο Ικέντα εξέφρασε την άποψη ότι οφείλεται μάλλον στη γενική φιλοσοφία του για τη διδασκαλία.

Ο Ικέντα έχει προσαρμόσει το Τζόσιν Μον καράτε-του σε όλες τις ηλικίες και για τα δύο φύλα. Γνωρίζει καλά το κίνητρο του καθένα για την εκμάθηση του καράτε, των σκέψεων αναγκών και επιθυμιών τους. Ο Ικέντα αισθάνεται πως ενώ νέοι άνθρωποι θέλουν να ασχοληθούν περισσότερο με τον αθλητικό

ανταγωνισμό, μια μεγαλύτερη αναλογία σπουδαστών του ενδιαφέρεται απλώς να εκπαιδευτεί για αυτοβελτίωση. Αυτοί οι σπουδαστές θέλουν να μάθουν τα όπλα, τα κάτα, τον τύπο τέχνης του καράτε. Αν η εκπαίδευση είναι εποικοδομητική, και κάνει τον μαθητή, να αισθάνεται καλά, τότε είναι σωστή προπόνηση, είναι μετάφραση με τον τρόπο "τζόσιν Μον".

Παράδοση και Πρωτοπορία

Ο Αμερικάνος αθλητής των πολεμικών τεχνών Ντον Ντρέγκερ ήταν στενός φίλος του Ικέντα. Ο Ντρέγκερ που πρόσφατα απεβίωσε ήταν ένας από τους καλύτερους συγγραφείς βιβλίων για τις πολεμικές τέχνες στο κόσμο. Προπονήθηκε με τον Ικέντα και πολλούς άλλους στο καράτε, το τζούντο, ζίου-ζίτσου, τσί τσι τσουάν και πολλά, πολλά άλλα στυλ. Αυτός και ο Ικέντα μοιράστηκαν τις ίδιες ιδέες περί απορρόφησης γνώσης από όλες τις βιώσιμες πηγές. Μαζί, αυτοί οι σεναεί ταξίδεψαν στην Ινδονησία για να μάθουν τις τέχνες του πεντσάκ-σιλάτ. Ο Ντρέγκερ στρώθηκε για να γράψει σπάνιους τόμους πάνω στις Ινδονησιακές πολεμικές τέχνες. Ο Ικέντα συμπεριέλαβε τεχνικές από την Ινδονησία και με δικά του λόγια "... από οποιαδήποτε πηγή που έχει κάτι καλό να συνεισφέρει". Η Ομοσπονδία του Τζόσιν Μον Καράτε χρησιμοποιεί τα πάντα συγχωνευμένα στις μεθόδους τους αυτοάμυνας, αν και ο Ικέντα μας θυμίζει ότι η βάση και τα κάτα του συστήματος είναι καθαρά σόριν-ρίου.

Η Κίνα αντιπροσώπευε πάντα ένα θέλγητρο για τον Ικέντα μιας και ήταν ο τόπος όπου γεννήθηκε και έτσι πριν από μερικά χρόνια, επέστρεψε. Μελέτησε Κινέζικες τέχνες αυτοάμυνας και αυτές επίσης τις συγχώνευσε στο δικό του στυλ. Ο Ικέντα εξήγησε ότι μερικές πλευρές του Γαπωνέζικου και Οκινάουέζικου καράτε-ντο έρχονται από τη Κίνα και πιθανόν, από την Ινδία, αλλά έχουν υπάρξει πολλές αλλαγές κατά τη πάροδο των αιώνων.



Οι ομοιότητες είναι φανερές, αλλά το ίδιο και οι διαφορές. Ο Ικέντα τονίζει ότι η εξέλιξη, το περιβάλλον, η φυλή, οι τρόποι ζωής και η γεωγραφική τοποθεσία έχουν μεγάλη σχέση με το τρόπο που ασκείται ένας αθλητής των πολεμικών τεχνών. Ακόμα και στην Ιαπωνία ή τη Κίνα, η εξάσκηση σήμερα είναι πολύ διαφορετική από ότι ήταν ένα αιώνα πριν.

Μάλιστα το καράτε σήμερα είναι πολύ διαφορετικό από το καράτε που διδασκόταν είκοσι χρόνια πριν. Όταν ο Ικέντα εκπαιδεύτηκε, η έμφαση δινόταν στη βαρεία σωματική προετοιμασία, στη προπόνηση με Μακιβάρα και στη δυνατή προπόνηση πρέπει να είναι ευκολότερη. Οι νέοι σπουδαστές σπάνια πια χρησιμοποιούν τη μακιβάρα για προετοιμασία και απολαμβάνουν τους φιλικούς αγώνες κούμιτε στα τουρνουά που δεν είναι ούτε κατά προσέγγιση τόσο τραχείς όσο οι αγώνες κούμιτε στα ντότζο του παλιού καιρού. Αλλά όπως το βλέπει ο Ικέντα, η εκπαίδευση στο καράτε αλλάζει μαζί με τις εποχές. Θα είναι πάντα μαζί

μας αλλά θα τροποποιείται καθώς ο τρόπος ζωής αλλάζει.

Οι τεχνικές, για παράδειγμα, ποικίλλουν με την ηλικία. Φανταχτερά ψηλά λακτίσματα και περιστροφικά και με άλματα χρησιμοποιούν δύναμη και ώθηση. Γοητεύουν τους νέους αθλητές των πολεμικών τεχνών που έχουν την ικανότητα να μαθαίνουν αυτές τις τεχνικές. Καθώς το σώμα αλλάζει όμως, το ίδιο κάνει και η τεχνική. Αντί δυνατών μπλοκαρισμάτων, κανείς χρησιμοποιεί αποκρούσεις ή αποφεύγει τα μπλοκαρίσματα. Λακτίσματα δεν ρίχνονται πια τυχαία στο κεφάλι, αλλά με πάρα πολύ ακρίβεια στη βουβωνική χώρα, τα γόνατα ή το στομάχι. Με τη πάροδο του χρόνου έρχεται και η σοφία κανείς κατέχει περισσότερες ικανότητες. Είναι αυτή η ικανότητα που γίνεται η ισορροπία μεταξύ νεωτέρων και μεγαλύτερων ανθρώπων που εξασκούνται στο καράτε.

Όλα τα αρχαία όπλα είναι σημαντικά στο καράτε του Ικέντα. Πιστεύει ότι το "μπο" πρέπει να εκτελείται σαν προέκταση του χεριού τα "κάμα" (δρεπάνια) να ασκούνται σαν προέκταση της

παλάμης. Τα όπλα σας διδάσκουν να αυτοσυγκεντρώνεστε, να αναπτύσσετε συγχρονισμό με ένα ελαφρά διαφορετικό τρόπο από ότι μαθαίνετε από ένα καράτε που ασκείται χωρίς όπλα. Επιπλέον, τα όπλα είναι ένα τμήμα της παράδοσης και της ιστορίας των τεχνών που ο Ικέντα ποτέ δεν θα απαρνιόταν.

Η Φιλοσοφία του Δρόμου

Ποιά πλευρά του καράτε είναι η πιο σημαντική για τον Ικέντα; Όλες, απαντάει. "Δεν μπορείτε να εξασκηθείτε στα κάτα χωρίς τη βασική εκπαίδευση, ούτε στα βασικά χωρίς τη προπόνηση στα κούμπε και πάει λέγοντας. Είναι σαν τον ήλιο και το φεγγάρι. Και τα δύο χρειάζονται, όπως εσείς έχετε το μπροστινό και το πίσω μέρος του σώματος σας".

Ο Ικέντα έχει μια επιβιωτική συμπεριφορά. Αποδέχεται το νέο κύμα των τουρνουά του καράτε σαν μέρος των καιρών που αλλάζουν,

απαραίτητα για τη προσέλκυση νέων ανθρώπων και προσοχής στη τέχνη. Για τον Ικέντα, το γιατί ένας μαθητής εισέρχεται σε ένα ντότζο δεν είναι τόσο σημαντικό όσο το τι μαθαίνει από τη στιγμή που βρίσκεται εκεί.

Ο Ικέντα μας συνιστά όμως προσοχή να μη δίνουμε έμφαση σε μια πλευρά του καράτε μόνο, τα κούμπε για παράδειγμα. Παρατηρεί ότι αυτό είναι σαν "...να συγκρίνουμε το νύχι στο πόδι ενός ελέφαντα με ολόκληρη τη μάζα του σώματος του. Υπάρχουν πολλά περισσότερα. Γιατί να στέκεστε στο ένα πόδι όταν έχετε δύο; η χρησιμοποίηση και των δύο θα σας κάνει καλύτερο".

Οι εποχές έχουν αλλάξει, ο κόσμος έχει αλλάξει και το ίδιο και ο Χόσου Ικέντα.

Η προσαρμοστικότητα του τον έχει βοηθήσει να αναπτύξει ένα από τους πιο γρήγορα αναπτυσσόμενους οργανισμούς στην Ιαπωνία. Σαν απόδειξη των επιτευγμάτων του είναι η συμμετοχή του επίσης στην Επιτροπή Προωθήσεων της

Διεθνούς Ομοσπονδίας Πολεμικών Τεχνών (IMAF).

Μπορείτε να πείτε πως ο Ικέντα έχει συμβιβαστεί λιγάκι. Δεν φοράει το κιμονό του και τα γκέτα του δημόσια το ίδιο συχνά όπως παλιά. Τα μαλλιά του είναι ευπρεπώς κομμένα αλλά έπειτα αυτή είναι η φιλοσοφία της Ομοσπονδίας του Τζόσιν Μον που έχει προέλευση από το Ανατολίτικο Ζεν: "Να είσατε σε αρμονία με το περιβάλλον σας".

Ο Χόσου Ικέντα έχει ένα άλλο μήνυμα για τους μαθητές του καράτε: "Ο σκοπός της εκπαίδευσης σε μια τέχνη τόσο βίαιη όπως το καράτε είναι να βρείτε το μονοπάτι προς τη γαλήνη".

Νικήτας Μπινιάρης

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ΤΟ 8ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ WUKO ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Σειρά Μαθημάτων για τους Διαιτητές της WUKO.

Η συνάντηση του Συμβουλίου των διαιτητών της WUKO έλαβε χώρα στις 29 Σεπτεμβρίου 1986 (Δευτέρα), από τις 5.00 ως τις 8.00 μ.μ. στην αίθουσα συναντήσεων του Πολιτειακού Κέντρου Σπορ και ασχολήθηκε με προετοιμασίες σχετικά με τη σειρά μαθημάτων για τους διαιτητές της WUKO.

Η σειρά μαθημάτων για τους διαιτητές της WUKO διεξήχθη στις 30 Σεπτεμβρίου και 1 Οκτωβρίου (2 μέρες) στο αμφιθέατρο του Πολιτειακού Κέντρου Σπορ. Έλαβαν μέρος σε αυτά τα μαθήματα που κάλυψαν κανόνες για διαιτητές ως επίσης και επιδείξεις, 60 άτομα. Στους ομιλητές συμπεριλαμβάνονταν και ο κ. Τόμας Μόρρις και άλλα μέλη του Συμβουλίου Διαιτητών της WUKO.

Στις 2 Οκτωβρίου διεξήχθησαν εξετάσεις για διαιτητές από τις 1.00 ως τις 5.00 μ.μ. και η ανακοίνωση των αποτελεσμάτων έγινε το βράδυ της ίδιας μέρας.

Συνάντηση της Διευθύνουσας Επιτροπής της WUKO.

Η συνάντηση της Διευθύνουσας Επιτροπής της WUKO έλαβε χώρα στις 30 Σεπτεμβρίου και στις 2 Οκτωβρίου από τις 5.00 μέχρι τις 8.00 μ.μ. στην αίθουσα συνδιάσκεψής του

Ξενοδοχείου Όμπουρν Τράβελοτς στο Σίδνεϋ.

Τα σημαντικά σημεία του Συνεδρίου συζητήθηκαν στη συνάντηση της 30 Σεπτεμβρίου. Στις 2 Οκτωβρίου, στη συνάντηση που ακολούθησε το Συνέδριο της WUKO, ο κ. Τόμας Μόρρις από την Μεγάλη Βρετανία εκλέχθηκε Πρόεδρος του Συμβουλίου Διαιτητών της WUKO. Επίσης ο κ. Κατσούμι Χακοΐσι από την Ιαπωνία, ο κ. Αουγκούστο Γκονζάλες από την Αργεντινή και ο κ. Τζούλιους Θάιρι από τις Η.Π.Α. εκλέχθηκαν μέλη του Συμβουλίου.

Επιπρόσθετα, αποφασίστηκε το 2ο Παγκόσμιο Κύπελλο να διεξαχθεί τον Μάρτιο του 1987 στη Βουδαπέστη της Ουγγαρίας.

Το 8ο Συνέδριο της WUKO

Το 8ο Συνέδριο της WUKO έλαβε χώρα στις 2 Οκτωβρίου από τις 10.00 ως τις 5.00 μ.μ. στο Αμφιθέατρο του Auburn RSL Club, στο Όμπουρν του Σίδνεϋ. Αποφασίστηκε το 9ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα να λάβει χώρα το 1988 στη Σενεγάλη και το 10ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα θα διεξαχθεί το 1990 στο Μεξικό. Επίσης αναφέρθηκαν προοπτικές σχετικά με συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Επιπρόσθετα, 15 Ομοσπονδίες, μαζί με της Δυτικής Γερμανίας και της Αιγύπτου έγιναν επίσημα μέλη της WUKO. Σήμερα υπάρχουν 99 Εθνικές Ομοσπονδίες Καράτε που είναι μέλη της WUKO. Έγιναν επανεκλογές για τις

ανώτερες θέσεις, που είχαν σαν αποτέλεσμα την τοποθέτηση του κ. Τζώρτζ Άντερσον στη θέση του 1ου Αντιπροέδρου της WUKO.

Τα νέα μέλη της Διευθύνουσας Επιτροπής και ένας κατάλογος των κρατών που συμμετείχαν δίνονται πιο κάτω:

Πρόεδρος: Ριοΐτσι Σασακάβα (Ιαπωνία)

Πρόεδρος Δ.Σ: Ζακ Ντελμούρ (Γαλλία)

Γεν. Γραμματέας: Φουσαγιρο Τακάτζι (Ιαπωνία)

Α' Αντιπρόεδρος: Τζώρτζ Άντερσον (Η.Π.Α.)

Β' Αντιπρόεδρος: Τζόρτζιο Πόρτζιο (Ιταλία)

Γ' Αντιπρόεδρος: Πρίγκηπας Άνταν Σζαρτορλίσι-Μπόρμπον (Ισπανία)

Δ' Αντιπρόεδρος: Τσι-Τσουνγκ Τσανγκ (Κινέζικο Ταϊπέι)

Ε' Αντιπρόεδρος: Κάρλος Αντόνιο Βαλιέντε (Παραγουάη)

ΣΤ' Αντιπρόεδρος: Ντάντι Μπαλάρα (Σιγκαπούρη)

Ταμίας: Ντέιβιντ Μίτσελ (Μ. Βρετανία)

Βοηθός Γεν. Γραμματέας: Πωλ Χόγκλαντ (Σουηδία)

Βοηθός Ταμίας: Νγκουέμα Μενγκόμ (Γκαμπόν)

Εκτελεστικός Γραμματέας: Ναγκατόμο Γιαμαόκο (Ιαπωνία)

Επίσημος Σύνδεσμος για τις Σοσιαλιστικές Χώρες: Τζώρτζ Πόππερ (Ουγγαρία)

Τα κράτη που συμμετείχαν στο Συνέδριο της WUKO δίνονται παρακάτω:

Αγκόλα, Αργεντινή, Αυστρία, Αυστραλία, Βέλγιο, Βραζιλία, Βενεζουέλα, Γαλλία, Γιουγκοσλαβία, Γκαμπόν,

NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Ο Άρθουρ Τανσλεϋ	6
Ο Θύμιος Περισίδης	8
Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1- Οι δύο κορυφαίοι του Νιντζουτσου	13
Ο Μασάκι Χατσούμι	13
Ο Γοιμίσι Νάβα	16
Κεφάλαιο 2- Ιστορική εισαγωγή στο Νιντζουτσου	19
Προέλευση και ανάπτυξη	19
Κυριώτερα ιστορικά γεγονότα	25
Βιβλία Νιντζουτσου	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 άσπλης μάχης	89
Τεχνικές μάχης με όπλα	95
Κεφάλαιο 7- Στρατηγική, Τακτική, Διαφυγές	105
A- Εισχωρήσεις	105
B- Κατασκοπία	110
Γ- Διαφυγές	110
Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του περιφημού βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολεμικού»	
Η χρησιμοποίηση των Μυστικών Πρακτόρων	114
Κεφάλαιο 8- Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νιντζα	121
Οι 47 Σαμουράι	121
Ο ναός Ουκιρούνε Τζινάι	126
Ο περιφημος Σακούκε Σαρουτόμπι	127
Η αυτοκτονία του Νιντζα	129
Η κινεζική περγαμνή	130
Ο μικρός Νιντζα	131
Κεφάλαιο 9- Το σημερινό Νιντζουτσου και η πρακτική του χρησιμότητα	134
Η εκπαίδευση σήμερα	134
Η διάσωση της τέχνης	141

Γουατεμάλα, Δανία, Δ. Γερμανία, Εκουαντόρ, Ελβετία, Η.Π.Α., Ινδία, Ινδονησία, Ιταλία, Ιαπωνία, Ισπανία, Καναδάς, Κινέζικη Ταϊπέι, Κολομβία, Κύπρος, Μαλαισία, Μεξικό, Μεγάλη Βρετανία, Νέα Ζηλανδία, Νορβηγία, Ολλανδία, Ουγγαρία, Ουρουγουάη, Παραγουάη, Πορτογαλία, Σενεγάλη, Σιγκαπούρη, Φινλανδία.

Αγώνες του 8ου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος της WUKO.

Οι Αγώνες του 8ου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος της WUKO διεξήχθησαν από τις 3-6 Οκτωβρίου 1986 στο Πολιτιστικό Κέντρο Σπορ. Συμμετείχαν 452 αγωνιζόμενοι από 31 κράτη.

Στις 3 Οκτωβρίου, τη πρώτη μέρα του Πρωταθλήματος, έγιναν το Ατομικό Κούμιτε των Γυναικών και το Ομαδικό Κούμιτε των Ανδρών. Στις 5 Οκτωβρίου διεξήχθησαν οι Αγώνες Ατομικού Κούμιτε των Ανδρών -60 κιλά και -65 κιλά. Στις 6 Οκτωβρίου έλαβαν χώρα οι Ατομικές Κατηγορίες Ανδρών. Στις 6 Οκτωβρίου έγινε επίσης το Ατομικό Κούμιτε Ανδρών (-70 κιλά, -75 κιλά, -80 κιλά, +80 κιλά και ανοικτή κατηγορία).

Τα κράτη που συμμετείχαν στους Αγώνες είναι τα εξής:

Αυστρία, Αυστραλία, Βέλγιο, Βραζιλία, Βενεζουέλα, Γαλλία, Γιουγκοσλαβία, Γουατεμάλα, Δημοκρατία του Καμερούν, Δανία, Δ.Γερμανία, Ελβετία, Εκουαντόρ, Ινδία, Ινδονησία, Ιταλία, Ιαπωνία, Ισπανία, Η.Π.Α., Καναδάς, Κινέζικη Ταϊπέι, Μαλαισία, Μεξικό, Μεγάλη Βρετανία, Νέα Ζηλανδία, Νορβηγία, Ολλανδία, Περού, Σιγκαπούρη, Σουηδία, Φινλανδία.

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟ ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΑΝΔΡΩΝ

1. Ιαπωνία
2. Γαλλία
3. Γιουγκοσλαβία
4. Περού
5. Ινδονησία
6. Κινέζικη Ταϊπέι
7. Αυστραλία
8. Καναδάς

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Κινέζικη Ταϊπέι
2. Ιαπωνία
3. Η.Π.Α.
4. Αυστραλία
5. Δ. Γερμανία
6. Περού
7. Σιγκαπούρη.

ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ

1. Σακουμότο (Ιαπωνία)
2. Αϊχάρα (Ιαπωνία)
3. Μαρτσίνι (Ιταλία)
4. Φανγκ (Κινέζικη Ταϊπέι)
5. Φαμπρίς (Αυστραλία)
6. Κη (Σουηδία)
7. Σουνγκ (Κινέζικη Ταϊπέι)
8. Μιζουζάβα (Η.Π.Α.)

ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Νακαϊάμα (Ιαπωνία)
2. Χασιμότο (Ιαπωνία)
3. Σέιμουρ (Αυστραλία)

ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΑΝΔΡΩΝ

1. Μεγάλη Βρετανία
2. Γαλλία
3. Ιταλία - Σουηδία

ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΑΝΔΡΩΝ

- 60 ΚΙΛΑ:

1. Νακάνο (Ιαπωνία)
 2. Ούτσι (Ιαπωνία)
 3. Μακκίνον (Μεγ. Βρετανία)
- Βάλε (Γαλλία)

- 65 ΚΙΛΑ:

1. Κόντο (Ιαπωνία)
 2. Σουζούκι (Ιαπωνία)
 3. Πάισπα (Φινλανδία)
- Ρέιμπροεκ (Βέλγιο)

ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΑΝΔΡΩΝ

- 70 ΚΙΛΑ:

1. Μασί (Γαλλία)
 2. Χαϊάσι (Ιαπωνία)
 3. Μονζόν (Καναδάς)
- Μέγκρο (Ελβετία)

- 75 ΚΙΛΑ:

1. Λιούβιν (Ολλανδία)
 2. Ντε Ολιβέιρα (Βραζιλία)
 3. Νάπιερ (Αυστραλία)
- Λίλοβακ (Αυστραλία)

- 80 ΚΙΛΑ:

1. Ταπόλ (Γαλλία)
 2. Μακκάου (Μ. Βρετανία)
 3. Γκουαζαρόνι (Ιταλία)
- Έτζεα (Ιαπωνία)

+ 80 ΚΙΛΑ:

1. Τσαρλς (Μ. Βρετανία)
 2. Τόμσον (Μ. Βρετανία)
 3. Μπούρα (Δανία)
- Ράουτσι (Μ. Βρετανία)

ΑΝΟΙΚΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

1. Ντάγκφελτ (Σουηδία)
 2. Γκουαζαρόνι (Ιταλία)
 3. Τζοζέπα (Ολλανδία)
- Έτζεα (Ιαπωνία)

ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 53 ΚΙΛΑ:

1. Καούρια (Φινλανδία)
2. Γιαναγκισάβα (Ιαπωνία)
3. Χαζάμα (Ιαπωνία)
4. Λέβιν (Φινλανδία)

- 60 ΚΙΛΑ:

1. Βαρέλιους (Φινλανδία)
 2. Σάμουελ (Μ. Βρετανία)
 3. Χάνσεν (Νορβηγία)
- Φέργκουσον (Αυστραλία)

+ 60 ΚΙΛΑ:

1. Βαν Μουρίλ (Ολλανδία)
 2. Λούντε (Νορβηγία)
 3. Κάβανο (Ιαπωνία)
- Μπράιαν (Μ. Βρετανία)

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ 8ου ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

(Από τον Φουσαγιρό Τακάτζι, Γεν. Γραμματέας της WUKO)

Το 8ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της WUKO που έγινε στην Αυστραλία, ήταν ομαλό και επιτυχές. Αυτό οφειλόταν εν μέρει στην απόφαση της Διοικητικής Επιτροπής της WUKO να μην υπάρχουν διαγωνιζόμενοι και διαιτητές στο τουρνουά από τις ίδιες Ομοσπονδίες. Η καθιέρωση αυτού του νέου κανονισμού απομόνωσε ορισμένα από τα προβλήματα διαιτησίας που συνέβησαν στο 7ο Πρωτάθλημα. Λυπόμαστε που δεν μπόρεσαν να συμμετάσχουν όσα κράτη ελπίζαμε, μιας και το ταξίδι στην Αυστραλία ήταν πολύ μακρύ για μερικούς πιθανούς διαγωνιζόμενους.

Προς το παρόν η WUKO έχει 99 συνεργαζόμενες χώρες, 11 από τις οποίες έχουν κάνει αίτηση για πλήρη ένταξη. Οι 77 εθνικές Ομοσπονδίες που συνεργάζονται με τη WUKO αναγνωρίζονται όλες από την

αντίστοιχη τους Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή. Ελπίζουμε να αυξήσουμε αυτό τον αριθμό στο μέλλον και να κάνουμε το καράτε ένα επίσημο Ολυμπιακό άθλημα.

Η ΙΑΚΦ έχει απορροφηθεί από τη WUKO.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η ΙΑΚΦ έχει εντελώς απορροφηθεί από την WUKO και θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όλα τα πρόσωπα της ΙΑΚΦ που έχουν έτσι συνεισφέρει στη διεθνοποίηση του αθλήματος μας. Η Διεθνής Ομοσπονδία Παραδοσιακού Καράτε (ITKF ή Δ.Ο.Π.Κ.) εναντιώνεται σήμερα στην Ολυμπιακή εκπροσώπηση της WUKO αλλά παρά το πρόβλημα αυτό, είμαι πεπεισμένος ότι οι αγώνες μας θα διεξαχθούν κάτω από την αιγίδα των Ολυμπιακών Αγώνων στο κοντινό μέλλον.

Ανυπομονώ να δω όλους εσάς στο 9ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα μας στη Σενεγάλη το 1988.

Η Είσοδος του Καράτε στους Ολυμπιακούς Αγώνες έχει αναβληθεί.

(από τον Ζακ Ντελκούρ, Πρόεδρο Δ.Σ. της WUKO)

Η απόφαση της Επιτροπής για το πρόγραμμα που αφορά την είσοδο του Καράτε στους Ολυμπιακούς Αγώνες έχει αναβληθεί. Δεν είναι μέτρο που σκοπεύει ενάντια στο Καράτε, γιατί το επίσημο Ολυμπιακό Περιοδικό, στη σελίδα 655 αναφέρει ότι 5 αθλήματα βρίσκονται στην ίδια περίπτωση. Στη πραγματικότητα, η IOC θέλει να επανεξετάσει εντελώς την είσοδο των αθλημάτων στους Αγώνες και ένας σημαντικός ανασχηματισμός προβλέπεται για τη χρονιά 1987. Έχουμε μεγάλες ελπίδες να δούμε το Καράτε στους Αγώνες το 1996.

Δεν σκοπεύουμε να Ξαναρχίσουμε τις Διαμάχες.

Μετά την αναγνώριση του Καράτε από την IOC, όλες οι ομοσπονδίες Καράτε έχουν προσχωρήσει στη WUKO.

Η προηγούμενη Διεθνής Ομοσπονδία που ονομαζόταν ΙΑΚΦ, εξαιτίας έλλειψης μελών έπαψε να υπάρχει. Αλλά οι ηγέτες

αυτής της Ομοσπονδίας δοκίμασαν μια τελευταία μπλόφα. Προσπάθησαν να κάνουν την IOC να πιστεύσει ότι ηγούνται ενός τύπου καράτε εντελώς διαφορετικού από αυτό της WUKO που καλείται "παραδοσιακό" καράτε (πράγμα που είναι ψέμα γιατί όλοι γνωρίζουμε ότι υπάρχει ένα μόνο βασικό καράτε, χωρισμένο σε Σχολές) και έστειλαν στις Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές και σε μερικές Ομοσπονδίες της WUKO εγκύκλιους ισχυριζόμενοι ότι επρόκειτο να αναγνωριστούν από την IOC και ότι η τελευταία θα το γνωστοποιήσει σύντομα.

