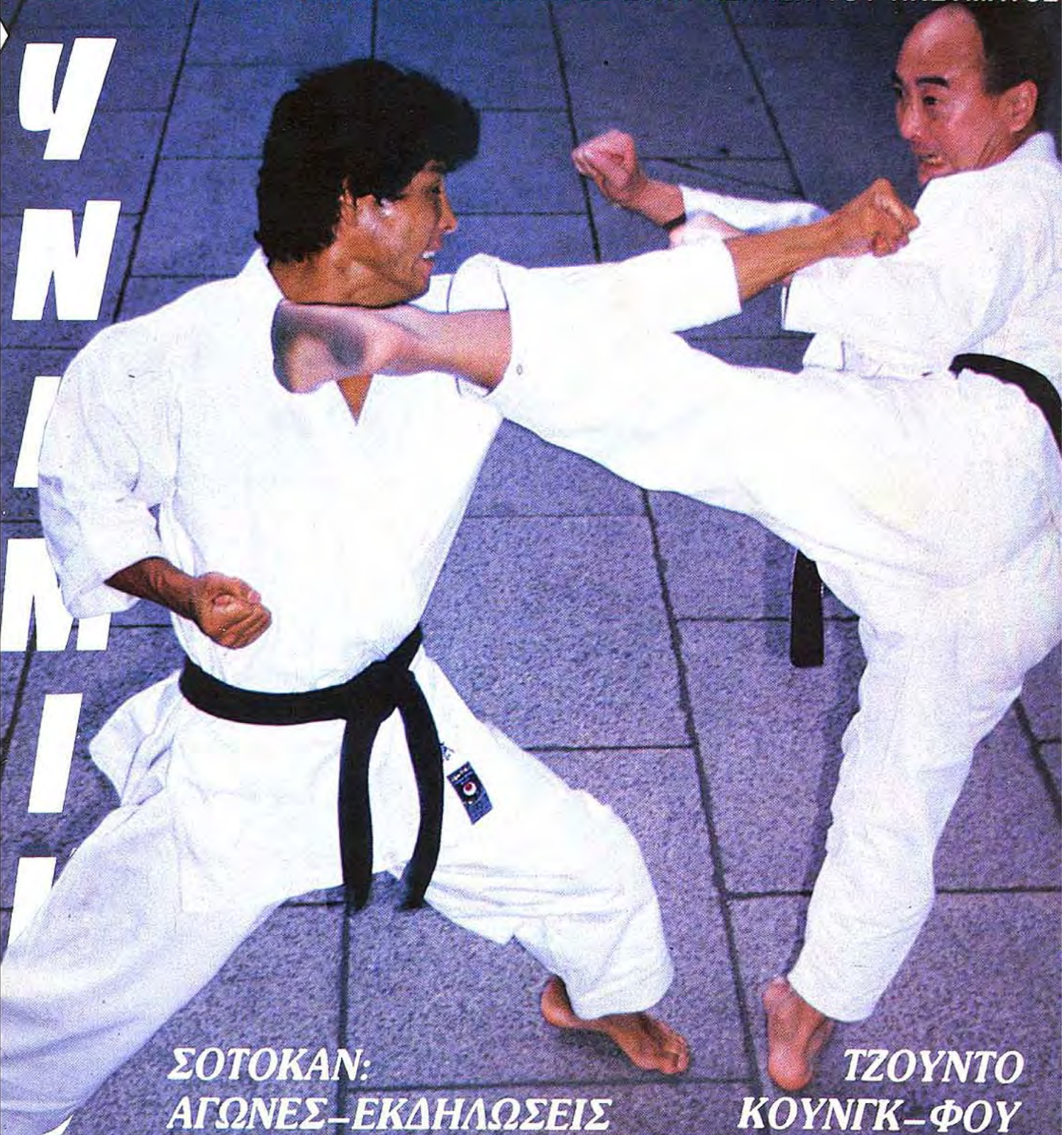


# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ



**ΣΟΤΟΚΑΝ:**  
ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ  
ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ:  
ΕΙΔΗΣΕΙΣ-ΤΕΧΝΙΚΕΣ

**ΤΖΟΥΝΤΟ**  
ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ  
ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ  
ΣΙΝΤΟΚΑΝ

ΔΡΧ. 400.  
ο 83, Τομ 11  
ΜΑΙ 89

№ 83, Τομ 11, ΜΑΙ 89, ΔΡΧ. 400

## ΔΥΝΑΜΙΚΟ

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 Νινζίτσου 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, 2ο νταν Σότοκαν Καράτε.

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

**ΡΑΦΤΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ:** Ηλ/γος-Μη/γος, 3 νταν Σότοκαν Καράτε.

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

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

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

COVER PHOTO: ARTHUR & STEVE TANSLEY, TOKYO-JAPAN

===== ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ =====	
Από τον Εκδότη.....	3
Εκλογές στο Τζούντο.....	4
2οι Μαθητικοί Αγώνες Τζούντο στον Ασπρόπυργο.....	7
Αιφνίδιος Θάνατος Νεαρού Παλαιστή.....	8
Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Τάε-Κβον-Ντο.....	11
Η Τέχνη του Τάι Τσι Τσουάν.....	12
Η Διαμάχη στο Γκότζου-Ρύου Συνεχίζεται.....	14
Σύνδεσμος Παραδοσιακού ΤΚΝ, Θεσσαλονίκη.....	16
Το Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα του Σότοκαν Καράτε για το 1988.....	18
Ο Αθλητικός Σύλλογος "Πυμγή" Πτολεμαΐδας.....	23
Σεμινάριο Ninjutsu.....	25
Η Τέχνη του Πολέμου.....	26
Πραγματικότητα και Μαχητικές Τέχνες.....	29
Γκότζου Ρύου στην Πάτρα.....	35
Πανελλήνιοι Goju-Ryu Karate.....	39
Τα Νέα της Ομοσπονδίας Σίντοκαν Καράτε.....	41
Γκούντο..... από τον Claude Gable.....	44
Η Μεγάλη Διαμάχη της Προπόνησης με Βάρη.....	47
Οι Δραστηριότητες του Fu Jow Rai.....	52
Ο Παιχνίδι των Αγωνισμάτων Μάχης..... από τον Claude Gable.....	53
Τσιτσιούγκου Τακαμάτσου..... από τον Ιλάν Γκατένιο.....	56
Η Προπόνηση στο Χουνγκ Γκαρ.....	65
Η Αλλόκοτη Γέννηση του Γουίνγκ Τσουν Κουνγκ Φου.....	68
Δραστηριότητες της Chinese Shaolin Kung Fu Association.....	72
Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ.....	74
Τα Νέα του Κυόκουσινκάι.....	75
Οι Αθλητικοί Σύλλογοι Κουνγκ Φου Έκοψαν την Βασιλόπιττα.....	81
Ζίου - Ζίτσου: Η Ευγενής, Πράος Τέχνη.....	82
Συστηματική και Επίσημη Ενημέρωση.....	83
Οι Τέσσερις Αρχές της Μάχης.....	84
Το Ninjutsu στη Βόρεια Ελλάδα.....	87
Δυναμική ... Αλληλογραφία.....	88

### 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 πολυτελέες 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 γράφτετε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ:**  
3200 ΔΡΧ.

Γράφτετε 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**  
Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ  
ΑΘΗΝΑ 10022

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

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ... ΜΙΜΗΣΗ

Από το 1966 άρχισα τζούντο και από το 1977 άρχισα να εκδίδω το ΔΥΝΑΜΙΚΟ. Ηρθα σε άμεση επαφή με την προϊστορία των Μαχητικών Τεχνών στην Ελλάδα, έζησα την ιστορία τους και βρίσκομαι όσο κανένας άλλος πιο κοντά στην εξέλιξή τους.

Καλώς ή κακώς (εγώ πιστεύω ... καλώς) μου κόλλησε η παραξενιά να μου κάθονται στο λαιμό οι ψεύτες και οι ανίκανοι. Είτε αυτό ήτανε κουσούρι προσωπικό μου, είτε έφταιγε το ότι έμεινα (όπως και άλλοι 10-20 συναθλητές μου) για δέκα χρόνια στην καφέ ζώνη επειδή πίστευα πως ο εξεταστής σου δίνει βαρύτητα στη ζώνη που φοράς, όπως και νάναι την παραξενιά την έχω ακόμα και σήμερα.

Κάπου το 1980 μου έδωσε η Διοίκηση του Τζούντο από τον ΣΕΓΑΣ το δεύτερο νταν και τους το πέταξα στα μούτρα πρώτο γιατί τους θεωρώ ανάξιους να δώσουν νταν και δεύτερο γιατί "από καρέκλας" νταν δίνει κανείς μόνο στους ανάπηρους.

Από το 1966 μέχρι το 1989 είναι είκοσι τρία χρόνια συνεχούς επαφής με τις μαχητικές τέχνες. Είδαν τα μάτια μου και άκουσαν τα αυτιά μου τόσα ανάποδα, περίεργα, ανήθικα, ψεύτικα, απατεωνίστικα και ανώμαλα που δεν έχει δει ή ακούσει κανείς σας. Όλοι οι φοιτητές που δεν είχαν στον ήλιο μοίρα βρέθηκαν μάστερ κάποιων νταν του κάποιου τέλειου συστήματος που "συγκέντρωσε τις καλύτερες τεχνικές από όλα τα γνωστά συστήματα", στις μαθαίνει σε τρεις μήνες (με ένεση στον ... πισινό) και σε ξαμολάει και σένα μάστερ της πεντάρας (καθότι μαθητής του μάστερ της δεκάρας) να πουλήσει πάρα πέρα το χρυσοφόρο παραμύθι.

Ενα μόνο είναι το λαμπερό παράδειγμα της μοναδικής μαχητικής τέχνης που ήδη είναι ολυμπιακό άθλημα και φουντώνει με απερίγραπτη επιτυχία στη χώρα μας: το ΤΖΟΥΝΤΟ υπό τη διοίκηση της Ομοσπονδίας του.

Στο Τζούντο, κύριοι, ΔΕΝ υπάρχουν ανάξιοι και ανίκανοι στη διοίκηση, που να δίνουν νταν για ρουσφέτι, ψηφοθηρία, αυτοπροβολή και οικονομικό προσωπικό όφελος. ΔΕΝ υπάρχουν ανάπηροι που να παίρνουν "από καρέκλας" νταν. Τα πάντα λειτουργούν αξιοκρατικά. Τα μέλη της

Διοίκησης ... σκίζουμε! Από πρόεδρο Βουτσαρά, γραμματέα Ψιλόπουλο, ... κτλ ... σαίτα Τσόντα (Μόνο μια ... σαίτα πάει από το μηδέν στο ... έκτο νταν! Τρέμε Ζαχόπουλε, σούρχεται!) ... κτλ ... μέχρι τους τελευταίους τροχούς της άμαξας Τσόπελα, Βόλαρη, Παπαδάκη. Νίκες στους Βαλκανικούς, θρίαμβοι σε διεθνείς, έπαθλα σε Πανερωπαϊκούς, και παρά λίγο και ... Ολυμπιακό! (Αν στέλναμε αθλητές!)

Βέβαια δεν λέω, υπάρχουν μερικοί που τους κατηγορούν για τα πολλά και απότομα νταν. Αυτά είναι κακοήθειες. Αν παίρνανε νταν που δεν τα αξίζουν θα ήσαν οι ίδιοι ανάπηροι και αυτοί που τους τα δίνουνε ανάξιοι και ανίκανοι. Ανάπηροι όμως δεν είναι γιατί το βλέπεις άλλωστε! Δυό χέρια, δυό πόδια, δυό μάτια, τέλος πάντων στο μέτρημα βγαίνουνε σωστοί. Βέβαια, μερικά κουσούρια δεν φαίνονται. Παράδειγμα, αν είναι ... κλούβιο το κεφάλι τους πρέπει να το ανοίξεις για να το δεις (Και έχω μια περιέργεια!). Αλλά, και αυτό χάρισμα είναι γιατί σε βοηθάει να επιπλέεις!

Φαντάζεστε το λογοπαίγνιο αν συμβαίνανε όσα διαδίδουν οι κακοήθεις ότι δηλαδή οι ίδιοι σαν Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας δίνουν "από καρέκλας" με επίσημο πρακτικό τους νταν στους ίδιους τους εαυτούς τους; Τότε θα λέγαμε ότι οι ανάξιοι και ανίκανοι αυτοχρίζονται και ανάπηροι! Αυτά όμως δεν συμβαίνουν.

Ευτυχείς λοιπόν όλοι όσοι άλλοι ανάπηροι δέχτηκαν "από καρέκλας" νταν ή επιδόματα αναπηρίας σωστότερα μια και για σας τα ψεύτικα νταν μεταφράζονται σε ένσημα του ΙΚΑ (για σένα από την Πετρούπολη αυτό) ή προπονητική κατοχύρωση.

Ευτυχείς και όσοι τους ψηφίσατε για άλλα τρία χρόνια γιατί πετύχατε ο γυιός του Παπαδάκη να μένει στους εφηβικούς, ο γυιός του Τσόγκα να πηγαίνει ταξίδια στη θέση άλλων αθλητών, οι εξεταστές μαύρων ζωνών να είναι υποχείρια του Τσόγκα, ο Πέππας να ... παριστάνει την αντιπολίτευση, η Τεχνική Επιτροπή να είναι της πλάκας, ... το Τζούντο κάθε μέρα ... να ανεβαίνει!

Αυτό είναι άθλημα! Αυτή είναι Ομοσπονδία!

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

## Η ΚΑΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΟ ΧΤΥΠΑΕΙ ΑΛΥΠΗΤΑ, Η ΠΑΛΙΑ ΚΑΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΧΕΙ ΓΑΝΤΖΩΘΕΙ ΜΕ ΝΥΧΙΑ ΚΑΙ ΔΟΝΤΙΑ ΣΤΟ ΣΒΕΡΚΟ ΤΟΥ, ΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΜΗ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΥΣ Η ΑΝΕΥΘΥΝΟΥΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΥΣ

### ΕΚΛΟΓΕΣ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ

#### ΦΥΣΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: Η ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Από τον Θύμιο Περσίδα

Από το 1977 άρχισε η διοίκηση του Τζούντο από κρατικό φορέα. Ο ΣΕΓΑΣ είχε αρχικά αναλάβει αυτή την αποστολή. Δυο - τρία χρόνια με μικροπεριπέτειες πέρασαν τότε μέχρι να εδραιωθεί η παρέα των ανθρώπων που κυρίως το διοικούν από τότε μέχρι σήμερα. Ενδιάμεσα έγινε μια εξωτερική αλλαγή: από τελευταίος τροχός της άμαξας στον ΣΕΓΑΣ το Τζούντο απόκτησε πριν τρία χρόνια δική του ομοσπονδία.

Οι πριν τρία χρόνια εκλογές για την ανάδειξη εκείνου του Διοικητικού Συμβουλίου είχαν χαρακτηρισίσει από ανέντιμη ψηφοθηρία και από δημιουργία συλλόγων - σφραγίδων.

Η διοίκηση της Ομοσπονδίας στηρίχτηκε σε γεγονότα όπως η είσοδος του Τσόντα στο Τζούντο. Σας την θυμίζω: Ο Βαγγέλης ο Παπαδημητρίου έκλεινε τον σύλλογό του "ΑΘΗΝΑΙΚΟ" γιατί δεν έβγαине οικονομικά. Πάει το καταστατικό του στην Ομοσπονδία Τζούντο και ο Τσόγκας (βοηθός, βοηθού ανθυποτίποτα τότε!) το παίρνει λέγοντας "Άστο, θα το φροντίσω εγώ". Σε λίγες μέρες ο Τσόγκας έμπαινε στην Ομοσπονδία σαν εκπρόσωπος του "ΑΘΗΝΑΙΚΟΥ" μέχρις ότου ο Παναγιωτόπουλος δημιουργήσει την ανύπαρκτη "ΠΕΥΚΗ", όπου και μεταπήδησε για να του αφήσει τον "ΠΑΡΑΔΕΙΣΟ".

Σκέψη, οργάνωση, εκτέλεση Βουτσαρά, βέβαια.

Οι τωρινές εκλογές φυσικά ήταν πιο καλοστημένες από τις προηγούμενες. Οργιο δημιουργίας "φιλικών" συλλόγων, συστηματικό παραμύθισμα των αντιφρονούντων, γελοίοι κατάσκοποι που μέχρι τελευταία στιγμή παρίσταναν την αντιπολίτευση για να την υπονομεύσουν καλύτερα, αστείοι φιλόδοξοι που ήθελαν τον εαυτό τους στο Δ.Σ. οποωδήποτε, υποσχέσεις από την άλλη μεριά, ο Σκούταρης που τα κατάφερε να μην έχει ψήφο, ο θόδωρος ο Γεωργιάδης που μέχρι τελευταία στιγμή έσφιγγε χέρια σε επιβεβαίωση συμφωνίας και πρόδωσε αυτή τη συμφωνία για προσωπικό του όφελος, ο Βερώνης που ψηφίσε Πέππα (να βράσω και τα νταν του Κόντοκαν), ο Κασσιούλας, ο Σιαμπής που τέντωναν τα αυτιά τους για να μεταφέρουν όσα λέγονται, ο Τσόπελας, ο Πάνου, ο Σιώπης και άλλοι.

Είναι να γελάς με τις φτηνές φιλοδοξίες των ανθρώπων και να κλαις για τη μοίρα του Τζούντο.

#### Η ΓΝΩΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Ποιά θα ήταν η συνέχεια τέτοιων εκλογών; Η γνωστή φυσικά. Ο Μάστερ Τσόντας έστειλε το γυιό του σε αγώνες έξω χωρίς πρόταση της Τεχνικής Επιτροπής.

Αυτή η Τεχνική Επιτροπή αποτελείται πλέον από νέα εξέχοντα κορόιδα με αρχηγό τον Βασιλέσκου (νυν Βασιλείου). Δεν πειράζει που τους λέω έτσι. Με το θάρρος της οικειότητας βέβαια γιατί από τέτοια θέση πέρασα και εγώ. Ήταν επί προέδρου Τεχνικής Επιτροπής Γιώργου Βόλαρη, όπου επί τρεις μήνες φτιάχναμε τον κανονισμό απονομής μαύρων ζωνών και όταν τον δώσαμε στον Τεχνοκράτη Βόλαρη (που δεν ξέρει πούθε παν τα τέσσερα στο Τζούντο), μας είπε "Τώωωωρα τη φέρνετε! Ηδη το Δ.Σ. έφτιαξε δικούς του κανονισμούς." Και σε δυό - τρεις μήνες πέσανε απανωτά "από καρέκλας" τρεις δέσμες προαγωγές σε "ανάπηρους" που ... κωλύονται να δώσουν εξετάσεις.

Μη μου πείτε ότι δεν έγιναν έτσι!

Και μη μου πείτε πως δεν συνεχίζονται τα ίδια και σήμερα. Παράδειγμα:

Ο Νίκος Χεκίμογλου, μέλος της Τεχνικής Επιτροπής, κλήθηκε να πάρει μέρος σαν εξεταστής μαύρων ζωνών και το έμαθε μια μέρα πριν τις εξετάσεις. Λόγω της εργασίας του δεν θα μπορούσε να παραστεί και ειδοποίησε τηλεφωνικώς τον Μάστερ Τσόγκα. Του ήρθε έγγραφο στη συνέχεια να απολογηθεί γιατί εσκεμμένα αρνήθηκε τελευταία στιγμή! Σε άλλο έγγραφο προς την Τεχνική Επιτροπή το Δ.Σ. διευκρινίζει ότι η Τεχνική Επιτροπή "μόνον εισηγείται προτάσεις", που δεν

δεσμεύουν το Δ.Σ., αλλά το τελευταίο αποφασίζει ό,τι θέλει, έστω και τελείως διαφορετικό! Τουτέστιν απλά τους έχει γραμμένους! Καμία ενημέρωση Συλλόγων φυσικά και κανένα πρακτικό Δ.Σ. στον ορίζοντα.

#### ΤΟ ΚΟΚΚΑΛΟ!

Τζίφος λοιπόν οι εκλογές στην ομοσπονδία και την ευθύνη την φέρουν οι σύλλογοι πλέον καθαρά. Και

αυτό συμβαίνει γιατί δεν υπάρχουν σύλλογοι, δεν υπάρχουν γενικές συνελεύσεις συλλόγων. Κάθε γυμναστήριο έχει γίνει ένας ψεύτικος σύλλογος και κατευθύνεται από τα συμφέροντα του ιδιοκτήτη. Θέλει νταν ο ιδιοκτήτης; Γλείφουμε το κόκκαλο. Έχει ψευτοφιλοδοξίες η μειωμένη προσωπικότητά του; Ξαναγλείφουμε το κόκκαλο! Θέλει ένωση του ΙΚΑ; Ματαξαναγλείφουμε το κόκκαλο!

- Θα βουλιάξει δηλαδή το άθλημα, θα μου πείτε.  
- Το βουλιαγμένο; Θα σας πω!  
- Και πώς θα σωθεί, θα με ρωτήσετε;  
- Κόψτε το λαιμό σας, θα σας πω!

Με βαθιά Ιαπωνική Υπόκλιση

**Θύμιος Περισίδης**  
**Κριτικός Τζούντο**

## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

## ΜΑΥΡΩΝ ΖΩΝΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

### Πρόσκληση για Ετήσια

## ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

Η Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση του Συνδέσμου μας θα γίνει την Τετάρτη, 24 Μαΐου 1989 στην αίθουσα Τζούντο του Πανελληνίου Γ.Σ. στις 6.30 το απόγευμα με τα εξής θέματα:

- 1 - Απολογισμός του απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου.
- 2 - Συζήτηση επί του απολογισμού και έγκρισή του.
- 3 - Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής.
- 4 - Αρχαιρεσίες για ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

Η Συνέλευση είναι ανοικτή για οποιονδήποτε. Δικαίωμα λόγου, ψήφου και εκλογής θα έχουν μόνο τα τακτικά μέλη του συνδέσμου που είναι οικονομικά ενήμερα μέχρι και το 1988.

Υποψηφιότητα για το Δ.Σ. μπορεί να θέσει οποιοδήποτε τακτικό μέλος την ημέρα της Γ.Σ. στην Εφορευτική Επιτροπή.

Σε περίπτωση μη απαρτίας η Γενική Συνέλευση θα επαναληφθεί στο ίδιο μέρος και ώρα την Δευτέρα, 29 Μαΐου 1989 με οποιαδήποτε συμμετοχή.

Ο Πρόεδρος                      Ο Γενικός Γραμματέας  
Αθανάσιος Καπαρός            Νίκος Κλουβάτος

## ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ ΚΑΙ ΒΑΡΗ ΣΤΗ ΧΑΛΚΙΔΑ

Ανοδο και εξέλιξη παρουσιάζει η σχολή Γουίνγκ Τσουν Κουνγκ Φου του Βασίλη Σιάτρα στη Χαλκίδα. Τελευταία μάλιστα η σχολή εξοπλίστηκε και με μια σειρά οργάνων γυμναστικής με βάρη. Όπως μας είπε ο ιδιοκτήτης της σχολής, ο ίδιος δεν πιστεύει στη δύναμη, αλλά στην τεχνική. Θέλοντας όμως να ικανοποιήσει επιθυμίες μαθητών του εξόπλισε το

γυμναστήριό του με τα απαραίτητα κατά τη γνώμη του όργανα.

Στη φωτογραφία βλέπετε σε τεχνικές Τσι Σάο (δεξ) και τον Γιουγκοσλάβο Μίλαν Προσένιτσα,, μάστερ του Κουνγκ Φου, που επί σειρά ετών ήταν πρωταθλητής Ευρώπης και πρώτος στους Πανασιατικούς του 1982.

Παράλληλα, κυκλοφορεί στη Χαλκίδα μια πρόσκληση για αγώνα τιμής μπροστά σε

κοινό για τον "Μάστερ" Βασίλη Ζαχόπουλο με τον Προσένιτσα και για τον "Μάστερ" Χρήστο Κουτρομπά του Οκινάουα Τε-Του-Τε-Τα με τον Δημήτρη Σαραντόπουλο του Γουίνγκ Τσουν Κουνγκ-Φου.

Παρόλο που είμαστε εναντίον τέτοιων προκλήσεων δεν μπορούμε να μην πούμε:

- Ζωηροί οι Χαλκιδαίοι, ή πέφτω έξω!



## Αιφνίδιος Θάνατος Νεαρού Παλαιστή

### Κατά τη Διάρκεια ενός Αγώνα

Γ. Π. ΡΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ\*, Γ. ΠΑΧΤΑΣ\*,  
Δ. ΝΤΙΝΗΣ\*\*, και Ν. ΠΟΥΡΝΑΡΑΣ\*\*\*

Τμήμα Φυσικής Αγωγής  
και Αθλητικών Επιστημών,  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης\*\*  
Εργοσπιρομετρικό Εργαστήριο,  
Λαϊκό Γενικό Νοσοκομείο, Αθήνα

#### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Γ. Π. Ροντογιάννη, Γ. Πάχτα, Δ. Ντίνη, και Ν. Πournάρα: "Ξαφνικός Θάνατος Νεαρού Παλαιστή Κατά Τη Διάρκεια Ενός Αγώνα".

International Journal of Sports Medicine Τόμος 9, Νούμερο 5, σελίδες 353-355, 1988. Δεκτή ύστερα από αναθεώρηση: 10 Μαρτίου 1988

Περιγράφονται οι συνθήκες του ξαφνικού θανάτου ενός νεαρού υγιούς αθλητή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πάλης. Ο θάνατος προήλθε εξαιτίας οξείας ισχαιμίας του εγκεφαλικού στελέχους η οποία ήταν αποτέλεσμα οξείας διακοπής της ροής του αίματος στο σπονδυλικό-βασικό σύστημα του αθλητή, σαν συνέπεια τραυματισμού ή ρήξης των σπονδυλικών αρτηριών, μετά από κάκωση του λαιμού. Αυτή η διακοπή της αιμάτωσης του εγκεφαλικού στελέχους με αίμα προκάλεσε τον ξαφνικό θάνατο του αθλητή.

Η αιτία της κακώσης του λαιμού του παλαιστή ήταν η λανθασμένη θέση του κεφαλιού του (είχε παγιδευτεί ανάμεσα στο έδαφος και τον ίδιο του τον πήχυ), τη στιγμή που ο αθλητής βρισκόταν στην κάτω μειονεκτική θέση και ο αντίπαλός του κατέβαλε μια δυναμική αλλά επιτρεπτή προσπάθεια να τον ανατρέψει. Ο συνδυασμός της λανθασμένης θέσης του κεφαλιού του τραυματισμένου αθλητή και της δυναμικής ενέργειας του παλαιστή που εκανε την επίθεση είχε σαν αποτέλεσμα την υπερβολική κάμψη και περιστροφή του κεφαλιού του πρώτου και την (αναπόφευκτη) βλάβη του λαιμού του. Ποικίλοι προδιαθετικοί παράγοντες συνέβαλαν αποτελεσματικά στον τραυματισμό, με πρωταρχικούς την έλλειψη προθέρμανσης του αθλητή, την πρόωρη κούραση του αθλητή, τους μικρο-τραυματισμούς στο αυχενικό τμήμα της σπονδυλικής στήλης κατά

τη διάρκεια των φάσεων που προηγήθηκαν του κύριου τραυματισμού, και την αντιμετώπιση ενός αντιπάλου μεγαλύτερης προπονητικής ηλικίας και ανώτερου μαχητικού επιπέδου.

Ο μοναδικός τρόπος αντιμετώπισης παρόμοιων, πολύ σπάνιων στην πραγματικότητα, περιστατικών είναι να πραγματοποιείται το σύνολο των προληπτικών μέτρων που περιγράφονται.

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ξαφνικός θάνατος υγιών αθλητών κατά τη διάρκεια και εξαιτίας των αθλητικών δραστηριοτήτων τους είναι σχετικά σπάνιος και η πρόληψη ενός τέτοιου μοιραίου περιστατικού είναι πρωταρχικής σημασίας.

Οι μηχανικές δυνάμεις είναι κυρίως υπεύθυνες για τον ξαφνικό θάνατο υγιών παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων. Αν και ο τυχαίος θάνατος μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άθλημα, σε οποιαδήποτε ηλικία, τα αθλήματα που απαιτούν σωματική επαφή και σύγκρουση παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη πιθανότητα για μοιραίο τραυματισμό εξαιτίας του υψηλού σφύζου κινδύνου για ξαφνικό θάνατο σχετικό με αθλητισμό.

Οι τραυματισμοί του κεφαλιού και του λαιμού φαίνεται να ευθύνονται για την πλειοψηφία των θανάτων (80%) ανάμεσα σε αθλητές αθλημάτων σύγκρουσης και επαφής, όπως το Αμερικανικό ποδόσφαιρο (3), το ράγκμπυ (4), το ποδόσφαιρο (8), το μπάσκετμπολ (4), την πυγμαχία (7) καθώς και αθλημάτων που δεν απαιτούν επαφή.

Όσον αφορά την πάλη, και αθλήματα επαφής και σύγκρουσης, δεν γνωρίζουμε καμία άλλη περίπτωση μοιραίου τραυματισμού εκτός από την πρόσφατη, η οποία είναι και αντικείμενο της μελέτης μας.

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΑΣ

Στις 22 Νοεμβρίου 1986, κατά τη διάρκεια αγώνων πάλης για άρρενες εφήβους, ένας 15χρονος υγιής παλαιστής της κατηγορίας των 68 κιλών τραυματίστηκε θανάσιμα στο δεύτερο

γύρο όταν ήδη έχανε από τον αντίπαλό του με 11 πόντους έναντι 3.

Με βάση τις πληροφορίες αξιόπιστων μαρτύρων, αναλύθηκαν όλες οι φάσεις του αγώνα. Ο τραυματισμένος αθλητής βρισκόταν σε αμυντική θέση κατά το μεγαλύτερο μέρος του αγώνα και υπέστη εξακολουθητικά ριψίματα τα οποία δημιούργησαν συνθήκες μικρο-τραυματισμών του κεφαλιού και του λαιμού. Εξαιτίας της παθητικότητάς του και αφού επιπλήχθηκε, ο τραυματισμένος παλαιστής (με τη σκούρα φόρμα) τοποθετήθηκε στην κάτω μειονεκτική θέση στη μέση του δεύτερου γύρου (Σκίτσο 1). Ο αντίπαλός του προσπάθησε να τον ανατρέψει (Σκίτσο 2) τη στιγμή που το κεφάλι του θύματος βρισκόταν παγιδευμένο ανάμεσα στο έδαφος και τον δεξιό του πήχυ. Ακουστήκε ένα βογγητό από τον τραυματισμένο παλαιστή, ο επιτιθέμενος σταμάτησε κάθε ενέργεια, και το θύμα παρέμεινε ακίνητο στη θέση που φαίνεται στο Σκίτσο 3. Ο αγώνας διακόπηκε.

