

ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

10
ΤΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

77

ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΑΪΚΙΝΤΟ

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

ΔΡΧ. 350
No 77, Τομ 10
ΔΕΚ 87

ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

10
ΤΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

77

ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΑΪΚΙΝΤΟ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΤΩΡΑ

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ

ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 10%

Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΑΔΗ, Π.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

για συνδρομή 10 τευχών
στείλτε μας την αξία τους - 10%

Προς: Ε. ΠΕΡΣΙΑΔΗ, Π.Ρ. Εξάρχεια, 10022 Αθήνα

1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος No 77, ΔΕΚ'87-Σελ. 1/74

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

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

**ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ
ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟ
ΤΟΥ 1977**

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 Νινζιτσου 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 οποιοδήποτε άρθρου οποιοδήποτε αρθρογράφου.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Μασατόσι Νακαγιάμα Μιλάει Ανοιχτά	3
Η Κληρονομιά που 'Αφησε ο Φουνακόσι Γκιτσίν	7
Η Τελειοποίηση της Αντίστροφης Γροθιάς	12
Τακαγιούκι Μικάμι	16
Τα Νέα του Κυόκουσιν	22
ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ	26
Είναι η Πυγμαχία μια Γνήσια Πολεμική Τέχνη;	30
Σεμινάριο Νίντζα	34
Συνεχίστε να Προπονείστε!	40
Η Πάλη Σούμο	44
Οι Μαχητικές Τέχνες και το AIDS	50
Πρωταθλητής; Να το Τίμημα!	52
Η Εθιμοτυπία στο Ντότζο	54
Τέλματα	56
Παγκράτιον	57
Χτυπήματα	62
Ο Πόνος στο Κάτω Μέρος της Πλάτης	65
Η Εμπορικοποίηση του Καράτε	68
Τραυματισμοί από Όπλα των Μαχητικών Τεχνών	71
Οι Μαχητικές Τέχνες Τζουν Φαν	75



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 χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

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

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ:
4.000 ΔΡΧ.**

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

Θερμή παράκληση: Ανανεώνετε τη συνδρομή σας 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.

ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΑΡΧΙΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΤΗΣ J.K.A. ΛΙΓΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ ΠΕΘΑΝΕΙ

Ο ΜΑΣΑΤΟΣΙ ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ ΜΙΛΑΕΙ ΑΝΟΙΧΤΑ

Story by Nikitas Biniaris

Λίγες προσωπικότητες του καράτε έχουν διακριθεί τόσο πολύ όσο ο Μασατόσι Νακαγιάμα. Στα 72 του είχε υπηρετήσει σαν αρχιεκπαιδευτής της JKA επί 30 χρόνια. Προσωπικός μαθητής του Γκιτσίν Φουνακόσι - του "πατέρα του Γιαπωνέζικου καράτε", ο οποίος έφερε την τέχνη από την Οκινάουα στην Ιαπωνία - ο Νακαγιάμα άρχισε να μελετάει το καράτε στο Πανεπιστήμιο Τακουσόκου της Ιαπωνίας τη δεκαετία του 1930. Πήρε το δίπλωμα του από το Πανεπιστήμιο στα 1937.

Ο Νακαγιάμα, που είχε μαύρη ζώνη 9 νταν στο στότοκαν καράτε, ήταν αναγνωρισμένος διεθνώς σαν επιτυχημένος συγγραφέας και εκπαιδευτής του καράτε. Ταξίδευε κάθε χρόνο σε πολλά μέρη του κόσμου για να δώσει σεμινάρια σε χιλιάδες ενδιαφερόμενους αθλητές του καράτε. Ο Νακαγιάμα αποκαλείται "Μάστερ" από περισσότερους από έξη εκατομμύρια μαθητές του καράτε.

Σε αυτή τη συνέντευξη ο Νακαγιάμα από προσωπική του εμπειρία, αποκαλύπτει πως ήταν στα αλήθεια ο Γκιτσίν Φουνακόσι. Ο Νακαγιάμα μοιράζεται τις ελπίδες του για το καράτε, συζητάει τα μεγαλύτερα προβλήματα της τέχνης, αποκαλύπτει το πως συνέλαβε την ιδέα των αγώνων στο καράτε και πολλά-πολλά περισσότερα.

ΕΡ.: Κάποτε είπατε πως ο αληθινός σκοπός του καράτε δεν είναι απλώς να νικήσεις σε αγώνες ή τουρνουά, αλλά μάλλον να κατανοήσεις την αλήθεια της ζωής, να αποκτήσεις αυτοέλεγχο και ανεξαρτησία. Το πετυχαίνει αυτό, το καράτε σήμερα;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Κατά τη διάρκεια των πρόσφατων

ταξιδιών μου, είδα αληθινό και παραδοσιακό καράτε πράγμα που με έκανε να χαρώ. Αλλά επισκέφτηκα μόνο σχολές της JKA. Διατηρούσαν τις ιδέες του Μάστερ Φουνακόσι για το παραδοσιακό καράτε. Δεν είδα πολύ καράτε άλλων συστημάτων, έτσι δεν μπορώ να απαντήσω για αυτά, αλλά στη JKA, τα πάντα είναι εντάξει. Όταν πήγα στην Ευρώπη πρόσφατα, οι πιο σπουδαίες αρχές που δίδαξα ήταν οι τεχνικές απόψεις του Μάστερ Φουνακόσι πάνω στο καράτε. Όταν είδα τις Σχολές της JKA, τις αίθουσες προπόνησης και τους οργανισμούς διαπίστωσα πως όλες τηρούσαν τις παραδοσιακές τεχνικές. Χάρηκα πολύ που το είδα αυτό.

ΕΡ.: Φαίνεται σαν ο Φουνακόσι να έχει επεκτείνει τις πνευματικές και φιλοσοφικές πλευρές του καράτε μόνο μέχρι τις τεχνικές αγώνες. Είναι αλήθεια αυτό;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Ναι. Μαθήτευσα κοντά στον Μάστερ Φουνακόσι για πολλά χρόνια. Πριν φέρει το καράτε στην Ιαπωνία από την Οκινάουα, ήταν απλώς ένα τοπικό σύστημα στην Οκινάουα. Όταν έφερε το καράτε στην Ιαπωνία και βλέποντας τις παραδοσιακές μαχητικές τέχνες της Ιαπωνίας, όπως το τζούντο και το κέντο, ο Μάστερ Φουνακόσι διαμόρφωσε το καράτε σύμφωνα με αυτές σε ένα μεγάλο βαθμό και έκανε το καράτε δημοφιλές. Είχε την τεχνική και φιλοσοφική ικανότητα να το κάνει αυτό και κατάφερε να δεχτεί ο κόσμος τις ιδέες του σχετικά με το καράτε πολύ εύκολα. Αυτό ήταν μια από τις μεγαλύτερες συνεισφορές του στις πολεμικές τέχνες. Για αυτό λέω ότι ο Μάστερ Φουνακόσι ήταν ένας μεγάλος φιλόσοφος και ένας μεγάλος τεχνικός. Από την πνευματική πλευρά του καράτε,

πάρα πολλοί άνθρωποι κοιτάζουν την επιφάνεια του καράτε και βλέπουν μόνο βίαιες τεχνικές: λακτίσματα, γροθιές και χτυπήματα. Βλέπουν το καράτε σαν κάτι πολύ επικίνδυνο μόνο. Αλλά ο Μάστερ Φουνακόσι συνδύασε τις τεχνικές καράτε με το παραδοσιακό Μπούντο ("δρόμος του πολεμιστή") για να βάλει την ουσία του μπούντο στο καράτε. Για αυτό οι μαθητές του Μάστερ Φουνακόσι δεν έχουν επιθετικές και βίαιες ιδέες. Δίδαξε ότι το καράτε είναι αμυντικό όχι επιθετικό. Όταν ο Μάστερ Φουνακόσι μάθαινε καράτε στην Οκινάουα δεν μπορούσε να εξασκηθεί δημόσια στο καράτε. Δεν ήταν για τον καθένα και ήταν μυστικό. Οι αθλητές του καράτε ήταν σαν μια μυστική κοινότητα. Αλλά ο Μάστερ Φουνακόσι άνοιξε το καράτε στο κοινό και απόδειξε ότι οι τεχνικές του είναι αποτελεσματικές. Και ακόμη, ο Μάστερ Φουνακόσι όχι μόνο επέκτεινε τις τεχνικές πλευρές του καράτε, αλλά έδωσε έμφαση στο φιλοσοφικό υπόβαθρο του καράτε. Για αυτόν, το καράτε είχε μια φιλοσοφική ουσία που μεταφερόταν σε άλλα τμήματα της ζωής των αθλητών. Με άλλα λόγια, το καράτε ήταν ένας τρόπος ζωής: το καράτε-ντο. Αλλιώς, είχες μόνο το καράτε-ζούτσου, που είναι μόνο η τέχνη της πραγματικής μάχης. Ο Μάστερ Φουνακόσι έκανε αυτή τη διάκριση.

ΕΡ.: Πως ήταν ο Φουνακόσι στην προσωπική του ζωή;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Όταν τον πρωτογνώριζες έδειχνε πολύ γέρος. Κανένας δεν μάντευε ότι ήταν ένας αληθινά μεγάλος δάσκαλος. Τόσο ταπεινός ήταν. Πάντοτε αισθανόταν ότι χρειαζόταν περισσότερη μελέτη και ήταν ένα εξαιρετικό παράδειγμα γνήσιου αθλητή των

μαχητικών τεχνών. Μερικοί δάσκαλοι, όταν φτάνουν σε ένα ορισμένο σημείο, τους αρέσει να επιδεικνύονται: "Είμαι μια μαύρη ζώνη με 5 νταν" είμαι ο πιο δυνατός άνθρωπος στον κόσμο" φλυαρούν. Τέτοια συμπεριφορά δεν είχε καμιά σχέση με τη φιλοσοφία του Μάστερ Φουνακόσι. Δεν ένοιωθε καμιά ανάγκη να επιδειχτεί. Από τη στιγμή που φορούσε ένα γκι, όμως και έμπαινε στο ντότζο, ήταν διαφορετικός - από την πρώτη στιγμή. Εξακολουθούσε να μην επιδεικνύεται, αλλά άλλαζε. Όταν μαθήτευσα κοντά του είχε περάσει τα εξήντα. Εκείνη την εποχή ένας άνθρωπος τέτοιας ηλικίας θεωρείτο γέρος. Όταν στεκόταν στο ντότζο, έμοιαζε σαν μια από τις κινήσεις του να μπορούσε να καταστρέψει οτιδήποτε. Τόσο καλές ήταν οι τεχνικές του. Μετά, όταν τελείωνε την προπόνηση, ξαναγινόταν πάλι πολύ ταπεινός. Ο Μάστερ Φουνακόσι πάντα έλεγε ότι η ετικέτα του αθλητή ήταν πολύ σημαντική και ότι η ετικέτα ήταν το σήμα του αληθινού αθλητή των μαχητικών τεχνών. Για αυτό ο Μάστερ Φουνακόσι δεν έδειχνε σαν αυτό που λέμε "αληθινός μεγάλος δάσκαλος". Δεν έδειχνε ότι ήταν τέτοιος εκτός από όταν βρισκόταν μέσα στο ντότζο. Στην Ιαπωνία, έχουμε τις τέσσερις εποχές: άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο, χειμώνα. Την άνοιξη, τα πουλιά τραγουδούν, τα δέντρα βγάζουν φύλλα και μια ωραία αίσθηση πλανιέται στον αέρα. Η άνοιξη κάνει τους ανθρώπους στην Ιαπωνία να χαλαρώνουν και αυτό σε έκανε να νοιώθεις και ο Μάστερ Φουνακόσι. Όποτε τον πλησίαζες, η ατμόσφαιρα γινόταν σαν την άνοιξη. Αυτό ήταν το είδος της προσωπικότητας που είχε, ο τύπος του χαρακτήρα που έδειχνε. Από τη στιγμή που έμπαινε μέσα στο δωμάτιο, όλοι χαλάρωναν.

ΕΡ.: Πως επιλεχτήκατε να αντικαταστήσετε σαν αρχιεκπαιδευτής της JKA.

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Καθώς ο Μάστερ Φουνακόσι γερνούσε, ήξερε πως έπρεπε να διαλέξει κάποιον να τον αντικαταστήσει. Φυσικά, εξακολουθούσε να είναι ο επικεφαλής μεγάλος δάσκαλος της JKA, αλλά ο



αρχιεκπαιδευτής θα πρέπει να πηγαίνει σε διάφορα μέρη και να διδάσκει, να εκπαιδεύει και να κάνει πολλά άλλα πράγματα. Αλλά ο Μάστερ Φουνακόσι γερνούσε και δεν μπορούσε να εκτελέσει τα καθήκοντα του σαν νέος άντρας. Εκείνη την εποχή, η JKA αναγνωρίστηκε δια νόμου και έγινε σαν ένας πραγματικός οργανισμός. Υπήρχε ένα διοικητικό συμβούλιο και ήταν αυτό το συμβούλιο που με διόρισε αρχιεκπαιδευτή της JKA. Αυτό έγινε το 1955. Από τότε συνεχίζω την απόστολή του Μάστερ Φουνακόσι σαν αρχιεκπαιδευτής της JKA και εξακολουθώ να διδάσκω τις φιλοσοφίες του.

ΕΡ.: Όστε, δεν ήταν ο Φουνακόσι που σας διόρισε σε αυτή τη θέση;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Όχι. Το διοικητικό συμβούλιο έκανε την επιλογή. Φυσικά, το διοικητικό συμβούλιο σχηματίστηκε 100% από αθλητές του καράτε που μαθήτευσαν κοντά στον Φουνακόσι. Αν και υπήρχαν πολλοί ανώτεροι

αθλητές του καράτε που προπονήθηκαν κάτω από την επίβλεψη του, εγώ ήμουν ένας από τους λίγους που εξακολουθούσαν να προπονούνται σκληρά.

ΕΡ.: Όταν έρθει ο καιρός για σας να αποσυρθείτε, η διαδικασία θα είναι πάλι η ίδια; Το διοικητικό συμβούλιο θα αποφασίσει ποιος θα είναι ο επόμενος αρχιεκπαιδευτής της JKA;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Ναι. Το διοικητικό συμβούλιο θα αποφασίσει ποιος θα είναι ο επόμενος αρχιεκπαιδευτής της JKA.

ΕΡ.: Είχατε μερικές πολύ ωφέλιμες εμπειρίες στην Ιαπωνία πριν από πολλά χρόνια με μερικούς Αμερικανούς στρατιωτικούς. Θα σας πείραζε να λέγατε στους αναγνώστες μας σχετικά;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Οπωσδήποτε όχι. Στα 1952, οι Ηνωμένες Πολιτείες έστειλαν μια αποστολή SAC (Στρατηγική Διοίκηση Αεροπορίας) για να μάθουν τζούντο, καράτε και aikido.

Αυτοί οι αθλητές ήταν μερικοί από τους καλύτερους της SAC. Ήταν κατά κάποιο τρόπο επαγγελματίες αθλητές - τέτοιας αξίας. Ήταν μεγαλόσωμοι, δυνατοί, γεροί άντρες. Και ρωτούσαν πολλές ερωτήσεις, τέτοιες όπως: "γιατί κάνετε αυτή την τεχνική με αυτό τον τρόπο;" Γιατί, γιατί, γιατί; Όλο αυτό ρωτούσαν. Βλέπεις, οι παραδοσιακοί αθλητές των μαχητικών τεχνών δεν κάνουν καθόλου ερωτήσεις. Απλώς κάνουν αυτό που τους λέει ο εκπαιδευτής τους. Αλλά οι Αμερικάνοι κάνουν τόσες πολλές ερωτήσεις, και εγώ έπρεπε να απαντάω σ' οτιδήποτε με ρωτούσαν. Κατέληξα, όμως, να ωφεληθώ κι εγώ πολύ γιατί έπρεπε να απαντάω σε όλα αμέσως. Πολύ περισσότερο, έπρεπε να επεξηγώ τις απαντήσεις μου με όρους επιστημονικούς ή ιατρικούς. Όταν το έκανα αυτό, οι Αμερικάνοι καταλάβαιναν τι τους έλεγα. Δεν μπορούσα απλώς να κάνω επίδειξη των τεχνικών, έπρεπε και να τις εξηγήσει επίσης. Όταν έγινα αρχιεκπαιδευτής το 1955, βρήκα πως η εμπειρία μου με τους Αμερικανούς από τη SAC με βοήθησε πολύ, επειδή η δουλειά του αρχιεκπαιδευτή απαιτεί πολλές γνώσεις επιστημονικές και ιατρικές. Τέτοια γνώση είναι απαραίτητη για μια αποτελεσματική διδασκαλία. Μετά μπορείς να εξηγήσεις γιατί ορισμένες τεχνικές έχουν αποτέλεσμα και όχι απλώς πως να τις κάνεις. Έτσι η εμπειρία μου με τη SAC στα 1952 ήταν πολύ καλή. Αλλά ήταν αστείο αυτοί οι Αμερικάνοι στρατιώτες ήθελαν απόδειξη ότι το καράτε είναι αποτελεσματικό. Ήταν όλοι τους γύρω στο 1,80 ψηλοί και εγώ αρκετά κοντότερος. Σε σύγκριση με αυτούς ήμουν πολύ μικρόσωμος, έτσι ήθελαν απόδειξη ότι αυτά που τους δίδασκα θα είχαν αποτέλεσμα. Αφού πήρα μερικούς από τους πιο μεγαλόσωμους άντρες και τους έδειξα πραγματικά ότι οι τεχνικές που τους δίδασκα ήταν σ' αλήθεια αποτελεσματικές, τελικά πείστηκαν. Αυτό συνέβηκε όταν εξήγησα ότι το καράτε δεν είναι μόνο δύναμη, αλλά και τεχνική και αυτοσυγκέντρωση. Για αυτό ένας πιο μικρόσωμος άνθρωπος μπορεί να υπερασπίσει

τον εαυτό του ενάντια σε κάποιον που είναι πιο μεγαλόσωμος από αυτόν.

ΕΡ.: Δεν είσατε υπεύθυνος για τη δημιουργία των τουρνουά καράτε;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Ναι, εγώ τα άρχισα το 1957. Εκείνη την εποχή, γινότουσαν μόνο στην Ιαπωνία. Άρχισα τα τουρνουά επειδή στον παραδοσιακό αγώνα μουόντο(μιας τεχνικής), ο ένας μαχητής πεθαίνει. Αλλά στη σημερινή κοινωνία μας, δεν μπορούμε να το κάνουμε αυτό για να αποδείξουμε τις τεχνικές μας. Για αυτό ξεκίνησα τα τουρνουά ώστε να μπορέσεις να αποδείξεις την αποτελεσματικότητα των τεχνικών σου χωρίς να σκοτώσεις τον αντίπαλο σου, όπως στην πάλη, πυγμαχία και τα άλλα αθλήματα. Όταν μου ήρθε η ιδέα της διοργάνωσης τουρνουά καράτε, έπρεπε να συμβουλευτώ τον Μάστερ Φουνακόσι. Αυτός είπε πως τα τουρνουά δεν ήταν καλή ιδέα. Υπήρχαν κι άλλοι δάσκαλοι του καράτε που ήταν εναντίον του τουρνουά όμως επέμεινα. "Αν δεν διοργανώσουμε τουρνουά, δεν θα μπορούμε να αποδείξετε τις ικανότητές σας" είπα. Συνήθως, εξασκείσαι στο ντότζο και εξασκείσαι στο κάτα ή στο κούμιτε μαζί με άλλους καρατέκα. Όταν αρχίζεις να σκέφτεσαι σοβαρά για το καράτε πρέπει να αποδείξεις ότι οι τεχνικές σου είναι αποτελεσματικές ενάντια σε ξένους. Πολλοί άνθρωποι έχουν λανθασμένη ιδέα για τα τουρνουά, όμως. Σκέφτονται ότι ο κύριος σκοπός τους είναι να γίνουν πρωταθλητές. Το να γίνεις πρωταθλητής σε τουρνουά καράτε αποτελεί μόνο μέρος της εκπαίδευσής σου στο καράτε.

ΕΡ.: Είχατε ποτέ τη συναίσθηση ότι δημιουργούσατε ένα τέρας όταν συλλαμβάνετε την ιδέα του τουρνουά καράτε;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Δύο πράγματα με απασχολούσαν τότε. Πρώτα, ανησυχούσα μήπως συνέβαινε κανένα σοβαρό ατύχημα σε κανένα τουρνουά, ότι δεν θα υπήρχε έλεγχος και ότι οι αγωνιζόμενοι θα χτυπιόντουσαν πραγματικά μεταξύ τους. Δεύτερο, από τη στιγμή που

ξεκινάς ένα τουρνουά, πρέπει να έχεις κανονισμούς. Ένα άτομο που του αρέσει να νικάει θα μελετήσει τους κανονισμούς τόσο πολύ ώστε θα ξεχάσει το αληθινό, παραδοσιακό καράτε. Μπορεί το μόνο που θα σκέφτεται να είναι η νίκη. Τώρα που τα τουρνουά είναι πολύ δημοφιλή και γίνονται σε όλο τον κόσμο, χαίρομαι που βλέπω ότι οι κανονισμοί των τουρνουά της JKA παρέμειναν αυστηρά συνδεδεμένοι με τις τεχνικές των παραδοσιακών μαχητικών τεχνών. Εν τούτοις, πολλοί αγωνιζόμενοι σκέφτονται μόνο πως θα γίνουν πρωταθλητές, αλλά αυτό δεν είναι η αληθινή φιλοσοφία του καράτε. Σε αυτή την κοινωνία, οι πρωταθλητές είναι πάντα οι ήρωες. Και δυστυχώς, πολλοί από τους νεότερους στο καράτε προπονούνται μόνο για να κερδίσουν. Ανησυχώ πολύ γι' αυτό. Οι εκπαιδευτές έχουν την ευθύνη να διδάξουν αληθινό καράτε-ντο. Το καράτε είναι σαν ένα πολύ ψηλό βουνό. Οι καρατέκα (οι αθλητές του καράτε) αναρριχώνται συνεχώς για να φθάσουν στην κορυφή του βουνού. Αλλά δεν μπορούμε να δούμε πόσο ψηλό είναι το βουνό. Πρέπει να το αναρριχηθείς για να βρεις την κορυφή του. Είναι μια αργή διαδικασία, που δεν ξεκινάει οπωσδήποτε από τη νίκη στα τουρνουά. Αισθάνομαι ότι έχω την ευθύνη να μιλήσω για τα τουρνουά και για το ποιός είναι ο αληθινός τους σκοπός, μιας και είμαι αυτός που τα άρχισα. Επίσης πολλοί αγωνιζόμενοι σε τουρνουά σήμερα παραμελούν το κίμε - εκείνη τη στιγμή όταν πλησιάζεις το στόχο και συγκεντρώνεις όλη τη δύναμη του σώματός σου σε ένα σημείο μια δεδομένη στιγμή. Πολλοί αγωνιζόμενοι στα τουρνουά ξεχνούν σπουδαίες τεχνικές σαν αυτή.

ΕΡ.: Πως αισθάνεστε σχετικά με τον αυξανόμενο αριθμό των εκπαιδευμένων από Γιαπωνέζους Αμερικανών με μαύρη ζώνη που αποσκιρτούν από την JKA για να προσχωρήσουν στη νεο-ιδρυθείσα Αμερικανική JKA;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Δεν μ' απασχολεί πολύ. Αποχωρούν από τη JKA και η JKA είναι ο καλύτερος τρόπος.

Έχουν το δικαίωμα να έχουν τις δικές τους ιδέες, αλλά πρέπει να καταλάβουν ποιοί είναι οι στόχοι μας και τι πιστεύουμε σχετικά με το αληθινό καράτε. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ιδέες, αλλά από τη στιγμή που θα φύγουν από τη JKA δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το όνομα της.

ΕΡ.: Θα θέλατε λοιπόν η Αμερικάνικη JKA να αλλάξει το όνομα της;

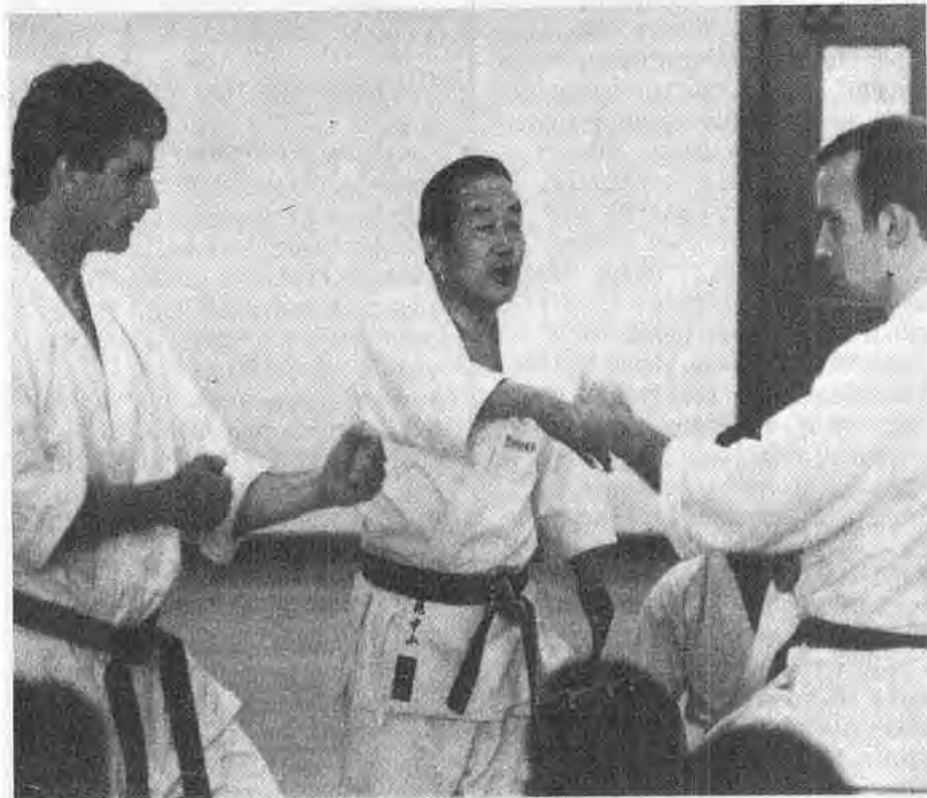
ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Ναι, ας κάνουν ό,τι θέλουν, αρκεί να μη χρησιμοποιούν το όνομα της JKA. Ο Μάστερ Φουνακόσι μου ζήτησε να κρατήσω την JKA όπως είναι. Αν ο οποιοσδήποτε δεν συμφωνεί με αυτόν τον τρόπο, είναι ελεύθερος να πάει αλλού και να κάνει οτιδήποτε θέλει. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ιδέες αλλά ίσως κάποια μέρα να καταλάβουμε ο ένας τον άλλο.

ΕΡ.: Ποιος ήταν ο σκοπός του Φουνακόσι όταν δημιούργησε την JKA;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Όπως είπα και πριν, οι παλιές, πατροπαράδοτες μαχητικές τέχνες δεν ήταν ανοιχτές σε πάρα πολλούς ανθρώπους. Οι ιδέες όμως, του Μάστερ Φουνακόσι ήταν διαφορετικές. Ήταν πολύ σοφός και είχε ένα ανοιχτό μυαλό. Πίστευε πως το καράτε θα έπρεπε να είναι ανοιχτό σε οποιονδήποτε ήθελε όλοι να γνωρίσουν την τέχνη. Αν έχεις κάποιο καλό φάρμακο, πίστευε πως έπρεπε να το μοιραστείς με όλους. Για αυτό συμφώνησε να φτιάξουμε ένα σύλλογο και για αυτό δημιούργησε την JKA. Δεν είπε ποτέ τίποτα σχετικά με κάποιο ορισμένο στυλ. Για παράδειγμα, μερικοί είχαν το στυλ γκότζου-ρύου, ενώ άλλες είχαν το γουάντο-ρύου. Αλλά ποτέ δεν δίδαξε την ανάγκη για στυλ. Είπε απλώς "Γιαπωνέζικη μαχητική τέχνη".

ΕΡ.: Ποιό είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει το καράτε σήμερα;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Το καράτε γίνεται τώρα πολύ δημοφιλές και πολλοί άνθρωποι συμμετέχουν. Επιπλέον των προβλημάτων με τα τουρνουά, πιστεύω ότι κάθε αγωνιζόμενος που συμμετέχει σε



τουρνουά θα πρέπει πρώτα να εξασκήσει το αληθινό παραδοσιακό καράτε και μετά να αγωνιστεί. Στην JKA επιτρέπεται πολύ περισσότερη επαφή στα τουρνουά από ότι σε πολλούς άλλους οργανισμούς. Με αυτό τον τρόπο το κοινό μπορεί να δει πως να χρησιμοποιεί δυνατές τεχνικές. Μπορεί να δει καλό, παραδοσιακό καράτε. Η JKA ενδιαφέρεται πολύ για τη βασική προπόνηση: λακτίσματα, γροθιές και μπλοκαρίσματα. Όλες αυτές οι τεχνικές πρέπει να είναι δυνατές. Όταν οι αγωνιζόμενοι στα τουρνουά έχουν δυνατές, παραδοσιακές τεχνικές, τότε έχουν τα απαραίτητα προσόντα για να αγωνιστούν. Δεν είναι απλώς ικανοί να κερδίσουν ένα βαθμό. Το κοινό μπορεί να διακρίνει τη διαφορά μεταξύ αληθινών κινήσεων του σώματος (αληθινές, δυνατές, παραδοσιακές τεχνικές) και σώματα που απλώς περιφέρονται. Οι άνθρωποι γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ αληθινών αθλητών του καράτε και αυτών που δεν είναι.

ΕΡ.: Μια τελική ερώτηση: ποιά είναι η συμβουλή σας στην καινούργια γενιά των

εκπαιδευόμενων στο καράτε;

ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ: Θα τους έλεγα να μελετήσουν τις αληθινές αρχές του καράτε. Δεν πιστεύω ότι υπάρχει ένα όριο ηλικίας από την άποψη της εκμάθησης καράτε, ούτε έχει σημασία αν είσαι άντρας ή γυναίκα. Πολλοί νέοι άνθρωποι αθλούνται στο καράτε για να βρискονται σε καλή φυσική κατάσταση, ενώ άλλοι μαθαίνουν καράτε για αυτοάμυνα. Αλλά υπάρχει ένας γενικός στόχος στο καράτε: η αναζήτηση της τελειότητας του χαρακτήρα. Είναι σωστό να αθλείσαι στο καράτε για οποιονδήποτε από τους παραπάνω λόγους, αλλά υπάρχει μόνο ένας γενικός σκοπός. Τον περασμένο Αύγουστο στην Ιαπωνία, παρακολούθησα μια συνάντηση 3000 περίπου νέων καρατέκα. Πολλοί από αυτούς ήθελαν πάρα πολύ να γίνουν πρωταθλητές. Μερικοί ήθελαν να είναι καλοί στην αυτοάμυνα. Είπα στα παιδιά ότι όλα αυτά είναι σωστά, αλλά ότι ο γενικός στόχος στο καράτε είναι να είναι καλοί άνθρωποι. Κατάλαβαν και αυτό με έκανε πολύ ευτυχισμένο.

Nikitas Biniaris

ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΣΟΥΤΟΜΟΥ ΟΧΣΙΜΑ ΤΟΥ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ «ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ» ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΠΟΥ ΑΦΗΣΕ Ο ΦΟΥΝΑΚΟΣΙ ΓΚΙΤΣΙΝ

Story by Nikitas Biniaris

Αναπαυόμενος στο σπίτι του στο Λος Φέλιζ του Χόλυγουντ στην Καλιφόρνια, ο Τσουτόμου Οχσίμα συμπεριφέρεται στο σκυλάκι του με το ίδιο μείγμα αγάπης και πειθαρχίας με το οποίο μεταχειρίζεται και τους μαθητές του στο καράτε.

Τη μια στιγμή εκπαιδευόντας το σκυλάκι του να είναι υπάκουο με μια κίνηση παρόμοια με τη δεξιότεχνη στο μπόουλινγκ και την άλλη αντισταθμίζοντας την πειθαρχία με την ευσπλαχνία και την αγάπη, ο Οχσίμα επιδεικνύει την ικανότητα του να είναι αυστηρός και συγχρόνως ευγενικός.

Ο Οχσίμα, ιδρυτής του Αμερικάνικου Σότοκαν Καράτε, ήταν ένας από τους τελευταίους μαθητές του Γκιτσίν Φουνακόσι του δημιουργού του Γιαπωνέζικου καράτε. Ο Οχσίμα εκπαιδεύτηκε από τον Φουνακόσι επί πέντε χρόνια (1948-1953) ενώ φοιτούσε στο Πανεπιστήμιο Βασέντα στο Τόκιο. Ήταν ένας από τους πιο ένθερμους οπαδούς του Φουνακόσι και εκλέχτηκε αρχηγός του καράτε κλαμπ του Πανεπιστημίου Βασέντα, όπου έκανε προπόνηση μαζί με άλλους διακεκριμένους μαθητές του Φουνακόσι.

Στα 1955, ο Οχσίμα έφυγε από την Ιαπωνία για να ιδρύσει τη SKA στο Λος Άντζελες. Καθώς ήταν ο πρώτος που θα δίδασκε καράτε στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο Οχσίμα ήταν υπεύθυνος για τη στερέωση της αξιοπιστίας αυτής της τέχνης στους Δυτικούς. Παρόλη την αναμπουμπούλα των αλλαγών σε πολλούς άλλους οργανισμούς καράτε στις τελευταίες τρεις δεκαετίες, το γκρουπ του Οχσίμα έχει παραμείνει σταθερό και επιτυχημένο. Για πρώτη φορά εδώ και πολλά χρόνια, ο Οχσίμα



Tsutomu Ohshima



Ο Ίτσουτόμου Οχσίμα εκπαιδεύτηκε στο Πανεπιστήμιο Βασέντα υπό τον Γκιτσιν Φουνακόσι (πάνω δεξιά), ο οποίος έφερε το καράτε στην Ιαπωνία από την Οκινάουα. Ενώ φοιτούσε στο Βασέντα (αριστερά κάτω) εκλέχτηκε αρχηγός του καράτε κλάμπ και ήταν ένας φοβερός αντίπαλος.



μιλάει ειλικρινά για τη σχέση του με τον Φουνακόσι και την άποψη του για τη ζωή και τις μαχητικές τέχνες.

ΕΡ.: Σαν αρχηγός του καράτε στο Πανεπιστήμιο Βασέντα, πιστεύω πως θα ερχόσασταν αρκετά σε επαφή με τον Γκιτσιν Φουνακόσι. Τι σας έκανε πιο πολύ εντύπωση σχετικά μ' αυτόν;

ΑΠ.: Ο Μάστερ Φουνακόσι ήταν ένας πολύ ειλικρινής άνθρωπος. Η επίδραση του στο καράτε ήταν τόσο μεγάλη γιατί έδινε μεγάλη σημασία στη πνευματική πλευρά του καράτε. Όταν φοιτούσα στο Βασέντα συνήθιζε να μας παρατηρεί όταν κάναμε προπόνηση τα απογεύματα του Σαββάτου. Ποτέ δεν μας είπε ότι δεν εξασκούμασταν αρκετά σκληρά. Μάλιστα, πίστευε ότι το παρακάναμε λιγάκι. Πάντα έλεγε ότι δεν υπάρχει κανένα όφελος στο να βλάπτεις τον εαυτό σου όταν είσαι νέος. Αλλά φυσικά προσπαθούμε, ούτως ή άλλως, να βλάψουμε τους εαυτούς μας. Μας δίδαξε πως να είμαστε αυστηροί με τους εαυτούς μας και ήταν ο ίδιος ένα υπέροχο παράδειγμα με το να είναι πολύ ειλικρινής. Η ειλικρίνεια και η απλότητα ήταν κάτι που το θεωρούσαμε δεδομένο, αλλά ήταν πολύ σημαντικό. Επίσης μας έδειξε πως να είμαστε ταπεινοί. Μας είπε πως αν χάσεις την ικανότητα να είσαι ταπεινός, ποτέ δεν θα φθάσεις στα ανώτατα επίπεδα στην προπόνηση του καράτε.

ΕΡ.: Ποιά ήταν η έκταση της προπόνησης σας με τον Φουνακόσι;

ΑΠ.: Ο περισσότερος καιρός που περνούσα μαζί του ήταν στις προπονήσεις του Σαββατιάτικου απογεύματος όταν συνήθιζε να επιβλέπει την προπόνηση και να δίνει διαλέξεις και να διηγείται ιστορίες. Δίδασκε κυρίως με παραδείγματα. Θυμάμαι ότι κάποτε με προκάλεσε να του επιτεθώ. Τον κόιταξα και είδα ένα γέρο άντρα που μου ζητούσε να του επιτεθώ. Είπα ...εντάξει απλώς θα πέσω πάνω του και αυτός θα πέσει κάτω. Αλλά όταν κοίταξα το πρόσωπο του, συνειδητοποίησα ότι ήταν ικανός να κάνει ο,τιδήποτε ήθελε. Η αυτοπεποίθησή του μ' έκανε να αισθάνομαι σαν ένας ανόητος νέος. Έτσι όταν του επιτέθηκα πράγματι αντέδρασε με μεγάλη ρευστότητα και μπλοκάρισε την

τεχνική μου.

ΕΡ.: Μήπως ο Φουνακόσι είχε προτίμηση σε κάποια ιδιαίτερη τεχνική όταν κάνατε προπόνηση;

ΑΠ.: Όχι, όχι στ' αλήθεια. Ποτέ δεν μου έδωσε την εντύπωση ότι μας έλεγε ότι αυτός ήταν ο δάσκαλος και ότι εμείς έπρεπε να τον ακολουθούμε και να αντιγράψουμε ό,τι έκανε. Αρνήθηκε να δεχτεί αυτή την τακτική με τους μαθητές του. Είπε ότι όλοι έπρεπε να βαδίζουν στο ίδιο μονοπάτι μ' αυτόν κι ότι αν κάνεις ένα λάθος, αυτός θα το διορθώσει. Γνώριζε την ανθρώπινη φύση και το ανθρώπινο νου πολύ καλά. Είχε την πλήρη αυτοπεποίθηση ενός τίμιου και ειλικρινή ανθρώπου ο οποίος πιστεύει ότι πρέπει να δίνει τον καλύτερο εαυτό του στις μαχητικές τέχνες και το καράτε. Η υπερηφάνεια, η αξιοπρέπεια και η αυτοπεποίθησή του, είναι αυτά που προσπάθησε να διοχετεύσει στους μαθητές του, περισσότερο από αυτή την τεχνική ή την άλλη.

ΕΡ.: Ποιές είναι οι προσωπικές σας αναμνήσεις από τον Φουνακόσι;

ΑΠ.: Δυστυχώς την εποχή που ήμουν μαθητής δεν συνειδητοποίησα ότι ήταν ένας τόσο σπουδαίος άνθρωπος. Πολλοί άνθρωποι μου κάνουν ερωτήσεις σχετικά μ' αυτόν και το γεγονός είναι, ότι αυτό που μου έρχεται στο νου είναι ότι ήταν ένας αξιοπρεπής και απλός άνθρωπος. Μετά που έφυγα για τις Ηνωμένες Πολιτείες ξαφνικά μου πέρασε από το μυαλό ότι είχα εκατοντάδες ερωτήσεις να του κάνω όταν προπονιόμουν κοντά του. Απλώς έλεγα τότε "μάλιστα σενσέι", όταν απευθυνόταν σε μένα.

ΕΡ.: Είπε ποτέ ο Φουνακόσι ότι το καράτε θα μπορούσε να οδηγήσει σε ένα είδος πνευματικής επίτευξης;

ΑΠ.: Δεν χρειαζόταν να εξηγήσει ο,τιδήποτε επειδή το παράδειγμα του αποδείκνυε ότι το καράτε θα μπορούσε να οδηγήσει σ' ένα υψηλότερο επίπεδο προόδου. Η ύπαρξη του από μόνη της ήταν όμορφη ήταν όμορφος, ειλικρινής άνθρωπος και το να το πετύχεις αυτό στη ζωή σου είναι αρκετό αλλά δεν είναι εύκολο. Προσπαθώ να ακολουθήσω το παράδειγμα του αλλά είναι πολύ δύσκολο. Δεν ήταν κάποιος

που θα 'δινε μεταφυσικές εξηγήσεις για το κάθε τι. Ήταν πολύ πρακτικός και είχε επηρεαστεί από τη διδασκαλία του Κομφούκιου, ο οποίος ποτέ δεν μιλούσε για τα μεγάλα μυστήρια ή τα πνευματικά ζητήματα. Ο Φουνακόσι, όπως ο Κομφούκιος, ενδιαφερόταν πιο πολύ για τον πραγματικό κόσμο των ανθρώπων, τις ιδέες και τα γεγονότα.

ΕΡ.: Μήπως είναι τα 19 κάτα που δημοσιεύονται στο βιβλίο του Φουνακόσι η βάση για το σότοκαν καράτε σας;

ΑΠ.: Όχι ακριβώς. Ο Μάστερ Φουνακόσι ποτέ δεν δίδαξε στ' αλήθεια το κάτα τεγ-νο (το κάτα του ουρανού) ή τα τρία κάτα ταιγκούκου. Όταν ήρθα στο Τόκιο από την Οκινάουα στις αρχές του 20ου αιώνα, ο Μάστερ Φουνακόσι πείστηκε να αποκαλύψει πόσα πολλά κάτα ήξερε. Αν έλεγε ότι ήξερε είκοσι, κάποιος άλλος θα έλεγε ότι ήξερε πενήντα. Το ίδιο πράγμα συνέβηκε και σε μένα όταν έφθασα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Οι άνθρωποι ρωτούν πόσα κάτα γνωρίζεις, και όσα πιο πολλά λες τόσο πιο πολύ σ' εκτιμούν. Αυτό είναι γελοίο. Ο Μάστερ Φουνακόσι είπε ότι το να εξασκείσαι στα κάτα δεν σημαίνει να απομνημονεύσεις μια σειρά από κάτα και 15 κάτα είναι πάρα πολλά. Πρέπει να βρεις τα κάτα που σου πάνε, να τα κατανοήσεις και να τα αφομοιώσεις και να κολλήσεις σ' αυτά για ολόκληρη τη ζωή σου. Αυτή είναι μια πολύ τίμια και ειλικρινής προσέγγιση. Η ζωή είναι πολύ σύντομη για να καταλάβεις τα πάντα. Ο Μάστερ Φουνακόσι δεν ήθελε να μας επιβαρύνει με την εκμάθηση πολλών κάτα. Η αρχή πίσω απ' τα κάτα είναι το πιο σημαντικό πράγμα. Πρέπει να προσπαθούμε να φτάσουμε σ' ένα υψηλότερο επίπεδο νόησης.

ΕΡ.: Έχετε μήπως φιλοσοφικές διαφορές με την Japan Karate Association (JKA);

ΑΠ.: Ο προορισμός και σκοπός της JKA ήταν να υποστηρίξει τον Μάστερ Φουνακόσι και να διδάξει τις μεθόδους προπόνησής του στο κοινό. Γι' αυτό το λόγο υποτίθεται ότι δημιουργήθηκε η JKA. Δεν έχω κανένα πρόβλημα μ' αυτό το θέμα. Ανήκα στην αρχική JKA, όχι

στην καινούργια και το όνομα μου είναι πιθανότατα κάπου στα βιβλία τους σαν μέλος. Ποτέ μου δεν εκδιώχτηκα και ποτέ μου δεν θεώρησα την JKA εχθρό μου. Δυστυχώς, προσκάλεσα τον κ. Χιντετάκα Νισιγιάμα για να διευθύνει τη σχολή μου στο Λος Άντζελες το 1961 και αυτός υποσχέθηκε ότι ο οργανισμός μου δεν θα υπαγόταν σε κανένα οργανισμό στην Ιαπωνία. Δεν με ενδιέφερε πως τη διέυθινε εφ' όσον ήταν συνεπής προς τη διδασκαλία του Μάστερ Φουνακόσι και σεβόταν τους μαθητές μου. Ποτέ δεν είπα όταν γύρισα πίσω ότι έπρεπε να μου την επιστρέψει όταν δίνω, δίνω.

ΕΡ.: Τι συνέβηκε όταν επιστρέψατε στη σχολή στα τέλη του 1962;

ΑΠ.: Όταν επέστρεψα μου είπαν ότι το καράτε του Οχσίμα ήταν το παλιό γκούμπ σότοκαν. Ο Νισιγιάμα είπε ότι είχε φτάσει σε υψηλότερο επίπεδο απ' αυτό του Φουνακόσι και ότι διόρθωνε τα λάθη του για να δημιουργήσει ένα νέο καράτε. Ένας από τους παλιούς μαθητές μου είπε ότι θα έπρεπε να πάω πίσω στην Ιαπωνία για να μάθω τις νέες τεχνικές επειδή είχαν όλες αλλάξει. Κανένας άλλος εκτός απ' τον Νισιγιάμα δεν έλεγε τέτοια πράγματα. Είμαι ένας παραδοσιακός αθλητής του καράτε. Δεν ήθελα να εμπλακώ σ' αυτό το είδος κομματικής διαμάχης. Ήθελα όλοι να εργαστούμε μαζί και γι' αυτό κάλεσα τον κ. Νισιγιάμα ν' αναλάβει τη σχολή μου όσο καιρό θα έλειπα. Το όνειρό μου ήταν όλοι μας να διαδώσουμε τη διδασκαλία του Φουνακόσι με αρμονία, αλλά προσκάλεσα λάθος πρόσωπο για την εκπλήρωση αυτού του ονείρου.

ΕΡ.: Τι είναι αυτό που κάνει τον οργανισμό σου του σότοκαν καράτε τόσο παραδοσιακό;

ΑΠ.: Το βασικό στοιχείο είναι να είμαστε αυστηρά με τους εαυτούς μας. Να κοιτάμε αυτό που είμαστε με ειλικρίνεια και να προσπαθούμε να παραδεχόμαστε την ίδια μας τη βλακεία, την άγνοια, την αδυναμία και τη δειλία.

ΕΡ.: Αυτό σημαίνει το να "αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας";

ΑΠ.: Ναι, αντιμετωπίζουμε τους εαυτούς μας όταν έχουμε

το κουράγιο να παραδεχόμαστε τα ίδια μας τα λάθη. Πρέπει να σταματήσουμε να κατηγορούμε άλλους και να προσπαθήσουμε να ξεπεράσουμε την ίδια μας την αδυναμία για να μπορέσουμε να είμαστε ευτυχημένοι και ολοκληρωμένοι.

ΕΡ.: Έχει ειπωθεί ότι το να μάθουμε πως να αγωνιζόμαστε είναι η καλύτερη επίτευξη του καράτε. Συμφωνείτε μ' αυτό;

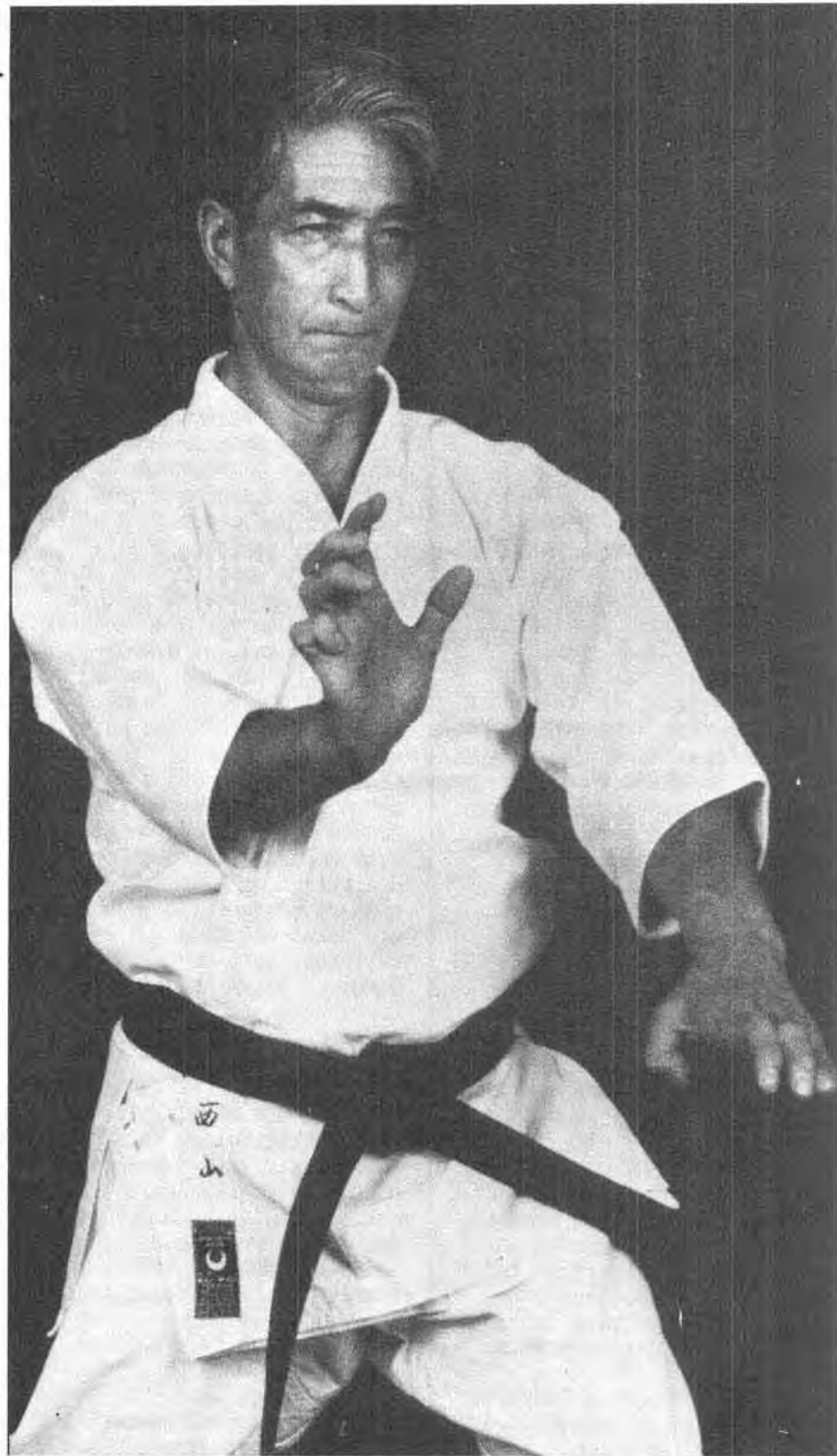
ΑΠ.: Το θέμα είναι να φθάσουμε σ' ένα υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής ικανότητας. Στο κέντο (τέχνη με σπαθί), απ' τη στιγμή που έχεις φθάσει ένα ορισμένο επίπεδο, ο δάσκαλος και ο μαθητής βρίσκονται αντιμέτωποι αλλά δεν έρχονται σε επαφή, αν και προσπαθούν να συμπλακούν. Μερικοί άνθρωποι το αποκαλούν αμοιβαία διαφυγή, αλλά για μένα είναι μια αμοιβαία προσπάθεια να "πατίσεις" με τον αντίπαλο. Προσπαθείς να εισχωρήσεις στο σώμα και το νου του αντιπάλου για να τον εξουδετερώσεις. Προσπαθώ να ανέλθω σ' αυτό το πνευματικό επίπεδο, που έχει επιτευχθεί απ' τους κορυφαίους δεξιότητες των μαχητικών τεχνών στην αρχαία εποχή.