Στη πραγματικότητα συνέβη ακριβώς το αντίθετο, όπως αναφέρθηκε σε ένα γράμμα με ημερομηνία 18 Δεκεμβρίου 1986, υπογεγραμμένο από τον Πρόεδρο Σάμαρανκ, το οποίο βεβαιώνει: "Η θέση της IOC από αυτή την άποψη είναι πολύ ξεκάθαρη αναγνωρίζουμε μία μόνο Διεθνή Ομοσπονδία για το καράτε" την WUKO.

Από την αναγνώριση της WUKO τον Ιούνιο του 1985, η WUKO σταμάτησε τη διαμάχη όσον αφορά την ΙΑΚΦ-ITKF, επειδή δεν έχει χρόνο για χάσιμο" ο οργανισμός του Καράτε και η είσοδος του στους Ολυμπιακούς Αγώνες είναι πολύ πιο σημαντικός από τις αντιζηλιές που έχουν πια σβήσει.

Αν κάνουμε αυτή την δήλωση σήμερα με αποδείξεις προς υποστήριξη μας (όπως η WUKO πάντα έκανε στο παρελθόν), είναι μόνο για να σταματήσουμε εντελώς την διάδοση αυτών των μεροληπτικών πληροφοριών που μπορεί, μακροχρόνια, να προκαλέσει σύγχυση στον κόσμο.

Με την δήλωση αυτή διατυπωμένη πλέον, ευχαριστούμε όλες τις ομοσπονδίες που βασίζονται σε μας, διαβεβαιώνοντας σας ότι δεν σκοπεύουμε να Ξαναρχίσουμε τις διαμάχες" αυτό το θέμα έχει κλείσει οριστικά για μας.

Η Σημασία της Εκμάθησης ΚΑΤΑ στην Ιαπωνία - Το 2ο Ιαπωνικό Σεμινάριο για Εκπαιδευτές του Καράτε.

Το 2ο Ιαπωνικό Σεμινάριο για εκπαιδευτές του καράτε έλαβε χώρα από τις 3 ως τις 6 Δεκεμβρίου 1986 στο Τόκυο της Ιαπωνίας.

Έλαβαν μέρος 32 δάσκαλοι από 12 κράτη σε αυτό το σεμινάριο. Στο πρώτο σεμινάριο για Ιαπωνέζους Εκπαιδευτές του Καράτε στα 1985, οι Σεϊπάι, Τζιον, Μπασάι-ντάι και Σεϊσιάν τύποι κατά επιδείχτηκαν και διδάχτηκαν από μεγάλους δασκάλους οι οποίοι είναι γνωστοί σε όλο τον κόσμο.

Το Σεμινάριο του 1986 παρουσίασε Σάιφα, Κάνκου-ντάι, Σεγιέντσιν και Σίντο, αυτά που απόμειναν από τους 8 τύπους Κάτα.

Ομιλητές για αυτό το σεμινάριο, που αντιπροσώπευαν τα αντίστοιχα τους κάτα ήταν ο κ. Φουσαγιρό Τακάγκι (Γενικός Γραμματέας της WUKO), ο κ. Μάντζο Ιβάτα, ο κ. Νταϊσίρο Αϊζάβα και ο κ. Κένζο Ουσιάνγκε.

Η εναρκτήρια τελετή άρχισε στις 10.30 στις 3 Δεκεμβρίου" ο κ. Τζωρτζ Άντερσον έκανε την αρχική προσφώνηση την οποία ακολούθησε ομιλία από τον κ. Φουσαγιρό Τακάγκι με τίτλο "κάτα σε κάθε στυλ".

Μετά το γεύμα, δόθηκε μια επίδειξη μαζί με επεξηγήσεις του "κάνκου-ντάι" από τον κ. Φουσαγιρό Τακάγκι μέχρι τις 6.00 μ.μ.

Τη 2η μέρα, ο κ. Μάντζο Ιβάτα πρόσφερε μια επίδειξη μαζί με επεξηγήσεις του "Σεγιέντσιν" κατά ενώ ο κ. Νταϊσίρο Αϊζάβα έκανε το ίδιο με το "Σίντο" κάτα.

Τη 3η μέρα, επιδείχτηκαν και διδάχτηκαν στους συμμετέχοντες "τσίντο" από τον κ. Νταϊσίρο Αϊζάβα και "σάιφα" από τον κ. Κένζο Ουσιάνγκε.

Την τελευταία μέρα, δόθηκαν διπλώματα σε όλους τους συμμετέχοντες στη σειρά αυτή μαθημάτων.

Το σεμινάριο διεξήχθηκε ομαλά και θεωρήθηκε μεγάλη επιτυχία.

Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν το 14ο Ιαπωνικό Πρωτάθλημα Καρατέντο, που έλαβε χώρα στις 7 Δεκεμβρίου στο Μπουντοκάν στο Τόκυο.

Παρακάτω δίνεται κατάλογος των χωρών που έλαβαν μέρος: Αυστραλία, Αυστρία, Αγκόλα, Γαλλία, Η.Π.Α., Ισπανία, Καναδάς, Κινέζικη Ταϊπέι, Μ. Βρετανία, Ν. Ζηλανδία, Περού, Χιλή.

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΟ ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

Μια φράση πασίγνωστη στην αρχαία Ελλάδα αλλά και στην αρχαία Ανατολή. Αν ανατρέξουμε στην ιστορία των πολεμικών τεχνών βλέπουμε πως παράλληλα με τη σωματική εκπαίδευση υπήρχε και η πνευματική εκπαίδευση, εξίσου σκληρή, που είχε σκοπό να αναπτύξει ανθρώπους εξωτερικά σκληρούς αλλά περισσότερο άτομα πνευματικά υγιή που θα είχαν αναπτύξει αρκετές πνευματικές αρετές (αγάπη, δικαιοσύνη κ.α.).

Με το ίδιο σκεπτικό γίνεται και σήμερα η εκπαίδευση στο Tang Soo Do προσέχοντας ιδιαίτερα να φτιάξουμε όχι κάποιους επιπόλαιους μαχητές των δρόμων, αλλά ανθρώπους ώριμους σωματικά και πνευματικά έτοιμους να αντιμετωπίσουν με όσο το δυνατό λιγότερες δυσκολίες τις αντιξοότητες της ζωής.

Ο Grand Master Χουάνγκ Κήν όταν τροποποίησε το Tang Soo Do στη σημερινή του μορφή, γνωρίζοντας το σημερινό τρόπο ζωής, έδωσε ακόμη μεγαλύτερη προσοχή στον πνευματικό τομέα για την καλύτερη ανάπτυξη του συστήματος.

Εγώ από τότε που ήμουν μικρός μαθητής θυμάμαι το δάσκαλο μου ότι πάντοτε έδινε έμφαση στην πνευματική καλλιέργεια και προσπαθούσε να μας την κάνει βίωμα. Στις εκάστοτε εξετάσεις ο κάθε μαθητής εξετάζοταν εκτός των βασικών τεχνικών σε θέματα πνευματικής εξάσκησης. Σήμερα που έχω δικιά μου σχολή ακολουθώ ακριβώς τη γραμμή τόσο του δασκάλου μου όσο και του ίδιου του Tang Soo Do προσπαθώντας να δώσω στους μαθητές μου τη βασική έννοια της πολεμικής τέχνης που είναι όχι η άσκοπη βία, αλλά μέσω της σωματικής εκπαίδευσης να ανεβάσουν το πνεύμα τους. Το ίδιο το Tang Soo Do, με την

κατάλληλη εκπαίδευση και με όσο περισσότερη υπομονή και επιμονή έχει ο μαθητής, σου προσφέρει και τα καλύτερα αποτελέσματα. Πίσω από κάθε γροθιά και κάθε κλωτσιά υπάρχει και ένα χτύπημα στον ίδιο μας τον εαυτό. Σιγά-σιγά τα πολλαπλά χτυπήματα με την πάροδο του χρόνου έρχονται να συνθέσουν ένα άτομο - σε όσο το δυνατόν περισσότερους τομείς - ανώτερο και έναντι του εαυτού του και έναντι των υπολοίπων συνανθρώπων του.

Το πρώτο πνευματικό επίπεδο που διδάσκει το Tang Soo Do είναι οι δέκα κανόνες αγάπης και αδελφότητας προς τον υπόλοιπο κόσμο:

1. Αγάπα την πατρίδα σου και αν χρειαστεί θυσιάσου γι' αυτή.
2. Να υπάρχει σεβασμός προς τους γονείς.
3. Να υπάρχει αγάπη μεταξύ των συζύγων.
4. Να υπάρχει αγάπη και συνεργασία μεταξύ των αδελφών.
5. Να σέβεσαι τους μεγαλύτερους σου.
6. Να σέβεσαι και να ευγνωμονείς το δάσκαλο σου και ν' αγαπάς τους συμμαθητές σου.
7. Να είσαι τίμιος και ν' αγαπάς τους φίλους σου.
8. Μη βασανίζεις ή σκοτώνεις τα ζώα.
9. Μην υποχωρείς ποτέ σε μια μάχη.
10. Πάντα να τελειώνεις αυτό που αρχίζεις.

Ελπίζω πως η "σοπρά" που κάνει το Tang Soo Do θα αποδώσει σύντομα τους "γλυκούς καρπούς" που είναι ποτισμένοι με σωματική και ψυχική κούραση και ιδρώτα προς όφελος όλης της ανθρωπότητας.

Αντώνης Ολιβώτος
2 νταν, Tang Soo Do



Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΝΙΝΤΖΟΥΤΣΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΕΙ ΤΟΥΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΤΟΥ

Η ΥΠΕΡΟΧΗ ΤΟΥ ΑΛΗΘΙΝΟΥ ΝΙΝΤΖΑ

Από τον Νικήτα Μπινιάρη
Story by Nikitas Binliaris

Ο άντρας που καθόταν μόνος του στο τατάμι σε σέιζα (θέση γονατίσματος), διαλογιζόμενος ήσυχα, αδειάζοντας τον νου του από όλες τις παρεμβάλλουσες σκέψεις, δεν είχε τη παραμικρή ιδέα σχετικά με το πόση ώρα καθόταν εκεί, ούτε τον απασχολούσε η αίσθηση του χρόνου. Η σιωπή που διαπερνούσε το δωμάτιο ήταν τόσο απόλυτη που δεν άκουσε ούτε τον ανεπαίσθητο ήχο όταν ένας άλλος άντρας γλίστρησε μέσα από την ανοιχτή πόρτα πίσω από αυτόν, με το σπαθί στο χέρι.

Σχεδόν σε αργή κίνηση ο δεύτερος άντρας υιοθέτησε τη νταϊτζοντάν νο καμάε (αγωνιστική) στάση πίσω από αυτόν υψώνοντας το σπαθί ψηλά πάνω από το κεφάλι του με το μουντό φως να λάμπει μελαγχολικά στη γυαλισμένη λεπίδα του. Ο πρώτος άντρας συνέχισε να κάθεται αδιατάρακτος, διαλογιζόμενος. Ο χρόνος σταμάτησε καθώς τα δευτερόλεπτα και τα λεπτά πέρασαν.

Σταδιακά δοκιμάζοντας τον εαυτό του, ο άντρας με το σπαθί χτύπησε με ένα ξαφνικό, ταχύ προς τα κάτω χτύπημα στο κεφάλι του διαλογιζόμενου άντρα, βγάζοντας μία τραχειά, εκρηκτική κραυγή καθώς επιτέθηκε. Αλλά το σπαθί έκοψε μόνο τον άδειο αέρα. Τη στιγμή εκείνη που το σπαθί άρχισε το θανάσιμο σάρωμα προς τα κάτω, ο διαλογιζόμενος άντρας εκτινάχτηκε στη μία πλευρά

και γύρισε, σε πλήρη ετοιμότητα, προς αυτόν που του επιτέθηκε, όλα αυτά με μία απίστευτα γοργή, ρευστή κίνηση. Ο σπουδαστής του νινζούτσου είχε περάσει το τεστ για ναναντάν (7ου βαθμού μαύρη ζώνη) με υψηλή απόδοση.

Η χρήση ενός αληθινού σπαθιού για να δοκιμαστεί η γνώση κάποιου στο σάκι (δολοφονική κίνηση) πίσω από τη πλάτη κάποιου είναι μία αυστηρή παράδοση που καθιερώθηκε από τον 38χρονο Σότο Τανεμούρα για προαγωγή στη 7ου βαθμού μαύρη ζώνη στα Genbukan Ninpo Bugei Dojo (εκπαιδευτικές αίθουσες του genbukan ninjutsu) Ο Τανεμούρα διδάσκει νινζούτσου και τις πολεμικές τέχνες που είναι στενά συνδεδεμένες με αυτό εδώ και είκοσι χρόνια.

Κάποτε ένας από τους επικεφαλής εκπαιδευτές στο στυλ τογκακούρε-ρίου του Μασαάκι Χατσούμι, ο Τανεμούρα είναι τώρα του εξαδέλφου του ο κύριος αντίπαλος. Αν και αυτός και ο Χατσούμι χώρισαν πριν ένα χρόνο περίπου, ο Τανεμούρα είχε ήδη στήσει το δικό του ντότζο πέντε χιλιόμετρα μακριά στο Μασουμπούσι, Σαϊτάμα Περφεκτούρ - περίπου δύο ώρες με το αυτοκίνητο του από το Τόκυο - δύο χρόνια πριν. Τώρα ελέγχει ένα δίκτυο από οχτώ σχολές στην Ιαπωνία και τρεις εκτός, με τέσσερα ως οχτώ περισσότερα ντότζο που αναμένεται να ανοιχτούν στο εξωτερικό τον επόμενο χρόνο ή κάπου εκεί.

Ο Τανεμούρα οργάνωσε μία λέσχη νίντζα στο Μητροπολιτικό Τμήμα της Αστυνομίας του Τόκυο στα τέλη της δεκαετίας του 1970 και δίδαξε εκεί μέχρι την αποχώρησή από το Σώμα σαν Υπολοχαγός της αστυνομίας τρία χρόνια πριν. Επίσης δίδαξε στην Αστυνομική Ακαδημία στο Νακάμο Γουάρντ, Τόκυο. Λέει ότι έγινε αστυνομικός για να βάλει τις ειδικές ικανότητες του να δουλέψουν.

Ο Τανεμούρα τονίζει ότι ο αστυνομικός πρέπει να είναι ικανός να εξουδετερώσει ένα κακοποιό, ακόμα και όταν του επιτίθεται από πίσω με μαχαίρι, χωρίς να τον πληγώσει και να τον οδηγήσει με ασφάλεια στο αστυνομικό τμήμα.

Ο Τανεμούρα πιστεύει πως υπάρχουν δύο μόνο αληθινά γκρουπ νίντζα: το δικό του και του Χατσούμι. Από την εποχή των Μέιζι (1867-1912) έχουν υπάρξει λίγοι οπαδοί του Νίνπο (νινζούτσου), ενώ από την εποχή των Σόβα (1926-σήμερα), ο Τσιτσιούγκου Τακαμούτσου ήταν ο μόνος μεγάλος δάσκαλος. Τώρα έμειναν μόνο δύο από μας.

Η αντίδραση του στη τρέχουσα άνθηση των νίντζα στις Η.Π.Α. είναι ότι τουλάχιστον δημιουργεί ένα ενδιαφέρον για το νινζούτσου. Αλλά ισχυρίζεται ότι υπάρχουν λανθασμένες ιδέες σχετικά με αυτό, και ότι λείπει η προετοιμασία από τους δασκάλους της Αμερικής.

Σε απάντηση ενός άρθρου σε

μία εφημερίδα του Τόκου με τίτλο "Αμερικάνοι Νίντζα θέτουν νέο τρόπο στους δρόμους". Ο Τανεμούρα βρήκε τις ενέργειες του αντικειμένου προσβλητικές και απίστευτες. Το άρθρο έλεγε για έναν άντρα στο Μπούφαλο, της Ν. Υόρκης, που πυροβολήθηκε και σκοτώθηκε από την αστυνομία όταν επιτέθηκε σε δύο αστυνομικούς με ένα δίκωπο σπαθί, ξεφωνίζοντας σαν πολεμιστής. Ένα 14χρονο αγόρι, το οποίο φυλακίστηκε γιατί απείλησε έναν αστυνομικό με ένα σπαθί στην ίδια πόλη, βρέθηκε να είναι μέλος μιας ομάδας της οποίας τα μέλη ντύνονταν με μαύρα ρούχα και αποσπούσαν χρήματα από άλλους νέους.

Αυτοί οι άνθρωποι που φοράνε ένα μαύρο κοστούμι, κουκούλα και χρησιμοποιούν διάφορα όπλα, δεν είναι με κανένα τρόπο αληθινά νίντζα. Ο Τανεμούρα λέει "ο νίντζα είναι ένα άτομο, άντρας ή γυναίκα, που είναι επαγγελματίας της τέχνης του Νίνπο και τη χρησιμοποιεί για να προστατεύει τα δίκαια και την ελευθερία της κοινωνίας από την οποία αυτός ή αυτή περιβάλλεται".

"Στις Ηνωμένες Πολιτείες", συνεχίζει, "υπάρχουν μόνο ένας ή δύο δάσκαλοι οι οποίοι έχουν κάνει την εκπαίδευση τους εδώ στην Ιαπωνία. Χρειάζονται τουλάχιστον δέκα χρόνια εκπαίδευσης κάτω από έναν αληθινό δάσκαλο, και επιπλέον αμέτρητες ώρες εκπαίδευσης στο σπίτι μεταξύ μαθημάτων, πριν κάποιος καλά-καλά ονειρευτεί να αποκαλέσει τον εαυτό του δάσκαλο. Είναι εύκολο να αγοράσεις ένα κοστούμι νίντζα, αλλά η αληθινή δύναμη του νίντζα δεν μπορεί να αγοραστεί.

"Μερικοί διδάσκουν ακόμα πως να σκοτώνεις ή να σκατεύεις κάποιον". Ο Τανεμούρα προσθέτει. "Υπάρχουν μόνο δύο τρόποι στο νίνπο: πως να σκοτώνεις και πως να αισθάνεσαι αυτοπεποίθηση και ευτυχία. Το σπουδαίο είναι να έχεις το σωστό πνεύμα, να ακολουθείς το σωστό τρόπο και όχι να σκοτώνεις. Αν και έχω μία μικρή ομάδα οπαδών, είναι

εντάξει. Τουλάχιστον είναι αληθινό μούντο (πολεμικός τρόπος).

Ο Τανεμούρα λέει ότι γνωρίζει γνωρίζει αν ένας υποψήφιος νανάνταν είναι ικανός να ξεφύγει από μία επίθεση από πίσω με ένα αληθινό σπαθί πριν του επιτρέψει να κάνει αυτό το τεστ. "Η ανάπτυξη της ικανότητας σου να αισθάνεσαι σάκι μπορεί να γίνει μόνο με σωστό αρχηγό και με το να περάσεις από το σωστό τρόπο εκπαίδευσης" λέει. "Αυτό επίσης εφαρμόζεται στο να κάνει κανείς τον εαυτό του να αισθανθεί τη βία ή τον θυμό που περιθάλπεται μέσα τους όταν βρίσκεσαι κοντά τους".

Ο Τανεμούρα συμβουλεύει τους ανυπόμονους, φιλόδοξους σπουδαστές να μη το παρακάνουν. "Αν προσπαθήσετε να πετύχετε υπερκουράζοντας τον εαυτό σας, τότε θα αποτύχετε και θα αποκτήσετε προβλήματα με το πνεύμα σας ή ακόμα μπορεί να τρελλαθείτε", διαβεβαιώνει. "Ο καθένας έχει την ικανότητα να αντιληφτεί το σάκι, αλλά είναι ένα ένστικτο που βρίσκεται κρυμμένο μέσα στο πνεύμα σας. Στο γκενμπουκάν νίνπο όλοι οι σπουδαστές μου πάνω από το γκόνταν (5ου βαθμού μαύρη ζώνη) το έχουν ανάπτυξει, αλλά είναι πρακτικά αδύνατο για τον καθένα να το επιτύχει πριν φτάσει σε αυτό το επίπεδο. Το καθένα με τη σειρά του. Αρχίστε με το να συγκεντρωθείτε σε σοβαρή και αφοσιωμένη εκπαίδευση και επιτρέψτε του να αναδυθεί φυσιολογικά.

Αν και άνοιξε τη δικά του Σχολή πριν τρία χρόνια, ο Τανεμούρα άρχισε το ντότζο του εκ νέου κάτω από την επωνυμία γκενμπουκάν νίνπο μπουγκέι, όταν διέκοψε με τον Χατσούμι νωρίτερα αυτό τον χρόνο (1986). "Είναι η ειλικρινής μου ευχή", είπε στη πρόσφατη επαναλειτουργία, "να μη περιορίζουμε τους εαυτούς μας σε κάποιο στυλ του ρούου (μεθόδου), αλλά ολοκληρωτικά να διατηρείτε και να αναπτύσετε αυτό τον πρωταρχικό Γιαπωνέζικο τρόπο της Σινόμπι (εκπαίδευσης νίντζα) και άλλων πολεμικών τεχνών τις οποίες έχω συμπεριλάβει κάτω από το όνομα νίνπο μπουγκέι ντότζο".

"Όταν κάποιος μιλάει για ένα νίντζα, τότε αυτόματα φαντάζεται κάποιον να εξαφανίζεται σε ένα συννεφάκι καπνού", λέει ο Τανεμούρα. "Ένας νίντζα δεν είναι καθόλου έτσι. Στη πραγματικότητα είναι εκείνος που γαλουχεί το πνεύμα του νινίκου (που σημαίνει ότι ποτέ δεν κρατάει κακία παρόλο που έχει ταπεινωθεί ή ατιμαστεί). Είναι αυτός που απολαμβάνει ειρήνη και αρμονία με μία ζεστή καρδιά σαν και αυτή μέσα σε ένα λουλούδι. Σε καμία περίπτωση δεν είναι ένας σκληρόκαρδος άνθρωπος που τοποθετεί τη καρδιά του δεύτερη, μετά τη λεπίδα του. Ένας νίντζα είναι ένα άτομο που χρησιμοποιεί τη γνώση του από το νίνπο για να βοηθήσει ακούραστα τον κόσμο γύρω του καθώς επίσης και να διαφυλάξει το όνομα της δικαιοσύνης.

"Το κύριο στοιχείο του νινίκου σεΐσιν είναι το πνεύμα του νίντζα ο οποίος έχει τη δύναμη να χρησιμοποιεί την υπομονή μαζί με το σώμα, το μυαλό και το υποσυνείδητο", συνεχίζει. "Αυτή η δύναμη είναι που κάποιος πρέπει να αρχίσει να αναπτύσσει με τη σκληρή εκπαίδευση. Τα αποτελέσματα θα οδηγήσουν στο νιντάι σεΐσιν - την ικανότητα να καταπίνει κανείς κάθε προσβολή και μετά να την απορρίπτει χωρίς ίχνος δυσάρεσκείας".

"Αν κάποιος θέλει να είναι ένας νίντζα, πρέπει να είναι υπόκομος, να αναπτύξει την ικανότητα του στο έπακρο, να ανακτήσει σοφία και πάντα να καταβάλει τη μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια σε οτιδήποτε κάνει". Ο Τανεμούρα προσθέτει. "Αν κάποιος πάτησει πάνω στο πόδι του ή τον σπρώξει σε ένα κοσμοπλημμυρισμένο τραίνο, δεν πρέπει να θυμώσει, αλλά να χαμογελάσει στον φταίχτη. 'Η αν κάποιος τον κοιτάξει περιφρονητικά, απλώς πρέπει να τον αγνοήσει. Αυτό είναι το νινούκου".

"Πρέπει επίσης να είναι γνώστης των 18 τμημάτων των πολεμικών τεχνών - 18 τύποι του νίντζα που λέγονται νίντζα 18-κέι, συμπεριλαμβανομένης και της πνευματικής εκπαίδευσης:

κάπο (τεχνικές αναζωογόνησης), ταϊζούτσου (άσπλη μάχη), μποζούτσου (τέχνη του υλικού), σούρικεν-ζούτσου (τέχνη ρίψης άστρων), κουσαριγκάμα-ζούτσου (τέχνης αλυσίδας και δρεπανιού), γιαριζούτσου (τέχνη του καμακιού), ναγκινάτα-ζούτσου (τέχνη του ναγκινάτα) και το μπαζούτσου (ιππευτική τέχνη) κ.λ.π. Παρατεταγμένα γύρω από τα βασικά αυτά είναι τα 36-κέι και τελικά έχουμε το πιο ουσιαστικό πειθαρχία από όλα αυτά "το τρόπο του σιν-σιν, σιν-γκαν το οποίο σημαίνει "τον τρόπο της θέλας καρδιάς - θείων ματιών".

Η εκπαίδευση των μαθητών στη χρησιμοποίηση τυπικών όπλων νίντζα και μηχανημάτων περιλαμβάνει την ικανότητα να χειρίζονται τα ποικίλα είδη του σούρικεν (πέταγμα αστεριών) ίσως το όπλο που είναι πιο γνωστό συσχετισμένο με τους νίντζα. Ο Τανεμούρα συχνά παίρνει σπουδαστές στα δάση κοντά στο ντότζο του για εκπαίδευση σε ανόλιχη τοποθεσία και τους αφήνει να εξασκούνται πετώντας σούρικεν στα δέντρα και σε ξύλινους στόχους. Χρησιμοποιεί ένα πλάνο σκοποβολής για την εκπαίδευση παιδιών και το βρίσκει ειδικά χρήσιμο στο να τους κάνει να συγκεντρώνονται σε κάτι όταν σκοπεύουν και πετάνε. Ο χειρισμός ενός όπλου με αυτές τις μικρές πολλαπλές λεπίδες, με το οποίο συνήθως στους αρχαίους χρόνους σκόπευαν το κεφάλι ή το χέρι, πρωταρχικά χρησίμευε για ενόχληση, έχοντας ως σκοπό να αποσπάσει τη προσοχή ή στιγματίζει να εμποδίσει τον εχθρό.

Τα σούρικεν ρίχνονται είτε πάνω από το κεφάλι, είτε με ανάποδο χτύπημα του χεριού με ξαφνική κίνηση ενώ το μπο-σούρικεν κρατιέται σφιχτά

στη παλάμη και ρίχνεται με μία αργή, ρευστή κίνηση από σχεδόν οποιαδήποτε θέση του χεριού. Το σημείο της λεπίδας πρέπει να στοχεύει κατευθείαν στο στόχο την ώρα που εκτινάσσεται.

Έξτρα σούρικεν κρατιούνται πρόχειρα ώστε ο νίντζα να μπορεί να διατηρεί ένα σταθερό χείμαρο άστρων για να αναγκάσει τον εχθρό του να

καλυφτεί και να τον εμποδίσει από το να ανανεώσει την επίθεση του. Για περισσότερα αποτελέσματα το σούρικεν μπορεί να ριχτεί πρόχειρα με μία ανάποδη κίνηση του χεριού αμέσως μετά την εκτόξευση του πρώτου με το αντίθετο χέρι.

Σε μερικές περιπτώσεις ο νίντζα μπορεί να χρησιμοποιήσει σούρικεν ή στιλέτα καθώς και κρυμμένα όπλα που κρατούνται στο χέρι, για επίθεση στο πρόσωπο, το λαιμό, τα χέρια κλπ. Ήταν κοινό στη φεουδαρχική Ιαπωνία το μπλοκάρισμα του εχθρικού σπαθιού με το σούρικεν στο ένα χέρι, ενώ επιτίθεντο στα μάτια, τον κρόταφο, το λαιμό κλπ, με το κοφτερό άστρο στο άλλο χέρι.