Ο επιβλέπων γιατρός παρατήρησε, αμέσως μετά τον τραυματισμό, απώλεια των αισθήσεων, μυδρίαση των ματιών του θύματος, και απουσία σφυγμού και αναπνοής. Προσφέρθηκαν οι πρώτες βοήθειες αλλά μάταια. Γρήγορα διαπιστώθηκε ο θάνατος.

#### ΑΙΤΙΕΣ, ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ, ΚΑΙ ΠΡΟΔΙΑΘΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ

Αιτία του μοιραίου τραυματισμού του αθλητή ήταν η εσφαλμένη τεχνική του τη στιγμή του τραυματισμού. Η ξαφνική και δυναμική προσπάθεια του επιτιθέμενου προκάλεσε έναν μηχανισμό κάμψης και περιστροφής του κεφαλιού του θύματος με αποτέλεσμα τον τραυματισμό. Η έρευνα του περιστατικού αποκάλυψε προδιαθετικούς για τον τραυματισμό παράγοντες: έλλειψη επαρκούς προθέρμανσης και πρόωρη κούραση, μικρο-τραυματισμούς στην περιοχή του λαιμού του θύματος κατά τη διάρκεια των φάσεων που προηγήθηκαν του κύριου τραυματισμού, και αγώνα με παλαιστή ανώτερου μαχητικού επιπέδου.

Ο παθολογιοφυσιολογικός μηχανισμός που προκάλεσε τον θάνατο του παλαιστή ήταν μια βλάβη του σπονδυλικού αρτηριακού τοιχώματος, κατά τη διάρκεια της υπερβολικής κάμψης του κεφαλιού με μία περιστροφική σύνθεση, που είχε σαν αποτέλεσμα την ισχαιμία του εγκεφαλικού στελέχους και την στάση ζωτικών λειτουργιών.

Η βίαιη υπερβολική κάμψη του κεφαλιού του θύματος, όπως φάνηκε από τη νεκροψία, έβλαψε τους μύς του λαιμού από τον 3ο αυχενικό σπόνδυλο μέχρι το ινίο (το πίσω και κάτω μέρος του κεφαλιού, Σ.τ.Μ), έσπασε εξάρθρωσε τη 2η και 3η γλήνη των αρθρώσεων, και διέρρηξε το ομοπλάγιο τμήμα του αυχενικού συνδέσμου, τραμάτισε τον 1ο μεσοσπονδύλιο σύνδεσμο και τον ομοπλάγιο τομέα του οπίσθιου επιμήκη συνδέσμου, αφήνοντας ακάλυπτο τον νωτιαίο μυελό, ο οποίος δεν παρουσίασε φανερά βλάβη, και τελικά προκάλεσε μια οπισθοφαρυγγική αιμορραγία αξιοσημείωτης έκτασης, πιθανόν εξαιτίας της βλάβης ή διάρρηξης των σπονδυλικών αρτηριών.

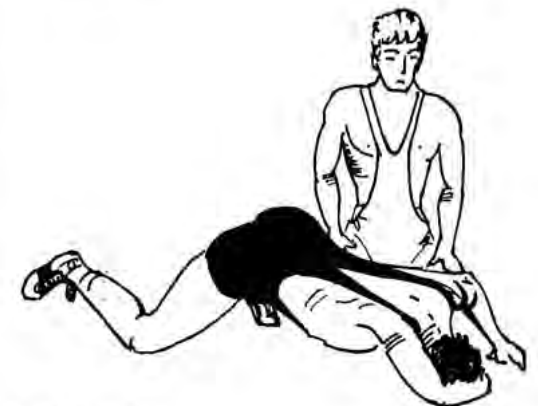
Η ισχαιμία και το έμφρακτο είναι σπάνιες επιπλοκές κατά το χειρισμό του ανώ τμήματος



Σκίτσο 1



Σκίτσο 2



Σκίτσο 3

της αυχενικής στήλης, συνήθως εξαιτίας της συμπίεσης της σπονδυλικής αρτηρίας (αρτηριών), του αγγειακού σπασμού, και των βλαβών των αγγειακών τοιχωμάτων. Μια βλάβη του αγγειακού τοιχώματος της αυχενικής αρτηρίας (αρτηριών) φαίνεται να είναι αναπόφευκτα συνδεδεμένη με το ξαφνικό θάνατο εξαιτίας της εγκεφαλο-αγγειακής ανεπάρκειας, ενώ η συμπίεση της σπονδυλικής αρτηρίας (αρτηριών) και ο αγγειακός σπασμός πιθανά ευθύνονται για παροδικά συμπτώματα.

Πρόσφατα, αναφέρθηκαν δύο περιπτώσεις (ο ένας ασθενής πέθανε και ο άλλος είχε προσωρινά

συμπτώματα) (1). Αυτές οι δύο περιπτώσεις και η δικιά μας περίπτωση προσθέτονται στις 57 εκτενώς περιγραφόμενες στη βιβλιογραφία περιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων 13 θανατηφόρων. Η μέση ηλικία σε αυτά τα εγκεφαλοαγγειακά ατυχήματα είναι αξιοσημείωτα χαμηλή. Τα συμπτώματα εμφανίζονται πολύ σύντομα μετά τον χειρισμό σε περίπου 90% των περιπτώσεων, υποδηλώνοντας ότι ο αγγειακός σπασμός παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των αρχικών συμπτωμάτων.

Οι τραυματισμοί που προκύπτουν από χειρισμό της αυχενικής στήλης εξαρτώνται από το μέγεθος και την κατεύθυνση των εφαρμοζόμενων δυνάμεων και από την σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης, που με τη σειρά της εξαρτάται από την ακεραιότητα των μεσοσπονδύλιων δίσκων, αρθρώσεων και συνδέσμων. Οι δομές αυτές είναι πολύ ανθιστάμενες σε τραυματικές δυνάμεις, οι οποίες προκαλούν συμπίεση, διάστρεμα, έκταση, ή κάμψη της σπονδυλικής στήλης. Είναι, πάντως, πολύ τρωτές σε περιστροφικές και οριζόντιες δυνάμεις (6) καθώς και σε συμπιεστικές δυνάμεις (2).

Η φύση του τραυματισμού εξηγεί πλήρως τον στιγμιαίο θάνατο και την αποτυχία των πρώτων βοηθειών που δόθηκαν. Οι τραυματισμοί αυτού του είδους στην πάλη, κατά συνέπεια, μπορούν να αντιμετωπιστούν ικανοποιητικά μόνο με την προστασία.

#### ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΑΛΑΙΣΤΩΝ ΑΠΟ ΣΟΒΑΡΟΥΣ Η ΜΟΙΡΑΙΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Η προστασία των παλαιστών, ιδιαίτερα των νεαρών, μπορεί να είναι αποτελεσματική με την πραγματοποίηση ενός συνόλου μέτρων (5) τα κυριότερα από τα οποία είναι:

1. Προσεκτική και γενική προθέρμανση του αθλητή, πάντα απαραίτητη, με την εκτέλεση μιας σειράς ασκήσεων του αυχενικού τομέα, καθώς και ιδιαίτερη προθέρμανση με γέφυρες πάλης πριν από την προπόνηση και την πραγματική μάχη.

2. Μεθοδική και συστηματική προετοιμασία του παλαιστή όσον αφορά την τεχνική και τις τακτικές, μέσω μιας σειράς ειδικών ασκήσεων για πεσίματα, γέφυρες, κ.λ.π.

3. Ισορροπημένη ανάπτυξη δύναμης των αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών της περιοχής του λαιμού.

4. Προσεκτική προετοιμασία των προπονητικών μονάδων και των αγώνων εξασφαλίζοντας ότι ορισμένες θεμελιακές συνθήκες όσον αφορά την οργάνωση και τη μέθοδο πραγματοποιούνται και παίρνοντας μέτρα χρήσιμα για την προστασία των παλαιστών από τραυματισμό, τα οποία σχετίζονται με

α) Τον κατάλληλο χώρο της αθλητικής δραστηριότητας

β) Την σωστή καθοδήγηση του αθλητή όσον αφορά την προπονητική τεχνική

γ) Την σωστή επιλογή αντίπαλων παλαιστών λαμβάνοντας υπόψη την ημερολογιακή και προπονητική τους ηλικία σε συνδυασμό με το σωματικό τους βάρος και το γενικό επίπεδο προετοιμασίας

δ) Την εκτίμηση του επιπέδου κόπωσης των παλαιστών κατά τη διάρκεια των αγώνων και της προπόνησης

ε) Την αποφυγή χρήσης τεχνικών μείωσης βάρους σε εφήβους παλαιστές κάτω των 17 ετών

στ) Την συστηματική και περιοδική ιατρική εξέταση για την ανακάλυψη μικρών τραυματισμών προδιαθετικών για κλινικό τραυματισμό

ζ) Την προσεκτική δραστηριοποίηση των παλαιστών μετά την ολοκλήρωση της ανάρρωσής τους από έναν τραυματισμό

η) Την εξασφάλιση του σωστού μικροκλίματος μέσα στην παλαίστρα

θ) Την εξασφάλιση επαρκούς αριθμού κριτών και διαιτητών στους αγώνες (περίπου 22 κριτές-διαιτητές για 2 ταπί)

ι) Την ακριβή γνώση από τους προπονητές, παλαιστές, και κριτές των επιτρεπτών λαβών, οι οποίες όταν εκτελούνται ακατάλληλα μπορούν να οδηγήσουν σε τραυματισμό.

#### ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. Amtoft-Nielsen J., Amtoft-Nielsen A.: Cerebrovascular Insults Caused by Manipulation of the Cervical Spine. Communication. U.S. Olympic Festival - 1987. Congress on Sports Medicine and Science, July 10-15, 1987.

2. Bauze R. J., Ardan M.A.: Experimental production of forward dislocation in the human cervical spine. J Bone Joint Surg 60 B 2: 95-106, 1978.

3. Blyth S. C., Hodgson V.R.: National governing bodies in Vinger, P., Hoerner E (eds): Sports Injuries. The Unthwarted Epidemic. Boston J. Wright Publ., 1982, pp 368-372.

4. Bruce D. A., Schut L., Sutton L.N.: Brain and cervical spine injuries occurring during organized sports activities in children and adolescents. Clin Sports Med 1:495-514, 1982.

5. Rontoyannis G. P., Pahtas G.: Kakosis ton Palaiston ke i Profilaxi tous (Injuries in wrestling and their prevention). Athlitiki Epistimi, Theoria-Praxi, in press.

6. Roaf R.: A study of the mechanics of spinal injury. J Bone Joint Surg 42 B 4: 810-823, 1960.

7. Ryan J.A.: Intracranial injuries resulting from boxing. A review (1918-1985). Clin Sports Med 6:31-40, 1987.

8. Zakopoulos K.S.: Sudden death in football in Greece. Br Assoc Sports Med J7:165,1973.

George P. Rontoyannis, M.D.,  
Assistant Professor of Sport Medicine,  
Dept. Physical Education and Sports Science,  
Aristotelian University of Thessaloniki,  
Thessaloniki 54006 (Greece)

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ ΤΟ ΚΑΝΕΙ ΤΟΣΟ ΔΗΜΟΦΙΛΕΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ;

# Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΤΑΙ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ

Από τον Θύμιο Περισίδη

### Οι Κινήσεις

Το τάι τσι τσουάν, το αρχαίο αυτό κινέζικο σύστημα εξάσκησης, δεν είναι πολύ διαδεδομένο στην Δύση. Ίσως να ευθύνεται η αλλόκοτη ονομασία του για αυτό. Αν όμως οι Δυτικοί καταλάβουν την σημασία των λέξεων τάι τσι τσουάν ίσως να κατανοούσαν γιατί οι Κινέζοι το έχουν σε τόσο μεγάλη εκτίμηση. Η λέξη τάι σημαίνει «κάτι το εξαιρετικό, το ανώτερο». Η λέξη τσι σημαίνει «στύλος της στέγης του σπιτιού». Τάι τσι λοιπόν, σημαίνει ο «εξαιρετικός στύλος που στηρίζει τα πάντα στο σύμπαν». Οι αρχαίοι σοφοί του Ταοϊσμού, θεωρώντας το τάι τσι πηγή ζωής, πίστευαν ότι από αυτό εξαρτάται η καλή κατάσταση των διανοητικών και φυσικών ικανοτήτων του ανθρώπου.

Για να κάνουν τον κόσμο να καταλάβει την έννοια του τάι τσι, οι σοφοί αυτοί άντρες δημιούργησαν ένα μοναδικό σύμβολο, το γνωστό γιν και γιανγκ. Αυτές οι δύο δυνάμεις, σύμφωνα με την θεωρία του τάι τσι, είναι αντίθετες αλλά συμπληρώνουν η μια την άλλη, ενώ ταυτόχρονα βρίσκονται παντού στο σύμπαν. Είναι οι ζωικές δυνάμεις από τις οποίες παίρνουν τα φυσικά και διανοητικά τους χαρακτηριστικά τα πάντα.

Η άσκηση, σύμφωνα με τον Ταοϊσμό, σκοπό έχει να βάλει σε τέλεια αρμονία μεταξύ τους το γιν και το γιανγκ. Γιαυτό και αποτελείται από διανοητική και φυσική εξάσκηση.

Ας έρθουμε τώρα στην λέξη τσουάν. Το τσουάν είναι μια μορφή άσκησης σχετική με την γροθιά και την πυγμαχία. Η λέξη τσουάν χρησιμοποιούμενη σαν ρήμα, σημαίνει «αρπάζω, αγκαλιάζω».

Έτσι, το τάι τσι τσουάν είναι ένα είδος πυγμαχικής εξάσκησης που σκοπό έχει να αγκαλιάσει ή να κρατήσει σε αρμονία τις δυνάμεις του γιν και γιανγκ που υπάρχουν σε κάθε άτομο.

### Τα αποτελέσματα

Αν δεν ερευνήσει βαθύτερα την θεωρία του γιν και γιανγκ κάποιος, δεν μπορεί να κατανοήσει τα οφέλη του τάι τσι τσουάν. Σε όλες τις φάσεις της άσκησης υπάρχει η ανάμειξη των στοιχείων του γιν και γιανγκ. Ας μην ξεχνάμε την δυαδικότητα σώματος και πνεύματος. Οι ψυχοσωματικές δομές του ανθρώπου δεν ήταν άγνωστες στους Ταοϊστές. Το μυαλό επηρεάζει πάντα το σώμα και αντίθετα. Ακριβώς επειδή το συνειδητοποιεί αυτό, το τάι τσι τσουάν είναι μια ολοκληρωμένη μορφή άσκησης. Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις λειτουργίες του ατόμου, η άσκηση βοηθά στην καλή διανοητική και σωματική λειτουργία.

Όσον αφορά το πως επηρεάζει σωματικά τον άνθρωπο το τάι τσι τσουάν, πρέπει να ξέρουμε ότι οι αργές και απλές κινήσεις κάνουν την ανάσα βαθιά, εύκολη και ρυθμική, πράγμα που καθαρίζει το αίμα. Επίσης με αυτό τον τρόπο βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος, το οποίο τροφοδοτεί τα σωματικά όργανα. Με το τάι τσι τσουάν χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά τα συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας για να τραφεί, δηλαδή ο αέρας και το αίμα.

Οι αργές και περίφανε κινήσεις που γίνονται χωρίς νευρική επιτάχυνση στις ζωικές ενέργειες του σώματος να κυκλοφορούν ελεύθερα. Στην πραγματικότητα, ένας από τους λόγους που πολλοί άνθρωποι εξασκούνται στο τάι τσι τσουάν, είναι η βελτίωση του καρδιαγγειακού τους συστήματος. Ένα ακόμα πλεονέκτημα είναι και η μείωση της υψηλής πίεσης. Επίσης βελτιώνεται η πέψη, ηρεμούν τα νεύρα και τονώνονται οι μύες. Κάτι άλλο που μπορεί να παρατηρήσει κάποιος που εξασκείται στο τάι τσι τσουάν είναι το κάψιμο θερμίδων και μεγαλύτερη άνεση στις κινήσεις της καθημερινής ζωής.

# ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΑΕ-KWON-DO ΑΝΑΤ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ



Από τον  
Σάββα Σαλγκάμη  
1 DAN (WTF) Αλεξ/λη.

Το Σαββατοκύριακο 25-26/2/89 διοργανώθηκε από την Ελληνική Ομοσπονδία ΤΑΕ-KWON-DO με ευθύνη της Τοπικής Επιτροπής Θράκης, το Διασυλλογικό πρωτάθλημα Τ.Κ.Δ. Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, στις κατηγορίες ανδρών - γυναικών - εφήβων - νεανίδων, στο κλειστό γυμναστήριο της Ορεστιάδας.

Στο πρωτάθλημα αυτό πήραν μέρος όλοι οι σύλλογοι της περιοχής Αν. Μακεδονίας - Θράκης που καλλιεργούν το άθλημα του Τ.Κ.Δ., με πολλούς αθλητές.

Οι αθλητές - αθλήτριες που διακρίθηκαν στις πρώτες θέσεις και προκρίθηκαν για να λάβουν μέρος στο πρωτάθλημα Βόρειας Ελλάδας που θα γίνει στη Θεσσαλονίκη στις αρχές Απριλίου είναι, κατά κατηγορία οι εξής:

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

**ΑΝΔΡΕΣ (58-64)**  
1. ΓΚΕΝΤΖΕΛΗΣ ΝΙΚ. (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)  
2. ΒΟΣΝΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ (Α.Κ. ΟΡ/ΔΑΣ)  
3. ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)  
3. ΑΝΔΡΩΝΗΣ ΔΗΜ. (Α.Σ. Μ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΞΑΝΘΗΣ)

**ΑΝΔΡΕΣ (64-70)**  
1. ΓΛΑΝΙΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)

2. ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ (Α.Σ. ΔΡΑΜΑΣ)  
3. ΜΑΡΓΑΡΙΤΙΔΗΣ ΜΙΧ. (ΟΦΓ ΟΡ/ΔΑΣ)  
3. ΠΑΠΑΛΑΜΠΙΔΗΣ ΘΕΟΔ. (Α.Κ. ΟΡ/ΔΑΣ)

**ΑΝΔΡΕΣ (76-83)**  
1. ΤΡΑΜΟΥΝΤΑΝΗΣ ΣΤΡΑΤΟΣ (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)  
2. ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΡΩΜ. (Α.Σ. ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ)  
3. ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝ. (Α.Σ. ΔΡΑΜΑΣ)  
3. ΣΤΑΙΚΟΓΛΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ (Α.Κ. ΟΡ/ΔΑΣ)

**ΑΝΔΡΕΣ (+83)**  
1. ΜΠΟΥΤΖΑΣ ΧΡΗΣΤ. (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)  
2. ΧΡΙΣΤΙΔΗΣ ΑΝΔ. (Α.Σ.Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΞΑΝΘΗΣ)  
3. ΤΣΑΙΔΗΣ ΚΩΣΤ. (Α.Σ. ΔΟΞΑ ΤΥΧΕΡΟΥ)

**ΕΦΗΒΟΙ (-45)**  
1. ΟΡΜΑΝΙΔΗΣ ΧΡ. (Α.Σ. Ν. ΒΥΣΣΑΣ)  
2. ΔΑΓΚΟΥΛΗΣ (ΠΑΕ ΝΙΨΑΣ)  
3. ΧΙΤΖΙΔΗΣ ΒΑΚΗΣ (ΠΑΕ ΝΙΨΑΣ)

**ΕΦΗΒΟΙ (50-54)**  
1. ΜΥΛΩΝΑΣ ΘΕΟΔ. (Α.Σ. ΦΕΡΩΝ)  
2. ΚΟΚΟΒΕΛΑΚΗΣ ΘΕΟΔ. (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)  
3. ΓΟΔΟΣΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ (Α.Σ. Ν. ΒΥΣΣΑΣ)

3. ΔΕΛΛΗΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ (Α.Κ. ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ)

**ΕΦΗΒΟΙ (54-58)**  
1. ΣΚΕΥΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)

2. ΤΑΡΤΑΝΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)  
3. ΣΥΡΜΟΥΔΗΣ ΚΩΝ. (Α.Κ. ΟΡ/ΔΑΣ)  
3. ΚΑΚΑΡΑΚΗΣ ΣΤ. (Α.Κ. ΟΡ/ΔΑΣ)

**ΕΦΗΒΟΙ (58-64)**  
1. ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΙΔΗΣ Γ. (Α.Σ. ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ)  
2. ΜΕΛΙΟΣ ΠΑΣ. (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)  
3. ΔΟΥΚΑΛΕΤΣΗΣ ΑΘ. (Α.Σ. ΔΟΞΑ ΤΥΧΕΡΟΥ)  
3. ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘ. (Α.Σ. ΔΡΑΜΑΣ)

**ΕΦΗΒΟΙ (64-70)**  
1. ΧΑΤΖΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)  
2. ΤΣΕΛΙΟΣ ΘΩΜΑΣ (Α.Σ. ΔΡΑΜΑΣ)  
3. ΜΑΚΡΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ (Α.Σ. ΔΡΑΜΑΣ)

3. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)

**ΕΦΗΒΟΙ (70-76)**  
1. ΠΙΣΤΟΛΑΤΖΙΚΗΣ ΔΗΜ. (Α.Κ. ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ)  
2. ΤΖΕΒΕΛΕΚΗΣ ΣΤ. (Α.Σ. ΔΟΞΑ ΤΥΧΕΡΟΥ)  
3. ΖΑΦΕΙΡΙΑΔΗΣ ΧΑΡ. (Α.Σ. ΠΑΕ ΝΙΨΑ)

3. ΟΥΣΤΑΜΠΑΣΙΔΗΣ (ΠΑΕ ΝΙΨΑ)

**ΕΦΗΒΟΙ (+76)**  
1. ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ (Α.Κ. ΟΡ/ΔΑΣ)

2. ΣΑΠΟΥΝΤΖΗΣ ΘΕΟΔ. (Α.Σ. ΔΟΞΑ ΤΥΧΕΡΟΥ)  
3. ΚΟΚΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ (Α.Σ. ΦΕΡΩΝ)

3. ΑΙΧΑΝ ΣΕΧΡΗΝ (Α.Σ. ΞΕΝΘΙΠΗ ΞΑΝΘΗΣ)

**ΝΕΑΝΙΔΕΣ (47-51)**  
1. ΚΑΜΑΡΙΑΝΙΔΟΥ ΑΝ. (ΟΦΓ ΟΡ/ΔΑΣ)

2. ΜΑΝΟΥΣΗ ΠΑΝ. (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)

3. ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡ. (Α.Σ. ΞΑΝΘΙΠΗΣ)

**ΝΕΑΝΙΔΕΣ (55-60)**

1. ΜΑΛΟΥΣΙΔΟΥ ΧΡ. (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)

2. ΧΑΜΠΑΡΛΗ ΜΑΡΙΑ (ΟΦΓ ΟΡ/ΔΑΣ)

3. ΧΑΤΖΗ ΒΑΣΩ (Α.Ο. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ)

3. ΜΥΛΩΝΑ ΚΥΡ. (Α.Σ. ΦΕΡΩΝ)

## ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1. Α.Ο. Τ.Κ.Δ. ΑΛΕΞ/ΛΗΣ 7 ΧΡΥΣΑ, 5 ΑΡΓΥΡΑ, 4 ΧΑΛΚΙΝΑ.

2. Α.Κ. Τ.Κ.Δ. ΟΡ/ΔΑΣ 2 ΧΡΥΣΑ, 2 ΑΡΓΥΡΑ, 6 ΧΑΛΚΙΝΑ.

3. Ο.Φ.Γ. Τ.Κ.Δ. ΟΡ/ΔΑΣ 2 ΧΡΥΣΑ, 1 ΑΡΓΥΡΟ, 1 ΧΑΛΚΙΝΟ.

4. Α.Σ. Τ.Κ.Δ. ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ 2 ΧΡΥΣΑ, 1 ΑΡΓΥΡΟ.

5. Α.Σ. Τ.Κ.Δ. ΦΕΡΩΝ 1 ΧΡΥΣΟ, 2 ΧΑΛΚΙΝΑ

6. Α.Σ. Τ.Κ.Δ. Ν. ΒΥΣΣΑΣ 1 ΧΡΥΣΟ, 1 ΧΑΛΚΙΝΟ.

7. Α.Σ. Τ.Κ.Δ. "ΔΟΞΑ" ΤΥΧΕΡΟΥ

8. Α.Σ. Τ.Κ.Δ. ΔΡΑΜΑΣ

9. ΑΟΓ Τ.Κ.Δ. "Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ" ΞΑΝΘΗΣ

10. Α.Σ. Τ.Κ.Δ. ΝΙΨΑΣ

11. Α.Γ.Σ. Τ.Κ.Δ. "ΞΑΝΘΙΠΗ" ΞΑΝΘΗΣ

12. Α.Κ. Τ.Κ.Δ. "ΑΠΟΛΛΩΝ" ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

Για να εκτελέσει κανείς τσί τσι τσουάν πρέπει να έχει ήρεμο μυαλό και τα χέρια του να είναι απαλά και όχι σφιγμένα. Η αρμονία του γιν και γιαν που υπάρχει μέσα μας διαταράσσεται από τον θυμό και το μίσος.

## Μαθαίνοντας Τσί Τσι Τσουάν

Αν και το τσί τσι τσουάν έχει πολλά να προσφέρει σε όποιον ασχοληθεί μαζί του, δυστυχώς δεν υπάρχουν καλοί δάσκαλοι. Είναι οπωσδήποτε καλύτερο να γραφτεί κανείς σε μια τάξη, από το να προσπαθήσει να μάθει τσί τσι τσουάν από τα βιβλία.

Αν ζείτε στην Κίνα, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, γιατί κάθε πρωί και βράδυ γίνονται μαθήματα σε κάποια ειρηνική τοποθεσία στην ύπαιθρο. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζεται ο καθαρός αέρας και η γαλήνη, μακριά από το νέφος και το άγχος της πόλης. Εξαιρε-

τικά μέρη για εξάσκηση είναι επίσης τα γεμάτα δέντρα πάρκα και οι ήσυχες ακτές ποταμών και θαλασσών. Οπωσδήποτε θα σας προσφέρει έμπνευση η συνάντησή με κάποιον εκπαιδευτή και άλλους μαθητές. Το τσί τσι τσουάν μπορεί να είναι μοναχικό, αλλά μπορεί να γίνει και μαζί με άλλους ανθρώπους. Καθώς θα προοδεύετε στις ποικίλες φόρμες του τσί τσι τσουάν, θα διαπιστώσετε ότι θα εκπνέετε ολόενα και περισσότερο την αισθητική ομορφιά των κινήσεών του. Οι κινήσεις του τσί τσι τσουάν μπορούν να χρησιμεύσουν και στην αυτοάμυνα.

Το τσί τσι τσουάν αποτελεί πλέον πνευματική ασχολία για όποιον θέλει να κατανοήσει τις όψεις της υγείας, της αυτοάμυνας και της αισθητικής. Όλες αυτές οι εσωτερικές ασχολίες κάνουν το τσί τσι τσουάν μια εξαιρετική άσκηση κατά την οποία το πνεύμα, το μυαλό και το σώμα συνεργάζονται για διανοητική και σωματική ισορροπία και υγεία.

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ



## ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

Από τον  
**Σάββα Μαστραππά**

Τα περισσότερα συστήματα παραδοσιακού Καράτε περνάνε τα τελευταία χρόνια μια κρίση. Κρίση ιεραρχίας και κρίση ταυτότητας και δυσκολίας να παντρέψουν δημιουργικά το Δυτικό πνεύμα με τις αξίες της ανατολικής παράδοσης.

Η μεταβατική εποχή μας δεν μας αφήνει ακόμα να αποκρυσταλλώσουμε θέσεις, βρισκόμαστε σε μια πορεία που σε διαφορετικές τάσεις υπάρχουν υγιείς θέσεις. Η κρίση διαπερνά τον τελευταίο καιρό και το ελληνικό παρακλάδι του Γκότζου-Ρύου Καράτε.

Το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" δεν θα μπορούσε να λάβει θέση στο εσωτερικό θέμα του Γκότζου-Ρύου Καράτε, θεωρούμε όμως απαραίτητο να ακουστούν

προβαλλόμενες μέσω του περιοδικού οι απόψεις των δυο αντιμαχομένων δασκάλων του στυλ αυτού. Στα προηγούμενα τεύχη δημοσιεύτηκαν εκτεταμένα άρθρα του κ. Πάσση, - που δεν είχανε σίγουρα τον χαρακτήρα πολεμικής - καθώς και μια επιστολή του κ. Πέτρου Αποστολάκη του άλλου δασκάλου του στυλ. Σ' αυτό το τεύχος λοιπόν ο αντίλογος του κ. Π. Αποστολάκη αφήνεται στην κρίση των αναγνωστών του περιοδικού.

Συναντήσαμε τον κ. Πέτρο Αποστολάκη στο γυμναστήριό του, μόλις είχε γυρίσει από σεμινάριο του Ευρωπαϊκού Γκότζου - Κάϊ που έγινε στην Δ. Γερμανία.

ΕΡ.: Πότε άρχισες καράτε;

ΑΠ.: Το 1970 - 71 στη Στουτγκάρδη της Δ. Γερμανίας, δάσκαλός μου ο Τόκιο Φουναςάκο σενσεί 7ο νταν. Το 1977 πήρα το 1ο νταν, μεσολάβησε η στρατιωτική



Ο Πέτρος Αποστολάκης στη σχολή του.

μου θητεία και το 1982 πήρα το 2ο νταν.

ΕΡ.: Πότε άρχισες να διδάσκεις καράτε στην Ελλάδα;

ΑΠ.: Το 1980 έως το 1983 είχα σχολή στα Κουφάλια Θεσσαλονίκης, η οποία από τον Νοέμβριο του 1984 μεταφέρθηκε στην Αθήνα.