ΕΡ.: Πως αντέδρασαν οι περισσότεροι Αμερικάνοι όταν τους παρουσιάσατε το σότοκαν καράτε;

ΑΠ.: Οι περισσότεροι άνθρωποι το είδαν σαν ένα είδος χόμπι ή σαν κάτι διαφορετικό από όσα είχαν κάνει μέχρι τώρα. Έτσι μπορείτε να φανταστείτε ότι αιφνιδιαστήκαν όταν αντιλήφθηκαν ότι είναι κάτι το σοβαρό. Ίσως να σκέφτηκαν ότι ήμουν κάποιος τρελλός ή κάτι τέτοιο.

ΕΡ.: Ποιά ήταν η αντίδραση στην "ειδική προπόνηση" του οργανισμού σας με το αυστηρό τελετουργικό της επανάληψης των τεχνικών χιλιάδες φορές και κούμπι με μέχρι και 40 αντιπάλους την ημέρα;

ΑΠ.: Αυτό είναι ένα ιδιαίτερο γνώρισμα της SKA (Αμερικάνικου Στόκαν Καράτε) επειδή πολλοί Γιαπωνέζοι εκπαιδευτές πιστεύουν ότι αν κάνουν ό,τι κάνω στην ειδική μου προπόνηση, ο κάθε Αμερικάνος μαθητής θα τα παρατούσε. Και στην αρχή οι άνθρωποι είχαν προβλήματα προσαρμογής στη σκληρή



Ο Οχσίμα παρέδωσε τη σχολή του στον Χιντετάκα Νισιγιάμα το 1961 και έφυγε για τη Γαλλία. Όταν ο Οχσίμα επέστρεψε ένα χρόνο αργότερα, του είπαν ότι ο Νισιγιάμα είχε εφεύρει ένα πιο καινούργιο και καλύτερο σότοκαν καράτε.

προπόνηση. Για το 1959, αυτό ήταν κατά κάποιο τρόπο πειραματικό. Αλλά ήθελα να καθιερώσω μια αυθεντική ατμόσφαιρα μαχητικών τεχνών και οι περισσότεροι απ' τους Αμερικάνους μαθητές μου επιδόθηκαν σ' αυτό με την παράδοση του πνεύματος των

πρωτοπόρων. Η ειδική προπόνηση είναι ένα όμορφο πράγμα επειδή η πνευματική διάθεση δημιουργεί μια καλή ατμόσφαιρα. Ο καθένας σπρώχνει τον εαυτό του να προσπαθήσει πολύ σκληρά και μαθαίνει πολλά. Αν είναι πνευματικά ακοίμητοι, οι

άνθρωποι μπορούν να κάνουν σπουδαία πράγματα. Πάντα λέω στο τέλος μιας ειδικής προπόνησης ότι είτε ο κάθε μαθητής συνεχίσει το καράτε είτε τα παρατήσει την επόμενη μέρα, δεν έχει καμιά σημασία. Έχουν αποδείξει μέσω της ειδικής προπόνησης ότι μπορούν να το κάνουν.

ΕΡ.: Πως σχετίζεται η διδασκαλία του Φουνακόσι με τον τρόπο που διοικείτε τον οργανισμό σας;

ΑΠ.: Η SKA δεν προάγει τα ανώτερα μέλη της με τίμημα τις άσπρες ζώνες της. Στον οργανισμό μας η άσπρη ζώνη είναι βασιλιάς. Οι μαύρες ζώνες για παράδειγμα είναι οι πρώτες που θα καθαρίσουν το ντότζο (αίθουσα προπόνησης) τις Κυριακές. Δεν πιστεύω στη δημιουργία ενός ανόητου φεουδαρχικού συστήματος για την Αμερικάνικη κοινωνία μέσα στο ντότζο. Προσπαθώ να προάγω μια ιδεαλιστική ανθρώπινη σχέση - όπως θά 'πρεπε να είναι η κοινωνία. Το άτομο με την υψηλότερη βαθμίδα και δύναμη

θα πρέπει να θυσιάσει τον εαυτό του προς όφελος των άλλων. Αυτή είναι μια παραδοσιακή αρετή του αθλητή των μαχητικών τεχνών και περιλαμβάνει τη διδασκαλία του Μάστερ Φουνακόσι όσον αφορά το να είμαστε αυστηροί με τους εαυτούς μας.

ΕΡ.: Προφανώς έχετε μάθει πολλά σχετικά με τις αξίες των παραδοσιακών μαχητικών τεχνών από το παππού σας που ήταν ένας σαμουράι. Μήπως εφαρμόζετε κάτι από την κουλτούρα των σαμουράι στη ζωή σας σαν δάσκαλος και αθλητής του καράτε;

ΑΠ.: Λοιπόν προσπαθώ να ενσωματώνω το καλύτερο μέρος του τρόπου ζωής ενός σαμουράι στη νόση μου. Προσπαθώ να αγωνίζομαι με την κληρονομιά του παππού μου επειδή η διανοητική του ικανότητα ήταν δυνατή, αγνή και καθαρή. Ήταν πρόθυμος να θυσιάσει για το καλό άλλων ανθρώπων. Ένας πιο συμβολικός τρόπος για να το εκφράσω αυτό είναι ότι ήταν να έτοιμος να πεθάνει ανά πάσα στιγμή. Σε

πολλούς ανθρώπους αρέσει πάντα να εξηγούν τι κάνουν και να δικαιολογούνται. Αλλά εγώ κρίνω κάποιον από το τι κάνει στη ζωή του - είναι σημαντικό να είναι ειλικρινής.

ΕΡ.: Θα λέγατε τότε ότι οι μαχητικές τέχνες για σας είναι ένας τρόπος να είναι κάποιος ειλικρινής σαν άνθρωπος;

ΑΠ.: Ναι, αυτό ακριβώς. Λέω στις μαύρες ζώνες που να μη διστάζουν να είναι αδύναμοι μπροστά σε καλούς ανθρώπους. Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι ένας αθλητής των μαχητικών τεχνών πρέπει να είναι σκληρός εναντίον όλων αλλά αυτό δεν είναι καθόλου αληθινό. Ένας αθλητής των μαχητικών τεχνών πρέπει να είναι δυνατός ενάντια στους κακούς ανθρώπους. Αλλά επίσης πρέπει να είμαστε ικανοί να ξέρουμε και να καταλαβαίνουμε τα αισθήματα, τις διαθέσεις και τις διανοητικές ικανότητες των καλών και κακών ανθρώπων πριν κατανοήσουμε πότε πρέπει να είμαστε σκληροί και πότε ευγενικοί.

NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ
ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ
Ο Άρθουρ Τάνταλι	6
Ο Θύμιος Περισίδης	8
Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1- Οι δύο κορυφές του Νινζούτσου	13
Ο Μασάκι Χατσούμι	13
Ο Γιουμίο Ναβα	16
Κεφάλαιο 2- Ιστορική εισαγωγή στο Νινζούτσου	19
Πρόσλευση και ανάπτυξη	19
Κυριώτερα ιστορικά γεγονότα	25
Βιβλία Νινζούτσου	26
Κεφάλαιο 3- Η οργάνωση των Νιντζά	38
Ιεραρχία και αρμοδιότητες	38
Κεφάλαιο 4- Η εκπαίδευση και οι γνώσεις των Νιντζά	42
Σκληρή εκπαίδευση σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά και σε πρακτική εφαρμογή	42
Κεφάλαιο 5- Τα όπλα των Νιντζά	62
Όπλα της εποχής αλλά και ειδικές επινοήσεις	62
Κεφάλαιο 6- Μερικές μέθοδοι εκπαίδευσης και τεχνικές μάχης των Νιντζά	89
Τεχνικές άοπλης 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 περιφημου βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολέμου»	114
Κεφάλαιο 8- Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νιντζά	121
Οι 47 Σαμουράι	121
Ο νάνος Ουκιρύνε Τζινάι	126
Ο περίφημος Σακούκε Σαρουτάμι	127
Η αυτοκτονία του Νιντζά	129
Η κινεζική περγαμνή	130
Ο μικρός Νιντζά	131
Κεφάλαιο 9- Το σημερινό Νινζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα	134
Η εκπαίδευση σήμερα	134
Η διάσωση της τέχνης	141

Η ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΓΡΟΘΙΑΣ

Ήταν μια επιβλητική θέα. Τοποθετημένη παρακινδυνευμένα πάνω σε μια βραχώδη πλευρά λόφου δεσπόζοντας πάνω από μια γραφική Καλιφορνέζικη κοιλάδα, βρισκόταν η διόροφη κατοικία που ήταν το αντικείμενο φθόνου πολλών κατοίκων σπιτιών πιο χαμηλά τοποθετημένων. Κι όμως, αν και αναμφισβήτητα μαγευτικό το σπίτι, με δυο κολώνες να στηρίζουν το δεύτερο όροφό του, σε έκανε να αναρωτιέσαι για την κατασκευαστική του ασφάλεια. Ήταν άραγε στέρεο όπως ήταν και εντυπωσιακό στην όψη;

Ο σεισμός, 6.2 της κλίμακας Ρίχτερ, το έθεσε σε δοκιμασία. Ενώ, στα περισσότερα σπίτια της κοιλάδας είχαν σπάσει μόνο μερικά πιάτα, το σπίτι στο λόφο κατέρρευσε. Κάτω από πίεση τα θεμέλια του πολύ απλά, δεν κατάφεραν να το κρατήσουν.

Η δύναμη της αντίστροφης γροθιάς σας, μπορεί να δοκιμαστεί με παρόμοιο τρόπο. Έχετε ποτέ ακουμπήσει έναν ανταγωνιστή σας στο στομάχι με την πιο δυνατή αντίστροφη γροθιά σας καταφέροντας μόνο να τον εκνευρίσετε πιο πολύ; Αντί να αισθάνεστε ανόητος ή να καταριέστε την ανικανότητα της τεχνικής σας, ίσως να χρειάζεστε να ρίξετε μια πιο αντικειμενική ματιά σ' ό,τι διαθέτετε.

Η αντίστροφη γροθιά είναι μια παραδοξολογία. Μια από τις πιο εύκολες τεχνικές από όλες στην εκτέλεσή της, είναι από τις πιο δύσκολες στο να εκτελεστεί σωστά. Οποιοσδήποτε, με λίγη τύχη, μπορεί να χαϊδέψει τη μύτη ενός ψευτοπαλληκαρά με τη γροθιά του και να λήξει έτσι η μάχη. Αλλά τι συμβαίνει αν η μοναδική σας πιθανότητα να αποφύγετε μια επίσκεψη στην αίθουσα επειγόντων περιστατικών είναι μια γροθιά στο κλάσμα του

δευτερόλεπτου σε ένα έντονα μυώδες στομάχι... και ο τύπος σας περνάει τριάντα κιλά. Αυτή η ανάποδη γροθιά που δείχνει τόσο δυνατή και εκφοβιστική στον καθρέφτη θα έπρεπε να είχε κάτι περισσότερο από απλή καλή εμφάνιση.

Ο Κέννεθ Φουνακόσι, εκπαιδευμένος στη JKA, με στήθος σαν βαρέλι, 5 νταν (επίπεδο μαύρης ζώνης) στο σότοκαν καράτε, μπορεί να δίνει διάλεξη για την αντίστροφη γροθιά επί ώρες, αλλά το συνοψίζει σε μια φράση: "η αντίστροφη γροθιά είναι η πιο σημαντική τεχνική σε όλο το καράτε". Τόσο μεγάλη εκτίμηση τρέφει ο Φουνακόσι για αυτή την τεχνική που όταν επισκέπτεται μια από τις πολλές σχολές-υποκαταστήματα σε όλες τις Δυτικές Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, είναι γνωστό ότι περνάει μια ολόκληρη εβδομάδα διδάσκοντας τίποτα άλλο παρά την αντίστροφη γροθιά. Και αυτό από έναν άνθρωπο που άφησε όνομα σαν αγωνιστής στα τουρνουά.

Κάθε καλός εκπαιδευτής μπορεί να πάρει έναν ταλαντούχο αθλητή και σε ένα μήνα περίπου, να τον μάθει να κάνει μια εντυπωσιακή σε όψη αντίστροφη γροθιά, βαθειά στάση κλπ. Ποιά τότε, είναι η διαφορά μεταξύ της αντίστροφης γροθιάς του σχετικά αρχάριου και αυτής κάποιου με μαύρη ζώνη με είκοσι χρόνια προϋπηρεσία κάτω από αυτή την κουρελιασμένη ζώνη; Η υποδομή (τα θεμέλια)!

Σκληραγωγημένη και εξευγενισμένη από τα χρόνια σωστής προπόνησης, η αντίστροφη γροθιά θα αναπτύξει μια βαθειά ριζωμένη βάση υποστήριξης. Αυτή η βάση είναι το μέσο με το οποίο ρέει το πολυσυζητημένο και λίγο κατανοητό κίμε του σότοκαν καράτε.

Είναι πάντα συναρπαστικό

να διαβάζεις για το πως ένας μεγάλος στην ηλικία τύπος που δείχνει σαν να μην έπρεπε ούτε να οδηγεί, αιφνιδίασε έναν ανυποψίαστο κακοποιό και τον έρριξε αναίσθητο εκσφεντονίζοντας αστροπελέκια ενέργειας με τα ακροδάχτυλά του. Μπορείς να στοιχηματίσεις ότι αν υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι, δεν απόκτησαν τέτοιες υψηλές αγωνιστικές ικανότητες διαβάζοντας βιβλία ή κάνοντας ευχές στα άστρα. Λέει ο Φουνακόσι: "βασικά το κίμε αποκτάται μόνο με την έντονη εξάσκηση - τον συγχρονισμό των μυών και των αρθρώσεων που συνεργάζονται. Βρήκα πως πολλές από αυτές τις ιστορίες σχετικά με ηλικιωμένους δασκάλους που μπορούσαν να κάνουν απίστευτα κατορθώματα είναι υπερβολικά μεγαλοποιημένες. Δεν είδα ποτέ ένα παράδειγμα ενός 80άρη άντρα που θα μπορούσε να κουνηθεί γρηγορότερα από έναν πολύ νεότερό του αθλητή των μαχητικών τεχνών. Μάλιστα, πολλοί από τους μαθητές μου υπερβάλλουν στις ιστορίες τους σχετικά με μένα. Οι άνθρωποι θέλουν να ακούσουν αυτό το είδος ιστορίας. Κάνουν τους εαυτούς τους να το πιστέψουν. Για αυτό το σότοκαν καράτε είναι τόσο πρακτικό... είναι ρεαλιστικό. Ανακάλυψα πως πολλοί από τους μαθητές μου προσπαθούν να πάρουν όλες τις απαντήσεις υψώνοντας τα χέρια τους και κάνοντας ερωτήσεις. Είναι πάντα προτιμότερο να τις βρίσκουν... Το να μάθεις το σωστό τρόπο για να κάνεις κάτι είναι πράγματι σημαντικό στην αρχή, αλλά η γνώση της θεωρίας και η μεταφορά της στην πράξη επιτυγχάνεται μόνο με πολύ ιδρώτα".

Η επίσκεψη πολλών διαφορετικών ντότζο του σότοκαν μπορεί συχνά να δείχνει

σαν να μην έχεις ποτέ φύγει από το πρώτο. Ακούς τις ίδιες συνηθισμένες κουρασμένες εντολές: "πιο χαμηλή στάση!", "συγκεντρώστε την ανάσα σας στο κάτω μέρος των κοιλιακών σας μυών" και το πιο σημαντικό "στρέψτε πιο πολύ τους γοφούς σας"! Οι μαθητές ακούν αυτά και άλλα "πετράδια" σοφίας τόσο συχνά που αρχίζουν να παίρνουν τη συμβουλή για δεδομένο και δεν αναρωτιούνται "γιατί;" Και αυτό είναι ένα λάθος.

Υπάρχει λογική στη φαινομενική παραφροσύνη της προπόνησης των παραδοσιακών μαχητικών τεχνών και στο σότοκαν καράτε, αφήνοντας κατά μέρος την τελειότητα του χαρακτήρα και το εθιμοτυπικό του ντότζο, συνοψίζεται στο εξής: μια καλή ανάποδη γροθιά

θα πρέπει να είναι αρκετή για να θέσει τέλος σε οποιαδήποτε αναμέτρηση. Αυτή η άποψη δεν έχει αντιγραφεί από ένα βιβλίο κόμικς. Με αυτό το σκοπό δημιούργησαν το καράτε αρχικά οι ιδρυτές του. Και για αυτό εκπαιδευτές σαν τον Κέννεθ Φουνακόσι εξακολουθούν να το διδάσκουν με αυτό τον τρόπο.

"Η άποψη της μιας μόνο γροθιάς ισχύει ακόμη", εξηγεί ο Φουνακόσι. "Δεν υπάρχει τίποτα το μυστήριο σχετικά με αυτό. Οι άνθρωποι που ήταν ικανοί να το κάνουν αυτό απλώς έκαναν προπόνηση πολύ περισσότερο από ότι οι άνθρωποι σήμερα - τρεις, τέσσερις ώρες την ημέρα, έξι ή επτά ημέρες τη βδομάδα - εξασκούσαν συνεχώς και βελτίωναν κάθε μικρή λεπτομέρεια όλων των τεχνικών τους.

"Αλλά βλέπεις η γενική ιδέα τώρα έχει αλλάξει", προσθέτει ο Φουνακόσι. "Το καράτε δεν βρίσκεται πλέον ψηλά στη λίστα προτεραιότητας των περισσότερων ανθρώπων. Για τους περισσότερους είναι μια άσκηση, όχι ένας τρόπος ζωής. Η αρχική έννοια του καράτε ήταν σχεδόν ίδια με τη φιλοσοφία των σαμουράι - με ένα χτύπημα, σκοτώνεις. - αν αποτύχεις πεθαίνεις. Το καράτε είναι το ίδιο με ένα χτύπημα πρέπει να τελειώνουν τα πάντα.

"Αν έχετε δει ποτέ μια φωτογραφία του Μπρους Λη να εκσφεντονίζει μερικούς δύσμοιρους εθελοντές τρία μέτρα πέρα χρησιμοποιώντας μόνο τη διάσημη - μιας λίντσας - γροθιάς του, δεν μπορείτε παρά να εντυπωσιαστείτε. Ήταν όλο γοφοί και στάση", λέει ένας

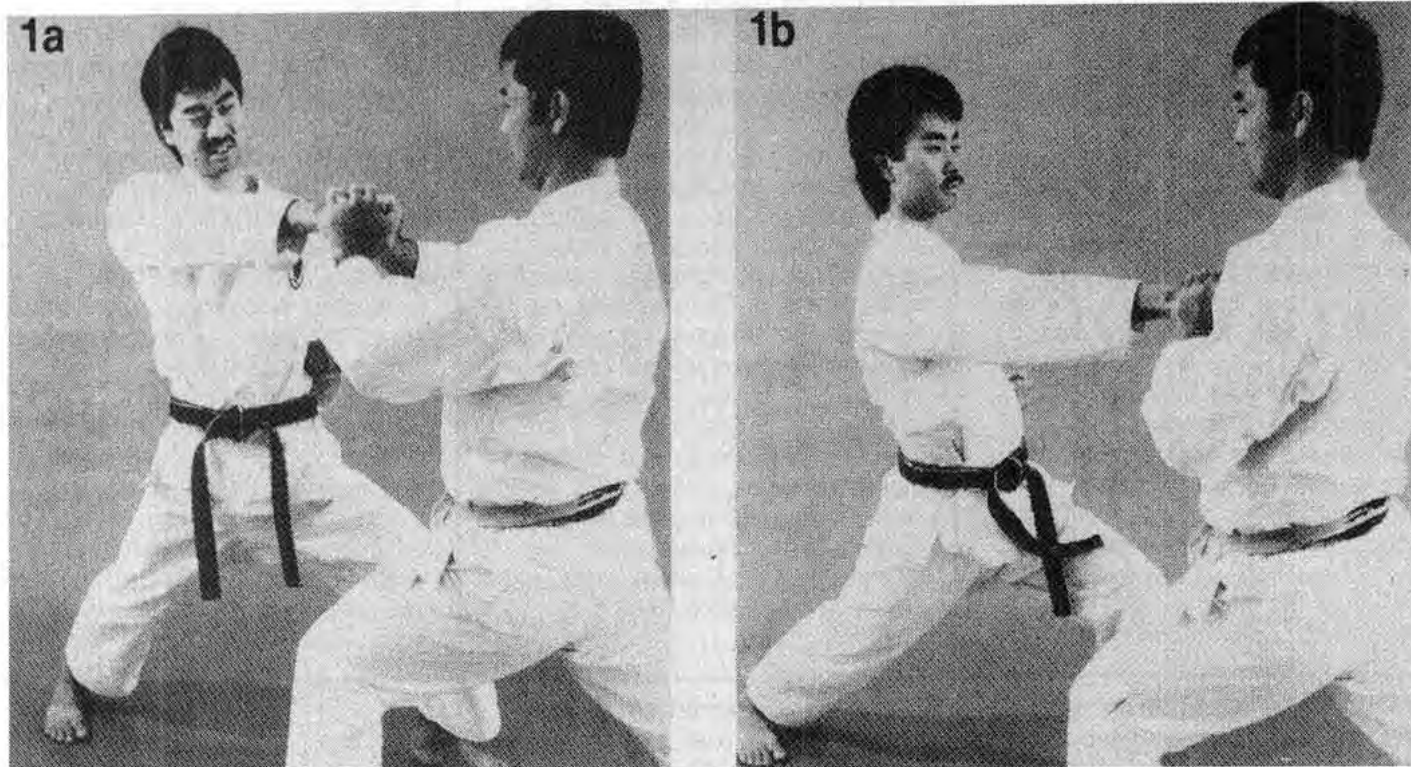
Αν η γροθιά είναι λανθασμένη (3a), τότε το χτύπημα θα χάσει σε αποτελεσματικότητα. Μόνο οι αρθρώσεις του δείκτη και του μέσου (3b) δαχτύλου θα πρέπει να εφάπτονται κατά την πρόσκρουση.

3a



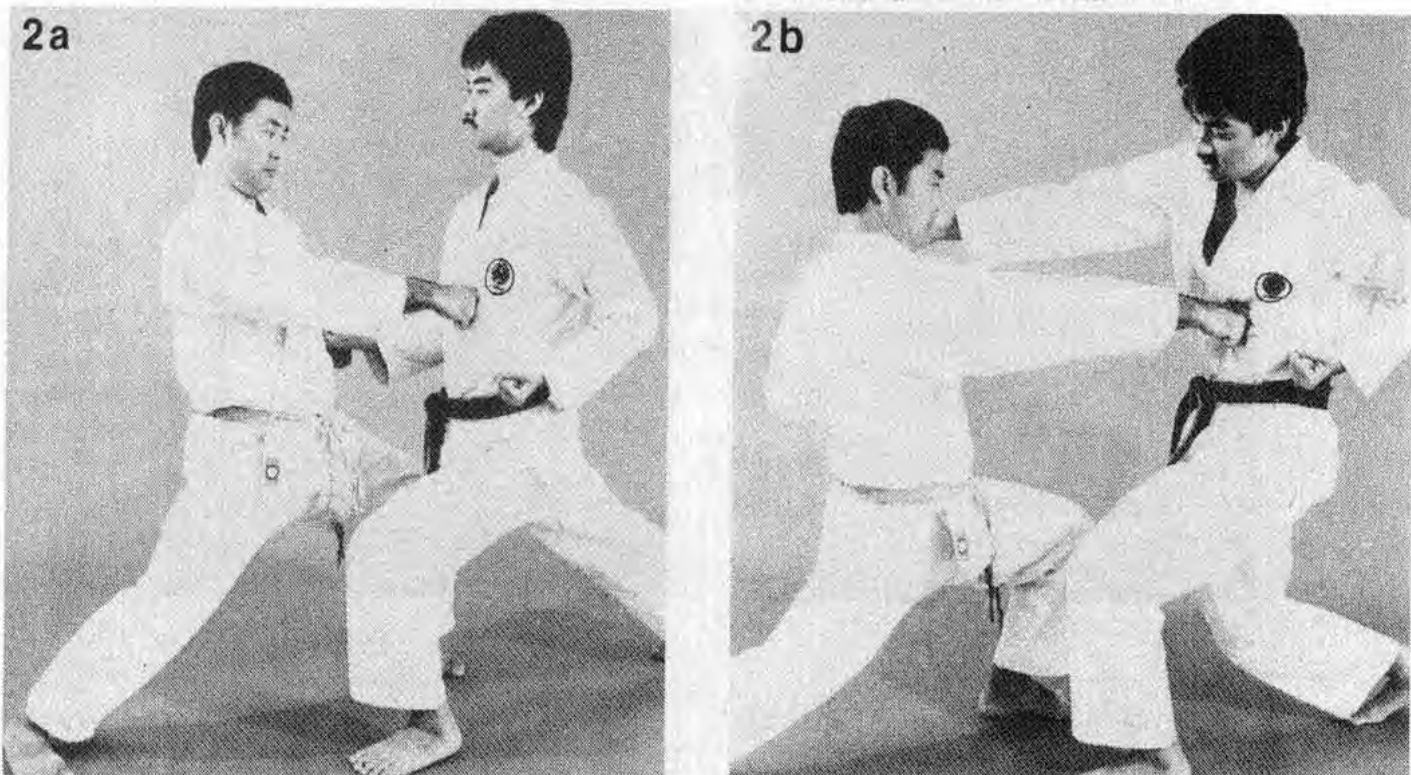
3b





Μια γροθιά με ατελή περιστροφή των γοφών (1a) στερείται ολοκληρωτικού κίμπε και δύναμης. Με τη σωστή περιστροφή των γοφών (1b) ο μαχητής δεν μπορεί να χάσει την ισορροπία του.

Η έλλειψη περιστροφής των γοφών έχει σαν αποτέλεσμα μια αδύναμη γροθιά (2a). Η δύναμη ενεργοποιείται (2b) ωθώντας ισχυρά τους γοφούς μπροστά και ισιώνοντας το πίσω πόδι.



στωικός Φουνακόσι.

Τι; εννοείς ότι δεν ήταν ένα ξέσπασμα μεταφυσικής ενέργειας που απογείωσε τον τύπο από το έδαφος; Οι βασικές τεχνικές του Λη ήταν πολύ καλές. Αυτό είναι όλο", καταλήγει ο Φουνακόσι. "Είχε απλώς τελειοποιήσει το συγχρονισμό και τον χρονικό υπολογισμό των γοφών και της στάσης του με τη γροθιά του. Καλό κίμπε!".

Η αντίστροφη γροθιά δείχνει αρκετά εύκολα. Κλείστε τη γροθιά σας, πετάξτε το χέρι σας έξω και φωνάξτε. Σωστά;

Λάθος. Στην πραγματικότητα μοιάζει περισσότερο με καλο-λαδωμένο μηχανισμό που εξαρτάται ολόκληρος από εκατοντάδες μικρά τμήματα που εργάζονται ανεξάρτητα για ένα κοινό όφελος.

Υπάρχει ή γροθιά, όχι απλώς οποιαδήποτε γροθιά, αλλά για να προσκρούει με τις δυο μεγαλύτερες αρθρώσεις των δαχτύλων πρέπει να κλείσετε και να κρατήσετε σφιχτά το μικρό και τον παράμεσο για να αποκτήσετε μια σωστή επιφάνεια πρόσκρουσης.

Και υπάρχουν και οι γοφοί φυσικά. Το ξέρατε ότι οι γοφοί πρέπει να περιστραφούν πρώτα επιτρέποντας στη γροθιά να ολοκληρωθεί ένα χιλιοστό του δευτερόλεπτου αργότερα; Μόλις πριν από πέντε χρόνια, λέει ο Φουνακόσι, οι περισσότεροι εκπαιδευτές εξακολουθούσαν να διδάσκουν ότι οι γοφοί και η γροθιά θα πρέπει να κινούνται

μαζί. Αλλά μετά από εντατική έρευνα και μελέτη, ανακαλύφθηκε ότι περισσότερο κίμπε και στροφή μπορεί να δραστηριοποιηθεί με αυτή τη νεότερη μέθοδο.

Η επιστήμη μιας δυνατής αντίστροφης γροθιάς δεν τελειώνει με τους γοφούς και τη γροθιά. Υπάρχουν και άλλα πράγματα που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας όπως η στάση, η κάμψη και το τέντωμα του πίσω ποδιού, η συστολή των κατάλληλων μυών, ή διατήρηση του πήχου σε παράλληλη γραμμή με το έδαφος στα χτυπήματα στο στομάχι, τη συστροφική κίνηση και πολλά-πολλά περισσότερα. Ο Φουνακόσι συστήνει σε κάθε μαθητή να απομονώνει όλα τα τμήματα της τεχνικής και να συγκεντρώνεται σε κάθε ένα από αυτά για λίγο, μετά να προχωράει στο επόμενο. Να μην προσπαθεί να πετύχει τρία ή τέσσερα πράγματα ταυτόχρονα - απλώς θα μπερδευτεί έτσι.

Μια από τις μεγάλες αρετές της ανάποδης γροθιάς είναι ότι καθώς μεγαλώνεις, είσαι ακόμη πολύ ικανός στο να τελειοποιείς όλες τις μικρές της αποχρώσεις. "Είχα μαθητές που είχαν μεταφερθεί στις σχολές μου από άλλα στυλ καράτε επειδή έφθασαν στο σημείο να συνειδητοποιήσουν ότι η συνεχής έμφαση σε δύσκολα λακτίσματα και άλλες εντυπωσιακές τεχνικές θα στραφεί τελικά εναντίον τους καθώς θα μεγαλώνουν" λέει ο Φουνακόσι. "Εμείς δίνουμε έμφαση στην αντίστροφη γροθιά

και αυτό είναι καλό για τον καθένα, νέο και ηλικιωμένο".

Ο Κεν Ρόουζγουολ ήταν η υπέρτατη παραδοξολογία στο επαγγελματικό τέννις αντρών. Φαινομενικά ακατάλληλος για αυτό, 1,67μ. ψηλός σε ένα παιχνίδι όπου κυριαρχούν οι μακροχέρηδες, η νίκη του στους τελικούς του Γουίμπλετον το 1974 καθώς και στο Ανοιχτό Πρωτάθλημα των Η.Π.Α. δεν είχε τίποτα το φοβερό. Ο Ρόουζγουολ ήταν 39 χρονών. Πολύ μεγάλος για τα επίπεδα του επαγγελματικού τέννις. Πως τα κατάφερε; Όπως είπε ο ίδιος ο Ρόουζγουολ, συνειδητοποίησε νωρίς ότι με τη σωματική του κατασκευή, η επιτυχία θα ερχόταν μόνο αν οι τεχνικές του ήταν κυριολεκτικά τέλειες σε ιδέα και εκτέλεση. Αυτή η πεποίθησή του τον κράτησε στην κορυφή του αθλήματος για 22 χρόνια.

Βασικές τεχνικές. Αυτή είναι μια βρώμικη λέξη για μερικούς μαθητές - ειδικά αυτούς που έρχονται περιμένοντας να γίνουν οι καινούργιοι Μπρους Λη σε έξι μήνες. Δεν υπάρχει δόξα στην προπόνηση του αληθινού καράτε. Ο εκπαιδευτής σας μεταδίδει λίγη από τη σοφία του σε σας, και είναι πλέον δικός σας, και είναι πλέον δικός σας, προσωπικός ο αγώνας. Μπορείτε να χτίσετε το σπίτι σας στην άμμο, ή με την ησυχία σας να χύσετε άφθονο ιδρώτα για να στήσετε γερά θεμέλια. Κάποια μέρα μπορεί να χαρείτε για αυτό!

ΝΙΚΙΤΑΣ ΒΙΝΙΑΡΙΣ

**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, Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 100 22**

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

Ο ΜΙΚΡΟΣΩΜΟΣ ΜΕΓΑΛΟΣ ΑΝΔΡΑΣ ΤΟΥ ΣΟΤΟΚΑΝ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΟΚΡΟΚΑΜΩΜΕΝΟΥΣ ΜΑΧΗΤΕΣ

ΤΑΚΑΓΙΟΥΚΙ ΜΙΚΑΜΙ

Σαν ευάλωτο παιδί στην ηλικία των δέκα χρόνων, θυμάμαι την πρώτη μου αληθινή επαφή με τον κατά κάποιο υπερδεμένο τρόπο κόσμο των μαχητικών τεχνών. Αυτό το μυστηριώδες Ανατολίτικο φαινόμενο μόλις άρχιζε να σαρώνει τη χώρα και εγώ, όπως και οι περισσότεροι από τους συνομήλικούς μου, απορροφήθηκα από αυτή τη φρενιτιδα. Παράξενο κι όμως δεν ήταν ο Μπρους Λη από τον οποίο κόλλησα αυτό τον πυρετό της μάχης. Όχι, υπήρχαν πιο μεγαλόσωμοι, πιο ιδεαλιστικοί ήρωες να μιμηθεί κανείς. Όπως ο Μπάτμαν (ήρωας σε κόμικς).

Αλλά μόνο όταν οι "αληθινές" αυθεντίες των μαχητικών τεχνών - ο Ναπολέων Σόλο ('Ανθρωπος της Ανκλ), ο Τζέιμς Γουέστ ('Αγρια Δύση) κλπ - άρχισαν να αποτελειώνουν κακοποιούς με θανάσιμα χτυπήματα τζούντο στο λαιμό, άρχισα και εγώ στα αλήθεια να μελετώ αυτό τον νέο τύπο μεκελλειού.

Ποτέ δεν μου άρεσε στα αλήθεια το τζούντο. Το ραντόρι δεν ήταν πολύ ευχάριστο (για ένα αδύνατο 10χρονο παιδί) και απεχθανόμουν την εξάσκηση στις πτώσεις που συνήθως απαιτούσε μια πλήρη τούμπα πάνω από κάποιο σκυμμένο τύπο αρκετά πιο ψηλό από μένα.

Το χειρότερο ήταν η τελική διαπίστωση πως, αντίθετα με όσα διάβασα ή άκουσα, η δύναμη - η καθαρή, ζωώδης δύναμη - πράγματι υπερτερούσε.

Μετά από χρόνια ανακάλυψα

το καράτε. Με τράβηξε από την πρώτη στιγμή. Βρήκα ότι η εκτίναξη λακτισμάτων και γροθιών ταίριαζε πολύ περισσότερο στην ιδιοσυγκρασία μου από το να εκσφεντονίζομαι γύρω-γύρω σαν βρεγμένο φανελλάκι μέσα σε στεγνωτήριο ρούχων.

Ατυχώς, το ίδιο δίλημμα που είχα περάσει πιο πριν γύρισε να με βασανίσει. Οι πιο μεγαλόσωμοι και δυνατοί άντρες υπερτερούσαν ελαφρώς κατά τη διάρκεια του κόυμιτε. Καταντούσε γελοίο. Πίστευα πως οι πολεμικές τέχνες σε καθιστούσαν ικανό να χρησιμοποιήσεις τη δύναμη του αντίπαλού σου προς όφελός σου. Υπήρχε καμιά ελπίδα, κάποια ελάχιστη έμπνευση, κάπου για μας τους μικρόσωμους;

Κι όμως ο Μικάμι, έγινε αρχιεκπαιδευτής του σότοκαν καράτε όλων των Ομοσπονδιών Καράτε του Νότου, ένας οργανισμός αποτελούμενος από 30 κατά προσέγγιση συλλόγους συγκεντρωμένους στις Νότιες Ηνωμένες Πολιτείες.

Αν υπήρχε ποτέ ένας ρόλος-μοντέλο για τον μικρόσωμο άντρα στο καράτε, τον Μικάμι, ήταν και ακόμα είναι αυτός. Λέει κάποιος πολύ γνωστός εκπαιδευτής, που θέλει να μείνει ανώνυμος: "η σωματική διάπλαση του σενσέϊ (εκπαιδευτή) Μικάμι δεν είναι εντυπωσιακή. Αλλά αυτό είναι που τον κάνει και πιο πολύ εκπληκτικό. Ότι ένας άνθρωπος με τη σωματική του κατασκευή μπορούσε να κατέχει τόσο δυνατές τεχνικές, αποτελεί

πηγή παρότρυνσης".

Ενώ θα μπορούσε και ακόμη μπορεί, να εκτελέσει το κίμε (συγκεντρωμένη - σε ένα σημείο - δύναμη), κυριολεκτικά όποτε το θελήσει, οι τεχνικές δύναμης δεν είναι αυτές για τις οποίες είναι διάσημος ο Μικάμι.

Η ταχύτητα είναι το ισχυρό του σημείο, αυτό που τον σώζει κάθε φορά. Αυτό είναι το στοιχείο που χρησιμοποιεί ο Μικάμι τόσο αποτελεσματικά για να γίνει συμπρωταθλητής με τον Χιροκάζου Καναζάβα στο διάσημο τελικό αγώνα τους του Πανιαπωνικού Τουρνουά Καράτε το 1958. Η ταχύτητα και γρηγοράδα του ώθησαν επίσης τον Μικάμι στο μεγάλο πρωτάθλημα το 1959 και στη δεύτερη θέση στα 1960.

Αντίθετα με τη σωματική δύναμη, την οποία μπορεί συχνά να κατέχει ένα άτομο χωρίς να την αναπτύξει σκόπιμα, η ταχύτητα κανονικά πρέπει να αναπτυχθεί και τελειοποιηθεί για να είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά. Για αυτό, η σκληρή εξάσκηση επιβάλλεται για τη βελτίωση της ταχύτητας. Ο Μικάμι προειδοποιεί, παρόλα αυτά, ότι η εξάσκηση πρέπει να είναι έξυπνη, ιδιαίτερα σχεδιασμένη για οτιδήποτε επιχειρείτε να αναπτύξετε.

"Αν θέλετε να εξασκήσετε την ταχύτητα, πρέπει να εξασκηθείτε μόνο στις γρήγορες κινήσεις" διαβεβαιώνει. "Είναι σαν να τρέχετε εκατοστάρι. Δεν μπορείτε να εξασκηθείτε για αυτό περπατώντας και τρέχοντας πέντε μίλια την ημέρα. Πρέπει

να εκτελείτε συνεχείς επαναλήψεις σύντομων, γρήγορων κινήσεων.

Μια από τις κυριότερες εντολές του Γκιτσίν Φουνακόσι του ιδρυτή του σότοκαν, ήταν αυτοί που ασκούσαν την τέχνη να διατηρούν και γαλουχούν μια ταπεινή συμπεριφορά ενώ συγχρόνως να καλλιεργούν ένα δυνατό αγωνιστικό πνεύμα. Αυτή η εκ πρώτης όψης αντίφαση όρων προβάλλει σαν ενυπόγραφο αντίτυπο όταν αξιολογούμε τον Μικάμι.

Σε κάποιο αρχικό σημείο της καριέρας του, ο Μικάμι έκανε μια επικριτική αυτοανάλυση. Αυτό που ανακάλυψε, αν και ήταν οδυνηρό να το παραδεχτεί, ήταν ότι οι περισσότεροι από τους συναγωνιστές του, ο Καναζάβα για παράδειγμα, είχε το πάνω χέρι από άποψη μεγέθους και δύναμης. Οπωσδήποτε, δεν μπορούσε να βασιστεί σε αυτά τα πρόσοντα για να νικήσει. Έτσι τυποποιήθηκε το σχέδιο του για τον αγώνα. "Όταν άρχισα να αγωνίζομαι

συνειδητοποίησα ότι ο μόνος τρόπος για να κερδίσω ήταν να είμαι σε θέση να κινηθώ με διπλάσια ταχύτητα από τον αντίπαλό μου", λέει ο Μικάμι. "Αλλά δεν μπορείς να κερδίσεις μόνο με τη γρηγοράδα. Πρέπει να έχεις επίσης και το σωστό συγχρονισμό. Έτσι όταν προπονούμουν, δούλεψα πολύ σκληρά πάνω στην τελειοποίηση του συγχρονισμού και της ταχύτητάς μου. Για μένα αυτά είναι τα πιο σημαντικά σημεία που πρέπει να βελτιωθούν".

Αλλά η ανώτερη ταχύτητα και συγχρονισμός ιδιαίτερα ενάντια στους ικανότατους ανθρώπους που ο Μικάμι αντιμετώπισε στα τέλη της δεκαετίας του 1950 και στις αρχές της δεκαετίας του 1960, απλώς δεν ήταν αρκετά. Ενώ οι περισσότεροι αγωνιζόμενοι της JKA (Japan Karate Association) δούλεψαν πάνω στην ανάπτυξη των γρήγορων, επιθετικών κινήσεων, δόθηκε επίσης έμφαση και στην άμυνα ενάντια στις τεχνικές ταχύτητας.

"Είχα συνήθως μια στρατηγική όταν αγωνιζόμουν", θυμάται ο Μικάμι. "Για παράδειγμα, αν ο αντίπαλός μου ήταν ψηλός και του άρεσε να κλωτσάει πολύ, συνήθιζα να περιμένω την κατάλληλη κίνηση, μετά έμπαινα μέσα και τελείωνα

την τεχνική μου. Ή μπορεί ο αντίπαλος να κρατούσε πάντα την ισορροπία του όταν έκανα επίθεση. Ενάντιον του, συνήθως σάρωνα το μπροστινό του πόδι καθώς το τραβούσα πίσω".

Ο Τετσουχίκο Ασάι, σήμερα ένας από τους κορυφαίους στην ιεραρχία της JKA, υπήρξε πάντα ένας από τους πιο αγαπημένους των θεατών στα τουρνουά. Σχετικά μικρός στο ανάστημα, ο Ασάι έχει αντισταθμίσει αυτό το μειονέκτημα αναπτύσσοντας ένα απίστευτο οπλοστάσιο από κατά κάποιο τρόπο ανορθόδοξες τεχνικές του καράτε.

Η αποφυγή λακτισμάτων και η εκτίναξη πάνω και πίσω από τον αντίπαλο ή τα αναπηδήματα στον αέρα σαν ένας μετεμψυχωμένος Νιζίνσκι δεν είναι ακριβώς τα κριτήρια για τους οργανωμένους από τη J.K.A. αγώνες. Έτσι όταν τα ευφυή ακροβατικά (Ασάι) διασταυρώνονται με την εκπληκτική ταχύτητα (Μικάμι) στα ημιτελικά του ετήσιου Πρωταθλήματος του Ιαπωνικού Καράτε, η λέξη κλειδί ήταν αναστάτωση.

"Όταν αγωνίστηκα με τον κ. Ασάι", αναφέρει ο Μικάμι, "χρησιμοποίησε τεχνικές απόστασης. Για παράδειγμα, του άρεσε να βροντάει ξαφνικά κάτω από την αντίστροφη γροθιά σου και να επιτίθεται από το πλάι ή από πίσω σου. Έτσι αισθάνθηκα πως το καλύτερο πράγμα που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω ήταν ένα σάρωμα με το μπροστινό πόδι καθώς απομακρυνόταν από την επίθεση μου. Επιπλέον, χρησιμοποιούσα επίσης ένα ψεύτικο λάκτισμα. Τότε, μόλις αντιδρούσε, προσπαθούσα να του δώσω γροθιά. Βρήκα ότι αυτά ήταν πολύ αποτελεσματικά όταν αγωνιζόμουν με κάποιον σαν κι αυτόν".

Θεωρητικά, η μελέτη των πολεμικών τεχνών είναι μια δέσμευση για περαιτέρω ανάπτυξη του νου και της ισχυροποίησης του χαρακτήρα κάποιου. Ατυχώς, αυτή η άποψη είναι ξένη προς το περισσότερο από το ευρύ κοινό.

Επειδή ήταν αθλητικός και οπωσδήποτε απολάμβανε τις έντονες σωματικές δραστηριότητες, κάποιος φίλος μου κάποτε παροτρύνθηκε να μελετήσει το καράτε. Η απάντησή του, κατά κάποιο τρόπο περιφρονητική, ήταν θλιβερά ενδεικτική για το γενικό

αίσθημα του ευρύ κοινού: "γιατί; Δεν το χρειάζομαι".

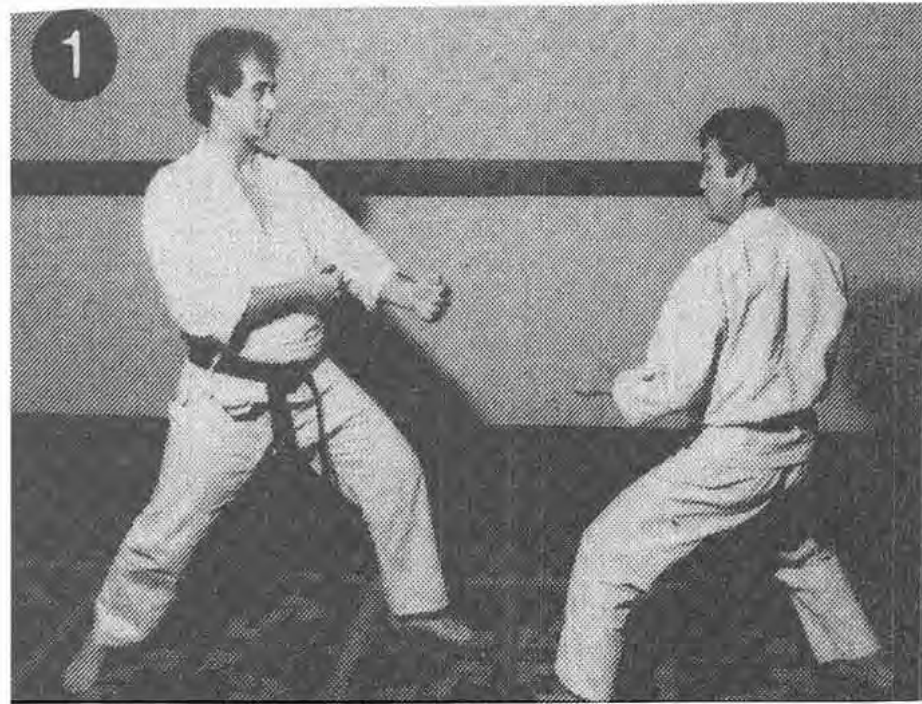
Το συλλογίστηκα αυτό για λίγο. Μήπως εννοούσε ότι η διανοητική κατάσταση του νου του και η γενική σωματική του κατάσταση ήταν τόσο άψογου επιπέδου ώστε να είναι περιττή η περαιτέρω ανάπτυξη; ή είχε τόσο πολύ εντυπωσιαστεί από την επιρροή των μέσω ενημέρωσης, ώστε πίστευε πως το καράτε και η πάλη ήταν ένα και το αυτό; Πιθανότατα το τελευταίο.

Αλλά για αυτούς, όπως ο Μικάμι, που έχουν προσκολληθεί στο καράτε για κυριολεκτικά δεκαετίες θριάμβου και αναταραχής, οι λόγοι που το έκανε αυτό είναι περισσότερο σύμφωνοι προς τις αρχές που μας κληροδότησε ο Φουνακόσι. "Το καράτε", συλλογίζεται μελαγχολικά ο Μικάμι, "είναι για την εκπαίδευση του νου". Αυτή είναι μια σχεδόν παιδικά απλή έκφραση, κι όμως με απίστευτα πολύπλοκη σημασία.

Τα ποσοστά αυτών που εγκαταλείπουν είναι μια συνεχής πηγή απογοήτευσης για τους ιδιοκτήτες των σχολών. Οι λόγοι για τις απώλειες αυτές είναι πολυάριθμοι: αδυναμία να πληρώσουν, η εργασία τους, οικογενειακές υποχρεώσεις κλπ. Αλλά ρωτήστε δέκα σχετικά αρχάριους, οι οποίοι τα παράτησαν, γιατί το έκαναν αυτό και μόλις θα έχετε παρακάμψει τις σκόπιμα διφορούμενες απαντήσεις και τις ψεύτικες δικαιολογίες, αυτό που συχνά βγαίνει στη μέση είναι: "Αποθάρρυνθηκα".