Ο Τανεμούρα υπηρέτησε στο Γιαπωνέζικο Αστυνομικό Τμήμα για δέκα τέσσερα χρόνια, αλλά "σαν αποτέλεσμα της πρακτικής μου πείρας και των ταξιδιών γύρω από τον κόσμο, πιστεύω σταθερά ότι τώρα είναι ο καιρός που χρειαζόμαστε ειλικρινά αυτή την υψηλή τέχνη του νίνπο μπουγκέι για τη προστασία του σώματος και του πνεύματος. Η αληθινή αποστολή ενός νίντζα είναι να παραδίνει φως στο σκοτεινό κόσμο με την υπέρτατη καρτερικότητα του, θυσιάζοντας τη ζωή του για την ανθρωπότητα και την ειρήνη", λέει.

Υπάρχουν οχτώ σχολές κάτω από τον έλεγχο του Τανεμούρα με ένα σύνολο αρκετά πάνω από εκατό μαθητές, συμπεριλαμβανομένων δέκα ξένων. Διδάσκει μία ή δύο φορές τη βδομάδα στο ντότζο στις: Ματσουμπούσι, Σιντζούκου, Ναγκάνο-Κεν, Ουράβα και Κοσιγκάγια. Μαθητές και εκπαιδευτές στις γκενμπουκάν σχολές στην Οσάκα, Κουόσου και Αομόρι περιοδικά έρχονται στο Τόκου για να παρακολουθήσουν τα μαθήματα του Τανεμούρα. Έχει σχέδια να ανοίξει ένα μόνιμο χόμπου (κεντρικά γραφεία) ντότζο στη καρδιά του Τόκου.

Σε μία τοπική νινζούτσου τάξη, ο Τανεμούρα θα διδάξει τρόπους να αποφύγει ή να εξουδετερώσει και μία επίθεση με μαχαίρι και ένα που

επιτίθεται με σπαθί καθώς και πως να εξουδετερώσει μία επίθεση δύο αντρών από πίσω και μπρος. Μερικές φορές πατάει στα πόδια του προσβολέα και τον σπρώχνει κάτω στη μία πλευρά του, ενώ σε άλλες περιπτώσεις κλωτσάει το μέσο μέρος του αστράγαλου του αντιπάλου του, το πίσω μέρος του γονάτου ή το κατώτερο μέρος της γάμπας.

Ο Τανεμούρα διδάσκει παιδιά κάτω από 13 χρόνων σε ένα ειδικό ντότζο στο Ματσουμπούσι και έχει μερικούς σπουδαστές μέχρι και τριών χρόνων. Λέει ότι προσπαθεί να διδάξει παιδιά με το να τους κάνει να σκέφτονται ότι παίζουν ένα παιχνίδι. Μόνο μετά τα 15 τους χρόνια η εκπαίδευση τους γίνεται σκληρότερη.

Ο Τανεμούρα συγκεντρώνεται στο να διδάσκει τα παιδιά απλές τεχνικές, τέτοιες όπως το άρπαγμα του χεριού ή του καρπού, το στρίψιμο του αυτιού το άρπαγμα των μαλλιών, ενός δακτύλου κ.λ.π. Κάθε αντεπίθεση διαφέρει σύμφωνα προς το σημείο της επίθεσης ή το όπλο που χρησιμοποιείται από τον επιτιθέμενο. Επίσης διδάσκει σπουδαστές πως να ξεφεύγουν από μία επίθεση όταν χρειάζεται. Τονίζει ότι σχεδόν οτιδήποτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν υπερασπιστικό όπλο* μία ομπρέλλα, ένα στυλό κ.λ.π. Και με τέτοια μη θανατηφόρα όπλα, ένα άτομο μπορεί πάντα να ισχυριστεί αυτοάμυνα που ίσως να μην είναι δυνατό αν χρησιμοποιήσει αληθινό όπλο.

Ο Τανεμούρα έχει τρεις υπερατλαντικές συνδέσεις στις: Λος Άντζελες, Μανδράς, Ινδία και Πορτογαλία. Ο Τσαμπάρ Ερέμ, ένας 35 χρονος με 4ου βαθμού μαύρη ζώνη από το Ισραήλ, διδάσκει στο γκενμπουκάν ντότζο στο Λος Άντζελες, αλλά περιλαμβάνει κι άλλες πολεμικές τέχνες μαζί με το νινζούτσου. Ο Ρ.Β.Τ. Μάνι με 5ου βαθμού μαύρη ζώνη έχει ένα ντότζο στο Μανδράς και διεκδικεί περισσότερα από πέντε χιλιάδες μέλη. Αν και είναι πρωταρχικά μία σχολή καράτε, επίσης διδάσκει νινζούτσου σε ένα ειδικό γκρουπ μαθητών, κυρίως στρατιώτες. Ο Ζόρζε Καρβάλιο Αραούζο με μαύρη ζώνη διδάσκει

νινζούτσου σε ένα αστυνομικό τμήμα στη Πορτογαλία.

Ένας μαθητής είναι κατάλληλος να διδάξει αφού αποκτήσει μία τρίτου βαθμού μαύρη ζώνη, ενώ ένας γιοντάν (τετάρτου βαθμού μαύρη ζώνη), μπορεί να στήσει δικό του υποκατάστημα - ντότζο. Δεν χρειάζονται ιδιαίτερα προσόντα για να εισέλθεις σε μία από τις Σχολές του Τανεμούρα, εκτός από το να έχει ένα καθαρό παρελθόν. "Η πολεμική κουλτούρα είναι για όλους". Ο Τανεμούρα επιμένει. Έχει δέκα γυναίκες σπουδαστές και τους διδάσκει πως να υπεραπίζονται τον εαυτό τους ενάντια σε βίαιες επιθέσεις. Δεν υπάρχει ανάγκη για ένα όπλο ή δύναμη. Αλλά πρέπει να μη ξεχνάτε ότι έξω από το ντότζο δεν υπάρχουν κανόνες.

Χρειάζεται από ένα μέχρι ενάμισυ χρόνο για να φτάσεις τη μαύρη ζώνη στο σύστημα του Τανεμούρα και μόνο βασική διδασκαλία επιτρέπεται σε αυτό το στάδιο. Για να γίνει γιοντάν κάποιος, δοκιμάζεται στην άμυνα ενάντια σε μία μετωπιαία επίθεση με σπαθί. "Αυτός που δίνει το τεστ θα καθίσει σε μία σέιζα στάση στο κέντρο του ντότζο και περιμένει με μάτια ολάνοιχτα", λέει ο Τανεμούρα. "Ο σόσι (αρχι-εκπαιδευτής) θα πάρει θέση επίθεσης με ένα σινάι (μπαμπού) σπαθί. Με ένα κι επίθεσης (εσωτερική ενέργεια) θα επιτεθεί στο κεφάλι του εξεταζόμενου. Ο εξεταζόμενος, ο οποίος είναι ικανός να αποφύγει την επίθεση, περνάει το τεστ.

Υποψήφιοι πέμπτου και έκτου βαθμού μαύρων ζωνών πρέπει να δείξουν ότι έχουν κατακτήσει την ικανότητα να αντιλαμβάνονται μία επίθεση, που απειλεί τη ζωή τους, από πίσω. Ένα σινάι χρησιμοποιείται και στα δύο τεστ. Ο εξεταζόμενος θα κάτσει περιμένοντας σε περισυλλογή στο κέντρο του ντότζο", λέει ο Τανεμούρα. "Ο σόσι τότε θα πάρει θέση επίθεσης πίσω από τον μαθητή και χωρίς λέξη θα επιτεθεί (χρησιμοποιώντας ένα σινάι) με ένα φονικό κι, προς τα κάτω στο κεφάλι. Ο εξεταζόμενος ο οποίος διαισθάνεται το φονικό κι και

ξεφεύγει περνάει το τεστ".

Ένα αληθινό σπαθί χρησιμοποιείται για να δοκιμαστεί του υποψήφιου νανάνταν η αίσθηση του σάκι. Ο εκπαιδευτής του επιτίθεται από πίσω με ένα μοναδικό, ταχύ προς τα κάτω χτύπημα στο κεφάλι του. "Αυτός που δίνει το τεστ θα περιμένει εντίμως σε ένα δωμάτιο σε περισυλλογή", αφηγείται ο Τανεμούρα. "Ο σόσι κρατώντας ένα σίνκεν (αληθινό σπαθί) θα έρθει από πίσω και θα πάρει στάση. Αθόρυβα θα επιτεθεί εκβάλλοντας το θανάσιμο "κοφτερό κι". Αυτός που ξεφεύγει από αυτό το σπαθί που κόβει μπαμπού, θα έχει περάσει το τεστ".

Το τεστ για χαλίνταν (ογδόου βαθμού) και κυούνταν (ενάτου βαθμού) συνίστανται από δύο κοφτερά χτυπήματα προς τα κάτω και ένα διαγώνιο χτύπημα από πίσω με αληθινό σπαθί. "Ο εξεταζόμενος θα περιμένει σε ένα δωμάτιο σε μία κατάσταση άδειου από σκέψεις μυαλού", λέει ο Τανεμούρα. "Ο σόσι κρατώντας ένα σίνκεν θα εισέλθει σιωπηλά στο δωμάτιο και θα επιτεθεί, χωρίς να βγάλει κανένα ήχο ή κι, οριζόντια και μετά κάθετα. Αυτός που, χωρίς διαταγμό, αποφύγει τα διασταυρούμενα χτυπήματα, θα γίνει σιχάν (δάσκαλος). Τυπικά, αυτός που αποκτά το βαθμό του σιχάν μπορεί να θεωρηθεί σαν πρώτη τάξης μπουντόκα (πολεμικός μαχητής).

"Ο ανώτατος βαθμός, το τζουντάν (δεκάτου βαθμού μαύρη ζώνη), καλεί τον σπουδαστή όχι μόνο να αντιμετωπίσει μία επίθεση προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, αλλά επίσης να πιάσει το σπαθί στο χέρι του πριν το χτύπημα ολοκληρωθεί. Στο παρελθόν μόνο ένα άτομο επιτρεπόταν να είναι σιχάνχο (δεύτερος μετά τον αρχι-εκπαιδευτή). Αυτό επίσης εφαρμόζεται στο γκενμπουκάν ντότζο", βεβαιώνει ο Τανεμούρα.

"Ο σιχάν για να το δοθεί ο τίτλος πρέπει να περάσει από ένα τέστ" προσθέτει. "Μένοντας ακίνητος σε μία κατάσταση πνευματικής ηρεμίας θα περιμένει με άδεια χέρια, είτε

σε έναν αγρό, είτε σε δάσος μπροστά από τον σόσι, ο οποίος θα βρίσκεται επίσης στην ίδια πνευματική ηρεμία. Μόνο όταν ο σόσι είναι ένα με το θείο, θα κόψει ελεύθερα με το σίνκεν (σπαθί) διατηρώντας το κι του πρωταρχικού πνεύματος. Αυτός που απαλά πιάνει τη κόψη του θα γίνει σιχάνχο. Το σίνκεν που χρησιμοποιείται για τη βαθμολόγηση του νανάνταν και πάνω θα είναι ένα πραγματικό κατάνα (Γιαπωνέζικο σπαθί), φτιαγμένο στο νερό και από υψηλής ποιότητας ατσάλι και πρέπει να μην έχει ποτέ πριν αγγίξει αίμα. Έτσι θα είναι ένα αγνό κατάνα".

Υπάρχει ακόμα ένα τεστ για τον σόσι. "Ο καθένας μπορεί να σκεφτεί ότι δεν υπάρχει τεστ για τον σόσι, αλλά δεν είναι έτσι". Σημειώνει ο Τανεμούρα. "Ο σόσι, όντας ο ανώτατος αρχηγός όλων των δασκάλων, κρατάει μια πολύ συμβολική θέση. Για αυτό η υπευθυνότητα του είναι επίσης βαριά. Πρέπει πάντα να ζητάει θεϊκή οδηγία και να διατηρεί το πρωταρχικό στοιχείο του μπου (Γιαπωνέζικη στρατιωτική διάσταση). Αν ποτέ η καρδιά του γίνει αλαζονική, ακόμη και που είναι σόσι, θα του αφαιρεθεί ο τίτλος και αμέσως θα απογυμνωθεί από τον βαθμό του. Από την έμφυτη παγκόσμια τάξη του ουρανού, ο σόσι κουβαλάει την αποστολή να διατηρήσει το φως του Νταρούμα (ενας μυθικός αγωνιστής μοναχός).

Η οικογένεια Τανεμούρα εντοπίζει τις ρίζες της μέχρι πίσω, στη φυλά Σασάκι στις περιοχές Κουόσου και Κόγκα της Ιαπωνίας. Σε τέσσερα αδέρφια της φυλής Σασάκι δόθηκαν διαφορετικές περιοχές ελέγχου στην εποχή των Καμακούρα με την οικογένεια Τανεμούρα να αυξάνεται από τον νεότερο αδελφό των Σασάκι, τον Σιροτα-κατσούνα. Αφότου ο κλάδος Κουόσου των Σασάκι νικήθηκε από τον Όντα Νομπουνάγκο, ο Σιροτα-κατσούνα άλλαξε το όνομα του με αυτό της οικογένειας της γυναίκας του - Τανεμούρα - για να αποφύγει αντεκδίκηση από τον νικητή του πολέμου.

Η οικογένεια σχετίζεται επίσης με τον Τακέντα Σίνγκεν, τον Σογκούν (στρατιωτικό κυβερνήτη) της επαρχίας

Γιαμανάσι στη περίοδο Αζούχι - Μομογιάμα (1573-1598). Οι νίντζα πάλεψαν για μία ειρηνική ενωμένη Ιαπωνία και βοήθησαν τον Τοκιγκάβα Λεϊάσου προς αυτό το τέλος, αλλά ήταν εχθροί των πολεμιστών - αρχηγών Όντα Νομπουνάγκο και Χιντεϋόσι Τογιομότσι οι οποίοι και δούλους μισούσαν τους Βουδιστές.

Ο Τανεμούρα έχει δύο παιδιά Κοράτο έξι χρονών και Ακέντο τεσσάρων χρονών και η γυναίκα του περιμένει τρίτο παιδί. Και τα δύο παιδιά μελετούν νινζούτσου κάτω από τις οδηγίες του πατέρα τους εδώ και τρία χρόνια. Η εκπαίδευση στις στρατιωτικές τέχνες του ίδιου του Τανεμούρα άρχισε στην ηλικία των εννέα χρονών από

τον πατέρα του (μαύρη ζώνη στο κέντο, ζουκέντο και ζουζίτσου).

Εκτός από το να διδάσκει πολεμικές τέχνες ο Τανεμούρα, εργάζεται και σαν μεσίτης ακινήτων ως επίσης και νομικός σύμβουλος. Η καθημερινή ρουτίνα του περιλαμβάνει περίπου μία ώρα την ημέρα εξάσκηση, εκτός της βόλτας του σκύλου του επί μιάμιση ώρα νωρίς το πρωί. Διαλογίζεται μόλις ξυπνήσει το πρωί και επίσης πριν ξαπλώσει κάθε βράδυ. Αυτοί οι περίοδοι διαλογισμού περιλαμβάνουν αυτο-επίκριση, ως επίσης ξεκούραση και άδειασμα του νου του. Πολλές από τις καλύτερες ιδέες έρχονται σε αυτόν σαν αστραπές κατά τη διάρκεια αυτής της

περιόδου διαλογισμού και στοχασμού.

Ο Τανεμούρα μελέτησε μόνο για λίγο κάτω από τον αποθανόντα μεγάλο δάσκαλο του τογκακούρε-ρίου, Τακαμάτσου, αρχίζοντας την εκπαίδευση του στο νινζούτσου στην ηλικία των 15 χρόνων. Τώρα είναι ένας γιοντάν στο κέντο και σόνταν στο τζούντο καιμποζουτσου. Και φυσικά έχει δεκάτου βαθμού μαύρη ζώνη στο νινζούτσου.

Μπορεί να μην είναι τέλειος για δέκα βαθμούς ακόμη αλλά πλησιάζει και από λίγο κάθε μέρα στο αληθινό πνεύμα των στρατιωτικών τεχνών.

Νικήτας Μπινιάρης



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 επίδραση 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 Αυγίζομενη 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.

ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΕ ΤΟ «ΚΟΠΠΟ»!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ; ΜΑ ΕΙΝΑΙ Η ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΑ ΤΕΧΝΗ
ΝΑ ΣΠΑΣ ΤΑ ΚΟΚΚΑΛΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

ΚΟΠΠΟ: ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ



Story and Photos:
Arthur Tansley

Στο Τεύχος Νο 74 δώσαμε στον αναγνώστη μια πρώτη επαφή με το σύγχρονο Κόππο. Σ' αυτές τις σελίδες δίνουμε ακόμα μερικές τεχνικές του Μάστερ Χορίμπε και σε επόμενες σελίδες μια αποκλειστικά για το ΔΥΝΑΜΙΚΟ συνέντευξη του.

Ανατροπή του αντιπάλου και σύνθλιψη του κεφαλιού του με στρέψη του ίδιου του κεφαλιού του εκμεταλλευόμενος το βάρος του.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ Νο 74



1



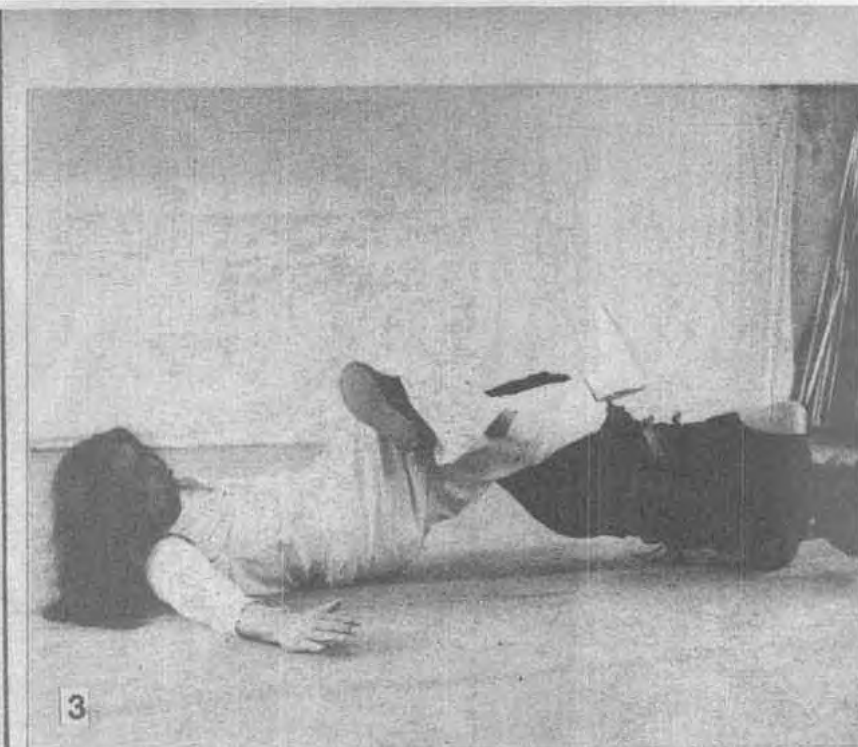
2



3



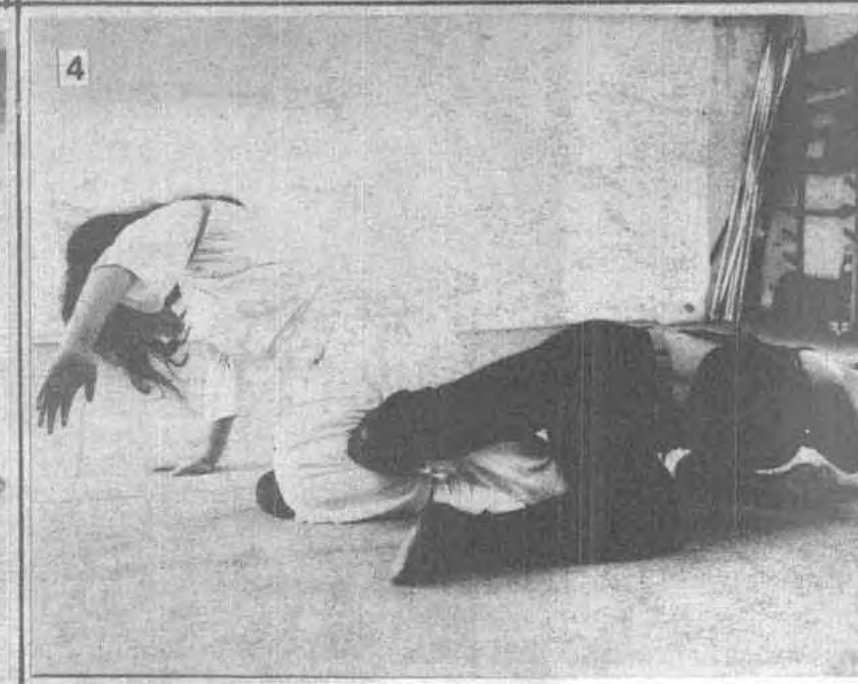
1



3



2

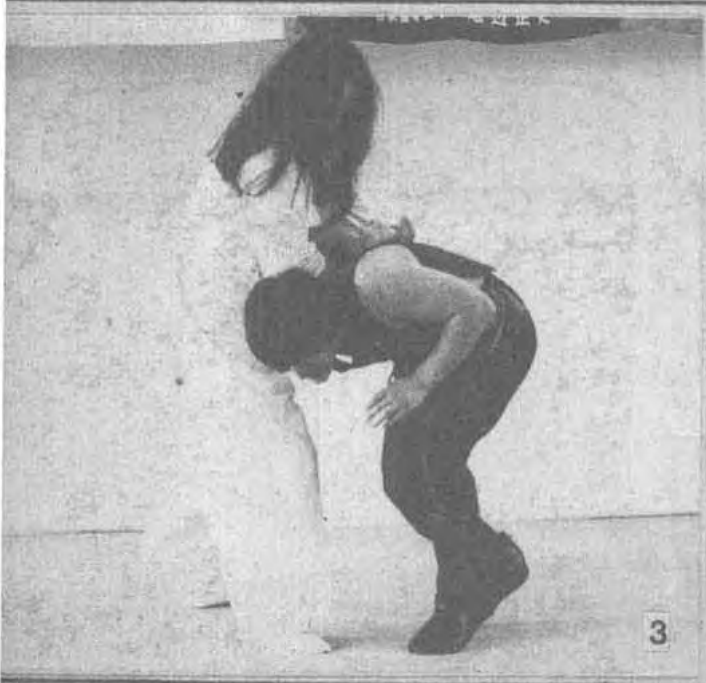
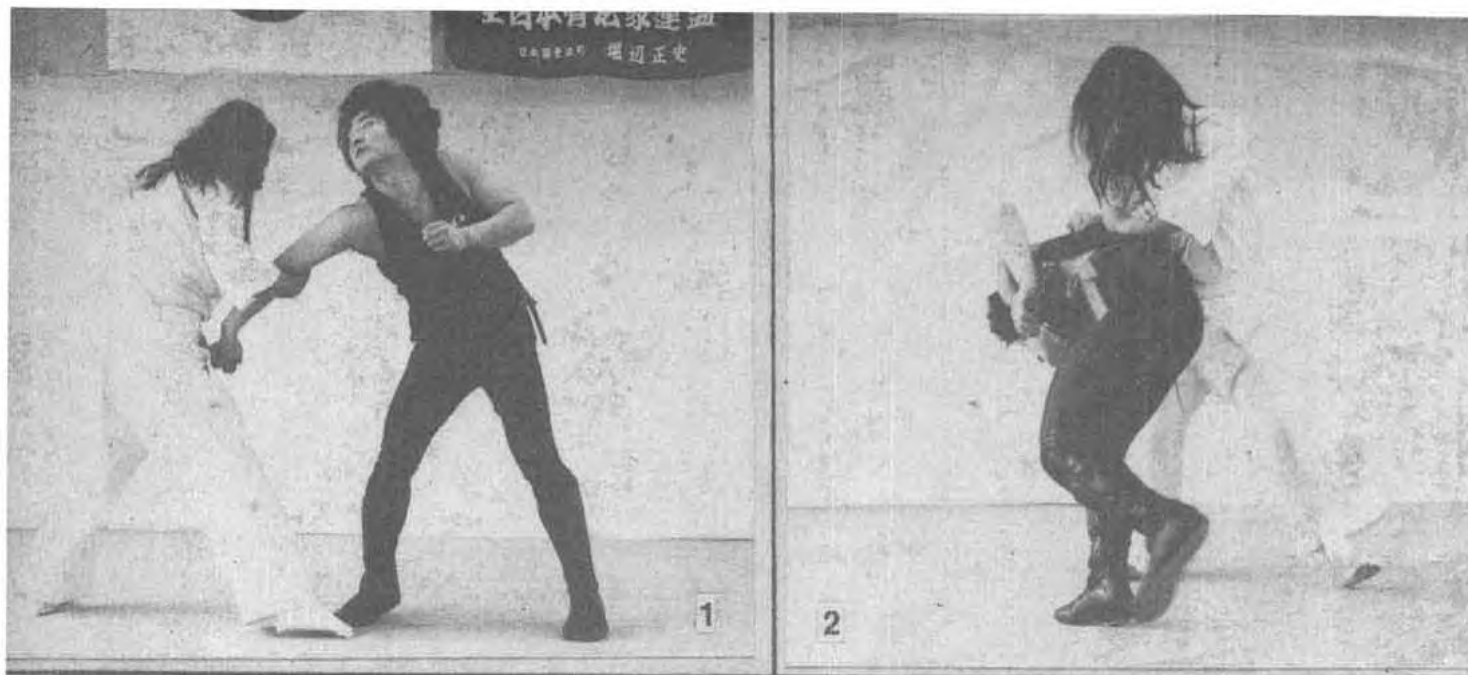


4



5

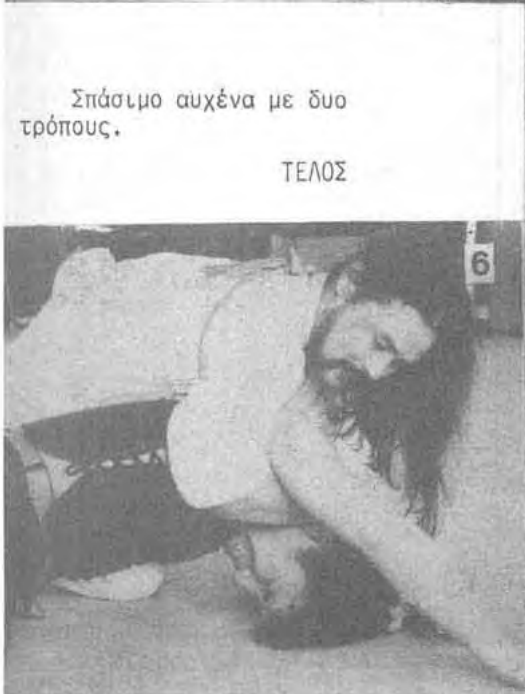
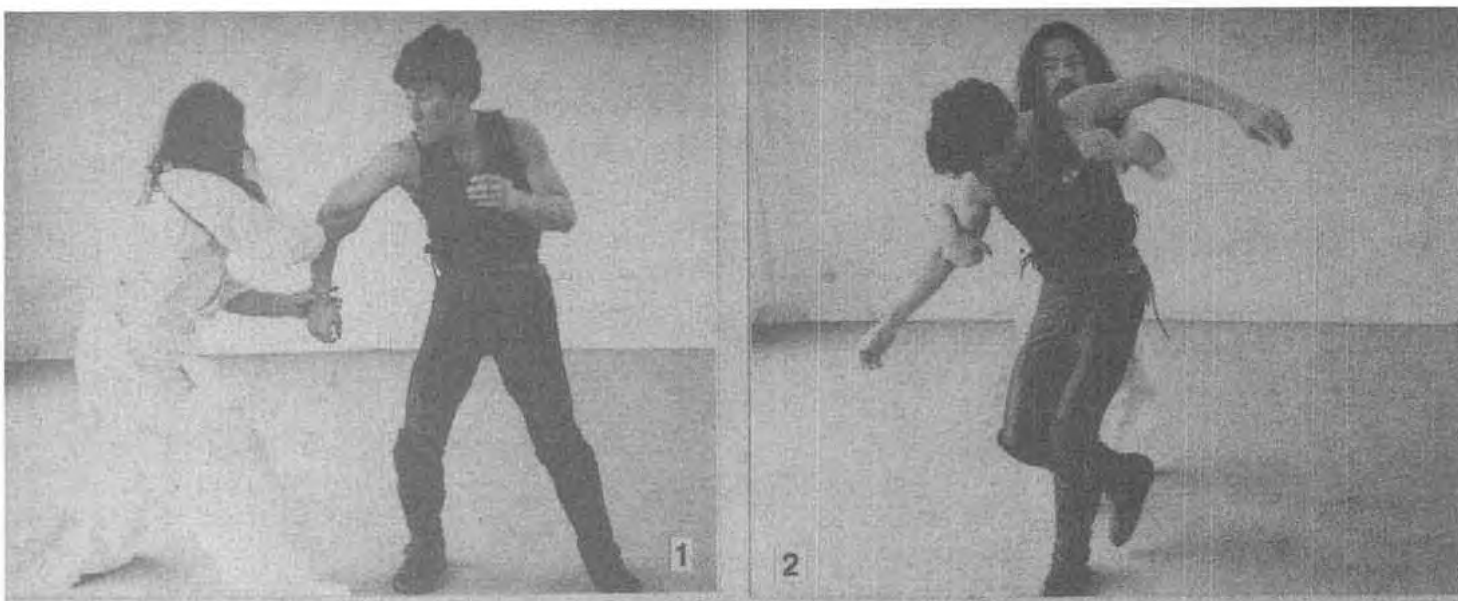
Παγίδευση με ψαλίδι ενός ποδιού του αντιπάλου, που τον ρίχνει κάτω, συστροφή και εξάρθρωση του γόνατος.