Οι δύο νέες μαύρες ζώνες με τους Τόκιο Φουναςάκο και Πέτρο Αποστολάκη

ΕΡ.: κ. Αποστολάκη θα θέλαμε να ακούσουμε τώρα σχετικά με τη διαμάχη που έχετε με τον άλλο δάσκαλο του Γκότζου - Ρύου τον κ. Πάσση.

ΑΠ.: Ναι, το 1980 ήλθα στην Ελλάδα και έμαξα αν υπήρχε κάποιος αναγνωρισμένος φορέας για την ανάπτυξη του Γκότζου - Ρύου καράτε. Διαπίστωσα ότι τίποτα δεν υπήρχε, ούτε καν είχαν υπ' όψιν τους ποιό ήταν το Γκότζου-Ρύου Καράτε. Τότε ο δάσκαλός μου ο κ. Φουναςάκο όταν του το είπα μου έκανε την εξής δεσμευτική πρόταση: "Έχεις την υποχρέωση να πας στην Ελλάδα και να αναπτύξεις το Γκότζου - Ρύου Καράτε".

Όταν έφυγα μου παρέδωσε τιμητικά ο κ. Φουναςάκο τη σημαία του Γκότζου - Ρύου υπογεγραμμένη από τον ίδιο και από τον σενσεί Γιαμαγκουτσι, τον ιδρυτή του συστήματος. Ήταν η ίδια σημαία που είχε πάρει αυτός από τον Γιαμαγκουτσι σενσεί.

Εμένα με ενδιαφέρει να αναπτύξουμε το Γκότζου - Ρύου όχι να το σκοτώσουμε. Δεν αμφιβάλω για τον βαθμό του κ. Πάσση, αν και ήταν άγνωστος όπου κι' αν απευθύνθηκα, μπορεί κάποιος να είναι μεγαλύτερη ζώνη από εμένα αλλά αυτό δεν έχει σημασία. Δεν μπορεί όμως να υπάρχουν δυο ινστράκτορες σε μια χώρα. Οσοιέχουνε σχέση με το Γκότζου - Ρύου

Καράτε θα πρέπει να ρωτάνε εμένα, διότι εγώ είμαι ο υπεύθυνος για την ανάπτυξη του στην Ελλάδα και με πείραζε το γεγονός ότι ο κ. Πάσσης δεν ακολούθησε τις διαδικασίες που επιβάλλονταν και δεν ήλθε πρώτα σε επαφή με εμένα.

ΕΡ.: Μήπως προέρχεται από κάποιο δάσκαλο που αποσκήρτησε από τους υπό τον Γιαμαγκουτσι σενσεί δασκάλους;

ΑΠ.: Ναι, υπάρχει κάποιος δάσκαλος του Γκότζου - Ρύου που έφυγε και έχει φτιάξει δικιά του Ομοσπονδία, ο κ. Γιαμαμότο, αλλά αυτοί δεν έχουνε σήμα τους τη γροθιά.

ΕΡ.: Πως είναι οργανωμένο το Γκότζου - Ρύου στην Δ. Γερμανία;

ΑΠ.: Η υπό τον κ. Φουναςάκο Ομοσπονδία έχει γύρω στα 3.000 μέλη. Αυτή είναι η παραδοσιακή οργάνωση του Γκότζου - Ρύου. Τελευταία έχουνε μπει στη Γερμανική WUKO και κάνουνε αγώνες με όλα τα άλλα παραδοσιακά συστήματα καράτε που υπάρχουνε εκεί.

ΕΡ.: Όπως θα ξέρετε κ. Αποστολάκη και στην Ελλάδα υπάρχει κάποιος ανάλογος φορέας η Ε.Ο.Ε.Κ., στον οποίο είναι μέσα τα παραδοσιακά στυλ και παίζουν με τους κανονισμούς της WUKO, πως δεν ενεργήσατε και εσείς ως παραδοσιακό στυλ καράτε ώστε να γίνετε μέλος;

ΑΠ.: Περίμενα το πράσινο φως από τον δάσκαλό μου.

Τώρα μου είπε ότι πρέπει να μπει το Γκότζου - Ρύου στην WUKO. Ετσι άμεσος επόμενος στόχος μου είναι η Ε.Ο.Ε.Κ.

ΕΡ.: Μέχρι τώρα ποιές ήταν οι αγωνιστικές σας δραστηριότητες στη σχολή;

ΑΠ.: Είχαμε πάρει μέρος για γνωριμία σε αρκετές διοργανώσεις που γίνανε και είχαμε διακριθεί κιόλας.

ΕΡ.: Ποιές είναι οι φιλοδοξίες σου για τη διάδοση του Γκότζου - Ρύου στην Ελλάδα;

ΑΠ.: Φιλοδοξία μου είναι να φτιάξουμε μια Ομοσπονδία Γκότζου - Ρύου. Εξυπακούεται ότι πρώτα οι μαθητές μας θα πρέπει να ανοίξουν σχολές κ.λπ., εκτός αν έρθουμε σε συνενόηση με άλλους δασκάλους του στυλ που υπάρχουν, που πολύ θα το ευχόμουνα.

ΕΡ.: Τι γνώμη έχετε για τα άλλα παραδοσιακά συστήματα;

ΑΠ.: Κάθε παραδοσιακό στυλ είναι καλό.

ΕΡ.: Και για τους Ελληνες δασκάλους;

ΑΠ.: Ακούμε πάρα πολλά για μεγάλους βαθμούς (νταν). Αυτό που μας διαφεύγει είναι αν είναι έγκυροι.

ΕΡ.: Πριν λίγες μέρες επιστρέψατε από σεμινάριο και εξετάσεις, θα θέλατε να μας πείτε τις εντυπώσεις σας και τους πρώτους Ελληνες μαθητές σας που πέρασαν στην μαύρη ζώνη.

ΑΠ.: Ο κ. Φουναςάκο μας έδωσε ιδιαίτερη σημασία η

προπόνηση ήταν σκληρή, γιαπωνέζικη. Οι δυο μαθητές μου που πέρασαν στο 1ο νταν είναι ο Δημήτρης Τσακατάνης και ο Νίκος Λούκερης. Διαπίστωσα ότι η προπόνηση στο Κουμίτε έχει αλλάξει ενώ εμείς τότε παίζαμε στατικά, τώρα παίζουμε κινητικά.

ΕΡ.: Θα μας μιλήσετε για να κλείσουμε αυτή τη σύντομη παρουσίαση λίγο για τη θεωρία του Γκότζου - Ρύου Καράτε σε τι αποσκοπούν οι απαλές τεχνικές του κ.λπ., ακόμα για το φιλοσοφικό του υπόβαθρο;

ΑΠ.: Η θεωρία του Γκότζου - Ρύου βασίζεται στη ψυχολογία του αντιπάλου. Οι δυο λέξεις θα πουν Γκο, σκληρότητα, δύναμη και τζου απαλότητα. Η χρησιμοποίηση και η κατανόηση του "Γκο" και του "τζου" είναι πολύ σημαντικές όταν ο αντίπαλος σου επιτίθεται με "Γκο". Ο καρατέκα αποκρούει με "τζου". Όταν ο αντίπαλος στέκεται απέναντί σου με "τζου" χρησιμοποιείς "Γκο". Η ψυχή του καράτε είναι τα κατα ΣΑΝΖΙΝ και ΤΕΝΣΟΝ, που δίνουν και τον χαρακτήρα του Γκότζου - Ρύου Καράτε. Το σανζίν είναι τυπικό σκληρό κατά δηλαδή "Γκο", ενώ το Τένσον είναι "τζου" απαλό δηλαδή. Δεν πρέπει λοιπόν ο καρατέκα να ασχολείται μόνο με σκληρές τεχνικές θα πρέπει να ανακαλύψει και τις απαλές τεχνικές.

ΣΑΒΒΑΣ ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ

# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Δύο εβδομάδες έντονης δραστηριότητας ξεκίνησαν για τον σύνδεσμο Παραδοσιακού ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ Ελλάδος, όταν στις 22 Οκτωβρίου 1988 δύο λεωφορεία γεμάτα αθλητές και αθλήτριες ξεκίνησαν από τη Θεσσαλονίκη με προορισμό την Αθήνα όπου την επόμενη μέρα θα γινόταν το 2ο Φεστιβάλ Παραδοσιακού TKD Αθηνών. Την ίδια μέρα ξεκίνησε από τη Δ.Γερμανία με τον ίδιο προορισμό ο Κορεάτης δάσκαλος και αναβιτώνης του Παραδοσιακού TKD KWON JAE HWA (7. DAN), που βρισκόταν εκεί για εκδηλώσεις του αντίστοιχου συνδέσμου της χώρας.

Ήδη από το απόγευμα εκείνης της ημέρας έγινε φανερό σε όλους το κλίμα που θα επικρατούσε για τις υπόλοιπες δεκαπέντε περίπου μέρες όταν ο KWON παρακολούθησε στην σχολή του Αλκη Κεσόγλου μια τελευταία πρόβα για το Φεστιβάλ και καθοδήγησε τους Έλληνες και Γερμανούς εκπαιδευτές για τις επιδείξεις. Ακόμη δεν έχασε την ευκαιρία να δώσει σε όλους μια γεύση από την προπόνηση σε στυλ KWON που είναι πια ονομαστή στους αθλητές του συνδέσμου.

Το επόμενο βράδυ, 23 Οκτωβρίου 1988, πραγματοποιήθηκε στο γήπεδο του Σπόρτινγκ το 2ο Φεστιβάλ με επιδείξεις από τις σχολές των: Αλκη Κεσόγλου (3. Νταν, Αθήνα),

Δημήτρη Μαλουσιδίδη-Μοσχοβίας Χατζητάσκου (2.-1. Νταν, Θεσσαλονίκη), Παύλου Μπαζούκα (2. Νταν, Θεσσαλονίκη), Γιώργου Νεμφίδη (1. Νταν, Δράμα) και των τεχνικών υπευθύνων του παραδοσιακού ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ στην Ελλάδα Βασίλη και Αλέκου Αλεξανδρή (4. Νταν, Θεσσαλονίκη). Οι παραπάνω εκπαιδευτές με τις σχολές τους παρουσίασαν ένα έντονο πρόγραμμα, με μεγάλη ποικιλία τεχνικών στις χυόνγκ (φόρμες), τα σπασίματα, τις τεχνικές αυτοάμυνας (σπάρινγκ) και σπάρινγκ μάχης. Ανάλογο πρόγραμμα παρουσίασε και γερμανική αντιπροσωπεία εκπαιδευτών και αθλητών ως συμμετοχή της χώρας τους στην ελληνική διοργάνωση. Καλύτερη σχολή στις επιδείξεις κρίθηκε από τον GRANDMASTER KWON αυτή του Παύλου Μπαζούκα.

Στην συνέχεια έγιναν αγώνες μεταξύ αθλητών με μαύρη ζώνη από την Ελλάδα και τη Γερμανία με μονομαχίες, σπάρινγκ και σπασίματα όπου η γερμανική ομάδα αναδείχθηκε νικήτρια.

Μετά ήταν η στιγμή που θα εξεταζόταν από τον Κορεάτη δάσκαλο για να πάρουν τη Μαύρη Ζώνη οι Αναστάσιο Παυλίδης, Γιώργος Αβρααμίδης και Δημήτρης Πελέκας, αθλητές από τη Θεσσαλονίκη. Μετά από την επιτυχή εκτέλεση της 9ης

χυόνγκ, την ικανοποιητική απόδοση των εξεταζομένων σε μονομαχίες με μαυροζωνάδες από τη Γερμανία και σπασίματα με εδάφεις και εναέριες τεχνικές, οι τρεις αθλητές πήραν από τον μάστερ KWON τη μαύρη ζώνη.

Επιστέγασμα του Φεστιβάλ ήταν η επίδειξη από τον ίδιο τον Κορεάτη δάσκαλο με τεχνικές αυτοάμυνας και το παγκοσμίου φήμης σπασίμο πέτρας με ανάποδο κοφτό χτύπημα του χεριού (YOK SUDO), όπου αποδείχτηκε για άλλη μια φορά η βαθιά γνώση και υψηλή τεχνική του μεγάλου δασκάλου.

Το απόγευμα της 24ης Οκτωβρίου ήταν η ημέρα της Θεσσαλονίκης - όπου μαετά από πολλά χρόνια που είχε γίνει το πρώτο- η πόλη είχε την ευκαιρία να πάρει μια γεύση από παραδοσιακό TKD, στο 2ο Φεστιβάλ που διοργάνωσαν στο κλειστό γήπεδο του Ηρακλή οι Αφοί Αλεξανδρή, ο Π. Μπαζούκας, και οι Δ. Μαλουσιδής - Μ. Χατζητάσκου. Μπροστά σε 1100 θεατές παρουσιάστηκε ένα πρόγραμμα παρόμοιο με αυτό των Αθηνών, μόνο που αυτή τη φορά πρώτη βγήκε στην επίδειξη η σχολή των αδελφών Αλεξανδρή στους αγώνες μεταξύ των ομάδων Ελλάδος-Δ.Γερμανίας υπερίσχυσε η ελληνική. Ο KWON κατέπληξε όταν συνέτριψε με γροθιά και "γιοκ σουντό" πέτρες, ενώ επέδειξε

τρομερή επιμονή αφού χρειάστηκε να κτυπήσει τρεις φορές μια πέτρα για να πραγματοποιήσει το σπασίμο μια και οι πέτρες γλιστρούσαν πάνω σε τούβλα, τα οποία είχαν τοποθετηθεί για να κάνουν ακόμη πίο δύσκολη την προσπάθεια.

Η επόμενη εβδομάδα θα περνούσε για σαράντα αθλητές του συνδέσμου στο δρόμο για μια αντιπροσωπεία της Ελλάδος στα Φεστιβάλ και τους αγώνες που έγιναν στις 28 και 29 Οκτωβρίου στο Ινγκολσταν και το Φύρθη της Δ. Γερμανίας αντίστοιχα. Τους Έλληνες αθλητές συνόδευσαν οι εκπαιδευτές Αλέκος και Βασίλης Αλεξανδρή, Αλκης Κεσόγλου, Δημήτρης Μαλουσιδής, Μοσχοβία Χατζητάσκου και Γιώργος Νεμφίδης.

Η παρουσία της ελληνικής ομάδας ήταν πολύ καλή ανάλογα με το ταξίδι και την κούραση που έπρεπε να υποστεί για να λάβει μέρος στις διοργανώσεις αυτές. Αξίζει να σημειωθεί πως σε ατομικούς αγώνες που έγιναν στο Φυρθ ο Κώστας Σκαρλάτος κατέλαβε τη δεύτερη θέση στις μονομαχίες αθλητών με μαύρη ζώνη, ενώ ο Δημήτρης Παπαθανασίου πήρε μια πρώτη και μια δεύτερη θέση στους αγώνες στις μονομαχίες και τις χυόνγκ αντίστοιχα, μεταξύ αθλητών με μπλέ ζώνη.

Ακόμη η Ελληνική ομάδα κατέλαβε την πρώτη θέση στους αγώνες εκτέλεσης χυόνγκ ομαδικά ενώ η γερμανική και η αμερικανική ομάδα πήραν τις δύο επόμενες θέσεις. Επίσης στις μονομαχίες η ελληνική ομάδα πήρε την δεύτερη θέση.

Μετά από όλες αυτές τις επιτυχημένες προσπάθειες του συνδέσμου Παραδοσιακού TKD Ελλάδος δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για ανάλογα γεγονότα σε ετήσια βάση που ελπίζουμε πως θα διοργανωθούν από το σύνδεσμο.

Αλέκος και Βασίλης Αλεξανδρή σε προπόνηση στη σχολή τους.





# 2οι ΜΑΘΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ JUDO ΣΤΟΝ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟ ΠΑΙΔΕΣ-ΕΦΗΒΟΙ 18-19 ΜΑΡΤΙΟΥ 1989

## Από τον Θανάση Καπαρό

Με διοργανωτή τον Γ.Σ. Ασπροπύργου έγιναν και φέτος για δεύτερη χρονιά οι Μαθητικοί αγώνες judo παιδών-εφήβων.

Πολυνίκης σύλλογος ανεδείχθη και πάλι ο Α.Ο.Ν. Αργυρούπολης που κατέκτησε τα περισσότερα μετάλλια από τους 12 συλλόγους που συμμετείχαν.

Η διοργάνωση των αγώνων ήταν άμωγη αλλά και το επίπεδο των αθλητών ήταν αρκετά καλό.

Πριν τους αγώνες μίλησαν ο δήμαρχος Ασπροπύργου κ. Παπαπολυχρονίου ο κ. Νοδάρης έφορος Γ.Σ.Α. και ο πρόεδρος της ΕΟΦΤ κ. Βουτσάρης ο οποίος απένει με και κύπελλο στο Γ.Σ. Ασπροπύργου για την μεγάλη του δραστηριότητα σε τόσο λίγο χρονικό διάστημα.

Από αγωνιστικής πλευράς εκτός από τον ΑΟΝΑ που για άλλη μια φορά εντυπωσίασε, πολύ καλά πήγε και το ΤΟΚΑΙ του Ν. Χεκίμογλου ενώ την έκπληξη έκαναν ο διοργανωτής σύλλογος Γ. Σ. Ασπροπύργου του Φ. Κασσιούλα και ο Όμιλος Τζούντο Χαϊδαρίου του Π. Λουμπάκου.

Και οι 4 πρώτες ομάδες είναι από αυτές που δημιουργήθηκαν τα τελευταία 4 χρόνια κάτι που είναι ελπιδοφόρο για το ελληνικό τζούντο.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### ΠΑΙΔΕΣ 35 Kg:

1. ΜΑΝΙΩΤΗΣ (Α.Ο.Ν.Α.)
2. ΚΟΛΙΣΟΓΛΟΥ (Α.Ε.Π.)
3. ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ (Ε.Γ.Σ.)
3. ΣΚΟΥΤΕΡΗΣ (Ο.Τ.ΠΕΤ.)

### 40 Kg:

1. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ (ΤΑΚΑΙ)
2. ΑΡΩΝΗΣ (ΤΟΚΑΙ)
3. ΛΟΛΕΑΣ (Ο.Τ.ΧΑΙΔ.)
3. ΣΦΕΤΣΑΣ (Γ.Σ.ΑΣΠ.)

### 45 Kg:

1. ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ (ΤΟΚΑΙ)

2. ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ (Γ.Σ.ΑΣΠ.)
3. ΚΡΙΕΛΑΣ (Α.Ο.Ν.Α.)
3. ΜΠΕΣΙΚΟΣ (Ο.Τ.ΠΕΤΡ.)

### 50 Kg:

1. ΚΑΣΟΥΛΑΣ (Ο.Α.Α.)
2. ΓΚΟΜΟΖΙΑΣ (ΤΟΚΑΙ)
3. ΣΑΚΚΙΔΗΣ (Γ.Σ.ΑΣΠ.)
3. ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ (Δ.Α.Ο.Π.)

### 56 Kg:

1. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ (ΤΟΚΑΙ)
2. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ (Α.Ο.Ν.Α.)
3. ΜΑΥΡΙΔΗΣ (Γ.Σ.ΑΣΠ.)
3. ΚΑΤΣΑΡΟΣ (Ο.Τ.ΧΟΛΑΡ.)

### 62 Kg:

1. ΣΤΕΡΙΩΤΗΣ (ΤΟΚΑΙ)
2. ΓΕΩΡΓΑΚΙΛΙΑΣ (ΤΟΚΑΙ)
3. ΜΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ (Α.Ο.Ν.Α.)
3. ΚΟΥΜΟΥΤΣΕΑΣ (Ο.Τ.ΧΑΙΔ.)

### 68 Kg:

1. ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ (Ο.Τ.ΧΑΙΔ.)
2. ΠΑΠΑΡΗΣ (Δ.Α.Ο.Π.)
3. ΠΕΤΡΙΔΗΣ (Α.Ο.Ν.Α.)
3. ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ (Δ.Α.Ο.Π.)

### ΕΦΗΒΟΙ 50 Kg:

1. ΙΩΝΑΣ (Ο.Τ.ΧΑΙΔ.)
2. ΚΟΛΙΣΟΓΛΟΥ (Α.Ε.Π.)

### 55 Kg:

1. ΚΑΜΠΟΛΗΣ (Γ.Σ.ΑΣΠΡ.)
2. ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ (Γ.Σ.ΑΣΠΡ.)
3. ΣΑΜΨΩΝ (ΤΟΚΑΙ)
3. ΛΙΤΣΑΣ (Δ.Α.Ο.Π.)

### 60 Kg:

1. ΧΑΛΑΤΣΑΣ (Α.Ο.Ν.Α.)
2. ΨΑΡΡΑΣ (Α.Ο.Ν.Α.)

### 65 Kg:

1. ΜΑΝΟΥΣΗΣ (Α.Ο.Ν.Α.)
2. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ Ι. (Α.Ο.Ν.Α.)
3. ΤΣΙΛΙΒΙΤΑΣ (Ο.Τ.ΠΕΤ.)
3. ΜΑΛΤΕΖΟΣ (Π.Γ.Σ.)

### 71 Kg:

1. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ Κ. (Α.Ο.Ν.Α.)
2. ΚΩΝΣΤΑΣ (Γ.Σ.ΑΣΠΡ.)
3. ΜΑΥΡΕΛΗΣ (Γ.Σ.ΑΣΠΡ.)
3. ΣΙΜΑΚΟΣ (Π.Γ.Σ.)

### 78 Kg:

1. ΣΕΒΑΣΤΙΔΗΣ (Α.Ε.Π.)
2. ΓΙΑΝΝΕΛΗΣ (Ε.Γ.Σ.)

### 86 Kg:

1. ΚΟΤΣΕΤΑΣ (Γ.Σ.ΑΣΠΡ.)
2. ΣΙΔΕΡΑΚΟΣ (Α.Ο.Ν.Α.)

ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ	ΧΡΥΣΑ	ΑΣΗΜΕΝΙΑ	ΧΑΛΚΙΝΑ	ΣΥΝΟΛΟ
1. Α.Ο.Ν.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	4	4	3	11
2. ΤΟΚΑΙ	4	3	1	8
3. Γ.Σ.ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ	2	3	4	9
4. Ο.Τ.ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	2	-	2	3
5. Α.Ε.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	1	2	-	3
6. Δ.Α.Ο. ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	-	1	3	4
7. Ο.Τ.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	-	-	3	3
8. ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	-	1	1	2
9. Ο.Α.Α.	1	-	-	1
10. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	-	-	2	2
11. Ο.Τ.ΧΟΛΑΡΓΟΥ	-	-	1	1
12. Α.Ν.Ο.ΓΛΥΦΑΔΑΣ	-	-	-	-

Η πολυνίκης ομάδα του Α.Ο.Ν. Αργυρούπολης με το κύπελλο που κατέκτησε.



# ΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ

## ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΓΙΑ ΤΟ 1988

### Από τον Σάββα Μαστραππά

Στο Παρίσι στις 19 και 20 Νοεμβρίου έγινε το πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα του σότοκαν καράτε. Η Ελληνική Ένωση Σότοκαν Καράτε JKA, οργανωμένη και δυνατή όσο ποτέ άλλοτε παρέταξε τις δυνάμεις της στο αγωνιστικό καράτε και συμμετείχε με τέσσερις δασκάλους της στον τομέα της διαιτησίας. Η πολύπλευρη αυτή παρουσία κρίθηκε επιτυχής. Από τώρα ο χρόνος αρχίζει να τρέχει αντίστροφα για την προετοιμασία του επόμενου πανευρωπαϊκού το οποίο έχει προγραμματισθεί να γίνει τον Νοέμβριο του 1989 στην Αθήνα.

### Ι. Η Ελληνική Συμμετοχή

Από τους πιο αντικειμενικούς διαιτητές των αγώνων ήταν οι κ.κ Ι. Βερώνης, Γ. Σανιώτης, Η. Καζακίας και Δ. Καζακίας που από την πλευρά του Ελληνικού Σότοκαν συμμετείχαν στους αγώνες.

Στα ατομικά κατά των ανδρών, που ως σημειωθεί η πολύ μεγάλη συμμετοχή που υπήρχε (συνολικά 79 καρατέκα), ο Άρης Κραββαρίτης έκανε στα προκριματικά το Σοτζίβ. Παρά το γεγονός ότι ήταν πολύ

καλό μέσα στις δυνατότητες του Έλληνα πρωταθλητή, πήρε σχετικά χαμηλή βαθμολογία και δεν μπόρεσε να πλασαρισθεί στα ημιτελικά. Ο Σοφινιάδης, ο άλλος αθλητής που αντιπροσώπευσε τα ελληνικά χρώματα στα ατομικά κατά δεν είχε καλύτερη τύχη παρά το ότι έκανε ένα καλό έμπι κατά.

Στα ατομικά κατά των γυναικών η Σου Παπαδάκου έκανε ένα καλό Γκοτσοουσιόσο χωρίς όμως να μπορέσει να προκριθεί. Η Λίτσα Ευαγγέλου κάνοντας ένα καλό συγχρονισμένο Γκοτσοουσιόσο ισοβάθμησε στην τέταρτη θέση του ομίλου της με Ιταλίδα αθλήτρια. Στην επανάληψη, το έμπι κατά της Ελληνίδας πρωταθλήτριας υπερίσχυσε με άνεση στο κανκουσό της Ιταλίδας, αφού και οι επτά κριτές της έδωσαν μεγαλύτερη βαθμολογία. Έτσι η Ευαγγέλου μπήκε στην δεκαεξάδα. Το έμπι κατά, με το οποίο επιχείρησε να μπει στην οκτάδα των τελικών, παρ' ό,τι αρκετά καλό δεν της έδωσε ξανά την πρόκριση.

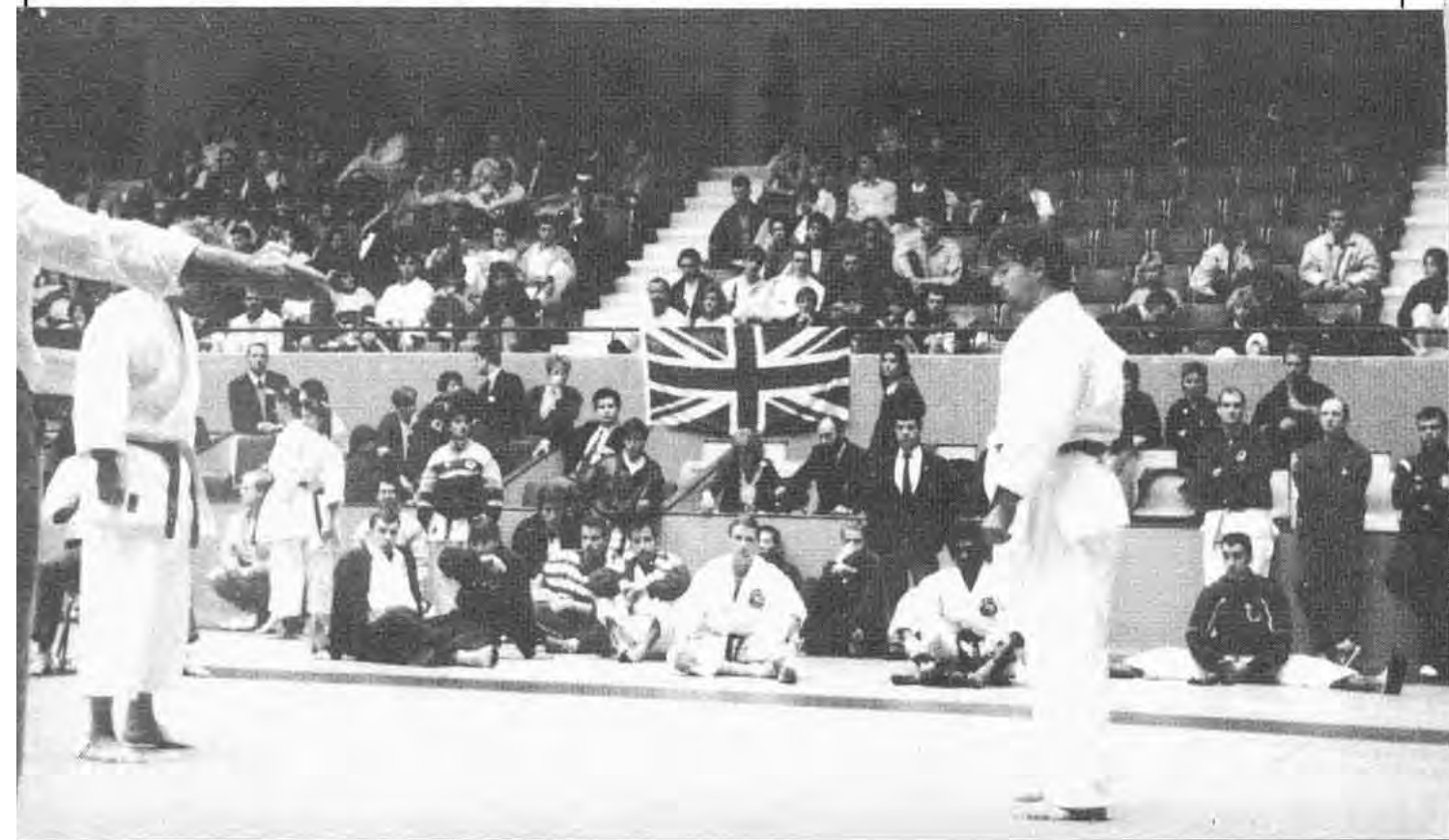
Στο ατομικό κούμιτε των αντρών ο Δημήτρης Μαρτάκης μπήκε πολύ αποφασισμένος. Αφού προηγήθηκε στην αρχή με βαζάρι, έχασε στην συνέχεια με χανσόκου, διότι στην προσπάθειά του να κρατήσει τον πόντο, βγήκε τρεις φορές έξω από τον

αγωνιστικό χώρο. Ο Κώστας Γκουβούσης λίγο άτυχος έχασε με ιππόν από τον Άγγλο Κρίστοφερ που κατέλαβε τελικά την δεύτερη θέση στο ατομικό κούμιτε. Ατυχη ήταν και η κλήρωση για τον Νίκο Μανειώτη, που παρά το ότι έπαιζε πολύ καλά έχασε από τον Γερμανό Βίντεργκεστ που κατέταξε τρίτος στο ατομικό κούμιτε. Τέλος, ο Άρης Κραββαρίτης κέρδισε με ιππόν στα πρώτα δευτερόλεπτα του αγώνα τον Τούρκο αντίπαλό του. Με το χατσμέ ο Τούρκος κάνει ουσίρο γκέρι, ο Έλληνας αθλητής αποφεύγει τσί σαμπάκι και εκτελεί τσοούκι στην πλάτη του αντιπάλου του.