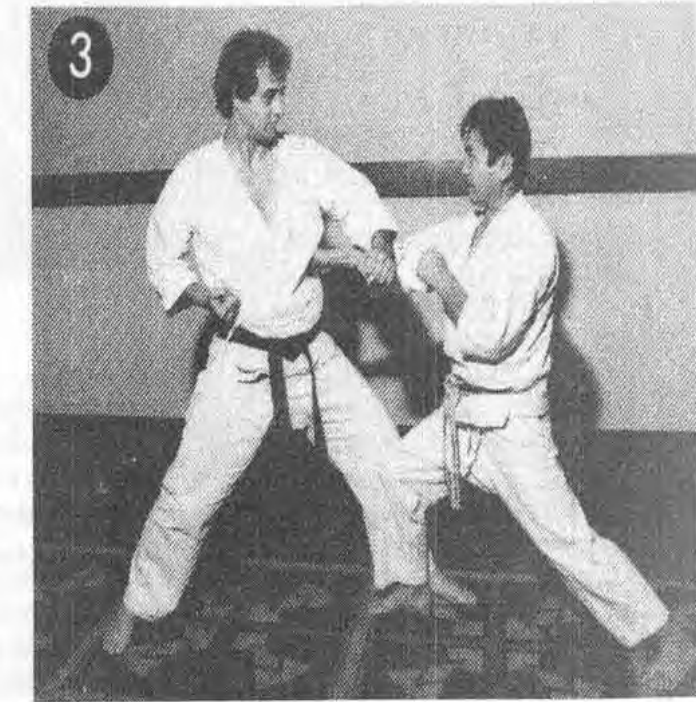
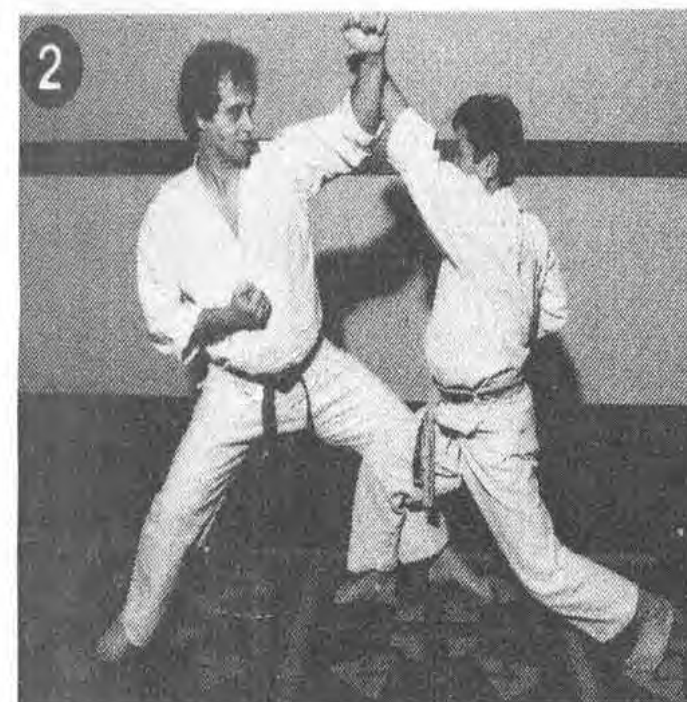
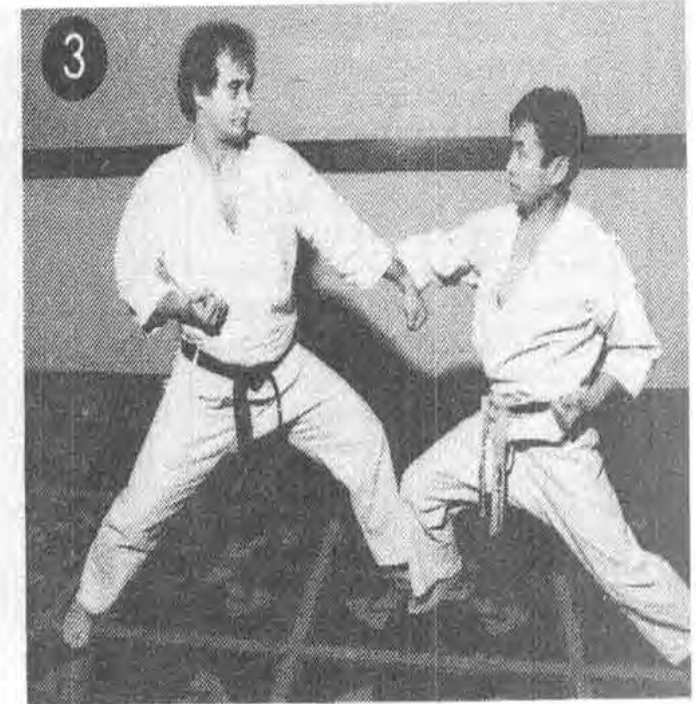
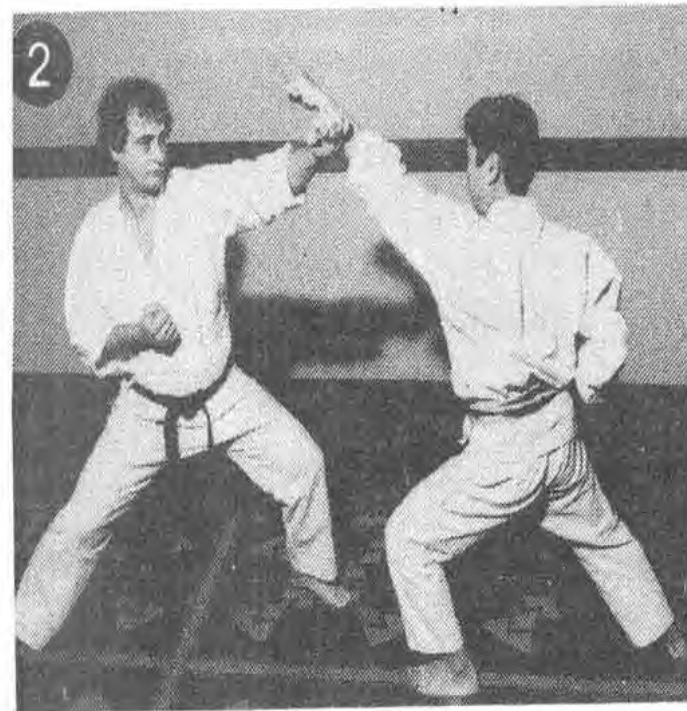
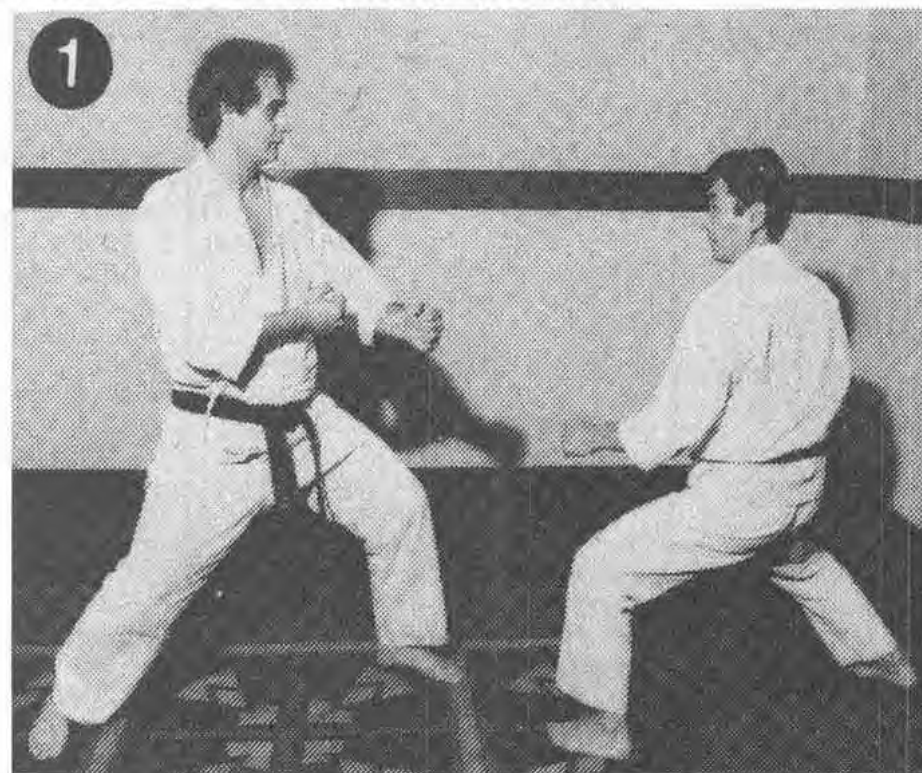
Όταν άνθρωποι σαν τον Μικάμι μιλάνε για την "εκπαίδευση του νου", είναι εύκολο να το απορρίψουμε σαν καθαρή ηθικολογία ή σαν ωραία αλλά ανεφάρμοστη ιδέα. Στο κάτω-κάτω, αυτό είναι κάτι που δεν μπορείτε να το αισθανθείτε σωματικά, όπως την εκτέλεση ενός δύσκολου κάτα (προσχεδιασμένος τύπος αγώνα). Η αποθάρρυνση όμως, είναι μια οντότητα με την οποία μπορούμε όλοι να σχετιστούμε. Υπάρχει κανένα πρόσωπο που δεν την έχει αισθανθεί ποτέ, ιδιαίτερα στις πολεμικές τέχνες;

Μια καφέ ζώνη που πήγαινε στο ντότζο ενός πολύ διάσημου εκπαιδευτή του σότοκαν έχει δώσει δυο φορές εξετάσεις για



Στο καθημερινό πρόγραμμα του Τακαγιάκι Μικάμι, η προπόνηση στους αγώνες κούμιτε έδινε πολύ περισσότερη έμφαση στις βασικές τεχνικές παρά στον πραγματικό αγώνα. Υπήρχαν διαφορές, όμως, στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση και σε αυτές που χρησιμοποιούνται στον αγώνα. Για παράδειγμα, κάνοντας ένα βήμα μπροστά (1) με το αριστερό πόδι και χτυπώντας ο Μικάμι φανερώνει ότι ετοιμάζεται να δώσει μια δεξιά γροθιά στο στομάχι του (2) αντιπάλου. Η απόπειρά του όμως αποτυγχάνει (3) επειδή προειδοποιεί έτσι τον αντίπαλο και η γροθιά του μπλοκάρεται.

Αν όμως ο Μικάμι εκτελέσει το αριστερό χτύπημα κάνοντας ένα βήμα μπροστά με το δεξί πόδι, έχει πολύ καλύτερες πιθανότητες να καλύψει την απόσταση και να δημιουργήσει ένα άνοιγμα την ίδια στιγμή. Έτσι, αν και το ψεύτικο χτύπημά του μπλοκάρεται πάλι (2), ο Μικάμι είναι σε θέση να ωφεληθεί από το άνοιγμα και να σκοράρει με μια γρήγορη γροθιά στο στομάχι. Ο Μικάμι χρησιμοποίησε αυτή την ακολουθία τεχνικών συχνά κατά τη διάρκεια της εποχής που αγωνιζόταν, όταν συχνά νικούσε πολύ πιο μεγαλόσωμους αντίπαλους.



το σόνταν του (πρώτου βαθμού μαύρη ζώνη). Και τις δυο φορές απέτυχε. Οι εξετάσεις δίνονται μια φορά το χρόνο μόλις - μια αγωνιώδης αναμονή για κάποιον επιρρεπή στην ανυπομονησία. Και παρόλα αυτά παραμένει πηγή έμπνευσης για τους συναθλητές του. Ένα λιγότερο άξιο άτομο θα είχε από καιρό πει: "Αί, στην οργή με αυτό" και θα τα είχε παρατήσει. Αλλά επειδή διατηρεί ένα δυνατό πνεύμα και προπονείται σκληρά, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι θα πάρει την προαγωγή του σύντομα.

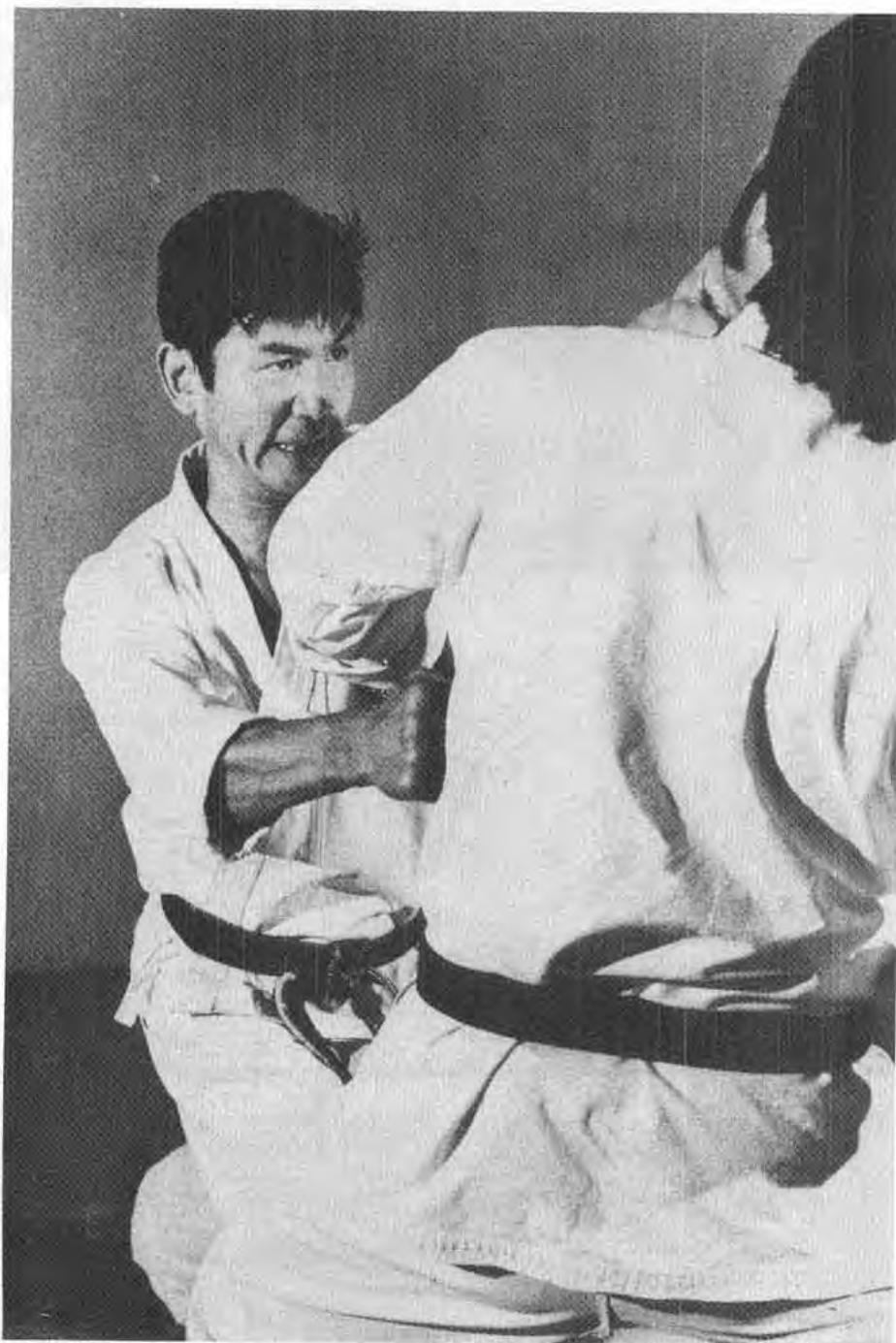
Η εκμάθηση του καράτε μοιάζει πολύ με το να μάθεις πως να χρησιμοποιείς τροχοπέδιλα όταν είσαι 18 χρονών. Οι φίλοι σου, που κάνουν σκέτιγκ από 7 χρονών, σε προσκαλούν μαζί τους. Ξέρεις πως μερικές φορές θα νιώθεις σαν βλάκας, αλλά με επιμονή, η επιτυχία είναι αναπόφευκτη.

"Όταν προπονεύσαι", λέει ο Μικάμι, "η ανάπτυξη καλών τεχνικών είναι πολύ λιγότερο σημαντική από τη στάση σου. Πρέπει πάντα να διατηρείς το σωστό τρόπο σκέψης για το καράτε αλλιώς θα αποτύχεις".

Για να διευκρινήσει, ο Μικάμι, αναθυμάται το παράδειγμα ενός άλλου πρώην μαθητή του. "Πολλά χρόνια πριν είχα ένα νέο άντρα ο οποίος ήταν πολύ ταλαντούχος και αθλητικός", διηγείται. "Στα 13 του ήταν ένας καλός γκόλφερ. Επίσης πήρε πολύ καλή θέση κατά τη διάρκεια των γυμναστικών αγώνων των Γυμνασίων όλης της χώρας. Όταν ασχολήθηκε με το καράτε, κατόρθωσε να πάρει τη μαύρη ζώνη σε ενάμισο χρόνο μόνο. Περίμενα πολλά πράγματα από αυτό το άτομο. Πίστευα ότι θα φθάσει σε ένα πολύ ψηλό επίπεδο".

"Αλλά μετά συνέβηκε ένα περίεργο πράγμα. Μετά από μερικά χρόνια, άρχισε να έχει προβλήματα. Δεν βελτιωνόταν τόσο γρήγορα όσο πίστευε ότι έπρεπε. Έτσι δοκίμασε μερικές λύσεις. Τελικά, δεν κατάφερε τίποτα και παράτησε το καράτε εντελώς. Βλέπεις, ήξερε πως να πετυχαίνει αυτό που του φαινόταν εύκολο, αλλά μόλις πέρασε δύσκολες στιγμές, έχασε το θάρρος του και τα παράτησε".

Η σωστή αυτοσυγκέντρωση είναι μια αναγκαιότητα στη καθημερινή ζωή, όπως είναι και



στο ντότζο. Αλλά, εδώ πάλι, είναι μια από αυτές τις αόριστες γενικότητες που είναι δύσκολο να κατανοήσουμε χωρίς να μας δίνονται συγκεκριμένες πληροφορίες. Και έπειτα, αυτοί που έχουν το ταλέντο της αδιάσπαστης αυτοσυγκέντρωσης ευλογήθηκαν με αυτή την ικανότητα από τη γέννησή τους, έτσι;

Ο Μικάμι διαφωνεί. "Το μυστικό για την ανάπτυξη σωστής αυτοσυγκέντρωσης είναι

να θέτεις μέγιστη προσπάθεια σε οτιδήποτε κάνεις αυτή τη στιγμή, άσχετα με το πόσο μικρό ή ασήμαντο φαίνεται", λέει. "Αυτό δεν εφαρμόζεται μόνο στην προπόνηση, αλλά και στην καθημερινή ζωή επίσης. Τελικά, κάνοντας αυτό, θα ανακαλύψεις ότι η γενική σου αυτοσυγκέντρωση σε όλα τα θέματα θα έχει βελτιωθεί αξιοσημείωτα".

ΤΕΛΟΣ

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ

Την 4.10.87 έγινε το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα SHIDOKAN KARATE στο κλειστό Γυμναστήριο Βόλου με τη συμμετοχή Συλλόγων από διάφορα διαμερίσματα της Ελλάδας και με τη ξεχωριστή παρουσία του ιδρυτού ΚΑΝΧΟ SOENO 9 DAN. Ο Σύλλογός μας "ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΟΥΑΜΑ'S ΚΑΡΑΤΕ" μετά από αίτηση του προπονητή μας κ. Κοσμίδη προς τον διοργανωτή, συμμετείχε με 11 αθλητές και αθλήτριες των κατηγοριών, εφήβων - νεανίδων. Πριν από τη συμμετοχή, ο προπονητής μας ενημερώθηκε από τον διοργανωτή

σχετικά με τους κανονισμούς, οι οποίοι ήταν του ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ με το KNOCK-DOWN σύστημα. Αυτούς εξάλλου επέδειξαν πριν από τους Αγώνες με απαγορεύσεις τις αρπαγές και το κράτημα των πέτων (φόρμας). Η όλη διοργάνωση ήταν καλή, όσον αφορά τη πειθαρχία των ομάδων και προπονητών, τη συμπεριφορά των υπευθύνων, τη μεγαλοπρέπεια και επισιμότητα καθώς και την επίδειξη του Ιάπωνα Αρχηγού SOENO, 9 NTAN. Παρόλη όμως αυτή την επισιμότητα, στον κύριο και βασικό παράγοντα, δηλαδή στους

αγώνες καράτε KNOCK-DOWN το επίπεδο δεν ήταν εξαιρετικά ψηλό, ίσως γιατί επικρατούσαν περισσότερο οι τεχνικές τζούντο και οι ανατροπές παρά οι τεχνικές καράτε. Ίσως έτσι είναι οι κανονισμοί του SHIDOKAN, τους οποίους οι αθλητές μας αγνούσαν και είχαν ρητή εντολή του προπονητή μας να μην "αρπάζουν" ούτε να "τραβάνε", αλλά να αγωνίζονται με χέρια και πόδια. Γνώμη μας είναι ότι σε αρκετά σημεία οι υπεύθυνοι κριτές μεροληπιούσαν υπέρ μιας ομάδας, ενώ η υπεροχή πολλές φορές, μαρτυρούσε το



αντίθετο. Ο Σύλλογός μας απέσπασε 6 νίκες σε τρεις κατηγορίες. Στην εφήβων -50 κ. 2ος ο Μπαμπαλίτσας Χ., 3ος ο Τσιβανόπουλος Χ., στην 50-60 κ. Νεανίδων 3η η Τριανταφυλλίδου Β. και Αντωνακάκη Γ., στην 50-60 κ. εφήβων 3ος ο Μάντζιος Δ. και Μητσόπουλος Γ. Τα μετάλλια και διπλώματα απένευσε ο Αρχηγός του SHIDOKAN SOENO, 9 ΝΤΑΝ. Η συμμετοχή του Συλλόγου μας στο παραπάνω πρωτάθλημα έγινε με σκοπό την απόκτηση εμπειριών των αθλητών μας, τη βελτίωση του αγωνιστικού τους επιπέδου, την εξοικείωση σε αγώνες KNOCK DOWN με πλήρη επαφή, καθώς και το SHIDOKAN δεν διαφέρει πολύ από το σύστημα το οποίο διδάσκεται στο Σύλλογό μας. Ο προπονητής μας είναι της αρχής, όλοι οι αθλητές να αγωνίζονται σε οποιοδήποτε είδος αγώνων και να εξοικειώνονται σε αυτούς που τους εμπνέουν περισσότερο. Έτσι υπάρχει στο Σύλλογό μας ομάδα KNOCK-DOWN που αντιπροσωπεύει καθαρά το σύστημα που διδάσκεται, ομάδα κανονισμών της WUKO - Ε.Ο.Ε.Κ. που εκπροσωπεί τον σύλλογο σε αγώνες της Ελληνικής Ομοσπονδίας με πόντους και κοντρόλ. Σήμερα ο Σύλλογος αριθμεί 140 μέλη αθλητικά όλων των κατηγοριών, ηλικίας από 7 χρονών μέχρι και 37. Στο παραπάνω πρωτάθλημα παρευρέθηκαν ο Πρόεδρος και ο Αντιπρόεδρος του OYAMA'S KARATE κ. Παναγιωτόπουλος και Κ. Παναγιωτίδης, οι οποίοι χαιρέτησαν και έβγαλαν αναμνηστική φωτογραφία με τον KANCHO SOENO, 9 ΝΤΑΝ, τον Αρχηγό Ελληνικής Οργάνωσης κ. Κατσούρα και τον προπονητή μας κ. Κοσμίδη. Ευχόμαστε κάθε επιτυχία στην Οργάνωση SHIDOKAN και ευχαριστούμε για την πρόσκληση συμμετοχής μας στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Στόχος του Συλλόγου μας είναι η ανάπτυξη σχέσεων με όλους τους Συλλόγους που καλλιεργούν το γνήσιο Ιαπωνικό παραδοσιακό καράτε, ώστε να εκλείψει η γνώμη και ιδέα πολλών περί εχθρότητας, βαρβαρότητας και να εμφανιστεί η υψηλή τεχνική, η φιλοσοφία και η αναγκαιότητα του σε όλους τους ανθρώπους, ιδιαίτερα στους νέους. Είναι σημαντικό να φέρουμε τους νέους στους Συλλόγους Καράτε και να τους διδάξουμε την

πραγματική έννοια και την τέχνη του.

Με εκτίμηση
Δ. Συμβούλιο

Την 17.10.87 έγινε το 1ο επίσημο εσωτερικό πρωτάθλημα του Συλλόγου μας ΑΚΑΔΗΜΙΑ OYAMA'S KARATE με τη συμμετοχή 100 αθλητών όλων των κατηγοριών και ανεξάρτητα από ζώνες ή βαθμούς. Οι κατηγορίες ήταν παιδιά, κορασίδων, νεανίδων, εφήβων, ανδρών και ο βαθμός από 9 kyu και πάνω, μέχρι και μαύρη ζώνη 1ο νταν. Το πρωτάθλημα παρακολούθησαν πλήθος γονέων, συγγενών, φίλων των αθλητών και επίσημοι από διάφορες οργανώσεις της περιοχής μας. Μεταξύ των επίσημων φίλων του Συλλόγου μας ήταν και ο κ. Αλεξανδρής Βασίλειος 4 νταν του παραδοσιακού Ταε-κβον-ντο Θεσσαλονίκης και ο εκπαιδευτής Τάε-κβον-ντο Ν. Ιωνίας Βόλου κ. Σταματίου. Την όλη διοργάνωση ανέλαβε ο διεθνής προπονητής κ. Κοσμίδης Γεώργιος, ο οποίος διαιτητεύσε σε όλους τους αγώνες με παλιούς Αθλητές, ως κριτές στους Αγώνες KNOCK-DOWN.

Το υψηλό τεχνικό και αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών όλων, ενθουσίασε τους θεατές ενώ κατέπληξε τον ίδιο τον προπονητή τους, ο οποίος δύσκολα έβγαλε με την απόφαση των κριτών το τελικό αποτέλεσμα. Όλοι σχεδόν οι αγώνες είχαν από μια-δύο παρατάσεις και η διαφορά υπεροχής ήταν πολύ μικρή. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει ότι όλοι οι αθλητές προπονούνται σωστά και δυνατά κάτω από την αυστηρή καθοδήγηση και προσωπική συμμετοχή του κ. Κοσμίδη, ο οποίος ακούραστα διδάσκει και διορθώνει έναν-έναν χωριστά. Αυτή εξάλλου είναι η ξεχωριστή του δύναμη να βοηθάει όλους τους μαθητές και να δημιουργεί μαζί τους το επιθυμητό αποτέλεσμα, τη βελτίωση των τεχνικών, τη μαχητικότητα, την αυτοπεποίθηση (που χρειάζεται σε αγώνες KNOCK-DOWN), τη δύναμη και τέλος την αντοχή. Το πρωτάθλημα αυτό είναι η αφηρησία για ένα νέο και δυνατό "ξεκίνημα" του Συλλόγου μας σε πολλές και διάφορες εκδηλώσεις. Έχει

θεοπισθεί πλέον από τον προπονητή μας, κάθε μήνα να γίνονται παρόμοια πρωταθλήματα, εναλλάξ, ΚΟΥΜΙΤΕ (FAIT) και πρωτάθλημα ΚΑΤΑ καθώς επίσης και στην τεχνική σπασίματος TAMESHIWARI.

Το πρωτάθλημα του Συλλόγου μας έγινε κατά τον πλέον σκληρό τρόπο και με όλα τα προστατευτικά υλικά, προς αποφυγή τραυματισμών των Αθλητών μας. Ο κ. Κοσμίδης ήταν ο προσωπικός μαθητής και βοηθός του δασκάλου Seiquin Jones, ο οποίος πρωτοδίδαξε στην Ελλάδα το πραγματικό και μοναδικό KNOCK-DOWN, ενώ σήμερα εφαρμόζει πιστά τη μέθοδο προπόνησής του σε όλους τους αθλητές και ταυτόχρονα τους ανεβάζει στα ΚΑΤΑ και TAMESHIWARI.

Στο 1ο εσωτερικό πρωτάθλημα νικητές αναδείχθηκαν οι παρακάτω αθλητές:

Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

1η Τσακανίκα Απ., 2η Στάϊκου Αιμ., 3η Μάντζιου Ειρ., 3η Κοσμίδου Π.

Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ

1ος Παπανικολάου Αλ., 2ος Μαζαράκης Ι., 3ος Δαμασιώτης, 3ος Μακρόπουλος

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ

1ος Ντάτσιος Δ., 2ος Ναούμ Κ., 3ος Λάσκος Γ., 3ος Τσακανίκας Χ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ

1η Βασιλείου Χ., 2ος Ζαβός Κ., 3ος Θεοδώρα Β., 3ος Βαγιόπουλος Δ.

Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

1ος Τσιβανόπουλος Χ., 2ος Καλφόπουλος Ιωσ., 3ος Θεοχάρης Θ., 3ος Ρεβελάς Π.

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

1ος Μότσιος Απ., 2ος Πασούδης Γ. 3ος Αντωνόπουλος Ε., 3ος Τσιότρας Ν.

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

1ος Μπαμπαλίτσας Χ., 2ος Μπαμπαλίτσας Αν., 3ος Γιαννούχος Χ., 3ος Μάντζιος Δ.

Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1η Αγραφιώτου Λ., 2η Αγγλογάλλου Ε., 3η Στάϊκου Ζ., 3η Τσιμητρά Δ.

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1η Τριανταφυλλίδου Β., 2η



Αντωνάκης Γ., 3η Βλαχόπουλου,
3η Τέγου Μ.

Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΟΙΚΤΗ ΑΝΔΡΩΝ- ΕΦΗΒΩΝ

1ος Παλτατζής Εμ., 2ος Φωτίου
Κ., 3ος Κωστής Σ., 3ος
Ανδρεαδάκης Ι.

Σε όλους τους νικητές
(1ο, 2ο και 3ο), ο Πρόεδρος
του Συλλόγου κ. Θεοδώρου,
απένευσε διπλώματα, μετάλλια
και τους συγχάρηκε, ενώ τους
προέτρεψε να συνεχίσουν τις
επιτυχίες τους σε όλες τις
δραστηριότητές τους καθώς και
να συνεχίσουν εντατικά τις
προπονήσεις και βοηθήσουν τον

προπονητή τους στο δύσκολο
έργο του. Επίσης δόθηκαν από
τον προπονητή κ. Κοσμίδη
τιμητικές διακρίσεις και
προαγωγές στον αμέσως επόμενο
βαθμό, στους αθλητές που
αγωνίστηκαν δυνατά, σκληρά και
είχαν πολλές παρατάσεις
ισοπαλίας, αλλά δεν προχώρησαν.
Οι αθλητές αυτοί ήταν οι
Πατσής Σπύρος, ο Τσιώτρας Ν.
Ρεβεζάς Π., Μπατάνης Κ.,
Τσιάρας Δ., Ντάφος Ν.,
Ριχάρδος, Βελισσαρίου,
Κωστοπούλου. Το όλο πρωτάθλημα
πλαισίωσε επίδειξη τεχνικών
αυτοάμυνας, ΚΑΤΑ, TAMESHIWARI
του κ. Κοσμίδη και του μαθητή
του Φωτίου Κ. Ο προπονητής μας
παρουσίασε το SAIFA και το

TSUKI-NO-KATA, ενώ "έσπασε" με
το καλάμι του ποδιού 2
κυλινδρικά ξύλα ταυτόχρονα
μαζί, ενωμένα πάχους 4
εκατοστών αντίστοιχα με την
τεχνική LOW-KICK. Το επόμενο
πρωτάθλημα θα είναι στα ΚΑΤΑ
και τεχνική TAMESHIWARI και θα
γίνει εντός του Δεκεμβρίου, ενώ
θα ακολουθήσει επίδειξη όλων
των τμημάτων της Ακαδημίας σε
κλειστό γυμναστήριο του Βόλου.

Σας ευχαριστούμε για τη
φιλοξενία

Το Δ. Συμβούλιο

Θεοδώρου Ν., Πρόεδρος
Μάντζιος Ε., Αντιπρόεδρος
Σάχος Α., Γ. Γραμματέας
Κοσμίδη Αικ., Ταμίας

ΕΙΝΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ, ΑΘΛΗΜΑ Η ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ; Η ΔΙΑΜΑΧΗ ΜΑΙΝΕΤΑΙ ΚΑΘΩΣ ΠΛΗΣΙΑΖΟΥΝ ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

Το επόμενο καλοκαίρι, στη
Σεούλ της Νότιας Κορέας, θα
διεξαχθούν οι Ολυμπιακοί Αγώνες
του 1988 και το τάε-κβον-ντο θα
πρωτοπαρουσιαστεί σαν το άθλημα
που θα επιδειχτεί από τη
διοργανώτρια χώρα. Χωρίς να
χάνουν καθόλου χρόνο οι
κάτοχοι μεγάλων βαθμίδων,
επίσημοι του τάε-κβον-ντο
προωθούν ήδη το τάε-κβον-ντο
σαν πιθανό άθλημα για μετάλλια
στους Ολυμπιακούς Αγώνες του
1992.

Το Τάε-κβον-ντο έχει
τρομερή δημοτικότητα στις
Ηνωμένες Πολιτείες σαν μαχητική
τέχνη για αγωνιστικά τουρνουά,
σαν πρακτικό σύστημα αυτοάμυνας
και σαν διέξοδο για την καλή
φυσική κατάσταση και διατήρηση
της σωματικής υγείας. Τι θα
συμβεί στο τάε-κβον-ντο αν
γίνει αυτό ένα Ολυμπιακό άθλημα;
θα ακολουθήσει τα βήματα του
τζούντο, της μόνης άλλης
επίσημης αθλητικής τέχνης που
έχει γίνει πρόσφατα αποδεκτή
από την Διεθνή Ολυμπιακή
Επιτροπή;

Λίγο, καιρό αφότου το
τζούντο ενώθηκε με τα άλλα
παγκόσμια κλάση αθλήματα σαν
μέλος των Ολυμπιακών Αγώνων,
έχασε την απήχηση που είχε
σαν μαχητική τέχνη. Δόθηκε
έμφαση μόνο σε αυτές τις
τεχνικές που αποδεικνυόταν
ότι μπορούσαν να προσφέρουν τη
νίκη σε έναν αγώνα. Σήμερα οι
περισσότεροι εκπαιδευτές του
τζούντο δεν θυμούνται καν τα
κάτα, που παλιότερα αποτελούσαν
ένα σημαντικό τμήμα του τζούντο.

Μια πρόσφατη συνέντευξη με
τον Πρόεδρο της Παγκόσμιας
Ομοσπονδίας του τάε-κβον-ντο
Δρ. Ουν Γιονγκ Κιμ αποκάλυψε
κάποια βαθειά αντίληψη σχετικά
με τις προθέσεις της

Ομοσπονδίας όσον αφορά το τάε-
κβον-ντο σαν μαχητική τέχνη.
Όταν ρωτήθηκε αν το τάε-κβον-
ντο θα πρέπει να θεωρηθεί σαν
άθλημα ή σαν μαχητική τέχνη, ο
Κιμ είπε: "από τη στιγμή που θα
ανοίξεις την πόρτα σου στο
άθλημα θα πρέπει να έχεις
άθλημα. Αυτό που μας ενδιαφέρει
είναι να έχουμε ένα άθλημα στο
οποίο οι άνθρωποι να μπορούν να
αθλούνται για ολόκληρη τη ζωή
τους", συνέχισε ο Κιμ. "θέλουμε
ένα άθλημα που να είναι καλό
για όλους, που να βοηθάει τους
ανθρώπους να μείνουν σε καλή
φόρμα, όπως το τζόκιγκ. Δεν
είναι εντελώς απαραίτητο να
μπελτε μέσα στην άρένα και να
κερδίσεις ένα μετάλλιο".

Κατά τη διάρκεια της
συνέντευξης ο Κιμ αναφερόταν
στο τάε-κβον-ντο σαν άθλημα με
παράδοση μαχητικής τέχνης.

Αυτή είναι η κατεύθυνση
προς την οποία θέλουν να
στραφούν οι Αμερικάνοι αθλητές
στο τάε-κβον-ντο, σε γυμναστήρια
δηλαδή του τάε-κβον-ντο που
λειτουργούν όπως αυτά της
πυγμαχίας ή τις λέσχες τζούντο,
τα οποία βγάζουν εξαιρετικούς
νέους αθλητές άξιους να
κερδίσουν μετάλλια με μερικές
εξευγενισμένες τεχνικές, αλλά
που δεν θα μπορούν όμως να
υπερασπίσουν τους εαυτούς τους
στο δρόμο;

Ένας πολύ γνωστός
προπονητής του τζούντο είπε
πρόσφατα πως οι παίχτες του
τζούντο θα μπορούσαν πιθανόν
να σώσουν τους εαυτούς τους
σε μια περίπτωση αυτοάμυνας,
αλλά μόνο γιατί βρίσκονται σε
τόσο καλή κατάσταση ώστε θα
μπορούσαν να τρέξουν πιο
γρήγορα από τον επιτιθέμενο.
Αυτή είναι η μοίρα που

περιμένει το τάε-κβον-ντο ή θα
κρατήσει το τμήμα της
αυτοάμυνας, την προπόνηση στα
κάτα και το κούμιτε το ενός
βήματος που χαρακτηρίζει το
παραδοσιακό τάε-κβον-ντο, τη
μαχητική τέχνη;

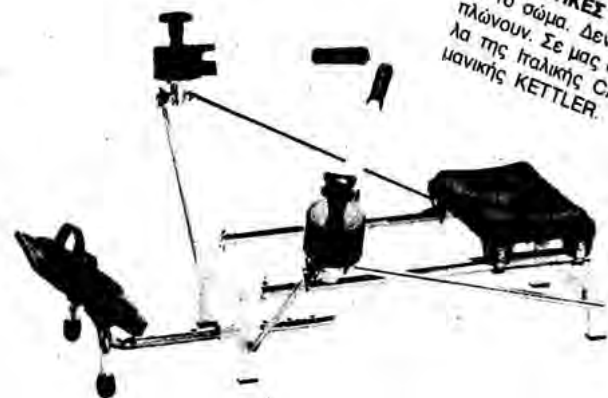
Ο Ντ. Γ. Κανγκ είναι ένας
από τους πιο ισχυρούς
εκπαιδευτές του τάε-κβον-ντο
στις Ηνωμένες Πολιτείες. Είναι
επικεφαλής αρκετών μεγάλων
σχολών στην Τούλσα της Οκλαχόμα
και συνεργάζεται στενά και με
την Παγκόσμια Ομοσπονδία του
Τάε-κβον-ντο και με τους
Αμερικάνικους τύπου Οργανισμούς
που έχουν να κάνουν με το
Ολυμπιακό τάε-κβον-ντο. Ο
Κανγκ έχει τέτοια βαθειά
αντίληψη (διορατικότητα) για
το μέλλον του τάε-κβον-ντο
στις Ηνωμένες Πολιτείες και
το εξωτερικό όσο κανένα άλλο
άτομο στις Η.Π.Α.

Το τάε-κβον-ντο σαν έννοια
μπορεί να διασπαστεί ως εξής:
στο τάε που σημαίνει βίαιο
χτύπημα ή λάκτισμα με το πόδι,
στο κβον που σημαίνει 'δίωξη
γροθιά' και στο ντο που
περιγράφει τη μέθοδο της
πραγματοποίησής τους.

Ο Κανγκ πηγαίνει τον όρο
ντο ένα βήμα πιο πέρα,
προσδιορίζοντάς το σαν το
πνεύμα των μαχητικών τεχνών
και τον τρόπο ζωής και
προπόνησης που το τάε-κβον-ντο
γίνεται για τους σοβαρούς
αθλητές του. Το ντο είναι ο
απαραίτητος συνδυασμός
πνευματικής και σωματικής
προπόνησης που συνθέτει τον
τέλειο αθλητή των μαχητικών
τεχνών. Η έννοια του ντο λείπει
από τα αθλήματα.

Ο Κανγκ επιπλέον ξεχωρίζει
το άθλημα τάε-κβον-ντο από το

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

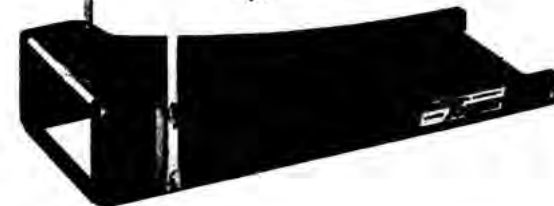


ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ: Γυμνάζουν ό-
λο το σώμα. Δεν πίνουν χώρο, γιατί δι-
πλώνουν. Σε μας θα βρείτε όλα τα μοντέ-
λα της Ιταλικής CARNIELLI και της Γερ-
μανικής KETTLER.

Με την πίεση της δουλειάς, της καθημε-
ρινότητας των ψυχολογικών, αισθηματικών,
οικονομικών, οικογενειακών, εργασιακών
κτλ. προβλημάτων έχετε εγκαταλείψει στην
τύχη την υγεία τη δική σας και της οικογέ-
νειάς 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 γυμναστι-
κή το **Στατικό Ποδήλατο**, τον **Διάδρομο Τζό-
γκιν** και την **Κωπηλατική Μηχανή**. (Στο
κάτω-κάτω αν τα πληρώσετε, θα γυμνάζετε
...επειδή τα πληρώσατε!).

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

KETTLER JOGGING: Κυλιόμενος διάδρο-
μος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφα-
λίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα
αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χιλιόμε-
τρα ή όταν βιαστούσε μακριά από κατάλληλους
χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπο-
ρεί να χρησιμοποιηθεί και για βάρδια κί-
νησιοθεραπείας μεγάλων ατόμων.



αντίστοιχό του των μαχητικών τεχνών αναφερόμενος στα αθλήματα σαν παιχνίδια μόνο. Από την άλλη πλευρά, μια μαχητική τέχνη χρησιμοποιεί σοβαρές τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μια κατάσταση ζωής ή θανάτου για να σώσουν τη ζωή σου. Για αυτό, τα αθλήματα είναι χωρίς νόημα από την άποψη της επιβίωσης.

Σαν άθλημα το τάε-κβον-ντο συγκεντρώνει λίγες μόνο τεχνικές με ελάχιστη επαφή, μοχλώντας πάντα για τεχνικές που να μπορούν να αποφέρουν περισσότερη ταχύτητα. Σύμφωνα με τον Κανγκ, αυτό αναμφισβήτητα θα ζημιώσει το τάε-κβον-ντο σαν μαχητική τέχνη. Πολλοί εκπαιδευτές πιστεύουν ότι το τάε-κβον-ντο τελικά θα μοιάσει με το Αμερικάνικο κικ-μπόξινγκ αν του επιτραπεί να αναπτυχθεί σαν άθλημα.

Από την εμπορική άποψη, ο Κανγκ βλέπει να γίνονται περισσότερα κέρδη αν το τάε-κβον-ντο γίνει άθλημα. Το συγκρίνει με τις γυμναστικές ασκήσεις. Από τότε που αυτές έγιναν Ολυμπιακό άθλημα, η δημοτικότητά τους έχει φθάσει στα ύψη. Φυσικά, αυτή η στάση όχι μόνο θα έφερνε χρήματα στα ταμεία κάθε σχολής του τάε-κβον-ντο. Αν το τάε-κβον-ντο, η μαχητική τέχνη, εκλείψει, τότε θα αναπτυχθεί πιθανότατα το τάε-κβον-ντο σαν άθλημα.

Ένα άλλο επιχείρημα υπέρ της πλευράς του αθλήματος είναι η διάθεση της τελειοποίησης που εμπνέει ο ανταγωνισμός στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το ενδιαφέρον για τους Ολυμπιακούς Αγώνες έχει οπωσδήποτε δώσει μια τεράστια ώθηση στη δημοτικότητα του τάε-κβον-ντο τα περασμένα λίγα χρόνια.

Οι ειδικοί του κουνγκ-φου, του καράτε και του τάε-κβον-ντο συζητούν όλοι τους για την πιθανότητα να συμπεριλάβουν τις μαχητικές τέχνες τους στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ο Κανγκ όμως, πιστεύει ότι το τάε-κβον-ντο είναι η πιο κατάλληλη μαχητική τέχνη για τους Ολυμπιακούς γιατί ειδικεύεται στα θεαματικά λακτίσματα με ανώτερη ταχύτητα και δύναμη. Το μόνο ερώτημα είναι αν το τάε-κβον-ντο θα παραμείνει ή όχι μια μαχητική τέχνη, όταν αποκτήσει το γόητρο που δίνουν

τα Ολυμπιακά μετάλλια.

Ο Κανγκ ισχυρίζεται ότι η πυγμαχία και το τζούντο έχουν χάσει και τα δυο κάτι αφότου έγιναν Ολυμπιακά Αθλήματα γιατί κανένα δεν δίδασκε πειθαρχία. Η πειθαρχία στις μαχητικές τέχνες πρέπει να συνεχιστεί για να διατηρηθεί το τάε-κβον-ντο δυνατό, επιμένει.

Ο Κανγκ είναι επίσης εναντίον της εξαίλισης των κατά από το τάε-κβον-ντο. Το άθλημα τάε-κβον-ντο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας του Τάε-κβον-ντο δεν δίνει έμφαση στα κάτα, μόνο στο κούμιτε. Περιέργως, η Κορέα, η μητρική χώρα του τάε-κβον-ντο, φαίνεται να προσπαθεί πιο σκληρά από όλους να κάνει το τάε-κβον-ντο άθλημα, ενώ στις Η.Π.Α., οι περισσότεροι εκπαιδευτές μοχθούν για να διατηρήσουν τη θέση του στις μαχητικές τέχνες.

Ο οργανισμός που θα μπορούσε να παίξει σημαντικό ρόλο στο Αμερικάνικο μέλλον του τάε-κβον-ντο είναι η Ένωση του τάε-κβον-ντο των Ηνωμένων Πολιτειών. Αυτή υποστηρίζει τους Αγώνες με κάτα, στα τουρνουά που διοργανώνονται υπό την αιγίδα της καθώς και τους εφηβικούς αγώνες για να εμπνεύσει ένα ενδιαφέρον στο τάε-κβον-ντο μεταξύ των νέων. Την περασμένη χρονιά οι Εφηβικοί Ολυμπιακοί της Ένωσης του Τάε-κβον-ντο συγκέντρωσαν περισσότερους από 1.500 αγωνιζόμενους από όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Η Ένωση του τάε-κβον-ντο των Η.Π.Α. είναι μέλος της Ολυμπιακής Επιτροπής των Ηνωμένων Πολιτειών και ανήκει στην κατηγορία 'Α'. Αυτό σημαίνει ότι σαν 'Α' μέλος η Ένωση του τάε-κβον-ντο αναμειγνύεται άμεσα στην Ολυμπιακή συμμετοχή. Τα μέλη της κατηγορίας 'Β', όπως είναι η Ερασιτεχνική Αθλητική Ένωση (Ε.Α.Ε.) ελέγχει τα αθλήματα που δεν περιλαμβάνονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Τώρα αρχίζει να μπερδεύεται η υπόθεση, επειδή αν και τα αθλήματα της Ε.Α.Ε. θα θεωρούνται ότι σχετίζονται άμεσα με τους Ολυμπιακούς Αγώνες, το τάε-κβον-ντο μπορεί επίσης να συνεργάζεται και με την Ε.Α.Ε. σαν ένα μέλος 'Β'. Παρόλα αυτά, όταν οι άνθρωποι

σκέφτονται τη συμμετοχή του τάε-κβον-ντο στους Ολυμπιακούς πιστεύουν ότι η Ένωση του Τάε-κβον-ντο των Η.Π.Α. είναι που επιτελεί την όλη δουλειά. Μετά τους Ολυμπιακούς του 1984 στο Λος Άντζελες, η Ολυμπιακή Επιτροπή των Ηνωμένων Πολιτειών δώρισε ένα εκατομμύριο δολάρια στην Ένωση του τάε-κβον-ντο για να μεγαλώσει τις πιθανότητες του τάε-κβον-ντο να συμπεριληφθεί στα Ολυμπιακά Αθλήματα.

Φυσικά, υπάρχουν πολλοί οργανισμοί τάε-κβον-ντο στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο Κανγκ, όμως, υπολογίζει ότι τουλάχιστο το 80% των εκπαιδευτών του τάε-κβον-ντο στις Ηνωμένες Πολιτείες ανήκουν στην Παγκόσμια Ομοσπονδία του Τάε-κβον-ντο (W.T.F.) και ότι καθώς πλησιάζουν οι Ολυμπιακοί του 1988, ακόμη περισσότεροι θα ενθωθούν με αυτή. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία του τάε-κβον-ντο είναι ο μόνος οργανισμός που ελέγχει το διεθνές Ολυμπιακό τάε-κβον-ντο. Αν και υπάρχουν άλλοι που θα ήθελαν να ηγούνται, η W.T.F. έχει αυξηθεί γρήγορα σε ένα μέγεθος πάρα πολύ μεγάλο για να μπορέσει κάποιος να την ανταγωνιστεί.

Ο Κανγκ λέει ότι η Κορεάτικη Κυβέρνηση δεν προσφέρει καμιά υποστήριξη στην W.T.F. Αλλά άλλοι ισχυρίζονται ότι κυβερνητικοί πόροι έκτισαν το Κουκ Κι Γουόν το μέγαρο που στεγάζει την W.T.F. και ότι το τάε-κβον-ντο της W.T.F. δέχεται κρατική επιχορήγηση σε τακτική βάση, ενώ άλλοι Κορεάτικοι οργανισμοί μαχητικών τεχνών δεν παίρνουν τίποτα.

Αν και το θέμα των χρημάτων έχει προκαλέσει καυτές διαμάχες ένα άλλο σημαντικό πρόβλημα είναι η εσωτερική προστριβή μεταξύ των μεγάλων Κορεάτικων οργανισμών όπως μεταξύ της W.T.F. και του Κι Ντο Ασοσιέτιον, που προσανατολίζεται προς τις μαχητικές τέχνες. Ο Κι Ντο Ασοσιέτιον είναι εναντίον της ιδέας των μαχητικών αθλημάτων και για αυτό το λόγο δεν δίνει στο τάε-κβον-ντο την ευλογία ή την υποστήριξη του.

Αν το τάε-κβον-ντο γίνει πράγματι ένα Ολυμπιακό άθλημα, η συμμετοχή δεν θα περιοριστεί στους αθλητές του τάε-κβον-ντο μόνο. Όμως, οι αθλητές των μαχητικών τεχνών όπως το καράτε

και το κουνγκ-φου θα πρέπει να προσχωρήσουν στην Ένωση του Τάε-κβον-ντο των Η.Π.Α. Θα πρέπει επίσης να μάθουν το τάε-κβον-ντο στυλ μάχης για να μπορέσουν να αγωνιστούν. Αυτό οδηγεί σε μια ενδιαφέρουσα διεθνή κατάσταση μεταξύ των χωρών που δεν έχουν τάε-κβον-ντο όπως η Κίνα.

Το 1990 οι Ασιατικοί Αγώνες θα γίνουν στο Πεκίνο και η Κίνα έχει ήδη ανακοινώσει ότι δεν θα συμπεριλάβει το τάε-κβον-ντο στους αγώνες. Ακούγεται ύποπτο; Ακολουθεί η εξήγηση του Κανγκ για την ενέργεια αυτή της Κίνας.

Οι προηγούμενοι Ασιατικοί

Αγώνες διοργανώθηκαν στη Σεούλ την περασμένη χρονιά. Σ' αυτούς οι Κινέζοι πήραν 94 μετάλλια. Η Νότια Κορέα 93. Η Κίνα δεν αναγνωρίζει το τάε-κβον-ντο σαν άθλημα. Η Ταϊβάν όμως το αναγνωρίζει και διαθέτει μια καλή ομάδα.

Η φήμη που κυκλοφορεί είναι ότι μιας και η ηπειρωτική Κίνα δεν αναγνωρίζει το τάε-κβον-ντο αποκλείοντάς το, θα υπάρξουν περισσότερα μετάλλια διαθέσιμα για αυτή. Είτε αυτό είναι αλήθεια, είτε όχι, προσθέτει πράγματι περισσότερα καύσιμα στη φωτιά, δηλαδή τη διαμάχη για το ποια χώρα η μαχητική

τέχνη - ή άθλημα - αξίζει μια θέση στους διεθνείς αγώνες.

Η λύση στα ενδεχόμενα προβλήματα και τη δημοτικότητα του τάε-κβον-ντο και στις ΗΠΑ και το εξωτερικό, φαίνεται πως βρίσκεται στη λήψη μιας απόφασης για το αν θα εξακολουθήσει να είναι μια ενεργειακή μαχητική τέχνη, κερδίζοντας την υποστήριξη των απανταχού αθλητών των μαχητικών τεχνών, ή θα γίνει ένα άθλημα, κερδίζοντας την υποστήριξη αυτών που ενδιαφέρονται μόνο για να κερδίσουν ένα τρόπαιο ή μετάλλιο.

ΤΕΛΟΣ



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 εφίδρωση 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 **Λυγιζόμενη Μπάρα** κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρωματικό υδρομασάζ στήθους με το **Rotostar**. Όλα αυτά θα τα βρείτε στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**

Ο ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΕ – ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΙ ΠΟΛΛΟΙ ΑΛΛΟΙ!

ΕΙΝΑΙ Η ΠΥΓΜΑΧΙΑ ΜΙΑ ΓΝΗΣΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ;



"Ένας καλός πυγμάχος είναι ικανός να νικήσει τον αντίπαλό του στη γροθιά με την ταχύτητα αστραπής και να αποκρούσει τις αντεπιθέσεις του αντιπάλου του με προσποιήσεις. Κατά τέτοιο τρόπο που να κάνει τις γροθιές του άλλου να αστοχήσουν. Όταν αστοχήσει ο αντίπαλος αυτό τον αφήνει εκτός θέσης και τον καθιστά εύκολο στόχο για μια αντεπίθεση με γροθιές από έναν πυγμάχο που καθοδηγεί τον αγώνα".