Παγίδευση του επιτιθέμενου χεριού του αντίπαλου, απότομη συστροφή και σπάσιμο της άρθρωσης του ώμου.



Επίδειξη ισχύος χτυπήματος και εξάρθρωση γονάτων ενός γονατισμένου αντίπαλου.

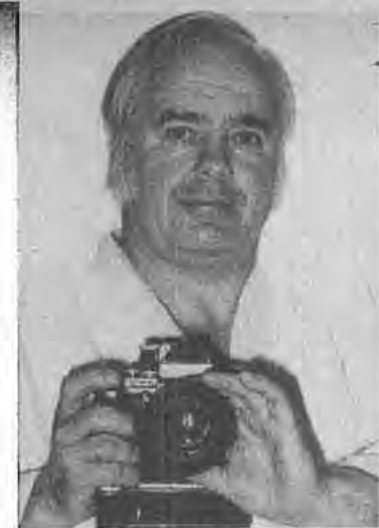


Σπάσιμο αυχένα με δυο τρόπους.

ΤΕΛΟΣ

**ΓΙΑΤΙ ΚΟΠΠΟ ; ΕΙΝΑΙ ΒΙΑ
Ή ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗ ΒΙΑ ;**

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΑΣΤΕΡ ΤΟΥ ΚΟΠΠΟ ΣΕΪ-ΣΙ ΧΟΡΙΜΠΕ



Story by Claude Gable
Photos by Arthur Tansley

1. Που και πότε γεννηθήκατε; Πότε αρχίσατε την εκπαίδευση στις πολεμικές τέχνες;

Γεννήθηκα το 1941 στη πόλη Φουρουκάβα στο Ιμπαράτζι Πρεφεκτούρε. Τη μέρα των ένατων γενεθλίων μου, ο πατέρας μου μου μίλησε για το Κόπο. Ακόμα και τώρα θυμάμαι καθαρά ότι αυτή τη μέρα ο πατέρας μου και εγώ υποσχαστήκαμε να γίνουμε δάσκαλος και μαθητής μπροστά στο βωμό. Μου είπε "από τη μέρα αυτή και έπειτα δεν είμαι ο πατέρας σου και δεν είσαι ο γιος μου. Είμαι ο δάσκαλος σου και είσαι ο μαθητής μου". Από αυτή τη μέρα εξασκώμαι στο Κόπο.

2. Πόσες πολεμικές τέχνες έχεις μελετήσει;

Δεν έχω ποτέ μελετήσει άλλες πολεμικές τέχνες σταθερά. Λέγοντας σταθερά, εννοώ να γίνω μαθητής κάποιου δασκάλου κάποιας πολεμικής τέχνης. Αλλά είχα πολλές ευκαιρίες να μάθω άλλες πολεμικές τέχνες, π.χ. μποξ, καράτε, τζούντο, παλιού στυλ jujutsu, αϊκίντο και μουεταί (Ταϋλανδέζικο κικ-μπόξινγκ), για να ονομάσω απλώς μερικά, μερικές φορές με τη μορφή ενός πολύ φιλικού αγώνα και άλλες φορές με τη μορφή μίας μονομαχίας. Ειδικά έχω μάθει πολλά από το Ταϋλανδέζικο κικ-μπόξινγκ* τη δουλειά του με τα πόδια και τον συνδυασμό λακτισμάτων και το ρυθμό του παλέματος. Μερικοί άνθρωποι αποκαλούν το κιντάι (μοντέρνο) κόπο μία τέχνη εργασίας με τα πόδια. Αυτό γιατί, νομίζω, ότι έχω μάθει από το Μουεταί ή το μποξ, ειδικά από το να

αγωνίζομαι με αυτά, υλοποιείται αφού περάσει μέσα από τον εγκέφαλο μου.

3. Πως μπορέσατε και μοντεροποιήσατε το κόπο το οποίο έχει μία πολύ μακριά παράδοση;

Ο τρόπος ζωής στη σημερινή Ιαπωνία έχει πολύ δυτικοποιηθεί. Τα παπούτσια για παράδειγμα. Υπάρχουν λίγοι άνθρωποι που φορούν ζούρι (σανδάλια) ή γκέτα (ξύλινα κλογκς) τα οποία μπορούν εύκολα να βγάλουν και να μείνουν με γυμνά πόδια. Εκτός από μερικούς ανθρώπους σαν εμένα, οι πιο πολλοί άνθρωποι φορούν παπούτσια. Όσον αφορά το λάκτισμα του παραδοσιακού κόπο, έχει αναπτυχθεί βασιζόμενο σε γυμνά πόδια. Αν χρησιμοποιήσετε το λάκτισμα, που είναι βασιζόμενο σε γυμνά πόδια, φορώντας παπούτσια, δεν θα λειτουργήσει πολύ καλά. Αυτή η αντίθεση προέρχεται από το γεγονός ότι οι παραδοσιακές τεχνικές δεν ταιριάζουν με το μοντέρνο περιβάλλον. Για να εμποδίσουμε το κόπο να γίνει λείψανο ή απολίθωμα, χρειαζόμαστε τεχνικές που ταιριάζουν στο μοντέρνο περιβάλλον. Η ζωή του μοντέρνου Γιαπωνέζου επιταχύνεται από κάθε άποψη. Δουλείες ρουτίνας γίνονται σε λεπτά και δευτερόλεπτα. Αντίθετα, η ζωή των ανθρώπων, την εποχή της γέννησης του Κόπο ήταν πολύ πιο "αργή". Για αυτό η ίδια η-πάλη δεν αναπτύχθηκε σε χρόνους ταχύτητας.

Μία από τις μεγαλύτερες διαφορές μεταξύ παλιού jujutsu

και του μοντέρνου τζούντο είναι η ταχύτητα των τεχνικών. Η διαφορά στη ταχύτητα των τεχνικών είναι η αιτία που το jujutsu κατακτήθηκε από το τζούντο αν και είχε πολλές επικίνδυνες τεχνικές εξαρθρώσεων, γρονθοκοπήματος και λακτίσματος. Για να ταιριάζουν με την ανάπτυξη της εποχής, αν και ακούγεται παράξενα, οι μοντέρνοι άνθρωποι είναι διαφορετικοί φυσικά και διανοητικά από τους ανθρώπους που ζούσαν εδώ και χίλια χρόνια. Υπάρχει μία λεπτή αντίθεση μεταξύ μοντέρνων ανθρώπων και της ταχύτητας και του ρυθμού του παραδοσιακού Κόπο. Για να διαλύσουμε αυτή την αντίθεση και να ταιριάξουμε το κόπο με τη μοντέρνα ζωή, ήταν αναπόφευκτο να μοντεροποιήσουμε το κόπο.

4. Ποιές είναι οι κύριες διαφορές μεταξύ παραδοσιακού κόπο και μοντέρνου κόπο;

Το μοντέρνο κόπο που εγώ έκανα, βασίζεται στην ακόλουθη φιλοσοφία:

A. Είναι η υπόθεση ότι ένας καυγάς στο δρόμο μπορεί να συμβεί στη μοντέρνα ζωή.

B. Μπορεί να προστατέψει κανείς τον εαυτό του ενάντια σε μία απρόσμενη επίθεση και την ίδια στιγμή μπορεί να τραυματίσει τον επιτεθόμενο μέσα από το πεδίο δράσης της αυτοάμυνας. Αλλά αν το γρονθοκόπημα ή το λάκτισμα σας δεν μπορεί να ρίξει κάτω τον επιτιθέμενο, δεν μπορείτε να προστατέψετε τον εαυτό σας.



Τέλεια αυτοάμυνα που να μη πληγώνει τον προσβολέα τόσο σοβαρά δεν είναι εύκολο να γίνε. Χρειαζόμαστε καινούργιες τεχνικές για να κατακτήσουμε το ιδεώδες μιας πολεμικής τέχνης σε αυτούς τους μοντέρνους καιρούς.

Για να πραγματοποιήσω το ιδεώδες δημιούργησα το σίπο, ένα είδος τεχνικών λακτίσματος. Αυτές οι τεχνικές λακτίσματος είναι μοναδικές σε αυτό. Χρησιμοποιώντας αυτές τις τεχνικές μπορείς να καταστήσεις αδύνατο για τον αντίπαλο σου να πάρει την όρθια θέση. Αυτές οι τεχνικές έκαναν δυνατό το "να εμποδίσεις να σου επιτεθούν και στο ίδιο διάστημα να μη σκοτώσεις ή τραυματίσεις σοβαρά τον προσβολέα". Και το σοάκου, το οποίο είναι οι αρχικές τεχνικές εξαρθρώσεων του κόπο, κάνει δυνατό το να κρατήσεις τα χέρια του αντιπάλου και να εμποδίσεις τη βία. Τώρα ελπίζω να καταλαβαίνετε τη μεγάλη διαφορά μεταξύ του παλιού κόπο και του μοντέρνου. Το παραδοσιακό κόπο ήταν μία συλλογή από τεχνικές για να σκοτώσεις τον αντίπαλο και το μοντέρνο κόπο είναι μία συλλογή από υψηλές τεχνικές για να εμποδίσεις ή να ελέγξεις τη βία.

5. Ποιές είναι οι αγαπημένες σας τεχνικές;

Οι τεχνικές εξαρθρώσεων

6. Νομίζω ότι μερικές φορές στέκεστε κάτω από ένα καταράκτη για να συγκεντρώνετε το μυαλό σας. Γιατί;

Το να στέκεσαι κάτω από ένα καταράκτη είναι μία από τις τεχνικές ελέγχου του νου που οι Γιαπωνέζοι αγαπούσαν από τις παλιές μέρες. Όταν πρόκειται για πολεμικές τέχνες, τεχνικές και νους είναι πολύ συνδεδεμένα. Μπορούν να αποκτηθούν υπέροχες τεχνικές με βάση τον έλεγχο του νου. Για αυτό στέκομαι κάτω από καταράκτες, ώστε να κάνω το μυαλό μου και τις τεχνικές μου ένα.

7. Οι μαθητές σας δεν φοράνε καράτε-γκι (στολή). Γιατί όχι;

Απλό. Τό κόπο είναι κόπο και όχι καράτε. Η πάλη χρησιμοποιεί τη στολή της. Η κόπο-γκι είναι καλύτερα να παίρνει τις ενέργειες του κόπο λειτουργικά.

8. Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι το κόπο προϋποθέτει αγώνες στο δρόμο. Τι γνώμη έχετε για τη πάλη (bout) σαν σπορ;

Είναι απίθανο να πετύχεις το σκοπό σου 100% να νικήσεις δηλαδή σε μια ώρα καυγά στο δρόμο αν εξασκείσαι μόνο στο ΚΑΤΑ το οποίο είναι ένα προκαθορισμένο είδος πάλης. Με το να εξασκείσαι σε ελεύθερη επίθεση και άμυνα, μπορείς να νικήσεις πάνω σε μία πάλη στο δρόμο. Γι αυτό δίνει ιδιαίτερη

σημασία στην ελεύθερη πάλη στη καθημερινή εκπαίδευση.

9. Τι είδους είναι* μη επαφής ή πλήρους επαφής;

Αν μαθαίνεις να κολυμπάς πρέπει να μπεις στο νερό. Δεν υπάρχει πάλεμα στο δρόμο χωρίς επαφή. Κάθε αγώνας στο δρόμο είναι πλήρους επαφής. Για αυτό μόνο μέσω αγώνων πλήρους επαφής, οι οποίοι είναι πολύ κοντά στους πραγματικούς αγώνες του δρόμου, οι άνθρωποι μπορούν να πλησιάσουν την αλήθεια σχετικά με το πάλεμα. Αυτός είναι ο λόγος που το κόπο πραγματοποιεί αγώνες πλήρους επαφής.

10. Ποιά είναι τα μελλοντικά σχέδια για το κόπο;

Σε ένα χρόνο, θα τελειώσω την εκπαίδευση τέτοιων μαθητών οι οποίοι μπορούν να γίνουν δάσκαλοι του Κόπο. Έτσι νομίζω θα είμαστε ικανοί να ανοίξουμε υποκαταστήματα (ντότζο) σε όλη την Ιαπωνία. Προς το παρόν, ο κ. Αντόνιο Ινόκι που νίκησε τον κ. Ουίλιαμ Ρούσκα, ο οποίος ήταν κάποτε παγκόσμιος πρωταθλητής του τζούντο, μελετάει τώρα το κόπο υπό την επίβλεψη μου. Έχει σχεδιαστεί επίσης μερικοί από τους μαθητές του Ινόκι να μάθουν επίσης κόπο. Στο μέλλον θα στείλω δασκάλους του κόπο σε ξένες χώρες.

Claude Gable

**ΤΩΡΑ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ
ΚΑΙ ΤΑ ΓΙΑΠΩΝΕΖΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ**

MIZUNO

**ΕΦΑΡΜΟΣΤΑ ΚΑΙ ΠΑΝΑΛΑΦΡΑ, ΜΕ ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ
ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΟ ΠΟΔΙ
ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ.
ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑ·Ι·ΜΗ 38 Ή ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ!**

KUNG-FU SHOW INTERCONTINENTAL

Στις 14 Δεκεμβρίου, στην Αθήνα και πιό συγκεκριμένα στο ξενοδοχείο Intercontinental διεξάχθηκε το KUNG-FU SHOW. Διοργανωτής ήταν ο κ.Ελευθερίου σε μία συνεργασία με τον Si-Fu Παναγιώτη Μακρή. Συμμετείχαν συνολικά επτά σύλλογοι KUNG-FU: έξι από την Αττική και η σχολή του Si-Fu Γ. Ανδρονικίδη από το Άργος.

Η επίδειξη είχε πολλά θετικά στοιχεία. Η οργάνωση ήταν πάρα πολύ καλή και οι θεατές παρακολουθούσαν άνετα το ωραίο θέαμα που πρόσφεραν όλες οι σχολές. Παρουσιάστηκαν τεχνικές εκτελεσμένες με δύναμη, ταχύτητα και εκτελεσμένες κατά ένα σωστό τρόπο. Τεχνικές αυτοάμυνας, τεχνικές αγώνα, ΚΑΤΑ-ομαδικά και ατομικά, σπασίματα κυριολεκτικά

κατάπληξαν τους πολλούς θεατές.

Εξάλλου θα πρέπει να αναφέρουμε και τη δυσκολία που παρουσίαζαν πολλές από τις τεχνικές, που στα αλήθεια η εκτέλεση τους εντυπωσίαζε τον κόσμο. Αυτός όμως που προκάλεσε τη μεγαλύτερη εντύπωση, αυτός που έκλεψε τη παράσταση ήταν ο μικρός Αντώνης. Ένας αθλητής περίπου έξι χρόνων, από τη



Μαθητής του SI-FU
Σε σπασίματα



Αντώνης Καραϊσκος
Μαθητής του SI-FU
Πρωταθλητής του 3ου Δαναΐκου

σχολή του Si-Fu Δετουράτου που παρά τη μικρή ηλικία του εκτέλεσε όλες τις τεχνικές με δύναμη, ταχύτητα, τις εκτέλεσε όπως θα έκανε και ένας μεγάλος αθλητής.

Σίγουρα αυτή η επίδειξη έδωσε στο κόσμο μία πολύ όμορφη εικόνα γύρω από το KUNG-FU. Έδωσε τη δυνατότητα να πιστεύουν ακράδαντα πως το KUNG-FU SHOW αποτέλεσε ένα θετικό στοιχείο για τη τέχνη του KUNG-FU. Οι σύλλογοι και οι δάσκαλοι αντίστοιχα, που συμμετείχαν στην επίδειξη ήταν:

1. SHAOLIN KUNG-FU ASSOCIATION

OF GREECE. KUNG-FU ACADEMY
ΑΡΓΟΥΣ: Si-Fu Γ.Ανδρονικίδης

2. Σύλλογος πολεμικών τεχνών Βορείων Προαστείων. STUDIO 71: Si-Fu Παν. Μακρής.

3. Αθλητικός Σύλλογος KUNG-FU: Si-Fu Λ. Σταμούλης

4. Ελληνικός Σύλλογος Πολεμικών Τεχνών: Si-Fu Κ. Τσολίζκας

5. Η σχολή του Si-Fu Δετουράτου Χαράλαμπου

6. Ελληνική Ακαδημία Ασιατικών Πολεμικών Τεχνών: Si-Fu Μπάλιος

7. Εταιρία διάδοσης Κινέζικου Παραδοσιακού KUNG-FU: Si-Fu Γ. Σταυρουδάκης.

Όλοι τιμήθηκαν στο τέλος της επίδειξης με ειδικές πλακέτες για τη προσφορά τους. Ήταν μία πολλή καλή προσπάθεια και αξίζει ένα μεγάλο μπράβο τόσο στο διοργανωτή όσο και στους δασκάλους και τις σχολές τους. Ευχή όλων των ανθρώπων που ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες είναι να γίνονται συχνά τέτοιες πετυχημένες προσπάθειες, όπως αυτή.

SI-GOO-MUI ΣΤΑΜΑΤΑ ΚΛΗΣΑΡΗ
KUNG-FU ACADEMY ΑΡΓΟΥΣ

ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΕΥΧΡΗΣΤΑ - ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ

ΔΥΤΙΚΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ
ΣΑΚΚΟΥΣ - ΣΤΟΧΟΥΣ - ΓΑΝΤΙΑ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ
ΑΠΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ

82.24.794

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ ΚΑΜΠΙΝΓΚ



Το κάμπινγκ για τον Αθλητικό Σύλλογο Shaolin Kung-Fu Ελλάδας έχει γίνει πια θεσμός.

Έτσι για μια ακόμη φορά φέτος συνδυάσαμε προπόνηση και κατασκήνωση σε μια από τις γραφικότερες παραλίες της Αργολίδας.

Την ομάδα αποτέλεσαν μερικοί από τους προχωρημένους αθλητές του Συλλόγου Shaolin Kung-Fu Ελλάδας.

Ήταν ένα τριήμερο που πέρασε πολύ ευχάριστα με αρκετό κολύμπι, φαγητό, ξεκούραση και πάνω απ' όλα σκληρή προπόνηση.

Ο Αθλητικός Σύλλογος Shaolin Kung-Fu Ελλάδας έχει σκοπό να οργανώσει πολλά τέτοια κάμπινγκ, για περισσότερη προπόνηση και σκληραγωγία όπως άλλωστε αρμόζει στους αθλητές του.

Ευχόμαστε αυτή η προσπάθεια να συνεχιστεί με περισσότερο ζήλο και στο μέλλον.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ SHAOLIN
KUNG-FU ΕΛΛΑΔΑΣ

SI-HUNG: Γαλάνης Παναγιώτης



Ο ΚΑΥΓΑΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΒΡΙΣΚΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ



Story by Claude Gable

Οι εχθροί δεν καταλαβαίνουν από έλεος και το να επικαλεστείς τη λογική τους σπάνια είναι πρακτικό. Αυτό που θέλεις είναι να μείνεις ζωντανός, όχι να γίνεις ήρωας.

Η δύναμη του νου είναι καλύτερη από τη μυϊκή δύναμη. Η πιο αποτελεσματική μέθοδος για να εξουδετερώσεις αυτόν που σου επιτίθεται είναι να αποδειχτείς εξυπνότερος προβλέποντας τις πράξεις του. Η αντίληψη του πως να προστατέψεις τον εαυτό σου στη σημερινή βίαιη κοινωνία μας θα βελτιώσει κατά πολύ τις πιθανότητες σου να αποφύγεις τον τραυματισμό ή ακόμα και τον θάνατο.

Η εκπαίδευση στις μαχητικές τέχνες είναι αποτελεσματική για την ενοποίηση του μυαλού, του σώματος και του πνεύματος και προσφέρει την ευκαιρία να μάθει κάποιος αυτοάμυνα. Παρόλα αυτά, εκτός από τη τεχνική πλευρά των μαχητικών τεχνών, θα πρέπει να συμπεριληφθεί και η "ψυχολογία στο δρόμο" από την άποψη της αυτοάμυνας σαν τμήμα ενός ολοκληρωμένου προπονητικού προγράμματος. Η κατανόηση της ψυχολογίας του δρόμου, περιλαμβάνει τρεις βασικούς κανόνες: 1) Απόφυγε τους μελάδες, 2) Χρησιμοποίησε βία μόνο όταν είναι αναγκαίο, και 3) Μην είσαι ανόητα ριψοκίνδυνος.

ΑΠΟΦΥΓΕ ΤΟΥΣ ΜΠΕΛΑΔΕΣ

Η αποφυγή μελάδων απαιτεί τη διατήρηση μιας αρκετής απόστασης από μια ενδεχομένης

επικίνδυνη σύγκρουση. Να είσαι προσεκτικός και σε κατάσταση επιφυλακής με το περιβάλλον σου.

Τις νύχτες να περπατάς πάντα σε καλοφωτισμένους δρόμους, μακριά από τοίχους ή γωνίες. Ακούμπησε πάνω στον τοίχο αν βρίσκεσαι σε μια θέση όπου θα πρέπει να περιμένεις σ' ένα καθορισμένο μέρος. Αυτή η θέση είναι πιο ασφαλής επειδή έτσι έχεις μόνο τρεις πλευρές του σώματος σου να προστατέψεις. Ο επιτιθέμενος δεν μπορεί να επιτεθεί από πίσω εκτός κι αν έχει τη δύναμη να σπάσει τον τοίχο! Αν παγιδευτείς σε μια ανοιχτή περιοχή, συνέχισε να κρατάς μια απόσταση ασφαλείας από τους ξένους και ποτέ μη στρέψεις την πλάτη σου σε κάποιον που υποπτεύεσαι ότι μπορεί να σου επιτεθεί. Εκτός από τη χρησιμοποίηση του περιβάλλοντος σου σαν μέσο άμυνας, απόφυγε τα επικίνδυνα μέρη όταν αυτό είναι δυνατό. Οι μελάδες φαίνεται ότι δημιουργούνται σε μέρη όπου συναθροίζεται κόσμος όπως τα γήπεδα, τα μπυλιάρδα, οι κακόφημες γειτονιές, τα πάρκα και οι αυλές των σχολείων. Αν οι εναλλακτικές σου λύσεις είναι περιορισμένες, τότε προσπάθησε να κανονίζεις εξόδους με την παρέα μερικών φίλων.

Οι διαρρήκτες, οι κλέφτες και αυτοί που επιτίθενται γενικά, διαλέγουν ένα ανυπεράσπιστο θύμα. Παρόλα αυτά, αν είσαι μόνος και βρεθείς σε μια ενδεχομένη επικίνδυνη θέση, απόφυγε τον

καυγά φεύγοντας όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΒΙΑ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟ

Αν είναι αδύνατο να αποφύγεις μια σύγκρουση, η τελευταία λύση είναι να χρησιμοποιήσεις βία. Σε καταστάσεις που απειλείται η ζωή σου στις οποίες δεν υπάρχουν διαθέσιμες λογικές εναλλακτικές λύσεις, διάλεξε την επίθεση. Κάτω από τέτοιες συνθήκες να θυμάσαι τα εξής: Παρέμεινε ήρεμος και μην πανικοβάλλεσαι. Μη δείχνεις τα αισθήματά σου. Μη δείχνεις σημάδια αμυντικών κινήσεων. Ερμήνευσε όλες τις χειρονομίες σαν απειλές. Πέρασε στην αντεπίθεση πλήρως και ολοκληρωτικά. Χτύπησε πρώτος και με ταχύτητα. Σταμάτησε μόνο όταν ο αντίπαλος είναι ακινητοποιημένος. Μη φοβάσαι να προκαλέσεις σωματικές βλάβες.