Στην συνέχεια ο Κραββαρίτης ήρθε αντιμέτωπος με τον Νορβηγό πρωταθλητή ο οποίος και προηγήθηκε με βαζάρι. Αμέσως μετά ο Έλληνας καρατέκα ισοφάρισε, ακολούθησε φάουλ του Νορβηγού, ανταλλαγή χτυπημάτων και νίκη τελικά μετά από απόφαση των κριτών, του Νορβηγού.

Στο ομαδικό κούμιτε ανδρών την Ελληνική ομάδα που παρέταξε ο εθνικός μας προπονητής κ. Οστάκε αποτελούσαν οι καρατέκα: Γκουβούσης, Μαρτάκης, Σοφινιάδης, Κραββαρίτης και Μανειώτης. Εκπληκτική η εμφάνιση της εθνικής μας ομάδας, που ανέτρεψε τα προγνωστικά κερδίζο-

Ο διαιτητής κ. Γκρόνσταϊν δίνει βαζάρι στον Μαρτάκη.





Η Γερμανίδα Σράινερ πρώτη στα κάτω νεανέδων και γυναικών. Πίσω της ο τεχνικός υπεύθυνος για την Ευρώπη Κεινοσούκε Ενοέντα

ντας την Νορβηγία, μια πολύ δυνατή ομάδα αφού στο πανευρωπαϊκό της WUKO πρόσφατα κατέλαβε την πρώτη θέση.

Στους δύο πρώτους αγώνες οι Κώστας Γκουβούσης και Δημήτρης Μαρτάκης υποχρέωσαν τους αντιπάλους τους σε ισοπαλία παίζοντας αρκετά καλά. Στον τρίτο αγώνα ο Σοφριανίδης έχασε με ιππόν. Στον τέταρτο αγώνα ο Άρης Κραββαρίτης κέρδισε δύο βαζάρι με την ίδια τεχνική, χαρίζοντας το πρώτο ιππόν στην εθνική μας, με δύο αριστερά τεασί μπαράι χρησιμοποιώντας τα σαν τρυκ σκόραρε δύο φορές με μαβάσι γκέρι τσούταν.

Στον πέμπτο αγώνα ο Νίκος Μανεισιώτης πολύ καλός κέρδισε με κατευθειαν ιππόν τον δικό του αντίπαλο με μαβάσι γκέρι τζόταν. Έτσι η Ελληνική ομάδα κέρδισε με 2-1 την Νορβηγία για να έρθει αντιμέτωπη στη συνέχεια με την Ισπανία.

Στον αγώνα με την Ισπανία ο Γκουβούσης και ο Κραββαρίτης κράτησαν σε ισοπαλία 0-0 τους αντιπάλους τους. Ο Μαρτάκης προηγείται με βαζάρι, αλλά η κρίση των διαιτητών του έδωσε ισοπαλία διότι βγήκε εκτός αγωνιστικού χώρου δύο φορές. Ο Μανεισιώτης χάνει με ιππόν και ο Σοφριανίδης μαχητικότερος παρά το ότι κερδίζει πρώτος βαζάρι, χάνει στο τέλος. Έτσι χάνεται η ευκαιρία για την εθνική μας για ένα χάλκινο τουλάχιστον μετάλλιο.

## II. ΤΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

### A. ΕΦΗΒΟΙ

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΟΥΜΠΙΤΕ ΕΦΗΒΩΝ

1. Αγγλία
2. Γαλλία
3. Φιλλανδία

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΠΙΤΕ ΕΦΗΒΩΝ

1. Μακνάλλυ Αγγλία
2. Ουζουνλούλου Τουρκία
3. Αμπλίνκουερ Αυστρία
4. Κέινε Κάρθοφερ Αυστρία

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ ΕΦΗΒΩΝ

1. Γκαλιάνι Ιταλία
2. Πέρσον Σουηδία
3. Ρουμπενκερνάντα Ισπανία

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΕΦΗΒΩΝ

1. Ιταλία 41,7
2. Αγγλία 40,4
3. Ισραήλ 40,0

### B. ΝΕΑΝΙΔΕΣ

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1. Ιταλία
2. Νορβηγία
3. Ολλανδία

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Πρώτη η Γερμανίδα Σράινερ όπως και στις γυναίκες με βαθμολογία 42,2. Πάρα πολύ πίσω με βαθμολογία 40,8 η Ισπανίδα Μιλάγκρος στη δεύτερη θέση και τρίτη η Γκχο με 40,7 από την Ιταλία.

## Γ. ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΠΙΤΕ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Λούντε Νορβηγία
2. Βιεγκάρτνερ Γερμανία
3. Σόλου Νορβηγία
4. Χαν Γερμανία

### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Πρώτη με βαθμολογία 42,7 η Γερμανίδα Σράινερ που κατάφερε για πρώτη φορά να περάσει κατά μια μονάδα, μερικοί είπαν άδικα, την για χρόνια πανευρωπαϊκή πρωταθλήτρια Σουηδέζα Σβένσον που ακολούθησε στην δεύτερη θέση με 42,6 βαθμούς. Τρίτη με 41,0 η Αγγλίδα Κάρτερ.

### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Γερμανία με βαθμολογία 41,6
2. Ιταλία με βαθμολογία 41,2
3. Αγγλία με βαθμολογία 40,3

## Δ. ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

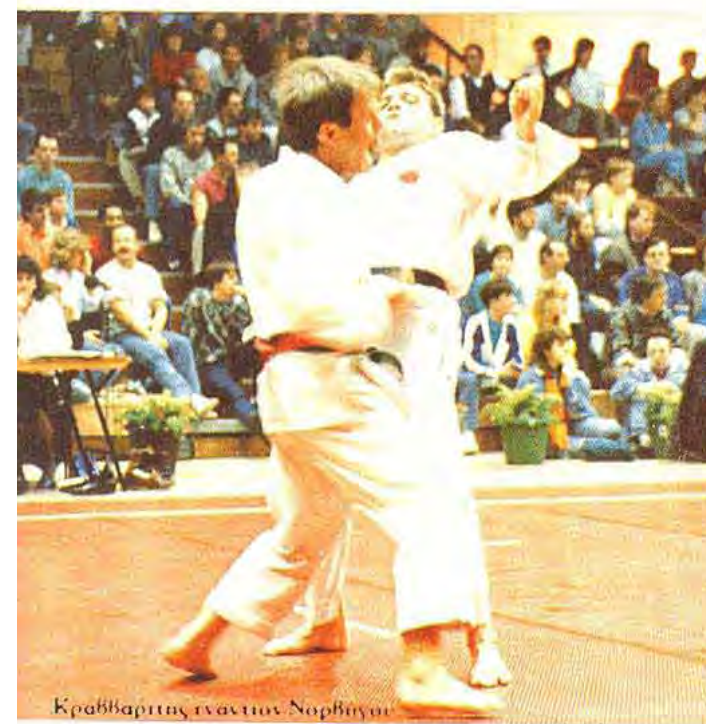
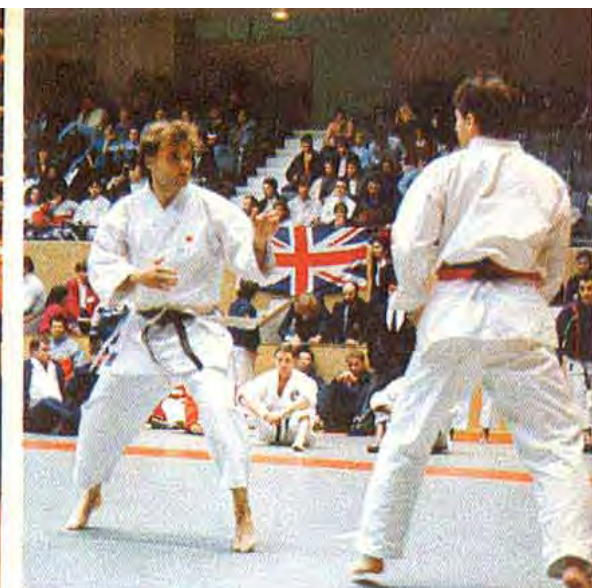
### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ

1. Ισπανία με βαθμολογία 41,6
2. Βέλγιο με βαθμολογία 41,5
3. Σουηδία με βαθμολογία 41,4

Η Αγγλία χωρίς τον Φρανκ Μπρέναν που ήτανε παρών στο πρωτάθλημα αλλά δεν αγωνίστηκε λόγω τραυματισμού, έμεινε έξω από την τριάδα. Η Γερμανία δεν



Στην παράταξη φαίνεται η Ελληνική ομάδα



Κραββαρίτης νεανίαν Νορβηγίας



Κατό η Ελληνική Ομάδα Διακρίνεται από αριστερά Σανιωτής, Οοτάκι, Κραββαρίτης, Μαρτάκης, Γκουβούσης, Μανεισιώτης, Η Καζακίας, Δ Καζακίας, (κατό) Λίτσα Γραγγίλου, Σου Παπαδάκος, Σοφριανόπουλος, Αθανασοπούλος.

3η η Αγγλία στο Ομαδικό Κατα Γυναικών





Ο Ότσι σενσέι με μέλη της ελληνικής ομάδας: Δ. Μαρτάκη, Τ. Οσάκε, Κ. Γκουβούση και Ν. Μανεισιώτης.

κατέβασε ομάδα στο ομαδικό κάτα ανδρών.

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΑΝΔΡΩΝ

1. Αγγλία
2. Γερμανία
3. Βέλγιο

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ

Πρώτος για πέμπτη φορά στην Ευρώπη ο Θύμιος Καραμήτσος με βαθμολογία 42,4, άφησε πολύ πίσω τον Σουηδό Κέε που πήρε 41,7. Τρίτος ο Μαντζανάρο από την Ισπανία με 41,6 συνολική βαθμολογία.

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΑΝΔΡΩΝ

1. Αλλάττα Βέλγιο
2. Κρίστοφερ Αγγλία
3. Γιένσεν Σουηδία

Στην άλλη τρίτη θέση ο Βίντεργκεστ από τη Γερμανία.

#### III. Η ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Η Κυπριακή συμμετοχή στο φετινό πανευρωπαϊκό περιορίστηκε στους εφήβους.

Οι τέσσερις εφηβοί που έφερε ο Ομοσπονδιακός προπονητής Φοίβος Μαυροβουνιώτης έκαναν καλές εμφανίσεις στα ατομικά κάτα και στο ατομικό κούμιτε. Στο

ομαδικό κούμιτε των εφήβων παίζοντας με έναν αθλητή λιγότερο φάνηκε κατά γενική ομολογία ότι ήτανε μια από τις καλύτερες ομάδες των εφήβων που θα της άξιζε σίγουρα μια θέση στο βάθρο. Κέρδισε την ομάδα του Βελγίου στα προκριματικά και έχασε στη συνέχεια από την Γαλλία αδικούμενη λόγω έδρας.

Οι τέσσερις εφηβοί της Κυπριακής ομάδας ήταν οι εξής: Πανίκος Αραβής, Αδάμος Βασιλείου, Πέτρος Μαυροβουνιώτης και Αχιλλέας Ευρυπίδου.

#### ΙΩ. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Οι αγώνες γενικά ήτανε πολύ σκληροί, γεγονός που φαινόταν από την δυσκολία με την οποία έδιναν φάουλ οι διαιτητές. Η διαιτησία ήτανε πιο αμερόληπτη αυτή τη φορά. Η οργάνωση ήτανε καλή, χωρίς ιδιαίτερες πολυτέλειες. Φέτος, συμμετείχαν ομάδες από 22 χώρες.

Οι ομάδες που διακρίθηκαν ήταν αυτές της Αγγλίας, Σουηδίας, Βελγίου και Γερμανίας. Οι υπόλοιπες ομάδες ήταν μέσα στις δυνατότητες της Ελληνικής ομάδας, η οποία φέτος και οργανωτικά έκανε ένα μεγάλο βήμα μπροστά σε σύγκριση με προηγούμενα χρόνια, γεγονός που οφείλεται στη συστηματική δουλειά των διοικητικών της στελεχών.

Οι εφηβοί παρουσίασαν πολύ καλό καράτε, ενδεικτικό του γεγονότος ότι το καράτε βρίσκεται σε καλό δρόμο και η ανανέωση που συντελείται δείχνει ότι τα πράγματα είναι ενθαρρυντικά για το μέλλον.

Η Ιταλική ομάδα κατέβηκε τελείως ανανεωμένη φέτος, η Γερμανία εκτός από τον Θύμιο Καραμήτσο και την Σράινερ δεν κατέβασε κανένα άλλο μεγάλο όνομα.

Ο Αγγλος 28χρονος Κρίστοφερ ήταν πολύκαλός. Κέρδισε πριν από την λήξη του χρόνου όλους τους αντιπάλους του με ιππών χρησιμοποιώντας κυρίως τεχνικές ποδιών. Στον τελικό έχασε όμως από τον επίσης πολύ καλό Βέλγο Αλλάττα.

Εκτός από τον Ενοέντα σενσέι το φετινό πανευρωπαϊκό της ΕΣΚΑ τίμησαν με την παρουσία τους οι μεγάλοι δάσκαλοι: Μιγιαζάκι, επικεφαλής του σότοκαν JKA στο Βέλγιο, Οίτσι (Γερμανία) και Σικιμούρα (Σουηδία). Η ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΚΑΡΑΤΕ έστειλε σαν επίσημο παρατηρητή τον σενσέι Ουέκι από το χόπου ντότζο (κεντρικό ντότζο της JKA) του Τόκυο. Ο Μασαάκι Ουέκι σενσέι είναι 7ο νταν και 3ος στην ιεραρχία των δασκάλων του κεντρικού ντότζο της JKA.

Σαββας Μαστραπας

## Ο αθλητικός σύλλογος "ΠΥΓΜΗ" Πτολεμαίδος

Υπερπήδωντας τα εμπόδια που παρουσιάστηκαν κατά καιρούς, συνεχίζει ακάθεκτος την πορεία του. Ιδρυτικό στέλεχος του συλλόγου καθώς επίσης και προπονητής είναι ο κ. Καλαϊτζίδης Δημήτριος 2 νταν. Οι επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις του κ. Καλαϊτζίδη δε μείωσαν καθόλου το ενδιαφέρον και την αγάπη του για το ΚΑΡ ην ιδιαίτερη επιμονή που τον χαρακτηρίζει φροντίζει ακούραστα να μεταφέρει τις γνώσεις και να περάσει την πείρα του στους μαθητές του. Τα θετικά αποτελέσματα αυτής της προσπάθειας φαίνονται γενικότερα από τις θέσεις που καταλαμβάνουν οι αθλητές σε αγώνες που διοργανώνει η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ -εγγεγραμμένη στην

International Traditional Karate Federation- της οποίας μέλος είναι ο σύλλογος "ΠΥΓΜΗ".

Στους τελευταίους διασυλλογικούς αγώνες που διεξήχθησαν στο Δημοτικό Γυμναστήριο Νέας Σμύρνης, οι αθλητές του συλλόγου πήραν τις εξής θέσεις:

1. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ ΕΩΣ 10 ΕΤΩΝ

Ελευθεριάδου Σοφία 3η θέση

2. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (11-14 ΕΤΩΝ)

Χατζηλαξιάδου Κατερίνα 1η θέση

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (15-18 ΕΤΩΝ)

Μπουραντάς Γεώργιος 3η θέση

4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (15-18 ΕΤΩΝ)

Παπουλίδου Δήμητρα 2η θέση

Με την ευκαιρία του καθιερωμένου πλέον ετήσιου

χορού που πραγματοποιήθηκε στο κέντρο "Πτολεμαίος", οι καράτεκα του συλλόγου κατάφεραν με την επίδειξη να εντυπωσιάσουν το κοινό με τη δυναμικότητά τους, τη σταθερότητα στάσεων και το πείσμα που διακρινόταν καθαρά στα βλέμματά τους.

Η επίδειξη περιλάμβανε ομαδικά κάτα, κούμιτε, τεχνικές αυτοάμυνας και θραύση από μαθητή και τον ίδιο τον δάσκαλο.

Στο άμεσο μέλλον οι αθλητές θα λάβουν μέρος σε σεμινάρια μιάς εβδομάδας που έχει οργανώσει η ομοσπονδία και που θα πραγματοποιηθούν σε ξενοδοχειακό συγκρότημα Εκάλης στην Αθήνα.

Παναγιωτίδου Ισαβέλλα



**ΜΠΟΡΕΙ ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΕΣ ΤΩΝ ΨΕΥΤΟΔΑΣΚΑΛΩΝ  
ΝΑ ΦΥΤΡΩΝΟΥΝ ΝΙΝΤΖΑΤΗΣ ΔΕΚΑΡΑΣ,  
ΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ,  
ΟΠΩΣ ΕΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ

Κατά την διάρκεια των εορτών των Χριστουγέννων ήρθε στην Ελλάδα προερχόμενος από το Ισραήλ ο Κώστας Δερβένης Shidoshi 5o Dan στο ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ. Έδωσε μια σειρά από σεμινάρια και δίδαξε στην σχολή του μαθητή του Κώστα Σουμαλεύρη. Δίδαξε τεχνικές και από τα 9 Ryu και έδωσε στους συμμετεχόντες να καταλάβουν την διαφορά της κίνησης στο κάθε Ryu, όλη την βασική ύλη μέχρι shodan και από shodan μέχρι 4o DAN καθώς και HANBO-BO και KEN JUTSU. Επίσης ένα μεγάλο μέρος από την Takashi Yoshi Ryu και την Kotto Ryu (υπενθυμίζω ότι οι βασικές τεχνικές του ΤΑΙ JUTSU είναι περίπου 3.500).

Δυστυχώς προς μεγάλη απογοήτευση του Περισίδη δεν δίδαξε KUJI KIRI, μαγείες εξαφανίσεις τόξα κ.τ.λ. Για το 1989 έχει προγραμματιστεί νέος κύκλος σεμιναρίων με πιο σημαντικό γεγονός την πιθανή άφιξη στην Ελλάδα του Isiruka Sensei (άγνωστο πότε ακριβώς) και του SHIRAIISHI SENSEI (πιθανόν για όλο τον μήνα Αύγουστο).

Οι ενδιαφερόμενοι για τα σεμινάρια μπορούν να επικοινωνήσουν με τον

Κώστα Σουμαλεύρη (0651) 28955  
απόγευμα στην διεύθυνση  
28ης Οκτωβρίου 41 Τ.Κ.45444  
ΙΩΑΝΝΙΝΑ.

Γιάννενα 5-1-89  
ΣΙΟΡΕΝΤΑΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΚΑΙ ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ  
Αγαπητέ κύριε Περισίδη. Σε παρακαλώ πολύ να δημοσιεύσεις αυτό το γράμμα στο "πλαίσιο

των αλληλοσυγκρουόμενων τάσεων" για την αποφυγή μερικών παρεξηγήσεων. Πολλοί φίλοι των πολεμικών τεχνών με ρωτάνε από το τηλέφωνο μερικά "μυστήρια πράγματα" σχετικά με το ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ. Μάλλον οι πιο πολλοί δεν διαβάζουν ΔΥΝΑΜΙΚΟ ή δεν θέλουν να καταλάβουν γιατί αλλιώς η συνέντευξη του ΔΕΡΒΕΝΗ θα τους έλυσε πολλές απορίες (No.80 Τομ.11).

Λοιπόν παιδιά για να ξεκαθαρίσουμε μερικά πράγματα

α) Το ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ είναι μία τέχνη "καθαρά πολεμική" με ιστορία καταγραμμένη τουλάχιστον 900 χρόνων τελείως παραδοσιακή που σημαίνει ότι δεν αρκεί μόνον να "χύσεις ποτάμια ιδρώτα" αλλά να σε καθοδηγήσει σωστός δάσκαλος γνώστης της τέχνης. Ούτε μαθαίνεται δι' αλληλογραφίας ούτε από τα διάφορα βιβλία. Πάπτε λοιπόν να "ζητάτε ύλη δια τηλεφώνου".

β) Σχετικά με τα KUJI KIRI -KUJI IN κ.τ.λ. Είναι καθαρά εσωτερικός βουδισμός και σχεδόν αδύνατον να το καταλάβουν οι δυτικοί μαθητές. Ο HATSUMI SENSEI δεν έχει διδάξει κανέναν, τουλάχιστον δυτικό μαθητή. Ρωτήστε λοιπόν καλύτερα αυτούς που το διδάσκαν στην Ελλάδα να σας "κατατοπίσουν".

γ) Ο μεγαλύτερος βαθμός στην Ελλάδα είναι το 5o DAN του SHIDOSHI Κώστα Δερβένη (και όχι το 3o DAN όπως γράφει το ΔΥΝΑΜΙΚΟ στους συνεργάτες του) ο οποίος δεν είναι επαγγελματίας δάσκαλος πράγμα που του δίνει την δυνα-τότητα να κάνει επιλογή των μαθητών του.

δ) Για τους φίλους που στέλλουν ή θέλουν να στείλουν γράμματα στον HATSUMI SEN-

ΣΕΙ Μάταιος κόπος, δεν πρόκειται να απαντήσει ποτέ. Τα γράμματα που παίρνει από την Ελλάδα τα δίνει στον Κώστα Δερβένη.

ε) Για το αν ο ένας ή ο άλλος δάσκαλος είναι αληθινός, γνήσιος, αναγνωρισμένος κ.τ.λ. Ο μόνος που μπορεί να σας απαντήσει είναι ο ΔΕΡΒΕΝΗΣ.

ζ) Σχετικά με κάτι ελληνικής προέλευσης STYL ή οργανώσεις ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ. Έχει πέσει πολύ γέλιο στην Ιαπωνία. Μιά είναι λύση για να ξεφύγουμε από την ΝΙΝΖΟΜΑΝΙΑ αλλά και να μείνει η τέχνη "παραδοσιακή".

Γράψτε ανοιχτά και επώνυμα στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ ρωτώντας ή κα ταγγέλοντας κάθε "μυστήριο" πράγματα που βλέπετε ή σας "διδάσκουν". Σας βεβαιώνω ότι το ΔΥΝΑΜΙΚΟ φτάνει μέχρι τον HATSUMI SENSEI.

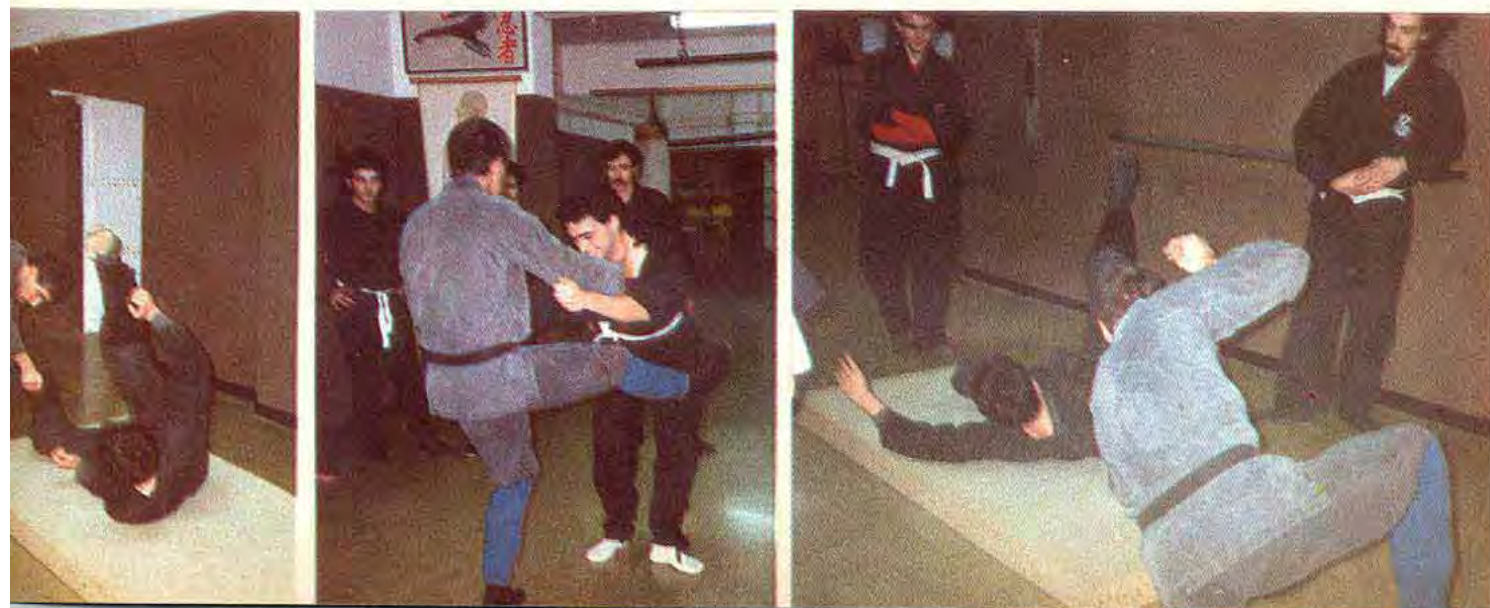
Επίσης με αφορμή μία φωτογραφία μου που έστειλε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ ο κος ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ και με γράφει SENSEI 1o DAN έχω να δηλώσω ότι ούτε SENSEI είμαι ούτε 1o DAN (δεν ξέρετε πόσο οπάζονται οι ΙΑΠΩΝΕΣ με τα δικά μας ΣΕΝΣΕΙΛΙΚΙΑ και ΜΑΣΤΕΡΙΛΙΚΙΑ). Οποιος θέλει μπορεί να γράψει στον Κώστα Δερβένη μέσω εμένα (μένει στις Η.Π.Α. Λυπάμαι αλλά δεν θέλει να δίνω την διεύθυνσή του). Η Διεύθυνσή μου είναι

ΚΩΣΤΑΣ ΣΟΥΜΑΛΕΥΡΗΣ  
28ΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 41  
Τ.Κ. 45444 ΙΩΑΝΝΙΝΑ  
ΤΗΛ. 0651-28955

Ευχαριστώ  
για την φιλοξενία



Κώστας Σουμαλεύρης και Κώστας Δερβένης.



# ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΟΥΝ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ

## «Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ»

Από το ομώνυμο βιβλίο του Σουν Τζου

Απόδοση Γιάννα Αναστοπούλου

Η Τέχνη του Πολέμου του Σουν Τζου, που γράφτηκε περίπου πριν από 2.500 χρόνια, είναι η μοναδική σημαντική στρατηγική πραγματεία της Κινέζικης ιστορίας. Είναι όμως και κάτι περισσότερο από αυτό. Είναι ένα έργο κλασσικής φιλοσοφίας, που μας δίνει μια ιδέα της σκέψης της πρώιμης Κίνας, καθώς επίσης και ο πρώτος συγκεκριμένος, πρακτικός οδηγός στην «τέχνη του πολέμου».

Οι θεωρίες της δεν είναι εφαρμόσιμες μόνο στην μάχη της αρχαίας Κίνας, αλλά ταιριάζουν σε οποιαδήποτε σχεδόν κατάσταση, μαχητική ή άλλη. Η φιλοσοφία της είναι ευρεία και μπορεί να βοηθήσει σε κάθε περίπτωση που έχει σχέση με αντιμετώπιση ή σύγκρουση. «Σχεδίαζε καλά», μας λέει ο Σουν Τζου, «και κράτα τα σχέδιά σου μυστικά μέχρι το τέλος».

Οι ανοιχτές, γενικές θεωρίες επιτρέπουν την ερμηνευτική προσαρμογή, αλλά μπορούν επίσης να προκαλέσουν σύγχυση. Η γλώσσα συχνά είναι μπερδεμένη και το νόημα πολλές φορές χάνεται όταν μπαίνουν στην μέση οι λέξεις. Αναλογίες και παραδείγματα σχετικά πριν από 2.500 χρόνια ίσως να μην έχουν πολύ νόημα σήμερα.

Αυτό το άρθρο είναι μια προσπάθεια να γίνουν οι ιδέες του Σουν Τζου για τον πόλεμο, την μάχη και την πάλη προστές στον μαχητή που θέλει να τις χρησιμοποιήσει.

### Σουν Τζου

Κανείς δεν γνωρίζει στην πραγματικότητα ποιος ήταν ο Σουν Τζου. Γίνεται πολύ συζήτηση για το που έζησε και για το αν έγραψε το βιβλίο ή είναι συλλογή ιδεών της εποχής και απλά αποδόθηκε σε αυτόν. Υπάρχουν μερικές ιστορικές αναφορές του

Σουν Τζου στο βιβλίο, αλλά δεν είναι ούτε αξιόπιστες ούτε αρκετές για να αποτελέσουν απόδειξη.

Πολλοί λόγιοι συμφωνούν ότι πρέπει να έζησε κατά την διάρκεια της Εποχής των Μαχόμενων Πολιτειών (480-256 π.Χ.). Η περίοδος αυτή της κινέζικης ιστορίας ήταν περίοδος χάους και συνεχών πολέμων. Η Κίνα είχε χωριστεί σε πολλές μεγάλες και μικρές πολιτείες, οι οποίες πολεμούσαν διαρκώς μεταξύ τους για να κερδίσουν περισσότερη γη, πλούτο ή δύναμη. Ήταν μια εποχή στην οποία εκείνοι που σχεδίαζαν πολεμικές στρατηγικές αμοίβονταν όταν οι συμβουλές τους ήταν καλές και σκοτώνονταν όταν ήταν κακές.

Ο Σουν Τζου ήταν προφανώς ένας από αυτούς τους ανθρώπους, που ταξίδευε στην Κίνα προσφέροντας τις πολεμικές του συμβουλές στους άρχοντες των πολιτειών. Ήταν ένας αβέβαιος τρόπος ζωής, αλλά το ίδιο ήταν και οι υπόλοιποι κατά την διάρκεια της Περιόδου των Μαχόμενων Πολιτειών.

Μια αναφορά στον Σουν Τζου (γνωστό επίσης και σαν Σουν Γου ή Σουν Γου Τζου) και το βιβλίο του γίνεται στο Σιχ Τσι (Αρχαία των Ιστορικών), γραμμένο από τον Τζου Μα Τσιεν γύρω στο 104 π.Χ. Η αναφορά έχει αξία επειδή μας δίνει μια ιδέα για τον χαρακτήρα του Σουν Τζου και το πως έκανε τις θεωρίες του πράξη.