Ένα περιστατικό με τον Σούγκαρ Ρέϋ Λέοναρντ ίσως; Σαφής συμβουλή από τον παγκόσμιο πρωταθλητή βαρέων βαρών της πυγμαχίας Μάικ Τάισον;

"Όχι, η προαναφερθείσα παράγραφος προέρχεται κατευθείαν από το βιβλίο "Τάο του Τζητ Κούνε Ντο" του Μπρους Λη, ένα βιβλίο που δεν κουβαλιέται συχνά στα γυμναστήρια πυγμαχίας.

Και όμως η χρήση και αντίληψη των πυγμαχικών τεχνικών από τον Μπρους Λη δημιουργεί το ερώτημα αν η πυγμαχία είναι μια γνήσια μαχητική τέχνη. Δεν πίστευε

μόνο ο Λη ότι η πυγμαχία μπορεί να χρησιμεύσει σαν πρόσθετο σε ένα πιο παραδοσιακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

"Η πυγμαχία είναι μια έξοχη μαχητική τέχνη επειδή οι τεχνικές και η προπόνηση σας βοηθούν να γίνετε πιο γρήγοροι στα αντανάκλαστικά σας, πιο δυναμικοί και γρήγοροι", είπε ο Στηβ Μπαρνς, αθλητής του κουγκ-φου και συγγραφέας.

"Αν παρακολουθήσετε τον Σούγκαρ Ρέϋ Λέοναρντ να αγωνίζεται με τον Μάρβιν Χάγκλερ, μπορούσατε να δείτε πως ο Λέοναρντ κατέστρεφε την ικανότητα του Χάγκλερ να τον χτυπήσει δυνατά χρησιμοποιώντας επιδέξια το σώμα του ή χρησιμοποιώντας γωνίες σαν μέσο για να επιτεθεί και να διακόψει το ρυθμό του.

Και θέλεις μετά να μιλήσεις για τις πέντε γωνίες επίθεσης του Μπρους Λη, ότι είναι δηλαδή περίπλοκες; Η πυγμαχία είναι μια ιδανική βάση για την κατανόηση του αγώνα.

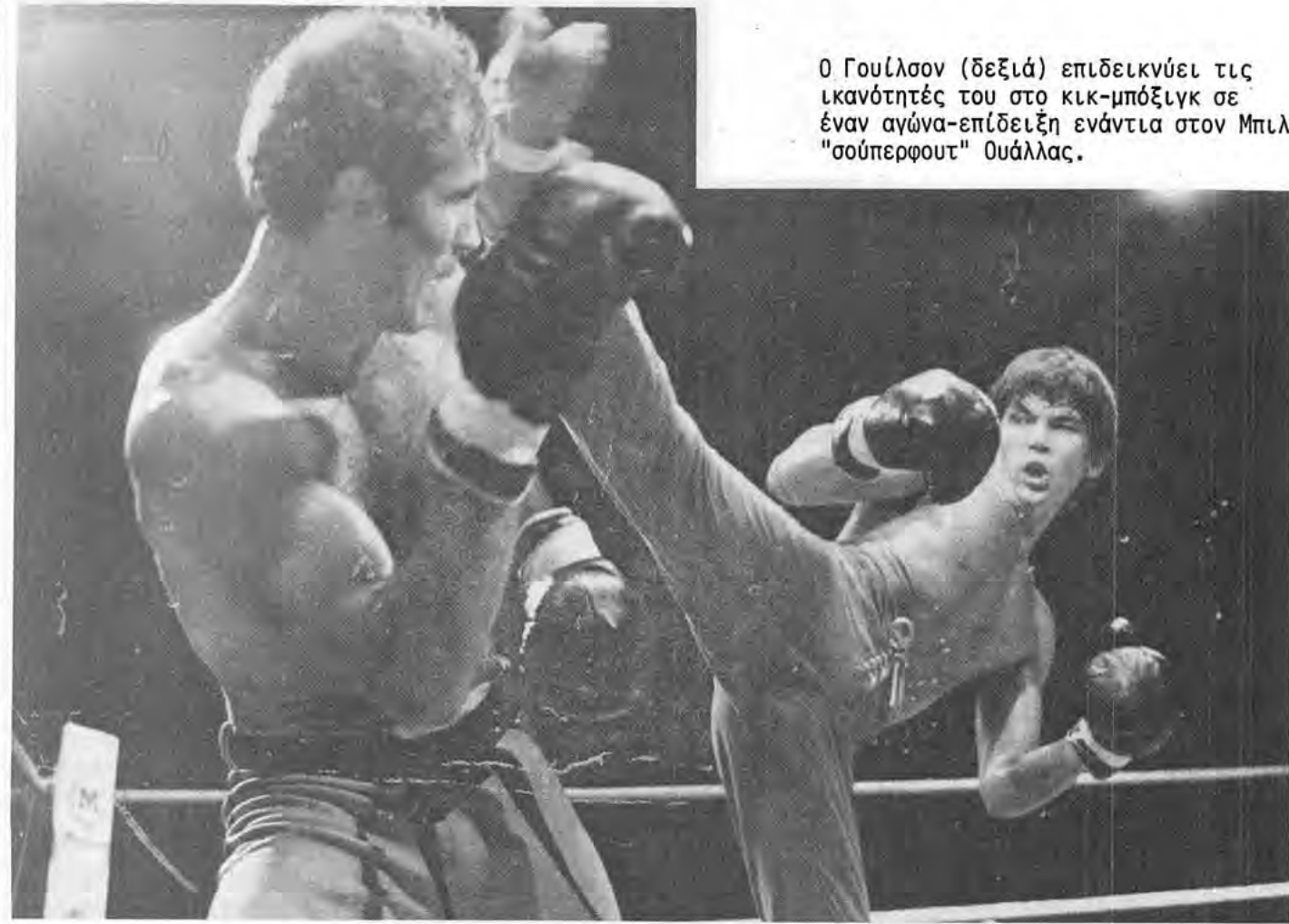
Η αγάπη του Λη για την πυγμαχία προήλθε από τη γοητεία

που ασκούσαν πάνω του οι ευκίνητες και ποιητικές κινήσεις της. Αντίθετα με τη γραμμική (κυματοειδή) δομή του καράτε, η πυγμαχία βασίζεται σε μια κυκλική ροή. Ο Τόνυ Μπλάουερ, ένας εκπαιδευτής μαχητικών τεχνών στο Μόντρεαλ, χρησιμοποιεί τις κινήσεις των ποδιών της πυγμαχίας στο μαχητικό σύστημά του, το τσου φεν ντο.

"Ο ρυθμός της κίνησης των ποδιών της πυγμαχίας είναι πιο άνετος από ότι οι ρομποτικές στάσεις του καράτε", είπε ο Μπλάουερ. "Ένας πυγμάχος μπορεί να αποφύγει μια επίθεση μετακινούμενος και ξεγλιστρώντας μακριά από τον αντίπαλο. Ένας πυγμάχος μπορεί να χορεύει μέχρι που ο αντίπαλος να πέφτει κάτω από εξάντληση".

Εκτός του ότι σεβόταν την αξιοσημείωτη ευκίνησή του, ο Λη γνώριζε επίσης τη δυνατότητα της πυγμαχίας να προσφέρει ένα ρεαλιστικό γενικό πλαίσιο για μάχη.

"Η γνώμη του Μπρους Λη ήταν ότι θα έπρεπε να είσαι ικανός να φοράς επικαλύμματα με



Ο Γουίλσον (δεξιά) επιδεικνύει τις ικανότητές του στο κικ-μπόξινγκ σε έναν αγώνα-επίδειξη ενάντια στον Μπιλ "σούπερφουτ" Ουάλλας.

μαξιλαράκια (γάντια) για να ρίξεις γροθιές και θα έπρεπε να είσαι ικανός να δέχεσαι γροθιές εκτός από το να τις δίνεις", είπε ο Ντον Γουίλσον, ένας πρωταθλητής κικ-μπόξερ που έχει προπονηθεί και σαν παραδοσιακός αθλητής μαχητικών τεχνών και σαν επαγγελματίας πυγμάχος. "Όλοι οι αθλητές των μαχητικών τεχνών μπορούν να ωφεληθούν από την πυγμαχία, επειδή είναι μια επιστήμη και μια τέχνη ανώτατου επιπέδου. Ένας πυγμάχος γνωρίζει, για παράδειγμα, ότι όταν ρίχνει μια γροθιά ο άλλος του πρέπει να είναι υψωμένος αν ο άλλος του είναι κάτω τότε ο αντίπαλος θα τον ρίξει κάτω αναίσθητο με βίαιο τρόπο. Δεν υπάρχει τίποτα το θεωρητικό σχετικά με αυτή την κατάσταση. Ένας πυγμάχος μαθαίνει από την αληθινή αγωνιστική εμπειρία του".

Ο Γουίλσον έχει μεγάλη εμπειρία πάνω στο ριγκ. Με ρεκόρ 6-3 σαν επαγγελματίας πυγμάχος, έχει δώσει αλλά και έχει δεχτεί μερικά κροσέ και μερικά πλάγια χτυπήματα στο κεφάλι. Κι όμως η αντίληψή του για την πυγμαχία προέρχεται από την εκπαίδευση του σαν αθλητής των μαχητικών τεχνών. Αυτό τον καιρό σχεδιάζει μια σειρά από δέκα γύρους, όπου θα αγωνιστεί και σαν πυγμάχος και σαν κικ-μπόξερ εναντίον ενός αντιπάλου ο οποίος θα είναι μόνο πυγμάχος.

Έχοντας αγωνιστεί και σαν πυγμάχος και σαν κικ-μπόξερ, ο Γουίλσον έχει μια αρκετά αντικειμενική άποψη για τα δυνατά και αδύνατα σημεία της πυγμαχίας.

"Η πυγμαχία είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για μάχη σε εσωτερικό χώρο", είπε ο Γουίλσον. "Έχω προπονηθεί στο κουγκ-φου και εκεί κάναμε μερικές σύνθετες κινήσεις αλλά καμιά από αυτές δεν ήταν πιο πολύπλοκη από τις κινήσεις των ποδιών, τα αναπηδήματα, το ξεγλήστρημα και τους ελιγμούς της πυγμαχίας.

"Το μειονέκτημα της πυγμαχίας είναι ότι το πρόσωπο με το οποίο αγωνίζεσαι πρέπει να βρίσκεται ακριβώς μπροστά σου", προσθέτει ο Γουίλσον. "Όλη η δύναμη του μποξέρ βγαίνει προς τα έξω ακριβώς μπροστά από το σώμα του. Σαν αθλητής του καράτε μπορώ να χτυπήσω με τον αγκώνα ή ακόμη



και με ένα γυριστό πίσω λάκτισμα".

Μια σημαντική διαφορά μεταξύ των τεχνικών με τα χέρια στο καράτε και την πυγμαχία είναι η έμφαση στην ταχύτητα εναντίον της δύναμης. Πυγμάχοι σαν τον Μωχάμεντ Αλή και τον Έκτορα Μάτσο Καμάτσο ασχολήθηκαν ερασιτεχνικά με τις μαχητικές τέχνες σαν μέσο για να επαυξήσουν το αγωνιστικό τους ρεπερτόριο. Ο Αλή μάλιστα ήταν γνωστό ότι έρριχνε κάπου-κάπου και από μια πίσω γροθιά αν και η τεχνική είναι παράνομη στην επαγγελματική πυγμαχία.

Αλλά οι τεχνικές της πυγμαχίας - χτυπήματα, χωσίματα, κροσέ και πλάγια χτυπήματα, για

παράδειγμα - γίνονται για τη μεγιστοποίηση της δύναμης, ενώ οι κινήσεις στο καράτε επιδεικνύουν ταχύτητα και ακρίβεια.

Όταν πρόκειται για συμπλοκή στο δρόμο, ο Γουίλσον προτιμάει τις τεχνικές χεριού του καράτε εξ αιτίας της ταχύτητας και της ευκινήσιάς τους.

"Η ταχύτητα και η ακρίβεια είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία σε μια συμπλοκή στο δρόμο", είπε ο Γουίλσον. "Αν επρόκειται να έδινα μια πυγμαχική γροθιά στο κρανίο κάποιου, πιθανότατα θα έσπαζε το χέρι μου.

Με μια τεχνική γουίγκ τσουν όπως το χτύπημα (μπήξιμο) με ένα δάχτυλο, μπορώ να βγάλω το

μάτι κάποιου προτού καταλάβει τι τον χτύπησε".

Υπάρχουν, όμως, πολλές άλλες μεταβλητές στον καθορισμό του αποτελέσματος μιας πραγματικής φιλονικίας στο δρόμο. Η προπόνηση ενός πυγμάχου του δίνει ένα σαφές πλεονέκτημα έναντι ενός αθλητή των μαχητικών τεχνών, που έχει περιορισμένη εμπειρία από πραγματικό αγώνα. Ένας πυγμάχος δέχεται γροθιές κάθε φορά που πηγαίνει στο τοπικό γυμναστήριο. Η ικανότητά του να δέχεται μια σταθερή ποσότητα χτυπημάτων είναι, στην ουσία, μια προϋπόθεση για την επιτυχία του σαν πυγμάχος. Οι περισσότεροι αθλητές των μαχητικών τεχνών δεν δίνουν τόση σημασία στο να είναι ικανοί να δέχονται μια γροθιά.

Ο Μπλίνκι Ροντρίγκεζ, ο οποίος έχει προπονηθεί και στη πυγμαχία και στο κικ-μπόξινγκ και στο καράτε, δίνει έμφαση σε ένα εκλεκτικό αγωνιστικό σύστημα στο Τζετ Σέντερ στο Βαν Νάις της Καλιφόρνια. Αν και ο Ροντρίγκεζ είναι ένας επιτυχημένος αθλητής των μαχητικών τεχνών προτιμάει

τον τρόπο σκέψης των πυγμάχων όταν πρόκειται για συμπλοκή στο δρόμο.

"Η μέση σχολή καράτε δεν διδάσκει τους μαθητές της πως να αγωνίζονται κάτω από πίεση", είπε ο Ροντρίγκεζ. "Μια πράσινη ζώνη με δύο ή τρία χρόνια προπόνησης θα έχει προβλήματα στην εκτέλεση μιας τεχνικής έξω στο δρόμο γιατί η κατάσταση είναι εντελώς διαφορετική από αυτή που έχει συνηθίσει μέσα στην τάξη. Ένας ερασιτέχνης πυγμάχος από την άλλη μεριά, έχει ήδη μάθει πως να ελέγχει τα αισθήματά του και να μάχεται κάτω από πίεση. Το κάνει κάθε μέρα στο γυμναστήριο".

Ο Μπομπ "κεραυνός" θάρμαν, ένας ακόμη αθλητής του καράτε που στράφηκε στην πυγμαχία, συμφωνεί με τον Ροντρίγκεζ.

"Ένας καλός πυγμάχος θα μπορούσε να δειρί τις περισσότερες μάρες ζώνες σε ένα καυγά στο δρόμο γιατί έχει περισσότερη πραγματική αγωνιστική εμπειρία", είπε ο θάρμαν, ο οποίος είναι ένας επαγγελματίας κικ-μπόξερ. Η πυγμαχία είναι ένας χρήσιμος τρόπος αυτοάμυνας από την άποψη ότι εκπαιδεύει το μυαλό και το σώμα να αντιδράει

γρήγορα στην εχθρικήτητα".

Γνωστή στον 19ο αιώνα σαν "η ανδροπρεπής τέχνη της αυτοάμυνας", η πυγμαχία έχει εξελιχθεί μέχρι το σημείο που συχνά θεωρείται απλά σαν ένα θεαματικό άθλημα. Κι όμως η αξία του σαν είδος προπόνησης για μαχητές δεν θα πρέπει να επισκιαστεί από την κλίκα των οργανωτών των πυγμαχικών αγώνων οι οποίοι εκμεταλλεύονται την τέχνη για να κάνουν εκατομμύρια δολάρια.

"Η πυγμαχία περιορίζεται από το γεγονός ότι έχει διασκευαστεί σε άθλημα, αλλά εξακολουθεί να είναι ακόμη μια εφαρμόσιμη μαχητική τέχνη", είπε ο Μπαρνας. "Αν θέλεις να ρίξεις μια ματιά στην πυγμαχία σαν μαχητική τέχνη, απλώς δώσε προσοχή σε όλα τα πράγματα για τα οποία προειδοποιούνται οι αγωνιστές μέσα στο ριγκ: κράτημα και χτύπημα, κουτουλιές, αγκωνιές, πίσω γροθιές, χαμηλά χτυπήματα. Αυτά είναι τα πράγματα που ένας πυγμάχος θα σας έκανε σε έναν καυγά στο δρόμο. Κι αν αυτό δεν ακούγεται σαν μαχητική τέχνη, τότε δεν ξέρω τι είναι".

ΤΕΛΟΣ

NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ
ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Ο Άρθουρ Τανολέυ	6
Ο Θύμιος Περισίδης	8
Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1- Οι 500 κορυφαίοι του Νινζούτσου	13
Ο Μασάκι Χατσουμι	13
Ο Γιοιμιο Νάβα	16
Κεφάλαιο 2- Ιστορική εισαγωγή στο Νινζούτσου	19
Προέλευση και ανάπτυξη	19
Κυριώτερα ιστορικά γεγονότα	25
Βιβλία Νινζούτσου	26
Κεφάλαιο 3- Η οργάνωση των Νιντζα	38
Ιεραρχία και αρμοδιότητες	38
Κεφάλαιο 4- Η εκπαίδευση και οι γνώσεις των Νιντζα	42
Σκληρή εκπαίδευση σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά και σε πρακτική εφαρμογή	42
Κεφάλαιο 5- Τα όπλα των Νιντζα	62
Όπλα της εποχής αλλά και ειδικές επινοήσεις	62
Κεφάλαιο 6- Μερικές μέθοδοι εκπαίδευσης και τεχνικές μάχης των Νιντζα	89
Τεχνικές ασπλης μάχης	89
Τεχνικές μάχης με όπλα	95
Κεφάλαιο 7- Στρατηγική, Τακτική, Διαφυγές	105
Α- Εισχωρήσεις	105
Β- Κατασκοπία	110
Γ- Διαφυγές	110
Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του περίφημου βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολέμου»	114
Η χρησιμοποίηση των Μυστικών Πρακτόρων	114
Κεφάλαιο 8- Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νιντζα	121
Οι 47 Σαμουραί	121
Ο νάνος Ουκιφούνε Τζινάι	126
Ο περίφημος Σακουε Σαρουτόμυ	127
Η αυτοκτονία του Νιντζα	129
Η κινεζική περπατητή	130
Ο μικρός Νιντζα	131
Κεφάλαιο 9- Το σημερινό Νινζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα	134
Η εκπαίδευση σήμερα	134
Η διδασκαλία της τέχνης	141

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΝΙΝΤΖΑ



Για πρώτη φορά ο Μάστερ Χατσούμι αποφάσισε να έρθει στην Ευρώπη πραγματοποιώντας με επιτυχία το πρώτο Ευρωπαϊκό Τάι-Κάι στο οποίο συμμετείχαν περισσότεροι από 450 εκπρόσωποι του Μπούτζικαν.

Την Ελλάδα εκπροσώπησε ο Σενσέι Σιντόσι-χο Δημήτρης Παπανικολάου ο οποίος έκανε μια πολύ εμφάνιση στο σεμινάριο.

Τη Σουηδία εκπροσώπησε ο Σιντόσι-χο σενσέι Μπου. Φ. Μούντθε και ο Σιντόσι σενσέι Σβεν Έρικ Μπούγκοτερ.

Πρέπει να αναφέρουμε την άψογη οργάνωση του Ευρωπαϊκού Τάι-Κάι της Αγγλίας από την αρχή ως το τέλος.

Την προσωπική προστασία του Μάστερ Χατσούμι και όλων όσων παρεβρέθησαν στο Σεμινάριο Νίντζα είχε αναλάβει

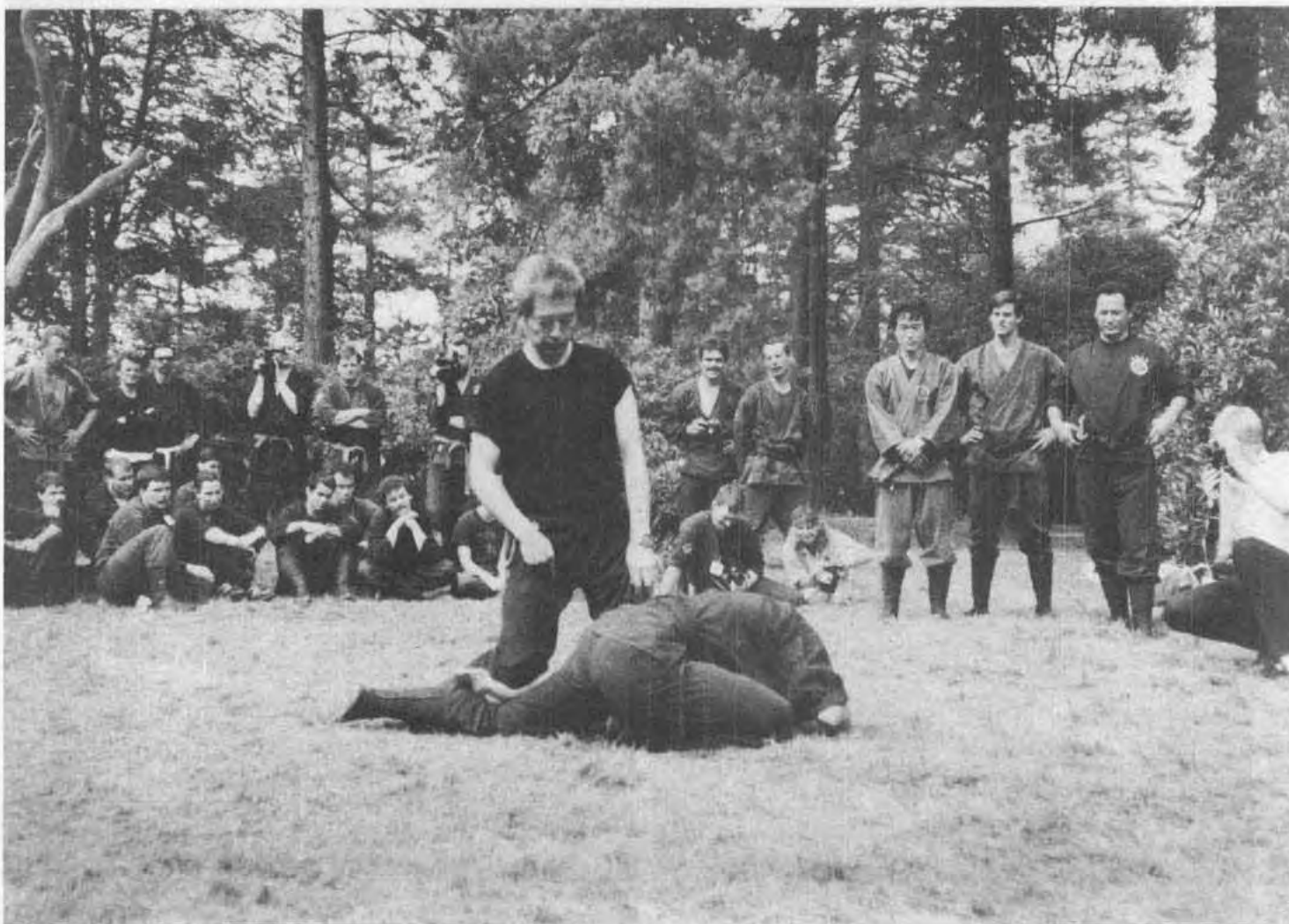
η Διεθνής Οργάνωση I.B.A. (International Bodyguard Association) και L.E.T.A. (Law Enforcement Training Association). Ο σενσέι Δ. Παπανικολάου είναι μέλος της I.B.A. και L.E.T.A. και την εκπροσωπεί στην Ελλάδα.

Στο τέλος του σεμιναρίου Νίντζα ο Μάστερ Χατσούμι απένειμε προσωπικά σε όλους



ΜΑΣΤΕΡ ΣΟΚΕ ΔΡ. Μ. ΧΑΤΣΟΥΜΙ





τους άνδρες της I.B.A. και L.E.T.A. που έλαβαν μέρος στην προστασία του Τάϊ-κάϊ, αναμνηστικούς Γιαπωνέζικους πίνακες οι οποίοι φιλοτεχνήθηκαν προσωπικά από τον Μάστερ Χατσούμι.

Το βάρος της ευθύνης του Τάϊ-κάϊ είχε επίσης επωμιστεί ο Άγγλος αξιωματικός της Αστυνομίας Πήτερ Κινγκ, Σιντόσι, 5 νταν.

Ο σιντόσι Ντόρον Νάβον είχε αναλάβει το ρόλο του διερμηνέα μιας και ο Μάστερ Χατσούμι ομιλούσε συνέχεια Γιαπωνέζικα.

Το βράδυ της 2ης μέρας του σεμιναρίου και προς έκπληξη όλων των συμμετεχόντων Σιντόσι και Σιντόσι-χο ο Μάστερ Χατσούμι μας ανάγγειλε ότι ήθελε όλοι όσοι συμμετείχαμε στο σεμινάριο να ετοιμαστούμε για εξετάσεις σε νταν! Αυτό ήταν κάτι το ξαφνικό που δεν το περίμενε κανείς.

Οι εξετάσεις κράτησαν αρκετές ώρες. Από τους 450 συμμετέχοντες λίγοι ήταν αυτοί που πέτυχαν στις εξετάσεις.

Ο σενσέϊ Χατσούμι μαζί με το επιτελείο του με το οποίο εξέταζε με σχολαστικότητα τον καθένα χωριστά, ανάγγειλε τελικά τα αποτελέσματα απονέμοντας ταυτόχρονα και τα χειρόγραφα Ιαπωνικά διπλώματά τους.

Μερικά ονόματα από τους επιτυχόντες:

Σβεν Έρικ Μπούγκστερ, Σιντόσι, 6ο νταν, Σουηδία
 Τζακ Χόμπαν, Σιντόσι, 6ο νταν, Η.Π.Α.
 Πήτερ Κινγκ, Σιντόσι, 5ο νταν, Αγγλία
 Δημήτρης Παπανικολάου, Σιντόσι-χο, 4ο νταν, Ελλάδα
 Όκε Νορθ, Σιντόσι-χο, 4 νταν, Σουηδία

Στο τέλος ο Μάστερ Χατσούμι είπε ότι η ειρήνη πρέπει να απλωθεί σε όλο τον κόσμο και ότι πρέπει να συνεχίσουμε την αποστολή του Νίνπο μεταφέροντας την αληθινή αγάπη στις καρδιές μας και βοηθώντας τους συνανθρώπους μας για μια καλύτερη ζωή, πιο ανθρώπινη και αληθινή.

Ακολούθησε ένα επίσημο Μπούντζικαν Τάϊ-κάϊ πάρτυ, στο οποίο πήραν μέρος όλοι οι συμμετέχοντες μαζί με φίλους και άλλους Μπουντόκα προσκεκλημένους από το καράτε, Κέντο, ζίου-ζίτσου κ.α.

Φεύγοντας ο Μάστερ Χατσούμι θα επισκεφτεί το Δουβλίνο, προσκεκλημένος επίσημα από τον

Σιντόσι-χο Μακ Κάρθεη, αξιωματικό του στρατού και από εκεί στις Η.Π.Α. προσκεκλημένος επίσημα από το FBI για εκπαιδευτικά σεμινάρια στο Νινζούτσου. Μετά θα επιστρέψει στην Ιαπωνία.

Ο σενσέϊ Δ. Παπανικολάου θα εκπαιδεύσει Νινζούτσου σε πέντε πόλεις της Δ. Γερμανίας μετά από επίσημη πρόσκληση των εκεί Νίντζα ντότζο. Επίσης θα κάνει εκπαιδευτικά σεμινάρια στη Σουηδία στα ντότζο του Μπούγκστερ και του Μούντθε.

Μετά την επιστροφή του από τη Σουηδία θα πραγματοποιήσει στην Αθήνα σεμινάριο νίντζα για τους προσωπικούς του μαθητές αλλά και για τους φίλους του Νινζούτσου από όπου και αν προέρχεται μεταφέροντας έτσι το μήνυμα Μάστερ Χατσούμι για την αγάπη και την ειρήνη.

Επίσης θα λειτουργήσει και το πρώτο International Ninja Dojo της Αθήνας στο οποίο θα διδάσκει προσωπικά ο σιντοσι-χο Δ. Παπανικολάου.

ΤΕΛΟΣ

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΠΡΟΠΟΝΕΙΣΤΕ!

"Η τελευταία δοκιμασία για έναν ηγέτη είναι να αφήσει πίσω του άλλους ανθρώπους με την πίστη και τη θέληση να συνεχίσουν... Η ικανότητα ενός καλού ηγέτη έγκειται στο να αφήνει πίσω του μια κατάσταση με την οποία η κοινή λογική, χωρίς το χάρισμα της μεγαλοφυίας, να μπορεί να συνδιαλέγεται με επιτυχία".
Γουώλτερ Λίμπαν

Σχεδόν όλοι στις μαχητικές τέχνες έχουν ακουστά τον Τερουγιούκι Οκαζάκι. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι ο Οκαζάκι είναι ένας προσωπικός μαθητής του Γκίσιν Φουνακόσι, του πατέρα του μοντέρνου καράτε-ντο και ότι είναι ένας από τους λίγους που έχουν μαύρη ζώνη με 8 νταν από την JKA. Είναι επίσης αρκετά γνωστό ότι είναι Πρόεδρος και αρχιεκπαιδευτής ενός από τους πιο μεγάλους και πιο επιτυχημένους οργανισμούς καράτε στο Δυτικό Ημισφαίριο - της Διεθνούς Ομοσπονδίας Στόκαν Καράτε (ISKF).

Από την ταπεινή του αφηρησία τον Μάιο του 1961, όταν δεν μπορούσε ούτε να μιλήσει αρκετά καλά Αγγλικά για να παραγγείλει φαγητό σ' εστιατόριο, ο Οκαζάκι έχει φθάσει σε μια θέση σπουδαιότητας και επιτυχίας που ξεπερνάει ακόμη και τα όνειρα των περισσότερων ανθρώπων. Τόσο τεράστια είναι η έκταση του οργανισμού του που τώρα ξοδεύει έξη-ως εννέα μήνες το χρόνο σε ταξίδια. Αν θέλετε να βρείτε τον Τερουγιούκι Οκαζάκι οποιαδήποτε μέρα, μπορεί να χρειαστεί να ψάξετε σε μέρη τόσο απομακρυσμένα όπως η Αλάσκα, η Καραϊβική, ο Καναδάς, ή ακόμη η Γουιάνα ή η Βενεζουέλα. Την περασμένη χρονιά ένας από τους περιφερειακούς

διευθυντές της ISKF κάλεσε το γραφείο του Οκαζάκι και είπε, "πρέπει να μιλήσω στο σεμινάριό αμέσως".

"Καλή τύχη", ήρθε η απάντηση, "αλλά θα πρέπει να κοιτάξετε στον τηλεφωνικό κατάλογο για τον κωδικό της Γιουγκοσλαβίας".

"Δεν έχουμε οργανισμό στη Γιουγκοσλαβία", λέει ο Οκαζάκι για το περιστατικό, "αλλά υπάρχει ένα τμήμα της JKA και με κάλεσαν να διευθύνω μια καλοκαιρινή κατασκήνωση για τα μέλη του".

Και πόσα άτομα περιμένατε ότι θα εμφανιζόντουσαν για μια καλοκαιρινή κατασκήνωση στη Γιουγκοσλαβία απ' όλες τις περιοχές της; είκοσι πέντε; πενήντα;

"Όχι", λέει ο Οκαζάκι. "Το καράτε υποστηρίζεται πολύ από την κυβέρνηση της Γιουγκοσλαβίας και υπάρχουν περίπου 350.000 ενεργά μέλη σήμερα. Εμφανίστηκαν εκατόν πενήντα χιλιάδες απ' αυτά για να πάρουν μέρος στην κατασκήνωση".

Και πως, θα ρωτούσε κάποιος, μπορεί ένας άνθρωπος να διδάξει καράτε σε 150.000 ανθρώπους την ίδια στιγμή; "Ήταν μια πρόκληση", γελάει ο Οκαζάκι, "αλλά αυτή είναι η δουλειά μου".

Στην ηλικία των 53 χρόνων, όταν οι περισσότεροι άνθρωποι σκέφτονται τουλάχιστον να ελαττώσουν ταχύτητα και να δρέψουν τους φυσικούς και χρηματικούς καρπούς της επιτυχίας τους, φαίνεται ότι ο Τερουγιούκι Οκαζάκι βρίσκεται μόλις στην αρχή. Όταν δεν ταξιδεύει γύρω-γύρω την υδρόγειο, διδάσκει συνεχώς στο ιδιόκτητο του Φιλαδέλφεια Καράτε Κλαμπ και σε σχολές στην περιοχή της Φιλαδέλφεια. Είναι επίσης καθηγητής φυσικής αγωγής σε πολυάριθμα κολλέγια και πανεπιστήμια και διασχίζει

Story by Nikitas Biniaris



τις Ηνωμένες Πολιτείες διεξάγοντας εξετάσεις για βαθμούς (νταν). Στον "ελεύθερο χρόνο" του τα τελευταία δέκα χρόνια, έγραψε και ολοκλήρωσε έναν ογκώδη εγχειρίδιο, μαζί με τον Δόκτορα Μίλοραντ Στρισέβικ, έναν πρωτοπόρο ερευνητή στην ιατρική των αθλημάτων. Όπως σιδήποτε άλλο που κάνει ο Οκαζάκι, είναι μια εργασία υψηλής ποιότητας, το αποτέλεσμα δέκα χρόνων επιμελούς έρευνας στη φυσιολογία των τεχνικών καράτε. Μ' αυτό το έργο να βρίσκεται μόλις στο τυπωτήριο, ο Οκαζάκι έχει ξεκινήσει μια άλλη συγγραφική προσπάθεια, μια σειρά από εγχειρίδια για πολλές τάξεις καράτε κολλεγίων και πανεπιστημίων που διεξάγονται από τον οργανισμό του σ' όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες. "Η κύρια δυνατή προσπάθεια θα είναι να ενημερώσουμε τους μαθητές για τη σημασία και την αξία του καράτε σαν τρόπου ζωής", λέει ο Οκαζάκι. "Βλέπεις, όσο πιο μεγάλος γίνεται ένας οργανισμός, τόσο πιο μεγάλη είναι η πιθανότητα ότι οι άνθρωποι θα θεωρούν το καράτε σαν απλώς ένα άλλο είδος σωματικής άσκησης. Αλλά το καράτε-ντο είναι κάτι πολύ περισσότερο απ' αυτό και θέλω να είμαι σίγουρος ότι οι μελλοντικές γενιές ποτέ δεν θα ξεχάσουν ότι ο αληθινός σκοπός της προπόνησης στο καράτε είναι η ανάπτυξη του ανθρώπινου χαρακτήρα".

Οι συχνές νύξεις του Οκαζάκι για "μελλοντικές γενιές" είναι η μόνη ένδειξη. Δεν είναι γέρος από οποιαδήποτε άποψη, αλλά δεν είναι ούτε και 28χρονος αγωνιστής και το ξέρει αυτό.

"Η δική μου γενιά από Γιαπωνέζους καρατέκα", λέει, "αισθάνεται μια πολύ βαρεία ευθύνη. Είμαστε η τελευταία γενιά που έχει εκπαιδευτεί από τον Γκίσιν Φουνακόσι προσωπικά και μιας και οι περισσότεροι από την παλιότερη γενιά των μαθητών του χάθηκαν στον πόλεμο, εξαρτιόταν από μας να εκπληρώσουμε το όνειρο του εκπαιδευτή μας για τη διεθνοποίηση και την αύξηση της δημοτικότητας του καράτε-ντο. Υπήρξαμε πολύ τυχεροί

που είχαμε έναν ηγέτη σαν τον Μασατόσι Νακαγιάμα να μας οδηγεί και να μας συμβουλεύει, αλλά υπάρχει ένα πολύ μεγάλο χάσμα μεταξύ της εμπειρίας του και της δικιάς μας. Αυτό που λέω είναι ότι αισθανόμασταν πάντα ότι δεν είμασταν αρκετά καλοί για να κάνουμε το καθήκον που νοιώθουμε ότι έχουμε, έτσι αναλάβαμε την υποχρέωση να εργαστούμε όσο πιο σκληρά μπορούμε σαν άνθρωπινα πλάσματα για να διατηρήσουμε και να διαιωνίσουμε τις αρχές του Γκίσιν Φουνακόσι. Γι' αυτό, αυτό τον καιρό αφιερώνω όλη μου την ενέργεια στο χτίσιμο ενός οργανισμού με την τεχνική και διοικητική δομή που θα συνεχίσει να υπάρχει και όταν ακόμη εγώ θα έχω φύγει".

Το πρώτο βήμα στο σχέδιο του Οκαζάκι για το μέλλον είναι να εγκαταστήσει ένα εθνικό κυβερνών σώμα σε κάθε χώρα-μέλος της ISKF με τα κεντρικά γραφεία που θα ενεργούν σαν ένα είδος ομπρέλλας.

"Κατά τη διάρκεια των διαμορφωτικών χρόνων της ISKF", οι Ηνωμένες Πολιτείες ήταν η πιο μεγάλη και η πιο ασφαλής οικονομικά χώρα απ' όλα τα κράτη-μέλη. Τώρα, όμως, το καράτε έχει αναπτυχθεί σε τέτοια μεγάλη έκταση σε κάθε μια από τα κράτη-μέλη που τώρα βλέπω μια ανάγκη για ISKF-Η.Π.Α., ISKF-Καναδάς, ISKF-Καραϊβική κ.λ.π. Από μια διοικητική άποψη, δεν υπάρχει πρόβλημα να βρεις ανθρώπους να κάνουν τη δουλειά σε κάθε χώρα. Αλλά από τεχνική άποψη, το καθήκον είναι πολύ πιο δύσκολο. Δεν υπάρχει απολύτως τίποτα πιο επείγον στη σημερινή εποχή από την ανάπτυξη υψηλής ποιότητας εκπαιδευτών για το μέλλον".

Όταν ο Οκαζάκι λέει "υψηλή ποιότητας μπορείς να είσαι σίγουρος ότι δεν εννοεί "αρκετά καλή" ή "μέτρια". Πράγματι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για προπονητές της ISKF που έχει καθιερώσει ο ίδιος είναι απομίμηση του εκπαιδευτικού προγράμματος για προπονητές της JKA. Οι υποψήφιοι για το πρόγραμμα της ISKF πρέπει να

έχουν τουλάχιστον 2 νταν και ολόκληρο πακέτο από συστάσεις.

"Είμαι σ' αλήθεια ευτυχής" τονίζει ο Οκαζάκι, "που σήμερα έχουμε περισσότερους από εκατό εκπαιδευμένους, εγγεγραμμένους σ' αυτό το πρόγραμμα. Φυσικά, δεν υπάρχει τρόπος να πω αυτή τη στιγμή πόσοι τελικά θα αποφοιτήσουν και θα κάνουν το καράτε εργασία τους για ολόκληρη τη ζωή τους!!

"Δεν υπάρχει τρόπος να πω" είναι κάπως ήπια έκφραση. Η συμμετοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Οκαζάκι για προπονητές είναι σαν στρατιωτική προπόνηση. Κάτω από τις καλύτερες συνθήκες, στις οποίες οι συμμετέχοντες υφίστανται κανονική προπόνηση



κάτω από έναν ικανό εκπαιδευτή, το πρόγραμμα χρειάζεται τρία χρόνια για να ολοκληρωθεί. Κατά τη διάρκεια εκείνου του καιρού, οι εκπαιδευόμενοι μελετούν τα πάντα από λειτουργικότητα του σώματος μέχρι τη ψυχολογία του μάντζιμντ (διοίκηση). Επιπλέον από το τακτικό τους πρόγραμμα (του οποίου η παρακολούθηση είναι υποχρεωτική), οι εκπαιδευόμενοι για προπονητές της ISKF συμμετέχουν σε εντατικές προπονήσεις οι οποίες μερικές φορές μοιάζουν με προπονήσεις σε κατασκήνωσεις επαγγελματιών πυγμάχων. Η σημαντική διαφορά είναι ότι ο επαγγελματίας μποξέρ προπονείται με νύχια και με δόντια (άγρια) για τρεις μήνες, ενώ οι εκπαιδευόμενοι της ISKF εκγυμνάζονται επίπονα επί τρία ολόκληρα χρόνια!

Για μερικούς, όμως, η σωματική προπόνηση έρχεται δεύτερη στη δύσκολη κλίμακα των ακαδημαϊκών απαιτήσεων. Επιπρόσθετα της σωματικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι για προπονητές, απαιτείται να υποβάλλουν γραπτές αναφορές για περισσότερα από 40 αντικείμενα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων του τριετούς τους προγράμματος και πρέπει να υποβάλλουν μια διατριβή προτού μπορέσουν να αποφοιτήσουν.

Ενώ μερικοί μπορούν να πουν ότι αυτό το είδος προγράμματος είναι λίγο υπερβολικό και ασυνήθιστο, ο Οκαζάκι διαφωνεί σφοδρά.

"Το πρόγραμμα μας" δηλώνει σταθερά, "είναι εντελώς απαραίτητο για την ανάπτυξη εκπαιδευτών πολύ καλού επιπέδου οι οποίοι να μπορούν να περάσουν το καράτε στις επόμενες γενιές με ένα σωστό τρόπο. Διδάσκουμε τους εκπαιδευόμενους εδώ με ακριβώς τον ίδιο τρόπο που διδάσκονται στην Ιαπωνία και μάλιστα κάθε εργασία που υποβάλλεται από τους εκπαιδευόμενους μας στέλνεται στην Ιαπωνία κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος για επιθεώρηση από την επιτροπή εκπαίδευσης της JKA. Όταν ένας εκπαιδευόμενος αποφοιτάει, παίρνει ακριβώς τα ίδια πιστοποιητικά της ιδιότητας του που παίρνει κι ο Γιαπωνέζος ομόλογος του. Επίσης θέλω να τονίσω ότι η εκπαίδευση δεν



τελειώνει εκεί. Υπάρχουν ποικίλα επίπεδα ανωτέρων εκπαιδευτών και οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να συνεχίσουν να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις για πολλά μελλοντικά χρόνια".

Όσο και αν είναι αφοσιωμένος σ' αυτό το πρόγραμμα ο Οκαζάκι, αντιλαμβάνεται όμως ότι ο μόχθος του για το πρόγραμμα προπόνησης εκπαιδευτών δεν θα έχει σημαντική επίδραση στο μέλλον του καράτε-ντο στην Αμερική στα αμέσως επόμενα χρόνια.

"Γι' αυτό το λόγο διοργανώνουμε την ετήσια καλοκαιρινή μας κατασκήνωση", λέει.

Η ετήσια Ανοικτή Καλοκαιρινή Κατασκήνωση της ISKF είναι μια παράδοση 18 χρόνων την οποία μοιράζονται, κατά μέσον όρο 400 μαθητές και εκπαιδευτές στο Δυτικό Ημισφαίριο. Εδώ και 18 χρόνια, το Καμπ Γκρην Λέην στην Πενσυλβανία για μια βδομάδα το χρόνο γίνεται ένα είδος Μέκκας του καράτε στην οποία εκπαιδευτές και μαθητές μαζί

πηγαίνουν για να προπονηθούν και να μάθουν.

"Όλοι οι εκπαιδευτές μας", λέει ο Οκαζάκι, "είτε είναι επίσημοι εκπαιδευόμενοι, είτε όχι, συγκεντρώνονται και για μια βδομάδα το χρόνο ζουν μαζί στην καλοκαιρινή κατασκήνωση. Όλοι οι επίσημοι εκπαιδευτές μας διευθύνουν τμήματα που αποσκοπούν ιδιαίτερα σε άλλους εκπαιδευτές και ο καθένας έχει την ευκαιρία να γνωρίσει πραγματικά ο ένας τον άλλο και να μοιραστούν τις ιδέες τους, τις τεχνικές και τις μεθόδους διδασκαλίας τους".

Αλλά η κατασκήνωση δεν είναι μόνο για εκπαιδευτές. Πράγματι, είναι μάλλον αξιοσημείωτο να βλέπεις τόσο πολλούς αθλητές από τόσα πολλά, διάφορα επίπεδα τεχνικών, από τόσα πολλά διαφορετικά στυλ καράτε, μαζεμένους μαζί για μια βδομάδα προπόνησης.

"Ο καθένας είναι ευπρόσδεκτος στην κατασκήνωση μας", τονίζει ο Οκαζάκι. "Έχουμε μια ευρεία σειρά από τμήματα για τον καθένα και βεβαιωνόμαστε επίσης ότι όλοι διασκεδάζουν κάπως".

Η "διασκέδαση" περιλαμβάνει ειδικές εκδηλώσεις όπως τοξοβολία, πάλη σούμο και αγώνες κονταροχτυπήματος και η εβδομάδα πάντα τελειώνει με ένα τουρνουά καράτε.

Αυτό που άρχισε σαν καλοκαιρινή κατασκήνωση της JKA σχεδόν είκοσι χρόνια πριν έχει τώρα μετατραπεί σε μια αληθινά ανοιχτή διεθνής εκδήλωση την οποία πολλοί άνθρωποι ρυθμίζουν έτσι τις ζωές τους ώστε να παρευρεθούν.

"Έχουμε ανθρώπους που δεν τους περνάει καν απ' το μυαλό να περάσουν με κανένα άλλο τρόπο τις καλοκαιρινές διακοπές τους", χαμογελάει ο Οκαζάκι.

Όσο πιο πολύ ακούει κανείς τον Οκαζάκι να περιγράφει τον οργανισμό και τις δραστηριότητές του, τόσο πιο πολύ εντύπωση του κάνει το τεράστιο μέγεθος των προσπαθειών του. Το να είσαι απλώς ενήμερος όλων των δραστηριοτήτων του οργανισμού είναι μια δουλειά με πλήρες ωράριο, αλλά ο Οκαζάκι φαίνεται να το απολαμβάνει. Προφανώς, η ενεργητικότητα και ο ενθουσιασμός του δεν έχουν όρια. Πράγματι, είναι δύσκολο να

αποφασίσεις τι είναι το πιο εντυπωσιακό σ' αυτόν τον άνθρωπο - δηλαδή είναι δύσκολο μέχρι να τον γνωρίσεις.

Παρόλη την τεράστια ενεργητικότητα και επιμονή του, παρόλη την εντελώς καταπληκτική τεχνική του (πολλοί πιστεύουν ότι έχει έρθει κοντύτερα από οποιονδήποτε άλλο στο να τελειοποιήσει αληθινά τις τεχνικές του καράτε), σ' όποιον τον γνωρίσει εξακολουθεί να δίνει την εντύπωση ενός απ' τους πιο ζεστούς και φιλικούς ανθρώπους του κόσμου.

Παρόλα τα επιτεύγματα του, ο Τερουγιούκι Οκαζάκι είναι ένας γνήσια ταπεινός άνθρωπος. Παρόλη την αυστηρότητα του σαν δάσκαλος, υπάρχει ένα σπινθήρισμα στα μάτια του που δεν μπορείς να μην το προσέξεις. Το γέλιο του είναι κολλητικό και εκπέμπει έναν ενθουσιασμό για τη ζωή που φαίνεται ότι διώχνει οποιαδήποτε ένταση συναντάει. Είναι το είδος του ανθρώπου με τον οποίο κάποιος θα μπορούσε να διαφωνήσει από μεγάλη απόσταση, μάλλον γραπτά. Προσωπικά, είναι σχεδόν αδύνατο να τον αντιπαθήσεις.

Όταν ρωτήθηκε σχετικά με θέματα πολιτικής, δυσφήμισης και ανοικτών εχθρών, χαμογέλασε πλατειά και το σπινθήρισμα έγινε πιο έντονο.

"Άκου", λέει ευγενικά, "υπάρχει μόνο ένα πράγμα που πρέπει να σκέφτονται οι άνθρωποι του καράτε και αυτό είναι η προπόνηση. Οι οργανισμοί έρχονται και φεύγουν και οι άνθρωποι συγχύζονται καμιά φορά και ακολουθούν τον δικό τους δρόμο. Αυτό είναι φυσικό. Ακόμη κι εγώ κουράζομαι μερικές φορές με όλες τις δυσκολίες που ξεφυτρώνουν μεταξύ των οργανισμών και των ατόμων. Αλλά αυτό που με ενισχύει στις δύσκολες στιγμές είναι το ίδιο που με κάνει να αισθάνομαι ευχάριστα τις καλές μέρες. Είναι αυτό που μου είπε ο Γκίλσιν Φουνακόσι όταν ήμουν συγχυσμένος και αποθαρρυσμένος και είναι το ίδιο που λέω στους μαθητές μου τώρα: "εξακολουθείτε να προπονείστε! Άσχετα με το τι συμβαίνει, άσχετα με το πόσο δύσκολα ή ακατανόητα δείχνουν τα πράγματα, απλώς εξακολουθείτε να προπονείστε

και θα βρείτε την αλήθεια. Όλες οι απαντήσεις βρίσκονται στην προπόνηση, επειδή άσχετα με το πως αλλάζουν ο κόσμος, οι οργανισμοί, οι άνθρωποι και η κοινωνία, το αληθινό καράτε-ντο παραμένει το ίδιο. Εξακολουθείτε να προπονείστε και θα επιτύχετε".

Η, όπως το διατυπώνει ο Χένρι Ντέιβιντ Θωρό: "αν κάποιος προχωράει με αυτοπεποίθηση προς την κατεύθυνση των ονείρων του και επιδιώκει να ζήσει τη ζωή που έχει ονειρευτεί, θα αποκτήσει μια επιτυχία απρόσμενη".

Ο Τερουγιούκι Οκαζάκι, με την αδιάκοπη παραίτηση του για "συνεχή προπόνηση" είναι ζωντανή απόδειξη για το απόφθεγμα-του Θωρό.

(Για τον συγγραφέα του άρθρου: Ο Ράνταλ Χάσελ είναι ο εκδότης των Φόκους Παμπλικέσιονς ΕΠΕ στο Σαιν Λούις. Περιφερειακός διευθυντής της JKA για τη νότιο-κεντρική περιοχή των Η.Π.Α., κάνει καράτε εδώ και 25 χρόνια και έχει 4 νταν).

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

82.24.794

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Η ΠΑΛΗ ΣΟΥΜΟ

Από τόν Νικήτα Μπινιάρη
Story by Nikitas Biniaris

Η άπιστευτη, μέσα σε μια νύχτα, επιτυχία ενός Σαμόα-Αμερικάνου 215 κιλών στο Γιαπωνέζικο, ηλικίας πολλών αιώνων, άθλημα του σούμο έχει δημιουργήσει τέτοια αναστάτωση ώστε οι προσωπικότητες του σούμο αναγκάστηκαν να ρίξουν μια νέα ματιά σε μερικές από τις παραδοσιακές τους τεχνικές και προπονητικές μεθόδους. Ο 20χρονος Σαλέβσα "Σάλι" Φουάλι, ο οποίος είναι ολόψυχα δοσμένος στο πάουερ-λίφτιγκ, κατέβαλλε δυο από τους τρεις μεγάλους πρωταθλητές, ακόμα και τον πιο υποσχόμενο από τους νέους παλαιστές, κατά τη

διάρκεια ενός εκπληκτικού τετραήμερου στο τέλος του 15νθήμερου Φθινοπωρινού Τουρνουά τον Σεπτέμβριο του 1984.