ΜΗΝ ΕΙΣΑΙ ΑΝΟΗΤΑ ΡΙΨΟΚΙΝΔΥΝΟΣ

Ο τελευταίος κανόνας είναι ένας συνδυασμός εύρεσης της σωστής ισοροπίας μεταξύ της αποφυγής μιας σύγκρουσης και του σωματικού τραυματισμού αυτού που σου επιτίθεται. Αν ο καυγάς είναι αναπόφευκτος και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί βία, ένας αριθμός ειδικών περιπτώσεων απαιτεί από σένα να συνδιαλλαγείς με τις απαιτήσεις αυτού που σου επιτίθεται. Για

παράδειγμα, αν ο επιτιθέμενος είναι οπλισμένος με ένα όπλο, τότε η απόσταση "ασφαλείας" σου είναι σχετικά άσκοπη: οι σφαίρες κινούνται γρηγορότερα από ότι εσύ. Αν κάποιος που σου επιτίθεται είναι οπλισμένος με μαχαίρι, σωλήνα, ρόπαλο, τούβλο, αλυσίδα ή άλλο όπλο που επεκτείνει σωματικά την ακτίνα δράσης (το πλησίασμα) του επιτιθέμενου, τότε προσάρμοσε αμέσως την απόσταση σου ανάλογα με το μήκος του όπλου. Με άλλα λόγια κάνε πίσω! Άρπαξε, οτιδήποτε μπορείς να φθάσεις, όπως ένα σπασμένο μπουκάλι, καπάκι από σκουπιδοτενεκέ, ή μια πέτρα για να εξισώσεις τις δυνατότητες άμυνας σου. Αν βρεθείς αντιμέτωπος με περισσότερους

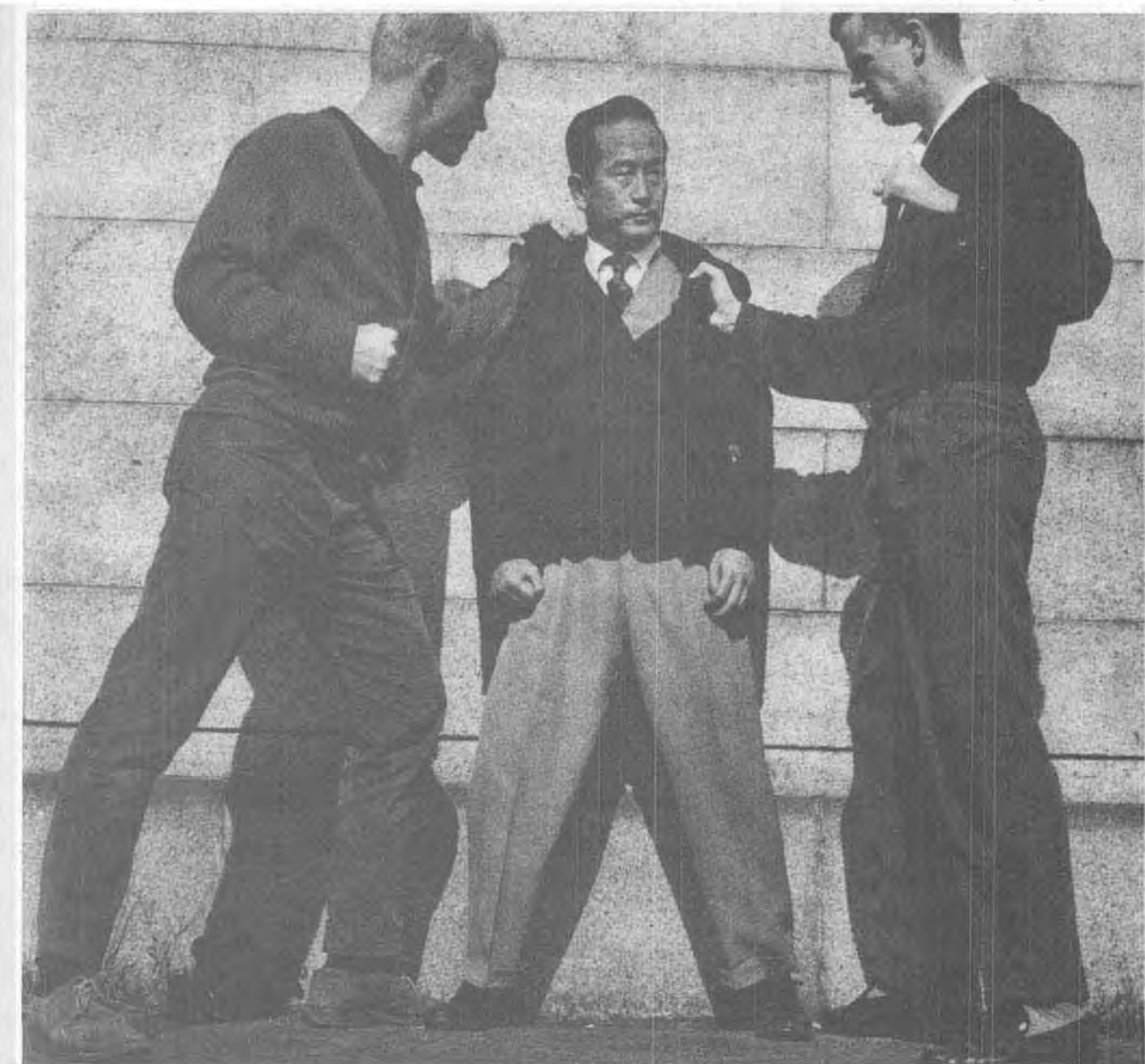
αντιπάλους, είναι σχεδόν αδύνατο να κερδίσεις. Μπορείς όμως να επιλέξεις να χτυπήσεις τον αρχηγό της ομάδας που συνήθως αναγνωρίζεται από το κόρδωμα του.

Μερικές φορές όταν επιτίθεται στον αρχηγό, η συμμορία διασκορπίζεται. Μιλώντας γενικά, σε μια κατάσταση πολλαπλής επίθεσης, δεν έχεις το περιθώριο να κάνεις πολλά λάθη* το κάθε ένα από τα χτυπήματα σου πρέπει να μετράει σαν να μην υπάρχει ευκαιρία για δεύτερο. Το να μη φερθείς ανόητα σε τέτοιες ποικίλες καταστάσεις σε κάνει τελικά ήρωα αντί θύμα.

*Έτσι συμπεραίνουμε ότι η "ψυχολογία στο δρόμο"

συνιστά τη χρήση βίας μόνο όταν είναι αναγκαίο καθώς επίσης συνιστά να αποφεύγουμε πάντοτε τους ανόητους ηρωισμούς. Αν και πολλοί άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την αυτοάμυνα στους δρόμους, αυτά τα βασικά στοιχεία μπορούν να σώσουν τη ζωή σου. Θυμήσου, ο καλύτερος τρόπος για να χειριστείς οποιαδήποτε επικίνδυνη κατάσταση που σου τυχαίνει στο δρόμο, είναι απλώς να αποφεύγεις ενδεχόμενους κινδύνους. Αυτοί που επιτίθενται δεν καταλαβαίνουν από έλεος και η λογική σπάνια μπορεί να επικαλεστεί. Το επιθυμητό είναι να μείνεις ζωντανός, όχι να γίνεις ήρωας.

Claude Gable



Η ΝΙΚΗ ΑΡΧΙΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΜΑΤΙΑ ΠΟΥ ΡΙΧΝΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ: Ή ΘΑ ΤΟΝ ΦΟΒΙΣΕΙ Ή ΘΑ ΤΟΝ ΑΝΑΚΗΡΥΞΕΙ ΝΙΚΗΤΗ!

Ο ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



Story by Claude Gable

Λέει το βλέμμα των ματιών σου στον αντίπαλο σου ότι πρόκειται να είναι το επόμενο θύμα σου;

Απαιτούνται περισσότερα πράγματα για να νικήσεις σε έναν αγώνα από τις φυσικές ιδιότητες του καλού συγχρονισμού, μια γρήγορη γροθιά και δυνατές κλωτσιές. Το τι σκέφτεται ο αντίπαλος σου για σένα μπορεί να σημαίνει τη διαφορά μεταξύ νίκης και ήττας.

Το ίδιο είναι αληθινό και για την αυτοάμυνα στο δρόμο. Μπορείς να κερδίσεις τη μάχη πριν εκτιναχτεί η πρώτη γροθιά κάνοντας τον αντίπαλο σου να χάσει την εμπιστοσύνη του και να οπισθοχωρήσει ή να τον κάνει απλώς να παραιτηθεί και να το βάλει στα πόδια.

Αν και φαίνεται πολύ καλό για να είναι αλήθεια, αυτή η μέθοδος μη επαφής είναι κάτι που ο οποιοσδήποτε μπορεί να τελειοποιήσει, από τη στιγμή που θα κατανοήσει τις αρχές του εκφοβισμού.

Εκφοβισμός είναι η τέχνη της εξώθησης του αντιπάλου έξω από τη ζώνη αυτοπεποίθησης του και ο εξαναγκασμός του να φοβάται τις ικανότητες σου. Οι τεχνικές εκφοβισμού έχουν το πλεονέκτημα ότι μπορούν να είναι είτε αληθινές, είτε μπλόφες, ενώ ο αντίπαλος δεν γνωρίζει ποιά από τα δύο συμβαίνει. Ο εκφοβισμός που προκαλείται από τον αντίπαλο είναι κάτι από το οποίο πρέπει επίσης να φυλαγόμαστε και να το αντιλαμβανόμαστε

προτού μας αφαιρέσει την αγωνιστικότητά μας.

Η στρατηγική εκφοβισμού για αγώνες σε τουρνουά ή για συμπλοκές στους δρόμους είναι βασικά η ίδια.

Το σπουδαίο στοιχείο είναι η προσωπική εικόνα που έχει για τον εαυτό του ο αθλητής των μαχητικών τεχνών. Με άλλα λόγια, αν δείχνει σαν θύμα, θα γίνει θύμα. Αυτό είναι ένα σημαντικό πράγμα που πρέπει κάποιος να θυμάται πριν από έναν αγώνα σε τουρνουά ή αν θέλει να εμποδίσει να συμβεί μια συμπλοκή στο δρόμο. Ένας μαχητής που είναι σε καλή φυσική κατάσταση και δείχνει ικανός να αμυνθεί άμεσα, έχει ένα πλεονέκτημα έναντι ενός μαχητή που δείχνει λιγότερο ικανός.

Το πως νοιώθει ένας μαχητής για τις δικές του ικανότητες προεκτείνεται στον αντίπαλο. Για παράδειγμα, αν αισθάνεται δυνατός, θα μεταδώσει αυτή την ίδια εικόνα της δύναμης στον αντίπαλο του.

Ένας μαχητής που γνωρίζει τις τεχνικές εκφοβισμού θα δείχνει πνευματικά σκληρός, έχοντας μια δυνατή επιθετική συμπεριφορά. Αυτός ή αυτή έχει το βλέμμα της έντασης που υποδηλώνει μια θέληση να φτάσει στα άκρα και να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε συνέπεια. Ο τρόπος με τον οποίο κινείται ένας μαχητής δείχνει αν χρησιμοποιεί τον εκφοβισμό σαν μαχητικό όργανο ή αν πέφτει θύμα αυτού του ίδιου.

Θα πρέπει να κινείται με δύναμη, χωρίς να περπατάει αργόσυρτα ή χωρίς να φαίνεται νευρικός. Δεν πρέπει ποτέ να

δείχνει ευάλωτος ή δειλός. Αυτό είναι ιδιαίτερα σπουδαίο για τις γυναίκες σε περιπτώσεις συμπλοκών στο δρόμο. Αν περπατούν στο δρόμο με ένα νευρικό τρόπο και με έλλειψη αυτοπεποίθησης, φαίνονται στους κακοποιούς σαν ενδεχόμενα θύματα.

Στο δρόμο η πάρα πολύ μεγάλη αυτοπεποίθηση και η υπερβολική χρήση τεχνικών εκφοβισμού μπορεί να αποβούν πολύ επικίνδυνες. Οι επιθετικές ματιές συχνά θεωρούνται μια πρόκληση στο δρόμο. Ενώ κανείς δεν πρέπει να προσπαθεί να αποφύγει την επαφή των ματιών, η εκφοβιστική επαφή ματιών πρέπει να αποφεύγεται.

Αν ο αντίπαλος δεν εκφοβηθεί τόσο ώστε να υποχωρήσει στο δρόμο ή όταν ο αγώνας σε τουρνουά αρχίζει, νέοι μέθοδοι εκφοβισμού αρχίζουν.

Το βλέμμα στα μάτια ενός μαχητή και η έκφραση στο πρόσωπο του μπορεί να είναι μια από τις καλύτερες για να προκαλέσεις φόβο στην καρδιά του αντιπάλου σου.

Τα κρύα, άδεια από συναίσθημα, σαν του ζώου μάτια που κοιτάζουν τον αντίπαλο σαν να μην είναι άνθρωπος είναι μια από τις καλύτερες τεχνικές εκφοβισμού. Ο μαχητής έχει μια σχεδόν τρελή ένταση στα μάτια του που του δίνει την εμφάνιση ενός φονιά που περιμένει απλώς ένα πρόσχημα.

Ένας μαχητής πρέπει να καταλαμβάνει τον ελεύθερο χώρο γύρω από τον αντίπαλο του σαν να είναι αυτός μια τίγρη και ο άλλος να είναι το γεύμα της, ενώ θα συνεχίζει να έχει



να δει τον φόβο ή τον πόνο του. Είναι μια κακή μέθοδος να αφήνεις τον αντίπαλο σου να καταλάβει αν πονάς ή είσαι κουρασμένος ή σκέφτεσαι να τα εγκαταλείψεις. Αν δει οτιδήποτε απ' αυτά, θα επιτεθεί σκληρότερα και δυνατότερα, παρακινημένος από την αυτοπεποίθησή του. Ο έξυπνος μαχητής διοχετεύει τον πόνο ή τον φόβο του σε γέλιο ή ακόμη και σε θρασύ λεξιλόγιο. Αυτή η μέθοδος της κάλυψης του φόβου ή του πόνου συχνά ενεργεί επίσης σαν διεγερτικό για περισσότερη ενέργεια σ' ένα τουρνουά ή θυμό σε μια περίπτωση του δρόμου. Ένας έμπειρος στον εκφοβισμό θα καταφέρει να δείνει ότι όταν ο αντίπαλος του εφαρμόζει την καλύτερη τεχνική του, δεν πονάει. Αυτό συνήθως προκαλεί αμφιβολίες στον αντίπαλο του σχετικά με όλες τις τεχνικές του.

Με τη χρήση καλών, καθαρών τεχνικών, οι αθλητές μαχητικών τεχνών επιτίθενται ανηλεώς από την αρχή του αγώνα τους. Προσπαθούν να σπρώξουν τους αντιπάλους τους πέρα από τα όρια τους και να τους κρατήσουν συνεχώς εκτός ισορροπίας κλωτσώντας τους και ρίχνοντας τους γροθιές με οποιαδήποτε άμυνα.

Στους αθλητές των μαχητικών τεχνών αρέσει επίσης να αφήνουν αμφιβολίες στο μυαλό των αντιπάλων σχετικά με το αν θα επιχειρήσουν μια τεχνική ή όχι. Θα είναι ένα παιχνίδι κινήσεως και προσποίησης ή ένα δυνατό διαπεραστικό λάκτισμα ή γροθιά;

Το θέμα είναι να κάνει κάποιος κάθε τεχνική ένα παιχνίδι μαντέματος για τον αντίπαλο.

Μερικές φορές θα επιτεθούν με πλήρη δύναμη, αναγκάζοντας τον αντίπαλο να μπλοκάρει. Αυτό καθυστερεί τον αντίπαλο και τον εμποδίζει να εκτοξεύσει μια καλή αντεπίθεση. Αν είναι συνεχώς αναγκασμένος να ρίξει άμυνα, σύντομα αρχίζει να αμφιβάλλει για τις ίδιες του τις επιθετικές ικανότητες.

Περιστασιακά, τακτικές τέτοιες όπως το να αφήσετε σκόπιμα ένα άνοιγμα στην άμυνα που θα επιτρέψει στον αντίπαλο να ορμήσει και μετά μπλοκάροντας το λάκτισμα του

απόλυτο έλεγχο των αισθημάτων και των τεχνικών του.

Συχνά μια πολυφορεμένη ξεφτισμένη μαύρη ζώνη και μια παλιά τριμμένη στολή σε συνδυασμό με σκληρά με κάλους δάχτυλα είναι ό,τι χρειάζεται για να αλλάξει η πνευματική ροή του αγώνα. Σε κανένα δεν αρέσει να σκέφτεται ότι ο αντίπαλος του έχει τόση εμπειρία από αγώνες που έχουν φθαρεί τα ρούχα του από την πολλή χρήση.

Από τη σωματική πλευρά του εκφοβισμού, είναι πάντα μια καλή ιδέα να μπλοκάρεις αρκετά σκληρά τον αντίπαλο σου και να τον κάνεις να μη θέλει να

χρησιμοποιήσει αυτή την τεχνική ξανά. Αυτό θα συντρίψει το κουράγιο του και συγχρόνως θα προκαλέσει πόνο και είναι κάτι που εφαρμόζεται και σε τουρνουά και σε άμυνα στο δρόμο.

Επιπρόσθετα, είναι φρόνιμο να κλωτσάς και να δίνεις γροθιές με την πρόθεση να υπερνικήσεις οτιδήποτε μπαίνει ανάμεσα σε σένα και το στόχο (τον αντίπαλο σου).

Μια και μερικές φορές αυτό έχει αντίθετο αποτέλεσμα και ο αντίπαλος μπορεί να σου καταφέρει ένα οδυνηρό χτύπημα, ο φρόνιμος μαχητής δεν θα επιτρέψει στον αντίπαλο του

με ένα πόδι ή φέρνοντας τον αγκώνα κάτω στην πορεία της γροθιάς του τον αποτρέπει από το να χρησιμοποιήσει περαιτέρω βίαιες επιθέσεις.

Η προσποίηση τεχνικών μπορεί εύκολα να μπερδέψει τον αντίπαλο. Παρόλα αυτά, αυτές πρέπει να είναι απομυημένες που θα μπορούσαν επίσης να ήταν αληθινές αν το επιθυμούσαν. Τίποτα δεν προειδοποιεί έναν αντίπαλο γρηγορότερα για έναν ανασφαλή μαχητή από τις αδύναμες, ολοφάνερα προσποιητές τεχνικές. Προφορικά, ένα καλό δυνατό κιάι μπορεί να είναι μια πολύτιμη μέθοδος εκφοβισμού σε περίπτωση συμπλοκής στο δρόμο. Προξενεί φόβο και έκπληξη στον

κακοποιό καθώς και επίσης ενεργεί σαν κάλεσμα για βοήθεια.

Ανάλογα με αυτόν που επιτίθεται, ένας αμυνόμενος σε μια συμπλοκή του δρόμου μπορεί να μιλήσει ήσυχα στον αντίπαλο του, λέγοντας του τι πρόκειται να του κάνει αν αρχίζουν έναν καυγά. Αυτό εκφοβίζει μερικούς ανθρώπους όσο το να μην πείτε εντελώς τίποτα εκφοβίζει άλλους.

Φυσικά, και οι δυο πλευρές μπορούν να παίξουν το παιχνίδι του εκφοβισμού. Ένας καλός μαχητής (που χρησιμοποιεί τη σκέψη του) δεν θα αφήσει τον άλλο να τον εκφοβίσει. Θα παλέψει όσο πιο σκληρά μπορεί από την αρχή, δοκιμάχοντας οτιδήποτε έχει αποτέλεσμα. Δεν θέλει να πιστεύει ο αντίπαλος

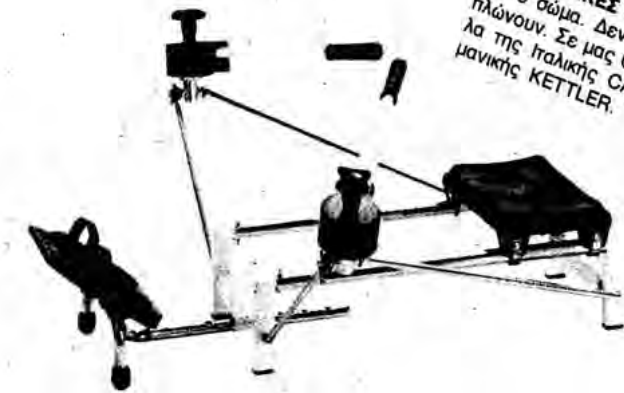
του ότι τον κάνει ό,τι θέλει.

Τι είδους τεχνικές εκφοβισμού θα χρησιμοποιηθούν μπορούν συχνά να αποφασιστούν πριν αρχίσει ο αγώνας. Οι αθλητές θα πρέπει να παρακολουθούν τους αντιπάλους τους κατά τη διάρκεια μιας προθέρμανσης και κατά τη διάρκεια των αγώνων τους. Αυτό τους δίνει μια ιδέα για τις αδυναμίες των αντιπάλων τους.

Η φιλοσοφία σχετικά με τον εκφοβισμό είναι απλή και άμεση: "κάνε τον να σκεφτεί ότι τίποτα από όσα επιχειρεί εναντίον σου δεν θα σε πονέσει, αλλά όλα όσα επιχειρείς εσύ θα πονέσουν αυτόν".

Claude Gable

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ: Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πίνουν χώρο, γιατί διπλώνουν. Σε μας θα βρείτε όλα τα μοντέλα της Ιταλικής CARNIELLI και της Γερμανικής KETTLER.

KETTLER JOGGING: Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χλινομετρητή, όταν ο καιρός είναι κακός για έξω χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βάρδια κνημοθεραπείας μεγάλων ατόμων.

Με την πίεση της δουλειάς, της καθημερινότητας των ψυχολογικών, αισθηματικών, οικονομικών, οικογενειακών, εργασιακών κτλ. προβλημάτων έχετε εγκαταλείψει στην τύχη την υγεία τη δική σας και της οικογένειάς σας. Τρία όργανα γυμναστικής στο σπίτι μπορούν να μεταφέρουν προβλήματα υγείας μέχρι και δέκα χρόνια μετά. Σας προτείνουμε λοιπόν για όλες τις εποχές, για όλη την οικογένεια και για γενική γυμναστική το **Στατικό Ποδήλατο**, τον **Διάδρομο Τζόγκινγκ** και την **Κωπηλατική Μηχανή**. (Στο κάτω-κάτω αν τα πληρώσετε, θα γυμνάζεστε... επειδή τα πληρώσατε!).

Φυσικά, σ' εμάς θα τα βρείτε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα: **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**

ΟΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ «ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΡΑΒΔΙ» ΠΟΥ ΚΑΤΑΤΡΟΠΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΚΟΥΣ! ΕΙΝΑΙ ΒΑΘΙΑ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



Story by Claude Gable

Εξ αιτίας των υπερβολικά παραφουσκωμένων παρουσιάσεων των μαχητικών τεχνών στα φιλμς, τη τηλεόραση και τη λαϊκή λογοτεχνία, είναι μερικές φορές δύσκολο για τους αρχάριους ασκούμενους στις πολεμικές τέχνες να ξεχωρίσουν τα γεγονότα από τη μυθιστοριογραφία.

Όταν οι πολεμικές τέχνες της Ανατολής πρωτοεισήχθησαν στη Δύση, ήταν στην ουσία περίεργες αγωνιστικές πειθαρχίες που βασιζόντουσαν και που είχαν να κάνουν με θεμελιώδη στοιχεία της μάχης πολύ λίγο γνωστά στη Δύση. Καθώς η οικειότητα προς αυτές τις τέχνες αυξανόταν, το μυστήριο για τους περισσότερους από αυτούς διαλυόταν. Παρόλα αυτά, υπάρχουν ακόμα και σήμερα ένα πλήθος παρανοήσεων γύρω από την αυτοάμυνα, στις οποίες ακόμα και μερικοί δάσκαλοι των τεχνών φαίνεται να προσκολλούνται.

Είτε ειλικρινά το κάνουν αυτό για να "αυξήσουν τις πωλήσεις" των εγγραφών στα ντότζο, είτε επειδή απλώς δεν έχουν ερευνήσει στη πραγματικότητα ικανοποιητικά τις τέχνες και οι ίδιοι, είναι μία αμφισβητούμενη ερώτηση. Οι μύθοι υπάρχουν και παραπλανούν τους ανθρώπους. Όταν πρόκειται για το θέμα της αυτοάμυνας σε μία ολοκληρωτική μάχη για επιβίωση, πίστη και αποδοχή της μυθολογίας μπορούν να σε κάνουν να σκοτωθείς. Ας ρίξουμε μία ματιά σε μερικούς από τους ακόμα δημοφιλείς μύθους σχετικά

με τις μαχητικές τέχνες και να δούμε που βρίσκεται η αλήθεια του θέματος.

Μύθος 1: Οι ανατολίτες είναι οι καλύτεροι ασκούμενοι στις πολεμικές τέχνες όλου του κόσμου.

Η αλήθεια είναι ότι παρόλο που οι Κινέζοι, Οκιναβέζοι, Γιαπωνέζοι και Κορεάτες είναι υπεύθυνοι για τη διάδοση των μαχητικών τεχνών στους Αμερικάνους, που έμειναν λίγο καιρό στις χώρες τους και οι οποίοι έφεραν τις τέχνες πίσω στην Αμερική, δεν είναι απαραίτητα οι καλύτεροι ή πιο προχωρημένοι ασκούμενοι στο κόσμο. Στη πραγματικότητα πολλοί από τους Αμερικάνους οι οποίοι έμαθαν τις τέχνες στην Ανατολή στις 10ετίες 1950 και 1960 (άντρες σαν τους Ρόμπερτ Τράιας, Ντον Νάγκλε, Στηβ Άρμστρονγκ, Χάρολντ Λονγκ, Πήτερ Ούρμπαν, Τσάκ Νόρις, Τζο Λιούις κ.λ.π.) διαγωνίστηκαν και κέρδισαν πολλούς διαγωνισμούς και τουρνουά, ανάμεσα σε ντότζο, σε ξένο έδαφος.

Αυτοί οι άντρες και άλλοι σαν κι αυτούς ήταν στη πραγματικότητα υπεύθυνοι για τη δημιουργία των τουρνουά καράτε όπως ο κόσμος το γνωρίζει.

Σήμερα, αν κάποιος κοιτάξει στους παγκόσμιους πίνακες αξιολόγησης στα τουρνουά και στο καράτε πλήρους επαφής,

θα βρει ότι αυτοί οι πίνακες είναι γεμάτοι με τα ονόματα Αμερικάνων, Ευρωπαίων, Καναδών και άλλων μη Ανατολίτων.

Από τη σκοπιά του "αγνού" ασκούμενου στις μαχητικές τέχνες με ένα παραδοσιακό τρόπο οι ανατολίτες πιθανό να έχουν τα πρωτεία, μιας και λίγοι Αμερικάνοι, για παράδειγμα, μπαίνουν ποτέ πολύ βαθιά στη φιλοσοφική πλευρά των μαχητικών τεχνών. Αλλά και από τη σκοπιά της πρακτικής μάχης και ικανότητας αυτοάμυνας, οι πιο μεγάλωσμοι, δυνατότεροι και γενικά σε καλύτερη κατάσταση Δυτικοί ασκούμενοι στις μαχητικές τέχνες, είναι σίγουρα αντάξιοι και ίσως έχουν ακόμα και επισκιάσει τους ανατολικούς αδελφούς τους.

Μύθος 2: Αν κάποιος είναι αληθινά έμπειρος στις μαχητικές τέχνες, τότε δεν χρειάζεται δύναμη ή μυώνες για να νικήσει ένα κακοποιό.

Η αλήθεια είναι ότι η δύναμη παίζει ουσιαστικό ρόλο σε οποιοδήποτε τύπο μάχης σώμα με σώμα. Δεν είναι ο αποφασιστικός παράγοντας όλες τις φορές, αλλά είναι οπωσδήποτε ένας από τους αποφασιστικούς παράγοντες. Να πούμε ότι δεν είναι απαραίτητο να έχει κάποιος δύναμη για να νικήσει έναν αντίπαλο στη μάχη θα ήταν επίδειξη άγνοιας σχετικά με τις ανάγκες της μάχης, σχετικά με το τι απαιτείται για να νικήσει κάποιος σε πραγματική μάχη.

Η ουσία του θέματος είναι ότι η δύναμη καθώς και οι διαστάσεις έχουν μεγάλη σημασία. Αυτό μπορεί εύκολα να αποδειχτεί. Αν σε όλα τα άλλα οι αντίπαλοι είναι ίσοι, τότε ο δυνατότερος διαγωνιζόμενος θα νικήσει σε οποιαδήποτε μάχη. Να είστε σίγουροι για αυτό. Νομίζω πως ένα σημείο διευκρίνησης μπορεί να χρησιμεύσει στο να εντοπίσουμε τι πρέπει να θυμάται κάθε σπουδαστής αυτοάμυνας: η εκπαιδευμένη, συγχρονισμένη δύναμη είναι το πιο σημαντικό πράγμα στην αυτοάμυνα. Η καθαρή, ωμή δύναμη ενώ φυσικά δεν πρέπει να υποτιμηθεί σαν παράγοντας, δεν είναι ο ιδανικός τύπος δύναμης πάνω στην οποία πρέπει να βασίζεται σε μία πόδι με πόδι μάχη.