Ακολουθεί μια παράφραση των γεγονότων όπως καταγράφονται στο Σιχ Τσι:

Ο Σουν Γου, γέννημα θρέμμα της Πολιτείας Τσι, πήγε να δει τον βασιλιά του Γου και να του μιλήσει για τις θεωρίες του στην τέχνη του πολέμου. Ο βασιλιάς τον δέχτηκε και του είπε ότι είχε διαβάσει και τα 13 κεφάλαια. Ρώτησε τον Σουν Γου αν θα συμφωνούσε να γίνει ένα πείραμα για να ελέγ-

ξει ο βασιλιάς τις θεωρίες που αναφέρονταν στο χειρόγραφο του. Ο Σουν Γου συμφώνησε.

Στην συνέχεια ο βασιλιάς ρώτησε αν θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν γυναίκες στο πείραμα και πάλι ο Σουν Γου συμφώνησε. Έτσι ο βασιλιάς του έδωσε 180 γυναίκες, όλες παλλακίδες από το παλάτι και ο Σουν Γου άρχισε να τις εκπαιδεύει.

Τις χώρισε σε δύο ίσες ομάδες και όρισε δύο από τις αγαπημένες παλλακίδες του βασιλιά σαν αρχηγούς, μια σε κάθε ομάδα. Έπειτα άρχισε να τους δίνει οδηγίες για το πως πρέπει να ακολουθούν τις διαταγές του: πως να γυρίζουν δεξιά, αριστερά, μπρος και πίσω. Τους εξήγησε τις διαταγές πολύ καθαρά και έπειτα αποφάσισε να τις δοκιμάσει.

Διέταξε την ομάδα να στρίψει δεξιά και οι γυναίκες έσκασαν στα γέλια. Ο Σουν Γου είπε, «αν οι κανόνες δεν είναι καθαροί και οι διαταγές δεν γίνονται κατανοητές, είναι λάθος εκείνου που δίνει τις διαταγές». Έτσι τους ξαναέδωσε οδηγίες, δύο φορές, προσέχοντας να είναι καθαρός και ακριβής.

Έδωσε την διαταγή «στρίψτε δεξιά» και πάλι οι γυναίκες έσκασαν στα γέλια. Ο Σουν Γου είπε, «εαν οι κανόνες δεν είναι καθαροί και οι διαταγές δεν γίνονται κατανοητές, είναι λάθος εκείνου που δίνει τις διαταγές. Αλλά όταν οι κανόνες είναι καθαροί και δεν ακολουθούνται, φταίνει ο αξιωματικός». Κι έτσι διέταξε την εκτέλεση των δύο αρχηγών.

Ο βασιλιάς που παρακολουθούσε τις διαδικασίες, διαμαρτυρήθηκε, καθώς δεν ήθελε να αποχωριστεί τις δύο αγαπημένες του παλλακίδες. Διέταξε τον Σουν Γου να τους δώσει κάρη.

Ο Σουν Γου απάντησε, «αυτός που δίνει διαταγές στην μάχη δεν μπορεί να περιορίζεται και να υπακούει τις διαταγές του

αφέντη του». Και εκτέλεσε τις δύο γυναίκες για να παραδειγμαστούν οι υπόλοιπες.

Αφού έγινε η εκτέλεση, ο Σουν Γου προσπάθησε πάλι και αυτή την φορά και οι δύο ομάδες των γυναικών ακολούθησαν τέλεια τις διαταγές του. Έστειλε μήνυμα στον βασιλιά, λέγοντάς του ότι οι στραπώτες ήταν έτοιμοι για επιθεώρηση. Ακόμα λυπημένος από την εκτέλεση των παλλακίδων του, ο βασιλιάς αρνήθηκε να επιθεωρήσει τον στρατό. «Ενδιαφέρεσαι μόνο για την θεωρία», είπε ο Σουν Γου στον βασιλιά, «και όχι για την ουσία». Εντυπωσιάσε τόσο πολύ τον βασιλιά που τον έκανε στρατηγό και σύντομα η φήμη του απλώθηκε σε όλη την Κίνα.

Η Τέχνη του Πολέμου είναι ένα κομμάτι κλασσικής κινέζικης φιλοσοφίας, γραμμένο σε καθαρό αλλά όμορφο ύφος. Είναι εξίσου βιβλίο φιλοσοφίας και μαχητικής στρατηγικής και σαν τέτοιο μπορεί να εφαρμοστεί στην καθημερινή ζωή, καθώς επίσης μπορεί να εφαρμοστεί στην πάλη και τον πόλεμο.

Είναι χωρισμένο σε 13 κεφάλαια, από τα οποία το καθένα αναλύει ένα διαφορετικό αντικείμενο σχετικό με την τέχνη του πολέμου. Κάθε ένα από τα 13 κεφάλαια μπορεί να σταθεί μόνο του και ίσως αυτός να είναι και ο ρόλος τους, γιατί ορισμένες ιδέες επαναλαμβάνονται από κεφάλαιο σε κεφάλαιο. Τα κεφάλαια είναι τα ακόλουθα:

1. Κάνοντας Σχέδια.
2. Υποκινώντας Πόλεμο.
3. Σχέδια Επίθεσης.
4. Στρατηγικοί Σχηματισμοί.
5. Δύναμη.
6. Αδύνατα και Δυνατά Σημεία.
7. Ελιγμοί.
8. Παραλλαγές.
9. Στραπώτες σε Προέλαση.
10. Ο Σχηματισμός του Εδάφους.
11. Οι Εννιά Καταστάσεις/Ποικιλίες του Εδάφους.
12. Επίθεση με Φωτιά.
13. Χρησιμοποιώντας Κατασκοπούς.

Οι ιδέες και οι θεωρίες του Σουν Τζου στην Τέχνη του Πολέμου, αν και αρχαίες, εξακολουθούν να στέκουν και σήμερα, έχοντας να προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα σε όποιον έχει την διάθεση να μάθει. Όπως είπε και ο Σουν Τζου, «εκείνος που γνωρίζει τους άλλους και γνωρίζει και τον εαυτό του δεν θα συναντήσει την ήττα ούτε σε εκατό μάχες».

Η βάση των θεωριών του Σουν Τζου βρίσκονται στο απόφθεγμα ότι το έσχατο σημείο κάθε μορφής μάχης είναι να αναγκάσεις τον εχθρό να παραδοθεί χωρίς σύ-

γκρουση, να σχεδιάσεις την στρατηγική σου έτσι ώστε να μην χρειαστεί να πολεμήσεις για να είσαι ο νικητής. Αν το καταφέρεσαι αυτό δεν έχεις απώλειες και η νίκη είναι ολοκληρωτική. Λέει ο Σουν Τζου:

**Το να νικήσεις 100 μάχες σε 100 εξόδους δεν είναι η μεγαλύτερη ικανότητα. Καλύτερο και προτιμότερο είναι να είσαι ικανός να αναγκάσεις τον εχθρό να παραδοθεί. Ο ικανότερος αρχηγός θα αναγκάσει τον εχθρό να παραδοθεί χωρίς μάχη. Ο καθένας πρέπει να χρησιμοποιεί στρατηγική για να κερδίσει μια αυτοκρατορία και ακόμα περισσότερο, οι στρατιώτες δεν πρέπει να έχουν απώλειες για να είναι ολοκληρωτική η νίκη. Αυτός είναι ο τρόπος χρησιμοποίησης στρατηγικού σχεδιασμού.**

Σύμφωνα με τον Σουν Τζου, υπάρχουν πέντε βασικά σημεία για να νικήσει κανείς. Είναι τα εξής:

1. Θα νικήσει εκείνος που γνωρίζει πότε να κάνει πόλεμο και πότε να μην κάνει πόλεμο.
2. Θα νικήσει εκείνος που ξέρει να χρησιμοποιεί μεγάλες και μικρές δυνάμεις.
3. Θα νικήσει εκείνος του οποίου ο στρατός είναι ενωμένος στο σκοπό του.
4. Θα νικήσει εκείνος που είναι προετοιμασμένος και περιμένει έναν απροετοίμαστο εχθρό.
5. Θα νικήσει εκείνος που έχει την ικανότητα να μπορεί να διατάζει χωρίς να τον περιορίζει ο κυβερνήτης.

Ο Σουν Τζου συχνά κάνει λόγο για την επίθεση ενάντια σε έναν απροετοίμαστο εχθρό. Δεν έβλεπε καμία ουσία στην αντιπαράθεση δύναμης με δύναμη, καθώς αυτό είναι μόνο μια δαπανηρή άσκηση που δεν εξυπηρετεί κανέναν σκοπό. Στην Τέχνη του Πολέμου δίνεται έμφαση στην επίτευξη της νίκης με την λιγότερη προσπάθεια και το λιγότερο κόστος.

Ακολουθεί μια περιγραφή από την Τέχνη του Πολέμου του Σουν Τζου:

**Εκείνος που φτάνει πρώτος στο σημείο της μάχης μπορεί να περιμένει με την σουχιά του, αντίθετα με κείνον που θα φτάσει τελευταίος και εξουθενωμένος. Ο σοφός μαχητής θα ελέγξει τον εχθρό και δεν θα του επι-**

**τρέψει να τον ελέγξει εκείνος. Η ικανότητα να κάνεις τον εχθρό να φτάνει τελευταίος βρίσκεται στο δολωμά (αφήνοντας σκοπίμα για δόλωμα μια περιοχά ελεύθερη για να γίνει η επίθεση) και η ικανότητα να μην αφήνεις τον εχθρό να προηγείται είναι ανάλογη των χτυπημάτων που του έχεις καταφέρει.**

Το να ελέγχεις τον εχθρό, από την άποψη των μαχητικών τεχνών, σημαίνει ότι είσαι ικανός να υπαγορεύεις πως και πότε θα επιτεθεί ο εχθρός. Αφήνοντας για δόλωμα στον εχθρό μια περιοχά ελεύθερη, είσαι σε θέση να τον ελέγχεις με πανούργο τρόπο, γιατί θα ξέρεις που θα γίνει η επίθεση. Λέει ο Σουν Τζου:

**Ο μαχητής που υπερέχει κάνει τον εχθρό να μην ξέρει που να αμυνθεί. Ο φρουρός που υπερέχει κάνει τον εχθρό να μην ξέρει που να επιτεθεί. Να προχωράς εκεί που δεν μπορεί να αμυνθεί, να εφορμάς εκεί που είναι αδύνατος και να υποχωρείς εκεί που δεν μπορεί να σε ακολουθήσει.**

**Αν επιθυμώ να πολεμήσω, ακόμα και αν ο εχθρός βρίσκεται πίσω από οχυρώματα και μέσα σε βαθιά καντάκια, δεν μπορεί παρά να πολεμήσει. Το μόνο που έχω να κάνω είναι να επιτεθώ σε ένα μέρος που πρέπει να υπερασπίσουν.**

**Αν δεν επιθυμώ να πολεμήσω, ακόμα και αν η άμυνά μου είναι απλά γρατσουνιές στο κόμμα, ο εχθρός δεν μπορεί να με αναγκάσει, γιατί θα τον οδηγήσω αλλού.**

**Το μέρος που θα πολεμήσουμε (επιτεθούμε) δεν μπορεί να το ξέρει (ο εχθρός) γιατί θα πρέπει να κάνει ετοιμασίες για την άμυνά του. Αν οι ετοιμασίες τους διαρκούν πολύ ώρα, εμείς θα επιτεθούμε στο πιο αδύνατο σημείο.**

**Αν προετοιμάσουν το μπροστινό τους μέρος, τα νώτα τους θα είναι αδύνατα. Αν προετοιμάσουν τα νώτα τους, το μπροστινό μέρος τους θα είναι αδύνατο. Μια δυνατή αριστερή πλευρά έχει σαν αποτέλεσμα μια αδύνατη δεξιά και μια δυνατή δεξιά**

έχει σαν αποτέλεσμα μια αδύνατη αριστερή. Αν προετοιμάσουν τα πάντα δεν υπάρχει αδύνατο σημείο. Η αδυναμία προέρχεται όταν πρέπει να προετοιμαστείς ενάντια σε μια επίθεση. Η δύναμη προέρχεται όταν αναγκάζεις τον εχθρό να κάνει προετοιμασίες.

Ένα τέλειο κομμάτι των θεωριών του Σουν Τζου, που έχει μεγάλη εφαρμογή στις πολεμικές τέχνες, είναι αυτό των άμεσων και έμμεσων στρατηγικών και επιθέσεων:

**Η ικανότητα να αντικρούεις την επίθεση του εχθρού και να παραμένεις ανίκητος εξαρτάται από την χρήση των άμεσων και έμμεσων στρατηγικών.**

Η θεωρία των άμεσων και έμμεσων στρατηγικών είναι κρίσιμη για να κατανοήσουμε την φιλοσοφία του πολέμου του Σουν Τζου. Κάθε επίθεση είναι ή άμεση ή έμμεση.

Οι άμεσες επιθέσεις έχουν σαν σκοπό την διάσπαση της προσοχής του εχθρού, ενώ οι έμμεσες (ή αναπάντεχες) επιθέσεις χτυπούν εκεί που αναμένεται λιγότερο. Για παράδειγμα, μια προσποίηση επίθεσης στο μπροστινό μέρος του εχθρού μπορεί να σχεδιάστηκε για να προκαλέσει την αντίδρασή του ώστε να δημιουργηθεί ένα άνοιγμα κάπου αλλού στην άμυνά του. Η κανονική επίθεση που θα ακολουθήσει μετά την προσποίηση θα χτυπήσει κατευθείαν στο άνοιγμα. Η δεύτερη αυτή επίθεση, αν δεν την ανακαλύψουν και την προλάβουν, θα είναι μια έμμεση επίθεση.

Αν για οποιονδήποτε λόγο η πρώτη επίθεση δεν δημιουργήσει άνοιγμα, η έμμεση επίθεση θα αναμένεται (ή τουλάχιστον θα την έχουν δει) και θα μετατραπεί σε άμεση επίθεση (που είναι γνωστή από τον εχθρό).

Η κατάσταση της επίθεσης, είτε είναι άμεση είτε έμμεση, αλλάζει ανάλογα με την αντίληψη του εχθρού και όχι με την πρόθεση του επιτιθέμενου.

Αν η επίθεση ήταν μια περικύκλωση που χρησιμοποιήθηκε αρχικά σαν άμεση επίθεση για να δημιουργήσει άνοιγμα στην άμυνα, αλλά δεν αναμενόταν και κατάφερε πλήγμα στον αντίπαλο, τότε μετατρέπεται σε έμμεση επίθεση (διότι δεν αναμενόταν).

Όλα αυτά δείχνουν πόσο μεταβλητό είναι το περιβάλλον της μάχης και πόσο επιτρέπει τους ατέλειωτους συνδυασμούς. Ο καθένας πρέπει να ανταποκρίνεται στο

περιβάλλον και τις κινήσεις του εχθρού, έτσι ώστε ποτέ δυο καταστάσεις να μην είναι εντελώς ίδιες. Καθώς λέει ο Σουν Τζου:

**Σε όλες τις μάχες, οι άμεσες τακτικές πρέπει να χρησιμοποιούνται για να απασχολούν τον εχθρό, ώστε οι έμμεσες τακτικές να φέρνουν την νίκη.**

**Οι έμμεσες τακτικές, όταν χρησιμοποιούνται σωστά, είναι αιώνιες σαν τον παράδεισο και την γη και αστείρευτες όπως τα ρεύματα και τα ποτάμια. Αν και φαίνεται ότι τελειώνουν, ωστόσο εμφανίζονται ξανά, όπως ο ήλιος και το φεγγάρι αντικαθιστούν το ένα το άλλο. Όταν τις νομίζεις νεκρές, αυτές γεννούν άλλες, όπως οι τέσσερις εποχές. Αν και υπάρχουν μόνο πέντε μουσικές νότες, οι μελωδίες είναι τόσες πολλές που δεν μπορεί κανείς να τις ακούσει όλες. Υπάρχουν μόνο πέντε βασικά χρώματα, αλλά οι συνδυασμοί τους παράγουν τόσα άλλα που δεν μπορεί να τα δει κανείς όλα. Υπάρχουν πέντε βασικές γεύσεις, αλλά οι νοστιμιές είναι τόσες που δεν μπορεί να τις γευτεί κανείς όλες.**

**Στην μάχη, υπάρχουν μόνο δύο μέθοδοι επίθεσης, η άμεση και η έμμεση, αλλά οι συνδυασμοί τους είναι ανεξάντλητοι. Η έμμεση δίνει ζωή στην άμεση, χωρίς να τελειώνουν ποτέ όπως ο κύκλος. Ποιός μπορεί να εξαντλήσει τις πιθανότητές τους;**

Όταν ο Σουν Τζου λέει ότι «όλες οι μάχες βασίζονται στην απάτη», δεν μιλάει για το ψέμμα και την κλεψιά, αλλά για την χρησιμοποίηση των άμεσων και έμμεσων τεχνικών. Μιλάει για την διατήρηση της μυστικότητας των σχεδίων μέχρι την στιγμή που σκοπεύεις να τα χρησιμοποιήσεις.

Ο Σουν Τζου έκανε μια λεπτομερή μελέτη του πολέμου και της μάχης και το κύριο μήνυμά του είναι ότι δεν πρέπει να παίρνονται επιπόλαια. Το βιβλίο του αρχίζει με αυτές τις λέξεις: «Η τέχνη του πολέμου είναι ζωικής σημασίας για την Πολιτεία. Είναι η κυριαρχία στην ζωή και τον θάνατο». Αν κάποιος ετοιμάζεται για μάχη, είτε πρόκειται για διεθνή σύρραξη, είτε για μάχη σώμα με σώμα που έχει σαν σκοπό τον θάνατο, είτε για συμβολική πάλη στις μαχητικές τέχνες, είναι κάτι που πρέπει να το σχεδιάζει και αυτός ο σχεδιασμός και η

μελέτη είναι που τον κάνει καλύτερο μαχητή.

Ο Σουν Τζου γνώριζε πως ο πόλεμος και η μάχη δεν είναι ούτε γοητευτικές ούτε ρομαντικές καταστάσεις. Η μελέτη του στον πόλεμο και την πάλη είχαν μόνο ένα σκοπό – να βρουν τρόπους για να νικάει κανείς όσο το δυνατόν γρηγορότερα και οικονομικότερα. Γιαυτό και λέει ότι «αν κάποιος δεν είναι εξοικειωμένος με τα κακά του πολέμου δεν μπορεί να κατανοήσει τους πλεονεκτικούς τρόπους της επιχείρησης του πολέμου». Ήξερε ότι ο πόλεμος ήταν κάτι κακό γιατί είχε σαν αποτέλεσμα τον θάνατο και την καταστροφή, αλλά αναγνώριζε επίσης ότι ήταν ένα γεγονός της ζωής. Έτσι έψαξε να βρει τρόπους ώστε να γίνεται πόλεμος με τις λιγότερες δυνατές απώλειες ζωής και ενέργειας. Έτσι λοιπόν καταλαβαίνουμε γιατί ο ιδεώδης πόλεμος για τον Σουν Τζου ήταν εκείνος που κερδιζόταν χωρίς μάχη, αναγκάζοντας τον εχθρό να παραδοθεί πριν το πρώτο χτύπημα.

Στις μαχητικές τέχνες, όπου η πάλη είναι συμβολική και όχι μέχρι θανάτου η Τέχνη του Πολέμου είναι χρήσιμη γιατί αναγκάζει κάποιον να σκεφτεί για την πάλη. Η μάχη, σε οποιαδήποτε μορφή, είναι κάτι περισσότερο από κλωτσιές και χτυπήματα. Είναι μια μορφή τέχνης, όπου απαιτείται μελέτη, σχεδιασμός και εκτέλεση, καθώς επίσης και αντίδραση στην αλλαγή οποιασδήποτε αντιμετώπισης. Καθώς γράφει ο Σαν Τζου:

**Η μαχητική στρατηγική μοιάζει με το νερό. Το νερό αποφεύγει τα ψηλά σημεία και ορμά προς τα κάτω. Η μαχητική στρατηγική αποφεύγει τις δυνατές περιοχές και χτυπά τις αδύνατες. Η ροή του νερού διαμορφώνεται ανάλογα με το έδαφος. Στον πόλεμο, η νίκη διαμορφώνεται σε σχέση με τον εχθρό. Όπως το νερό δεν έχει μόνιμο σχήμα, η μάχη δεν έχει μόνιμη μορφή. Αυτός που μπορεί να προσαρμοστεί στις αντιδράσεις του εχθρού θα είναι ο νικητής και μπορεί να αποκαλείται μάστερ.**

**Στα πέντε στοιχεία (γη, νερό, ξύλο, φωτιά και μέταλλο) δεν υπάρχει κανένα πιο σημαντικό ή πιο κυρίαρχο από τα υπόλοιπα. Στις τέσσερις εποχές, καμιά δεν υπερισχύει και το φεγγάρι αυξάνεται και μειώνεται.**

ΓΙΑΝΝΑ ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

**ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΜΥΝΘΕΙΤΕ  
ΣΤΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΚΑΥΓΑ;**

Από την Γιάννα Αναστοπούλου

## ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Ο όρος «πραγματική θεραπεία» είναι το όνομα που δίνεται σε μια σχολή της ψυχολογίας. Είναι ένας τύπος θεραπείας με την τροποποίηση της συμπεριφοράς, η θεωρία που πρεσβεύει ότι η συνηθισμένη ψυχοθεραπευτική ανάλυση της παιδικής και εφηβικής ηλικίας ενός ατόμου είναι χρονοβόρα και άχρηστη. Στην «πραγματική θεραπεία», ο θεραπευτής αρχίζει με το «που βρίσκεται ο ασθενής σήμερα» και ο ασθενής αναγκάζεται να αντιμετωπίσει τα παρόντα προβλήματά του με παρόντα μέσα που διαθέτει.

Σαν πολίτες, όλοι αναγκαζόμαστε να αντιμετωπίσουμε συγκεκριμένες καταστάσεις οι οποίες απειλούν την σωματική, κοινωνική και οικονομική μας ασφάλεια. Σαν μαχητές, η προπόνησή μας μπορεί ή δεν μπορεί να μας βοηθήσει στην προστασία του εαυτού μας στον πραγματικό κόσμο. Καθώς λέει ένα ρητό Ζεν: «Αν τον κατανοήσεις, ο κόσμος είναι όπως είναι. Αλλά αν δεν τον κατανοήσεις, ο κόσμος εξακολουθεί να είναι όπως είναι».

Όλοι μας ευχόμαστε να ξέραμε αυτά που ξέρουμε σήμερα, όταν πηγαίναμε σχολείο και τύχαινε να μας δείρει κάποιος. Δυστυχώς, δεν μπορείς να επιστρέψεις πίσω για να αντικαταστήσεις τις εφηβικές εμπειρίες, αν και ίσως να έχεις την ευκαιρία να αντιμετωπίσεις έφηβους «μάγκες» παρόμοιους με κείνους που σου έκαναν κάποτε την ζωή δύσκολη.

Ο καθένας πρέπει να γνωρίζει την δύναμη και τα όριά του. Πάντα υπάρχει κάποιος μεγαλύτερος, δυνατότερος, νεαρότερος και γρηγορότερος. Ο στόχος της προπόνησης για αυτοάμυνα είναι να μπορείς να αντιμετωπίσεις αυτά τα πλεονεκτήματα με τεχνικές, τακτικές και στρατηγική.

Το να προστατεύει κάποιος τον εαυτό του στον πραγματικό κόσμο δεν είναι το ίδιο με το να ανεβαίνει στο ρινγκ του καράτε. Στα αγωνιστικά μαχητικά αθλήματα, η στρατηγική είναι ουσιαστικά ανύπαρκτη και οι τακτικές περιορίζον-

ται από το εγχειρίδιο των κανονισμών και τον εξοπλισμό ασφάλειας. Η διανοητική άποψη μειώνεται και δίνεται έμφαση στην σωματική.

Στον πραγματικό κόσμο, οι αντίπαλοι συνήθως πέρνουν από μια σειρά φάσεων μέχρι να φτάσουν σε ένα σωματικό επίπεδο και ακόμα κατά την διάρκεια μιας συμπλοκής, η νίκη ίσως αποδοθεί στον καλύτερο ομιλητή, σε αυτόν που είναι πιο ικανός στον εκφοβισμό ή την διαπραγμάτευση. Στην αστυνομία, για παράδειγμα, ένας αστυνομικός πρέπει να μιλάει στον ύποπτο όταν χρησιμοποιεί τεχνικές ελέγχου του πόνο, ή όταν κάνει κεφαλοκλειδώματα ή τεχνικές στις οποίες χρησιμοποιείται το γκλομπ. Ο αστυνομικός πρέπει να κάνει γνωστό στον ύποπτο τι πρέπει να κάνει για να 'αποφύγει τον πόνο. Η «στρατολόγηση» του υπόπτου, δηλαδή η συνεργασία του, είναι πάντα πιο αποτελεσματική και λιγότερο επικίνδυνη από το να γίνεται προσπάθεια να επιτευχθούν όλα σωματικά. Επίσης, όταν ο αστυνομικός





Αν και το αποτέλεσμα μπορεί να ήταν ίδιο σε οποιαδήποτε περίπτωση, ο ύποπτος αντέδρασε όπως αντέδρασε πιθανόν γιατί 1) ήταν αποξενωμένος από την γυναίκα του, 2) βρισκόταν κάτω από την επήρεια ναρκωτικών και αλκοόλ, 3) θεώρησε ότι δεν είχε τίποτα να χάσει και 4) οι αστυνομικοί με την άμεση και βίαιη αντιμετώπισή τους, αποτέλεσαν έναν καλό στόχο για τον θυμό του. Δεδομένης της ζημιάς που ήδη είχε κάνει στην γυναίκα του, θα ήταν δικαιολογημένοι αν τον πλησίαζαν με το περίστροφα στο χέρι. Αυτό ίσως να έκανε αδύνατη την αντιμετώπιση του τύπου «είμαι-καλύτερος-από-σένα», κάνοντας τον ύποπτο να παραιτηθεί μπροστά στην δύναμη του όπλου (και όχι του ανθρώπου). Αν του μιλούσαν ήρεμα και όχι υβριστικά, θα εξοικονομούσαν χρόνο ώστε να μπορέσει να έρθει ένας επιτηρητής με κάποιο αναισθητικό όπλο ή κάποιο άλλο όπλο ειδικού σκοπού. Από την στιγμή που αποφάσισαν να χρησιμοποιήσουν τα γκλομπ τους, έπρεπε να το κάνουν έχοντας στο μυαλό τους ένα συγκεκριμένο επίπεδο ισχύος και όχι απλά με το να «χτυπάνε μέχρι να πέσει κάτω». Αν ήταν δυνατόν, θα έπρεπε να κάνουν κάποια διαλλείματα μεταξύ των χτυπημάτων ώστε να δώσουν χρόνο στον ύποπτο να αλλάξει γνώμη.

Πολλές φορές η θέα ενός όπλου είναι πολύ πιο αποτελεσματική από το ίδιο το όπλο. Σ' αυτή την περίπτωση είναι το μυαλό του υπόπτου που τον προτρέπει να σταματήσει ν' αντιστέκεται. Για παράδειγμα, το χημικό MACE μπορεί να είναι ασυνήθιστο αλλά η απλή επίδειξή του στους υπόπτους και ιδιαίτερα στους περαστικούς, μπορεί να αποδειχθεί καλός τρόπος για την αποφυγή επίθεσης ή απόδρασης.

Σε μια άλλη περίπτωση, ένας αστυνομικός έγραφε μια κλήση σε ένα παρκαρισμένο αυτοκίνητο, όταν έφτασε ο οδηγός, διαφώνησε μαζί του και στην συνέχεια προσπάθεια να απομακρυνθεί με το αυτοκίνητό του. Ο αστυνομικός πήγε στο παράθυρο του οδηγού, έβγαλε το γκλομπ του και κρατώντας το στο χέρι, διαφώνησε μαζί του και στην συνέχεια προσπάθεια να απομακρυνθεί με το αυτοκίνητό του. Ο αστυνομικός πήγε στο παράθυρο του οδηγού, έβγαλε το γκλομπ του και κρατώντας το στο χέρι, διαφώνησε μαζί του και στην συνέχεια προσπάθεια να απομακρυνθεί με το αυτοκίνητό του. Ο αστυνομικός πήγε στο παράθυρο του οδηγού, έβγαλε το γκλομπ του και κρατώντας το στο χέρι, διαφώνησε μαζί του και στην συνέχεια προσπάθεια να απομακρυνθεί με το αυτοκίνητό του.

Η ιδέα είναι να μειωθεί η βία. Για να αποφευχθεί η σύγκρουση πρέπει να κατανόησει κανείς την ανθρώπινη φύση. Για παράδειγμα, κάποιος αστυνομικός

από το Λος Άντζελες έδωσε μια κλήση σε μια μεσόκοπη γυναίκα από την Νέα Υόρκη. Εκείνη άρχισε να διαφωνεί έντονα μαζί του, πράγμα που αποτελεί χαρακτηριστικό των κατοίκων της Νέας Υόρκης, αλλά ο αστυνομικός δεν της έκανε την χάρη να συζητήσει μαζί της, ειδικά από την στιγμή που οι δικαστές συνηθίζουν να απορρίπτουν τις υποθέσεις στις οποίες φαίνεται ότι ο αστυνομικός ενεργεί παρακινούμενος από προσωπικούς λόγους. Όταν ο αστυνομικός τελείωσε και κατευθύνθηκε προς τον τόπο παρκαρίσματος όπου και δόθηκε η κλήση, η γυναίκα τον ακολούθησε με το αμάξι της πάνω κάτω, φωνάζοντάς τον «ηλίθιο». Εκείνος στάθηκε ανάμεσα στα παρκαρισμένα αυτοκίνητα ώστε να μην μπορεί να τον χτυπήσει με το αμάξι της. Τελικά, η γυναίκα έφυγε. Αν ο αστυνομικός επιχειρούσε να έχει την τελευταία λέξη, θα μπορούσαν να βρίσκονται ακόμα εκεί.