Το αξιοσημείωτο είναι ότι ο Κονισίκι (το όνομα του Φουάλι) τα έκανε όλα αυτά με μόνο λίγο παραπάνω από δυο χρόνια εμπειρίας στο σούμο και κατά τη διάρκεια μόλις του δεύτερου του τουρνουά στην κορυφαία κατηγορία. Η ξαφνική άνοδος του στις βαθμίδες, έρχεται μετά από τη ξαφνική πολυδιαφημισμένη αποχώρηση του μέντορά του και φίλου του Χαβανέζου Τακαμιγιάμα, ο

ο οποίος είναι γνωστός σε εκατομμύρια Γιαπωνέζους οπαδούς του Σούμο σαν Τζέσε.

Τι θα είχε να αντιμετωπίσει ο Κονισίκι όταν στρατολογήθηκε από τον Τζέσε και άρχισε το σούμο το καλοκαίρι του 1982; Πρώτα από όλα, σαν ένας από τους κάπου 765 παλαιστές σούμο στην Ιαπωνία, είχε λιγότερο από 5% πιθανότητες να φτάσει στην κορυφαία κατηγορία. Έπρεπε να αρχίσει από το μηδέν στην κατώτατη από τις έξι κατηγορίες, τη Τζονοκούτσι και να αγωνιστεί για να φτάσει στην κατηγορία Μακουνουσίτι στην κορυφή ενάντια σε

αντιξοότητες. Ότι το κατάφερε αυτό σε σχεδόν χρόνο ρεκόρ (2 χρόνια) μαρτυράει τη γρήγορη ανάπτυξή του και το πόσα πολλά υπόσχεται ακόμη.

Οι τεράστιοι Γιαπωνέζοι παλαιστές, οι οποίοι, κάποιιοι πιστεύουν ότι, συνεχίζουν την παράδοση των σαμουράι, παλεύουν μεταξύ τους για επικράτηση στο έκτο ετήσιο 15νθήμερο τουρνουά σούμο, αλλά είναι ένας σπαρτιάτικος τρόπος ζωής στον οποίο μόνο οι δυνατοί επιβιώνουν. Εκατομμύρια νέων αγοριών έχουν σαν είδωλά τους τους μεγάλους πρωταθλητές και άλλους ψηλά στην κατάταξη ρικίσι (παλαιστές σούμο), ενώ οι γυναίκες και οι φίλαθλοι άνδρες τους θεωρούν εθνικούς ήρωες.

Κάθε απόγευμα κατά τη διάρκεια των μεγάλων τουρνουά σούμο, κάπου 10.000-15.000 σφοδρόι οπαδοί συνωστίζθηκαν στις θέσεις της αρένας του έθνους για να βιώσουν από πρώτο χέρι τη φεουδαρχική μεγαλοπρέπεια και έξαψη ενός από τα πιο παραστατικά και εσωτερικά άπορ του κόσμου. Εκατομμύρια περισσότεροι μαζεύονται μπροστά από τις τηλεόρασεις τους για να παρακολουθήσουν τη δράση στη κανάλι ΝΗΚ το οποίο παρουσιάζει κάπου επτά ώρες την ημέρα σούμο σε όλη τη χώρα.

Το σούμο δεν είναι μόνο το εθνικό σπορ της Ιαπωνίας, είναι η ίδια η ουσία της Ιαπωνίας. Οι Γιαπωνέζοι σε

ένα τουρνουά σούμο είναι πιο πολύ άνετοι, πιο πολύ πραγματικά οι εαυτοί τους παρά σε οποιοδήποτε άλλο μέρος ή χρόνο. Η αγάπη τους για την ιεροτελεστία και η αισθαντικότητα τους πάνω στην ιστορία είναι παντού ολοφάνερα, όπως είναι και η διορατικότητά τους για τη δημιουργία θεάματος. Οι οδηγοί των ταξί και άλλοι που είναι περιορισμένοι στα αυτοκίνητα και τα φορτηγά τους κατά τη διάρκεια του απογεύματος ευσεβώς συντονίζουν τα ραδιόφωνα τους στις δυο ώρες που μεταδίδεται το σούμο. Πράγματι, αν υπάρχει οτιδήποτε που μπορεί να σπάσει την τυφλή αυτοσυγκέντρωση των αφοσιωμένων στη δουλειά Γιαπωνέζων, αυτό είναι το σούμο, ένα αρχαίο στυλ



ιθαγενούς πάλης που συνδυάζει παράδοση, ιεροτελεστία και μάχη σώμα με σώμα με έναν τρόπο που λίγα άλλα αθλήματα το κάνουν.

Το να συνηθίσει κανείς να παλεύει με γυμνά πόδια σε μια παλαίστρα σκληρο-συσκευασμένης αργίλου με διάμετρο 4,5 μέτρων μόνο, είναι πολύ πιο δύσκολο από όσο μπορεί να φαίνεται. Πρώτα σκεφτείτε ότι αν ένας παλαιστής σούμο βγει έξω από την παλαίστρα κατά τη διάρκεια ενός γύρου έστω και μόνο με την πατούσα ή τη φτέρνα του, αυτόματα χάνει. Ή, αν αγγίξει το έδαφος της παλαίστρας με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του εκτός από τα πόδια των ποδιών του, τότε έχει νικηθεί. Όταν κι οι δυο παλαιστές πέφτουν κάτω ή έξω από την παλαίστρα, αυτός που αγγίζει το χώμα πρώτος - συνήθως ο άντρας που είναι από κάτω - ανακηρύσσεται νικημένος.

Αν και οι περισσότεροι γύροι τελειώνουν σε 30 δευτερόλεπτα, οι παλαιστές περιορίζονται σε περίπου πέντε λεπτά αγωνιστικού χρόνου. Αν καμιά απόφαση δεν παρθεί μέχρι τότε, επιτρέπεται μια παράταση 3 ή 4 λεπτών. Αλλά τέτοιοι μαραθώνιοι γύροι αποτελούν κάτι το σπάνιο και συμβαίνουν μερικές φορές μόνο το χρόνο.

Οι παλαιστές σούμο των δυο ανωτέρων κατηγοριών Μακονοούτσι και Τζούρνο, αγωνίζονται και τις 15 μέρες του τουρνουά, ενώ εκείνοι στις τέσσερις κατώτερες κατηγορίες παλεύουν μόνο επτά μέρες. Ο αγωνιζόμενος με το καλύτερο ρεκόρ σε κάθε κατηγορία ανακηρύσσεται νικητής αλλά σε περίπτωση ισοπαλίας γίνεται ένας επαναληπτικός αγώνας δέκα λεπτά μετά το τελικό ματς του τουρνουά. Ο νικητής στην κατηγορία Μακονοούτσι παίρνει δυο εκατομμύρια γιεν ή περισσότερα από 1.096.000 δρχ. επιπλέον του μηνιαίου μισθού και άλλων πηγών εισοδήματός του. Εκτός από τους μεγάλους πρωταθλητές, που έχουν ένα μόνιμο βαθμό και τους οζέκι, στους οποίους επιτρέπεται να χάσουν δυο ρεκόρ πριν τον υποβιβασμό, ένας παλαιστής προβιβάζεται ή υποβιβάζεται ανάλογα με το πως πήγε στην προηγούμενη διοργάνωση.

Οι μανιμάδες θαυμαστές του σούμο συγκεντρώνονται στην

ικανότητα των ρικίσι, ιδιαίτερα στους γύρους που βρίσκεται αντιμέτωπος ένας δυναμικός πιεστής και διεισδυτής όπως ο Κονισίκι με έναν τεχνίτη ζώνης, όπως ο μεγάλος πρωταθλητής Κιτανούμι. Υπάρχουν παραπάνω από 70 βασικές τεχνικές σούμο, συμπεριλαμβανομένων και των τιναγμάτων βραχίονα, ποδιού, χεριού και γοφού καθώς και ταχτικές σπρωξίματος, τραβήγματος, τρικλοποδιών, ραπισμάτων, πιέσεων και άρσης. Η εκρηκτική δύναμη δυο παλαιστών σούμο που παλεύουν να νικήσει ο ένας τον άλλο μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα στα στενά όρια μιας παλαίστρας με 4,2 μ. διάμετρο σου παίρνει την ανάσα.

Η παλαίστρα περιβάλλεται από πυθαιμένους ψάθινους σάκκους γεμάτους χαλικιά και χώμα και στήνεται πάνω σε ένα 0,9 εκατοστά του μέτρου ψηλό και 5,4 τετραγωνικά μέτρα σωρό από ειδικό, σκληρό χώμα. Η παλαίστρα είναι ελαφρά πασπαλισμένη με άμμο, η οποία είναι αναμιγμένη με το αλάτι που ρίχνεται μέσα στον αγωνιστικό χώρο κατά τη διάρκεια των προκαταρκτικών κάθε γύρου. Μια στέγη 2 τόνων σε στυλ Σίντο αιωρείται πάνω από την παλαίστρα με καλώδια και συμβολίζει τη στενή σχέση μεταξύ του σούμο και της ντόπιας Γιαπωνέζικης θρησκείας. Σε κάθε γωνιά της στέγης υπάρχουν μεγάλες κόκκινες, μπλε, άσπρες και μαύρες φούντες που αντιπροσωπεύουν τις τέσσερις εποχές και τους διάφορους θεούς.

Οι παλαιστές σούμο είναι διαμοιρασμένοι σε 37 «στάβλους» γυμναστήρια σαν κοιτώνες όπου τρώνε, κοιμούνται και προπονούνται, προστατευμένοι σχεδόν τόσο στενά όσο και οι καλόγεροι σε ένα μοναστήρι. Η βαθμίδα καθορίζει το πότε ένας παλαιστής θα σηκωθεί το πρωί: οι νεοφερμένοι κουτροβαλούν από τα φύτρου (στρώματά) τους πριν από τα χαράματα, ενώ οι μεγάλοι πρωταθλητές ακολουθούν ένα πιο τεμπέλικό πρόγραμμα, ξυπνώντας γύρω στις 8.00 π.μ.

Οι παλαιστές πρέπει να κάνουν αρκετές ώρες εξαντλητικής προπόνησης μέχρι σχεδόν το μεσημέρι οπότε έχουν το πρώτο τους γεύμα της ημέρας. Αυτό το αυστηρό πρόγραμμα προπόνησης ακολουθείται με

ευσέβεια μέρα με τη μέρα, μήνα με τον μήνα σχεδόν χωρίς διακοπή μιας και το σούμο δεν είναι εποχιακό άθλημα. Τα τουρνουά γίνονται σε μη ταχτικούς (ακανόνητους) μήνες του χρόνου και η μόνη ανάπαυλα των παλαιστών είναι η εβδομάδα που ακολουθεί το τέλος κάθε τουρνουά.

Το μόνο ρούχο που φοράει ο παλαιστής είναι ένα ύφασμα που καλύπτει τους λαγόνες και μια μεταξένια λωρίδα πλάτους 15 εκατοστών, η οποία τυλίγεται αρκετές φορές γύρω από τη μέση και τα απόκρυφα μέρη του σώματός του και μετά δένεται στην πλάτη. Η λωρίδα όχι μόνο κρύβει τη γύμνια του παλαιστή, αλλά είναι επίσης σημαντική και για τη λαβή στην εκτέλεση ποικίλων τεχνικών σούμο.

Η αιματοχυσία και τα σπασμένα κόκκαλα είναι κάτι που σπάνια συναντάται σε έναν αγώνα σούμο. Αν ανοίξει η μύτη ενός παλαιστή, ο διαιτητής αμέσως σταματάει τον αγώνα και σκουπίζει τη μύτη του τραυματισμένου πριν επιτρέψει να συνεχιστεί ο αγώνας. Παρά τον απορροφητήρα κραδασμών από αφρολέξ που περιβάλλει τη βάση (σωρός από χώμα ύψους 0,60 εκ.) πάνω στην οποία βρίσκεται η παλαίστρα, οι παλαιστές μερικές φορές εξασθενούν ή σπάνε τον αστράγαλο, βγάζουν το γόνατο, ή χτυπάνε τον αγκώνα όταν πετάνονται έξω από την παλαίστρα και πάνω στο σωρό.

Η παραδοσιακή προπόνηση στο σούμο απαιτεί από τους παλαιστές να χτυπούν ένα ξύλινο στύλο εκατοντάδες φορές την ημέρα για να μεγαλώσουν και να σκληρύνουν τα χέρια τους καθώς και για να αναπτύξουν ένα ρυθμό ώθησης και διεισδυσης. Αυτή η προπόνηση συχνά αφήνει τα χέρια τους μελανιασμένα, χτυπημένα και μουδιασμένα. Οι παλαιστές είναι επίσης παραταγμένοι σε σειρές για έναν άλλο τύπο εξάσκησης που καλείται σίκο, κατά τον οποίο εναλλακτικά χτυπούν τα γυμνά πόδια τους στο σκληρό χώμα 500 φορές ή και περισσότερο την ημέρα για να δυναμώσουν τους γοφούς και τα πόδια τους - το κλειδί για την επιτυχία στο σούμο. Μερικές φορές γίνεται τόσο οδυνηρό που οι παλαιστές δύσκολα μπορούν να σύρουν τα πόδια τους για να ανέβουν τη νύχτα τις σκάλες που οδηγούν

στα κρεβάτια τους.

Μετά υπάρχει το ματαβάρι - ένα είδος ανοιγμάτων σούμο κατά τα οποία απαιτείται από τους παλαιστές να καθήσουν στο κρύο χωματένιο πάτωμα του χώρου προπόνησής τους, να εκτείνουν τα πόδια τους προς τα έξω και όσο πιο ανοιχτά το ένα από το άλλο μπορούν και μετά να γείρουν το σώμα τους μπροστά μέχρι που το μέτωπό τους - ακόμα και το στήθος τους - να ακουμπήσει στο έδαφος. Αν ο αγωνιζόμενος δεν μπορεί να ακουμπήσει στο πάτωμα ένας από τους προπονητές ή ανώτερους παλαιστές τον πιέζει προς τα κάτω από πίσω.

Φυσικά το κύριο μέρος της προπόνησης (κέϊκο) περιλαμβάνει γύρους εξάσκησης. Όταν ένας νέος πωλητής αρχίζει να δείχνει ότι εξελίσσεται καλά, ο ιδιοκτήτης του γυμναστηρίου τον αναγκάζει να αγωνιστεί με τον έναν αντίπαλο μετά τον άλλο σε μια φαινομενικά ατελείωτη διαδοχή χώρων εξάσκησης χωρίς διακοπή. Όταν ο νέος ρικίσι καταρρέει στο χώμα με απόλυτη εξάντληση, ένας εκπαιδευτής ή ανώτερος παλαιστής συχνά θα τον χτυπήσει ηχηρά στην πλάτη ή τα οπίσθια με ένα κούφιο ραβδί από μπαμπού, ή θα του τρίψει αλάτι στα μάτια και θα του χώσει χώμα στο στόμα για να τον αναγκάσει να σηκωθεί πάνω πάλι.

Οι σεκιτόρι-παλαιστές στις δυο τελευταίες κατηγορίες - παίρνουν ένα μηνιαίο μισθό και έχουν βοηθούς (οι χαμηλών βαθμίδων ρικίσι) για να τους υπηρετούν. Κοιμούνται σε κανονικά δωμάτια αντί σε μεγάλες αίθουσες σε στυλ κοιτώνων, όπως οι κατώτερες βαθμίδες, κάνουν ένα ειδικό χτένισμα των μαλλιών (γκίνκο) όταν αγωνίζονται σε τουρνουά και για επίσημες περιστάσεις και απαλλάσσονται από αγγαρείες στο στάβλο όπως το καθάρισμα, το μαγείρεμα κλπ.

Από την άλλη πλευρά, οι παλαιστές χαμηλών βαθμίδων παίρνουν μικρές αμοιβές, κάνουν όλο το τρίψιμο με τη βούρτσα και το καθάρισμα στο στάβλο καθώς και το μαγείρεμα, υπηρετούν σαν βοηθοί στους ανώτερους ρικίσι, κοιμούνται στους μεγάλους κοιτώνες και δεν θεωρούνται καθόλου έμπειροι παλαιστές μέχρι να φτάσουν

高見山



στη κατηγορία Τζούρνο - τη δεύτερη υψηλότερη που περιλαμβάνει 26 παλαιστές.

Το σούμο έχει ηλικία σχεδόν 2.000 χρόνια. Τα αρχαία γραπτά περιγράφουν ένα μυθικό αγώνα σούμο μεταξύ δυο θεών, αλλά ο πρώτος αληθινός γύρος σούμο λέγεται ότι έχει γίνει το 32 π.Χ., όταν δυο από τους δυνατότερους άντρες της χώρας αγωνίστηκαν μεταξύ τους μέχρι το θάνατο σε έναν αγώνα χωρίς περιορισμούς. Η αυτοκρατορική αυλή στην περίοδο Νάρα στον 8ο αιώνα διοργάνωνε ετήσια τουρνουά σούμο και κατά τη διάρκεια της ακμής της εποχής των σμουραϊ 500 χρόνια αργότερα, το σούμο μετατράπηκε σε ένα πεδίο μάχης μαχητικών

τεχνών από το οποίο αναπτύχθηκε το ζίου-ζίτσου και τελικά το τζούντο.

Αλλά μόλις στην αρχή της Περιόδου Τοκουγκάβα (1616-1867) το σούμο μετατράπηκε σε επαγγελματικό άθλημα και άρχισε να αποκτάει μία παρόμοια με τη σημερινή του μορφή. Ήταν στα μέσα του 17ου αιώνα που συνέβηκε η μόνη σημαντική ανάπτυξη στο σούμο, το στοιχείο που δίνει στο σπορ τον μοναδικό του χαρακτήρα και το ξεχωρίζει από την πάλη σε άλλες χώρες: περιορισμός της περιοχής που γίνεται ο αγώνας σούμο από έναν κύκλο που περιβάλλεται από δέματα με χώμα και χαλίκια.

Στα περισσότερα από τα 300



χρόνια από τότε που ο Ακάσι πολέμησε σαν μεγάλος πρωταθλητής σούμο, υπήρξαν μόνο 59 γιοκοζούνα (μεγάλοι πρωταθλητές). Ο Ραϊντεν, ένας γίγαντας 1,95 μ και 170 κιλά στην περίοδο Τοκου γκάβα, έχασε μόνο 12 γύρους στην 20χρονη καριέρα του και πέτυχε το καλύτερο νικηφόρο ποσοστό στο διάστημα όλης της ζωής του (0,962). Ο Φουταμπαγιάμα, ένας από τους σπουδαιότερους πρωταθλητές όλων των εποχών που άνησε στη δεκαετία του 1930, κρατάει το ρεκόρ των περισσότερων διαδοχικών νικών (69), ενώ ο μεγάλος πρωταθλητής Τάινο, ο μισογιαπωνέζος, μισορώσος σούπερσταρ της δεκαετίας του

1960 κέρδισε μια απίστευτη ακολουθία 32 τουρνουά, ένα ρεκόρ που μπορεί να μη ξεπεραστεί ποτέ. Ακόμη και ο Τακαμιγιάμα (Τζέσε) κρατάει μερικά ρεκόρ όλων των εποχών, συμπεριλαμβανομένων και 1.231 διαδοχικών γύρων στην ανώτερη κατηγορία. Γιαπωνέζος πολίτης τώρα ο Τζέσε υπήρξε ο πιο επιτυχημένος από τους 41 ξένους παλαιστές σούμο που δοκίμασαν την τύχη τους στο παραδοσιακό Γιαπωνέζικο άθλημα μέχρι τώρα. Είναι ο μόνος ξένος παλαιστής που κέρδισε ένα πρωτάθλημα σε τουρνουά και έκανε αρκετά ρεκόρ όλων των εποχών κατά τη διάρκεια της

20χρονης καριέρας του.

Η καριέρα του Τζέσε έφθασε σε ένα γιορταστικό τέλος κατά την τελετή της επίσημης αποχώρησής του όταν ο κότσορ του κόπηκε παρουσία χιλιάδων θαυμαστών του στην Εθνική Αρένα Σούμο. Ο Κονισίκι όμως, δείχνει σημάδια ότι θα ξεπεράσει ακόμα και τις θαυμάσιες επιτυχίες του Τακαμιγιάμα, ενώ πολλοί Γιαπωνέζοι αθλητικοί συντάκτες προβλέπουν ότι η προαγωγή του σε μεγάλο πρωταθλητή, πρωτοφανής για ένα ξένο παλαιστή, είναι ζήτημα χρόνου μόνο.

NIKITAS BINIARIS

ΤΕΛΜΑΤΑ



Story by Claude Gable

Πόσες φορές έχεις φθάσει μέχρις ένα ορισμένο σημείο και δεν μπορούσες να προχωρήσεις πιο πέρα; Άσχετα από το τι έκανες, και πόσο σκληρά προσπαθούσες δεν έβλεπες καμιά βελτίωση. Ξόδεψες ένα μήνα δουλεύοντας πάνω στο άθλημα σου, έρριξες μερικές χιλιάδες καλάθια και παρόλα αυτά δεν μπορούσες να βελτιώσεις τα άλματα σου. Μελέτησες έξη ώρες για ένα διαγώνισμα* χωρίς να είσαι σε θέση να θυμηθείς τα πιο σημαντικά σημεία.

Ο ορισμός του Γουέμπστερ για το ρήμα "πλατώ" είναι: φθάνω σε τέλος. Το τέλος είναι μια κατάσταση στην οποία λίγοι από μας βρίσκονται με το σημερινό, πάντα βιαστικό, τρόπο ζωής, αλλά όλοι μας φθάνουμε σε κάποιο σημείο όπου ένα βήμα μπροστά φαίνεται σαν να κάνουμε ένα ή ακόμη και δύο βήματα πίσω.

Ευτυχώς, υπάρχει πάντοτε ένα τρόπος διαφυγής από το τέλος. Δεν φαίνεται ότι μπορεί να είναι έτσι και όμως είναι. Το πρόβλημα με τους περισσότερους από μας είναι ότι είμαστε ανυπόμονοι. Πάρα πολύ συχνά εγκαταλείπουμε τα όπλα πολύ σύντομα, προτού οι κόποι μας έχουν το χρονικό περιθώριο να αποδώσουν καρπούς. Ό,τι κάνουμε είναι για το σήμερα. Τα παιδιά μας βλέπουν κάποιο αντικείμενο στην τηλεόραση και το θέλουν οπωσδήποτε. Τις περισσότερες φορές δεν χρειάζεται να το κερδίσουν με τον κόπο τους όπως σε παλιότερα χρόνια και σε άλλου είδους κουλτούρα.

Εξαιτίας του συνδρόμου "χρονοβόρο", πάρα πολλοί σημερινοί νέοι σταματούν την προπόνηση. Περιμένουν την άμεση ικανοποίηση των επιθυμιών τους. Είναι απόλυτα κατανοητό κάποιος να ανακαλύψει πως δεν ενδιαφέρεται για τη δραστηριότητα που κάνει τώρα, αλλά αυτό θα πρέπει να φανεί κατά τη διάρκεια των πρώτων έξη μηνών. Υπομονή. Εύκολο να το λες, δύσκολο να την έχεις, αλλά εξαιρετικά αποδοτική όταν την αποχτάς και

βλέπεις τα αποτελέσματα. Τις περισσότερες φορές όταν επιμένεις στην προσπάθεια σου, αργά ή γρήγορα θα δεις βελτίωση. Αν κάποιος κοιτάζει κριτικά σε πολλά από τα τέλματα της ζωής, ανακαλύπτει ότι είναι στα αλήθεια αυτο-προκαλούμενα. Όλοι μας πολύ συχνά κατασκευάζουμε τις ίδιες μας τις φυλακές. Για να βγούμε από αυτές, χρειαζόμαστε πρώτα να συνειδητοποιήσουμε αυτό το γεγονός, μετά να εξετάσουμε την κατάσταση ρεαλιστικά για να δούμε τι μπορούμε να αλλάξουμε ώστε να ελευθερώσουμε τους εαυτούς μας από τα δεσμά.

Οι νέοι επιβάλλουν μερικές φορές τα τέλματα στους εαυτούς τους εξαιτίας της ανάγκης τους για αποτελέσματα. Στη συνεχή πάλη για έναν καλύτερο τρόπο ζωής, για να κερδίσουμε αρκετά χρήματα για την αγορά ενός νέου σπιτιού, να συνεχίσουμε να βρισκόμαστε εκεί που πιστεύουμε ότι πρέπει να είμαστε οικονομικά, αιχμαλωτίζουμε τους εαυτούς μας σε εργασίες, γάμους ή τρόπους ζωής οι οποίοι δεν προσφέρουν στα αλήθεια ανταμοιβή.

Αν σταματήσουμε τη συγκεκριμένη δραστηριότητα με την οποία ασχολούμαστε και είτε αρχίσουμε πάλι από μια διαφορετική προοπτική ή απλώς κάνουμε κάποια προσωρινή αποχή από αυτή, πολλές φορές καταφέρνουμε να βγούμε από το τέλος.

Το θέμα εδώ είναι η αλλαγή. Μπαίνουμε σε μια ρουτίνα και αντί να σταματήσουμε για ένα λεπτό και να εξετάσουμε τους εαυτούς μας, εξακολουθούμε να βασιζόμαστε στην ελπίδα ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν. Τις περισσότερες φορές βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου. Παρόλα αυτά, αυτός είναι ο δύσκολος τρόπος.

Μια αλλαγή στη κατεύθυνση κάνει αρκετά πράγματα. Αυξάνει το ενδιαφέρον μας σ' αυτό που κάνουμε, μας βγάζει από τη ρουτίνα και μας επιτρέπει κάποια ελάφρυνση από τη δραστηριότητα που προκάλεσε τη ρουτίνα σαν αρχή. Όταν

Η αποκατάσταση μέσα από αυτή τη διαδικασία είναι διπλή: πνευματική και σωματική. Μέχρι σε αυτό το σημείο μόνο η πνευματική έχει συζητηθεί εδώ. Η σωματική όμως είναι το ίδιο σημαντική και λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο. Αργότερα επιστρέψετε σε αυτή τη δραστηριότητα, θα έχετε ένα νέο ενθουσιασμό και πραγματικά μια νέα κατεύθυνση, είτε το συνειδητοποιείτε, είτε όχι.

ΑΝ ΔΕΙΣ ΟΤΙ ΔΕΝ ΒΕΛΤΙΩΝΕΣΑΙ, ΣΤΑΜΑΤΑ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΕ ΤΟΥΣ ΜΥΩΝΕΣ ΣΟΥ.

Το σώμα σου έχει μια "μνήμη", όπως και το μυαλό σου. Εκτελείς λακτίσματα και γροθιές όπως το σώμα σου τα έχει απομνημονεύσει. Αν βρίσκεις ότι δεν βελτιώνεις την ευλυγισία ή το λάκτισμα σου, σταμάτα για λίγο και άφησε τους μυώνες σου να ξεκουραστούν. Θα ανακαλύψεις ότι η ευλυγισία σου θα βελτιωθεί και αυτό πάνω στο οποίο δούλευες τόσο σκληρά θα γίνει ευκολότερο.

Στη πραγματικότητα, όλα καταλήγουν στο ίδιο πράγμα. Όλοι μας πρέπει να κάνουμε λίγο πίσω από καιρό σε καιρό και να ρίξουμε μια ματιά στους εαυτούς μας και σε αυτό που κάνουμε. Μερικές φορές οι συμβουλές είναι απαραίτητες για ανθρώπους που χάνουν την κατεύθυνσή τους στη ζωή ή το σκοπό της ζωής τους. Σε μια πολύ μικρότερη κλίμακα, θα πρέπει όλοι να εξετάσουμε τους εαυτούς μας για να μπορούμε να τους κατανοήσουμε, να διορθώσουμε τα μικρά προβλήματα που βλέπουμε μέσα μας και να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε την κατεύθυνσή μας, έστω και λιγάκι.

Αν το κάναμε αυτό πιο συχνά, δηλαδή να "επιβραδύναμε" τις προσπάθειες μας, ή να σταματούσαμε για να κοιτάξουμε μέσα μας, η νόηση που όλοι επιζητούμε θα ερχόταν πολύ ευκολότερα. Τα τέλματα της ζωής και των μαχητικών τεχνών μπορούν να ξεκουραστούν με επιμονή και λίγη δουλειά. Τις περισσότερες φορές αξίζει την προσπάθεια, αλλά ο καθένας πρέπει πρώτα να συνειδητοποιήσει ότι βρίσκεται σε τέλος και ότι πρέπει ο ίδιος να βρει τη λύση.

CLAUDE GABLE

ΕΧΕΙΣ ΣΚΕΦΤΕΙ ΠΩΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΖΕΣΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ AIDS;

ΟΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΟ AIDS



Story by Claude Gable

Ένα απλό κάψιμο, μια επαφή με ξεραμένο αίμα, ή μια τυχαία "συνάντηση" με τα δόντια ενός αντιπάλου, είναι αρκετά για να έρθει ο αθλητής των μαχητικών τεχνών σ' επαφή με το AIDS, τη μάστιγα της δεκαετίας του '80. Ακολουθώντας όμως ορισμένες προφυλάξεις, μπορείς να αποφύγεις να γίνεις το τελευταίο θύμα αυτής της νόσου.

Το AIDS, η Επίκτητη Ανεπάρκεια του Ανοσοποιητικού Συστήματος, είναι ο πιο θανάσιμος εχθρός που αντιμετωπίζει η κοινωνία μας εδώ και μερικά χρόνια. Οι προβλέψεις για εξάλειψη της νόσου είναι αμυδρές. Και εξ αιτίας των τρόπων μετάδοσης αυτής της νόσου, είναι σημαντικό για τους αθλητές των μαχητικών τεχνών να μάθουν πως να προστατεύσουν τις σχολές τους και τη προσωπική τους ζωή από την μόλυνση.

Αν και παλιά θεωρείτο σαν μια νόσος που η δράση της περιοριζόταν στους αιμοφιλικούς, ομοφυλόφιλους και Αϊτινούς, τώρα γνωρίζουμε ότι οποιοσδήποτε μπορεί να αρρωστήσει από AIDS. Όλο κι όλο αυτό που χρειάζεται ο ιός είναι μερικοί τρόποι επαφής με το αίμα, είτε απευθείας, είτε μέσω των βλεννογόνων μεμβρανών.

Μιας και στα πρώτα στάδια της μόλυνσης το AIDS δεν παρουσιάζει συμπτώματα, ο καθένας πρέπει να θεωρείται σαν πιθανή πηγή μετάδοσης. Ένα άτομο μπορεί να μολυνθεί με τον ιό HIV, να μη δείχνει φανερά σημάδια ασθένειας και όμως να το μεταδίδει στους άλλους.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό για τους αθλητές των μαχητικών τεχνών να συνειδητοποιήσουν ότι οποιαδήποτε επαφή μεταξύ μιας ανοιχτής πληγής και μολυσμένου αίματος, ίσως από ένα χτύπημα που σχίζει το δέρμα, μπορεί να οδηγήσει στη μετάδοση του ιού AIDS. Το AIDS σήμερα θεωρείται θανάσιμη νόσος. Το 80% αυτών που αρρωσταίνουν από AIDS πεθαίνουν μέσα σε δύο χρόνια.

ΤΟ AIDS ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Πως θα μπορούσε ένας αθλητής των μαχητικών τεχνών να αποκτήσει AIDS;

Να μερικά παραδείγματα: Αν κόψεις το χέρι σου (ίσως στο δόντι του αντιπάλου σου) και το αίμα σου έρθει σε επαφή με του αντιπάλου σου και αυτός είναι φορέας του AIDS, τότε θα μπορούσε, αν και είναι δύσκολο, να γίνει η μεταδοσή του. Θα μπορούσε επίσης να κολλήσει AIDS σε ένα καυγά του δρόμου.

Αυτό οποσδήποτε αλλάζει την αμυντική στρατηγική σου στο ότι τώρα ακόμη και μια ασήμαντη πληγή μπορεί να αποδειχτεί μοιραία. Προσπάθησε να αποφύγεις το στόμα του αντιπάλου σου σαν στόχο. Μη χτυπήσεις κανένα μακιβάρα που να έχει ξεραμένο αίμα πάνω του.

Αν οι αρθρώσεις των δαχτύλων των χεριών σου αιμορραγούν ή έχουν γδαρθεί υπέρμετρα στην επιφάνεια του μαξιλαριού-στόχου, η επαφή με το αίμα μπορεί να σου προκαλέσει είτε ηπατίτιδα, είτε AIDS.

Αν επιδένεις ένα τραύμα στο χέρι ενός φίλου και έχεις και εσύ ένα ανοιχτό κόψιμο, ο ιός θα μπορούσε να σε μολύνει. Το ίδιο ισχύει και όταν σκουπίζεις το αίμα από το πάτωμα της τάξης ή όταν βοηθάς έναν συναθλητή σου να σταματήσει την αιμορραγία της μύτης του. Οποιαδήποτε ενδεχόμενη επαφή αίματος με αίμα θα πρέπει να αποφεύγεται. Να βεβαιώνεσαι ότι οι συναθλητές σου διατηρούν τα νύχια των δαχτύλων τους κομμένα και λιμαρισμένα. Χρησιμοποίησε επαρκή προστατευτικό εξοπλισμό κατά τη διάρκεια του κούμιτε. Χρησιμοποίησε λαστιχένια γάντια όταν έρχεσαι σ' επαφή με αίμα. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμα γάντια, πλένε προσεχτικά τα χέρια σου. Τα νοσοκομεία χρησιμοποιούν ένα διάλυμα που αποτελείται από χλωρόξ (λευκαντικό) και νερό σε αναλογία ένα προς δέκα για να καθαρίζουν και να απολυμαίνουν κηλίδες από αίμα. Αυτό το μίγμα θα σκοτώσει τον ιό του AIDS και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον καθαρισμό οποιωνδήποτε περιοχών που έχουν λερωθεί με ξεραμένο αίμα.

Θα πρέπει ο εκπαιδευτής να μιλήσει στους μαθητές του για το AIDS. Αν πιστεύει ότι θέλει να κρατήσει τους μαθητές τους ζωντανούς, θα ήταν σκόπιμο να δώσει ορισμένες συμβουλές σχετικά με το AIDS και τους πιθανούς κινδύνους του. Οι περισσότεροι αθλητές με AIDS στα τελευταία στάδια του θα είναι πολύ άρρωστοι για να μπορούν να παρακολουθήσουν το μάθημα, αλλά είναι πιθανό ότι μπορεί να υπάρχει στην τάξη

ένας μαθητής που να έχει μολυνθεί. Το να έχει απλώς αποδειχθεί ότι ένας μαθητής είναι φορέας του AIDS δεν είναι αυτό επαρκές λόγος για να απαγορεύεις σ' έναν αθλητή να ασκείται, αλλά η λήψη προφυλακτικών μέτρων επιβάλλεται.

Με τι μπορεί να μεταδοθεί το AIDS; Οι ακόλουθες είναι διάφορες ενέργειες για τις οποίες οι άνθρωποι έχουν εκφράσει ανησυχία σε σχέση με τις πιθανότητες μετάδοσης της νόσου:

ΔΑΓΚΩΜΑ: Δεν έχει μέχρι τώρα αποδειχθεί ότι μεταδίδει τον ιό. Το σάλιο μπορεί να περιέχει τον ιό του AIDS σε μικρές ποσότητες. Δεν υπάρχουν αναφερθείσες περιπτώσεις αυτού του τρόπου μετάδοσης, αλλά δεν θά 'θελες να είσαι εσύ η πρώτη. Το γρατζούνισμα δεν θεωρείται σαν πιθανή αιτία, εκτός εάν και τα δύο άτομα έχουν ανοιχτές πληγές και αναμιχθεί το αίμα τους.

ΙΔΡΩΤΑΣ: Έχει ελεγχθεί και δεν έχει βρεθεί ότι περιέχει σημαντικές ποσότητες του ιού. Γενικά, το άγγιγμα δεν μεταδίδει τον ιό. Παρόλα αυτά, είναι φρόνιμο να επιδένεις οποιαδήποτε ανοιχτά κοψίματα για να αποφύγεις την επαφή με την εφίδρωση κατά τη διάρκεια της εξάσκησης στο καράτε. Το καλό μπάνιο μετά την προπόνηση είναι πιθανόν ένα επαρκές μέτρο προφύλαξης της υγείας.

ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ: Θεωρείται σαν πιθανός κίνδυνος, εξαιτίας της άμεσης επαφής με τους βλεννογόνους ιστούς του στόματος. Ένα νέο μηχανήμα έχει εφευρεθεί για να χρησιμοποιείται για διάσωση. Ένας, προοριζόμενος για μια μόνο χρήση, πλαστικός σωλήνας με μια βαλβίδα αέρος μιας φοράς, επιτρέπει τη διάσωση με το "φιλί της ζωής" χωρίς άμεση επαφή με το στόμα. Οι εκπαιδευτές μπορούν να πάρουν αυτό το μηχανήμα και να το περιλάβουν στο κουτί πρώτων βοηθειών τους.

ΣΞΕΟΥΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ: (ετεροσεξουαλική καθώς και

ομοφυλοφιλική): Οποσδήποτε ένας κίνδυνος. Ο ιός δεν ενδιαφέρεται για το αν είστε γυναίκα ή άντρας. Οι αθλητές θα πρέπει να προειδοποιηθούν ότι η ετεροσεξουαλική μετάδοση συχνά συμβαίνει κατόπιν επαφής με γυναίκες ελευθερίων ηθών οι οποίες κάνουν επίσης ενδοφλέβια χρήση ναρκωτικών, ή με σεξουαλικούς συντρόφους-μέλη ομάδας υψηλού κινδύνου. Οι Κυβερνήσεις όλων των Κρατών έχουν εκδώσει φυλλάδια για ενημέρωση του κοινού στους τρόπους μετάδοσης του ιού καθώς και στις μεθόδους προφύλαξης. Σε αυτά αναφέρεται και ο επόμενος πίνακας.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΡΟΠΩΝ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ AIDS

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ
- Ενέσιμα φάρμακα	Εξαιρετικά επικίνδυνο	- Να αποφεύγεται
- Επαφή στόμα με στόμα (φιλί της ζωής)	Εξαιρετικά επικίνδυνο	- Να αποφεύγεται
- Επαφή με σπέρμα και βλεννογόνους μεμβράνες	Εξαιρετικά επικίνδυνο	- Να αποφεύγεται (επιβάλλεται χρήση προφυλακτικού)
- Επαφή με αίμα και σάλιο	Ενδεχομένως επικίνδυνο	Να αποφεύγεται
- Εφίδρωση	Σχετικά ασφαλές	Καλό πλύσιμο
- Το να μοιραζόμαστε το φαγητό μας	Ενδεχομένως επικίνδυνο	Να αποφεύγεται
- Τυχαία επαφή	Ασφαλές	Καμιά
- Επαφή με το αίμα	Ασφαλές	Καμιά

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!

**ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΡΑΤΕ ΕΤΣΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΤΙ;
ΠΡΟΠΟΝΗΣΑΙ ΓΙΑ Ο,ΤΙ ΠΕΤΥΧΕΙΣ,
'Η ΕΧΕΙΣ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ...**

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ; ΝΑ ΤΟ ΤΙΜΗΜΑ:



Story by Claude Gable

Όλοι θέλουν να νικήσουν. Και μερικοί αθλητές του καράτε που παίρνουν μέρος σε αγώνες θέλουν τόσο πολύ να νικήσουν ώστε είναι πρόθυμοι να πληρώσουν το τίμημα και να δέχονται τα δυνατά λακτίσματα που φτιάχνουν έναν πρωταθλητή.

Μερικοί αγωνιζόμενοι προτιμούν το σκληρό κούμιτε των ανοικτών τουρνουά, ενώ άλλοι προτιμούν την πιο εξαντλητική εκδοχή του Γιαπωνέζικου καράτε. Παρόλα αυτά, άσχετα από το πια είναι η προτίμηση σου, οι απαιτήσεις για να γίνει κάποιος πρωταθλητής είναι οι ίδιες.

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΑΣΙΚΑ

Τέσσερα πράγματα είναι απαραίτητα για να γίνεις ένας παγκόσμιας κλάσης αγωνιστής.

Το πρώτο είναι μια δυνατή επιθυμία. Οι περισσότεροι άνθρωποι απλώς δεν θέλουν να δουλέψουν αρκετά σκληρά για να γίνουν πρωταθλητές και το μόνο που μπορεί να κάνει ένας καλός εκπαιδευτής είναι να σε ενθαρρύνει. Πέρα απ' αυτή την ενθάρρυνση θα πρέπει να είσαι πρόθυμος να πληρώσεις το τίμημα.

Το δεύτερο είναι ότι πρέπει να ακολουθήσεις ένα σωστό και ολοκληρωμένο στυλ καράτε. Για παράδειγμα, για να κάνεις επαφή και να πετύχεις ένα σημείο που θα σου φέρει νίκη, πρέπει να έχεις μια σταθερή στάση - μια πλατιά βάση, ένα χαμηλό κέντρο ισορροπίας και ένα πίσω πόδι που να στηρίζεται γερά. Αυτά μπορούν να προέλθουν μόνο από τις διδασκαλίες ενός αξιόπιστου στυλ.

Ανάλογα, πρέπει να

διαθέτεις επίσης γρήγορη επιτάχυνση και μάζα σώματος και πρέπει να ξέρεις πως να βάζεις τη δύναμη ολόκληρου του σώματος σου σε μια γροθιά ή ένα λάκτισμα, ενώ επιταχύνεις όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Το πίσω πόδι σου πρέπει να στηρίζεται γερά ώστε να σου προσφέρει μια μέγιστη διεύθυνση καθώς κινείσαι προς τα μπρος. Αυτές είναι ιδιότητες που μόνο ένα καλό, ολοκληρωμένο στυλ μπορεί να σου δώσει.

Το τρίτο απαιτούμενο προσόν είναι ότι το στυλ που διάλεξες πρέπει να είναι καλά εξισορροπημένο. Θα πρέπει να έχει ένα ίσο ποσοστό τεχνικών χεριών και ποδιών που θα σου επιτρέπουν να δίνεις λακτίσματα και γροθιές εξίσου καλά. Το στυλ θα πρέπει να διαθέτει επίσης αποτελεσματικές αμυντικές και επιθετικές τεχνικές. Τέλος χρειάζεσαι έναν εκπαιδευτή που να έχει μια αποδεδειγμένη εμπειρία σε αγώνες. Ένας καλός εκπαιδευτής μπορεί να σε οδηγήσει στην καλύτερη κατεύθυνση για τη μεγιστοποίηση των φυσικών ικανοτήτων σου. Οι καλύτεροι εκπαιδευτές δεν μετατρέπουν τους μαθητές τους σε πανομοιότυπα των εαυτών τους. Αντίθετα, δραστηριοποιούν και αναπτύσσουν ολοκληρωμένες προσωπικότητες οι οποίες μπορούν να σκέφτονται και να ενεργούν σαν αυτόνομα άτομα. Και, φυσικά, ένας ικανός εκπαιδευτής θα είναι ικανός να διδάξει στους μαθητές ολοκληρωμένες αγωνιστικές ικανότητες.

Η ΕΠΙΔΙΩΞΗ ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ

Ένας καλός εκπαιδευτής συνειδητοποιεί τους

μακροπρόθεσμους στόχους και τους μεταφέρει στους μαθητές του. Με άλλα λόγια, ο εκπαιδευτής πρέπει να εκπαιδεύει πρωταθλητές της μαύρης ζώνης, όχι νικητές της άσπρης ή πράσινης ζώνης.

Το προπονητικό σου πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει πλήρη ανάπτυξη των βασικών αρχών του στυλ σου. Υπάρχουν δύο είδη θεμελιωδών αρχών για τουρνουά.

Το πρώτο είναι βασικές τεχνικές για κούμιτε, οι ουσιαστικές τεχνικές που θα πρέπει να κατέχει κάθε αγωνιστής. Οποσδήποτε, κανένας αγωνιστής δεν θα πρέπει να παίρνει μέρος σε ένα τουρνουά χωρίς μια ολοκληρωμένη γνώση αυτών των τεχνικών.

Η δεύτερη κατηγορία της γνώσης θεμελιωδών αρχών είναι μια ποικιλία τεχνικών για κούμιτε. Θα πρέπει να είσαι ικανός να χρησιμοποιείς οποιαδήποτε τεχνική από οποιαδήποτε στάση ή θέση - χωρίς να χρειάζεται να σκέφτεσαι την επόμενη κίνηση σου.

Οι μαθητές θα πρέπει να εξασκούν εκτεταμένα κάθε τεχνική, επειδή 200-300 επαναλήψεις από κάθε τεχνική θα σου δώσουν μόνο επαρκή γνώση. Άλλες 1.000 θα προσθέσουν δύναμη στην τεχνική. Ακόμα 10.000 επαναλήψεις θα σε κάνουν ικανό να χρησιμοποιείς αποτελεσματικά την τεχνική σε τουρνουά και γύρω στις 500.000 επαναλήψεις θα σε ανεβάσουν σε παγκόσμιας κλάσης αθλητή του καράτε.

Θα πρέπει επίσης να έχεις εξαιρετική κινητικότητα, πράγμα που σημαίνει ότι θα πρέπει να είσαι ικανός να αλλάζεις γρήγορα στάσεις και με μεγάλη επιτάχυνση. Θα πρέπει να είσαι

ικανός να παραμερίζεις στο πλάι για να αποφεύγεις επιθέσεις και να αλλάζεις κατεύθυνση γρήγορα ενώ θα κινείσαι οπουδήποτε είναι απαραίτητο ώστε να έχεις πλεονεκτήμα απέναντι στον αντίπαλο σου. Τελικά, ένα από τα πιο σημαντικά όργανα προπόνησης είναι οι συνεχείς επιθέσεις. Οι καλοί αθλητές παίζουν κούμιτε τακτικά κατά μήκος του ντότζο και πάλι πίσω, πράγμα που αναπτύσσει το ψυχικό τους σθένος και την αγωνιστική τους ικανότητα.

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΠΑΛΗ

Η σωματική προπόνηση δεν είναι μόνο αυτό που απαιτείται από έναν πρωταθλητή του καράτε. Η πνευματική πλευρά είναι εξίσου σημαντική. Πρέπει να παραμείνεις αρκετά ήρεμος ώστε να προσέχεις συνεχώς και να υπερνικήσεις με συνεχείς ελιγμούς τον αντίπαλο σου. Μόνο η εξάσκηση στο κούμιτε θα σε διδάξει πως να παραμένεις ήρεμος. Δεν μπορείς αυτό να το μάθεις από τα κάτω. Οι καλοί καρατέκα εμποδίζουν τους αντιπάλους τους να κάνουν αυτό που θα ήθελαν. Για παράδειγμα, αν θέλουν να επιτεθούν, οι καλοί αγωνιστές τους κάνουν να αμυνθούν. Οι καλοί αθλητές θα πρέπει να κάνουν κάθε κίνηση μια διαφορετική τεχνική μέχρι που οι αντίπαλοι τους να μην έχουν την παραμικρή ιδέα τι

θα ακολουθήσει. Επίσης χρησιμοποιούν τη συνεχή τους εξάσκηση στο κούμιτε μην επιτρέποντας στους αντιπάλους τους να αναπαυτούν. Ο συγχρονισμός είναι μια ακόμη αναγκαιότητα ενός καλού αγωνιστή και σημαίνει αντίδραση κατά τον πιο αποτελεσματικό τρόπο με καλές τεχνικές. Οποιοσδήποτε μπορεί να μάθει πως να δίνει λακτίσματα και γροθιές, αλλά το να κρύβει πως και πότε θα εφαρμόσει αυτές τις τεχνικές είναι κάτι εντελώς διαφορετικό. Το κούμιτε είναι ο καλύτερος τρόπος για τη βελτίωση του συγχρονισμού. Το κούμιτε είναι ο καλύτερος τρόπος για τη βελτίωση του συγχρονισμού. Το κούμιτε σε χαλαρώνει και σου επιτρέπει να φανταστείς τεχνικές σ' ένα καλύτερο χρονικό πλαίσιο.

ΒΑΣΙΚΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η καλή σωματική κατάσταση είναι απαραίτητη για όλους τους κορυφαίους αγωνιστές του καράτε. Τα σώματα τους πρέπει να διατηρούνται υγιή και καλογυμνασμένα. Οι αθλητές που διατηρούνται σε καλή φυσική κατάσταση μπορούν να αντέξουν περισσότερο τις επιθέσεις και τις προσβολές, ένα υποπροϊόν των αγώνων πρωταθλήματος. Οι αγωνιστές που παραμένουν υγιείς έχουν πάντα μεγαλύτερη αντοχή στον πόνο απ' αυτούς που βρίσκονται

σε λιγότερο καλή φυσική κατάσταση.

Οι καλοί αγωνιστές χρησιμοποιούν επίσης την προπόνηση με βάρη και σύγχρονες μηχανές γυμναστικής για να χτίσουν και να δυναμώσουν τους μύες τους. Παρόλα αυτά, σηκώνουν βάρη με μέτρο. Η περισσότερη από την προπόνηση τους για καλή φυσική κατάσταση, γίνεται με υψηλής-έντασης, σύντομης διάρκειας εξάσκηση στις τεχνικές και αγώνες κούμιτε.

Μια τελευταία πλευρά της επίδοσης ενός πρωταθλητή είναι η κατάλληλη διατροφή. Ένα ειδικό διαιτολόγιο για αθλητές είναι κάτι που επιβάλλεται. Να παίρνεις αρκετές βιταμίνες ώστε να καλύπτονται οι ημερήσιες απαιτήσεις σου και οι οποιεσδήποτε ελλείψεις που προκαλούνται από την προπόνηση. Αν πάρεις υδατάνθρακες νωρίς το πρωί τη μέρα του τουρνουά, αυτό θα σου προμηθεύσει μια έκρηξη ενέργειας την ώρα των αγώνων. Μεταξύ των προπονήσεων, οι πρωτεΐνες βοηθούν στην ενίσχυση των μυών που εξαντλούνται από τις σκληρές προπονήσεις.

Θέλεις λοιπόν σ' αλήθεια να γίνεις πρωταθλητής; Αν είναι έτσι, είσαι έτοιμος να αρχίσεις την αυστηρή προπόνηση που απαιτείται; Αν ναι, τότε καλή τύχη γιατί είναι ένας μακρύς δρόμος, στρωμένος με σκληρή δουλειά και απογοήτευση. Αλλά το τελικό αποτέλεσμα δικαιώνει τα πάντα.

CLAUDE GABLE

**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 ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΑ ΣΤΟ ΝΤΟΤΣΟ



Story by Claude Gable

Η σωστή συμπεριφορά και εθιμοτυπία είναι ζωτικά σημαντική όταν ασχολείστε με κάτι τόσο θανάσιμο και επικίνδυνο όσο οι πολεμικές τέχνες.