Μύθος 3: Η ικανότητα να υπερασπίζεται κάποιος τον εαυτό του ενάντια σε επίθεση είναι το αποτέλεσμα της ανώτερης γνώσης και των μυστικών επιστημονικής μάχης που κάποιος κατέχει στις μαχητικές τέχνες.

Η αλήθεια είναι ότι, όπως ακριβώς στη πυγμαχία και στη πάλη, έτσι και οι μαχητικές τέχνες βασίζονται πάνω σε σκληρή, σωματική δουλειά για να έχουν επιτυχία: ομαδικές, γυμναστικές ασκήσεις, επανάληψη, πειθαρχία σε κανονική εξάσκηση και ευσυνείδητη προσπάθεια να γίνει κάποιος δυνατότερος, γρηγορότερος και πιο ακριβής, καθώς και συνεχής όξυνση και βελτίωση της διανοητικής / συναισθηματικής ετοιμότητας κάποιου να συνδιαλέγεται με βίαιες αντιμετωπίσεις, είναι αυτά που χτίζουν στέρεες, σίγουρες, άξιες μαχητικές ικανότητες για άμυνα. Δεν υπάρχουν μυστήρια, μυστικά ή εσωτερική γνώση. Απλώς ασφαλείς αρχές φυσικής άσκησης, μηχανικές λειτουργίες σώματος, συστήματα μοχλών, ψυχολογία, τακτικές και άλλα συνταιριασμένα στοιχεία που εναρμονίζονται και συντίθενται σαν αποτέλεσμα μιας ασίγαστης, ειλικρινούς καλά σχεδιασμένης εργασίας.

Έτσι πολλοί σπουδαστές των μαχητικών τεχνών εξακολουθούν να ψάχνουν για το μαγικό

μονοπάτι, το μυστικό, τον ειδικό τρόπο κ.λ.π., που θα τους εμψυεύσει κάποτε και για πάντα την αυτοπεποίθηση και τις φυσικές ικανότητες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση κάθε κακοποιού κάτω από οποιοδήποτε συνθήκες, οπουδήποτε. Αυτή η αυτοπεποίθηση και οι ικανότητες υπάρχουν και βεβαίως είναι ένας ρεαλιστικός στόχος για τους σπουδαστές αυτοάμυνας, αλλά το μονοπάτι προς την απόκτηση τους δεν πρέπει με κανένα τρόπο να διασχιστεί με μυστηριώδη ενόραση ή εσωτερικισμό.

Μύθος 4: Αν αλήθεια θέλετε να γίνετε καλοί στην αυτοάμυνα πρέπει να προπονεύστε στη πυγμαχία.

Η αλήθεια είναι ότι ένας από τους χειρότερους τρόπους να προετοιμαστείτε για αυτοάμυνα στη πραγματική ζωή είναι η προπόνηση στη πυγμαχία ή τα αγωνίσματα σε τουρνουά. Η αυτοάμυνα δημιουργεί ψυχολογικές και σωματικές απαιτήσεις καθώς και συνδυασμένες ψυχο-σωματικές απαιτήσεις στο άτομο που δεν είναι καθόλου συναφείς προς τις απαιτήσεις του διαγωνισμού.

Η αυτοάμυνα με σωστές τεχνικές απαιτεί ένα εντελώς διαφορετικό σετ από ικανότητες όταν κάποιος ετοιμάζεται να πολεμήσει "στα αλήθεια". Δεν είναι σαν το να εκπαιδεύεται κανείς για κάποιο ματς. Δεν υπάρχει κανένας φιλικός αγώνας πυγμαχίας που να μπορεί να αντιγράψει τους τύπους των καταστάσεων που συμβαίνουν σε βίαιες επείγουσες καταστάσεις.

Στη πραγματικότητα, όσο καλύτερο αποτέλεσμα έχει κάποιος σε διαγωνισμό, τόσο λιγότερο ασκείται σε αξιόλογες τακτικές και τεχνικές δρόμου.

Απαιτούνται υπεράνθρωπες προσπάθειες για να κάνεις τους περισσότερους δασκάλους και σπουδαστές μαχητικών τεχνών να καταλάβουν αυτό το γεγονός, Παρόλη την ειλικρινή πίστη, μεταξύ των υψηλού επιπέδου ανατολίτων στυλίστων, στο αντίθετο, το σύστημα τους δεν μπορεί να μελετηθεί ρεαλιστικά σαν σπορ, και την ίδια στιγμή

σαν μέθοδος αυτοάμυνας. Κανείς πρέπει να συγκεντρωθεί είτε στο ένα είτε στο άλλο.

Μύθος 5: Ένας ασκούμενος με τις ικανότητες του στις μαχητικές τέχνες μπορεί να χειριστεί εύκολα έναν ένοπλο που επιτίθεται.

Η αλήθεια είναι ότι κανένας πάνω στη γη δεν μπορεί να χειριστεί με ευκολία έναν ένοπλο που του επιτίθεται και όπου σας διδάσκει ότι μπορείτε είναι ηλίθιος. Ναι, οπωσδήποτε είναι πιθανό να χειριστείτε έναν ένοπλο που σας επιτίθεται με τα γυμνά σας χέρια. Παρόλα αυτά, δεν είναι εύκολο να αμυνθείτε ενάντια σε όπλα και υπάρχει μία βεβαιότητα ότι αν επιτύχετε να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας με αυτό το τρόπο, θα το κάνετε με το κόστος κάποιου τραύματος στον εαυτό σας. Σπάνια μπορεί ένας άοπλος άντρας ή γυναίκα να σταματήσει έναν ένοπλο που επιτίθεται χωρίς να πάθει ούτε μία γρατζουνιά. Αλλά κανείς δεν περιμένει αυτό, μάλλον περιμένει το αντίθετο. Ατυπολόγηστη βλάβη γίνεται όταν σπουδαστές διδάσκονται ότι μπορούν εύκολα να αμυνθούν ενάντια σε περίστροφα, αλυσίδες, ξυράφια, ρόπαλα, μαστούνια και μαχαίρια με τη χρησιμοποίηση των άοπλων ικανότητων τους. Κάθε επιτιθέμενος που φέρει όπλο και ο οποίος το "εννοεί", είναι εξαιρετικά επικίνδυνος.

Αυτό που κάνει ένα άτομο, το οποίο είναι οπλισμένο, εξαιρετικά επικίνδυνο είναι η θέληση του ή ακόμα η επιθυμία του να σακατέψει ή να σκοτώσει. Αυτό το ψυχολογικό κίνητρο και όχι το συγκεκριμένο εργαλείο ή το επίπεδο ικανότητας με το οποίο χειρίζεται αυτό το εργαλείο είναι το καθοριστικό στοιχείο του βαθμού κινδύνου που αντιμετωπίζετε. Αν ποτέ ελέγχετε μία Σχολή ή ένα Δάσκαλο και σας πουν ότι μελετώντας μαζί του θα είστε ικανοί να αφοπλίσετε οποιοδήποτε επιτιθέμενο, να παίρνετε μαχαίρια από κακοποιούς κ.λ.π., όλα αυτά με ευκολία, σας προτείνω να πείτε ευγενικά αντίο και να συνεχίσετε να ψάχνετε για ένα άλλο μέρος για να μάθετε.

Μύθος 6: Το καράτε (ή το ζιου-ζίτσου ή το Κουνγκ-Φου ή το Κένπο ή κάποια άλλη) είναι η καλύτερη μαχητική τέχνη για αυτοάμυνα.

Η αλήθεια είναι ότι η "αυτοάμυνα" ή η χέρι με χέρι μάχη είναι μία αυτοδύναμη τέχνη από μόνη της. Καμία από τις παραδοσιακές ή κλασσικές μεθόδους είναι η "καλύτερη", επειδή κάθε μία που διδάσκεται σήμερα έχει αντικειμενικούς σκοπούς πέρα από τη μαχητική αποτελεσματικότητα.

Το καράτε έχει μία σοβαρή αδυναμία για αυτοπροστασία. Το ίδιο έχει και το αικι ζιτσου, το ζιου-ζίτσου, το κένπο και οποιαδήποτε άλλη τέχνη υπάρχει. Φυσικά, κάθε τέχνη έχει τις δικές της δυνάμεις επίσης. Το τζούντο, συνήθως αποδεκτό σαν "σπορ" μπορεί να είναι συχνά η σκληρότερη από όλες τις τέχνες σε μία πραγματικά δυσχερή θέση στο δρόμο. Εξαρτάται από τη περίπτωση.

Τέχνες αυτοάμυνας που προσανατολίζονται εντελώς προς τις μάχες του δρόμου υπάρχουν πραγματικά. Δεν είναι εξαπλωμένες ακόμα στη κουλτούρα μας αλλά είναι οι μόνες που προσφέρουν ένα ολοκληρωμένο ρεπερτόριο τεχνικών γιατί αυτοάμυνα και άσπλη στενή μάχη είναι πολύ άπλά ο μόνος σκοπός τους σε εφαρμογή. Αν η άμυνα είναι ο σκοπός του σπουδαστή, τότε πρέπει να ψάξει ένα επαγγελματία δάσκαλο που ειδικεύεται σε αυτό. Αν δεν έχει πρόσβαση σε τέτοιο δάσκαλο, τότε αυτός πρέπει να αποκτήσει οδηγίες ποιότητας σε οτιδήποτε είναι διαθέσιμο και να ψάξει να εκμεταλλευτεί τις δυνάμεις του ενώ συγχρόνως να είναι ειλικρινής στον εαυτό του όσον αφορά τις αδυναμίες του.

Μύθος 7: Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε βάρη για να αναπτύξετε δύναμη για αυτοάμυνα. Τα βάρη σας κάνουν πιο αργό, χτίζουν κακοφτιαγμένες διαστάσεις μυών και παρεμποδίζουν την ευκινησία.

Η αλήθεια είναι ότι η μόνη πιο καλύτερη συμπληρωματική εκπαίδευση για μαχητικές, πολεμικές τέχνες είναι η συνετή προπόνηση με βάρη. Η δύναμη, η μυϊκή ελαστικότητα, το αυξημένο επίπεδο ανάπτυξης της θέλησης, η σκληραγώνηση και οι εκρηκτικές δυνατότητες δύναμης που η προπόνηση με βάρη προσφέρει, έχουν μία αξία πέρα από κάθε υπολογισμό.

Η προπόνηση με βάρη αναπτύσσει τη δύναμη για κάθε τεχνική και δύναμη που χρησιμοποιείται. Επίσης αυξάνει την αυτοπεποίθησή σας με την επίδειξη, πολύ αντικειμενικά, του πόσο πολύ δυνατότερος έχετε γίνει. Αυξάνει την ανοχή σας στο πόνο και τη τιμωρία, επίσης.

Σε οποιαδήποτε μάχη σώμα με σώμα, η δύναμη είναι απαραίτητη. Μη κάνετε κανένα λάθος σχετικά με αυτό* μη κοροϊδεύετε τον εαυτό σας με το να πιστεύετε το αντίθετο και μην παρασύρεστε από επιθυμητές σκέψεις από εμπνευσμένο ρητορικό τρόπο ομιλίας από οποιοδήποτε εκπαιδευτή. Η προπόνηση με βάρη όταν γίνεται σωστά, είναι η καλύτερη εξάσκηση για τις μαχητικές τέχνες που αφορούν την αυτοάμυνα.

Μύθος 8: Χρειάζονται αρκετά χρόνια τουλάχιστον προτού ένα άτομο να είναι ικανό να χρησιμοποιήσει με ασφάλεια τις τεχνικές των μαχητικών τεχνών σε μία μάχη ή ενάντια σε σοβαρή επίθεση.

Η αλήθεια είναι ότι οπωσδήποτε χρειάζονται αρκετά τουλάχιστον χρόνια προτού ένας σπουδαστής μπορεί να περιμένει να είναι άξιος μιας μαύρης ζώνης σε οποιοδήποτε αυθεντικό στυλ μαχητικών τεχνών. Αλλά είναι ανοησίες να επιμένουμε ότι χρειάζεται τόσο πολύ διάστημα όσο ένας χρόνος για να κατέχουμε πρακτικές ικανότητες άμυνας (ή ακόμα να λοχυριστούμε ότι μόνο ένας κάτοχος μαύρης ζώνης μπορεί να προστατέψει αποτελεσματικά τον εαυτό του).

*Ένας σπουδαστής είτε μιας τάξης ποιοτικής αυτοάμυνας (σύντομης διάρκειας), είτε ενός έγκυρου συστήματος πολεμικών

τεχνών για μάχη (παρακολούθηση σταθερής τάξης) πρέπει γενικά να είναι πιο αποτελεσματικός στις ρεαλιστικές μάχες δρόμου και στη χέρι με χέρι αυτοπροστασία σε λιγότερο από έξι μηνών διάστημα αν προπονηθεί σκληρά και αν έχει έναν αληθινό επαγγελματία για δάσκαλο.

Ο θεός ξέρει ότι σέβομαι το βαθμό της μαύρης ζώνης* είναι ένας σπουδαίος στόχος για οποιοδήποτε που αγαπά τις τέχνες και ο οποίος γυμνάζεται με επιμέλεια σε αυτές. Παρόλα αυτά η ζώνη από μόνη της συμβολίζει μόνο ένα επίπεδο βαθμού. Δεν καθορίζει τις ικανότητες στις οποίες κάποιος απαιτείται να γίνει εξπέρ για να έχει τα απαραίτητα προσόντα για αυτό το βαθμό. Και βέβαια, μία μαύρη ζώνη σε ένα σύστημα δεν είναι το ίδιο πράγμα όπως μία μαύρη ζώνη σε ένα άλλο. Οι απαιτήσεις για σοντάν (1ου βαθμού μαύρη ζώνη) είναι διαφορετικές σε κάθε σύστημα. Μόνο σε μία καθαρά μαχητική πολεμική τέχνη μπορεί κάποιος λογικά να περιμένει να έχει τα απαραίτητα προσόντα για μάχη - καθαρά και απλά - με την απόκτηση κάποιου βαθμού.

Μην αποδέχεστε την ανοησία ότι χρειάζεται ένα πλησίασμα "τρόπου ζωής" των μαχητικών τεχνών για να πετύχετε μία ικανότητα δυναμικής αυτοάμυνας. Δεν είναι έτσι. Απλώς χρειάζεται μία λογική έξυπνη προσπάθεια για να εφοδιάσει κάποιος το μυαλό και το σώμα του με τις κατάλληλες ικανότητες από αρκετούς μήνες μέχρι μισό χρόνο σε ένα καλό, σταθερό μαχητικό σύστημα.

Μύθος 9: Πολλαπλοί επιτιθέμενοι δεν αντιπροσωπεύουν καμία απειλή για έναν ειδικό του καράτε γιατί μπορεί να εκτοξεύσει γρήγορα λακτίσματα και χτυπήματα σε περισσότερους από έναν επιτιθέμενο τη φορά.

Η αλήθεια είναι ότι πολλαπλοί επιτιθέμενοι αντιπροσωπεύουν για το καθένα μία σοβαρή απειλή για τη ζωή τους ακόμα και για έναν ειδικό στις μαχητικές τέχνες. Δεν αναφέρομαι στην

ανοησία που βλέπει κανείς στις χορογραφημένες επιδείξεις όπου μία ομάδα συνεργάσιμων "επιτιθέμενων" μπαίνει μέσα και στη συνέχεια η άμυνα κινείται σαν μηχανισμός ρολογιού. Αναφέρομαι σε μία κατάσταση όπου ένας ασκούμενος ξαφνιάζεται από μερικούς ψυχοπαθείς οι οποίοι πιθανόν να έχουν όπλα και οι οποίοι επιτίθενται ταυτόχρονα και με επιθυμία για αίμα.

Χωρίς σωστή εκπαίδευση στη διανοητική προετοιμασία, στρατηγική και τακτικές, κανένας σπουδαστής δεν είναι εξοπλισμένος έτσι ώστε να χειριστεί μία πολλαπλή επιθετική κατάσταση. Με αυτά τα εφόδια και με τη καλύτερη εκπαίδευση στις καλύτερες τεχνικές ένας μόνος αμυνόμενος έχει μία λογική πιθανότητα να ξεφύγει από μία συμμορία που τον επιλέγει σαν στόχο. Γιατί ο σκοπός σας είναι να ξεφύγετε όχι μία μάχη μέχρι εσχάτων (και ξεχάστε όσα βλέπετε στις ταινίες κουνγκ-φου).

Μύθος 10: Τα ζωτικά σημεία του ανθρώπινου σώματος είναι τόσα πολλά για τον ασκούμενο στις μαχητικές τέχνες, που αυτός που του επιτίθεται είναι πάντα ευάλωτος σε ένα χτύπημα ακινητοποίησης, οποιαδήποτε κι αν είναι η θέση του.

Η αλήθεια είναι ότι μόνο γύρω στα 10 ή 12 ζωτικά σημεία είναι πράγματι τόσο κριτικής σημασίας και που μπορείς να βασιστείς ότι θα προκαλέσει επαρκή πόνο και/ή ζημιά σε ένα σοβαρό καυγά. Τα περισσότερα από τα ζωτικά σημεία που οι χάρτες και οι ειδικοί αναφέρουν δεν θα παρουσιάσουν ικανοποιητικά αποτελέσματα όταν η μάχη είναι αληθινή και όταν ο αντίπαλος είναι εξαγριωμένος και αποφασισμένος.

Οι επαγγελματίες στρατιωτικοί καθηγητές που εκπαιδεύουν άντρες για πόλεμο γνωρίζουν ότι βασικά τα μάτια, οι όρχεις και ο λαιμός είναι οι στόχοι, που είναι πιο πιθανό να σταματήσουν κάποιον άντρα, πάνω στο σώμα. Και ακόμη και αυτοί δεν είναι 100% σίγουροι. Τίποτα δεν είναι σίγουρο. Το ανθρώπινο σώμα είναι δυναμικά ανθεκτικό στο πόνο και τη ζημιά όταν είναι κάποιος ψυχωμένος και σε κατάσταση - με έντονο στρες - επιβίωσης. Απαιτείται πραγματικό σοκ και πόνος για να προκαλέσετε αποτελέσματα που να αξίζουν το κόπο σε μία μάχη ζωής ή θανάτου.

Ναι, τα ζωτικά σημεία που διδάσκονται στην αυτοάμυνα είναι σημαντικά, αποτελεσματικά και απαραίτητα. Εμπρός, μάθετε τα, θυμηθείτε τα, ασκηθείτε σε επιθέσεις πάνω σε αυτά και να φέρετε πάντοτε στο μυαλό σας ότι κάθε άντρας, άσχετα με το

πόσο μεγάλος ή δυνατός είναι, είναι τρωτός στις πιο ευάλωτες περιοχές του σώματος του. Παρόλα αυτά να είστε ρεαλιστές και λογικοί και να παραδεχτείτε ότι τα ζωτικά σημεία δύσκολα είναι "μαγικά". Είναι ένα μέρος της αυτοάμυνας και μάλιστα ένα σημαντικό τμήμα του ρεπερτορίου των μαχητικών ικανοτήτων. Αυτό είναι όλο κι όλο. Θα μπορούσα να συνεχίσω και να αναφέρω πολλούς περισσότερους μύθους γιατί γνωρίζω πολύ καλά την ηλιθιότητα που διεισδύει στις διδασκαλίες που τόσοι πολλοί από μας στις μαχητικές τέχνες έχουν εκτεθεί σε κάποια στιγμή. Αλλά ο σκοπός μου πιστεύω ότι έχει επιτευχθεί. Με το να ρίξει μία ματιά με καθαρό μυαλό στις σπουδαιότερες ανόητες αντιλήψεις που επικρατούν στις μαχητικές τέχνες ο σπουδαστής θα εξετάσει από πιο ρεαλιστική προοπτική την αναζήτηση του για γνώση και ικανότητες αυτοάμυνας. Με αυτό το τρόπο είναι πιο πιθανό να σώσει τη ζωή του.

Αυτή είναι η πραγματική αλήθεια - ας μη το ξεχνάμε - σχετικά με τις μαχητικές τέχνες* προσφέρουν ένα υπέροχο μέσο ανάπτυξης του νου, του πνεύματος και του σώματος, και τρόπο για να γίνουμε καλύτερα προετοιμασμένοι για να χειριστούμε σοβαρά προβλήματα αν ποτέ μπουκ στο δρόμο μας. Αφού αυτή είναι η αλήθεια γιατί επαναπαυόμαστε στους μύθους;

**ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ
ΣΕ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΑΣΥΓΚΡΙΤΑ ΣΧΕΔΙΑ
ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ, ΓΙΑ ΔΙΣΚΟΥΣ
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΣΚΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ «ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΕΝΟ» ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Από τον Αντώνη Γιαννούλη

Το εσωτερικό μήνυμα των πολεμικών τεχνών στρέφεται προς την αυτοανάπτυξη, την αυτοβελτίωση ή αυτοκαλλιέργεια. Έτσι το ακόνισμα και η καλλιέργεια του σώματος έως ότου αυτό φτάσει σε θαυμάσιο επίπεδο υγείας, δύναμης, ικανότητας, αντοχής, ευλυγισίας και συντονισμού.

Ο τρόπος φυσικά, είναι η προπόνηση. Εξάσκηση ολοκληρωμένη, να κινείται γρήγορα, με ακρίβεια, με συντονισμό, να χτυπάς σκληρά, ακούραστα, να δέχεται χτυπήματα και ν'αντέχει περισσότερο από τον αντίπαλο. Να είσαι χαλαρωμένος ακόμα και στις δύσκολες κλωτσιές και μετακινήσεις.

Η αύξηση της φυσικής αντοχής, καλλιέργεια του βηματισμού, ανάπτυξη των βασικών τεχνικών και των συνδυασμών τους, βαθειά επεξεργασία της σωστής χρησιμοποίησης της κάθε τεχνικής σε κάθε απόσταση και γωνία, είναι τα βασικότερα στοιχεία της σωστής προπόνησης.

Υπάρχουν πολύ λίγοι πολεμικοί αθλητές που μπορούν να συνδυάζουν με δεξιοτεχνία τεχνικές χεριών και ποδιών σαν ένα σύνολο.

Ακολουθεί μια προσπάθεια για ένα συνδυασμένο πρόγραμμα προπόνησης και η εξήγηση του πώς και για τί αυτό το πρόγραμμα δουλεύει. Η ιδέα εδώ είναι η παρουσίαση ενός πληρέστερου προγράμματος για μέσους πολεμικούς καλλιτέχνες (με τουλάχιστον 1 χρόνο πείρας στις πολεμικές τέχνες).

Τα αξιώματα της αυτοανάπτυξης είναι πολλά, αλλά όλα ξεκινούν από ένα πολύ βασικό και αναμφισβήτητο συμπέρασμα. Για να γίνεις ένας ολοκληρωμένος πολεμικός καλλιτέχνης πρέπει να προπονεύσαι ολοκληρωμένα. Ο αθλητής που ξοδεύει τον περισσότερο χρόνο του τρέχοντας, κάνοντας πηδηματάκια και σκρινάκι, θα έχει βέβαια καλό βηματισμό και μεγάλη αντοχή, αλλά τα χέρια του δεν θα έχουν την τεχνική, ταχύτητα και εκρηκτική δύναμη που χρειάζονται σε έναν αγώνα. Ο αθλητής που ξοδεύει τον περισσότερο χρόνο του σηκώνοντας βάρη θα έχει ασφαλώς δύναμη, στο ν'αντέχει και να δίνει χτυπήματα, αλλά δεν θα έχει την απαιτούμενη τεχνική και ταχύτητα ώστε τα χτυπήματά του να βρίσκουν τον στόχο τους, τον αμυνόμενο και μετακινούμενο αντίπαλο;

Η μεροληπτική προπόνηση καταλήγει γρήγορα στην υπερανάπτυξη μερικών περιοχών και στην υποανάπτυξη άλλων. Και μια υποανάπτυγμένη περιοχή είναι ένας σίγουρος και εύκολος στόχος για έναν αντίπαλο με έμπειρο μάτι και υπάρχουν πολλοί που απλώς περιμένουν να πάρουν το πλεονέκτημα από μια αδυναμία του αντιπάλου τους.

Και σύμφωνα με τη φιλοσοφία των πολεμικών τεχνών, ο ολοκληρωμένος ανθρωπίνος χαρακτήρας εκφράζεται σαν ολοκληρωμένος πολεμικός αθλητής. Η αρμονία των σκέψεων, των συναίσθημάτων και της ζωής εκφράζεται στην αρμονική ανάπτυξη και χρησιμοποίηση όλων των μελών και ικανοτήτων του σώματος. Μια μο-

νομερής ανάπτυξη σε οποιονδήποτε τομέα είναι απώλεια της ισορροπίας της αρμονίας και χωρίς αυτή η ολοκλήρωση του ανθρώπου - σκοπός όλων των πραγματικών πολεμικών τεχνών - δεν είναι κατορθωτή.

Ένα αρκετά πολύπλευρο πρόγραμμα σωματικής εξάσκησης και ανάπτυξης περιέχει όλα τα ακόλουθα μέρη:

- * Άρση βαρών, ή ασκήσεις αντίστασης, ή ισομετρικές ή δυναμικές έντασης, για δύναμη, εκρηκτικότητα, μυϊκό τόνο και μέγεθος.
- * Καθιστά ανοίγματα, για προθέρμανση των μυών, της μέσης, της λεκάνης, των γοφών και των μηρών.
- * Όρθια ανοίγματα, για ευλυγισία, ισορροπία και ανάπτυξη των μυών υποστηρίξεως όλου του σώματος.
- * Ανοίγματα δύο ατόμων, για περαιτέρω ανάπτυξη ευλυγισίας στα υψηλά επίπεδα.
- * Ανυψώσεις ποδιών, για ευλυγισία και ισορροπία
- * Δυναμικές ασκήσεις, για ανάπτυξη ισχύος σε κάθε επίπεδο δύναμης.
- * Σκιαμαχία, για ανάπτυξη τεχνικής, ταχύτητας συντονισμού, ισορροπίας, χρονισμού, αντοχής και ανάπτυξη φυσικής κίνησης σε μάχη.
- * Εξάσκηση σε σάκκους, ασπίδες, στόχους, ομοιώματα, μακιβάρια και άλλα όργανα, για ανάπτυξη ισχύος, ακρίβειας και τεχνικής σε χτυπήματα.
- * Σκρινάκι, τρέξιμο, πηδήματα διαφόρων ειδών για ανάπτυξη βηματισμού, αντοχής και δύναμης.
- * Ειδική ή εξαιρετική προπόνηση: Αυτή περιλαμβάνει διάφορα είδη περισσότερο εντατικής προπόνησης που εξαρτώνται από τις δυνατότητες, τις ικανότητες και τις προτιμήσεις κάθε πολεμικού καλλιτέχνη και μπορεί να περιλαμβάνει: Χρήση διαφόρων ομοιωμάτων, εξάσκηση σε σπασίματα τούβλων, ξύλων κλπ., χρήση σάκκου ταχύτητας, εξάσκηση σε παραδοσιακά όπλα. Εξάσκηση μυϊκής χαλάρωσης, πνευματικής χαλάρωσης, διαλογισμού, χρήση συσκευών όπως σάουνα, υδρομασάζ, συσκευών μασάζ ή ηλεκτρομασάζ, θαλάμου υπερβαρικού οξυγόνου, ατμόλουτρων, χαμάμ, χρήση μηχανμάτων αισθητικής, επιστημονική δίαιτα, επιστημονικά τεστ φυσικής κατάστασης, προγραμματισμό και διεξαγωγή φιλικών αγώνων, παρακολούθηση αγώνων, σεμιναρίων, ανάγνωση βιβλίων και συγκέντρωση πληροφοριών γύρω από τα παραπάνω θέματα, και άλλα παρόμοια.