Υπάρχει ένας κανόνας στο ζίου ζιτσου που λέει ότι πρέπει να ελέγχεις τον εαυτό σου πρώτου επιχειρήσεις να ελέγξεις οποιονδήποτε άλλο. Στην πραγματική ζωή, δυστυχώς, συχνά καλούμαστε να ελέγξουμε τις ενέργειες άλλων έχοντας λιγότερο από τέλειο έλεγχο στον ίδιο μας τον εαυτό ή χωρίς να έχουμε τέλεια κατανόηση όλων των παραγόντων της κατάστασης.

Οι μαχητικές τέχνες δεν εξασκούνται «αγνά» στον πραγματικό κόσμο. Πρέπει να τροποποιούνται για να ταιριάζουν στην κουλτούρα και στην περίπτωση. Για παράδειγμα, οι ενήλικες Αμερικανοί άντρες, το είδος εκείνο που εμπλέκεται σε βίαιες καταστάσεις, είναι συνήθως υπέρβαροι, κάτι παραπάνω από περιστασιακοί πότες, και έχουν λιγυρή πειθαρχία, τρόπος ή αυτοέλεγχο. Οι έφηβοι άντρες είναι συνήθως σε καλύτερη σωματική κατάσταση, αλλά περισσότερο ορμώδη. Ο αστυνομικός ή ο πολίτης που αντιμετωπίζει τέτοια άτομα πρέπει να εξασκηθεί αρκετά στον αυτοέλεγχο και για τα δύο είδη.

Η πάλη ίσως να είναι αλλά ίσως και να μην είναι η λύση του προβλήματος. Άλλες απόψεις συμπεριλαμβάνουν την διαπραγμάτευση, την απάτη, τον εκφοβισμό, την απραξία ή την αποχώρηση. Ουσιαστικά όλες αυτές οι μέθοδοι απαιτούν από το άτομο να δει την κατάσταση καθαρά, χωρίς να ανακατεύει το εγώ του ή τον ανδρισμό του. Αυτός είναι ένας καλός λόγος για την πρόσληψη γυναικών με ατόμων πάνω από τα 35 για αστυνομικές εργασίες. Οι γυναίκες και οι ώριμοι άντρες έχουν την τάση να βρίσκουν δημιουργικές λύσεις στα προ-

βλήματα χωρίς να χρησιμοποιούν βία ή να ενεργούν με εφηβικές φαντασιώσεις κυριαρχίας. Επίσης η πρόσληψη ατόμων από μειονότητες έχουν σαν αποτέλεσμα την μείωση της βίας ανάμεσα στους αστυνομικούς και τους κατοίκους των γκέτο. Για παράδειγμα, στο Νητρώιτ, η στρατολόγηση από μειονότητες είχε σαν αποτέλεσμα την αποτελεσματικότερη μείωση του εγκλήματος σε σύγκριση με τις βίαιες λύσεις.

Σε μερικές περιπτώσεις έχει αλλάξει και η εκπαίδευση των αστυνομικών. Σε αντίθεση με την διδασκαλία των παλιών καιρών της «εκτέλεσης διαταγών», μερικά τμήματα έχουν καθιερώσει προγράμματα μειωμένης έντασης που όχι μόνο βοηθούν τους νεοσύλλεκτους να θυμούνται αυτά που μαθαίνουν, αλλά επίσης τους κάνουν να σκέφτονται ανεξάρτητα όταν βρίσκονται στον δρόμο. Η αστυνομία της παλιάς σχολής συχνά προωθεί τον ελιτισμό, όπου γίνεται διαχωρισμός σε «αστυνομικούς και εγκληματίες», μια προσέγγιση που μετατρέπει σε περιθωριακά άτομα στην κοινωνία τους αστυνομικούς που έχουν ταχθεί να την προστατέψουν. Η αστυνομία του Λονδίνου έχει υιοθετήσει την σκέψη ότι ένας αστυνομικός είναι πολίτης ανάμεσα σε πολίτες, μια ιδέα που μερικές μετατροπές λειτουργεί εξίσου καλά και στις Ηνωμένες Πολιτείες. Καμία ποσότητα εξοπλισμού δεν μπορεί να αποζημιώσει την έλλειψη υποστήριξης από το κοινό και το κοινό θα υποστηρίξει την τοπική του αστυνομία μόνο όταν αυτή δεν το κάνει να αισθάνεται σαν «εγκληματίας».

Η πραγματικότητα ενός λευκού αστυνομικού στα χρόνια της ωριμότητας είναι τελείως διαφορετική από εκείνη του μαύρου έφηβου που μεγαλώνει σ' ένα γκέτο. Όταν έρθουν αντιμέτωποι, μόνο ο αστυνομικός έχει την δυνατότητα να έχει το είδος του ελέγχου που χρειάζεται για να δει τι αισθάνεται ή τι σκέφτεται το άλλο άτομο. Αν δεν είναι σε θέση να το κάνει αυτό, η βία είναι αναπόφευκτη, και προφανώς θα εμφανιστεί όταν ο αστυνομικός πει ή κάνει κάτι για το οποίο ο έφηβος θα θεωρήσει «δικαιολογημένη» την αντίδρασή του. Αν ο αστυνομικός δεν δημιουργήσει έναν «καλό» εχθρό, μειώνονται οι πιθανότητες συμπλοκής.

Όταν η βία είναι αναπόφευκτη, η καλύτερη αντιμετώπιση είναι προφανώς η δημιουργική χρησιμοποίηση των διαθέσιμων όπλων. Για παράδειγμα, ένας εκπαιδευτής του ζίου ζιτσου δέχθηκε κάποτε μια πρόκληση από έναν μεγαλόσωμο φορτηγατζή και τους δύο φίλους του. Ο φορτηγατζής ήταν μεθυσμένος

και πολύ εριστικός. Ο εκπαιδευτής του είπε, «Κοίτα, δεν θέλεις να παλέψεις μαζί μου. Είμαι μικρόσωμος και αν με νικήσεις δεν πρόκειται να κερδίσεις τίποτα. Αν χάσεις θα είναι πραγματικά άσχημο». Οι φίλοι του φορτηγατζή προσπάθησαν να τον πείσουν κι εκείνοι να αποφύγουν την συμπλοκή αλλά δεν τα κατάφεραν. Οπότε ο εκπαιδευτής τον κάλεσε να παλέψουν στο ντόζο του, πάνω στο ρινγκ. Το ρινγκ ήταν περικυκλωμένο από ένα ξύλινο κιγκλίδωμα, το οποίο είχε ένα περιστρεφόμενο μέρος μέσα από το οποίο μπορούσε να περάσει κάποιος. Ο φορτηγατζής αποφάσισε να περάσει πάνω από το κιγκλίδωμα. Καθώς το έκανε, ο εκπαιδευτής τράβηξε τον περιστρεφόμενο πίνακα και χτύπησε στο κεφάλι τον φορτηγατζή, ο οποίος έπεσε λιπόθυμος στα χέρια των φίλων του οι οποίοι τον μετέφεραν έξω.



Σε μια άλλη περίπτωση, ένας αστυνομικός βρέθηκε μπροστά σε ένα δικαστήριο όπου ένας άντρας 130 κιλών τσακώθηκε με κάποιον άλλο και άρχισαν να ανταλλάσσουν γροθιές. Όταν ο άντρας των 130 κιλών δεν μπορούσε να σταματήσει, ο αστυνομικός έβγαλε το γκλομπ του και άρπαξε τον άντρα από το χέρι. Τον στριφογύρισε και τον έσπρωξε κάμποσες φορές στην πλάτη με το γκλομπ λέγοντάς του ταυτόχρονα ν' ανέβει στα σκαλιά του δικαστηρίου.

Αν και οι αστυνομικοί χρησιμοποιούν την βία περιστασιακά, οι περισσότεροι δεν την θεωρούν σαν την ιδανική λύση. Ακόμα και όταν η βία είναι αποτελεσματική, τα αποτελέσματά της διαρκούν λίγο. Η βία συνήθως είναι πιο αποτελεσματική σε άντρες χαμηλής στάθμης οι οποίοι θεωρούν την σωματική ανδρεία σαν κάτι που πρέπει να θαυμάζεται. Σίγουρα δεν είναι λύση όταν έχεις να κάνεις με κάποιον που προτιμά ν' αρχίσει μια-μηνύση.

Μερικοί αστυνομικοί το ονομάζουν αυτό «η αρχή του βουντσάκου», γιατί μερικές φορές όταν κάνεις εξάσκηση με βουντσάκου, γυρίζει και σε χτυπά. Στην πραγματική ζωή, αν σκοπεύεις να χτυπήσεις κάποιον άσχημα, η δύναμή σου πολλές φορές στρέφεται εναντίον σου, συχνά με την μορφή μηνύσεων ή ποινών στην εργασία σου. Στην πραγματική ζωή, οι συμπλοκές που έχουν σαν αποτέλεσμα σοβαρούς τραυματισμούς, δεν λήγουν αν δεν πουν τον τελευταίο λόγο οι δικηγόροι και οι δικαστές.

Για παράδειγμα, πριν από πολλά χρόνια, στην Πολιτεία του Κάνσας η αστυνομία χρησιμοποίησε ένα τεθωρακισμένο αυτοκίνητο για να γκρεμίσει το σπίτι απ' όπου πυροβολούσε τους αστυνομικούς ένας σκοπευτής. Δυστυχώς το σπίτι δεν ανήκε στον σκοπευτή και η αστυνομία υποχρεώθηκε να πληρώσει εκτεταμένες ζημιές στον ιδιοκτήτη.

Όταν έρχεται η ώρα της δικαιολόγησης της χρησιμοποίησης βίας, στο δικαστήριο, είναι προτιμότερο να είναι κανείς όσο το δυνατόν πιο ειλικρινής και απλός. Αν μπορείτε να δικαιολογήσετε τον εαυτό σας παρουσιάζομενος απλά σαν αυθεντία στις μαχητικές τέχνες, έχετε ήδη αρχίσει να χάνετε την μάχη. Αν πείτε ότι είστε αυθεντία, θα πρέπει να υπερασπίσετε αυτή την άποψη έναντι εξακριβώσης και μαρτυριών άλλων φημισμένων ειδικών. Αν όμως δικαιολογήσετε τις ενέργειές σας σαν ενέργειες ενός απλού αλλά λογικού άντρα, προφανώς θα πετύχετε. Με άλλα λόγια, αν πείτε ότι είστε έξυπνος, θα βρεθούν πολλοί να σας αντικρούσουν. Αν όμως πείτε ότι είστε ηλίθιος, όλοι θα συμφωνήσουν μαζί σας.

Το σύμβολο των ρεαλιστικών μαχητικών τεχνών δεν πρέπει να είναι ένας δράκος ή μια τίγρη, αλλά ένας χαμαιλέοντας. Αν εμφανιστείτε σαν ένα επιθετικό άγριο ζώο, θα κρατηθείτε σε απομόνωση μακριά από τους ανθρώπους και την πληροφόρηση που χρειάζεστε για να προστατέψετε τον εαυτό σας.

Γιάννα Αναστοπούλου

# SOTOKAN KARATE J.K.A

## ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



### Από τον Σάββα Μαστραπιά

Ο μεγαλύτερος οργανισμός παραδοσιακού καράτε στην Ελλάδα, η "Ελληνική Ένωση ΣΟΤΟΚΑΝ Καράτε J.K.A", οργάνωσε στις 20, 21 και 22 Οκτωβρίου σεμινάρια καράτε στα οποία δίδαξε ο τεχνικός υπεύθυνος της J.K.A στην Ευρώπη Κεϊνοσούκε Ενοέντα σε 8 νταν.

Στα σεμινάρια ο Ενοέντα σε 8 νταν δίδαξε τους πενήντα συνολικά καρατέκα επί δύο ώρες κάθε μέρα.

Τα μεγαλύτερα γυμναστήρια της πρωτεύουσας φιλοξένησαν στις εγκαταστάσεις τους διαδοχικά τους συμμετέχοντες. Την

Πέμπτη 20-10-88 δίδαξε στο γυμναστήριο της J.A.M.A τεχνικές κούμιτε. Την Παρασκευή το πρωί στο γυμναστήριο KUSHINKAN έγινε σεμινάριο διαίτησις. Και το Σάββατο το πρωί στο γυμναστήριο HAGAKURE έγινε σεμινάριο κάτα.

Δίδαξε λεπτομέρειες και έκανε ανάλυση στα κάτα μπασάι-ντάι, κάνκου-ντάι και κάνκου-σο.

Στις τεχνικές κούμιτε, που κατά γενική ομολογία ο δάσκαλος ήταν μέσα στο στοιχείο του, προσπάθησε να γίνουν πρακτικά κατανοητοί δύο παραδοσιακοί τρόποι μάχης με αντίπαλο το ΣΕ ΝΟ ΣΕΝ και το ΓΚΟ ΝΟ ΣΕΝ.

Τέλος το απόγευμα της Παρασκευής στο γυμναστήριο BUDOKAN γίνανε εξετάσεις για νταν με τη συμμετοχή συνολικά 37 κα-

-ρατέκα. Για δεύτερο νταν δοκίμασαν έξι καρατέκα και πέρασαν οι τέσσερις, ενώ για πρώτο νταν έχουμε μόνο δώδεκα επιτυγχόντες. Τα ονόματα αυτών που πέρασαν:

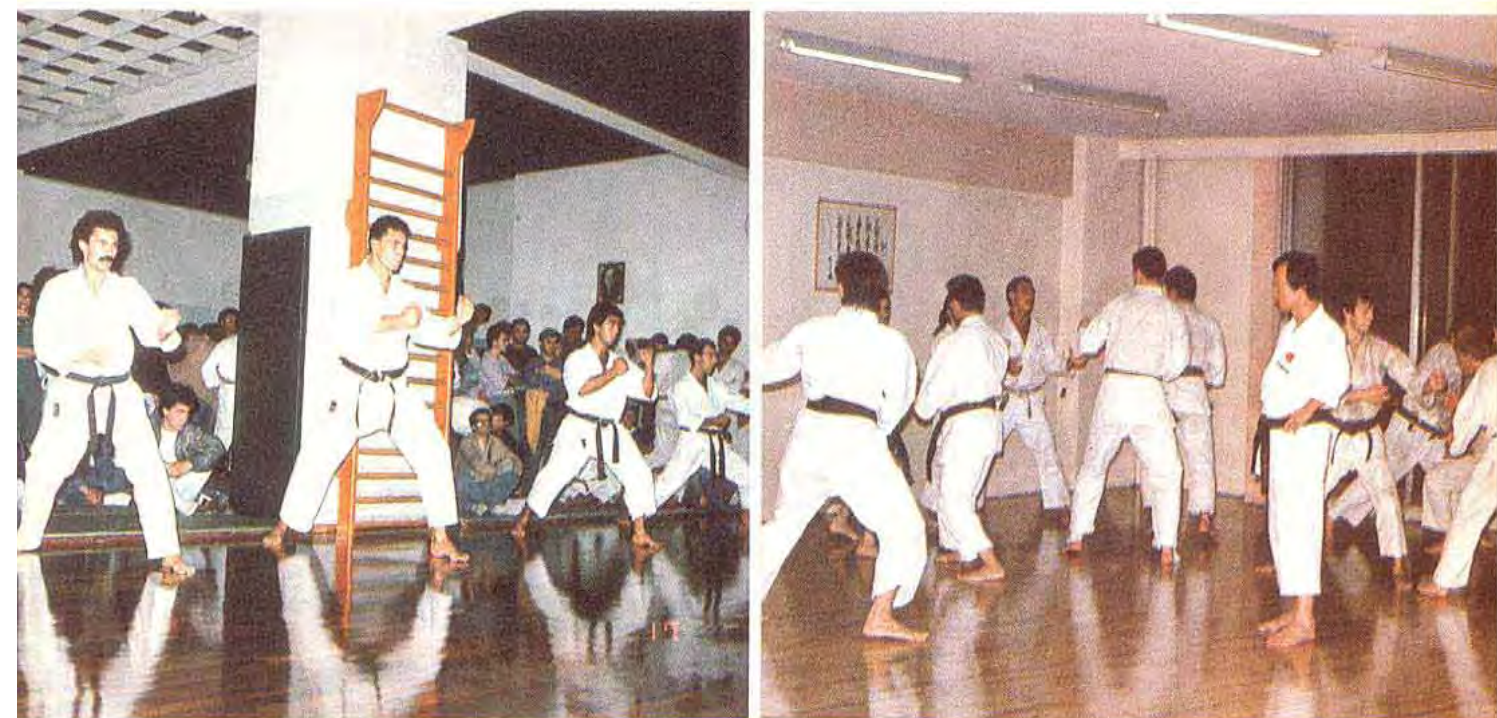
#### 2ο ΝΤΑΝ:

Ε. Αθανασόπουλος, Τ. Καραλής, Δ. Θωμόπουλος, Θ. Τεμζελίδης.

#### 1ο ΝΤΑΝ:

Δ. Φιλιππάτου, Γ. Κασκάνης, Κ. Σκορδίλης, Ε. Ιατροπούλου, Ν. Παπαδημητρίου, Ανιφαντής, Ζερβού, Η. Γκουβούσης, Χρ. Σπυρόπουλος, Σ. Παπαδογιάννης, Αμπο Μάνου Ταμπάλο και Ζαρέφσι Στέφαν.

Σάββας Π. Μαστραπιάς





# ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΤΡΑ

19.12.1988 Δευτέρα, και η πρώτη επίσκεψη του SHIHAN BAROYNI, στην Σχολή μας, η οποία ήταν και σε πλήρη απαρτία και άφησε την προπόνηση να εξελιχθεί, όπως γινόταν και πριν, έτσι ώστε σαν απλός παρατηρητής να αποκομίσει τις πρώτες του εντυπώσεις, οι οποίες ήταν θετικές.

Από την επομένη μπήκε πλέον δυναμικά στην εξέλιξη της προπόνησης, συμμετέχοντας και ο ίδιος σ' ένα ποσοστό 50%, και αυτό συνεχίστηκε σ' όλη την διάρκεια του σεμιναρίου που διήρκεσε τέσσερες εβδομάδες.

Οι προπονήσεις και γενικότερα το σεμινάριο, ακολούθησε δύο κατευθύνσεις.

Πρώτον, αυτήν του

κλασσικού παραδοσιακού Coju-Ryu, το οποίο έχει δύσκολες στάσεις (B) nekoashi, shikodachi) οι οποίες πρέπει να εκτελούνται σωστά καθ' όλην την διάρκεια της προπόνησης, πράγμα πολύ δύσκολο και δεύτερον, προπόνηση για τα τουρπουα, αγώνες που διέπονται απ' τους κανονισμούς της W.U.K. O

Ξεκαθαρίστηκε λοιπόν, πως άλλο πράγμα ο αγώνας και άλλο πράγμα το "ξύλο".

Ενα άλλο θέμα που μας απασχόλησε πολύ ήταν οι KATA.

Στους υποψήφιους για την μαύρη ζώνη ο SHIHAN επέμεινε εξαντλητικά στο "SAIFA" και στο "SEIN-CHIN".

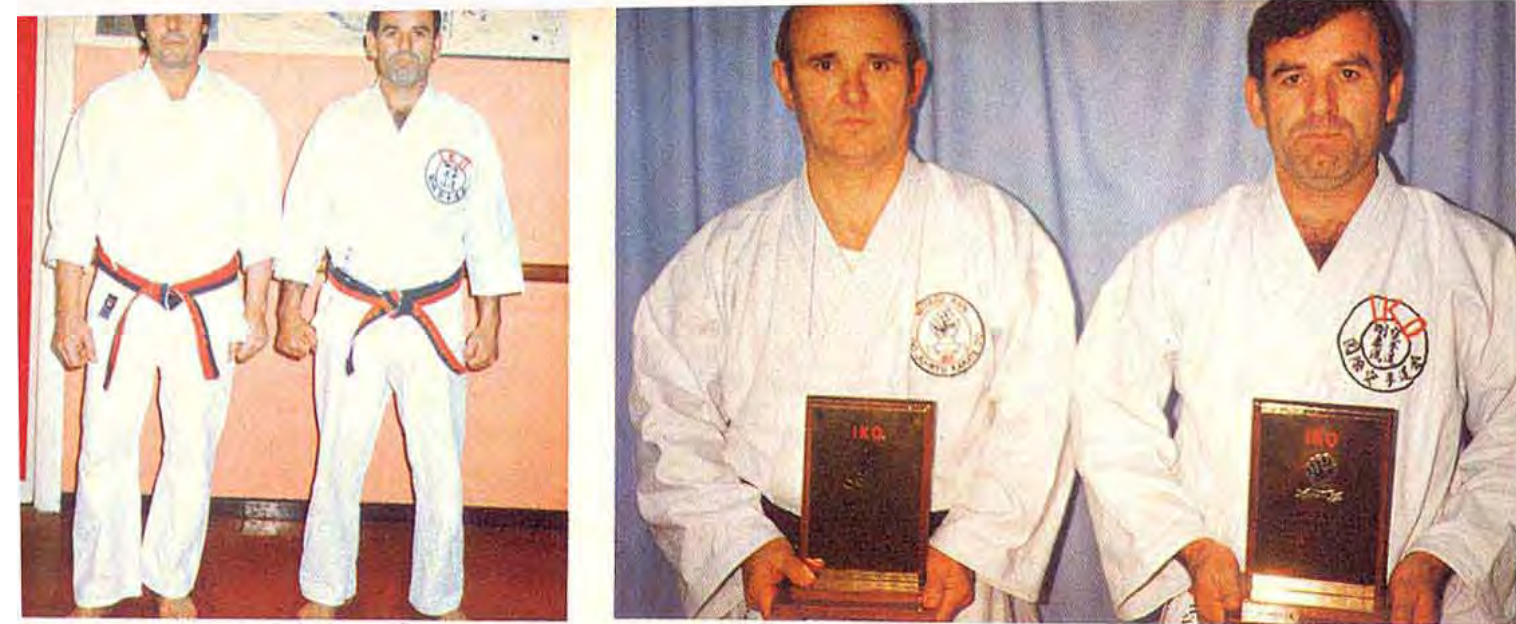
Ειδικά για το "SEIN-CHIN" KATA, το οποίο

είναι και πολύ γνωστό KATA, για την προτίμησή του στους αγώνες, και τις επιδείξεις ο SHIHAN επέμεινε εξαντλητικά στην λεπτομέρεια, και φυσικά στις χαμηλές στάσεις.

Κατορθώθηκε, μετά από λίγες μέρες οι μαθητές, που είχαν για πρώτη φορά επαφή με το KATA Sein-chin, να παρουσιάσουν ένα ανεκτό, για τους ειδικούς πάντα θέαμα.

Με το τέλος του σεμιναρίου, οι μαθητές που ξεκίνησαν το Sein-chin, Παναγιωτόπουλος Αγγελος, Καλλιτίσης Ιωάννης, το απέδωσαν στο βαθμό που ο SHIHAN GEORGE BAROUNIS και ο Sensei Χρήστος Τσιλιμίγκρας, ευρήκαν ότι αξίζουν πρώτο DAN.

Αριστερά, Τόκυο, ΔΕΚ 1988, Μπαρούνης και Γιάμπε, στου οποίου τη σχολή διδάσκει και ο πρόεδρος της ΙΚΟ Γιονογιόε Γιαμαμότο. Δεξιά, sensei Χρ. Τσιλιμίγκρας, σιχάν Τζωρτζ



Ρώμη 15-12-1988. Αριστερά Alberto Evangelista 7 Dan, δεξιά George Barounis 6 Dan. Με τη λήξη του σεμιναρίου η σχολή με αντιπρόσωπο τον αρχαιότερο μαθητή της Γιάννη Καλλιτίση, 1 νταν, πρόσφερε αναμνηστικές πλακέτες σε ένδειξη εκτίμησης για την προσφορά.



Ανω-Αρ: Ιωάννης Τσιλιμίγκρας σε μπροστινό Yoko-geri. Σε άμυνα ο Ιταλοαυστραλός Τζοβάνι Καλκάρα 3 νταν. Ανω-Δε: Shihan Barounis, δείχνει μια άσκηση. Ανέναντι του ο Μπομπ Εκκλησιάρης, πρωταθλητής 1988 στο N.S.W Αυστραλία. Κάτω-Αρ: Shihan Barounis και sensei Χρήστος Τσιλιμίγκρας σε Neko ashidachi. Είναι η χαρακτηριστική στάση του Goju-ryu, στάση της γάτας. Πρέπει το κεφάλι, η πλάτη, οι γλουτοί και η φτέρνα να βρίσκονται στην ίδια ευθεία. Κάτω-Δε: Ιωάννης Τσιλιμίγκρας, βοηθός εκπαιδευτή 2 νταν Goju-ryu σε μπροστινό Yoko-geri. Η φάση είναι από Kihon-ido.





Η δική μου εμπειρία, εμπλουτίστηκε στα KATA SAN-ZIRO- SEI-SAN- SEJ-PAI, ενώ έγιναν πολλές διορθώσεις στα κτυπήματά μου.

Οι διορθώσεις βασίστηκαν, στην αρχή, πρώτα ουσία και ύστερα εάν "περισσεύει" θέαμα.

Για παράδειγμα ένα χαμηλό και μακρύ mae-geri, είναι ουσιαστικότερο από ένα ψηλό και κοντινό.

Θα μπορούσα να πω ότι ο SHIHAN και ο Sensei, έκαναν ότι πέραγε απ' το χέρι τους για να γίνει η ζωή μου δύσκολη αυτόν τον ένα μήνα.

Αποζημιώθηκα στο τέλος με 2ο DAN

Αξίζει ν' αναφερθεί, ότι στο ταξίδι του SHIHAN GEORGE BAROYNI τον συνόδευαν υπότροφοι της Αυστραλ. Ομοσπονδίας, οι

Τζοβάνι, Καλκάρα, ΙταλοΑυστραλός 25 ετών 3ο DAN Bob Εκκλησιάρχης Ελληνοαυστραλός 16 ετών 1ο DAN.

Ο Τζοβάνι μας κατέπληξε, με την τρομερή εκτέλεση στα KATA. Το SAN-ZIRO KATA και το SEIN-CHIN ήταν απόλαυση να τα βλέπεις.

Ο Bob, στα 15 του χρόνια, πρωταθλητής N.S.W. AUSTRALIA, μας έδειξε τις ικανότητές του στο να παίρνει πόντους σε αγώνα.

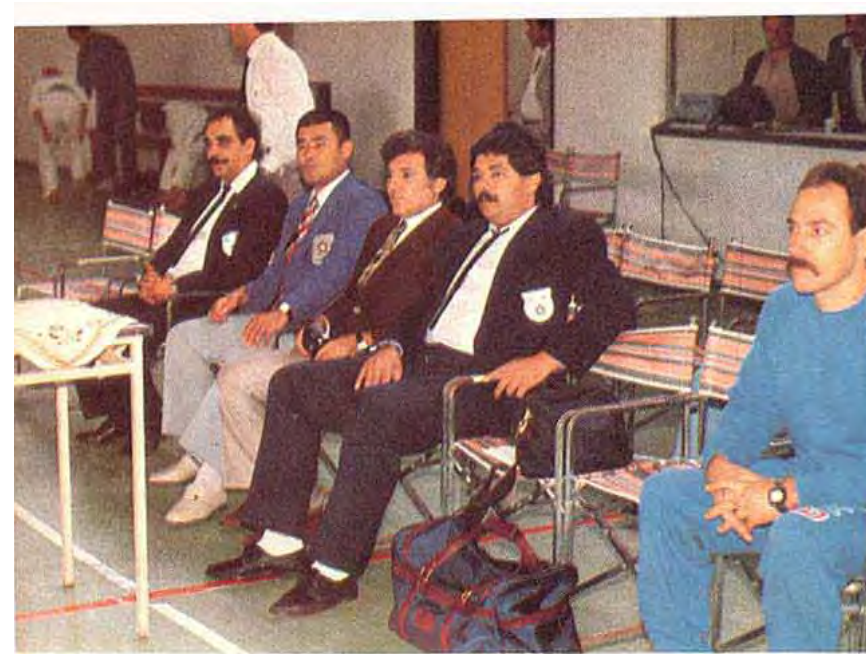
Τα πρώινά έκανε σε μικρούς μαθητές Tournament training έτσι ώστε να μπαίνουν στο πνεύμα σιγά-σιγά.

Η προσωπική συνεργασία του SHIHAN και του SENSEI ήταν κυρίως για τις αλλαγές που έχουν γίνει στις μεγάλες KATA, τις

επεξηγήσεις τους, καθώς και ενημέρωση στα σεμινάρια του COJU-RYU, των δύο τελευταίων χρόνων, τα οποία δυστυχώς ο Sensei δεν μπόρεσε να παρακολουθήσει.

Να σημειώσουμε ότι ο SHIHAN GEORGE BAROUNIS, ερχόμενος στην Ελλάδα από Ρώμη, έφερε τους θερμούς χαιρετισμούς του Alberto EVANGELISTA, 7ο DAN, αρχηγού του Coju-Ryu στην Ιταλία, ο οποίος υποσχέθηκε να μας βοηθήσει στην προσπάθειά μας να προωθήσουμε το Coju-Ryu στην Ελλάδα. Τον ευχαριστούμε θερμά.

**ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡ. ΤΣΙΛΙΜΙΓΚΡΑΣ**  
**ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ**  
**2 DAN COJU-RYU KARATE DO**



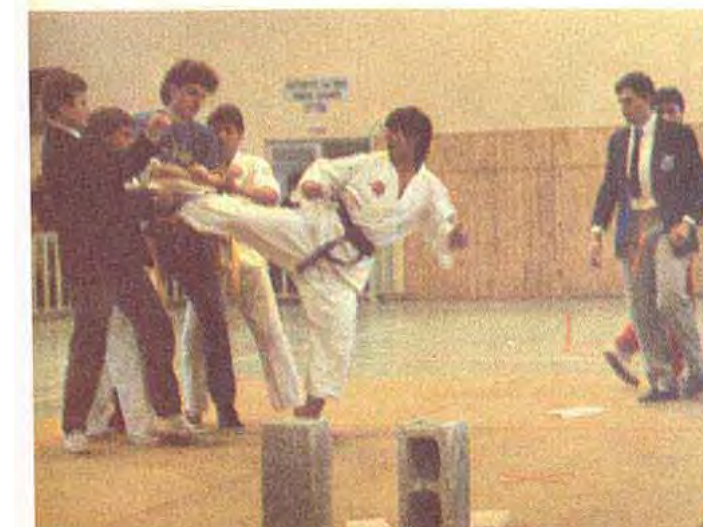
Κάντοο Βουιτζι Σοένο.