Η σχολή των μαχητικών τεχνών είναι ένα ιδιαίτερο μέρος στο οποίο απαιτούνται πάντα καλοί τρόποι και σωστή συμπεριφορά. Οι άσχημοι τρόποι μαρτυρούν έναν κακό μαθητή. Όσο καλές κι αν είναι οι φυσικές ικανότητες κάποιου δεν μπορούν να αντισταθμίσουν τους άσχημους τρόπους και την κακή συμπεριφορά. Πολλές σχολές τοιχοκολλούν κανόνες διαγωγής, άλλοι τους γνωστοποιούν προφορικά. Ο,τιδήποτε κι αν σημαίνει αυτή η πληροφορία που περνάει στους μαθητές, είναι καθήκον τους να μάθουν αυτούς τους κανόνες και να τους υπακούσουν.

Αν και αυτοί οι κανονισμοί μπορεί να διαφέρουν από σχολή σε σχολή και από στυλ σε στυλ, στο μεγαλύτερο μέρος τους είναι κοινοί για όλες τις μαχητικές τέχνες. Και θυμηθείτε, οποιαδήποτε σχολή που δεν επιβάλλει την εθιμοτυπία και τη σωστή συμπεριφορά δεν είναι καλή σχολή και δεν έχει αληθινό σεβασμό για τις πολεμικές τέχνες. Αυτό το είδος σχολής, δεν το χρειαζόμαστε. Παρακάτω ακολουθεί μια σύντομη λίστα σωστής εθιμοτυπίας στο ντότζο..

1. Όταν εισέρχεστε στη σχολή, και οι μαθητές και οι δάσκαλοι, πρέπει να υποκλίνεστε ακόμα και αν δεν είναι δικιά σας η σχολή. Αυτό, για να δείξετε σεβασμό στις άλλες σχολές και στυλ.

2. Οι αθλητές θα πρέπει να φορούν τη σωστή φόρμα που απαιτείται για αυτό το δεδομένο στυλ ή σχολή. Θα πρέπει να είναι καθαρή, καλά επιδιορθωμένη και καλοβαλμένη.

3. Οι αθλητές δεν πρέπει ποτέ να εισέρχονται σε μια σχολή βρώμικοι ή απεριποίητοι.

4. Τα νύχια των δαχτύλων των χεριών και των ποδιών θα πρέπει να είναι κομμένα και λιμαρισμένα έτσι ώστε να μη γρατζουνίζουν ή κόβουν άλλους αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

5. Οι μαθητές δεν θα έπρεπε να φορούν κοσμήματα ή κοφτερά αντικείμενα κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Τα δαχτυλίδια μπορεί να σπάσουν τα δάχτυλα σας, τα κολλιέ μπορεί να σας πνίξουν και τα αιωρούμενα σκουλαρίκια μπορεί να σας σχίσουν το αυτί.

6) Οι αθλητές δεν θα πρέπει ποτέ να μασάνε τσίχλα, να τρώνε γλυκά ή να φέρνουν μπισκότα στην τάξη. Το φαγητό είναι για έξω από τη σχολή.

7. Η επιπόλαια κουβέντα και η φλυαρία είναι επίσης για έξω από το ντότζο. Οι αθλητές θα πρέπει να μένουν σιωπηλοί εκτός κι αν το είδος της προπόνησης που κάνουν απαιτεί συζήτηση ή ερωτήσεις.

8. Οι αθλητές δεν πρέπει ποτέ να μιλούν όταν μιλάει ο δάσκαλος.

9. Οι αθλητές δεν πρέπει ποτέ να διακόπτουν τον δάσκαλο ή ο ένας τον άλλο.

10. Οι αθλητές θα πρέπει να είναι πάντα ευγενικοί και αβροί μεταξύ τους και στον εκπαιδευτή τους.

11. Οι αθλητές θα πρέπει να μεταχειρίζονται πάντα τους προσκεκλημένους στη σχολή ευγενικά και με σεβασμό.

12. Οι αθλητές δεν πρέπει ποτέ να προσβάλλουν ο ένας τον άλλο, τον δάσκαλο ή τους ξένους.

13. Οι αθλητές θα πρέπει να δείχνουν σεβασμό στους μαθητές και δασκάλους άλλων στυλ. Καθώς δεν υπάρχει "καλύτερη" μαχητική τέχνη, όλες οι τέχνες πρέπει να αντιμετωπίζονται με σεβασμό.

14. Όταν είσαστε καλεσμένος σ' ένα άλλο ντότζο, υπακούστε τους κανονισμούς της εθιμοτυπίας ακόμη και αν αυτή η σχολή δεν τους απαιτεί. Αυτό θα έχει καλό αντίκτυπο για σας και τον δάσκαλο σας.

15. Όταν συστήνονται σ' έναν εκπαιδευτή άλλου στυλ, οι αθλητές θα πρέπει να απευθύνονται σ' αυτόν ευγενικά και να τον προσφωνούν με το σωστό όνομα για τον βαθμό του (σιφού, σενσέϊ κλπ.). Όταν αμφιβάλλετε, χρησιμοποιείτε τη λέξη για το "δάσκαλος" που χρησιμοποιείτε στη σχολή σας.

16. Οι αθλητές με μικρές ζώνες θα πρέπει πάντοτε να πειθαρχούν στους ανώτερους.

17. Οι αθλητές με μεγαλύτερες ζώνες θα πρέπει πάντοτε να προσπαθούν να δίνουν ένα καλό παράδειγμα σ' αυτούς με τις μικρότερες.

18. Κανένας αθλητής δεν θα πρέπει ποτέ, κάτω από οποιοδήποτε συνθήκες, να προκαλέσει έναν άλλο αθλητή σε αγώνα. Για να παίξεις με κάποιον κούμιτε, αυτό το άτομο θα πρέπει να ρωτηθεί ευγενικά αν θα ήθελε.

19. Είναι πάντα λάθος να χρησιμοποιείς τις μαχητικές τέχνες για οποιοδήποτε λόγο εκτός από αυτοάμυνα και για την υπεράσπιση άλλων ατόμων. Το φοβέρισμα και το "νταηλίκι" είναι από τα χειρότερα εγκλήματα που μπορεί να διαπράξει ένας αθλητής των μαχητικών τεχνών.

20. Οι αθλητές θα πρέπει να σέβονται την ιδιοκτησία άλλων και να μην την αγγίζουν χωρίς άδεια. Παρόμοια θα πρέπει να σέβονται και την περιουσία της σχολής και να μην την κακομεταχειρίζονται ή κάνουν κατάχρηση αυτής.

21. Αν απαιτηθεί από έναν αθλητή να βοηθήσει στην τακτοποίηση του υλικού, να καθαρίσει τη σχολή, να βάλει τον εξοπλισμό στη θέση του

ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο να υπηρετήσει τη σχολή, αυτός ή αυτή θα πρέπει να το κάνει πρόθυμα και χωρίς παράπονα.

22. Οι αθλητές και οι δάσκαλοι δεν πρέπει ποτέ να υπερηφανεύονται. Αυτό είναι ένδειξη ανασφάλειας και κακών τρόπων.

23. Οι αθλητές και οι δάσκαλοι δεν πρέπει ποτέ να "επιδεικνύονται".

24. Οι καλοί τρόποι και η εθιμοτυπία δεν παύουν όταν ένας αθλητής φεύγει απ' τη σχολή. Οι τρόποι είναι εξ' ίσου σημαντικοί στο σπίτι, στο δρόμο ή οπουδήποτε αλλού.

25. Η γελοία συμπεριφορά στο ντότζο είναι και ανόητη και επικίνδυνη. Δείξτε αυτοσυγκράτηση και αυτοέλεγχο.

Ένας μεγάλος δάσκαλος του καράτε και ιδρυτής του Ισινρύου καράτε, ο αποθανών Μάστερ Τατσούο Σιμαμπούκου έγραψε έναν όρο πίστης και αφοσίωσης στην ετικέτα που έχει ως εξής:

Ο ΟΡΚΟΣ ΤΟΥ ΝΤΟΤΣΟ

- Θα εκπαιδεύσουμε τις καρδιές και τα σώματά μας για ένα σταθερό, ακλόνητο ινεύμα.

- Θα επιδιώξουμε το αληθινό νόημα του μαχητικού τρόπου ζωής έτσι ώστε εν καιρώ οι αισθήσεις μας να βρίσκονται σε επιφυλακή.

- Με αληθινό σθένος, θα επιζητήσουμε να καλλιεργήσουμε ένα πνεύμα αυταπάρνησης. Θα τηρήσουμε τους κανόνες της αβρότητας, θα σεβόμαστε τους ανώτερους μας και θα απέχουμε

απ' τη βία.
- Θα αποστεινουμε φόρο τιμής στο δημιουργό μας και ποτέ δεν θα ξεχάσουμε την αληθινή αρετή της ταπεινοφροσύνης.

- Θα επιδιώκουμε τη σοφία και τη δύναμη, χωρίς να επιζητούμε άλλες επιθυμίες. Σ' όλη μας τη ζωή, μέσω της πειθαρχίας στο καράτε, θα επιδιώκουμε να εκπληρώσουμε το αληθινό νόημα της Ζωής.

NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Ο Άρθουρ Τανασέυ	6
Ο Θύμιος Περισίδης	8
Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1- Οι 500 κορυφαίοι του Νινζούτσου	13
Ο Μασάκι Χατσουμι	13
Ο Γιουμιο Νάβα	16
Κεφάλαιο 2- Ιστορική εισαγωγή στο Νινζούτσου	19
Προέλευση και ανάπτυξη	19
Κυριότερα ιστορικά γεγονότα	25
Βιβλία Νινζούτσου	26
Κεφάλαιο 3- Η οργάνωση των Νιντζά	38
Ιεραρχία και αρμοδιότητες	38
Κεφάλαιο 4- Η εκπαίδευση και οι γνώσεις των Νιντζά	42
Σκληρή εκπαίδευση σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά και σε πρακτική εφαρμογή	42
Κεφάλαιο 5- Τα όπλα των Νιντζά	62
Όπλα της εποχής αλλά και ειδικές επινοήσεις	62
Κεφάλαιο 6- Μερικές μέθοδοι εκπαίδευσης και τεχνικές μάχης των Νιντζά	89
Τεχνικές άσπλης μάχης	89
Τεχνικές μάχης με όπλα	95
Κεφάλαιο 7- Στρατηγική, Τακτική, Διαφυγές	105
A- Εισαγωγές	105
B- Κατασκοπία	110
Γ- Διαφυγές	110
Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του περίφημου βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολέμου»	
Η χρησιμοποίηση των Μυστικών Πρακτικών	114
Κεφάλαιο 8- Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νιντζά	121
Οι 47 Σαμουράι	121
Ο νάνος Ουκιφούνε Τζινάι	126
Ο περίφημος Σακούκε Σαρουτόμι	127
Η αυτοκτονία του Νιντζά	129
Η κινέζικη περπατητή	130
Ο μικρός Νιντζά	131
Κεφάλαιο 9- Το σημερινό Νινζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα	134
Η εκπαίδευση σήμερα	134
Η διάδοση της τέχνης	141

ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΝ

Ο κόσμος συχνά έχει την εσφαλμένη εντύπωση ότι οι λέξεις "μαχητικές τέχνες" αναφέρονται σε κάτι αποκλειστικά Ασιατικό στη φύση τους. Αλλά η ιστορία και η οπλολογία (η επιστήμη των όπλων και των σχετικών αμυντικών συστημάτων) μας λέει ότι καμιά φυλή στο πρόσωπο της γης δεν στερήθηκε ποτέ μαχητικών τεχνών και αν και μπορεί να είναι αλήθεια ότι οι Ασιατικές φυλές έχουν αναπτύξει μεθόδους και συστήματα μάχης πολύ πιο πολύπλοκα και αποτελεσματικά από ότι τα Δυτικά αντίστοιχά τους, πιθανόν να προκαλέσει έκπληξη στους παρατηρητές το γεγονός ότι πολλές από τις αρχές και τις εφαρμογές που από καιρό σχετίζονται με τις Ανατολικές μαχητικές τέχνες είχαν τις αντίστοιχές τους στα Δυτικά πολεμικά συστήματα εδώ και 2.000 χρόνια.

Για παράδειγμα, το κιάϊ (μαχητική κραυγή) τόσο γνωστή στην Ασία, έχει επίσης χρησιμοποιηθεί σε κάποια παραπλήσια μορφή του από τους Ουαλλούς, Ιρλανδούς, Έλληνες, Ρωμαίους, Αφρικάνους, Σλάβους και Βορειο-αμερικάνους αυτόχθονες. Μάλιστα οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν την έννοια της εσωτερικής ενέργειας - αντίστοιχα γνωστής στην Κίνα και την Ιαπωνία σαν τσι ή κι. Το αποκαλούσαν "πνεύμα", εννοώντας τον αέρα, την ανάσα, ή το ηθικό και υπάρχουν αναφορές σε πολλούς Ελληνικούς μύθους για μια φωτιά που καίει στα βάθη της ψυχής του ανθρώπου και όταν καίει αρκετά δυνατά, μπορεί να του δώσει σχεδόν θεϊκές ικανότητες και δύναμη.

Επιπλέον, σωματικοί άθλοι όπως το σπάσιμο στερεών αντικειμένων με τα άκρα και επιδείξεις ισορροπημένης αντίστασης ήταν γνωστοί στους κλασσικούς χρόνους πριν από τη Χριστιανική Εποχή. Οι Έλληνες και Ρωμαίοι πυγμάχοι

συχνά έσπαγαν πέτρες και χοντρές σανίδες για τη ψυχαγωγία των θεατών και σαν επίδειξη θάρρους και στους δυο αυτούς πολιτισμούς οι αθλητές συχνά επιχειρούσαν να σταθούν με γυμνά πόδια πάνω σε μια λαδωμένη ασπίδα ενώ οι συνεργάτες τους στην προπόνηση προσπαθούσαν να τους ρίξουν κάτω. Αυτό θυμίζει τους μάστερς του τάϊ τσι τσουάν και του αϊκίντο που αντιστέκονται στη δύναμη πολλών ανθρώπων εστιάζοντας στο κέντρο βαρύτητάς τους (τάντεν στα Γιαπωνέζικα, ταν-τιεν στα Κινέζικα).

Αυτό που μπορεί να εκπλήξει περισσότερο από όλα όμως, είναι το γεγονός ότι για εκατοντάδες χρόνια στον αρχαίο κόσμο υπήρχε μια μαχητική τέχνη τόσο θανάσιμη και πολύπλοκη όσο και οποιαδήποτε που έχει προέλθει από την Άπω Ανατολή. Αυτή ήταν η Αρχαία Ελληνική Τέχνη του Παγκράτιου, ένας φονικός συνδυασμός Ελληνικής Πυγμαχίας και πάλης, κάποιων πρωτότυπων ανατροπών (αντιπάλων), ζίου-ζίτσου και τζούντο, ποικίλων λακτισμάτων και χτυπημάτων, λαβών των αρθρώσεων, καθώς και πολυάριθμων τεχνικών στραγγαλισμού, παράγοντας ένα μοναδικό και "ολοκληρωτικό" μαχητικό σύστημα - ουσιαστικά το ζίου-ζίτσου της Κλασσικής Ελλάδας. Στην πραγματικότητα οι μόνες τεχνικές που απαγορεύονταν στο παγκράτιο ήταν η εξόρυξη των ματιών (και των σπλάχνων), το γρατζούνισμα και το δάγκωμα. Ο,τιδήποτε άλλο ήταν επιτρεπτό, καθιστώντας έτσι τον αγώνα του παγκράτιου μια ιδιαίτερα σκληρή προσπάθεια για την οποία μόνο οι πιο δυνατοί και ανθεκτικοί αθλητές προπονούσαν ή επιβίωναν.

Η λέξη παγκράτιο προέρχεται από το επίθετο "παγκράτες" και σημαίνει "όλες οι δυνάμεις". Η τέχνη χρονολογείται τουλάχιστον από το 648 π.Χ., όταν

Από τον Νικήτα Μπινιάρη
Story by Nikitas Biniaris

πρωτοσυμπεριλήφθηκε στους 33ους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες αλλά δεν υπάρχει αμφιβολία ότι υπήρχε από αρκετά χρόνια πιο πριν, ίσως και αιώνες. Η συμπερίληψή του στους αρχαίους Ολυμπιακούς αυτή τη χρονολογία μαρτυράει ότι η τέχνη είχε συστηματοποιηθεί αρκετά μέχρι εκείνη την εποχή για να θεωρείται σαν μια "καλή τη πίστη" αθλητική προσπάθεια. Γρήγορα έγινε το πιο δημοφιλές αγώνισμα στο Ελληνικό αθλητικό ημερολόγιο και συνήθως χρυσίμεινε σαν αποκορύφωμα μετά το τέλος των αγωνισμάτων της πάλης και της πυγμαχίας στο πρόγραμμα των αγώνων. Μερικοί σκληροτράχηλοι αγωνιστές αγωνιζόντουσαν και στην πυγμαχία εκτός από το παγκράτιο, όπως ο Κλητόμαχος από τις Θήβες για τον οποίο ένας κλασσικός συγγραφέας έγραψε: "αμέσως μόλις έβγαλε τα αιματοβαμμένα του γάντια της πυγμαχίας, αγωνίστηκε στο τρομερό παγκράτιο". Επιπλέον το αγώνισμα ήταν τόσο δημοφιλές που στα 200 π.Χ. προστέθηκε στους Ολυμπιακούς μια κατηγορία παιδών.

Οι αγώνες ήταν εξαιρετικά σκληροί και μερικές φορές οι αγωνιζόμενοι έχαναν τη ζωή τους. Δεν υπήρχαν κατηγορίες βάρους, ούτε όρια χρόνου, υπήρχαν λίγοι κανονισμοί και όχι ειδική παλαίστρα. Η απουσία κατηγοριών σήμαινε ότι το παγκράτιο ήταν η επικράτεια των πιο μεγαλόσωμων, αλλά και η επιδεξιότητα συνηγορούσε μαζί με τη δύναμη και την καλή φυσική κατάσταση και ο σκληρός αλλά ανεκπαίδευτος αγωνιστής συχνά ανακάλυπτε ότι η απλή δύναμη δεν ήταν αρκετή ενάντια στις ανώτερες τεχνικές ενός πιο ελαφρού αντιπάλου. Ο ίδιος ο αγώνας συνέχιζε αμείωτος μέχρι που ο ένας από τους αγωνιζόμενους να σήκώσει ψηλά το χέρι του σαν ένδειξη ότι νικήθηκε ή χτυπούσε ελαφριά τον ώμο του αντιπάλου του σαν

σύμβολο υποταγής - ή, φυσικά μέχρι που να σκοτώθει.

Αυτό συνέβηκε περιστασιακά και μερικές φορές ένας αγωνιστής κέρδιζε στο παγκράτιο λόγω απουσίας του αντιπάλου. Μια από τις πιο διάσημες και δραματικές ιστορίες που περιβάλλουν το αγώνισμα αφορά τον πρωταθλητή Αρρηχίωνα ο οποίος έκανε έναν αγώνα που έμελλε να είναι ο τελευταίος του Ολυμπιακός αγώνας στα 564 π.Χ. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, ο διεκδικητής του τίτλου πήδηξε στην πλάτη του Αρρηχίωνα και έσφιξε τον πήχυ του γύρω από το λαιμό του πρωταθλητή, στραγγαλίζοντάς τον αλύπητα. Την ίδια στιγμή έκανε ψαλίδι τα πόδια του γύρω από τη μέση του Αρρηχίωνα και σφήνωσε τα πόδια του πίσω από τους μηρούς του αντιπάλου του. Σε μια απεγνωσμένη προσπάθεια να ελευθερώσει τον εαυτό του από τη λαβή του στραγγαλιστή του, ο Αρρηχίωνα σφήνωσε το δεξί πόδι του αντιπάλου του πίσω από το δικό του δεξί πόδι και έπεσε ανάσκελα χτυπώντας απότομα το δεξί του πόδι πάνω στο πόδι του αντιπάλου του σπάζοντας του τον αστράγαλο. Καθώς έπεφταν στο έδαφος δυο πράγματα συνέβηκαν ταυτόχρονα: Ο Αρρηχίωνα τελικά υπέκυψε στην τεχνική του άλλου και πέθανε, ενώ ο αντίπαλός του ξεφωνίζοντας από τον πόνο, ύψωσε το χέρι του σε ένδειξη ήττας καθώς έσπαζε ο αστράγαλός του, δίνοντας αυτόματα τη νίκη στον Αρρηχίωνα. Μετά από σύντομη σύσκεψη, οι κριτές έδωσαν τη δάφνη του νικητή στο νεκρό Αρρηχίωνα.

Οι κανονισμοί, τέτοιοι που ήταν, επιβάλλονταν από έναν επίσημο που κρατούσε μια χοντρή ράβδο ή βέργα, την οποία χρησιμοποιούσε με την παραμικρή παράβαση. Οι διαιτητές ήταν διάσημοι για την αμεροληψία τους και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πολλοί παγκρατιονιστές ένοιωθαν ένα δυνατό χτύπημα πάνω στους ώμους τους όταν ο διαιτητής αποφάσιζε ότι δεν συμμορφώνονταν με τους κανονισμούς. Αλλά ακόμα και αυτοί οι ελάχιστοι κανόνες πολύ συχνά δεν τηρούνταν πάνω στην έξαψη του αγώνα, γιατί ένα χτύπημα εθεωρείτο προτιμότερο από την ήττα ή τον θάνατο στα χέρια ενός δυνατότερου

αντίπαλου. Πράγματι, σε μια ομάδα παγκρατιονιστών δόθηκε το παρατσούκλι "λιοντάρια" από τους σύγχρονους τους επειδή συνήθιζαν να δαγκώνουν τους αντίπαλους τους κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Η πυγμαχία, η πάλη και το παγκράτιο θεωρούνταν σαν πρωτεύοντα αθλήματα στις αθλητικές δραστηριότητες των Αρχαίων Ελλήνων. Από αυτά τα τρία, το παγκράτιο θεωρήθηκε σαν έσχατη δοκιμασία για τη δύναμη του αθλητή, το θάρρος, την ικανότητα και το ψυχικό σθένος του. Κατά περίεργο τρόπο οι σύγχρονοί τους παρατηρητές, πίστεψαν ότι η πυγμαχία ήταν πιο επικίνδυνο από ότι το παγκράτιο, αλλά μπορεί αυτό να οφείλετο στο ότι οι σκληρές δερμάτινες λουρίδες που οι πυγμάχοι φορούσαν στα χέρια τους θεωρούνταν περισσότερο θανάσιμες από ότι πολλές τεχνικές του παγκράτιου.

Ένας αγώνας παγκράτιου άρχιζε με το τράβηγμα κλήρου από μια ασμένια κλήρη. Οι νικητές από κάθε αγώνα μάχονταν μεταξύ τους μέχρι που έμεναν μόνο δυο για τα τελικά. Ο νικητής του αγώνα δεν είχε νικηθεί καθόλου κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης. Αρχικά, οι κλασσικοί παγκρατιονιστές αγωνιζόντουσαν κατά τον αποδεχθέντα ελληνικό τρόπο: εντελώς γυμνοί και λαδωμένοι. Αρνότερα όμως, φορούσαν στα χέρια λουρίδες από ακατέργαστο δέρμα οι οποίες ανέβαιναν από τα χέρια μέχρι τους πήχεις. Τελικά, κομμάτια δέρματος από πρόβατο προσαρτήθηκαν στις λουρίδες πράγμα που επέτρεπε στους αγωνιστές να σκουπίσουν το αίμα και τον ιδρώτα από τα μάτια τους. Αργότερα, οι Ρωμαίοι παγκρατιονιστές άρχισαν να φορούν κάλυμμα στα λαγόνια και τα γεννητικά τους όργανα για να προστατέψουν τη βουβωνική χώρα. Εκείνη την εποχή όμως, η Ρώμη είχε ήδη υποβιβάσει το παγκράτιο σε ένα σκέτο αιματηρό άθλημα. Όχι μόνο οι αγωνιστές ήταν μερικά ντυμένοι αλλά σαν τους Ρωμαίους πυγμάχους, ήταν οπλισμένοι με ένα βαρύ γάντι εφοδιασμένο με καρφιά με θανάσιμες δυνατότητες.

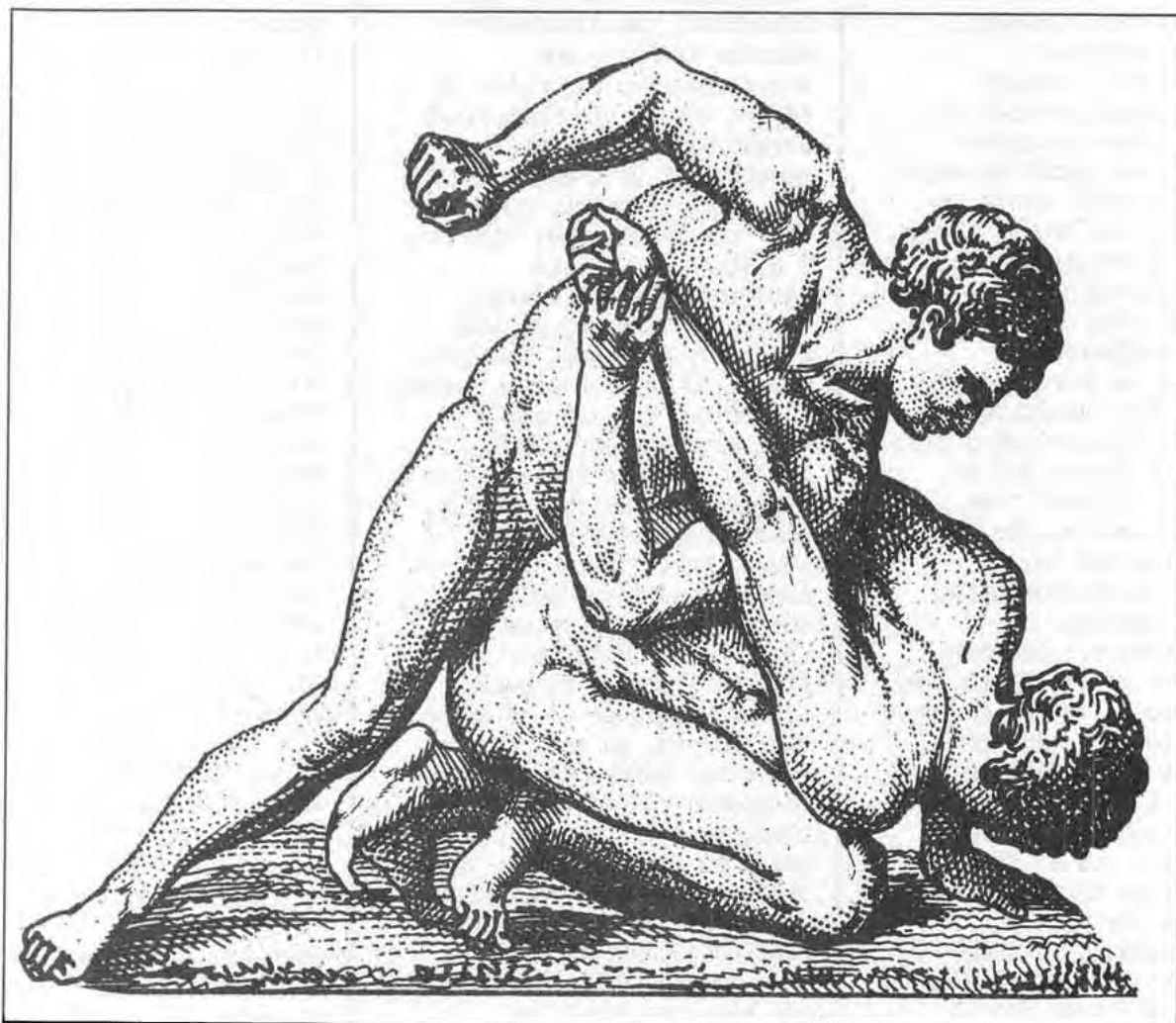
Στην Ελλάδα, όμως, η θαυμαζόταν η ικανότητα περισσότερο από τους αιματηρούς τραυματισμούς του αντιπάλου και

σε διαφορετικές περιοχές είχαν διαφορετικές ειδικότητες όσον αφορά τις τεχνικές. Οι Σπαρτιάτες π.χ. οι οποίοι ασκούσαν το παγκράτιο αλλά αρνιόντουσαν να πάρουν μέρος στις διάφορες αθλητικές εκδηλώσεις γιατί δεν επιτρέπανε τα πάντα, προτιμούσαν το σάρωμα του ποδιού σαν τον πιο αποτελεσματικό τρόπο να ρίξεις έναν αντίπαλο στο έδαφος.

Οι αγωνιζόμενοι στο Παγκράτιο συνήθως άρχιζαν έναν αγώνα αντιμετωπίζοντας ο ένας τον άλλο με τις γροθιές τους και με ανοιχτά χέρια. Μια ιδιαίτερα δημοφιλής ταχτική ήταν αυτή κατά την οποία ένας αγωνιστής άρπαζε τα μαλλιά του αντιπάλου του και έσπρωχνε το κεφάλι του μπροστά και κάτω ενώ εκτελούσε ένα συντριπτικό άπερκατ στο πρόσωπο ή το λαιμό του με το άλλο χέρι. Επιχειρείτο επίσης κάποιο στρίψιμο του χεριού. Κάθε παγκρατιονιστής δε, είχε τις δικές του αγαπημένες εναρκτήριες τεχνικές. Ο Σώστρατος, ένας αθλητής από τη Σικυώνα, ήταν γνωστός σαν κ. "Ακροδάχτυλος" επειδή συχνά προσπαθούσε να σπάσει τα δάχτυλά του αντιπάλου του στην αρχή ενός αγώνα ώστε να εξασφαλίσει ένα πλεονέκτημα.

Το λάκτισμα ήταν ένα ουσιαστικό μέρος του παγκράτιου, ειδικά τα λακτίσματα προς τους βουβώνες ή το στομάχι. Το λάκτισμα πάνω από το στομάχι δεν γινόταν ποτέ όταν ο εχθρός ήταν όρθιος και ένα λάκτισμα στο κεφάλι εκτελείτο μόνο όταν ο αντίπαλος βρισκόταν στο έδαφος και πολύ αδύναμος για να μπλοκάρει ή να πιάσει το πόδι του επιτιθέμενου. Εξ αιτίας αυτής της ασυνήθιστης τακτικής, μερικοί ιστορικοί που ήταν συγχρόνως και αθλητές πιστεύουν ότι το παγκράτιο ήταν το πρώτο εντελώς άοπλο μαχητικό σύστημα γνωστό στον άνθρωπο.

Μερικές φορές ο ένας από τους δυο έπιανε τον αστράγαλο ή το πόδι ενός αντιπάλου ενώ και οι δυο αγωνιστές βρισκόταν σε όρθια στάση και το πόδι έπαιρνε κλίση προς τα πάνω μέχρι που ο αντίπαλος έπεφτε ανάσκελα στο χόμα. Σε ένα Σικελιανό αθλητή με το παρατσούκλι "αναπαίδον βάρος" του άρεσε να πετάει τον αντίπαλό του προς τα πίσω με τέτοιο τρόπο ώστε συγχρόνως έστριβε τον αστράγαλό του έξω από την άρθρωσή του. Όμως,



ένας αγωνιστής που είχε ο ίδιος τιναχτεί προς τα πίσω μπορούσε μερικές φορές να εμποδίσει τον εαυτό του να πέσει ισορροπώντας στο κεφάλι και τα χέρια του. Αυτή η υπεκφυγή και αντεπίθεση ήταν συνήθως ο τομέας δράσης ενός κοντύτερου και πιο γεροδεμένου αθλητή, ο οποίος μπορούσε συχνά να ξεφύγει από μια γερή λαβή, κάνοντας γέφυρα με το κεφάλι του και στριφογυρίζοντας έξω από την ακτίνα δράσης του άλλου.

Τελικά οι αγωνιστές ανάγκαζαν ο ένας τον άλλο να πέσει στο έδαφος, όπου τα χτυπήματα ήταν λιγότερο αποτελεσματικά και τότε χρησιμοποιούσαν μεθόδους αγκίστρωσης, στραγγαλισμού και σύσφιξης των αρθρώσεων. Ο στραγγαλισμός δεν γινόταν και με τα δυο χέρια, αλλά

φαίνεται ότι είναι σχετικό με το Χαντάκα-Τζίμε (γυμνό πνίξιμο) του μοντέρνου τζούντο, κατά το οποίο ο πήχυς εφαρμόζεται κατά μήκος της τραχείας ή στην αρτηρία της καρωτίδας.

Μια ευνοούμενη τεχνική που χρησιμοποιείται και σε όρθια και σε πρηνή στάση ήταν ο κλιμακισμός (το κόλπο της ανεμόσκαλας). Σε αυτή την περίπτωση ο ένας αγωνιστής πήδαγε στην πλάτη του αντίπαλού του τον έσφιγγε με τα πόδια του και τον έπνιγε από πίσω με τα μπράτσα του ενώ συγχρόνως με τα πόδια του πίεζε την κοιλιακή χώρα του αντιπάλου του. Εξ αιτίας της φύσης του συστήματος που περιλάμβανε τα πάντα, ο παγκρατιονιστής χρησιμοποιούσε τεχνικές τις οποίες ένας παλαιστής ή πυγμάχος θα είχε περιφρονήσει. Η "ιπτάμενη

φοράδα" του σημερινού επαγγελματία παλαιστή ήταν κάτι πολύ επικίνδυνο για την αυστηρή πάλη, αλλά μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και έτσι συνέβαινε συχνά στο παγκράτιον. Επιπλέον, το χτύπημα στο στομάχι, αυτό που οι αθλητές του τζούντο αποκαλούν τόμοε-νάγκε, ήταν πολύ δημοφιλές. Αυτή η αγωνιστική τεχνική είναι εξαιρετικά παλιά και αναπαριστάται στα Αιγυπτιακά Μουσουλικά που έχουν ηλικία περίπου 4.500 χρόνων!

Οι ταλαντούχοι παγκρατιονιστές εκπαιδευόντουσαν σε μια παλαιότερα σε ένα ειδικό δωμάτιο, που στηνόταν για τους πυγμάχους και τους παγκρατιονιστές. Αυτές οι εγκαταστάσεις περιείχαν εξοπλισμό για λακτίσματα και γροθιές που ήταν αναρτημένοι

από την οροφή, έφταναν στο ύψος του στήθους και στο εσωτερικό τους είχαν χονδράλευρο ή σπόρους σύκων. Για να αναπτύξει δυνατούς κοιλιακούς μυώνες, ο εκπαιδευόμενος χτυπούσε πρώτα μια μπάλα ειδική για γροθιές με την κλεισμένη γροθιά του και μετά την άφηνε να ξαναεπιστρέψει οπότε την χτυπούσε με όλη του τη δύναμη. Επίσης, ένα μεγάλο τσουβάλι με άμμο κρεμόταν από την οροφή και απείχε ελάχιστα από το έδαφος για εξάσκηση σε λακτίσματα, αν και λίγοι από τους σκληρούς υπέρμαχους εξασκούσαν τα λακτίσματά τους πάνω σε ένα δέντρο για να σκληρύνουν τα πόδια τους. Μερικοί παγκρατιονιστές ήταν γνωστό ότι είχαν την ικανότητα να κλωτσούν μέσω πολεμικών ασπίδων.

Το παγκράτιο διδασκόταν προοδευτικά στους αθλητές που συνήθως χωρίζονταν σε ζευγάρια για την εξάσκηση. Από τη στιγμή που ένας μαθητευόμενος αγωνιστής είχε μάθει τις βασικές κινήσεις και τους συνδυασμούς, του επιτρεπόταν να αγωνίζεται ελεύθερα με άλλους εκπαιδευόμενους. Δινόταν έμφαση στην πλήρη επαφή (φουλ κόντακτ) για να φέρει την εξάσκηση όσο το δυνατόν πιο κοντά σε πραγματικές συνθήκες μάχης. Οι μαχητές φορούσαν γάντια με μαξιλαράκια γνωστά σαν σφαίρες και καλύμματα στα αφτιά γνωστά σαν αμωπίδες για να προστατεύουν τα χέρια και το κεφάλι στη μάχη. Για την καλή φυσική κατάσταση δινόταν έμφαση στις ασκήσεις αντοχής όπως το τρέξιμο, το τέντωμα και ασκήσεις για τους κοιλιακούς μυώνες καθώς και ένα πρωτόγονο τύπο προπόνησης πυγμαχίας χωρίς αντίπαλο που καλείται σκιαμαχία και οξύνει τα αντανακλαστικά και το συγχρονισμό του μαχητή.

Φυσικά, τέτοιος τραχύς τύπος μάχης έδωσε αφορμή για τη δημιουργία πλήθους ιστοριών. Στα 336 π.Χ. ένας παγκρατιονιστής που ονομαζόταν Διόξιππος νίκησε στους Ολυμπιακούς Αγώνες λόγω απουσίας αντιπάλου επειδή κανένας αγωνιζόμενος δεν τόλμούσε να μπει στην αρένα μαζί με αυτόν. Ο Μακεδόνας κατακτητής Μέγας Αλέξανδρος

έγινε προστάτης και φίλος του Διόξιππου, αλλά ο παγκρατιονιστής σύντομα καυγάδισε με έναν από τους πολεμιστές του Αλέξανδρου - κάποιον Κοράγο - και αναγκαστήκε να αποδείξει το θάρρος του σε μια πραγματική μονομαχία. Ο Κοράγος παρατάχθηκε με πλήρη πανοπλία και κρατούσε σπαθί, μακρύ δόρυ και ακόντιο σαν όπλα του. Ο Διόξιππος αντίθετα, εμφανίστηκε στη συνάντηση γυμνός, αλειμμένος με λάδι ελιάς και κρατώντας μόνο ένα ρόπαλο. Ο Κοράγος έριξε πρώτος το ακόντιό του, το οποίο ο Διόξιππος απέφυγε εύκολα. Ο πολεμιστής τότε όρμησε στον αντίπαλό του με το δόρυ του, αλλά κατάφερε μόνο να το κομματιάσει ο Διόξιππος με το ρόπαλό του. Τότε, καθώς ο Κοράγος προσπαθούσε να τραβήξει το σπαθί του, ο Διόξιππος άρπαξε το μπράτσο του πολεμιστή με το αριστερό του χέρι και με το δεξί του έκανε τον Κοράγο να χάσει την ισορροπία του περνώντας ταυτόχρονα γρήγορα το πόδι του από κάτω του. Ο Κοράγος έσκασε απότομα στο έδαφος ανήμπορος μέσα στην πανοπλία του και ο Διόξιππος ολοκλήρωσε την νίκη του τοποθετώντας το πόδι του πάνω στο λαιμό του αντιπάλου του πολεμιστή.

Αυτός ο θρίαμβος είχε ένα ατυχές τέλος όμως. Ο Αλέξανδρος εκνευρίστηκε τόσο πολύ που ο Διόξιππος είχε νικήσει τον πρωταθλητή του ώστε ενοχοποίησε ψευδώς τον παγκρατιονιστή για κλεψία και αναγκάστηκε να αυτοκτονήσει σαν επανόρθωση.

Η νίκη του όμως επιβιώνει σαν χρυσή επίδειξη της αποτελεσματικότητας του παγκρατίου σε πραγματική μάχη.

Μια ακόμη ιστορία αφορά τον Πολύδαμο από τη Σκοτούσα, επίσης Ολυμπιακό Πρωταθλητή του παγκρατίου. Ο Πολύδαμος ήταν διάσημος για τη μεγάλη του δύναμη. Σύμφωνα με το θρύλο έχει σκοτώσει ένα λιοντάρι με τα ίδια του τα χέρια και σταμάτησε ένα άρμα καθώς περνούσε τρέχοντας από δίπλα του πιάνοντας έναν τροχό με το ένα χέρι. Μια μέρα ο Πολύδαμος ήταν σε μια σπηλιά του βουνού με μερικούς φίλους του όταν η οροφή άρχισε να καταρρέει. Για να σώσει τους φίλους του, ο Πολύδαμος στήριξε την οροφή

της σπηλιάς με τα χέρια του ενώ οι σύντροφοί του σερνόντουσαν προς την ασφάλεια. Σε αυτό το σημείο το βουνό τελικά κατέρρευσε πάνω στον ηρωικό αγωνιστή, σκοτώνοντάς τον.

Όπως πολλές άλλες μαχητικές τέχνες, με την πάροδο του χρόνου, το παγκράτιο τελικά παρήκμασε. Ο ποιητής Πίνδαρος έδινε έμφαση στην πλευρά του παγκρατίου που αφορούσε την ελεύθερη μάχη, ενώ τον καιρό του Πλάτωνα οι αγώνες είχαν εκφυλιστεί σε, σχεδόν από την πρώτη στιγμή, μάχη στο έδαφος. Μιας και κανένας αγωνιζόμενος αθλητής δεν ήταν διατεθειμένος να πέσει με άσχημο τρόπο στο έδαφος, η πάλη σώμα με σώμα έγινε το πιο σημαντικό πράγμα. Αυτός ήταν ο λόγος που ο Πλάτωνας, ένας Ολυμπιακός αγωνιστής κι ο ίδιος στην πάλη, επέκρινε την έμφαση που έδινε το παγκράτιο στη μάχη εδάφους και στις ρίψεις αυτοθυσίας, γράφοντας στους Νόμους του ότι μιας και δεν δίδασκε στους άντρες να προσέχουν τα πόδια τους, ήταν άχρηστο για τη στρατιωτική εκπαίδευση.

Παρόλα αυτά, είναι φανερό ότι το παγκράτιο χρησιμοποιήθηκε από τους Έλληνες οπλίτες (πεζικάριοι) σαν μέρος της στρατιωτικής τους εκπαίδευσης. Μάλιστα, πολλοί ιστορικοί πιστεύουν ότι το παγκράτιο μπορεί να έχει παίξει ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των Ασιατικών μαχητικών συστημάτων. Όταν οι κατακτητικές στρατιές του Μεγάλου Αλέξανδρου εισέβαλλαν στην Ινδία το 326 π.Χ. έφεραν μαζί τους και τους κανόνες του παγκρατίου, το οποίο εξασκούσαν σε μεγάλες πτυσσόμενες σκηνές μαζί με τα άλλα αγωνίσματά τους. Έχει διατυπωθεί η σκέψη ότι η διάδοση των τεχνικών του παγκρατίου στην περιοχή αυτή επηρέασε τις μαχητικές τέχνες της Ινδίας όπως η "βαζραμούστι" (η αδωμάντινη γροθιά) η οποία με τη σειρά της έθεσε την υποδομή για τη μετέπειτα εξαγωγή των αγωνιστικών τεχνικών στην Κίνα και την Οκινάουσα.

Αν αυτό είναι αλήθεια ή όχι είναι θέμα κάποιας πιθανολογίας. Η ιδέα ότι υπάρχει μια εξελικτική πρόοδος μεταξύ του

ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΕ



Story by Claude Gable

Γροθιές, αγκωνιές, σαγωνιές....
οτιδήποτε επιτρέπεται!

Είναι αλήθεια και κανείς
δεν μπόρεσε να αποδείξει το
αντίθετο: το χέρι είναι
οπωσδήποτε πιο γρήγορο από το
μάτι. Αλλά σε τι μπορούν να
ωφεληθούν τα γρήγορα χέρια αν
ο κάτοχος τους δεν έχει την
παραμικρή ιδέα πως να τα
χρησιμοποιήσει;

Για παράδειγμα, φορέστε ένα
ζευγάρι γάντια του μποξ στο πιο
δυνατό, γρήγορο παιδί της
γειτονιάς και βάλτε το σ' ένα
ρικ μ' ένα καλο-εκπαιδευμένο
μαχητή παρόμοιου αναστήματος.
Θα κέρδιζε το παιδί; Θα
μπορούσε να δώσει και μια
τυχερή γροθιά ή ένα συνδυασμό,
αλλά το πιο πιθανό είναι ότι
θα καρφώνονταν στο καναβάτσο
αργά ή γρήγορα, και όχι γιατί
θα ήταν πιο αργός ή πιο
αδύναμος.

Όλα εξαρτώνται από τη
γνώση. Με την κατάλληλη
εκπαίδευση και καθοδήγηση, το
παιδί, που διαθέτει όλα τα
σωματικά προσόντα, θα μπορούσε
κάποια μέρα να εξελιχτεί σε
κορυφαίο μποξέρ.

Το ίδιο μπορεί και ένας
αθλητής των μαχητικών τεχνών,
είτε για προσωπική του
ικανοποίηση, να αναπτύξει τις
γενικές ικανότητες του μέσω
της εξάσκησης στις τεχνικές
χεριών του καράτε.

Μιλώντας αυστηρά από την
άποψη της αυτοάμυνας, υπάρχουν
στιγμές όπου μια ισχυρή, νεμάτη
γροθιά δεν είναι

πραγματοποιήσιμη, ένα λάκτισμα
αποκλείεται ή η πολυτέλεια της
κινητικότητας καταπνίγεται. Σε
αυτές τις περιπτώσεις, η κοφτή,
διαπεραστική τεχνική χεριού
είναι το εισιτήριο για την
ασφάλεια.

Αυτό που οι αθλητές των
μαχητικών τεχνών μερικές φορές
δεν καταφέρνουν να θυμηθούν,
όμως, είναι ότι το χέρι είναι

ένα σύνθετο και εύθραστο μέρος
του σώματος, και απαιτεί
εκτεταμένη μελέτη για να
κατέχεις καλά όλες τις
λειτουργίες και δυνατότητες του.

Οποιοσδήποτε μπορεί να
κάνει τις κινήσεις, αλλά μέχρι
να αναπτύξει ένας αθλητής το
ένστικτο για τα χτυπήματα με το
χέρι, είναι καλύτερο γι' αυτόν
να διαλέξει μια άλλη τεχνική
από το ρεπερτόριο του.

Μερικές φορές οι αθλητές
δεν ακούν και τότε είναι που
συμβαίνουν οι τραυματισμοί. Η
τεχνική που αποφασίζετε να
χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι
αυτόματη. Δεν μπορείτε να
βρίσκεστε στη μέση ενός αγώνα
και να σκέφτεστε: λοιπόν τώρα
ποια τεχνική να χρησιμοποιήσω;
Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο
ένας αθλητής πρέπει να
αναπτύξει ένα ένστικτο για
αυτές τις τεχνικές χτυπήματος
με το χέρι.

Αυτές οι τεχνικές
χτυπήματος και μπλοκαρίσματος
που λέγονται TEWAZA,
τελειοποιήθηκαν μέσα από το
καράτε, αλλά τώρα έχουν
υιοθετηθεί από αρκετούς άλλους
τύπους πάλης, όπως το Κουγκ-
Φου. Στους αρχαίους καιρούς,
οι άνθρωποι χωρίς το
πλεονέκτημα των όπλων έπρεπε
να κυνηγούν για τροφή με τα
χέρια τους. Καθώς η ιστορία
εξελισσόταν, αυτοί οι άνθρωποι
των σπηλαίων συνήθιζαν να
παρατηρούν άλλα ζώα να πέφτουν
θύματα άλλων και ενσωμάτωσαν
αυτή τη γνώση στις δικές τους
κυνηγικές και αγωνιστικές
δραστηριότητες.

Έτσι, όροι όπως "χέρι-
τίγρη", "χέρι-κόμπρα" και
"γυμνό χέρι" διασώθηκαν μέσα
από τους αιώνες και
επιλέχθηκαν από εκείνους που
μόλις άρχιζαν να δημιουργούν
ένα σύστημα πολεμικών τεχνών.

Φυσικά, τα ανθρώπινα χέρια
είναι πολύ διαφορετικά από τα
πόδια των ζώων και τα νύχια
των αρπακτικών. Δεν υπάρχει

καμιά αμφιβολία ότι αυτοί οι
άνθρωποι των σπηλαίων θα
έσπασαν μερικά δάχτυλα
επιχειρώντας να μιμηθούν
διαφορετικές τεχνικές
χτυπημάτων των ζώων. Αν δεν
ευθυγραμμίζεται σωστά με το
υπόλοιπο σώμα, μια τεχνική
του χεριού είναι ουσιαστικά
άχρηστη. Επιπλέον, αν οι
τένοντες, οι αρθρώσεις και τα
οστά είναι αδύναμα, η τεχνική
θα καταφέρει μεγαλύτερο πλήγμα
στο άτομο που την εκτελεί παρά
στο άτομο που την δέχεται.

Για αυτό το λόγο υπάρχει
το μακιβάρα, μια σανίδα για
γροθιές που είναι σχεδιασμένη
για να δώσει δύναμη στα χέρια
και ασβέστιο στα οστά,
κάνοντας τα πιο σκληρά. Αν και
το μακιβάρα θα μελανιάσει το
χέρι στην αρχή, από τη στιγμή
που ο αθλητής έχει προπονηθεί
αρκετά στη σανίδα, θα είναι
ικανός να αντέξει περισσότερο
και να αναπτύξει μεγαλύτερη
αντίσταση. Μερικές σανίδες για
γροθιές είναι ακόμη και
αποστειρωμένες, έτσι αν σκιστεί
το δέρμα, η σανίδα δεν θα
μολύνει τους ιστούς. Το
μακιβάρα θα αναπτύξει επίσης
την ταχύτητα και θα κάνει τους
γοφούς, τους ώμους και τους
αγκώνες πολύ πιο δυνατούς. Αν
και υπάρχουν σχεδόν σαράντα
διαφορετικές τεχνικές χεριών,
το πιο κοινό χτύπημα είναι το
SEIKEN (γροθιά), που μπορεί
να χρησιμοποιηθεί σε
οποιοδήποτε μέρος του σώματος
του αντιπάλου. Αυτή είναι η
πιο δυναμική τεχνική χεριού
του σίτο-ρίου και η νούμερο
ένα τεχνική χεριού που
χρησιμοποιείται από τους
καράτέκα.

Γνωστό στους μη ειδικούς
σαν κοφτό χτύπημα του καράτε,
το SHUTO (η "κοφτή")
εφαρμόζεται πιο αποτελεσματικά
στο λαιμό και τα πλευρά. Η
περιοχή χτυπήματος εκτείνεται
από τη βάση του μικρού
δαχτύλου με τη βάση του

χεριού σε μια κοφτερή κίνηση.

Το TEISHO (παλάμη) είναι
παρόμοιο στη φύση του με τη
γροθιά, εκτός του ότι η επαφή
γίνεται με τη βάση του χεριού,
με τα δάχτυλα να μην
παρεμποδίζουν.

Το HAITO (ράχη χεριού)
μοιάζει με το SHUTO, μόνο που
το σημείο χτυπήματος
εκτείνεται κατά μήκος του
δάχτυλου-δείκτη στην εσωτερική
πλευρά του χεριού. Η κίνηση
είναι κυκλική, το χέρι έρχεται
μέσα από πλάγια για να χτυπήσει
τον λαιμό ή το κεφάλι. Οι
τεχνικές με τα άκρα των
δαχτύλων του σίτο-ρίου είναι
πολύ πιθανόν οι πιο επικίνδυνες
τεχνικές χεριών από όλες. Το
NUKITE (ακροδάχτυλα) δίνεται
δυνατά σε μικρούς στόχους όπως
τα μάτια, ο λαιμός και το
ηλιακό πλέγμα. Όταν τα δάχτυλα
είναι δυνατά, αυτή η τεχνική
είναι πολύ οδυνηρή.