Επίσης δυσκολότερα είδη ειδικής προπόνησης είναι η εντατική προπόνηση κάτω από δυσμενείς συνθήκες, όπως παρατεταμένη προπόνηση σε βουνά, σε παραλίες, παρατεταμένη προπόνηση με νηστεία, ή σε καταράκτες, ή σε χιόνια ή σε μεγάλη ζέση, κλπ.

Περισσότερη μελέτη σε βάθος αποκαλύπτει δεκάδες διαφορετικά είδη προπόνησης που περιλαμβάνον-

ται στην εξάσκηση των πολεμικών τεχνών. Βέβαια, τέτοια προγράμματα ακολουθούν σήμερα μόνο προχωρημένοι πολεμικοί καλλιτέχνες και δάσκαλοι πολεμικών τεχνών. Ένα τέτοιο πρόγραμμα αναπτύσσει ποικίλες ικανότητες και δυνάμεις και προωθεί όχι μόνον την αυτοάμυνα και τον αγώνα (free sparring), αλλά όλη την ψυχοσωματική ανάπτυξη του ανθρώπου.

I.- ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ

Ο ρόλος της άρσης βαρών στις πολεμικές τέχνες έχει και ενθαρρυνθεί και καταδικαστεί από διάφορους ασχολούμενους μ'αυτές. Αλλά σχεδόν όλοι οι αθλητές όλων των αθλημάτων, συμπεριλαμβανομένων και των πολεμικών τεχνών εξασκούνται με βάρη ή με άλλα μέσα αντίστασης, λιγότερο ή περισσότερο.

Μερικοί βασικοί κανόνες για την άρση βαρών και οποιαδήποτε άλλη άσκηση αντίστασης μπορούν να παρατεθούν εδώ:

1) Προθέρμανση πριν την προπόνηση. Αυτή γίνεται με 1'-3' τρέξιμο, σκρινάκι, ασκήσεις ευλυγισίας ή άρση ελαφρών βαρών πριν την κυρίως προπόνηση.

2) Εκλογή των κατάλληλων ασκήσεων. Για τους πολεμικούς αθλητές καλύτερες είναι οι βασικές ασκήσεις: Πίεση πάγκου, κωπηλατική, πιέσεις ώμων, όρθια κωπηλατική, κάμψεις δικεφάλων, εκτάσεις ή πιέσεις τρικεφάλων, κάμψεις πήχων, άρσεις θανάτου, πλατειές έλξεις στο μονόζυγο, μισό ή τέταρτο σκουώτ, πιέσεις ποδιών, εκτάσεις ποδιών, κάμψεις ποδιών

άρσεις γαμπών, και όλα τα είδη των σιτ-άπς. Άλλες ασκήσεις δύναμης με αντίσταση περιλαμβάνουν, την χρήση ελατηρίων, μονόζυγου, δίζυγου, κρίκων, ίππου κλπ., τις ισομετρικές ασκήσεις, τις ασκήσεις δυναμικής έντασης, τη χρήση ζωνών βάρους κλπ.

3) Περιοδικότητα των ασκήσεων: Το 95% των ανθρώπων που γυμνάζονται με βάρη, ελατήρια ή γυμναστικά όργανα, εξασκούν κάθε μυ από 2-4 φορές την εβδομάδα. Τις υπόλοιπες μέρες οι μύς πρέπει να ξεκουράζονται, αλλιώς πιάνονται, πονούν, γίνονται δύσκαμπτοι, βαρείς, δυσκίνητοι και παρουσιάζουν κακώσεις, θλάσεις και άλλους επικίνδυνους τραυματισμούς.

4) Επιλογή συστήματος εξάσκησης. Ανάλογα με τους σκοπούς της εξάσκησης, τα σετς, οι επαναλήψεις το μέγεθος του βάρους και η συχνότητα επανάληψης των ασκήσεων ποικίλουν. Ένας γενικός πίνακας είναι ο εξής:

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΚΥΡΙΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

Αύξηση βάρους
" επαναλήψεων
" σετς

Δύναμη και όγκος
Μυϊκή αντοχή
Καρδιοαναπνευστική
και μυϊκή αντοχή
Εκρηκτική δύναμη

Αύξηση ταχύτητας
" κίνησης
Αύξηση έντασης ή
εκρηκτικότητας

Δύναμη και ισχύς.

5) Σωστός τρόπος ζωής: Το όφελος των ασκήσεων αυξάνει ή ελαττώνεται σε μεγάλο βαθμό ανάλογα με συνθήκες του τρόπου ζωής, όπως: Υγιεινή και πλήρης



διατροφή, σωστή ανάπαυση, ύπνος, χαλάρωση, αποχή από καταχρήσεις, ηρεμία και ψυχολογική διάθεση, κλπ. Υιοθετώντας ένα σωστό τρόπο ζωής ο οργανισμός δυναμώνει και αναπτύσσεται ευκολότερα, γρηγορότερα και ασφαλέστερα.

6) Σωστή αποθεραπεία: Μετά από κάθε προπόνηση πρέπει να γίνεται αποθεραπεία με δραστηριότητες ίδιες ή παρόμοιες με αυτές της προθέρμανσης.

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Η σημασία της ευλυγισίας σε κάθε πολεμική τέχνη είναι πολύ μεγάλη, αλλά δυστυχώς πολλοί μαθητές πολεμικών τεχνών την παραμελούν, ή εξασκούν μερικές ασκήσεις ευλυγισίας μόνο για προθέρμανση, πριν την προπόνησή τους. Η σωστή άσκηση ευλυγισίας πριν από μια προπόνηση βοηθάει να αποφευχθούν, μυϊκά σπασίματα, τραβήγματα ή θλάσεις.

Το κινητικό ή πηδηχτό άνοιγμα, γίνεται "πηδώντας" ή κουνώντας γρήγορα το σώμα με τη δύναμη του "πηδήματος" για να ανοίξουν οι μυς. Αυτό το είδος του ανοίγματος χρησιμοποιείται πολύ, αλλά δυστυχώς συχνά παρουσιάζει πιασίματα των μυών. Η μυϊκή ένταση μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη χρησιμοποιώντας αυτόν τον τρόπο ανοίγματος. Απλά, ο μυϊκός ιστός είναι ανίκανος να αντέξει το ξαφνικό τέντωμα που γίνεται στο απότομο ή "πηδηχτό" άνοιγμα. Αυτό είναι περισσότερο επικίνδυνο όταν ο ασκούμενος δεν έχει κάνει καλό "ζέσταμα" πριν τα ανοίγματα. Για αυτό συνιστάται αυτό το είδος του ανοίγματος να μη χρησιμοποιείται.

Το αργό κράτημα ή ο στατικός τρόπος του ανοίγματος γίνεται ανοίγοντας αργά μέχρι να γίνει αισθητό ένα μικρό αίσθημα πόνου και μετά κρατώντας, αυτή τη θέση από έξη μέχρι δεκαπέντε δευτερόλεπτα ή περισσότερο. Πάλι εξασκείται ένταση στο μυϊκό ιστό που ανοίγει, αλλά δεν είναι τόσο μεγάλη για να προκαλέσει πιάσιμο, τράβηγμα ή θλάση. Γι' αυτό, το αργό κράτημα είναι καλύτερο απ' το πηδηχτό άνοιγμα. Ο πόνος κατά την ώρα του ανοίγματος δεν πρέπει να είναι μεγάλος, αλλά ελάχιστα αισθητός. Έτσι αποφεύγονται οι μυϊκές κακώσεις. Επίσης με αυτόν τον τρόπο οι μυς μπορούν να είναι περισσότερο χαλαροί

κατά την εξάσκηση. Αυτή η τεχνική ανοίγματος μπορεί να γίνει και με τη βοήθεια ενός συνασκητή.

Η μέθοδος ανοίγματος 3 δευτερόλεπτα είναι ένας συνδυασμός από συσπάσεις και τέντωμα προορισμένα να δουλέψουν και να ανοίξουν ένα μυϊκό γκρούπ. Ο ασκούμενος συσπάει τον αγωνιστή μυ σε μια ισομετρική συστολή τριών δευτερολέπτων. Αυτό ακολουθείται από μια τριών δευτερολέπτων ισομετρική συστολή της αντίθετης μυϊκής ομάδας, του ανταγωνιστή. Ύστερα ο αγωνιστής τεντώνεται με ένα αργού κρατήματος τέντωμα. Απλά (1) Ο αγωνιστής συσπάται ισομετρικά 3 δευτερόλεπτα. (2) Ο ανταγωνιστής συσπάται ισομετρικά 3 δευτερόλεπτα και (3) ο αγωνιστής τεντώνεται. Αυτό το είδος ανοίγματος συχνά χρησιμοποιεί τη βοήθεια ενός συνασκούμενου που βοηθάει την ισομετρική συστολή και το τέντωμα του μυός.

II. ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η σειρά των ανοιγμάτων και των ασκήσεων ευλυγισίας διαιρείται σε μερικές φάσεις και μετά σε μικρότερες υποομάδες. Οι τρεις μεγάλες ομάδες είναι Καθιστά, Όρθια και Κινούμενα ανοίγματα και οι μεγαλύτερες υποομάδες είναι: Ασκήσεις Ενός - και δύο Προσώπων.

ΚΑΘΙΣΤΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Τα καθιστά ανοίγματα είναι σχεδιασμένα να επιδρούν σε ορισμένες περιοχές έντασης, όπως οι μυς της λεκάνης, γονάτων, μηρών, αστραγάλων, μέσης, γοφών, κλπ. Επίσης αυτά χρησιμοποιούνται σχεδόν καθολικά για να αρχίσουν την διαδικασία της χαλάρωσης και μαλακώματος των μεγαλύτερων μυών. Ο σκοπός πολλών από των ανοιγμάτων πατώματος είναι να προετοιμάσουν τα πόδια και τους γοφούς για την ένταση των πιο δύσκολων όρθιων ασκήσεων και το να αφήσουν το σώμα να αυξήσει σταδιακά και προοδευτικά την καρδιοαγγειακή αντοχή του.

Μερικές στάσεις των καθιστών ανοιγμάτων έχουν σχεδιαστεί για διαλογιστικούς σκοπούς, συνδιάζοντας την αύξηση της ευλυγισίας των ποδιών με την επιτυχία του διαλογισμού Zen. (Ζαζέν).

ΟΡΘΙΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Αυτά κατευθύνονται σε ολόκληρο το σώμα και δεν επηρεάζουν μόνο τους μυς και τις αρθρώσεις, αλλά την ισορροπία, την αντοχή και τον συντονισμό.

Με τα όρθια ανοίγματα περισσότερες από μια ομάδα μυών μπορούν αποδοτικά και ολοκληρωτικά να εξασκηθούν. Για παράδειγμα, στις όρθιες διπλώσεις μπροστά, ο μυς που εξασκείται κυρίως είναι ο οπίσθιος μηριαίος, αλλά επίσης εξασκείται και η μέση ή κάτω πλευρά της πλάτης, οι κοιλιακοί που συστέλλονται, καθώς και οι μυς των γονάτων και των κνημών.

ΑΡΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Πολλοί ονομάζουν τις άρσεις σε "ανοίγματα κλωτσιάς" που είναι ένα όνομα καλό όσο κάθε άλλο. Αυτό είναι ουσιαστικά που είναι οι άρσεις. Το πόδι σηκώνεται από το έδαφος σε μια κίνηση όμοια με μια κλωτσιά, αλλά χωρίς την συνοδευόμενη ένταση και τη κίνηση του γονάτου της κλωτσιάς. Το γόνατο κρατιέται ακίνητο και το πόδι σηκώνεται μονοκόμματο στο ψηλότερο δυνατό σημείο. Αυτές οι άρσεις μπορούν να γίνουν και κρατώντας μια μπάρα ή άλλο ακίνητο αντικείμενο.

Τα κινούμενα ανοίγματα είναι άρσεις συνδυασμένες με κάποιο είδος βηματισμού, και μετακίνηση του σώματος σε μια ιδιαίτερη κατεύθυνση. Είναι εξαιρετικά για την ανάπτυξη ανοιγμάτων, αλλά επίσης δουλεύουν καλά στην ανάπτυξη αντοχής, ισορροπίας, και ως ένα βαθμό συντονισμού και δύναμης στα πόδια.

ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ ΔΥΟ ΑΤΟΜΩΝ

Αυτά είναι ασκήσεις που προϋποθέτουν την συμμετοχή δύο ή τριών ατόμων. Ιδιαίτερα πλεονεκτήματα ανοιγμάτων περικλείονται σ' αυτό. Είναι προχωρημένα είδη ανοιγμάτων, και περιλαμβάνουν πλάγια, μπροστινά και οπίσθια ανοίγματα, ανοίγματα και των δύο ποδιών ταυτόχρονα, σπαγκάρντ και αναπτύσσουν διάφορες περιοχές του σώματος, κυρίως μέση, γοφούς, λεκάνη, μηρούς και γόνατα, ενώ βοηθούν στην ανάπτυξη ανοιγματος.

III. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Καθώς κάποιος προχωρεί στην ανάπτυξη ενός οποιουδήποτε γυμναστικού ή αθλητικού προγράμματος, μαθαίνει να επαναλαμβάνει και να συνδυάζει ασκήσεις που έχουν μαθευτεί. Συνδυασμός ασκήσεων, κάνει την αντοχή να εξασκείται σκληρότερα και περισσότερο, κι' αυτό είναι μεγαλύτερη αντοχή.

Για παράδειγμα μπορείς να συνδυάσεις άρση βαρών και ανοίγματα στο ίδιο στάδιο. Ένα παράδειγμα τέτοιου συνδυασμού είναι η άσκηση "αργές κλωτσιές". Αλλά και κάθε είδους ανοίγματα μπορούν να συνδυαστούν με άρση βαρών.

- Άλλες ασκήσεις εξαιρετικές για αντοχή είναι το τρέξιμο, το σκρινάκι, ανεβοκατέβασμα σκάλας, τζάμπινγκ τζακς, ψηλά πηδήματα, πηδήματα βατράχου, επιτόπιο τροχάδην, ποδήλατο, κολύμπι ή χορός, σκριαμαχία, εξάσκηση σε σάκκους, σπάρρινγκ, κλπ. Οι ασκήσεις αντοχής πρέπει να γίνονται 3-6 φορές κάθε εβδομάδα, για ωρισμένο χρονικό διάστημα και να αυξάνονται προοδευτικά. Μπορούν να συνδυαστούν με ασκήσεις δύναμης, με αναπνευστικές ασκήσεις ή με ασκήσεις ευλυγισίας.



IV. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ, ΚΑΛΗΣ ΦΟΡΜΑΣ.

Αυτές επιτυγχάνονται με την συνεχή επανάληψη τεχνικών, απομονωμένων και συνδυασμένων. Δεν είναι τίποτε άλλο από τη σκριαμαχία, που ασκείται σε όλα τα μαχητικά αθλήματα σ' όλο τον κόσμο.

Στις πολεμικές τέχνες υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός από διαφορετικούς, απλούς, σύνθετους ή συνδυασμένους βηματισμούς. Τίποτα δεν διδάσκει βηματισμό και συντονισμό, ούτε καλή φόρμα και τεχνική και ταχύτητα καλύτερα από τη σκριαμαχία. Για την εξειδίκευση στους παραπάνω σκοπούς, η σκριαμαχία δέχεται τις εξής μετατροπές:

α) Σκριαμαχία σε αργή κίνηση: Κάθε μία τεχνική και κάθε συνδυασμός πρέπει να εξασκηθεί πρώτα σε αργή κίνηση, για να μαθευτεί καλά η τεχνική αυτή καθ' αυτή.

β) Σκριαμαχία σε μισή ταχύτητα: Η ταχύτητα αυτή αναπτύσσει το ρυθμό, την συγκέντρωση δύναμης, ισορροπία και συντονισμό. Η ακριβής τεχνική πρέπει να διατηρείται στην τελειότητα.

γ) Σκριαμαχία σε πλήρη ταχύτητα. Αφού έχει κυριαρχηθεί τελείως η μισή ταχύτητα, εξασκήσου στην ίδια τεχνική ή συνδυασμό με την μεγαλύτερη ταχύτητα που μπορείς. Σ' αυτό το σημείο η τεχνική τελειώνει να χαθεί, αλλά δεν πρέπει να θυσιαστεί για την ταχύτητα. Η μέγιστη ταχύτητα και η τελειότερη τεχνική είναι οι σκοποί που επιδιώκονται.

δ) Ταχύτητα "κόκκινη γραμμή": Εδώ ο σκοπός είναι διπλός. Πρώτον, σου δίνει μια καλή εξάσκηση και

**ΤΩΡΑ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ
ΚΑΙ ΤΑ ΓΙΑΠΩΝΕΖΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ**

MIZUNO

**ΕΦΑΡΜΟΣΤΑ ΚΑΙ ΠΑΝΑΛΑΦΡΑ, ΜΕ ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ
ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΟ ΠΟΔΙ
ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ.
ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑ·Ι·ΜΗ 38 'Η ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ!**

δοκιμάζει την αντοχή σου. Δεύτερον, σπρώχνει την μεγαλύτερη ταχύτητα σε υψηλότερα όρια. Η "κόκκινη γραμμή" απαιτεί να δώσεις μια ταχύτητα μεγαλύτερη απ'αυτή που μπορείς, με άλλα λόγια να ξεπεράσεις τον εαυτό σου. Είναι ένα ατελείωτο γύμνασμα με τη συνεχή απαίτηση μεγαλύτερης και μεγαλύτερης ταχύτητας. Εδώ η τεχνική μπορεί να θυσιαστεί σε κάποιο βαθμό για την ανάπτυξη της ταχύτητας. Σωστή εκτέλεση αυτής της άσκησης θα σε κάνει συνεχώς καλύτερο. Λαθεμένη εκτέλεση θα καταστρέψει την τεχνική σου.

ε) Μικτή σκιαμαχία: Αφού έχεις αναπτύξει ταχύτητα στην "κόκκινη γραμμή", θα βρεις ότι εξασκούμενος αναμινύοντας διάφορες ταχύτητες αναπτύσσεις κοντρόλ, ρυθμό, συντονισμό, τεχνική, αντοχή, καλή φόρμα και ισορροπία. Άρχισε τη σκιαμαχία με αργή κίνηση, αύξησε την ταχύτητα στο ένα τέταρτο, στο μισό, πλήρη ταχύτητα και "κόκκινη γραμμή", επαναλαμβάνοντας την ίδια τεχνική ή συνδυασμούς. Συνεχώς πρόσεχε την τέλεια ισορροπία, ρυθμό και τεχνική κάνοντας όλα τα γυμνάσματα και δεξ τις ικανότητές σου ν'αυξάνουν.

Δύο είναι οι καλύτερες μέθοδοι για την επιτυχία σε όλες τις πολεμικές τέχνες και σε κάθε τομέα της ζωής.

1. Να είσαι διανοητικά, συναισθηματικά ήρεμος αυτοσυγκεντρωμένος, προσεκτικός, αποφασιστικός και με πάθος για μάθηση.

2. Η προπόνηση σε κάνει αθλητή, η σωστή προπόνηση σε κάνει καλό αθλητή, η πολλή και σωστή προπόνηση σε κάνει πρωταθλητή, η εξαντλητική προπόνηση σε κάνει καλλιτέχνη και η συνεχής εξαντλητική και σωστή προπόνηση σε κάνει Μάστερ.

Και μια προειδοποίηση: Η εξαντλητική, συνεχής αλλά όχι σωστή προπόνηση σε κάνει ερείπιο.

ΣΧΟΙΝΑΚΙ

Για αντοχή, συντονισμό, ελαφρύτητα "και αέρα" είναι εξαιρετικό. Είναι γρήγορο, αποτελεσματικό, και καίει το υπερβολικό πάθος. Τα είδη του πήδηματος με σκοινάκι ποικίλουν ως προς την ταχύτητα (τέταρτη ταχύτητα, μισή ταχύτητα, πλήρη ταχύτητα και "κόκκινη γραμμή"), πήδημα με διπλό γύρισμα του σκοινιού, πήδημα στο ένα πόδι, πήδημα με σταυρωτό σκοινί, κ.ά.

Αν εξασκήσε με γύρους, μπορείς ν'αρχίσεις με 2 ή 3 γύρους των 2 λεπτών και με 1 λεπτό διάλειμμα μεταξύ τους, μέχρι 3 γύρους των 5 λεπτών με 30'' διάλειμμα μεταξύ τους. Αν γυμνάζεσαι χωρίς γύρους μπορείς ν'αρχίσεις με 5 ή 10 λεπτά σκοινάκι και να φτάσεις μέχρι 25 ή 30 λεπτά.

ΣΑΚΚΟΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Επιπλέον βάρος μπορεί εύκολα να χαθεί στα χέρια και τους ώμους - το βάρος μπορεί να κάνει αργές τις γροθιές, έστω και μόνο ένα κλάσμα του δευτερολέπτου. Αλλά οι αγώνες και οι συμπλοκές κερδίζονται συχνά σε κλάσματα δευτερολέπτου. Η προπόνηση σε σάκκους ταχύτητας είναι προπόνηση για ταχύτητα, συντονισμό και αντοχή χεριών και ώμων. Επίσης αναπτύσσει βηματισμό, ρυθμό και χρονισμό εάν την κάνεις όπως οι πυγμάχοι. Ακόμα καίει περιττό βάρος στους ώμους και στα χέρια. Είναι σχετικά εύκολο να μαθευτεί και πρέπει να αποτελεί ένα μέρος ενός προγράμματος προπόνησης.

ΒΑΡΥΣ ΣΑΚΚΟΣ

Τα είδη των βαρειών σάκκων έχουν το καθένα τα προτερήματα και τα ελαττώματά του. Ελαφρείς σάκκοι (15-30) κιλά χρησιμοποιούνται για ταχύτητα και χτυπήματα αναπ. Σάκκοι μέσου βάρους (30-50 κιλά) χρησιμοποιούνται για βαρύτερα χτυπήματα και συνδυασμούς, και οι βαρείς σάκκοι (50-100 κιλά) χρησιμοποιούνται για δυνατά, διαπεραστικά χτυπήματα και συνδυασμούς. Καλό είναι ο αθλητής να προπονείται σε όλα τα είδη σάκκων, κρεμασμένους σε διάφορα ύψη.

Μερικοί βασικοί κανόνες για την εξάσκηση με βαρύ σάκκο.

Α. Εξάσκηση με βαρύ σάκκο ακίνητο - κρατημένο από συναθλητή.

- 1) Ανάπτυξη ισχύος κτυπημάτων και λακτισμάτων
- 2) Κατανόηση του ποσού της ισχύος που μπορεί να καταβληθεί σ'ένα ακίνητο αντικείμενο.
- 3) Κατανόηση της σωστής τοποθέτησης χεριών, ποδιών και σώματος για την εξαπόλυση μεγαλύτερης ισχύος με τη πιο αποδοτική χρήση των μυών, της τεχνικής και των μοχλών του σώματος.
- 4) Αίσθηση και κατανόηση της απόστασης.
- 5) Ανάπτυξη κάλλων (αν επιδιώκεται).

Β. Προπόνηση βαρύς σάκκος (Σάκκος ελεύθερος να αιωρείται).

- 1) Ανάπτυξη διαπεραστικής ισχύος στα χτυπήματα.
- 2) Ανάπτυξη σπρωχτών τεχνικών.
- 3) Ανάπτυξη ακρίβειας χτυπημάτων.
- 4) Μάθηση πως να χτυπάς κινούμενο στόχο προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά, ή προς τα μπροστά, ή προς τα πίσω.
- 5) Αίσθηση και κατανόηση της απόστασης.

Γ. Σάκκος Μεσαίου Βάρους.

- 1) Συνδυασμοί χτυπημάτων.
- 2) Κατανόηση της αποφυγής (όταν έχεις τον σάκκο να αιωρείται ελεύθερα-σπρώγγεμος από σένα ή συναθλητή).
- 3) Ανάπτυξη γρήγορων, ελαφρών συνδυασμών τεχνικών.

Δ. Γάντια στόχοι.

- 1) Χτυπήματα ταχύτητας.
- 2) Χτυπήματα ακρίβειας.
- 3) Κατανόηση πως να χτυπάς σε διάφορες γωνίες και αποστάσεις.
- 4) Γρήγοροι συνδυασμοί χτυπημάτων (με 2 γάντια)

Το θέμα είναι ότι υπάρχουν πολλά περισσότερα, από το να χτυπήσεις απλώς τον σάκκο ή τον στόχο. Χρειάζεται τεχνική, ταχύτητα, διαπεραστική ισχύς, εκρηκτικότητα, ισορροπία, συντονισμός, εκτίμηση της απόστασης, ακρίβεια, αυτοσυγκέντρωση, προσοχή, κλπ. Πρέπει να προσπαθήσεις να καταλάβεις όλο το δυναμικό των πλεονεκτημάτων κάθε τεχνικής ή άσκησης προτού ακόμα την εφαρμόσεις.

Συνδυασμένα με σωστή διατροφή, επάρκεια ανάπαυσης και ύπνου και σωστή φροντίδα για το σώμα, μπορείς γρήγορα να μεταμορφώσεις το σώμα σου σε μια δυνατή καλογυμνασμένη μηχανή - έτοιμη για φιλικό αγώνα ή συμπλοκή.

A. Γιαννούλης

ΘΕΛΕΙ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΞΥΠΝΑΔΑ ΝΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΕΠΙΒΛΗΘΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΑΧΗ, ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΜΑΧΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΑΙ



Story by Claude Gable

Η ΣΥΜΠΛΟΚΗ ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ

Μια πραγματική συμπλοκή στο δρόμο. Είναι κάτι που κάθε σπουδαστής των στρατιωτικών τεχνών σκέφτεται. Πως θα αντιδράσει; Θα σας βοηθήσει η εκπαίδευσή σας να τα βγάλετε πέρα όταν σας τεθεί το έσχατο τεστ;

Το αν θα υιοθετήσετε ένα επιθετικό ή παθητικό ρόλο σε μία κατάσταση που περιστρέφεται γύρω από βία, μπορεί να είναι σπουδαίο σε μία υπόθεση αυτοάμυνας. Η κάθε στιγμή είναι διαφορετική και για αυτό θα απαιτηθεί από σας να αντιδράσετε ή να τη χειριστείτε με ποικίλες τακτικές. Το πως θα χειριστείτε τη κατάσταση θα σημαίνει τη διαφορά για το αν η βία θα γίνει απαραίτητη ή όχι. Θυμηθείτε, δεν υπάρχει τίποτα στραβό στο να φύγετε μακριά από μία εκρηκτική κατάσταση, αν είναι δυνατό. Μπορεί να σωθεί κάποιος - συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού σας - από το να πληγωθεί σοβαρά. Εξετάστε σχολαστικά αυτές τις δύο αντίθετες καταστάσεις και κρίνετε μόνοι σας ποιος αριστοτέλης των πολεμικών τεχνών χειρίστηκε την υπόθεση καλύτερα....