Ο Δ. Λιούλιος σε σπάζσιμο.



Στιγμιότυπα από τους αγώνες.



# GOJU-RYU KARATE-DO ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

14 Μαΐου στο Κλειστό  
Γυμναστήριο "ΑΛΚΑΖΑΡ"  
Λάρισας

Παρακαλούνται όλες οι  
σχολές του Συστήματος  
(μόνο GOJU-RYU και  
I.K.G.A.) που θέλουν να  
λάβουν μέρος στους αγώνες

αυτούς (θα διεξαχθούν με  
τους κανόνες IΘΚΟ) να  
τηλεφωνήσουν στα τηλέφωνα:  
Κυρ. Πέτρος Πάσης (041)  
284-673 Λάρισα (0384)  
22-105 Αριδαία  
Κυρ. Γεράσιμος  
Θεοχαρόγλου 041281-279  
Λάρισα

Κυρ. Σπύρος Ναθαναήλ  
(041) 280-520 Λάρισα  
Εάν τα άτομα αυτά δεν  
είναι εκεί αφήστε το μήνυμά  
σας και το τηλέφωνό σας για  
να σας τηλεφωνήσουμε εμείς  
ή γράψετε στη διεύθυνση με  
γράμμα επείγον.

**Πέτρος Πάσης**

## INTERNATIONAL KARATE-DO GOJU-KAI HELLAS

Φαιστού 11  
Νεάπολη 56727

Θεσσαλονίκη  
Θεσσαλονίκη, 30/3/1989  
Αγαπητέ κ. Περισίδη

Με μεγάλη επιτυχία  
έγιναν οι πρώτες εξετάσεις  
μαθητών στην καινούργια  
σχολή του GOJU-KAI KARATE  
στη Θεσσαλονίκη, από τον  
αρχιεκπαιδευτή σενσέι Πέτρο  
Πάση και την εκπαιδευτριά  
Αλεξάνδρα Πάση.

Επίσης πριν τις  
εξετάσεις, έγιναν επιδείξεις  
από τους εκπαιδευτές Πέτρο  
και Αλέξανδρο Πάση με κατά  
και κατά - μπουνκί.

Για επίδειξη ήρθαν επίσης  
και μαθητές από τη Σχολή  
GOJU-KAI (Βιόρυθος)  
Λάρισας, που έδειξαν μεγάλη

επιτυχία (στην κατάμεστη  
αίθουσα από κόσμο) με  
ομαδικό συγχρονισμό τα επτά  
NANA HO, έως και επίσης με  
μεγάλο συγχρονισμό τεχνικά  
αυτοάμυνας. Οι μαθητές  
αυτοί ήταν: Ευθυμιάδης  
Χαράλαμπος, Σαριμπαλίδης  
Περικλής, Μότσιος  
Αθανάσιος, Σελήνης Ιωάννης,  
Σελήνης Κων/νος και  
Ζαγγάνας Νικόλαος.

Στη μοντέρνα σχολή της  
Θεσ/νίκης που είναι στη  
Νεάπολη, Φαιστού 11,  
γίνονται μαθήματα τέσσερις  
φορές την εβδομάδα με  
τάξεις για μικρούς και  
μεγάλους. Διδάσκει δύο  
μέρες ο αρχιεκπαιδευτής  
Πέτρος Πάσης και δύο μέρες  
η εκπαιδευτριά Αλεξάνδρα  
Πάση.

Επίσης στην ίδια σχολή  
διδάσκεται από την  
καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής  
και Αθλητισμού Αραμπατζή  
Γεωργία, Ρυθμική Γυμναστική  
για παιδιά και Αερόμπικ για  
γυναίκες.

Στη σχολή της Θεσ/νίκης  
(όπως και τις άλλες σχολές  
του GOJU-KAI Καράτε)  
διδάσκεται, όπως και ο ίδιος  
ο κόσμος λέει που  
παρακολουθεί, ποιοτικό  
καράτε και γιαυτό η αύξηση  
των μαθητών ανεβαίνει  
σταθερά.

Σας ευχαριστώ

**Σενσέι Πέτρος Πάσης**

# ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

## ΣΙΝΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ

Επιτυχία σημείωσε το 2ο  
Πανελλήνιο Πρωτάθλημα  
Παιδών SHIDOKAN KARATE  
στα Τρίκαλα την Κυριακή 27  
Νοεμβρίου.

Οι σχολές που έλαβαν  
μέρος ήταν οι εξής:  
Α.Σ SAMURAI (ΤΡΙΚΑΛΑ)  
ΛΙΟΥΛΙΟΣ ΔΟΞΟ  
Α.Σ ΠΗΓΑΣΟΣ (ΒΟΛΟΣ)

κατάσταση και  
αγωνιστικότητα, αφήνοντας  
έκπληκτο το κοινό που  
παρακολουθούσε τους αγώνες.

Οι αθλητές αγωνίσθηκαν  
με όλα τα δυνατά  
προφυλακτικά μέσα (κάσκα,  
θώρακα, σπασουάρ) με σκοπό  
να αποφευχθούν ατυχήματα.  
Η διοργάνωση ήταν άψογη

ΚΑΤΑ (με κυλινδρικό ξύλο)  
επιδεικνύοντας δύναμη τέχνη  
και ομορφιά.

Κατόπιν ο Κατσούρας  
Βαγγέλης 1 DAN παρουσίασε  
τρία διαφορετικά εναέρια  
λακτίσματα ιδιαίτερης  
δυσκολίας μιά και οι στόχοι  
ήταν στα διόμυσι μέτρα.

Ο Αντώνης Πάντος 2 Dan

διαμετρήματος, το οποίο  
προηγουμένως δόθηκε στο  
κοινό να το εξετάσει. Αφού  
συγκετρώθηκε στην  
συγκεκριμένη τεχνική ο Κος  
Λιούλιος συνέτριψε το ξύλο  
ενώ το κοινό  
καταχειροκροτώντας αυτή  
του την προσπάθεια δεν  
μπορούσε να συνειδητοποιήσει  
αυτό που μόλις είχε δει.



ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ ΔΟΞΟ  
Α.Σ ΑΘΗΝΑΣ  
(ΔΡΟΣΟΣ-ΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ  
ΔΟΞΟ)  
Α.Σ ΚΟΡΙΝΘΟΥ  
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΟΞΟ

Οι σχολές της Βόρειας  
Ελλάδας δεν μπόρεσαν να  
συμμετάσχουν στο  
Πρωτάθλημα λόγω δυσμενών  
καιρικών συνθηκών.

Το επίπεδο των αγώνων  
ήταν υψηλό.

Οι μικροί αθλητές  
επέδειξαν τέλεια τεχνική  
κατάρτηση, φυσική

σ' αυτό είχε φροντίσει ο Κος  
Δημήτρης Λιούλιος, 2 DAN  
προπονητής του Α.Σ. SAMURAI.  
Επίσης για κάθε  
ενδεχόμενο υπήρχε γιατρός ο  
οποίος επαγρυπνούσε σε κάθε  
αγώνα.

Οι κριτές και διαιτητές  
ήταν μόνο αυτοί που είχαν  
πτυχίο διαιτησίας από την  
Ε.Ο.Σ (Ελληνική Οργάνωση  
SHIDOKAN).

Προς τα μέσα των αγώνων  
έγιναν μερικές εντυπωσιακές  
επιδείξεις από μαύρες ζώνες  
του Α.Σ ΒΟΛΟΥ "ΠΗΓΑΣΟΣ".

Πρώτη η Αίστρατη  
Γεωργία 1 DAN εκτέλεσε ΒΟ

επέδειξε τεχνικές Tamesiwari  
(σπασίματα) σε πολλαπλούς  
στόχους. Οι τεχνικές που  
εφαρμόστηκαν στο Tamesiwari  
Oroshi Higi Ate (αγκώνα) Yoko  
Geri, Ushiro Geri, Ushiro  
Mawashi Geri σε υλικό  
μεγαλύτερο των 4 πόντων  
έχοντας απόλυτη επιτυχία.

Μετά από αυτές τις  
επιδείξεις ο Προπονητής του  
Α.Σ Samurai ΤΡΙΚΑΛΩΝ Κος  
Λιούλιος Δημήτρης 2 Dan  
Shidokan Karate επέδειξε  
αντιπροσωπευτική τεχνική  
Tameshiwari στο Shidokan με  
το "καλάμι" του ποδιού σε  
κυλινδρικό ξύλο μεγάλο

Με το τέλος των  
επιδείξεων ο απεσταλμένος  
της Ε.Ο.Σ Κος Κακάλης  
Αναστάσιος μίλησε για την  
πορεία του Shidokan στην  
Ελλάδα και την προσφορά του  
στην κοινωνία.

Το Πρωτάθλημα  
συνεχίσθηκε κανονικά και  
έλειξε με τις απονομές των  
νικητών.

**ΜΕ ΦΙΛΙΚΟΥΣ  
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΥΣ  
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
ΤΗΣ Ε.Ο.Σ  
ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ ΛΗΘ**

# ΤΟ ΒΙΑΙΟ ΣΤΥΛ ΤΟΥ ΣΠΑΘΙΟΥ ΤΟΥ ΙΑΠΩΝΙΚΟΥ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΚΟΥ ΣΤΡΑΤΟΥ

## ΓΚΟΥΝΤΟ

### ΜΙΑ ΝΙΚΗ ΠΟΥ ΑΠΟΔΕΙΧΤΗΚΕ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ



Story by Claude Gable

#### ΖΟΥΤΣΟΥ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΝΤΟ

Για να καταλάβει κανείς σε βάθος το ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ ΜΠΑΤΟ-ΖΟΥΤΣΟΥ, πρέπει να αναγνωρίσει τις φιλοσοφικές και πρακτικές διαφορές ανάμεσα στις τέχνες ΖΟΥΤΣΟΥ και ΝΤΟ. Οι γιαπωνέζικες μαχητικές τέχνες σχεδιάστηκαν ουσιαστικά για μάχη, για αγώνες ζωής και θανάτου. Τέτοιες τέχνες θεωρούνταν οι ΖΟΥΤΣΟΥ [πολεμικές και τέχνες μάχης]. Αργότερα, σε εποχές ειρήνης, αυτές οι τέχνες μετατράπηκαν σε φυσικές πρακτικές που παροτρύνουν τις ηθικές αρχές και την πειθαρχία. Εγιναν ΝΤΟ, ή τρόποι για τη βελτίωση του μυαλού, του σώματος και του πνεύματος.

Με τη μεταβολή αυτή, πολλοί από τους παραδοσιακούς μαχητές έχασαν την αποτελεσματικότητά τους στη μάχη για χάρη της εφαρμογής του αθλήματος ή της φυσικής πειθαρχίας.

Για παράδειγμα, το 1882 ο Ζιγκορο Κάνο συνέθεσε πολλές από τις τεχνικές πετάγματος, κλειδώματος και χτυπήματος του ΖΟΥΖΙ-ΤΣΟΥ. Αφαίρεσε τις πιο επικίνδυνες τεχνικές και δημιούργησε το δημοφιλές Ολυμπιακό άθλημα του ΤΖΟΥΝΤΟ.

Με παρόμοιο τρόπο, η επιστήμη της ξιφομαχίας των πολεμιστών που ονομάζεται ΚΕΝΖΟΥΤΣΟΥ μετατράπηκε στο άθλημα ΚΕΝΤΟ. Καθώς και το ΙΑΙΖΟΥΤΣΟΥ, η τέχνη του γρήγορου ξεσπαθώματος και χρησιμοποίησης του σπαθιού, έγινε, για μερικούς, η νοητική και πνευματική πειθαρχία του ΙΑΙΝΤΟ. Πάντως, αυτές οι μετατροπές, δεν έγιναν δεκτές από όλους. Οι φίλοι της παράδοσης επικρίναν τις αλλαγές, και ευχήθηκαν να διατηρηθεί η αγνότητα των αυθεντικών τεχνικών μάχης.

Το ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ ΜΠΑΤΟ-ΖΟΥΤΣΟΥ είναι μια μορφή ΙΑΙΖΟΥΤΣΟΥ που δεν έχει αποχωριστεί τις ρίζες του της αποτελεσματικής μάχης. Είναι μια πρακτική και αποτελεσματική μέθοδος χρησιμοποίησης του Γιαπωνέζικου στρατιωτικού σπαθιού στην πραγματική μάχη.

#### ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ ΜΠΑΤΟΖΟΥΤΣΟΥ

Το Γιαπωνέζικο στρατιωτικό σπαθί ονομάζεται ΓΚΟΥΝΤΟ. Το ΓΚΟΥΝΤΟ [που έχει μήκος σχεδόν 67,5 εκατοστών] είναι κοντότερο σε μήκος από το παραδοσιακό ΚΑΤΑΝΑ των σαμουράι και γενικά διανεμόταν σε κατώτερους στρατιωτικούς.

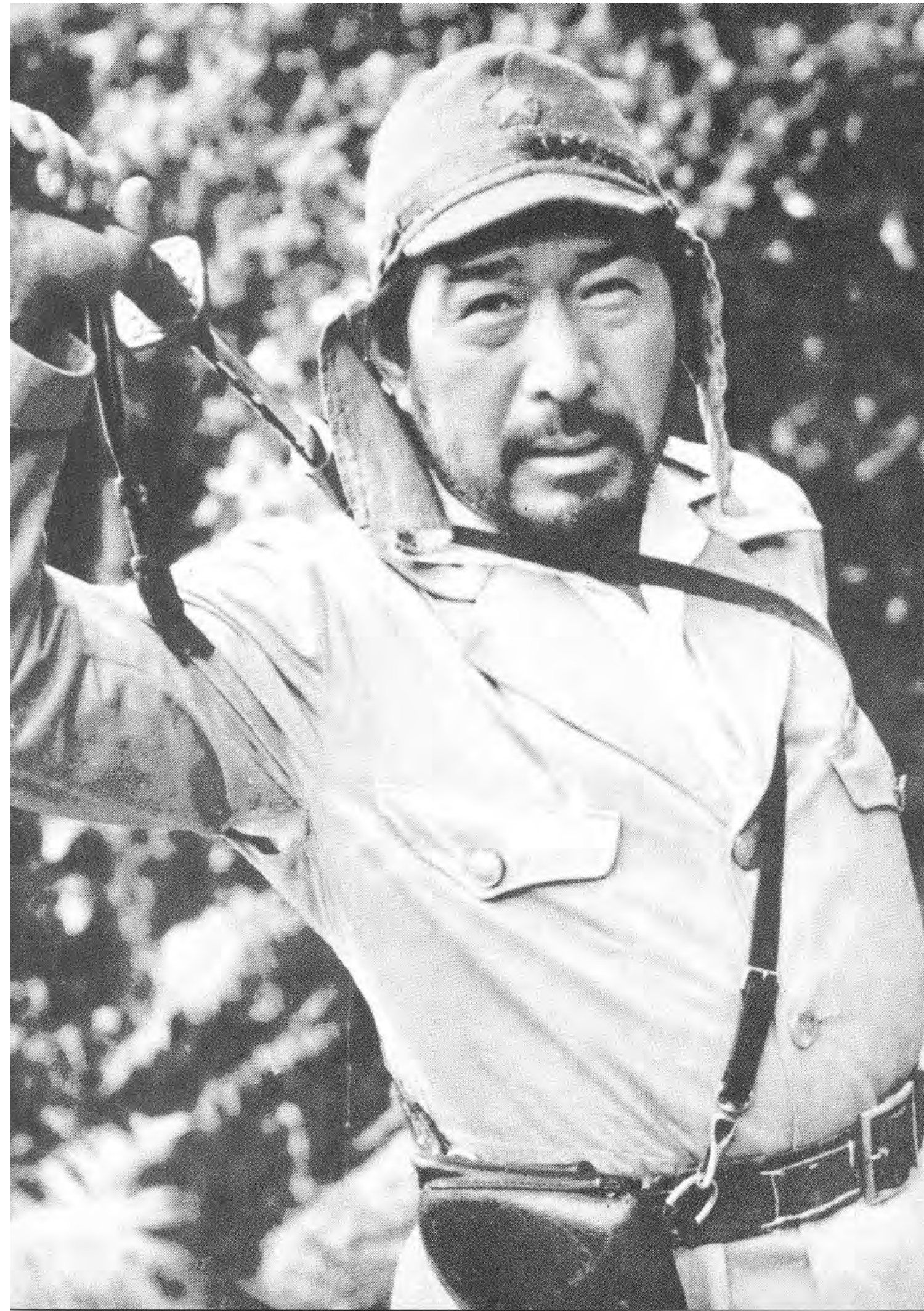
Το σπαθί του νεαρού Γιαπωνέζου στρατιώτη αντανάκλουσε τις ακτίνες του πρωινού ήλιου. Καθόταν ήσυχος, κρυμμένος πίσω από την οργιώδη τροπική βλάστηση, ακούγοντας τον εχθρό να πλησιάζει. Καθώς ο θόρυβος που έκαναν τα βήματά τους μεγάλωνε, μπορούσε να νοιώσει την αδρεναλίνη να τον πλημμυρίζει. Ξαφνικά πετάχτηκε μπροστά τους. Μέσα σε λίγες στιγμές, το λαμπερό, κοφτερό σπαθί χτύπησε Ξανά και Ξανά.

Η τολμηρή ενέδρα ήταν επιτυχής. Αν και ήσαν περισσότεροι, κατάφερε να εξολοθρεύσει και τους τρεις άντρες χωρίς να πάθει το παραμικρό τραύμα.

Ατένισε για λίγο τα νεκρά σώματά τους και έπειτα χωρίς κανένα συναίσθημα σκούπισε το αίμα τους από τη λεπίδα του. Η τέχνη του σπαθιού δεν τον πρόδωσε. Οι τεχνικές του, του επέτρεψαν να επιβιώσει σε άλλη μια συμπλοκή.

Και τότε έγινε αυτό το θανάσιμο συμβάν; Πριν από διακόσια χρόνια; Ίσως ακόμα πιο παλιά;

Όχι, ο νεαρός άντρας δεν ήταν σαμουράι σε κάποια μεσαιωνική μάχη. Ήταν μέλος του Γιαπωνέζικου Αυτοκρατορικού Στρατού κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου και είχε σπουδάσει τις φονικές μεθόδους του ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ ΜΠΑΤΟΖΟΥΤΣΟΥ.



Οι ανώτεροι αξιωματικοί ή χρησιμοποιούσαν μια ελαφρά τροποποιημένη παραλλαγή που ονομαζόταν ΓΚΟΥΝΤΟ των αξιωματικών, ή χρησιμοποιούσαν το οικογενειακό σπαθί των προγόνων τους.

Συχνά τα οικογενειακά σπαθιά τα λέπταιναν και τα ανανέωναν ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των στρατιωτικών συγκρούσεων. Ενώ τα οικογενειακά σπαθιά ήταν συχνά ανεκτίμητα έργα τέχνης που αντανakλούσαν τις επίπονες προσπάθειες προικισμένων τεχνιτών, τα ΓΚΟΥΝΤΟ ήταν συνήθως φτιαγμένα από μηχανές κατά δεκάδες.

Πολλοί από τους κατώτερους στρατιωτικούς δεν είχαν ξαναπιάσει σπαθί στα χέρια τους, κι έτσι ο Ιαπωνικός Στρατός χρειαζόταν κάποια σταθερή μέθοδο που θα μάθαινε γρήγορα σε αυτούς τους άντρες πως να χρησιμοποιούν το όπλο. Ακόμα περισσότερο, τους χρειαζόταν τεχνικές που θα ήταν εύκολο να μαθευτούν και να απομνημονευθούν και θα έχτιζαν και θα παρότρυναν ένα δυνατό μαχητικό πνεύμα και ακόμα πιο σημαντικό, θα ήταν αποτελεσματικές.

Η λύση βρέθηκε στη γέννηση του ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ ΜΠΑΤΟΖΟΥΤΣΟΥ το 1925. Το ΜΠΑΤΟΖΟΥΤΣΟΥ ήταν η αυθεντική τέχνη που είχε σχέση με τη γρήγορη συνεχή κίνηση του ριζίματος του σπαθιού και χτυπήματος του αντιπάλου.

Το ίδιο το ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ είχε προέλθει από πολλές παλιότερες τεχνικές σπαθιού, και ειδικά από το ΟΜΟΡΙ-ΡΥΟΥ. Το ΟΜΟΡΙ-ΡΥΟΥ, με τη σειρά του, είχε δημιουργηθεί το 17ο αιώνα από το ΕΙΣΙΝ-ΡΥΟΥ. Σε αντίθεση με άλλες μορφές ΙΑΙΖΟΥΤΣΟΥ ή ΙΑΙΝΤΟ, που δίδασκαν ορισμένες τεχνικές σπαθιού από την παραδοσιακή καθιστή στάση, όλες οι τεχνικές του ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ εκτελούνται από την όρθια θέση. Οι κινήσεις είναι ευρείες και δυναμικές. Κάθε χτύπημα έχει σχεδιαστεί να σκοτώνει ή να πληγώνει μοιραία τον αντίπαλο. Το ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ ΜΠΑΤΟΖΟΥΤΣΟΥ συμπεριλαμβάνονταν στην επίσημη διδασκόμενη ύλη της Ακαδημίας των Αυτοκρατορικών Αξιωματούχων.

Η δύναμη του ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ μπορεί εύκολα να διαπιστωθεί. Στην αρχή του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου, τα εγχειρίδια του Αμερικανικού στρατού δίδασκαν στους στρατιώτες πως να μπλοκάρουν τα χτυπήματα του σπαθιού κρατώντας το κοντάκι και την κάννη των όπλων τους και σηκώνοντάς τα πάνω από το κεφάλι τους. Το όπλο κρατιόταν παράλληλο με το έδαφος ώστε να μπλοκάρει τη δύναμη του σπαθιού.

Πάντως, πολύ γρήγορα αυτά τα εγχειρίδια διορθώθηκαν με προσοχή και δίδασκαν μπλοκαρίσματα παρεκτροπής. Οι στρατιώτες σύντομα και πολλές φορές μοιραία ανακάλυψαν ένα χτύπημα του σπαθιού προς τα κάτω εκτελεσμένο σωστά ήταν δυνατόν στην πραγματικότητα να σκίσει το ξύλο και το μέταλλο του όπλου και ν' ανοίξει στα δύο το θύμα.

Το ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ συμπεριλαμβάνει έναν περιορισμένο αριθμό από ΚΑΤΑ [τύπους]. Μερικά είδη ΙΑΙΝΤΟ έχουν κατά με ονόματα που μεταφράζονται σαν «η λάμψη της αστραπής» ή «τα κύματα στο βράχο». Υιοθετώντας μια αυστηρά στρατιωτική συμπεριφορά, τα ονόματα των κατά του ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ δεν είναι ευφημιστικά και παραστατικά.

Είναι απλά οι γιαπωνέζικες λέξεις για το «η πρώτη από αυτό» ή «η δεύτερη από κείνο». Μερικές φορές συμπεριλαμβάνεται η γιαπωνέζικη λέξη για μια συγκεκριμένη κατεύθυνση στο χώρο, όπως «μια από αυτή τη μπροστινή», για να δηλώσει μια περαιτέρω ιδιαίτερη κίνηση στο κατά.

Το κατά του ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ διδάσκει γρήγορα χτυπήματα στον ένα ή πολλούς αντιπάλους με επίθεση από ποικίλες γωνίες. Ένα κατά δείχνει πως να χτυπήσεις τον αντίπαλο που βρίσκεται κατευθείαν μπροστά, ενώ άλλες μορφές αφορούν αντιπάλους που πλησιάζουν ένας από κάθε πλευρά ή επιτίθενται από μπροστά και πλάγια ταυτόχρονα. Ένα άλλο κατά αφορά την πρόσωπο με πρόσωπο αντιμετώπιση δύο εχθρών όταν υπάρχει περιορισμένος χώρος για τη χρήση του σπαθιού.

Υπάρχει και ένας αμφιλεγόμενος τύπος που αφορά το τράβηγμα του σπαθιού, το στριφογύρισμά του πάνω από το κεφάλι και στη συνέχεια το κατέβασμά του προς τα κάτω, ακριβώς μπροστά από το σώμα με ταυτόχρονο λύγισμα των ποδιών και βαθύ κάθισμα. Μερικοί επιμένουν ότι αυτό τεχνικά δεν είναι κάτι αλλά μάλλον μια άσκηση για να ελέγχεται η ικανότητα του ατόμου στο κόψιμο και διαπέρασμα ενός στόχου. Άλλοι ισχυρίζονται ότι ο τύπος αυτός είναι η χαριστική βολή, που χρησιμοποιείται για να απαλλάξει έναν μοιραία τραυματισμένο αντίπαλο από το μαρτύριό του. Η αντιπαράθεση προέρχεται από το γεγονός ότι η τεχνική αυτή χρησίμευε και για την εκτέλεση κρατούμενων. Αυτό το διαπιστώνουμε βλέποντας μια ανατριχιαστική φωτογραφία από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο που συμπεριλαμβάνεται στην ειδική έκδοση του περιοδικού LIFE με τίτλο LIFE: Η ΠΡΩΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ και που δείχνει έναν γιαπωνέζο αξιωματικό με το σπαθί του πάνω από το κεφάλι του, έτοιμο ν' αποκεφαλίζει έναν γονατισμένο, σκυμμένο και με δεμένα μάτια αυστραλό πιλότο.

Αν και ο τρόμος που προκαλεί η φωτογραφία φαίνεται βάρβαρος και ίσως αποκρουστικός, είναι αναμφισβήτητη μια υπενθύμιση της βίαιης πραγματικότητας των ανατολίτικων αυτών τεχνικών μάχης. Κατά παράδοξο τρόπο, ακόμα και στο ΙΑΙΝΤΟ τουλάχιστον ένα ΡΙΟΥ [σχολή] περιέχει έναν τύπο που διδάσκει τη σωστή τεχνική για το βοηθό εκείνου που θέλει να πραγματοποιήσει σεπούκου [τελετουργική αυτοκτονία]. Ο τύπος παρουσιάζει τις σωστές στάσεις και τεχνικές που πρέπει να χρησιμοποιηθούν για τον αποκεφαλισμό κάποιου που πραγματοποιεί τελετουργική αυτοκτονία.

Το ΤΟΓΙΑΜΑ-ΡΥΟΥ ΜΠΑΤΟΖΟΥΤΣΟΥ, μια αληθινή τέχνη μάχης με ρίζες στη μεσαιωνική Ιαπωνία, παραμένει σήμερα μια μέθοδος σπαθιού που έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητά της στην ίδια μας τη γενιά.

CLAUDE GABLE

ΝΑ ΣΗΚΩΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΒΑΡΗ Ή ΝΑ ΜΗΝ ΣΗΚΩΝΕΙ;

## Η ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΜΑΧΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ

### ΜΕΡΟΣ Ι

Μπορεί η προπόνηση με βάρη να βοηθήσει την προπόνηση στις μαχητικές τέχνες; Αν και μερικοί μαχητές μπορεί να διαφωνήσουν και να ισχυριστούν ότι η προπόνηση με βάρη αναπτύσσει ογκώδεις μυώνες και μειώνει την ικανότητα του αθλητή των μαχητικών τεχνών, πολλοί άλλοι έχουν ανακαλύψει ότι προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα.

Υπάρχουν πολλά είδη προγραμμάτων και η εκλογή ενός από αυτά εξαρτάται από το τι θέλει να πετύχει ο μαχητής. Αν θέλετε να χάσετε βάρος και να αποκτήσετε «κοψίματα» (γράμμωση) στους μυώνες σας ενώ ταυτόχρονα θα βελτιώσετε την αντοχή σας, είναι κατάλληλο ένα πρόγραμμα με ελαφριά κιλά και πολλές επαναλήψεις. Αν, όμως, θέλετε να προσθέσετε στο σώμα σας μυϊκή μάζα και να αυξήσετε τη δύναμή σας, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μεγαλύτερα κιλά και λιγότερες επαναλήψεις.

Υπάρχουν, φυσικά, και ορισμένα μειονεκτήματα σε κάθε πρόγραμμα για τις μαχητικές τέχνες. Εκείνος που χρησιμοποιεί ελαφριά κιλά μπορεί να βελτιώσει τη φυσική του εμφάνιση, αλλά κατά πόσα πιθανότητα δεν θα αποκτήσει την αύξηση της δύναμης που επιθυμεί. Από την άλλη μεριά, εκείνος που χρησιμοποιεί μεγάλα βάρη, θα βελτιώσει την δύναμη και την μυϊκή του μάζα, αλλά ίσως παρατηρήσει μια μείωση των ικανοτήτων του σαν αποτέλεσμα της «διόγκωσης» των μυώνων του. Καθορίζοντας το είδος της φυσικής κατάστασης που επιθυμείτε, θα είστε σε θέση να αποφασίσετε ποιο πρόγραμμα είναι κατάλληλο για σας.

Το πρόγραμμα εξάσκησης με βάρη που εξηγούμε παρακάτω, είναι αποτέλεσμα προπονήσεων και συζητήσεων με γνωστούς μα-

χητές που χρησιμοποιούν βάρη, καθώς επίσης και τις συζητήσεις με μπόντυ μπιλντερς και πάουερ λίφτερς. Σε μια συνέντευξη ένας πρωταθλητής είχε πει παλιότερα: «Άρχισα να γυμνάζομαι με μεγάλα βάρη σε μια προσπάθειά μου να κερδίσω μυϊκή μάζα. Αυτό το πρόγραμμα, όμως, μου προκαλούσε συχνά πιάσιμο των μυώνων, πράγμα που εμπόδιζε την προπόνησή μου στο τανγκ σου ντο. Αν ασχολιόμουν απλά με τα βάρη, το πρόβλημα θα λυνόταν από το διάστημα ξεκούρασης ανάμεσα σε κάθε προπόνηση. Αλλά σε αυτό το διάστημα εγώ ασχολιόμουν με τις μαχητικές τέχνες, πράγμα που με ανάγκαζε να προπονούμαι με πιασμένους μυώνες. Αν και παρατήρησα μια μικρή αύξηση στο βάρος και τη δύναμη, η θυσία να γυμνάζομαι ενώ οι μύες μου ήταν πιασμένοι έκανε κακό στην παρουσίασή μου στις μαχητικές τέχνες.