Το NI-HON (ανοιγμένα
δάχτυλα) χτύπημα χρησιμοποιεί
δύο δάχτυλα για να εισχωρήσει
σ' ένα στόχο. Το URAKEN (πίσω
γροθιά) χρησιμοποιείται σε μια
κυκλική κίνηση με ένα τίνιγμα
του καρπού να αποτελειώνει την
τεχνική. Πολύ συχνά
κατευθύνεται στις περιοχές του
προσώπου και του λαιμού.

Η τεχνική χεριού HERAKEN
(τέσσερις αρθρώσεις δαχτύλων)
χρησιμοποιεί τις άνω αρθρώσεις
των δαχτύλων και πετάγεται
κατευθείαν έξω σαν γροθιά
μέσα στη μύτη, το στόμα, τα
μάτια ή τον λαιμό. Το χτύπημα
NAKATAKA IPPON-KEN (μια
άρθρωση) είναι σαν το HERAKEN,
αλλά μόνο μια άρθρωση
χρησιμοποιείται για να
διεισδύσει στις μικρότερες
περιοχές του προσώπου και του

πάνω μέρους του σώματος. Το
χτύπημα με το χέρι SHITOSAHI
(μια άρθρωση) είναι μια
παραλλαγή των δυο προηγούμενων
τεχνικών, χρησιμοποιώντας ένα
διαφορετικό δάχτυλο. Το OYAUBI
IPPON-KEN (άρθρωση αντίχειρα)
χρησιμοποιείται αν κάποιος σας
αριάζει, αλλά τα χέρια σας
είναι ελεύθερα: μπορείτε τότε
να αντικρούσετε σε μια κυκλική
κίνηση από τα πλευρά,
χτυπώντας τους κροτάφους ή
τον λαιμό.

Το KENTSUI (σφυροκόπημα)
είναι μια ακόμα κοινή τεχνική,
που χρησιμοποιεί τη γροθιά σε
μια πάνω και κάτω κίνηση στο
κεφάλι ή τη μύτη.

Τελικά, το HEJI (αγκώνας),
αλλοιώς γνωστό αποκλειστικά
στους αθλητές του καράτε σαν
EMPI, μπορεί να χρησιμοποιηθεί
σαν άπερκατ ή προς το κεφάλι,
ή προς τα πίσω στα πλευρά ή
τον λαιμό.

Για να χρησιμοποιήσετε
επαρκώς και ενστικτωδώς αυτές
τις τεχνικές απαιτούνται
τουλάχιστον πέντε χρόνια,
αφσιωμένης προπόνησης και
συνήθως περισσότερο.
Χρειάζεται πάρα πολύ εξάσκηση
για να μάθετε πως να
συντονίσετε το υπόλοιπο σώμα
με τα χέρια, δηλαδή τη σωστή
θέση των ώμων και τη γενική
στάση. Αν δεν έχετε μια καλή
στάση, ούτε οι τεχνικές σας
θα είναι καλές: είναι απλώς
σαν ένα ποδήλατο: ο μπροστινός
τροχός πρέπει να είναι ενωμένος
με τον πίσω τροχό. Μια σταθερή
στάση θα βοηθήσει τις τεχνικές
σας να είναι πιο απαλές και
πιο γρήγορες. Και κατά συνέπεια
πιο δυναμικές.

Τα δάχτυλα είναι η περιοχή
που τραυματίζεται πιο συχνά από

τη χρησιμοποίηση αυτών των
χτυπημάτων με τα χέρια. Αν δεν
δυναμώσουν, θα σπασουν κάτω από
μεγάλη πίεση. Έτσι όταν
εξασκείτε οποιαδήποτε τεχνική
χεριού, θα πρέπει να
βεβαιώνεστε ότι κάνετε το σωστό
τύπο.

Η εξάσκηση χτυπημάτων με το
χέρι στον αέρα θα επιτρέψει
στον αθλητή να αισθάνεται πιο
άνετα με τις τεχνικές του, αλλά
θα έρθει κάποια στιγμή που ο
αθλητής θα πρέπει να κάνει
επαφή με κάτι συμπαγές, όπως
ένα μακιβάρα, ώστε να μπορέσει
να προαχθεί σ' ένα υψηλότερο
επίπεδο αντίληψης και
ικανότητας.

Ο αθλητής πρέπει να χτυπάει
κάτι συμπαγές κάθε τόσο και
λιγάκι, αλλιώς δεν θα ξέρει αν
οι τεχνικές του έχουν
αποτέλεσμα.

Επίσης σημαντικό για την
τεχνική είναι η κατάλληλη
"πορεία" ή το μονοπάτι του
χτυπήματος. Ένας αρχάριος
θα πρέπει να συγκεντρωθεί
στην κίνηση του χεριού και του
βραχίονα του, ή στη σωστή
"γραμμή" πορείας.

Πολλοί τραυματισμοί
προκαλούνται γιατί δεν γίνεται
σωστά η τεχνική: ένας
σπουδαστής πρέπει να
καταλάβει τον σκοπό κάθε
τεχνικής και γιατί πρέπει να
υπάρχει μια τέλεια γραμμή
πορείας. Μερικές φορές δεν
μπορείτε να χρησιμοποιήσετε
τη γροθιά: τότε χρησιμοποιείτε
τα δάχτυλα.

Ένας αθλητής πρέπει να
μάθει όλες τις διαφορετικές
γωνίες με τις οποίες αυτές οι
τεχνικές μπορούν να
χρησιμοποιηθούν επειδή τελικά,
το κάθε τι πρέπει να είναι
ενστικτωδές.

MIZUNO

ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ



Ο ΠΟΝΟΣ

ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ



Story by Claude Gable

Πως να αποφύγετε και να εμποδίσετε αυτό το νούμερο 1 παράπονο των αθλητών μαχητικών τεχνών.

Μία συνέντευξη με τον Δρ. Μάικλ Τρούλσον

Ο Δρ. Τρούλσον πήρε και το Μ.Δ. και το Ph.D. του το 1974 από το Πανεπιστήμιο της Αϊόβα. Από τότε είναι επιμελητής, ερευνητής και διευθυντής του νευροχημικού εργαστηρίου στο Πανεπιστήμιο Πρίνστον. Ο Δρ. Τρούλσον άρχισε την εκπαίδευση του στις πολεμικές τέχνες το 1962 μελετώντας τζούντο. Από τότε, έχει μελετήσει Σοτοκάν καράτε, Κουνγκ Φου και Τάε Κβον Ντο.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Δρ. Τρούλσον, ποιοι είναι οι πιο κοινοί τραυματισμοί μεταξύ αυτών που ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες;

Δρ. Τρούλσον: Μια περιοχή που είναι ασυνήθιστα ευάλωτη σε τραυματισμό είναι το κάτω μέρος της πλάτης. Πράγματι, το κάτω μέρος της πλάτης είναι μία από τις πιο κοινές αιτίες αδυναμίας. Επιπλέον είναι ένας συνηθισμένος λόγος σπατάλης χρόνου από τη δουλειά και την εξάσκηση στις πολεμικές τέχνες στις Ηνωμένες Πολιτείες.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Γιατί κάνετε αυτό τον καιρό περιοδεία στην

Ιαπωνία;

Δρ. Τρούλσον: Κάνω περιοδεία στην Ιαπωνία για να δώσω διαλέξεις σε ποικίλες αθλητικές εγκαταστάσεις με σκοπό να συμβουλευτώ τους αθλητές των πολεμικών τεχνών να δώσουν μεγάλη προσοχή στην επιλογή ασκήσεων.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Γιατί δίνετε έμφαση στο κάτω μέρος της πλάτης σαν το πιο βασανιστικό και επίμονο πρόβλημα;

Δρ. Τρούλσον: Ένα δυνατό, γερό, κάτω τμήμα της πλάτης είναι απαραίτητο για την εκτέλεση μεγάλης ποικιλίας λακτισμάτων, μπλοκαρισμάτων και επιθέσεων με το χέρι που συμπεριλαμβάνονται στο ρεπερτόριο ενός ολοκληρωμένου αθλητή πολεμικών τεχνών. Το κάτω μέρος της πλάτης απορροφά πολύ από την ενέργεια που ελευθερώνεται κατά την διάρκεια της εκτέλεσης πολλών τεχνικών των πολεμικών τεχνών. Αυτό, μαζί με το γεγονός, ότι το κάτω τμήμα της πλάτης συνεχώς υφίσταται κινήσεις συστροφής, έκτασης και κάμψης κατά τη διάρκεια εκπαιδευτικών ασκήσεων κάνουν απαραίτητη την ενσωμάτωση κατάλληλων δυναμικών ασκήσεων στα εκπαιδευτικά μαθήματα και την αποφυγή επιβλαβών κινήσεων, για το κάτω μέρος της πλάτης.

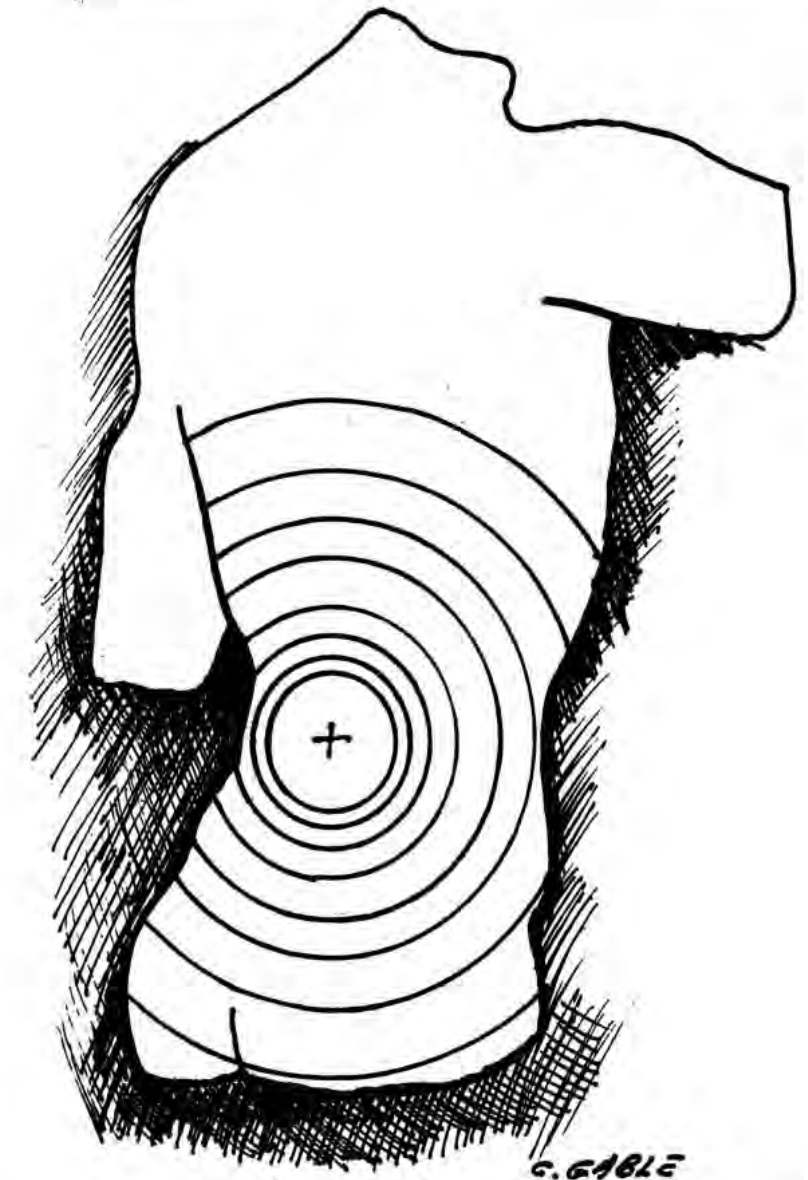
Τραυματισμοί στο κάτω μέρος της πλάτης είναι συνηθισμένοι μεταξύ των αθλητών πολεμικών τεχνών, έφηβων και εικοσάρηδων, και αυξάνονται δραματικά μεταξύ αυτών που βρίσκονται στα τριάντα τους και κυρίως μετά τα σαράντα. Υπάρχουν μέθοδοι ενδυνάμωσης του κάτω τμήματος της πλάτης και αποφυγής τραυματισμών σε αυτή τη περιοχή ακόμα και όταν κάποιος συνεχίζει την προπόνηση του στις πολεμικές τέχνες μέχρι και τα τελευταία χρόνια της ζωής του.

Ο πόνος στο κάτω μέρος της πλάτης συνήθως προέρχεται από τους μεσοσπονδύλιους δίσκους. Αυτοί οι δίσκοι, οι οποίοι είναι οι συνδετικοί ιστοί μεταξύ των σπονδύλων, δρουν σαν απορροφητές του σοκ μεταξύ των οστών της σπονδυλικής στήλης. Όταν οι δίσκοι πάθουν βλάβη, διογκώνονται και ασκούν πίεση στα τρέχοντα νεύρα κοντά στη σπονδυλική στήλη, η οποία με τη σειρά της εντείνει τον πόνο. Αυτό μπορεί ακόμα να επηρεάσει τα νεύρα στα πόδια, προξενώντας ήπιο μέχρι και δυνατό πόνο και στα πόδια επίσης. Έτσι, το κλειδί για την αποφυγή πόνου στο κάτω μέρος της πλάτης είναι να αποφύγετε να ασκείτε πίεση στους δίσκους μεταξύ των σπονδύλων. Από αυτή την άποψη, υπάρχουν ορισμένες

ασκήσεις που πρέπει να αποφεύγονται.

Για να κατανοήσετε πλήρως τους λόγους, που οι ασκήσεις θα περιγραφούν παρακάτω πρέπει να αποφεύγονται, απαιτείται ένα σύντομο μάθημα ανατομίας του κάτω τμήματος της πλάτης. Υπάρχει ένας μύνας γνωστός σαν μεγάλος ρσοας, που προσκολλάται στους πέντε οσφυϊκούς σπονδύλους του κάτω μέρους της πλάτης. Αυτός ο μύνας διατρέχει τον γοφό και προσκολλάται στο άνω οστό του ποδιού. Όταν αυτός ο μύνας είναι τεντωμένος, δημιουργεί πίεση στους δίσκους μεταξύ των σπονδύλων με το να τους πιέζει τον ένα πάνω στον άλλο. Ο μεγάλος ρσοας μπορεί να είναι τεντωμένος όταν τα πόδια είναι ίσια, δηλαδή όταν τα γόνατα δεν είναι λυγισμένα. Η όρθια στάση δεν αντιπροσωπεύει κανένα πρόβλημα μιας και το βάρος του σώματος υποστηρίζεται από άλλους μύνες και οστά. Παρόλα αυτά άλλες στάσεις μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα.

Ανάλογα με την αρχική κατάσταση της πλάτης σας, μια άσκηση που πιθανόν να βλάψει τους μεσοσπονδύλιους δίσκους και να προκαλέσει έτσι πόνο στο κάτω τμήμα της πλάτης είναι η πρόσ τα πίσω ανύψωση. Σε αυτή την άσκηση είσατε ξαπλωμένοι μπρούμυτα στο έδαφος με χέρια ενωμένα πίσω από το κεφάλι σας και με τα πόδια τεντωμένα. Έπειτα σηκώνετε το κεφάλι σας και το πάνω μέρος του σώματος σας από το πάτωμα χρησιμοποιώντας τους μύνες της πλάτης σας. Περιστασιακά, αυτή η άσκηση συντελεί πολύ λίγο στην αύξηση της ευλυγισίας και το δυνάμωμα των μυών της πλάτης. Είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη όταν κάποιος ξαπλώνει πάνω σε ένα πάγκο και αφήνει το κεφάλι και το πάνω μέρος του σώματος να πέσει ελεύθερα κάτω οριζόντια. Αυτό αυξάνει σημαντικά την απαραίτητη ενέργεια για την ανύψωση του πάνω μέρους του σώματος, και επομένως αυξάνει τις πιθανότητες βλάβης του κάτω τμήματος της πλάτης θραύοντας τους δίσκους. Επιπλέον, αυτή η άσκηση μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα κάποιο κάταγμα εξαιτίας τραβήγματος, στο



C. GABLE

ο οποίος μια μερίδα σπονδύλων στα οποία ο μύνας ρσοας είναι προσκολλημένος σπάει. Ο τραυματισμός είναι σχετικά ελαφρύς, αλλά πολύ επώδυνος. Μπορεί να διαγνωστεί μόνο με ακτίνες X. Το κάταγμα θα γιατρευτεί με 6-8 εβδομάδες περίπου ξεκούραση. Έτσι, η ανόρθωση με τη πλάτη πρέπει να αφαιρεθεί από όλα τα εκπαιδευτικά μαθήματα, μιας και δεν προσφέρει σημαντικά αποτελέσματα ενώ μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραύμα στη πλάτη.

Μια πολύ συνηθισμένη άσκηση που χρησιμοποιείται διεθνώς στις πολεμικές τέχνες για την έκταση των μυών των ποδιών είναι τα σπλιτς. Είναι σημαντικό να αναπτύξετε ευκαμψία κάνοντας αργά σπλιτς και αυξάνοντας σταδιακά το διάστημα έκτασης πάνω από μια περίοδο χρόνου.

Ένα δυναμικό σπλιτ μπορεί να ασκήσει υπερβολική πίεση

στους μεσοσπονδύλιους δίσκους προκαλώντας έτσι βλάβη στους δίσκους και κατά συνέπεια, πόνο στο κάτω μέρος της πλάτης. Αυτή η ενέργεια μπορεί επίσης να προκαλέσει κάταγμα μέσω τραβήγματος των σπονδύλων όταν χρησιμοποιείται υπερβολική δύναμη. Ένας οξύς πόνος στο κάτω μέρος της πλάτης καθώς κάνετε σπλιτς μπορεί να οφείλεται σε τέτοιο κάταγμα. Με την αίσθηση τέτοιου ισχυρού πόνου, πρέπει να σταματήσετε την εξάσκηση σας αμέσως και αν ο πόνος επιμένει για τουλάχιστον 24 ώρες, συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

Ένας σταδιακά πιο συχνός τύπος τραυματισμού που συναντάται, καθώς και πιο σοβαρός, είναι η υπερέκταση κατά τη διάρκεια των σπλιτς. Αυτή μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ζημιά στους μεσοσπονδύλιους δίσκους. Όταν κάποιος κάνει σπλιτς

πρέπει να εκτείνει μέχρι να αισθανθεί ήπιο ως μέτριο πόνο, αλλά όχι περαιτέρω. Εκτείνοντας μέχρι του σημείου να αισθανθείτε δυνατό πόνο είναι πάντα, δυνητικά, πολύ επικίνδυνο. Η ανάπτυξη της ευκαμψίας μέσω τεντώματος απαιτεί μια μακριά περίοδο χρόνου και πρέπει να γίνει προσπαθείτε να αποκτήσετε ευλυγισία μέσω επίμονων ασκήσεων έκτασης που γίνονται σε μια σποραδική βάση. Το παλιό ρητό "χωρίς κόπο, δεν υπάρχει κέρδος" πραγματικά εφαρμόζεται στις ασκήσεις έκτασης. Παρόλα αυτά, ο δυνατός πόνος πρέπει να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια αυτών των ασκήσεων. Το κλειδί είναι η μετριοπάθεια.

Μια τρίτη δυνητικά επικίνδυνη άσκηση είναι οι άρσεις ποδιών. Σε αυτή την άσκηση ξαπλώνετε με τη πλάτη σας στο έδαφος και υψώνετε τα πόδια σας ενώπιον, κρατώντας τα ίσια. Μιας και τα γόνατα δεν είναι λυγισμένα, ο μυώνας ρσοας τεντώνεται και για αυτό, ασκεί εξαιρετική πίεση στα σημεία όπου συνδέεται με τη σπονδυλική στήλη, δηλαδή τους πέντε οσφυϊκούς σπονδύλους. Αυτό είναι πολύ διαφορετικό από το να στέκεστε ίσια μιας και κατά τη διάρκεια της ύψωσης των ποδιών, πολύ από το βάρος του κάτω μέρος του σώματος στηρίζεται στο μεγάλο μυώνα ρσοα ο οποίος πιέζει τους οσφυϊκούς σπονδύλους τον ένα με τον άλλο και τελικά φθείρει τους δίσκους μεταξύ των σπονδύλων. Αν και αυτή είναι μια δοκιμασμένη από χρόνια μέθοδος ενδυνάμωσης των μυών της κοιλιάς, μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο κάτω μέρος της πλάτης όταν συνεχίζεται για αρκετό διάστημα της ώρας.

Οι ανυψώσεις ποδιών μπορούν επίσης να προκαλέσουν κάταγμα μέσω τραβήγματος ειδικά όταν χρησιμοποιούνται απότομες κινήσεις. Οι ανυψώσεις των ποδιών που γίνονται ενώ είσαστε ξαπλωμένοι πλάγια και ανυψώνετε μόνο την άκρη των ποδιών, είναι ευεργετικές. Αυτός ο τρόπος ανύψωσης ποδιών δυναμώνει τους μυώνες των μηρών και θα σας δώσουν ένα πιο δυναμικό πλαϊνό λάκτισμα. Επιπλέον, αυτές οι

"πλευρικές" ανυψώσεις ποδιών δυναμώνουν τους πλευρικούς κοιλιακούς μυώνες. Πέρα από αυτό, δεν θα ασκήσουν πίεση στο κάτω μέρος της πλάτης.

Για να αποφύγετε τραυματισμό στο κάτω μέρος της πλάτης, αυτός που ασχολείται με τις πολεμικές τέχνες πρέπει να δυναμώνει τους κοιλιακούς μυώνες. Η μόνη καλή άσκηση για δύναμη των μπροστινών κοιλιακών μυώνων ενώ βρισκόσαστε στην αίθουσα εκπαίδευσης είναι τα σιτ-απς (ανυψώσεις του σώματος ενώ είσαστε ξαπλωμένοι). Είναι σημαντικό τα σιτ-απς να γίνονται με πόδια λυγισμένα. Αλλιώς τα σιτ-απς μπορούν επίσης να τεντώσουν τον μυώνα ρσοα και να ασκήσουν πίεση στους μεσοσπονδυλίου δίσκους. Ποτέ μη κάνετε σιτ-απς με τα πόδια σας τεντωμένα, ειδικά με κάποιο να σας κρατάει τα πόδια στο πάτωμα. Πάντοτε να έχετε τα πόδια λυγισμένα. Όταν τα γόνατα είναι λυγισμένα, ο μυώνας ρσοας αναπαύεται και αυτό αφαιρεί την πίεση από τους δίσκους μεταξύ των οσφυϊκών σπονδύλων. Μια πολύ καλή μέθοδος είναι τα σιτ-απς με "στροφές". Κατά τη διάρκεια αυτού του είδους άσκησης, ενώνεις τα χέρια σου πίσω από το κεφάλι σου και αγγίζεις με τον αριστερό σου αγκώνα το δεξί σου γόνατο και μετά το δεξί σου αγκώνα με το αριστερό γόνατο (ή αντίθετα) σε κάθε ανέγερση. Σιτ-απς με στροφές είναι καλές ασκήσεις γιατί δυναμώνουν τους πλευρικούς μυώνες καθώς επίσης και τους μπροστινούς κοιλιακούς μυώνες. Όλοι αυτοί οι μυώνες υποστηρίζουν το κάτω μέρος της πλάτης.

Έξω από την αίθουσα εκπαίδευσης, η μοναδική καλύτερη δραστηριότητα για ενδυνάμωση των μυώνων που υποστηρίζουν το κάτω μέρος της πλάτης είναι το κολύμπι. Το κολύμπι δυναμώνει όλους τους σημαντικούς μυώνες ενώ η άνοση του νερού ανακουφίζει μερικές από τις φυσιολογικές πιέσεις της βαρύτητας πάνω στο σώμα. Αποφύγετε όμως το στυλ πεταλούδας, το οποίο μπορεί να είναι βλαβερό για

το κάτω μέρος της πλάτης, λόγω επαναληπτικών απότομων κινήσεων του πάνω μέρος του σώματος προς τα πίσω. Το τρέξιμο και η ποδηλασία επίσης θα δυναμώσουν μερικούς από τους κυριότερους μυώνες που υποστηρίζουν την πλάτη. Αυτές οι δραστηριότητες δυναμώνουν επίσης και τους μυώνες των μηρών. Ενώ, ένας ελαφρύς πόνος στο κάτω τμήμα της πλάτης είναι συνηθισμένος μεταξύ αυτών που ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες και μπορεί να οφείλεται απλώς σε πόνο των μυώνων, οι ακόλουθοι τύποι πόνου πλάτης απαιτούν ιατρική γνωμάτευση:

1. Πόνος χαμηλά στη πλάτη με συνοδεία πυρετού.
2. Πόνος χαμηλά στη πλάτη και δυσκολία στην ούρηση.
3. Μέτριος μέχρι δυνατός πόνος που είναι αδύνατο να ανακουφιστεί με ξεκούραση και ασπιρίνη ή κάποια άλλα πρόχειρα φάρμακα για τον πόνο.
4. Πόνος χαμηλά στη πλάτη που είναι χειρότερος την νύχτα ενώ ξεκουράζεστε στο κρεβάτι παρά όταν στέκεστε.
5. Πόνος χαμηλά στη μέση συνδυασμένος με αδυναμία και μούδιασμα στο πόδι ή την πατούσα.

Αν οι παραπάνω συστάσεις ληφθούν υπόψη, μπορείτε να έχετε μια πολύ μακριά και αποδοτική καριέρα στις πολεμικές τέχνες χωρίς ενοχλητικό πόνο χαμηλά στη πλάτη. Αν δεν ακολουθήσετε αυτές τις συστάσεις, μπορεί να υποστείτε ένα αναπηρικό τραύμα στη πλάτη. Κατάλληλες ασκήσεις και μέσα και έξω από την αίθουσα εκπαίδευσης, είναι απαραίτητες για να αναπτύξετε και διατηρήσετε ένα υγιές και δυνατό κάτω τμήμα της πλάτης, που με τη σειρά του, θα επιτρέψει στον αθλητή πολεμικών τεχνών να εκτελέσει τις τεχνικές του με μεγαλύτερη ταχύτητα, δύναμη και ακρίβεια.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ: Σας ευχαριστώ κ. Τρούλασον, η συμβουλή σας θα είναι πολύ χρήσιμη σε πολλούς Έλληνες αθλητές των πολεμικών τεχνών.

Claude Gable

ΜΗΠΩΣ ΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΜΑΣ ΕΧΟΥΝ ΞΕΠΟΥΛΗΣΕΙ;

Η ΕΜΠΟΡΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Story by Nikitas Biniaris

Η επιτυχία στη ζωή δεν εξαρτιέται τόσο πολύ από το πόσο μεγάλα, σημαντικά πράγματα διακινούνται αλλά μάλλον από τον τρόπο που πραγματεύονται μικρές, φαινομενικά ασήμαντες λεπτομέρειες.

Οι Γιαπωνέζοι γνωρίζουν καλά αυτή την αρχή και σε μερικές περιπτώσεις, την έχουν τηρήσει σε σχεδόν περίπλοκα άκρα. Κοιτάχτε πως σε μια σχετικά συνηθισμένη δραστηριότητα, όπως το στήσιμο των λουλουδιών σε βάζο έχει δοθεί αξία και γόητρο στην Ιαπωνία. Φυσικά όταν εφαρμόζεται σε κάτι λίγο πιο σημαντικό όπως η βιομηχανία τηλεοράσεων, μοτοσυκλετών, φωτογραφικών μηχανών ή αυτοκινήτων, η Γιαπωνέζικη ποιότητα εργασίας μιλάει από μόνη της. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το Γιαπωνέζικο καράτε (το σότοκαν ιδιαίτερα) είναι μια από τις πιο δημοφιλείς μαχητικές τέχνες στον κόσμο. Παρόλα αυτά, αυτή η τέχνη δεν θα είχε ποτέ πετύχει τέτοιο επιβλητικό ανάστημα αν οι Γιαπωνέζοι δεν εφαρμόζαν τις ίδιες αρχές που χρησιμοποίησαν στην κατάκτηση του κόσμου του αυτοκινήτου: ποιότητα, προσοχή στη λεπτομέρεια και εμπορικό πνεύμα.

Πριν από την εισαγωγή του καράτε στην Ιαπωνία μέσω της Οκινάουα, δεν ήταν ασυνήθιστο για ένα μεγάλο δάσκαλο να μην έχει περισσότερους από 20 ή 30 αφοσιωμένους μαθητές σε ολόκληρη την καριέρα του σαν δάσκαλος.

Η Γιαπωνέζικη απαγόρευση της εξάσκησης των μαχητικών τεχνών ήταν εν μέρει υπεύθυνη για αυτό, αλλά εξίσου σημαντικό ήταν το γεγονός ότι αυτό ήταν το αποδεχθέν έθιμο. Ευτυχώς, για τους αθλητές του καράτε της σημερινής εποχής, υπήρχαν ακόμη και τότε, διορατικοί άνθρωποι που

ένοιωθαν την ανάγκη να γνωρίσουν την τέχνη τους σε όλους. Ο Γκιτσιν Φουνακόσι, δημιουργός του σότοκαν καράτε, ήταν τέτοιος άνθρωπος. Από μια άποψη, ο Φουνακόσι, ήταν ο πρώτος διάσημος επαναστάτης, πρωταρχικά εξαιτίας της προθυμίας του να σπάσει την παράδοση όταν πίστεψε ότι ήταν απαραίτητο για το καλό της τέχνης.

Αυτό που εξελίχθηκε από την παρουσίαση ενός άντρα της τέχνης του στο Γιαπωνέζικο κοινό στα 1917 είναι μια ιστορία επιτυχίας, χωρίς ισαξία της στην ιστορία των μαχητικών τεχνών. Από σκέτη αναγκαιότητα η εμπορικοποίηση (αν και όχι απαραίτητα για το κέρδος) υπήρξε η κινητήρια δύναμη πίσω από την επιτυχία του καράτε. Από την αυστηρή προσκόλληση σε καθιερωμένες προπονητικές μεθόδους με την αποστολή έξω μόνο των καλύτερων εκπαιδευτών διεθνώς, το σότοκαν έχει ανάγκη σε επιστήμη την πρόωθηση του καράτε. Είναι ειρωνικό πράγματι ότι το σότοκαν, μια από τις πιο παραδοσιακές μαχητικές τέχνες από όλες, δεν θα είχε πραγματοποιήσει τέτοια επιτυχία χωρίς να αποδεχτεί τον πιο τρομερό αντίπαλο - την αλλαγή.

Πολλοί οπαδοί του παραδοσιακού καράτε θα διαφωνούσαν με το γεγονός ότι η αλλαγή είναι ένα ζωτικό στοιχείο αν πρόκειται να επέλθει πρόοδος και ανάπτυξη. Αλλά πρέπει να το παραδεχτούμε, μερικά πράγματα απλώς δεν μπορούν να γίνουν όπως ήταν κάποτε. Αν έλεγες σε ένα πιθανό αθλητή του καράτε ότι για να τον διδάξεις, δεν θα πρέπει μόνο να σε πληρώσει, αλλά επίσης να καθαρίσει τα παράθυρα και να τρίψει τις τουαλέτες για δυο βδομάδες πιά νομίζεις ότι θα ήταν η απάντησή του; "Ένα ευγνώμον, "ναι κύριε. Θα ήταν τιμή μου"; Αποκλείεται.

Ίσως η μεγαλύτερη απόσπαση

του Γιαπωνέζικου καράτε από το ένδοξο παρελθόν του, όμως, να ήταν η καθιέρωση (και ο πολλαπλασιασμός) των τουρνουά αγώνων. Αλλά, όπως πολλά άλλα καλά πράγματα στη ζωή, είχε και αυτό το αντίτιμό του. Η ιδέα των αγώνων έχει αποτελέσει την κύρια πηγή εσωτερικής διαμάχης μεταξύ όλων των κυριότερων Γιαπωνέζικων στυλ καράτε. Από τη μια πλευρά, έχετε αυτούς που ισχυρίζονται ότι το καράτε-ντο και οι αγώνες του δεν είναι καθόλου ταιριαστά μεταξύ τους. "Δεν υπάρχουν αγώνες στο καράτε-ντο", διακήρυττε συχνά ο Φουνακόσι. Οι υπέρμαχοι όμως του αθλήματος καράτε, επιμένουν ότι το αγωνιστικό στοιχείο υπήρξε ο μοναδικός πιο σημαντικός παράγοντας στην πρόωθηση των Γιαπωνέζικων μαχητικών τεχνών διεθνώς και στην ενοποίηση των ποικίλων στυλ. Η Ομοσπονδία των Πανιαπωνικών Οργανισμών Καράτε-ντο (FAJKO) υποστηρίζει επίσης αυτό τον ισχυρισμό. Η FAJKO που είναι καλά οργανωμένη και σχετικά ελεύθερη από διαμάχες, έχει πετύχει να φέρει κοντά, πρωταρχικά για αγωνιστικούς σκοπούς, τα στυλ σότοκαν, γκότζου-ρούου, σίτο-ρούου, γουάντο-ρούου και κούκουσιν-κάι καράτε.

Είναι περίεργο ότι σήμερα, ακόμη και σε παραδοσιακά τουρνουά η πρώτη θέση στο κάτα και στο κούμιτε (ελεύθερος αγώνας) σπάνια κατακτάται από το ίδιο άτομο. Έτσι ήταν ιδιαίτερα ικανοποιητικό για τον Αϊζάο Γουάντα όταν ο μαθητής του, Τζέη Καστελλάνος έκανε την ιστορική επιτυχία να έρθει πρώτος στο κάτα, το κούμιτε και τον αγώνα με όπλα, στο Πανεθνικό Πρωτάθλημα της Ερασιτεχνικής Αθλητικής Ένωσης (AAU) στο Κλήβελαντ του Οχάιο στις ΗΠΑ. Ο Γουάντα, ο οποίος είναι ιδιοκτήτης μια σχολή καράτε στη Σάντα Κλάρα της Καλιφόρνια, φαίνεται ότι είναι

ο τέλειος υποψήφιος σαν "υπέρμαχος του αθλήματος καράτε της χρονιάς".

"Αν σκέφτεστε μόνο από την άποψη του αθλήματος καράτε, είναι μόνο βραχυχρόνιος όρος - ένα ως πέντε χρόνια περίπου", λέει ο Γουάντα. "Οι αγώνες στα αθλήματα έχουν περιορισμούς: οι πιο μεγάλωμοι, πιο δυνατοί, πιο γρήγοροι ή αυτοί με το καλύτερο κάτα κερδίζουν. Το καράτε-ντο απ' την άλλη πλευρά είναι απεριόριστο. Είναι κάτι που διαρκεί μια ζωή. Θα προτιμούσα να δω ένα άτομο να εξασκεί το καράτε-ντο μόνο μια μέρα τη βδομάδα για όλη την υπόλοιπη ζωή του παρά να γίνει ένας μεγάλος πρωταθλητής και να αποχωρήσει σε μερικά χρόνια".

Ο Γκιτσιν Φουνακόσι είναι, χωρίς αμφιβολία, ο άνθρωπος με τη μεγαλύτερη επιρροή στην ιστορία του σότοκαν, αλλά δεν πρέπει να παραβλέψουμε και το σπουδαίο μέρος που έπαιξε στη διάπλαση του πεπρωμένου του σότοκαν ο εκπαιδευτής του Φουνακόσι, Γιασουτσούνε Ιτόζου. Αναμφισβήτητα, η μεγαλύτερη συνεισφορά του Ιτόζου στο Γιαπωνέζικο καράτε είναι η τυποποίηση του κάτα "πίνα" στα 1907. Το πίνα ξαναονομάστηκε Χεϊάν, που σημαίνει "ήρεμος νους", μετά την εγκατάσταση του Φουνακόσι στην Ιαπωνία.

Σύμφωνα με τον επιφανή εκπαιδευτή Κέννεθ Φουνακόσι, ένα μακρινό συγγενή του Γκιτσιν, το κάτα "πίνα" εφευρέθηκε από τον Ιτόζου αφού διαπίστωσε ότι οι μαθητές του δυσκολεύονταν πάρα πολύ να κατάλαβουν και να απομνημονεύσουν το "κουσάνκου", ένα από τα μεγαλύτερα κάτα στο Γιαπωνέζικο καράτε. Αυτό που είναι σημαντικό να προσέξουμε εδώ είναι ότι πριν από το 1907, οι αθλητές του Οκινουέζικου καράτε πρώτα μάθαιναν αυτό που σήμερα θα θεωρούσαμε κάτα για προχωρημένους.

Ο Γουάντα, του οποίου οι ευρείς γνώσεις στο σόριντζι-ρούου και το σότοκαν καράτε του παρέχουν τη δυνατότητα μιας βαθιάς αντίληψης αυτών των θεμάτων, βεβαιώνει ότι "αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι η έννοια των προχωρημένων ή μέσων κάτα είναι ένας τρόπος σκέψης των μοντέρνων καιρών. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει κάτα για προχωρημένους γιατί πριν δημιουργηθεί το



κάτα "πίνα" για να αντικαταστήσει το κουσάνκου, οι αρχάριοι μπορεί να αρχίζουν με τα σίντο, σείσαν, μασαί ή οποιοδήποτε άλλο κάτα μπορεί να θεωρούμε σήμερα ότι είναι μόνο για προχωρημένους αθλητές του καράτε. Όλα εξαρτιώνται από το ποιός ήταν ο εκπαιδευτής τους.

Εκείνη την εποχή, ένας διάσημος δάσκαλος δεν θα είχε ντουζίνες μαθητών όπως σήμερα. Έτσι, με τους λίγους μαθητές που είχε συνήθιζε να περνάει αρκετό διάστημα του χρόνου τελειοποιώντας δύο μόνο κάτα. Μόνο όταν οι Γιαπωνέζοι αναίρεσαν την απαγόρευση τους στις μαχητικές τέχνες ο Μάστερ Ιτόζου μπόρεσε να αρχίσει να διδάσκει μεγαλύτερο αριθμό μαθητών οι οποίοι είχαν ένα περιορισμένο χρονοδιάγραμμα. Από εκείνη τη στιγμή και έπειτα ήταν που άλλαξαν δραστικά οι μέθοδοι διδασκαλίας.

Υπάρχουν άλλα μυστήρια που δεν εξηγούνται τόσο εύκολα. Γιατί, για παράδειγμα, ο Γκιτσιν Φουνακόσι αποφάσισε να αλλάξει τόσο ριζικά αυτό που κάποτε ήταν μια τροποποιημένη στάση γάτας σε μια βαθύτερη, πίσω στάση ουσιαστικά σε όλα τα Γιαπωνέζικα κάτα; Ένα άλλο μυστήριο είναι ότι οι αρχικοί τύποι της Οκινάουα δεν περιέχουν πλαϊνά λακτίσματα, κι όμως αυτές υπάρχουν άφθονες σε πολλά σύγχρονα Γιαπωνέζικα κάτα. Για αυτό το ζήτημα, πολλά από τα κάτα, όπως το κάνκου-ντάι έχουν τόσο

τροποποιηθεί ώστε να μοιάζουν πολύ λίγο σε μερικά σημεία με την αρχική τους μορφή. Ήταν αυτές οι τροποποιήσεις άραγε βελτιώσεις ή συμβιβαστικές λύσεις για να προσαρμοστούν στη Γιαπωνέζικη κουλτούρα και τρόπο ζωής;

Μια δημοφιλής θεωρία που αφορά τις πολλές αλλαγές που έκανε ο Φουνακόσι είναι ότι σκόπιμα μείωσε τη σημασία των μαχητικών πλευρών του καράτε της Οκινάουα με σκοπό να συγκεντρώσει την προσοχή του περισσότερο στην τέχνη σαν ένα πνευματικό εργαλείο - ένα είδος κινούμενου διαλογισμού. Μια ματιά στις πρωτότυπες Οκινουέζικες εκδόσεις των περισσότερων Γιαπωνέζικων κάτα τείνει να υποστηρίξει αυτή την πεποίθηση. Πολλές από τις κινήσεις και τις στάσεις στους Οκινουέζικους τύπους θα περιφρονούνταν από τους πιστούς στα Γιαπωνέζικα κάτα κριτές, οι οποίοι συνήθισαν να βλέπουν βαθιές, με δυναμική εμφάνιση, χαμηλές στάσεις. Αλλά αν το δούμε από μια πρακτική άποψη και εξασκηθούμε σε αυτό, τότε αυτό που κάποτε φαινόταν κατά κάποιο τρόπο να έχει αδύναμη εμφάνιση αρχίζει να παίρνει πιο σαφή νόημα.

Για παράδειγμα, η τροποποιημένη στάση γάτας, που δείχνει περισσότερο σαν πιο αδύναμη στάση (με το κέντρο βάρους προς τα πίσω), στην πραγματικότητα ταιριάζει καλύτερα σε αληθινές καταστάσεις μάχης. Είναι

ευκίνητη, ευέλικτη και συμβάλλει πολύ στην άνετη αλλαγή από τη μια τεχνική στην άλλη. Μια διαφορά στη φιλοσοφία ενδεικνύεται επίσης από αυτή τη στάση. Εκεί που οι παλιοί Οκινουέζοι ανησυχούσαν πρωταρχικά για τη μαχητική χρησιμότητα όλων των τεχνικών τους, η αισθητική έχει παίξει σημαντικό ρόλο στη τελική τροποποίηση των διαφόρων στάσεων και κινήσεων του σότοκαν. Μερικά πράγματα, όπως οι βαθιές στάσεις, έδειχναν απλώς καλύτερες από τις Οκινουέζικες αντίστοιχες τους. Η επεξήγηση της έμφασης που δίνει το σότοκαν στο δυνατό κίμε είναι το γεγονός ότι μια βαθιά στάση (με κέντρο βάρους προς τα πίσω) αν και είναι λιγότερο πρακτική για μάχη, ταιριάζει καλύτερα για την ανάπτυξη μιας στέρεης βάσης για τις πολλές τεχνικές του σότοκαν οι οποίες δίνουν έμφαση στο δυνατό κίμε.

Αν υπάρχει κάτι που συνδέει πραγματικά το παρελθόν του καράτε με το παρόν, αυτό είναι το μουνκάι (ανάλυση των λειτουργικών κάτα και εφαρμογές τεχνικών). Δυστυχώς, σε πολλές από τις σημερινές σχολές καράτε που υποστηρίζουν τους αγώνες, η σπουδαιότητα του μουνκάι δεν κατανοείται πλήρως. Αυτό δεν συμβαίνει όμως στη σχολή της Ρέντγουντ Σίτι που διευθύνεται από τον Τσιχίρο Οσίρο, ένα στυλίστα του Ματσουμπαγιάσι Σόριν-ρούου ο οποίος ισχυρίζεται

οτι το "μουνκάι" είναι η ψυχή του καράτε".

Ένα πρόβλημα που έχουν οι μαθητές με το μουνκάι είναι η λανθασμένη ερμηνεία των νοημάτων (μερικά από αυτά είναι φαινομενικά εύκολα). "Υπάρχουν πολλά νοήματα μουνκάι τα οποία έχουν απλοποιηθεί υπερβολικά" λέει ο Οσίρο. "Μερικές φορές αυτό που δείχνει σαν ένα συγκεκριμένο πράγμα... δεν είναι. Φυσικά, μερικά μπλοκαρίσματα και γροθιές είναι πολύ ολοφάνερα. Δεν υπάρχει λόγος να μελετήσεις πολύ βαθειά για να καταλάβεις το νόημα τους. Αλλά μερικές κινήσεις είναι πολύ δύσκολες να τις καταλάβει, ακόμη και ο πολύ προχωρημένος αθλητής του καράτε. Για παράδειγμα, στο πέμπτο πίνα (χέϊάν), μια από τις πρώτες κινήσεις είναι αυτό που δείχνει σαν μια γροθιά η οποία χτυπάει προς τα αριστερά, κατά μήκος του μπροστινού μέρους του σώματος. Αυτό φαίνεται σαφές. Αλλά η αρχική εξήγηση μουνκάι αυτού δεν ήταν σαν γροθιά αλλά ένα χτύπημα του αγκώνα. Ακόμα και σήμερα, δεν το γνωρίζουν πολλοί άνθρωποι αυτό".

Οι αθλητές του καράτε των μοντέρνων καιρών δεν συνειδητοποιούν πόσο εύκολα είναι για αυτούς τώρα. Οι αξίες και οι συμπεριφορές έχουν όλες μεταβληθεί με το παλιόροιακό κύμα των αλλαγών. Ακόμα και οι εκπαιδευτές προσεγγίζονται πιο εύκολα.

Αλλά μερικοί, σαν τον Οσίρο, θυμούνται μια διαφορετική εποχή. "Παραδοσιακά, ένας εκπαιδευτής θα εξηγούσε ένα κρυμμένο νόημα μουνκάι σε ένα μαθητή του μόνο όταν αυτό το άτομο είχε φανεί άξιος από άποψη συμπεριφοράς και αφοσίωσης", αναφέρει ο Οσίρο. Δεν ήταν σαν τους σημερινούς εκπαιδευτές, οι οποίοι συνήθως προσπαθούν να είναι εξυπηρετικοί και εξηγούν τα πάντα.

Κάποτε ένας εκπαιδευτής είπε σε μια ομάδα μαθητών του "για αυτή την κίνηση πρέπει να μετατοπιστείς και να μπλοκάρεις με αυτό" και χτύπησε τον γοφό του. Εννοούσε να χρησιμοποιήσεις το γοφό σου για να αποκτήσεις περισσότερη δύναμη, αλλά ένας μαθητής το πήρε κυριολεκτικά και κάθε φορά που κάναμε εξάσκηση σε αυτή την κίνηση μουνκάι προσπαθούσε να μπλοκάρει ένα λάκτισμα με τα οπίσθια του".

Είναι πολύ εύκολο, όταν συζητάς για την εξέλιξη του Γιαπωνέζικου καράτε, να εμπλακείς στο βόρβορο της διαμάχης για τη σχετική ανωτερότητα ενός πράγματος ή του άλλου. Ίσως το καλύτερο πράγμα που μπορείς να κάνεις εκείνη τη στιγμή είναι να θυμηθείς το αιώσιο απόφθεγμα του Γκιτσιν Φουνακόσι: "Η τέχνη δεν κάνει τον άνθρωπο αλλά ο άνθρωπος κάνει την τέχνη".

NIKITAS BINIARIS

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

MIZUNO

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

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΠΟ ΟΠΛΑ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Story by Nikitas Biniaris

Πολυάριθμα νομοσχέδια εκκρεμούν σήμερα ή πέρασαν πρόσφατα σε ομοσπονδιακά, πολιτειακά ή τοπικά επίπεδα για την απαγόρευση ή τον περιορισμό των πρωτόγονων εργαλείων που άλλοτε χρησιμοποιούνταν σαν όπλα στην ανατολίτικη ιστορία και που τώρα χρησιμοποιούνται από μαθητές του καράτε, του κουγκ φου και παρόμοιων μαχητικών τεχνών. Οι οπαδοί τέτοιας νομοθεσίας έχουν επανειλημμένα αναφερθεί σε στατιστικά στοιχεία που συλλέγονται από Επιτροπές Ασφαλείας Καταναλωτικών Προϊόντων (ΕΑΚΠ) σε μια προσπάθεια να δείξουν ότι τα όπλα των μαχητικών τεχνών είναι υπεύθυνα για το μεγάλο αριθμό τραυματισμών.

Κατά την εισήγηση του νομοσχεδίου στην Αμερική για την απαγόρευση της χρήσης του ταχυδρομείου για την αποστολή τέτοιων εργαλείων, ο Γερουσιαστής Έντουαρντ Κέννεντυ δήλωσε: Η Επιτροπή Ασφαλείας Καταναλωτικών Προϊόντων υπολογίζει ότι, στα τελευταία πέντε χρόνια, πάνω από 100.000 τραυματισμοί που σχετίζονται με τις μαχητικές τέχνες δέχτηκαν νοσοκομειακές φροντίδες στις αίθουσες επειγόντων περιστατικών. Πάνω από το 60% των θυμάτων ήταν μεταξύ 5 και 24 χρονών. Η εύκολη πρόσβαση των παιδικών και εφηβικών ομάδων σε φτηνά όπλα μαχητικών τεχνών μέσω του ταχυδρομείου, που τώρα διαφημίζονται σε μια ποικιλία εκδόσεων, αναμφισβήτητα συμβάλλει σε ένα σημαντικό αριθμό ατυχημάτων και των επιθέσεων που γίνονται τώρα.

Ένας δυνατότερος ισχυρισμός, που δημοσιεύτηκε στη Μπόστον Γκλομπ, θρηνολογούσε πως "τα όπλα περνούν στα χέρια παιδιών! Τα

νιάτα - ή τα θύματα τους - συχνά καταλήγουν στο νοσοκομείο".

Η Επιτροπή Ασφαλείας Καταναλωτικών Προϊόντων υπολογίζει ότι στα τελευταία πέντε χρόνια περισσότεροι από 100.000 τέτοιοι τραυματισμοί δέχτηκαν ιατρική περίθαλψη στις αίθουσες επειγόντων περιστατικών...

Εισηγούμενος το ίδιο νομοσχέδιο στα Κογκρέσο, ο Αντιπρόσωπος Ολύμπια Σνώουϊ ισχυρίστηκε ότι όλοι οι τραυματισμοί στις μαχητικές τέχνες που αναφέρθηκαν από την ΕΑΚΠ προκλήθηκαν από όπλα "Νίντζα" στα περασμένα πέντε χρόνια, οι μαχητές Νίντζα, Γιαπωνέζοι δολοφόνοι του 16ου αιώνα, υπήρξαν το θέμα πολλών κινηματογραφικών ταινιών και προγραμμάτων της τηλεόρασης. Οι μαχητές Νίντζα χρησιμοποιήσαν αρκετά είδη επικίνδυνων όπλων των μαχητικών τεχνών τα οποία προορίζονταν για να πετοκόψουν και να σκοτώσουν. Δυστυχώς, η σημερινή προσοχή των μέσων (ενημέρωσης και ψυχαγωγίας) πάνω σ' αυτά είχε σαν αποτέλεσμα την αυξημένη δημοτικότητα αυτών των όπλων μεταξύ των παιδιών που βρίσκονται σε σχολική ηλικία. Σύμφωνα με την Επιτροπή Ασφαλείας Καταναλωτικών Προϊόντων, στα τελευταία πέντε χρόνια πάνω από 100.000 τραυματισμοί σχετικοί με τα όπλα των μαχητικών τεχνών έχουν δεχτεί ιατρικές φροντίδες στις αίθουσες επειγόντων περιστατικών, με νέους ανθρώπους ηλικίας μεταξύ πέντε και είκοσι τεσσάρων χρονών, ποσοστό που φτάνει πάνω από το 60% αυτών των τραυματισμών".

Η ΕΑΚΠ συλλέγει και παρέχει λεπτομερή στατιστικά στοιχεία πάνω στους τραυματισμούς που σχετίζονται

με τα σπορ, συμπεριλαμβανομένων και των τραυματισμών στις μαχητικές τέχνες. Τα στοιχεία συλλέγονται από ένα δείγμα που παίρνεται από νοσοκομεία με τμήματα επειγόντων περιστατικών. Απ' αυτά τα στοιχεία, γίνονται εθνικοί υπολογισμοί για τον αριθμό και τη σοβαρότητα των τραυματισμών (χωρίς αυτοί να προκαλούνται απαραίτητα από καταναλωτικά προϊόντα) που νοσηλεύονται στα τμήματα επειγόντων περιστατικών.