Ένας τεχνίτης των πολεμικών τεχνών καθόταν σε ένα τοπικό μπαρ και τυχαία έρριξε το ποτό ενός άντρα που καθόταν δίπλα του. Ο άντρας αμέσως άρχισε να φωνάζει και να γίνεται επιθετικός. Ο ειδικός στις πολεμικές τέχνες αμέσως βοήθησε να σκουπίσει το ποτό με

πετσέτες από το μπαρ και είπε στον άντρα, "ειλικρινά λυπάμαι, μερικές φορές είμαι λίγο αδέξιος. Σε παρακαλώ, άσε με να σε κεράσω ένα άλλο ποτό". Ο άντρας συνεχίζει να φωνάζει και να είναι προσβλητικός. Ο ειδικός στις πολεμικές τέχνες απολογήθηκε ξανά και παράγγειλε ένα άλλο ποτό για τον άντρα. Σε αυτό το σημείο, ο επιθετικός άνθρωπος αντιλήφθηκε ότι δεν μπορεί να σπρώξει τον ειδικό των πολεμικών τεχνών σε καυγά και θα φαινόταν μάλλον ανόητος αν χτυπούσε το άτομο που μόλις τον κέρωσε ένα ποτό. Ο άντρας, που μπορούσε να ήταν μία ενδεχόμενη απειλή, ηρέμησε και ζήτησε συγγνώμη για το αδικαιολόγητο φέρεμά του γύρω από ένα χυμένο ποτό.

Σε παρόμοια περίπτωση, ένας ειδικός των πολεμικών τεχνών μιλούσε στο τηλέφωνο σε ένα εστιατόριο. Μόλις έκλεισε το τηλέφωνο και γύρισε να φύγει από αυτό, έπεσε πάνω σε ένα άντρα που προσπερνούσε. "Γιατί δεν κοιτάς που πηγαίνεις;" είπε στον άντρα. Ο άντρας έβαλε το χέρι στη τσέπη του και καθώς έστριψε προς τον ειδικό στις πολεμικές τέχνες, το χέρι του βγήκε από τη τσέπη του κρατώντας ένα μαχαίρι και με μία κοφτερή κίνηση, άνοιξε μία εγκοπή τεσσάρων ιντσών στο χέρι του στρατιωτικού τεχνίτη. Θα μπορούσε μία διαφορετική συμπεριφορά να εμποδίσει αυτό τον τραυματισμό; Σε μερικές περιπτώσεις μπορείς με τα λόγια σου να ξεφύγεις από απειλητικές καταστάσεις.

Για να το κάνεις αυτό, απαιτείται ένα ψηλό επίπεδο εμπιστοσύνης το οποίο αποκτιέται μέσω σωστής εκπαίδευσης. Με άλλα λόγια πρέπει να είσαστε ικανοί και έτοιμοι να υποστηρίξετε οτιδήποτε λέτε ότι κάνετε ή θα κάνετε.

Σε κάποια περίπτωση αυτό εφαρμόστηκε ένας αξιωματικός ασφαλείας με μαύρη ζώνη σε ένα τμήμα κάποιου καταστήματος σταμάτησε κάποια γυναίκα ύποπτη για κλοπή. Ο φίλος της γυναίκας προχώρησε και στάθηκε δίπλα στον αξιωματικό ασφαλείας, τον έσπρωξε και άρχισε να του επίτιθεται. Ο αξιωματικός ασφαλείας κλώτσησε από πλάι τον επιτιθέμενο στο μηρό και μόλις επάγγ από το γόνατο, για να σταματήσει την ορμή του αντιπάλου προς τα εμπρός και συνέχισε με μία κλωτσιά στο στομάχι του άντρα, η οποία τον τίναξε πίσω. Ο επιτιθέμενος άρχισε να χοροπηδάει γύρω-γύρω σαν μποξέρ, σε στάση παλέματος. Ο αξιωματικός ασφαλείας πήρε χαμηλή στάση καράτε, κοίταξε τον αντίπαλο του στα μάτια και είπε, "OK, εμπρός κάνε το". Ο αντίπαλος κοίταξε τον αξιωματικό που ήταν πολύ πιο μικρόσωμος από αυτόν και συνειδητοποίησε ότι ο αξιωματικός δεν αστειευόταν και κατέβασε τα χέρια του λέγοντας "αυτό αρκεί".

Σε αυτή τη περίπτωση, μερικές λέξεις, που προφέρθηκαν με πεποίθηση, εμπόδισαν κάθε περαιτέρω βία. Σπάνια κάνει κανένα καλό να πεις σε ένα

καυγατζή του δρόμου σε μία ενδεχόμενη βίαιη κατάσταση "πρέπει να σε προειδοποιήσω γνωρίζω καλάτε". Όσον αφορά τον καυγατζή του δρόμου, ο καθένας στη γειτονιά ισχυρίζεται πως γνωρίζει καλάτε και δεν πτοείται στα αλήθεια. Για αυτό το λόγο, το να ισχυρίζεστε ότι γνωρίζετε καλάτε συχνά δημιουργεί μία ατμόσφαιρα πρόκλησης στον καυγατζή. Με το να σε χτυπήσει έχει τα πάντα να κερδίσει και τίποτα να χάσει. Αν κερδίσει, μπορεί να προχωράει στους δρόμους και να καμαρώνει για το ότι έσπασε στο ξύλο κάποιον που ήξερε καλάτε. Αν χάσει από ένα γνώστη του καλάτε δεν είναι πάλι σπουδαία δουλειά, "ο μόνος λόγος που με χτύπησε, είναι επειδή γνώριζε καλάτε".

Μοιάζει με περίεργη συμπεριφορά; Στη πράγματικότητα δεν είναι. Πολλοί ειδικοί στις πολεμικές τέχνες έχουν αυτή την ίδια συμπεριφορά όταν μάχονται στο ντότζο ή σε διαγωνισμό. "Ξέρεις, με ξεπερνάει σε βαθμό" ή "έχει περισσότερη πείρα από μένα". Ο μέσος τύπος αγωνιστή του δρόμου χρησιμοποιεί το ίδιο είδος λογικής.

Τέλος, πρέπει να είστε έτοιμοι να πάρετε τη πρωτοβουλία, αν είναι απαραίτητο, να χτυπήσετε πρώτοι. Παρόλο που η εκπαίδευση στις πολεμικές τέχνες συνδέεται με τις τεχνικές αμυντικής πάλης και ένας γνώστης των πολεμικών τεχνών πρέπει να αγωνίζεται μόνο για να υπερασπίσει τον εαυτό του, έρχονται στιγμές που οι πιθανότητες είναι συντριπτικές για αυτόν και πρέπει να κάνετε εσείς το πρώτο βήμα. Αν ο αντίπαλος έχει όπλο, ή αν είστε περικυκλωμένοι από αρκετούς αντιπάλους και η βία είναι η μόνη εναλλακτική λύση, πρέπει να χτυπήσετε πρώτοι και σκληρά. Σε αυτές τις περιπτώσεις το παλιό γυμνικό, "η καλύτερη άμυνα είναι μία καλή επίθεση" μπορεί να είναι αλήθεια.

Αν είναι απαραίτητο να χτυπήσετε πρώτοι, κυνηγήστε τον αρχηγό ή τον "ομιλητή" μιας ομάδας αντιπάλων, ή τον αντίπαλο που είναι πιο κοντά. Όταν αυτό είναι απαραίτητο, χτυπήστε γρήγορα και όσο πιο σκληρά είναι δυνατό. Αυτό θα σας δώσει ένα άμεσο ψυχολογικό

πλεονέκτημα πάνω στη κατάσταση.

Μία κατάσταση παρουσιάστηκε στην οποία ένας ειδικός στο καράτε πλευρίστηκε από πέντε κουκουλοφόρους που απαιτούσαν τα λεφτά του ή θα τον έσπαζαν στο ξύλο. Ο ειδικός του καράτε παρέμεινε ήρεμος και απάντησε "όχι", στην απαίτηση τους για λεφτά. Ο αρχηγός της ομάδας άρχισε να πηδά πάνω-κάτω, ξεφωνίζοντας ότι θα τον σκότωναν. Ο ειδικός του καράτε χρονομέτρησε το χοροπήδημα του άντρα που ξεφωνίζει και καθώς ο άντρας βρισκόταν στον αέρα, άφησε ένα δυνατό κιάϊ και εκσφενδόνισε ένα μπροστινό λάκτισμα στους βουβώνες του άντρα. Ο υποψήφιος προσβολέας του αμέσως έπεσε στο έδαφος διπλωμένος από τον πόνο και η υπόλοιπη ομάδα έκανε αμέσως πίσω επιτρέποντας στον ειδικό του καράτε να συνεχίσει το δρόμο του.

Αν ένας αντίπαλος έχει όπλο π.χ. μαχαίρι, ρόπαλο ή αλυσίδα και δεν υπάρχει περίπτωση να ξεφύγετε, χτυπήστε πρώτοι, μην περιμένετε από αυτόν να σας επιτεθεί με το όπλο. Αν η βία είναι επικείμενη και η ζωή σας ή η ζωή κάποιου που αγαπάτε είναι καθαρά σε κίνδυνο, αναλάβετε τον έλεγχο της κατάστασης γρήγορα και βάλτε τέλος στην αντιμετώπιση όσο πιο γρήγορα μπορείτε με θανάσιμη δύναμη, αν είναι απαραίτητο. Ένα πυροβόλο όπλο είναι ένα τρομερό όπλο. Ένας αντίπαλος με πυροβόλο όπλο είναι κορυφαίος στη λίστα των θανάσιμων αντιπάλων. Αν ένας αντίπαλος έχει πυροβόλο όπλο, κάντε ακριβώς αυτό που θέλει. Τα λεφτά δεν αξίζουν τη ζωή σας. Η μόνη περίπτωση που θα μπορούσατε ποτέ να επιχειρήσετε να αρπάξετε ένα όπλο από ένα αντίπαλο είναι όταν δεν υπάρχει περίπτωση κατά τη γνώμη σας να τραβήξει τη σκανδάλη. Αν αληθινά πιστεύετε ότι ο άντρας που κρατάει το όπλο πρόκειται να σας πυροβολήσει, ακόμα και αφού κάνει ό,τι σας πει, τότε δεν έχετε τίποτα να χάσετε με το να προσπαθήσετε να πάρετε το όπλο από αυτόν.

Αν πρέπει να προσπαθήσετε να αποπλίσσετε έναν αντίπαλο με ένα πυροβόλο όπλο πρέπει να έρθει εντελώς σαν έκπληξη στον αντίπαλο. Αν φανερώσετε τη παραμικρή ένδειξη, με τα λόγια

ή τις πράξεις, πιθανόν δεν θα έχετε καμιά πιθανότητα. Η πρώτη κίνηση πρέπει να είναι ξαφνική και γρήγορη και πρέπει να κατευθύνεται στο όπλο. Πρέπει να αποκτήσετε έλεγχο στο πυροβόλο όπλο, να το απομακρύνετε από πάνω σας - προτιμότερο να το στρέψετε προς το έδαφος ή τον αέρα και να διατηρήσετε τον έλεγχο του όπλου μέχρι να αποπλίσσετε τον αντίπαλο. Τα στοιχεία της έκπληξης και του ελέγχου του όπλου είναι ουσιώδη όταν αμύνεστε ενάντια σε οποιοδήποτε τύπο όπλου.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές, αυτές που διδάσκονται στο ντότζο, που απλώς δεν είναι αποτελεσματικές στο δρόμο, ενώ άλλες τεχνικές κάνουν αποτελεσματική δουλειά. Βασικά όλα εξαρτώνται από τη κατάσταση και τον αντίπαλο. Σε μία περίπτωση που έχει να κάνει με ένα προχωρημένο σπουδαστή των πολεμικών τεχνών, ο σπουδαστής είχε διδαχτεί αρκετές τεχνικές αποπλισμού ενός αντιπάλου με πυροβόλο όπλο. Ο σπουδαστής ήταν στο διαμέρισμα της φίλης του όταν ο πρώην φίλος της εμφανίστηκε στη πόρτα απαιτώντας να δει το κορίτσι. Ο ειδικός των πολεμικών τεχνών είπε στον άντρα ότι ήταν απασχολημένη και του πρότεινε να έρθει αργότερα. Σε αυτό το σημείο ο άντρας τράβηξε ένα περιστροφικό από τη τσέπη του και σημάδεψε τον τεχνίτη του καράτε, απαιτώντας να μπει μέσα. Ο ειδικός του καράτε χτύπησε το χέρι του με το όπλο του άντρα με ένα χτύπημα - μαχαίρι του χεριού και επιχείρησε να συνεχίσει με ένα χτύπημα σαν λόγχη προς το λαιμό.

Πριν το χτύπημα - λόγχη του χεριού φτάσει στο στόχο του ο αντίπαλος περιστράφηκε προς τον τεχνίτη του καράτε χτυπώντας τον στο κεφάλι με το όπλο. Καθώς ο ειδικός του καράτε παραπάτησε προς τα πίσω ο άντρας πυροβόλησε τρεις φορές, σκοτώνοντας τον αμυνόμενο. Αυτό το παράδειγμα μας λέει ότι ο ειδικός του καράτε έσπασε τον πρώτο κανόνα στον αγώνα εναντίον ενός όπλου, "διατηρείτε έλεγχο του όπλου" και του κόστισε τη ζωή του.

Ένα αντίστροφο χτύπημα στο κεφάλι μπορεί να είναι αποτελεσματικό ενάντιον ορισμένων αντιπάλων, αλλά πολύ

άχρηστο εναντίον άλλων. Γροθιές στο κεφάλι είναι γενικά όχι τόσο αποτελεσματικές όσο οι πολλοί άνθρωποι πιστεύουν, γιατί πρέπει να είναι εντοπισμένες για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα - ένα νόκ-άουτ. Αν χρησιμοποιείς τεχνικές χεριού προς το κεφάλι, πρέπει να κατευθύνονται προς τη μύτη (προκαλώντας πόνο, αίμα και θολή όραση), τον κρόταφο ή το πηγούνι (ελπίζοντας να προκαλέσετε νок-άουτ ή τουλάχιστον αποπροσανατολισμό) ή πιθανόν τα μάτια (για να παρεμποδίσετε την όραση). Χτυπήματα με τις παλάμες στα αυτιά είναι επίσης πολύ αποτελεσματικά όταν χρησιμοποιούνται καθώς προκαλούν αποπροσανατολισμό και κοφτερό πόνο.

Πρέπει να θυμάστε ότι μερικοί μαχητές του δρόμου μοιάζουν με τους μαχητές της αρένας όταν πρόκειται να χτυπηθούν. Το να χτυπηθούν και όχι να ριχτούν αναίσθητοι ή να κοπούν, τους προκαλούν ένα μεγάλο κύμα αδρεναλίνης και ζεσταίνει τον αγωνιστή, τον ανεβάζει, να το πούμε έτσι.

Αυτό έχει δύο επενέργειες στον αντίπαλο σας. Κατά πρώτο, αυτός ο συνδυασμός αδρεναλίνης και συναίσθηματος κάνει έναν αγωνιστή να γίνει όλο και περισσότερο ανεξέλεγκτος, όλο και πιο απρόβλεπτο στις ενέργειες του. Αυτός είναι ο λόγος που ο γνώστης των πολεμικών τεχνών πρέπει να μάθει να διατηρεί τη ψυχραιμία του όταν πρόκειται να παλέψει. Δεύτερον, ένας αγωνιστής σε αυτή τη διανοητική κατάσταση μπορεί να αντέξει ένα χτύπημα που δεν θα μπορούσε να αντέξει κάτω από νορμάλ συνθήκες και να συνεχίσει να μάχεται.

Πρέπει να θυμάστε ένας καυγατζής του δρόμου περιμένει από τους αντιπάλους του να επιτεθούν στο κεφάλι του με τεχνικές χεριού. Γροθιές και άλλες τεχνικές του χεριού στο σώμα μπορεί να είναι πολύ περισσότερο αποτελεσματικό και πιο εύκολες να τις χρησιμοποιήσεις. Χτυπήματα πρέπει να κατευθύνονται στα πλευρά, το ηλιακό (κοιλιακό) πλέγμα και/ή τα νεφρά. Ένα στέρεο ανάποδο χτύπημα στο ηλιακό πλέγμα θα τελειώσει

τον καυγά στις περισσότερες περιπτώσεις.

Ένας πολεμικός αρτίστας αντιμετώπιζε ένα επιθετικό άτομο σε ένα μπαρ. Χωρίς φανερά αιτία αυτό το άτομο ήθελε να στήσει καυγά. Ο ειδικός των πολεμικών τεχνών προσπάθησε όσο μπορούσε να αποφύγει μία μάχη. Ο ταραξίας θύμωσε πιο πολύ γιατί ο ειδικός στις πολεμικές τέχνες δεν ήθελε να παλέψει και τελικά τίναξε μία γροθιά προς αυτόν. Ο σπουδαστής του καράτε απέφυγε το χτύπημα, άρπαξε τον αντίπαλο από το πουκάμισο και τον γρονθοκόπησε τέσσερις φορές στο μέτωπο, κάνοντας τον να παραπατήσει.

Αλλά ο καυγατζής επιτέθηκε πάλι, προφανώς μόνο μέτρια ταρακουνημένος από τις γροθιές. Αυτή τη φορά ο γνώστης των πολεμικών τεχνών εκσφενδόνισε ένα στέρεο ανάποδο χτύπημα στο ηλιακό πλέγμα του αντιπάλου και αυτός αμέσως διπλώθηκε και έπεσε στο έδαφος τελειώνοντας έτσι η αναμέτρηση.

Μπορούμε να δούμε από αυτό το παράδειγμα ότι οι γροθιές στο κεφάλι δεν ήταν πολύ αποτελεσματικές και μόνο αύξησαν την επιθετικότητα του αντιπάλου, ενώ η μία γροθιά στο ηλιακό πλέγμα έδωσε τέλος στη μάχη.

Χτυπήματα στους βουβώνες με τα χέρια μπορούν να αποβούν πολύ αποτελεσματικά και φυσικά πολύ οδυνηρά. Το γράψωμα των βουβώνων συνήθως θα ακινητοποιήσει έναν αντίπαλο για όσο καιρό διατηρείται η πίεση καθώς μπορεί να διαπιστωθεί από το παρακάτω παράδειγμα.

Ένας ειδικός στις πολεμικές τέχνες δέχτηκε επίθεση από ένα μεγαλόσωμο αντίπαλο ο οποίος του επιτέθηκε, ενώ του έριχνε και μία γροθιά. Ο ειδικός στις πολεμικές τέχνες μπλοκάρισε τη γροθιά με το ένα χέρι και εφάρμοσε ένα πλάσιμο των βουβώνων με το άλλο χέρι. Ο επιτιθέμενος πάγωσε για ένα λεπτό. Ο γνώστης των πολεμικών τεχνών συνέχισε να εφαρμόζει πίεση και έσπρωξε τη περιοχή των βουβώνων του αντιπάλου προς το έδαφος. Όταν ο αντίπαλος ήταν στα γόνατα του, ο κάτοχος των πολεμικών τεχνών ελευθέρωσε τη πίεση και χτύπησε τον επιτιθέμενο στο πηγούνι με το γόνατο του

ρίχνοντας τον αναίσθητο.

Το να αρπάξεις τα μαλλιά του αντιπάλου είναι μία εξαίρετη μέθοδος ελέγχου. Τεχνικές λακτίσματος είναι αποτελεσματικά όπλα όταν χρησιμοποιούνται κατά ένα πρακτικό τρόπο. Το λάκτισμα στο κεφάλι μπορεί να είναι επικίνδυνο, ειδικά εναντίον κάποιου έμπειρου μαχητή του δρόμου. Τοποθετεί αυτόν που κλωτσάει σε ευάλωτη θέση και είναι εύκολο να χάσει την ισορροπία του. Πλάγιες και μπροστινά λακτίσματα στο σώμα ή τα πόδια είναι γενικά πιο αποτελεσματικά όταν χρησιμοποιούνται για μία αρχική αντίδραση όπως επεξηγείται παρακάτω.

Ένας αθλητής του καράτε περπατούσε προς το σπίτι του με το κορίτσι του ένα βράδυ όταν ένας κακοποιός όρμησε μπροστά τους από τις σκιές. Καθώς ο κακοποιός ήρθε σε απόσταση βολής, ο ειδικός του καράτε τίναξε ένα πλαϊνό λάκτισμα στα κατώτερα πλευρά του επιτιθέμενου, στρεφόμενος απότομα προς τον κακοποιό. Συνέχισε με ένα χτύπημα με το μπράτσο του στο πίσω μέρος του κεφαλιού του κακοποιού, ρίχνοντας τον αναίσθητο. Ο κακοποιός ποτέ δεν κατάλαβε τι τον χτύπησε.

Οι στραγγαλισμοί είναι μία πολύ αποτελεσματική τεχνική σε ένα καυγά στο δρόμο, όταν ο αντικειμενικός σκοπός είναι να θέσεις τον αντίπαλο κάτω από έλεγχο. Όταν εφαρμόζεται σωστά, ένας στραγγαλισμός μπορεί να εμποδίσει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο προκαλώντας λιποθυμία στον αντίπαλο. Πρέπει να σημειωθεί παρόλα αυτά, ότι αν ένας στραγγαλισμός εφαρμοστεί εσφαλμένα μπορεί να σκοτώσει τον αντίπαλο. Ποτέ μη διατηρείτε πίεση αφού ο αντίπαλος σας χάσει τις αισθήσεις του και πάντοτε βεβαιωθείτε ότι ο στραγγαλισμός δεν εφαρμόζεται κατευθείαν πάνω στη τραχεία. Σωστά εκτελεσμένες οι στραγγαλιστικές λαβές θα καταστήσουν έναν αντίπαλο αναίσθητο σε λιγότερο από δέκα δευτερόλεπτα αν και μερικά άτομα με μεγαλύτερους μύες λαιμού μπορεί να αντέξουν πίεση από ένα στραγγαλιστικό σφίξιμο χωρίς να χάσουν τις αισθήσεις τους. Αν συμβεί αυτό πρέπει να

είσαστε έτοιμοι να περάσετε σε άλλες τεχνικές αμέσως.

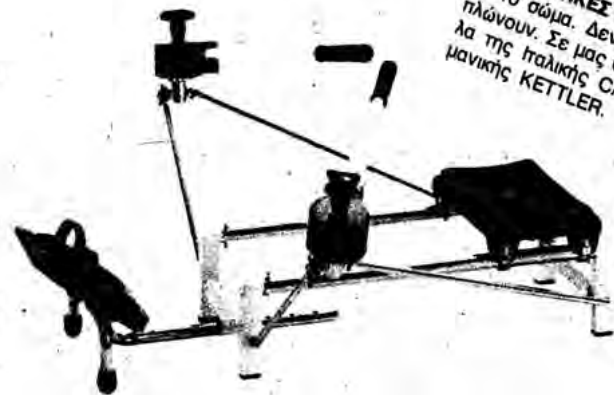
Οι τεχνικές πετάγματος κάτω θα αφαιρέσουν τον αέρα από τις κινήσεις ενός αντιπάλου πολύ γρήγορα και είναι πολύ χρήσιμες ενάντια σε ένα αντίπαλο που προσπαθεί να παλέψει ή να αρπάξει. Ο μέσος μαχητής του δρόμου δεν έχει ιδέα σχετικά με το πως να πέσει (να πάρει βουτιά). Κάθε τεχνική που ξαπλώνει ένα μαχητή του δρόμου ανάσκελα με τη πλάτη, με κάποιο ποσοστό δύναμης θα έχει συνήθως το ίδιο αποτέλεσμα με μία κλωτσιά στο ηλιακό πλέγμα, δίνοντας σας μπόλικο χρόνο να χρησιμοποιήσετε το δεύτερο στάδιο τεχνικών αν είναι απαραίτητο.

Ένας γνώστης των πολεμικών τεχνών που ήρθε αντιμέτωπος με κάποιον από τον οποίο δεν μπορούσε να φύγει μακριά, περίμενε μέχρι ο αντίπαλος να αρχίσει να κινείται προς αυτόν. Μόλις ο αντίπαλος κινήθηκε, ο τεχνίτης των πολεμικών τεχνών εκτέλεσε ένα σαρωτικό χτύπημα, χτυπώντας τα πόδια του αντιπάλου από κάτω προς αυτόν. Ο αντίπαλος προσγειώθηκε με τη πλάτη του και το κεφάλι του χτύπησε με ορμή στο έδαφος με την επαφή. Ο καυγάς τελείωσε. Τελικά, πρέπει να λαβαίνουμε υπόψη μας και το κιάϊ. Θυμηθείτε, ένα μεγάλο μέρος της στρατηγικής των αγώνων του δρόμου είναι ψυχολογικό και ένα δυνατό, εκρηκτικό κιάϊ, συνδυασμένο με τη τεχνική σας μπορεί να σας δώσει την άκρη που χρειάζεστε για να εμποδίσετε περαιτέρω βία σε πολλές καταστάσεις. Πολλές φορές ο αντίπαλος σας θα σας θεωρήσει τρελλό, απλώς επειδή ξεφωνίζετε σαν παρανοϊκός όταν εφαρμόζετε τις τεχνικές σας και δεν θα θέλει να έχει τίποτα πλέον μαζί σας.

Ο καυγάς στο δρόμο είναι μία επικίνδυνη κατάσταση για τον καθένα που συμμετάσχει και πρέπει να αποφεύγεται πάση θυσία. Αλλά όταν δεν έχετε εναλλακτική λύση πρέπει να είστε έτοιμος να τα βγάλετε πέρα με κάθε περίπτωση που θα σας τύχει. Έτσι, εκπαιδευθείτε σωστά, σκληρά και να είστε έτοιμοι.

Ο καυγάς στο δρόμο είναι μία επικίνδυνη κατάσταση για τον καθένα που συμμετάσχει και πρέπει να αποφεύγεται πάση θυσία. Αλλά όταν δεν έχετε εναλλακτική λύση πρέπει να είστε έτοιμος να τα βγάλετε πέρα με κάθε περίπτωση που θα σας τύχει. Έτσι, εκπαιδευθείτε σωστά, σκληρά και να είστε έτοιμοι.

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ: Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πίνουν χώρο, γιατί διπλώνουν. Σε μας θα βρείτε όλα τα μοντέλα της Ιταλικής CARNIELLI και της Γερμανικής KETTLER.



KETTLER JOGGING: Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χιλιομετρική, όταν ο καιρός είναι κακός για έξω χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βόλτα κ. ηλιοθεραπείας μεγάλων ατόμων.

Με την πίεση της δουλειάς, της καθημερινότητας των ψυχολογικών, αισθηματικών, οικονομικών, οικογενειακών, εργασιακών κτλ. προβλημάτων έχετε εγκαταλείψει στην τύχη την υγεία τη δική σας και της οικογένειάς σας. Τρία όργανα γυμναστικής στο σπίτι μπορούν να μεταφέρουν προβλήματα υγείας μέχρι και δέκα χρόνια μετά. Σας προτείνουμε λοιπόν για όλες τις εποχές, για όλη την οικογένεια και για γενική γυμναστική το Στατικό Ποδήλατο, τον Διάδρομο Τζόγκινγκ και την Κωπηλατική Μηχανή. (Στο κάτω-κάτω αν τα πληρώσετε, θα γυμνάσετε...επειδή τα πληρώσατε!).

Φυσικά, σ' εμάς θα τα βρείτε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα: ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαίμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.

ΓΙΑΓΚΡΑΤΙ ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30

ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ 5η ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΒΑΝΑ ΤΣΟΥΠΡΑΚΑΚΟΥ

*** ΕΚΓΥΜΝΑΝΕΙ ΣΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ ΧΕΙΡΩΝ, ΣΤΗΘΟΥΣ, ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΜΕΣΗΣ, ΓΑΧΥΤΩΝ, ΜΗΡΩΝ ΚΑΙ ΤΑΜΠΩΝ.**

ΣΦΟΔΡΗ ΑΔΥΝΑΤΙΣΙΑ BODY-BUILDING