Το 1984, 367 περιπτώσεις τραυματισμού στις μαχητικές τέχνες που δέχτηκαν ιατρικές φροντίδες στις αίθουσες επειγόντων περιστατικών αναφέρθηκαν στην ΕΑΚΠ, που υπολόγισε ότι το σύνολο τέτοιων τραυματισμών εκείνη τη χρονιά ήταν 19.826. Σε σύγκριση, έγιναν 60.661 τραυματισμοί στην πάλη και ο υπολογισμός αυτός δείχνει ότι η σοβαρότητα των τραυματισμών των μαχητικών τεχνών και της πάλης είναι ίδια. Οι υπολογισμένοι τραυματισμοί στο φούτμπωλ εκείνη τη χρονιά ήταν συνολικά 390.267 και ήταν πιο σοβαροί.

Οι πραγματικοί τραυματισμοί από τις μαχητικές τέχνες που αναφέρθηκαν στην ΕΑΚΠ για τις χρονιές 1980-84 ήταν συνολικά 1.916. Από αυτό το σύνολο, η ΕΑΚΠ υπολογίζει ότι έγιναν κατά προσέγγιση 105.253 τραυματισμοί από τις μαχητικές τέχνες σ' αυτή την πενταετή περίοδο. Πιο κάτω ακολουθεί μια ανάλυση των τραυματισμών από τις μαχητικές τέχνες που αναφέρθηκαν στην ΕΑΚΠ για τα χρόνια 1980-84, ιδιαίτερα αυτές που συμπεριλάμβαναν όπλα.

Σύμφωνα με τα αρχεία της ΕΑΚΠ, κάθε άτομο που τραυματίστηκε με ένα όπλο μαχητικών τεχνών θεραπεύτηκε ή εξετάστηκε και αφέθηκε να φύγει χωρίς θεραπεία. Κανένας



από τους τραυματισμούς δεν ήταν αρκετά σοβαρός για να χρειάζεται νοσηλεία - οι περισσότεροι ήταν μελανιές ή κοψίματα στα χέρια, τους βραχίονες ή το κεφάλι.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΕ ΤΟ ΝΟΥΝΤΣΑΚΟΥ

Από τους 1.916 τραυματισμούς που αναφέρθηκαν στην ΕΑΚΠ για την περίοδο 1980-84, ένα σύνολο 28 (1,5%) προκλήθηκαν από το νουντσάκου.

Οι περισσότεροι τραυματισμοί από το νουντσάκου συμπτωματικά προκαλούνται από τους ίδιους στον εαυτό τους. Οι μελανιές ή τα κοψίματα στο κεφάλι μπορούν να συμβούν από αιωρήσεις πάνω απ' το κεφάλι και αλλαγές χεριών στο ύψος του κεφαλιού. Οι τραυματισμοί στα δάχτυλα και τα χέρια συχνά προέρχονται από τεχνικές αλλαγής χεριών και ρίψης. Ο αγκώνας πολλές φορές χτυπάει όταν πιάνεται το νουντσάκου κάτω απ' τον βραχίονα ή με την αλλαγή χεριών πίσω απ' την πλάτη. Μόνο δυο από τους 28 τραυματισμούς με νουντσάκου έγιναν σε αγώνες, αλλά τα αρχεία δεν επεξηγούν αν τα νουντσάκου που αναφέρονται έχουν χρησιμοποιηθεί επιθετικά ή αμυντικά.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΕ ΑΛΥΣΙΔΕΣ ΚΑΙ ΜΑΣΤΙΓΙΑ

Κανένας τραυματισμός δεν έχει αναφερθεί στην ΕΑΚΠ

σχετικά με το παραδοσιακό μανρίκι-γκουσαρί, μια ελαφριά αλυσίδα με άκρες στις οποίες έχουν προστεθεί βάρη από 1-1,5 κιλά περίπου. Παρόλα αυτά, ένα περιστατικό αναφέρθηκε κατά το οποίο ένα άτομο έπαθε μωλωπισμούς και / ή αμυχές στον καρπό, ενώ εξασκείτο στις μαχητικές τέχνες με μια αλυσίδα 5 κιλών με ατσάλι σε κάθε άκρο της.

Το αντικείμενο που περιγράφηκε ακούγεται τόσο βαρύ σαν αλυσίδα ρυμούλκησης. Οποσδήποτε αυτός είναι ο μόνος αναφερθείς τραυματισμός που έχει προκληθεί από αλυσίδα οποιοδήποτε είδους.

Ένας τραυματισμός από μαστίγιο έχει αναφερθεί. Ένας ασκούμενος στις μαχητικές τέχνες έπαθε μωλωπισμούς και αμυχές όταν το όπλο τον χτύπησε στον αριστερό πήχυ.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΕ ΣΟΥΡΙΚΕΝ 'Η ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ

Μόνο ένας τραυματισμός έχει αναφερθεί στην ΕΑΚΠ - κόψιμο ή άλλο άμεσο τραυματισμό από ένα σουρίκεν (άστρο που το πετάς). Σ' αυτή την περίπτωση, ένας 20χρονος τραυματίστηκε στο πάνω μέρος του ποδιού του όταν χτυπήθηκε με σουρίκεν ενώ έκανε ποδήλατο.

Το ακόλουθο περιστατικό είναι αμφίβολα σχετικό: ένας

ασκούμενος στις μαχητικές τέχνες τραυμάτισε το χέρι του "καθώς απέφυγε ένα τέτοιο αστεράκι και χτύπησε στον τοίχο". Ίσως το τραυματισμένο άτομο απέφυγε το αστεράκι το οποίο χτύπησε και έφυγε από το στόχο. Σε οποιαδήποτε περίπτωση μόνο ένας άμεσος τραυματισμός και ένας έμμεσος τραυματισμός, έχουν αναφερθεί από σουρίκεν στην ΕΑΚΠ στην πενταετή περίοδο.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΕ ΕΙΔΗ ΜΑΧΑΙΡΙΩΝ

Οι εκπαιδευτές των μαχητικών τεχνών συχνά διδάσκουν άμυνα με άδεια χέρια απέναντι σε μια επίθεση από μαχαίρι. Συνήθως χρησιμοποιούνται ελαστικά μαχαίρια αλλά μερικές φορές γίνεται προπόνηση και με αληθινά μαχαίρια για περισσότερο ρεαλισμό. Ξίφη, δόρατα και άλλα είδη μαχαιριών χρησιμοποιούνται στα κάτα. Μόλις εννιά τραυματισμοί προήλθαν από αυτές τις πηγές κατά τη διάρκεια της περιόδου των πέντε χρόνων - δύο απ' αυτούς ενώ εξασκούσαν στο σπίτι τους μακριά από επίβλεψη κάποιου εκπαιδευτή μαχητικών τεχνών.

Τραυματισμοί με Ραβδί Μαχητικών Τεχνών

Το μήκος 1,80 μ. μπο, το 0,90 μ. τζο, το ξίφος από παμπού σινάϊ, το



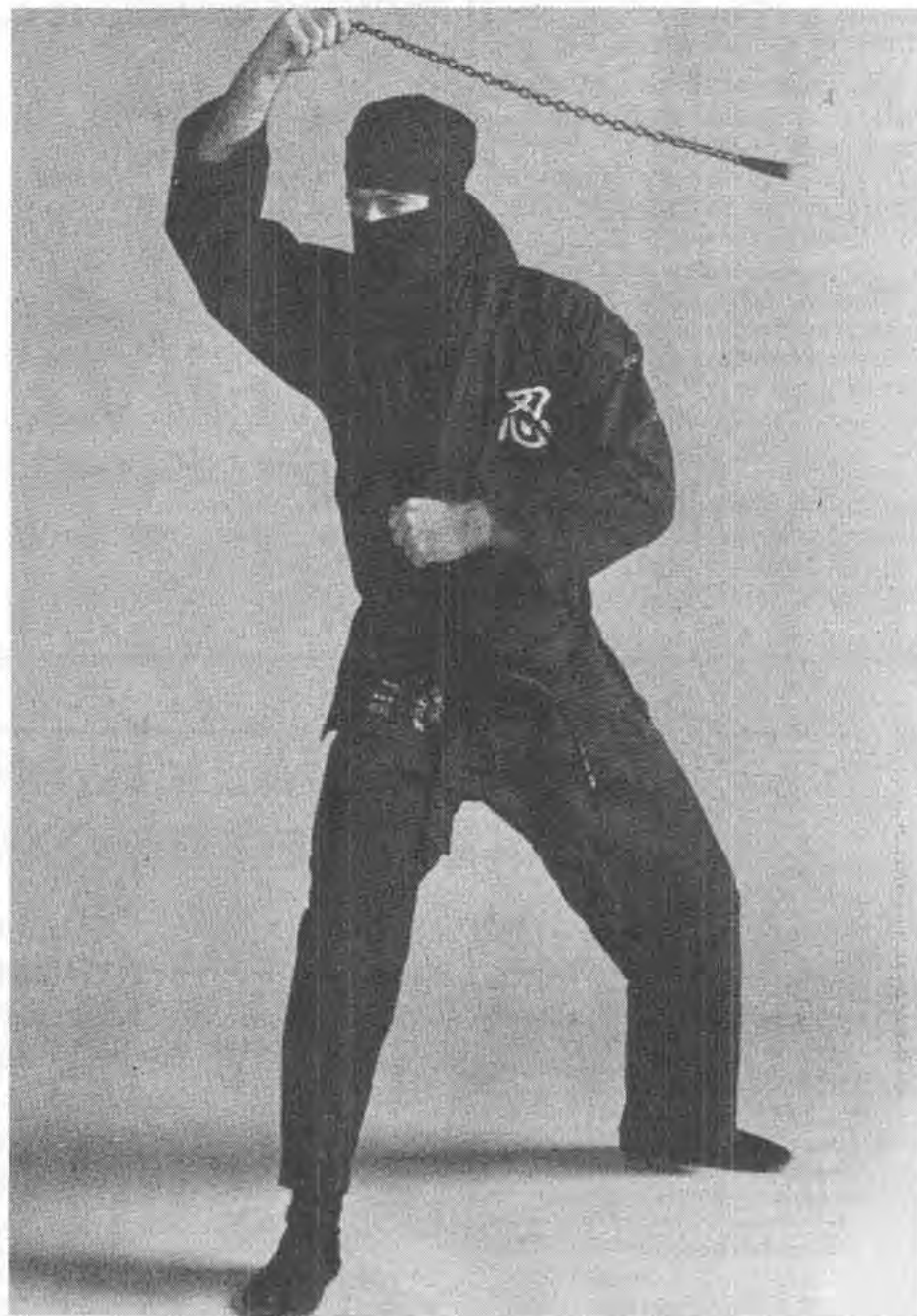
Φιλιππινέζικο ραβδί εκκρίμα, παρόμοια ίσια ραβδία και ο αρχαίος αλεστής ρυζιού (τόνφα) χρησιμοποιούνται ευρέως στην εξάσκηση των μαχητικών τεχνών. Τα ραβδία χρησιμοποιούνται σε τύπους εξάσκησης, τεχνικές αποφυγής και μπλοκαρίσματος και κανονικό κούμιτε με ραβδία. Έντεκα τραυματισμοί αποδόθηκαν σ' αυτά τα όπλα και αναφέρθηκαν στην ΕΑΚΠ κατά τη διάρκεια της περιόδου 1980-84.

**ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΕ ΡΑΒΔΙΑ
ΤΑΞΙΝΟΜΗΜΕΝΟΙ ΚΑΤΑ ΛΑΘΟΣ ΣΤΙΣ
ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ**

Η συντριπτική πλειοψηφία των τραυματισμών στις μαχητικές τέχνες οφείλονται στο κούμιτε και άλλες σκληρές ασκήσεις τυπικές των αθλημάτων επαφής. Οι μαχητικές τέχνες γενικά είναι ένα ασφαλές άθλημα, αλλά η εξάσκηση με κλασσικά όπλα, από τι στιγμή που γίνεται σε μορφή κάτα, είναι πολύ πιο ασφαλής από το κούμιτε που γίνεται με γυμνά χέρια απέναντι σε κάποιο αντίπαλο.

Από τους 1916 τραυματισμούς στις μαχητικές τέχνες που αναφέρθηκαν στην ΕΑΚΠ στην περίοδο 1980-84, οι ορισμένες τεχνικές ή αιτίες είναι γνωστές σε πολλές περιπτώσεις, ενώ μόνο το είδος του τραυματισμού είναι γνωστό σε άλλες. Οπωσδήποτε η κύρια αιτία των καταχωρημένων τραυματισμών είναι το λάκτισμα. Ο όρος "λάκτισμα" αναφέρεται ιδιαίτερα στο ένα τέταρτο των τραυματισμών. Ακόμα περισσότερο, σχεδόν όλοι οι τραυματισμοί στα κάτω άκρα προέρχονται από λακτίσματα. (οι λίγοι αναφερθέντες τραυματισμοί που προκλήθηκαν από όπλο σχεδόν ποτέ δεν συμπεριλαμβάνουν τα κάτω άκρα). Τραυματισμοί στην πατούσα, το πόδι, τον αστράγαλο, το γόνατο και το πόδι και τραυματισμοί από πηδήματα, τρικλοποδιές και πεσίματα προστέθηκαν σ' αυτούς όπου το "λάκτισμα" αναφερόταν ότι κατείχε τον ελάχιστο αριθμό τραυματισμών που είχαν σχέση με το λάκτισμα.

Στην περίοδο αυτή των 5 χρόνων, 899 (47%) των 1916 αναφερθέντων τραυματισμών ήταν τέτοιου είδους. Πολλοί



τραυματισμοί στα δάχτυλα και τα χέρια προέρχονται από μπλοκάρισμα λακτισμάτων και πολλοί στο σώμα και το κεφάλι από επιθέσεις με λακτίσματα.

Οι γροθιές και τα χτυπήματα αναφέρονται ιδιαίτερα μόνο σε 183 περιστατικά, αλλά είναι υπαίτια για τους περισσότερους ίσως από τους τραυματισμούς, που αναφέρονται, στο πρόσωπο, το χέρι και τα δάχτυλα.

Το τζούντο, τα τινάγματα και το ρίξιμο αναφέρονταν σε 362 (19%) από τις περιπτώσεις, αλλά το σύνολο είναι πολύ μεγαλύτερο όπως φαίνεται και από αναφορές τραυματισμών στο λαιμό, τον ώμο και άλλα μέρη του σώματος που τυπικά πληγώνονται με το τζούντο.

Τραυματισμοί από σανίδες χτυπήματος, σάκκου και τούβλα αναφέρονται σε 72 περιπτώσεις, αλλά πάλι τα περιστατικά είναι πολύ περισσότερα μιας και πολλές από τις καταγραμμένες περιπτώσεις προσδιορίζουν μόνο τον τύπο του τραυματισμού και του μέρους του σώματος που εντοπίζεται αυτός.

Περίπου μισοί από τους αναφερθέντες τραυματισμούς δεν προσδιορίζουν την ιδιαίτερη δραστηριότητα που αναπτύχθηκε, πιο πολύ από όσο με τέτοιους όρους όπως: μάθημα καράτε, εξάσκηση, προπόνηση, πήδημα, τινάγματα και πάει λέγοντας. Αυτοί οι τραυματισμοί ρουτίνας συνήθως προσδιορίζονται σαν στραμπουλιγμένοι αστράγαλοι, ώμοι και γόνατα, εξαρθρωμένες

αρθρώσεις ή δάχτυλα, εξαρθρωσεις ώμων κλπ.

Οι συνολικά υπολογισμένοι τραυματισμοί από άποψη συχνότητας, εντοπίζονται στο πόδι, το δάχτυλο, το πρόσωπο και το γόνατο και ήταν ως επί το πλείστον μώλωπες, αμυχές, διαστρέμματα, εξαρθρωσεις και κατάγματα. Από αυτούς τους υπολογισμένους τραυματισμούς για την περίοδο 1980-84, 1028 αθλητές των μαχητικών τεχνών από τους 105.253 (0,9%) κατέληξαν στο νοσοκομείο, κυρίως για κατάγματα. Καμιά από τις συγκεκριμένες περιπτώσεις που αναφέρθηκαν στην ΕΑΚΠ και οι οποίες είχαν να κάνουν με όπλα δεν

κατέληξε στο νοσοκομείο.

**ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΟΠΛΑ
ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΕ ΑΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΑ
ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

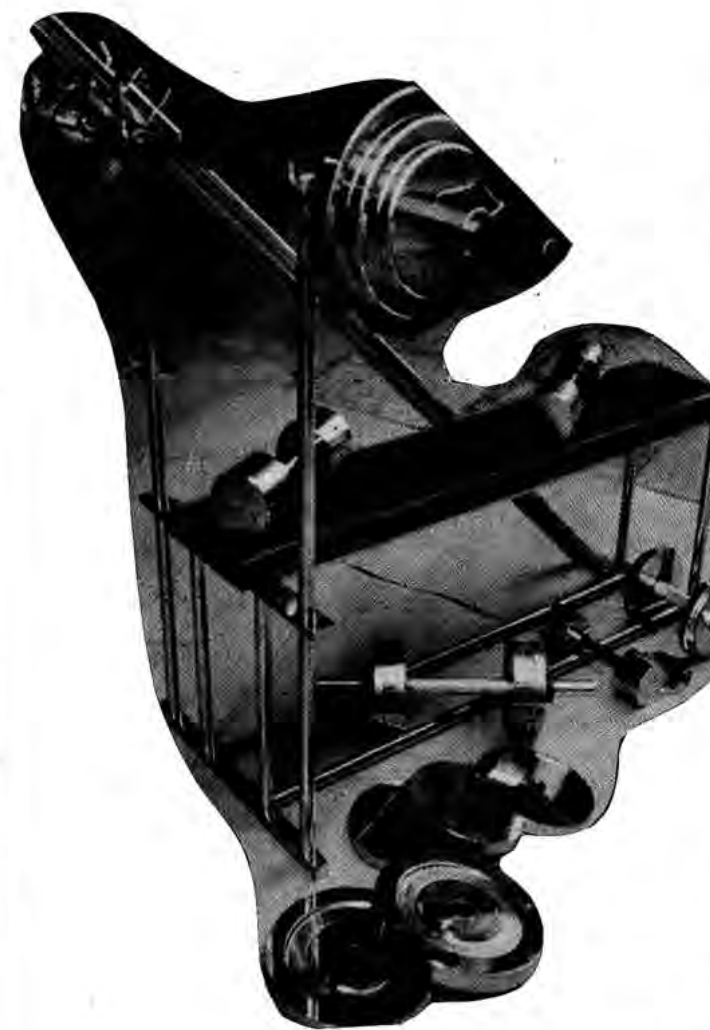
Από τις 1.916 συγκεκριμένους τραυματισμούς στις μαχητικές τέχνες που αναφέρθηκαν στην Ε.Α.Κ.Π. για την περίοδο 1980-1984, μόνο οι 28 (1,5%) προκλήθηκαν από σούρικεν (αστεράκια). Εννέα τραυματισμοί οφείλονταν σε είδη μαχαιριών. Σε 13 περιπτώσεις αναφέρονταν σαν υπαίτια το ραβδί ή εξοπλισμός από μπαμπού.

Κανένας απ' αυτούς τους τραυματισμούς δεν απαίτησε παραμονή στο νοσοκομείο.

Σχεδόν όλοι οι τραυματισμοί στις μαχητικές τέχνες προέκυψαν από αθλητική προπόνηση και αγώνες άσχετους με τα εργαλεία των πρωτόγωνων μαχητικών τεχνών, τα οποία δεν αποτελούν κίνδυνο για τη δημόσια υγεία. Επομένως, η νομοθεσία για τον περιορισμό των όπλων των ανατολίτικων μαχητικών τεχνών δεν υποστηρίζεται από τα στοιχεία της ΕΑΚΠ.

ΝΙΚΙΤΑΣ ΒΙΝΙΑΡΙΣ

**ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΠΟΛΥΤΕΛΕΛΕΙΑΣ...
...ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΠΕΛΑΤΕΣ ΜΑΣ**



Πολυτελείας όργανα και Βάρη θα βρείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ στις καλύτερες τιμές. Ήδη προμηθεύουμε τα γνωστότερα γυμναστήρια πολυτελείας της Ελλάδας. Βάρη σε Χρωμιωμένους Αλτήρες και Δίσκους, Θήκες Αλτήρων-Δίσκων, Μπάρες με Χρωμιωμένους Σφιχτήρες, Θήκες για Μπάρες, Ορθοστάτες Χρωμιωμένους, Πάγκους Πιέσεων Οριζόντιους και Επικλινείς, Πάγκους Κοιλιακών και άλλα απλά όργανα θα τα βρείτε σε μας ετοιμοπαράδοτα ή με παραγγελία στις καλύτερες τιμές.

Αλλά όχι μόνο τα απλά όργανα θα βρείτε σε μας! Κατασκευάζουμε και Χρωμιωμένα Όργανα με Μόνιμα Βάρη (χρωμιωμένες πλάκες) που είναι η τελευταία λέξη της ...μόδας για γυμναστήρια πολυτελείας! Αλλά όχι μόνο αυτά (...θα βρείτε σε μας), αλλά και Πολυσύνθετα Όργανα με Μόνιμα Βάρη Πολών Θέσεων Εκγύμνασης!

Και θυμίζουμε: Όλα στις καλύτερες (και για σας και για μας) δυνατές τιμές!!! ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.

ΟΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΤΖΟΥΝ ΦΑΝ

Story by Nikitas Biniaris

Η εκατονταετής ιστορία των μαχητικών τεχνών ταρακουνήθηκε εδώ και μερικά χρόνια όταν το Λη Τζουν Φαν φάνηκε ξαφνικά στο προσκήνιο.

Όταν του ζητάνε ένα γρήγορο ορισμό για το τι είναι οι μαχητικές τέχνες Τζουν Φαν, ο συνεργάτης του Μπρους Λη, Νταν Ινσοάντο, δηλώνει κατηγορηματικά ότι είναι απλώς οι προσωπικές μαχητικές κινήσεις του Μπρους Λη. Οι μαχητικές κινήσεις Τζουν Φαν είναι μια ολοκληρωμένη μεθοδολογία μαχητικών ικανοτήτων και εκπαιδευτικών διαδικασιών που παρουσιάστηκαν από τον Λη, βασισμένη εν μέρει στη βασανιστικά λεπτομερή έρευνα του για τις μαχητικές τέχνες όλου του κόσμου, αλλά με την υπερίσχυση της δικιάς του ικανότητας για προσαρμογή, τροποποίηση και δημιουργία. Συνδυασμένες με τις γενικές έννοιες του Τζέετ Κούνε Ντο του Λη, οι μαχητικές τέχνες Τζουν Φαν υπάρχουν σταθερά σαν μια από τις πιο τρομερές και ολοκληρωμένες σημερινές μαχητικές μεθόδους.

Υπάρχει μόνο μια χούφτα από εξουσιοδοτημένους εκπαιδευτές των μαχητικών τεχνών Τζουν Φαν και κατά συνέπεια, πολύ λίγα άτομα που γνωρίζουν ακριβώς τι συνεπάγεται η προπόνηση στο Τζουν Φαν. Λιγότεροι ακόμη καταλαβαίνουν στην πραγματικότητα το "πνεύμα" των μαχητικών τεχνών Τζουν Φαν - τις γενικές αρχές του Τζέετ Κούνε Ντο. Η ανάπτυξη αυτών των αρχών απαιτεί χρόνια σκληρής προπόνησης (όχι μόνο σωματική, αλλά με ολόκληρο τον "εαυτό" μας). Κάτω από την καθοδήγηση κάποιου που έχει περάσει από ένα παρόμοιο πρόγραμμα

εκπαίδευσης.

Οι αρχές του Τζέετ Κούνε Ντο πολύ απλά δεν μπορούν να έχουν ευρεία εφαρμογή. Θεωρητικά μαθαίνονται μέσα από τη στενή σχέση μαθητή - δασκάλου. Η ζωή του Μπρους Λη ήταν μια συνεχιζόμενη προσπάθεια αυτο-ανακάλυψης. Το ότι πέτυχε τόσα πολλά με τόσο λίγη εξωτερική καθοδήγηση είναι ένα μνημείο στην ειλικρινή κατανόηση του εαυτού του και στις δυνατότητες του. Οι μαθητές του Λη αφομοίωσαν από αυτόν την ικανότητα να διακρίνει και να εφαρμόζει τις μαχητικές τέχνες σε ένα προσωποποιημένο αλλά και παγκόσμιο επίπεδο. Ο Ινσοάντο, ένας από τους πιο επιφανείς και δραστήριους από αυτούς τους μαθητές έχει με τη σειρά του περάσει χρόνια ολόκληρα εμψυχώνοντας αυτή την ιδεολογία στους μαθητές του. Όμως μερικοί μαθητές του ποτέ δεν κατάφεραν να καταλάβουν τη γενική έννοια του Τζέετ Κούνε Ντο. Όπως συχνά έλεγε ο Λη: "είτε το καταλαβαίνεις, είτε όχι, αυτό είναι όλο κι όλο".

Το Τζέετ Κούνε Ντο δεν μπορεί να καθοριστεί σαν ένα ιδιαίτερο στυλ μαχητικών τεχνών - του Λη ή οποιοδήποτε άλλου. Οι μαχητικές τέχνες Τζουν Φαν, εξ ορισμού, μπορούν να καθοριστούν αλλά μέχρι κάποιο ορισμένο σημείο. Ο Λη είχε ένα πολύ σαφή τρόπο να αγωνίζεται και να προπονείται. Είχε καθαρές ιδέες για το πως να χρησιμοποιεί το σώμα του σαν όπλο, βασισμένος πάνω στις προσωπικές του εμπειρίες και ικανότητες. Το στυλ Τζουν Φαν, σαν "σύστημα", έχει ιδιαίτερες προπονητικές μεθόδους, μοναδικές και ολοκληρωμένες, οι οποίες συνδέονται με την ανάπτυξη και τον ακονισμό της

αγωνιστικής ικανότητας ενός ατόμου.

Πρέπει να διασαφηνιστεί με μεγάλη έμφαση ότι ο σκοπός των μαχητικών τεχνών Τζουν Φαν δεν είναι να παράγουν πανομοιότυπα του Μπρους Λη. Οποσδήποτε όχι. Θα ήταν ανόητο ακόμη και να προσπαθήσουμε. Κανείς μέχρι σήμερα δεν έχει ούτε καν πλησιάσει στο σημείο να αντιγράψει όλες τις ικανότητες και κινήσεις που είχε ο Λη, χωρίς να λογαριάσουμε τη γενική διορατικότητα του όσον αφορά τις μαχητικές τέχνες. Ο καθένας πρέπει να βρει το δικό του τρόπο.

"Η αλήθεια σου δεν είναι δική μου και η αλήθεια μου δεν είναι δικιά σου", έλεγε συχνά ο Λη.

Ο τρόπος με τον οποίο οι αθλητές του Τζουν Φαν χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό και τις άλλες αγωνιστικές ασκήσεις τους παρέχει μια συστηματική προσέγγιση κατά την οποία μπορούν να αναπτύξουν μυριάδες χαρακτηριστικά απαραίτητα για να γίνουν αποτελεσματικοί, ολοκληρωμένοι αθλητές των μαχητικών τεχνών. Στοιχεία όπως η απόσταση, ο συγχρονισμός, ο ρυθμός, η ταχύτητα, οι κινήσεις των ποδιών, η δύναμη και η αντοχή είναι ικανότητες που μαθαίνονται και το στυλ Τζουν Φαν προσφέρει μονοπάτια για να τις τελειοποιήσεις στον υψηλότερο δυνατό βαθμό. Πάλι, όλα γυρίζουν πίσω στις αρχές του Τζέετ Κούνε Ντο και το πόσο σημαντικές και αναπόσπαστες είναι σε σχέση με τις μαχητικές τέχνες Τζουν Φαν. Χωρίς τα στοιχεία του Τζέετ Κούνε Ντο, το στυλ Τζουν Φαν δεν είναι ολοκληρωμένο.

Οι μαχητικές τέχνες Τζουν

Φαν έχουν τουλάχιστον τέσσερα ευκρινή και όμως αλληλοεξαρτώμενα τμήματα (με σαφή όρια ανάμεσα για άλλες κατηγορίες, ας μην υπάρχει καμιά αμφιβολία γι' αυτό). Όπως δεν μπορείς να τυλίξεις νερό σ' ένα χαρτί και μετά να προσπαθήσεις να του δώσεις σχήμα, έτσι δεν μπορείς να ορίσεις τις σημαίνει "αγώνας". Ο Λη μελέτησε και είχε ένα μεγάλο σεβασμό για το Γουίγκ Τσουν Κουνγκ Φου. Βλέποντας ότι είχε περιορισμούς με το να μείνει απλώς και μόνο θεατής του Γουίγκ Τσουν, αποτόλμησε να βγει έξω από την περιοχή του. Με το προσωπικό του Τζέετ Κούνε Ντο, το Γουίγκ Τσουν του μεταμορφώθηκε. Υπάρχουν ορισμένα αμετάβλητα, ουσιώδη στο Γουίγκ Τσουν, φυσικά, αλλά ο τρόπος με τον οποίο ο Λη εφαρμόσε ορισμένα ειδικά στοιχεία, και ο τρόπος με τον οποίο αργότερα προπονήθηκε μ' αυτά είναι οι καινοτομίες του. Καθώς άρχιζε να κατανοεί τις διαφορετικές ακτίνες εμβέλειας, τους συγχρονισμούς και τις τεχνολογίες, η καινούργια του προσέγγιση στην εφαρμογή του Γουίγκ Τσουν - το τροποποιημένο του Γουίγκ Τσουν - βελτίωσε σημαντικά τη μαχητική του αποτελεσματικότητα. Έτσι, υπάρχει μια μέθοδος Τζουν Φαν απ' τον Λη, του Γουίγκ Τσουν. Παρόλα αυτά ο Λη πάντα είχε πολύ καλή γνώμη για το Γουίγκ Τσουν και τους εκπαιδευτές του, άσχετα με τις προσωπικές τους τροποποιήσεις.

Φαίνεται ότι υπάρχουν τόσα στυλ Κουνγκ Φου όσοι περίπου και οι κάτοικοι της ... Κίνας. Και ο Λη είτε είδε, είτε προπονήθηκε λιγάκι σε περίπου 99% από αυτές. Σαν νέος άνθρωπος ο Λη, συχνά σύγκρινε ή αντάλλαζε τεχνικές με άλλα παιδιά που μελετούσαν τα αμέτρητα στυλ του Κουνγκ Φου που είναι ακόμη διαθέσιμα στο Χονγκ Κονγκ. Ακόμη και σαν ενήλικας συνέχισε να αναλύει τμήματα ορισμένων στυλ. Κανείς πρέπει πάντα να διαθέτει ένα ανοιχτό μυαλό και να παραμένει πρόθυμος να μάθει άσχετα από το τι βαθμό έχει στις μαχητικές τέχνες.

Σε σχέση με τον ίδιο τον τύπο Γουίγκ Τσουν του Λη, οι μαχητικές τέχνες Τζουν Φαν περιέχουν μεθόδους του

κινέζικου μπόξινγκ όπως συλλέχτηκαν από τον Λη. Οι μεγάλης εμβέλειας ικανότητες λακτίσματος των στυλ της βόρειας Κίνας, καθώς και οι μικρής εμβέλειας τεχνικές χεριού των στυλ της Νότιας Κίνας είναι όλα ενσωματωμένα και αναμιγμένα ώστε να σχηματίζουν έναν ικανό και αποτελεσματικό τρόπο αγώνα. Έχει συχνά λεχθεί ότι από τον Λη έλειπε η ικανότητα ή το ενδιαφέρον για τα λακτίσματα πάνω από τη μέση πριν από τις συναντήσεις σε ποικίλα τουρνουά με αντιπάλους που χρησιμοποιούσαν πολύ τα λακτίσματα κατά τη διάρκεια του τέλους της δεκαετίας του 1960. Αυτό είναι εντελώς ψέματα.

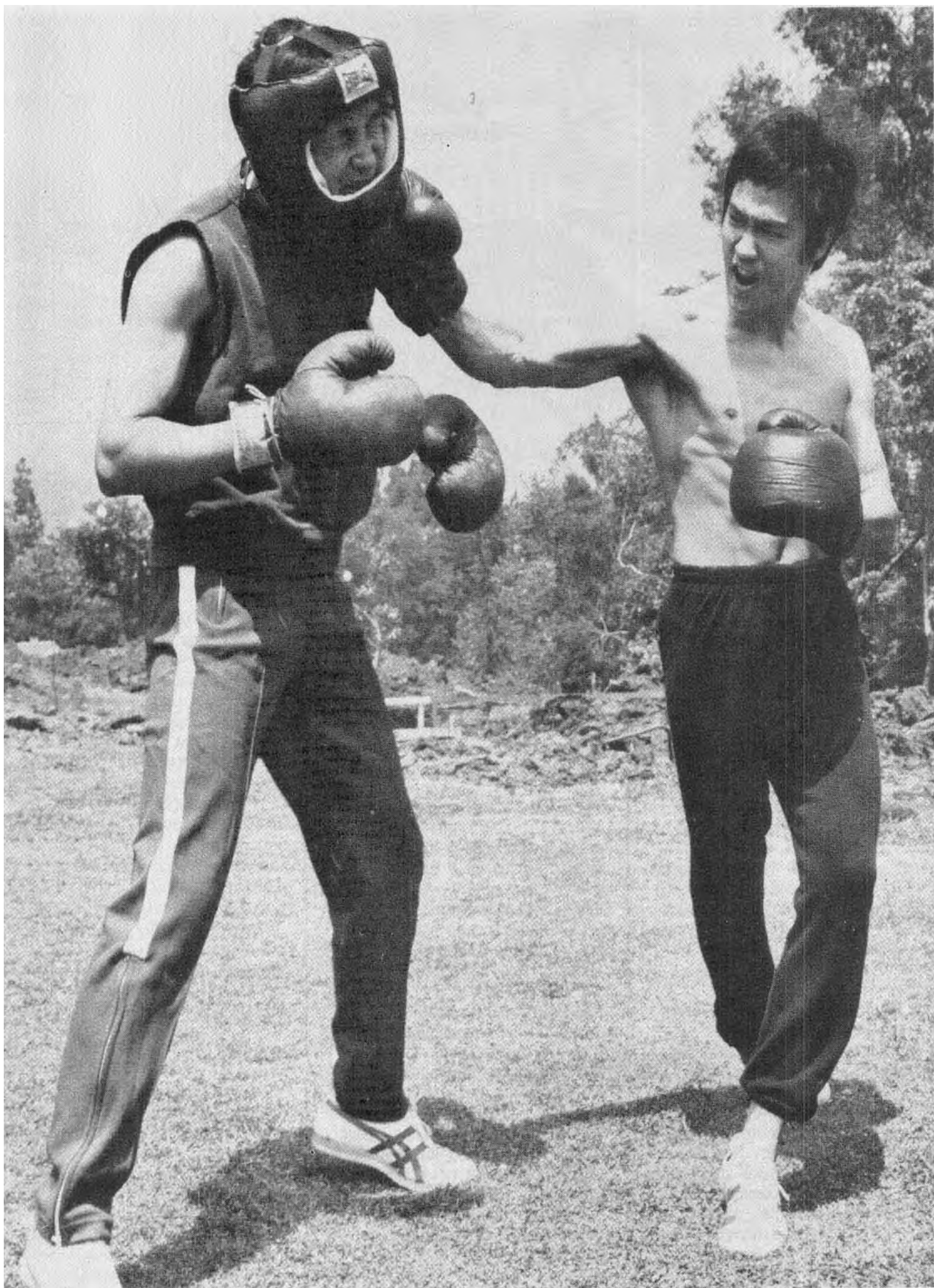
Αυτοί που ισχυρίζονται ότι σ' αυτούς οφείλει την ικανότητα του στα λακτίσματα ο Λη, δεν έχουν λάβει υπόψη τους τις φωτογραφίες που έχουν τραβηχτεί κατά το τέλος της δεκαετίας του 1950 και που τον δείχνουν να κάνει λακτίσματα σ' όλα τα επίπεδα ή αυτές από τις σκηνές που γύρισε το 1964 στους Διεθνείς του Λονγκ Μπητς (υπάρχει σε βιντεοκάσετα), τις οποίες αργότερα επανέλαβε εν μέρει για την ταινία του "Έντερ δε Ντράγκον".

Μια από τις μεγαλύτερες επιδράσεις του Λη στις μοντέρνες μαχητικές τέχνες ήταν στην προπόνηση του φουλ-κόντακτ. Στ' αρχαία χρόνια, όταν η ζωή ενός πολεμιστή εξαρτιόταν από τις μαχητικές του ικανότητες, οι προπονήσεις στις οποίες συμμετείχε ήταν πιθανότατα εξαντλητικές, επικίνδυνες και οπωσδήποτε υπήρχε φουλ-κόντακτ (πλήρη επαφή). Καθώς ο καιρός και οι εχθροπραξίες επαιρναν όλο και πιο περίπλοκη μορφή, οι μαχητικές ικανότητες αυτών που μάχονταν χωρίς όπλα γίνονταν όλο και λιγότερο πρακτικές. Το "Γκαν Φου" έχει κάνει πολλά παραδοσιακά αγωνιστικά στυλ να φαίνονται ξεπερασμένα. Στην εποχή μας φαίνονται σαν μια πλειοψηφία από μαχητικές τέχνες να έχει απορροφηθεί εντελώς από τη διατήρηση κινήσεων που αντιτίθενται στις ενέργειες. Ο Λη, όντας ένας αληθινός αγωνιστής, ήθελε να

τελειοποιήσει τις μαχητικές του ικανότητες. Κατά συνέπεια γεννήθηκε το Τζουν Φαν κικ-μποξινγκ. Ολοφάνερα, είναι αδύνατο να μελετήσεις με λεπτομέρειες κάθε μαχητική τέχνη, αλλά αν κανείς μπορεί να φτάσει στην αληθινή φύση ενός στυλ, τότε μπορεί να κατακτήσει αυτό το στυλ. Οπλισμένος με την ουσία των Μουαί, Τάι, μπάντο, σαβάτε και άλλων στυλ κικ-μποξινγκ που περιελάμβαναν τουλάχιστον κάποιο τύπο φουλ-κόντακτ, ο Λη δημιούργησε για τον εαυτό του το δικό του είδος κικ-μποξινγκ. Ενσωμάτωσε τη μοντέρνα τεχνολογία (εξαρτήματα για προπόνηση) με μια ρευστή αντίληψη της εμβέλειας δράσης και το αποτέλεσμα διέφερε σημαντικά από τα παραδοσιακά στυλ κικ-μποξινγκ. Ο Λη συνειδητοποίησε ότι η πραγματική φυσική εκτέλεση των τεχνικών όταν δούλευε με έναν υποχωρητικό παρτενέρ μέσα στο γυμναστήριο διέφερε ριζικά απ' όταν αντιμετώπιζε έναν εχθρικό αντίπαλο στο δρόμο - ένας ακόμη παράγοντας που τον επηρέασε να χρησιμοποιήσει την προπόνηση του φουλ-κόντακτ. Χρησιμοποιώντας εξοπλισμό δημιούργησε μια ανάδραση με την οποία μπορούσε να ακονίσει και επίσης να υπολογίσει ακριβώς την αποτελεσματικότητα των λακτισμάτων, γροθιών ή άλλων χτυπημάτων του. Αλλά τα διάφορα εξαρτήματα δεν ανταποδίδουν το χτύπημα. Ένας ελεύθερος "αγώνας" φουλ-κόντακτ του επέτρεπε να εφαρμόζει όλες αυτές τις ικανότητες και δεξιοτεχνίες που είχε βελτιώσει σε ένα δυναμικό περιβάλλον.

Ένα ακόμη τμήμα των μαχητικών τεχνών Τζουν Φαν που έχουμε ήδη συζητήσει είναι το εξής: οι μέθοδοι του Δυτικού μπόξινγκ (όπως έχουν συνταχθεί από τον Λη). Εννοείται ότι αν υπάρχουν μέθοδοι κινέζικου μπόξινγκ θα υπάρχουν και μέθοδοι Δυτικού. Επιπλέον, τι καλύτερο συμπλήρωμα υπάρχει για το κικ-μποξινγκ του Λη από την προσωπική του εφαρμογή του ελληνο-ρωμαϊκού μπόξινγκ;

Οποσδήποτε, το Τζουν Φαν κικ-μποξινγκ δεν είναι με κανένα τρόπο ένας ολοκληρωμένος τρόπος για να αγωνίζεται κανείς. Η απλή ενέργεια να φορέσεις γάντια και άλλα προστατευτικά υλικά απαγορεύει σημαντικές διαφορές από έναν αληθινό, με γυμνές



Τα γάντια-στόχοι σχεδιάστηκαν πλήρως το 1959 απ' τον Μπρους Λη και χρησιμοποιούνται από τους αθλητές του Τζουν Φαν, συμπεριλαμβανομένου και του Νταν Ινσάντο (αριστερά). Βελτιώνει την ακρίβεια του χτυπήματος, τον χρόνο αντίδρασης και τον συγχρονισμό.

γροθιές και χωρίς φραγμούς αγώνα. Δεν θα συμβουλευάμε κανένα να δοκιμάσει αναπηδήματα και ελιγμούς πάρα πολύ συχνά με ένα σκληραγωγημένο καυγατζή του δρόμου, μπορεί να αρπάξετε μια γονατιά στο πρόσωπο. Παρόλα αυτά, μια σειρά προπονήσεων στο κούμιτε του Τζουν Φαν φουλ-κόντακτ αναπτύσσει στους αθλητές μια καλύτερη αίσθηση της απόστασης, του συγχρονισμού και του ρυθμού, στοιχεία - κλειδιά οποιουδήποτε τύπου αγώνα. Αυτοί οι αθλητές αποκτούν μια καλύτερη αίσθηση εφαρμογής - πως και πότε να χρησιμοποιούν τις επιθετικές, αμυντικές ή αντεπιθετικές ικανότητές τους. Αλλά πιο πολύ απ' όλα προσδίδει στους συμμετέχοντες την πείρα μιας φουλ-κόντακτ μάχης. Μπορεί να κτίσει τον εσωτερικό χαρακτήρα και την αυτοπεποίθηση ενός ατόμου αν διεξαχθεί σωστά.

Οι κριτικοί βιάζονται να πουν ότι το Τζουν Φαν είναι άχρηστο στους δρόμους για όλους εκτός από τον Λη. Αυτό είναι γελοίο. Μια αγωνιστική μέθοδος είναι τόσο καλή όσο

και το άτομο που την εφαρμόζει. Μια αντίστροφη γροθιά στο πρόσωπο είναι τόσο ανεπιθύμητη όσο και ένα δεξί κροσέ. Ένα γυριστό λάκτισμα του Μουάϊ Τάι, ένα σαβάτε τσάσε, ή ένα τζέετ τεκ του Τζουν Φαν όταν εκτελούνται όλα σωστά, αποδίδουν το ίδιο αποτέλεσμα: ένα σπασμένο πόδι. Κρίνε το άτομο, όχι το στυλ.

Έπειτα είναι η αντίληψη που έχουν μερικοί ότι οι εκπαιδευτές και οι μαθητές του Τζουν Φαν / Τζέετ Κούνε Ντο δεν είναι ικανοί για τη σκληρού τύπου προπόνηση που χρησιμοποιείται απ' τους επαγγελματίες πυγμάχους, τους Ταϊλανδέζους πυγμάχους ή τους μαχητές του σαβάτε. Κανείς πρέπει πρώτα να εξετάσει τους στόχους αυτών που προπονούνται. Ένας μεσήλικας επιχειρηματίας ο οποίος εργάζεται σ' ένα γραφείο θα ήταν ασύνετο να επιχειρήσει τέτοιο προπονητικό πρόγραμμα αν σκοπεύει να μείνει υγιής και να μπορεί να εργάζεται. Ένας νέος, δραστήριος άνδρας που θέλει να γίνει πρωταθλητής πάνω από

στιδήποτε άλλο, με χαρά θα αρχίσει μια τέτοια σκληρή προπόνηση. Εμπορικά, δεν είναι σωστός τρόπος να προπονείς ένα μαθητή σου μέχρι θανάτου χωρίς να συμφωνεί και να το επιθυμεί και ο ίδιος. Κι όμως υπάρχουν οπωσδήποτε μικρές ομάδες αφοσιωμένων αθλητών του Τζουν Φαν Τζέετ Κούνε Ντο, οι οποίοι διεξάγουν σκληρού τύπου προπόνηση ιδιωτικά σε γκαράζ και πίσω αυλές όπως έκανε κι ο ίδιος ο Λη.

Αν θεωρήσεις τις μαχητικές τέχνες Τζουν Φαν σαν απλώς ένα συνοθύλευμα χιλιάδων αγωνιστικών στυλ θα έχεις χάσει εντελώς το πραγματικό νόημα. Το σύστημα Τζουν Φαν δεν μπορεί με κανένα τρόπο να ιδωθεί χωριστά από τις βασικές έννοιες του Τζέετ Κούνε Ντο. Όπως ένας άνθρωπος χωρίς ψυχή δεν είναι πλέον άνθρωπος, το ίδιο ισχύει και με τις μαχητικές τέχνες Τζουν Φαν και το Τζέετ Κούνε Ντο. Πράγμα που μας γυρίζει ακριβώς στο πρόβλημα να καταλάβουμε τι ακριβώς είναι το τζέετ κούνε ντο.

Δυστυχώς, είτε το καταλαβαίνεις, είτε όχι αυτό είναι!

NIKITAS BINIARIS

ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Πρωτοπόροι στο χώρο των **Μαχητικών Τεχνών** δίνουμε από το 1977 στον Έλληνα αναγνώστη πρωτότυπες εκδόσεις ή μεταφράσεις διεθνώς επιτυχημένων εκδόσεων σε θέματα τζούντο, καράτε, ται-κβον-ντο, κουνγκ-φου, κτλ.

Από το 1983 διευρύνουμε τις εκδόσεις μας και σε θέματα **Σωματικής Διάπλασης** καθώς και σε θέματα Γενικής Γυμναστικής και Σπορ.

Τις **ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ** μας θα τις βρείτε στα καταστήματά μας και στα βιβλιοπωλεία που περιλαμβάνει ο πιο κάτω κατάλογος.

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΝΕΕΣ ΤΙΜΕΣ ΑΠΟ 1ης ΙΑΝ 1988

1. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 1-7, έκαστος 800
2. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 8-10, έκαστος 1.200
3. Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο 300
4. Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις 880
5. Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος 880
6. Το καλύτερο Καράτε 1 980
7. Το καλύτερο Καράτε 2 980
8. Το καλύτερο Καράτε 3 980
9. Το καλύτερο Καράτε 4 980
10. Το πιο Σκληρό Καράτε 700
11. Η Ζωή του Μπρους Λη 800
12. Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας 800
13. ΝΙΝΤΖΑ, ο Αόρατος Εκτελεστής 1.200
14. Η Προπόνηση με Βάρη 1.200
15. ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ: Απλές Τεχνικές 900

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Στα βιβλιοπωλεία του επόμενου πίνακα θα βρείτε τις εκδόσεις μας. **Αν κανένα από αυτά δεν βρίσκεται κοντά σας, τότε στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή προς «Ε. Περισίδη, Ζαΐμη 38, 106 83 Αθήνα»** την αξία των βιβλίων που θέλετε συν τα έξοδα αποστολής (βλέπε πίνακες τιμών) και θα σας τα στείλουμε αμέσως με το ταχυδρομείο. **Προσοχή: Κάθε τέτοια παραγγελία πρέπει να είναι ΑΝΩ των 1.000 δρχ.**

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ

- ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ιπποκράτους 9
- ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
- ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ιπποκράτους 2
- ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Εξάρχεια, Μουσείο
- ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15
- ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
- ΚΑΡΑΒΙΑΣ, Ακαδημίας 58
- ΚΟΥΚΕΛΗ, Χαριλάου Τρικούπη 6
- ΛΥΜΠΕΡΗ, Πανεπιστημίου 59
- ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
- ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
- ΧΙΩΤΕΛΗΣ, Ιπποκράτους 17

ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ

- ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός

ΣΥΡΟΣ

- ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Στάθης (Βιβ/λαιο)

ΤΡΙΠΟΛΗ

- ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ, Κύπρου 26

ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ

- ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Βιβ/λαιο

ΚΥΠΡΟΣ - ΚΥΠΡΟΣ - ΚΥΠΡΟΣ

ΛΕΜΕΣΣΟΣ

- ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΛΕΥΚΩΣΙΑ

- ΙΩΑΝΝΟΥ, Καλλιπόλεως 73

ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ, Κολοκοτρώνη 1, Κηφισιά
ΚΟΤΖΙΑΣ, Αγ. Δημητρίου 62, Αγ. Δημήτριος
ΚΟΥΝΤΟΥΠΗΣ-ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ, Φαιάκων 1-5,
ΦΟΙΝΙΞ, Μεσολογίου 20, Βύρωνα
Ν. Ιωνία

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

- ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΒΙΒΛΙΟΥ, Νοταρά 75
- ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Μπουμπουλίνας 10

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

(Με αλφαβητική σειρά)

ΒΟΛΟΣ

- ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110

ΓΡΕΒΕΝΑ

- ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4

ΔΡΑΜΑ

- ΜΠΟΥΡΑΣ, Άρμεν 20

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

- ΔΟΚΙΜΑΚΗΣ, Ταγμ. Τζουλάκη 8

- ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

- ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148

- ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75

- ΣΑΛΤΟΣ, Αγγελάκη 33

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

- ΔΩΔΩΝΗ, Βλαχλειδη 8

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

- ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ, Κανάρη 8

ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ

- ΚΑΒΕΙΡΟΣ, Τρικάλων 65

ΚΟΖΑΝΗ

- ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

- ΧΑΤΖΗΑΠΟΣΤΟΛΟΥ, Μεγ. Βασιλείου 2

ΛΑΡΙΣΑ

- ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

- ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 5,

ΝΑΟΥΣΑ

- ΠΡΙΜΕΝΤΑΣ, Ζαφειράκη 1

ΞΑΝΘΗ

- ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

- ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224

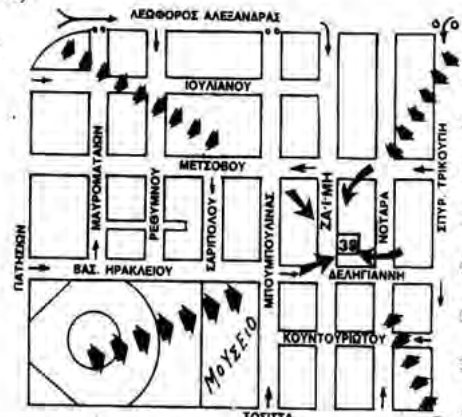
ΠΑΤΡΑ

- ΓΚΟΤΣΗΣ, Κανάρη 56 & Αράτου

- ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184

- ΣΟΦΗΣ, Κανακάρη 184

ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ:
Είναι πολύ εύκολο να μας βρείτε: Ζαΐμη 38, πίσω από το Μουσείο της Πατησίων, όπως φαίνεται και στο διάγραμμα.



ΠΑΓΚΡΑΤΙ ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 30