Η απόφασή μου να προπονούμαι με ελαφρύτερα κιλά ενισχύθηκε από διάφορες συζητήσεις που είχα με πάουερ λίφτερς ηλικίας πάνω από 40 χρονών (προτίμησα τους σαραντάχρονους άντρες γιατί είχαν στο ενεργητικό τους χρόνια ολόκληρα της έντασης που δημιουργείται από το πάουερ λίφτνγκ). Ο βασικότερος ανασταλτικός παράγοντας στο πάουερ λίφτνγκ είναι ο πόνος που νοιώθουν αυτοί οι άντρες στις αρθρώσεις τους - αποτέλεσμα συνεχούς τραυματισμού. Κανείς δεν μπορεί να αντέξει τον πόνο των αρθρώσεων. Πολύ λιγότερο βέβαια ένας μαχητής που χρειάζεται πλήρη ακτίνα κινήσεων και σβελτάδα. Καθώς το έθεσε ένας άντρας, «αν έπρεπε να ξαναρχίσω από την αρχή, ποτέ δεν θα ασχολιόμουν με το πάουερ λίφτνγκ». Αυτή η κουβέντα ίσως να ξεσηκώσει ένα πλήθος διαμαρτυριών από τους πάουερ λίφτερς, αλλά

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

μην ξεχνάτε ότι η προπόνηση με βάρη δεν είναι ο στόχος μας, αλλά απλώς ένα μέσο για να πετύχουμε το στόχο μας που είναι οι μαχητικές τέχνες.

Σκοπός μου με το νέο πρόγραμμα ήταν ακόμα να κερδίσω μυϊκή μάζα στο πάνω μέρος του σώματός μου. Πίστευα ότι η δύναμη των ογκωδών μυώνων θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη, αν κατάφερα με κάποιο τρόπο να διατηρήσω την ταχύτητά μου. Όταν άρχισα αυτό το πρόγραμμα προπόνησης, ζύγισα 93 κιλά. Μετά από 2 χρόνια περίπου προπόνησης με αυτό το πρόγραμμα, το σωματικό μου βάρος αυξήθηκε στα 109 κιλά. Και κάτι ακόμα: οι πλάτες μου τώρα είναι μεγαλύτεροι σε μέγεθος από όσα ήταν οι δικέφαλοί μου πριν αρχίσω την προπόνηση με βάρη».

Εδώ πρέπει να τονίσουμε, ότι όσον αφορά τις γυναίκες, η αύξηση του μυϊκού όγκου δεν συνοδεύεται απαραίτητα από την αύξηση της μυϊκής δύναμης. Αν και η δύναμη μιας γυναίκας θα αυξηθεί κατά πολύ αν χρησιμοποιήσει αυτό το πρόγραμμα, η υπερτροφία (αύξηση των μυώνων) θα είναι πολύ περιορισμένη. Οι γυναίκες έχουν μικρά επίπεδα τεστοστερόνης (μια κυριαρχούσα στους άντρες ορμόνη) η οποία ευθύνεται σε μεγάλο ποσοστό για την ανάπτυξη των μυώνων στους άντρες. Επομένως οι γυναίκες μαχητρίες μπορούν να ωφεληθούν από αυτό το πρόγραμμα, χωρίς να ανησυχούν ότι θα αποκτήσουν αντιαισθητικούς μυώνες.

Συνεχίζοντας ο πρωταθλητής μας, λέει: «Μόνο και μόνο από περιέργεια, έπειτα από 4 σχεδόν χρόνια προπόνησης με αυτό το πρόγραμμα ελαφρών κιλών δοκίμασα να κάνω μια άρση με το μεγαλύτερο δυνατό βάρος που μπορούσα για να δικαιιστώ κατά πόσο είχε αυξηθεί η δύναμή μου. Συμβουλευτικά τον

Μάικ Μπριτζ, κάτοχο 5 παγκόσμιων ρεκόρ στο πάουερλίφτινγκ και ακολούθησα τις οδηγίες του, να προσπαθήσω να πετύχω τη μεγαλύτερη δυνατή άρση μου την Δευτέρα, ώστε να έχουν αναρρώσει οι μύες μου από την προπόνηση της Παρασκευής. Όταν δοκίμασα με το καινούργιο μου σωματικό βάρος των 109 κιλών την μεγαλύτερη δυνατή πίεση πάγκου που μπορούσα να κάνω, κατάφερα να σηκώσω 139 κιλά. Για πολλούς πάουερλίφτερς, αυτό το βάρος μπορεί να μην είναι και τόσο σημαντικό, αλλά για μένα ήταν μια καταπληκτική πρόοδος. Και το πιο σημαντικό ήταν, πως είχα καταφέρει αυτό το επίτευγμα χωρίς τραυματισμούς στη διάρκεια των προπονήσεων».

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του προγράμματος αυτού είναι ότι απαιτεί μόνο 1 έως 1.30 ώρα, δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα. Αν γυμνάζεστε τρεις φορές τη εβδομάδα θα έχετε αυξημένο ρυθμό προόδου. Παρόλα αυ-

τά, και με δύο φορές προπόνηση τη εβδομάδα θα παρατηρήσετε αξιόλογη βελτίωση.

Όταν εκτελείτε στις των 10 επαναλήψεων, μην ξεχνάτε ότι η τελευταία επανάληψη πρέπει να βγαίνει με δυσκολία. Αν εκτελείτε τις 10 επαναλήψεις στο τελευταίο σας σετ εύκολα, τότε θα πρέπει να αυξήσετε το βάρος αν θέλετε να αυξηθεί η δύναμή σας. Για να ενισχύσετε την μυϊκή σας αντοχή, θα πρέπει να γυμνάζετε όλες τις ίδιες μυϊκές ομάδες τη μία μετά την άλλη. Για παράδειγμα, κάντε όλες τις ασκήσεις που αφορούν το στήθος, στη συνέχεια εκείνες που αφορούν την πλάτη, έπειτα τις ασκήσεις χεριών κτλ.

Όσον αφορά την προπόνησή σας στις μαχητικές τέχνες, για την αποφυγή τραυματισμών και για έχετε τα περισσότερα δυνατά οφέλη από το πρόγραμμά σας με βάρη, βασικός παράγοντας είναι η τεχνική. Να χρησιμοποιείτε το μυαλό σας. Φανταστείτε τους μύες σας να βελιώνονται καθώς τους γυμνάζε-

τε. Εφαρμόστε στην προπόνηση με βάρη την ίδια διανοητική προσοχή που αφιερώνετε στις μαχητικές τέχνες. Τα αποτελέσματα που θα δείτε αξίζουν την προσπάθεια.

Για το πρόγραμμα αυτό, θα χρειαστείτε έναν πάγκο που να μπορεί να γίνετα και επικλινή, μια τροχαλία έλξεων για την πλάτη και ελεύθερα βάρη. (Τα ισοκνητικά προγράμματα που μπορούν να εκτελεστούν με ναυτιλομηχανές φαίνεται να είναι προτιμότερα από τη χρήση ελεύθερων βαρών για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, γιατί μειώνουν στο ελάχιστο το μεταπροπονητικό πιάσιμο όλων σχεδόν οι ίνες μιας μυϊκής ομάδας. Είναι όμως ακριβά και ασύμφορα και επίσης είναι δυνατόν να εμποδίζουν την ικανότητά σας για πλήρη ακτίνα κίνησης αν είστε ψηλότερος ή κοντότερος από τον μέσο άνθρωπο.)

Το πρόγραμμά μπορεί να το δείτε στον πίνακα.

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤΣ και ΕΠΑΝΑΛ.	ΣΤΟΧΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ ΜΥΩΝΕΣ	Κάμψεις δικεφάλων	3 X 10	Δικέφαλοι	Μυώνες των πλάτων
Σπ απ σε επικλινή πάγκο	4 X 20	Πάνω κοιλιακοί		Άρσεις σκελών	3 X 20	Κάτω κοιλιακοί	
Πιέσεις πάγκου	3 X 10	Θωρακικοί, δελτοειδείς, τρικέφαλοι		<b>ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:</b> Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν μόνο εάν υπάρχει επικλινή πάγκος και τροχαλία έλξεων. Σε αντίθετη περίπτωση μπορείτε να τις αντικαταστήσετε με τις ακόλουθες ασκήσεις:			
Επικλινείς πιέσεις πάγκου*	3 X 20	Πάνω θωρακικοί, μπροστικοί δελτοειδείς, τρικέφαλοι		Εκτάσεις στήθους στην θέση των πιέσεων σε επικλινή	3 X 10	Θωρακικοί	Δελτοειδείς
Στρατιωτικές πιέσεις	3 X 10	Δελτοειδείς, τρικέφαλοι	Πάνω θωρακικοί, τραπέζιοι και πλάτη	Κωπηλακή με μπάρα στην θέση των έλξεων σε τροχαλία	3 X 10	Πλευρικοί, όλοι οι μύες της πλάτης	Δικέφαλοι και πλάτες
Έλξεις στην τροχαλία*	3 X 10	Πλευρικοί, μύες της πάνω πλάτης	Δικέφαλοι, πλάτες, τραπέζιοι	Εκτάσεις τρικεφάλων με ελεύθερα βάρη στην θέση των εκτάσεων τρικεφάλων στην τροχαλία	3 X 10	Τρικέφαλοι	Πλάτες
Εκτάσεις τρικεφάλων*	3 X 10	Τρικέφαλοι	Μυώνες των πλάτων				

Θα παρατηρήσετε ότι στο πρόγραμμα δεν περιλαμβάνονται ασκήσεις για τα πόδια. Ο λόγος που γίνεται αυτό, είναι για να αποφευχθεί η μείωση της ευλυγισίας που μερικές φορές συνοδεύει τις ασκήσεις ποδιών. Ο πρώην πρωταθλητής του φουλ κόντακτ καράτε, Μπιλ Ουάλας, συμφωνεί ότι η εξάσκηση των ποδιών με βάρη ίσως περιορίσει τα ψηλά και οπίσθια λακτίσματα σας. Και κανένας δεν είναι ειδικότερος στην ευλυγισία των ποδιών από τον Ουάλας, στον οποίο είχε δοθεί το παρτσούκλι «Σούπερ-πόδια!»

Θυμηθείτε: δεν θα πρέπει να πάρετε το πρόγραμμα αυτό κατά γράμμα. Ανάλογα με

το σωματικό σας τύπο και τους στόχους σας, ίσως θελήσετε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε κάτι. Ένα άλλο πράγμα που δεν πρέπει να ξεχνάτε, είναι ότι όλοι κάποια στιγμή παρουσιάζουν σημεία «κολλήματος» στις προπονήσεις τους. Όταν θα σας συμβεί αυτό, είναι ζωτικής σημασίας να συνεχίσετε την εξάσκηση. Μην παραδιδείτε!

Είναι σημαντικό, να μην χρησιμοποιήσετε στεροειδή ή οποιοδήποτε άλλο φάρμακο για να αυξήσετε την μυϊκή σας ανάπτυξη. Δεν πρόκειται να ωφεληθούν σημαντικά το πρόγραμμά σας, αλλά οπωσδήποτε θα βλάψουν σημαντικά τη γενική σας υγεία. Ουσιαστικές

σημασίας είναι μια σωστή διατροφή, καθώς και η χρησιμοποίηση διατροφικών συμπληρωμάτων. Απαραίτητη είναι η χρήση μιας πολυβιταμινούχας ταμπλέτας σε καθημερινή βάση.

Χρησιμοποιώντας αυτό το πρόγραμμα θα αποκτήσετε ένα γερό πάνω μέρος του σώματος, θα βελτιώσετε τις ικανότητές σας των χτυπημάτων και των μπλοκαρισμάτων και θα αυξήσετε την δυνατότητά σας να αντέχετε στις γροθιές και στα λακτίσματα. Καθώς λέει και ένα παλιό ρητό, «αν θέλετε να ζήσετε μέσα στο σώμα σου, θα πρέπει να πληρώσεις το νοίκι!». Θεωρήστε το σαν μια επένδυση για ένα υγιεινό μέλλον.



## ΜΕΡΟΣ II Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Μια διάσημη μαχητριά είχε πει κάποτε σε μια συνέντευξή της: «Πριν από μερικά χρόνια το μικρό σωματικό μου βάρος αποτελούσε πρόβλημα. Είμαι ψηλή και λεπτή και οι περισσότερες από τις γυναίκες που ανταγωνίζομαι ήταν κοντές και γεροδεμένες. Μέχρι πρόσφατα, είχαν περισσότερη δύναμη από μένα. Κατά κάποιο τρόπο με πολιορκούσαν με τους μύες τους. Είναι απίστευτο πόση δύναμη απόκτησα, από την εποχή που άρχισα να ασχολούμαι με τα βάρη έχοντας στο μυαλό μου τις μάχες φουλ κόντακτ. Οι γροθιές μου είναι δυνατότερες και μερικές είναι... ισοπεδωτικές! Κι αυτό το οφείλω στα βάρη. Είμαι δυνατότερη από όλες τις απόψεις σε ό,τι αφορά την προπόνησή μου στο φουλ κόντακτ».

### Μετριοπάθεια

Αν είστε γυναίκα και προπονείστε στο φουλ κόντακτ, πρέπει να χρησιμοποιείτε τα βάρη με μετριοπάθεια.

Δεν είναι δυνατόν να κάνετε κατάχρηση και παρόλα αυτά να παραμείνετε στην καλύτερη δυνατή σας κατάσταση. Η υπερβολική προπόνηση με βάρη σας βλάπτει μακροπρόθεσμα. Η κατάχρηση είναι δυνατόν να σας οδηγήσει σε πιάσιμο και μείωση των αντανταστικών σας πριν από έναν αγώνα. Αν όμως χρησιμοποιείτε ελαφριά βάρη, κάνετε πολλές επαναλήψεις και τις εκτελείτε γρήγορα, θα έχετε αύξηση της ταχύτητάς σας.

Αν προετοιμάζεστε για έναν σκληρό αγώνα και κάνετε ταυτόχρονα και προπόνηση με βάρη, μην εξαντληθείτε με τα βάρη γιατί με αυτό τον τρόπο δεν θα έχετε διαθέσιμη ενεργητικότητα για τον κύριο αγώνα. Στο κάτω κάτω, όταν προπονείστε στο φουλ κόντακτ, η μάχη είναι ο στόχος της προπόνησης. Πρέπει να αγωνιστείτε με το 100% των δυνατοτήτων σας.

Φως λοιπόν θα καταλάβετε ότι έχετε υπερπροπονηθεί; Θα το νοιώσετε στους μύες σας. Μια γνωστή μαχητριά που έκανε προπόνηση με βάρη σαν συμπλήρωμα της προπόνησής της στο φουλ κόντακτ, είχε πει σε μια συνέντευξή της παλιότερα: «Θυμάμαι όταν είχα αρχίσει τα βάρη, όταν ανέβαινα στο ρινγκ, έβγαζα μερικούς γύρους και στη συνέχεια αισθανόμουν τους ώμους και τα χέρια μου να με εγκαταλείπουν. Αυτό γινόταν επειδή το είχα παρακάνει με τα βάρη». Αν όμως όλα γίνουν σωστά, τα βάρη είναι εκείνα που δημιουργούν την διαφορά όταν ανεβαίνετε στο ρινγκ.

### Πως Μπορεί να Βοηθήσει η Προπόνηση με Βάρη

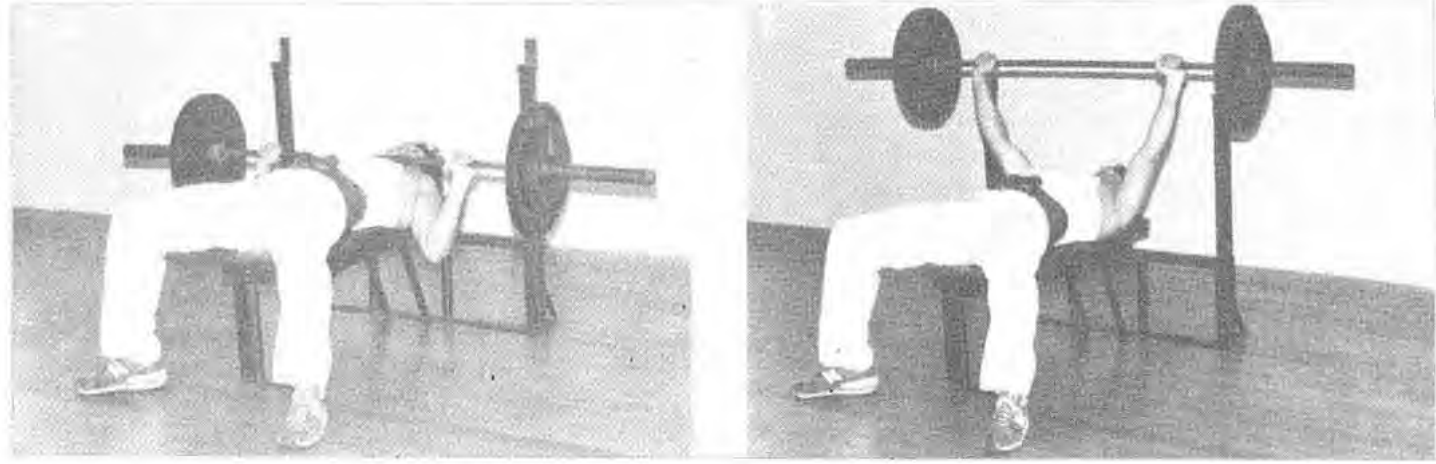
Ένα καλό παράδειγμα για το πως η προπόνηση με βάρη βοηθάει στο φουλ κόντακτ, αποτελεί η διάσημη μαχητριά Σέριλ Γουίλερ, η οποία φημίζεται για την τεχνική της περιστρεφόμενης οπίσθιας γροθιάς που χρησιμοποιεί. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν πως αυτό το είδος γροθιάς δεν αποτελεί καμία ιδιαίτερη τεχνική, αλλά είναι απλώς μια άγρια περιστροφή. Η ίδια η Σέριλ όμως έχει δηλώσει ότι όχι απλώς είναι μια ιδιαίτερη τεχνική, αλλά απαιτεί και δύναμη. Κάθε φορά που εκτελεί μια τέτοια γροθιά, το κάνει γρήγορα και διατηρώντας τον έλεγχο της. Συνήθως ξαφνιάζει την αντίπαλό της και την κατατροπώνει.

Η φιλοσοφία της Σέριλ είναι η εξής: όταν περιστρέφεται κανείς και κτυπά, χρησιμοποιεί τους ώμους και τους τρικεφάλους του. Όταν υπάρχει ιστορικό προπόνησης με βάρη, οι μύες είναι δυνατότεροι. Η Σέριλ που προπονεύεται με βάρη, έχει βελτιώσει την περιστρεφόμενη οπίσθια γροθιά της 100% χάρη σε αυτά.

Επίσης, όπως ισχυρίζεται, έχει βελτιώσει τα λακτίσματά της που τώρα είναι γρηγορότερα και δυνατότερα.

### Πριν Αρχίσετε

Εξοπλισμός: Ο καλός εξοπλισμός είναι απαραίτητος όταν αρχίζετε προπόνηση με βάρη έχοντας σαν στόχο το φουλ κόντακτ. Πολλές σύγχρονες σχολές μαχητικών τε-



κνών, έχουν ελεύθερα βάρη, μηχανήματα και τροχαλίες για τις ανάγκες των μαθητών τους. Αν όμως, η σχολή σας δεν διαθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό, γραφτείτε σε ένα γυμναστήριο.

Αν γραφτείτε σε γυμναστήριο, αναλογιστείτε τα ακόλουθα: πρώτα πρώτα, έχει μεγάλη ποικιλία σύγχρονου εξοπλισμού. Οι μηχανές με βάρη, οι τροχαλίες και τα ελεύθερα βάρη (μπάρες και αλτήρες) βελτιώνονται διαρκώς για να δώσουν στους μυώνες σας την δυνατότητα καλύτερης εξάσκησης. Οπότε, μην ψάχνετε για τίποτε λιγότερο από το καλύτερο. Ο εξοπλισμός πρέπει να είναι τέτοιος που να σας προσφέρει την δυνατότητα εκγύμνασης των μυώνων σας από όλες τις γωνίες. Επίσης, ο εξοπλισμός πρέπει να είναι καλοδιατηρημένος. Με άλλα λόγια, οι πάγκοι, οι αλτήρες, τα καλώδια και τα μηχανήματα θα πρέπει να δουλεύουν καλά. Δεν ωφελεί να υπάρχει ακριβός εξοπλισμός αν δεν λειτουργεί σωστά.

Τέλος, επιθεωρείστε το περιβάλλον του γυμναστηρίου. Ένα γυμναστήριο μπορεί να διαθέτει τον καλύτερο εξοπλισμό του κόσμου και παρόλα αυτά να είναι ακατάλληλο μέρος για προπόνηση αν έχει κακό περιβάλλον. Βρείτε ένα γυμναστήριο που να έχει θετική ατμόσφαιρα για τις γυναίκες μαχητριές και για τις γυναίκες που θέλουν να γυμναστούν με βάρη. Αυτό δεν είναι τόσο δύσκολο όσο φαίνεται. Πολλά γυμναστήρια, κλαμπς υγείας και κέντρα υγιεινής γνωρίζουν ότι το φύλο δεν παίζει κανένα ρόλο όταν πρόκειται για την αποκομιδή οφελών από τα αθλήματα και την συνθήκες που είναι κατάλληλες για σας και που θα στηρίξουν τις προσπάθειές σας.

Σεις, επαναλήψετε και ρυθμίστε. Η προπόνηση με βάρη για το φουλ κόντακτ καράτε έχει πολύ μεγάλη διαφορά από το μπόρνι μπιλντν. Για παράδειγμα, υπάρχουν πολλές γυναίκες μαχητριές που παίρνουν μέρος και σε αγώνες μπόρνι μπιλντν. Όταν γυμνάζονται για αγώνες μπόρνι μπιλντν οι επαναλή-

ψεις τους είναι μέτριες και κυμαίνονται ανάμεσα στις 8 με 12. Τα σεις τους κυμαίνονται ανάμεσα στα τέσσερα με έξι, ανάλογα με την άσκηση που κάνουν.

Όταν γυμνάζονται όμως για έναν αγώνα φουλ κόντακτ, τα πράγματα είναι τελείως διαφορετικά. Κάνουν περισσότερες επαναλήψεις και τις εκτελούν με γρηγορότερο ρυθμό. Ακόμα, ο χρόνος ξεκούρασης ανάμεσα στα σεις είναι μικρότερος. Με αυτό τον τρόπο όχι μόνο ενισχύουν την ταχύτητα και τη δύναμή τους για έναν αγώνα, αλλά βελτιώνουν και την αντοχή τους – πράγμα κρίσιμο πάνω στο ρινγκ.

Επομένως, η προπόνηση με βάρη για αγώνες φουλ κόντακτ πρέπει να είναι γρήγορη και ελαφριά, αλλά επίσης εντατική και απαιτητική. Στη συνέχεια παραθέτουμε ένα πρόγραμμα προπόνησης κατάλληλο για τις μαχητριές του φουλ κόντακτ.

### Προπόνηση Ποδιών

Πιέσεις ποδιών: Πολύ λίγες ασκήσεις είναι καλύτερες για την διατήρηση της καλής κατάστασης στο φουλ κόντακτ, από τις πιέσεις ποδιών. Είναι εκπληκτικές για την ανάπτυξη της δύναμης που απαιτείται στα λακτίσματα. Οι πιέσεις ποδιών όχι απλώς γυμνάζουν το μπροστινό μέρος των ποδιών, αλλά επίσης γυμνάζουν τους δικέφαλους των ποδιών και τους γλουτούς. Αυτές οι τρεις μυϊκές ομάδες είναι ουσιαστικές για καλά δυναμικά λακτίσματα.

Όταν κάνετε πιέσεις ποδιών, καθίστε άνετα στο μηχανήμα και βάλτε τα πόδια σας στο επίπεδο που εξυπηρετεί αυτό τον σκοπό. Υπάρχουν μηχανές πιέσεων ποδιών στις οποίες κανείς ξαπλώνει με την πλάτη στο πάτωμα και σπρώχνει το βάρος προς τα πάνω. Υπάρχουν όμως και διαφορετικού τύπου μηχανές στις οποίες το σώμα τοποθετείται σε επικλινές επίπεδο και το βάρος σπρώχνεται προς τα μπρος και πάνω. Εισπνεύστε καθώς κατεβάζετε το βάρος και εκπνεύστε καθώς το

σπρώχνετε. Επίσης, πειραματιστείτε με διαφορετικές θέσεις των ποδιών. Για παράδειγμα, αν θέλετε περισσότερη δύναμη και ανάπτυξη στο εξωτερικό μέρος των μηρών, βάλτε τα πόδια σας κοντά το ένα στο άλλο με τα γόνατα ενωμένα. Από την άλλη μεριά, αν το εσωτερικό μέρος των μηρών σας χρειάζεται δουλειά, στρέψτε τα δάκτυλα των ποδιών σας προς τα έξω και κρατήστε τα γόνατα μακριά το ένα από το άλλο. Με τα δάκτυλα των ποδιών να δείχνουν κατευθείαν εμπρός, γυμνάζεται όλη η περιοχή του μηρού.

Και μια τελική σημείωση, σχετικά με τις πιέσεις ποδιών: Πολλές γυναίκες, αν και είναι εκπαιδευμένες αθλήτριες, κουβαλούν επιπλέον βάρος στους μηρούς και στους γλουτούς. Οι πιέσεις ποδιών τονώνουν και αυτήν την περιοχή.

Εκτάσεις ποδιών: Οι εκτάσεις ποδιών γυμνάζουν την περιοχή μπροστά και πάνω από τα γόνατα. Προσθέτουν δύναμη στα μπροστινά και κυκλικά λακτίσματά σας. Κι αν το καλοσκεφτείτε, η κίνηση που γίνεται στις εκτάσεις ποδιών είναι παρόμοια με την κίνηση των δύο αυτών λακτοματών. Επομένως, οι εκτάσεις ποδιών είναι απαραίτητες για τις γυναίκες που ασχολούνται με το φουλ κόντακτ καράτε.

Οι εκτάσεις ποδιών είναι εύκολες στην εκτέλεσή τους. Καθίστε στην μηχανή εκτάσεων και βάλτε τα πόδια σας κάτω από τα μαξιλαράκια. Στη συνέχεια, τεντώστε τελείως τα πόδια σας (σαν να κλωτσάτε προς τα μπρος και πάνω) και μετά επιστρέψτε στην αρχική θέση. Για ισορροπία και υποστήριξη, να κρατήσετε πάντα από τα πλάγια του πάγκου ή από τις ειδικές χειρολαβές. Εισπνεύστε ακριβώς πριν από το τέντωμα και εκπνεύστε ακριβώς όταν φτάσετε στην αρχική θέση.

Κάμψεις ποδιών: Αφού τελειώσετε τις εκτάσεις ποδιών, πρέπει να ολοκληρώσετε την εξάσκηση των μηρών σας, γυμνάζοντας τους δικέφαλους των ποδιών σας. Ξαπλώστε μπρούμυτα στη μηχανή κάμψων ποδιών και βάλτε τα πόδια σας κάτω από τα μαξιλαράκια. Τα γόνατά σας πρέπει να βρίσκονται έξω από τον πάγκο και όχι πάνω σε αυτόν (στην α-

ντίθετη περίπτωση, θα τραυματίσετε τα γόνατά σας). Ακολουθώντας την ίδια τεχνική αναπνοής με τις εκτάσεις ποδιών, σπκώστε το βάρος όσες φορές θέλετε.

### Η Προπόνηση των Χεριών

Εκτάσεις τρικεφάλων στην τροχαλία: Αυτή είναι μια καταπληκτική άσκηση για τους τρικεφάλους. Χρειάζεστε δυνατούς, ανθεκτικούς τρικεφάλους για γροθιές, περιστρεφόμενα οπίσθια χτυπήματα, μπλοκαρίσματα και σχεδόν για κάθε τεχνική των χεριών. Οι εκτάσεις στην τροχαλία είναι σπουδαιές γιατί σας επιτρέπουν να διατηρήσετε αυστηρή φόρμα και πλήρη ακτίνα κίνησης, πράγματα κρίσιμα για την συνολική ανάπτυξη των τρικεφάλων.

Όταν κάνετε εκτάσεις τρικεφάλων χρησιμοποιείτε μια κονή μπάρα σε σχήμα ανάποδου V ώστε να απομακρύνεται η ένταση από τους καρπούς σας, πράγμα που γίνεται με την ίδια μπάρα. Επίσης με αυτό το είδος μπάρας γυμνάζονται αποτελεσματικότερα και οι τρεις κεφαλές του μύων.

Πιάστε τη μπάρα με τις παλάμες σας να απέχουν μεταξύ τους γύρω στα 10 με 15 εκατοστά. Σταθείτε κάτω από το καλώδιο ώστε να είναι όσο πιο κατακόρυφο γίνεται κατά την διάρκεια της άσκησης. Αν σταθείτε έτσι που το καλώδιο να σχηματίζει γωνία, θα νιώσετε άβολα, χωρίς ισορροπία και οι τρικεφαλοί σας δεν θα γυμναστούν πλήρως. Κρατήστε τους αγκώνες σας κολημένους στα πλευρά σας και εκτείνετε (μην σπρώχνετε) την μπάρα πάνω και κάτω. Ακολουθείστε την τεχνική αναπνοής που ακολουθήσατε και στις προηγούμενες ασκήσεις.

Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες: Δεν είναι μόνο οι τρικεφαλοί σημαντικοί για τις μάχες φουλ κόντακτ, αλλά και οι δικεφαλοί. Οι κάμψεις με αλτήρες, είτε γίνονται ταυτόχρονα είτε εναλλάξ, αναπτύσσουν την δύναμη, την ταχύτητα και τον συντονισμό.

Μπορείτε να κάνετε τις κάμψεις με αλτήρες με πολλούς διαφορετικούς τρόπους: καθιστή, όρθια, ταυτόχρονα ή εναλλάξ. Η κίνηση και τα αποτελέσματα είναι βασικά τα ίδια, ανεξάρτητα από το πως εκτελείτε την άσκηση. Είναι απλά θέμα προτίμησης. Πρέπει όμως να προσέχετε πάντα, τα ακόλουθα: Πρώτα πρώτα διατηρείστε την φόρμα σας αυστηρή. Μην κουνάτε αριστερά και δεξιά το βάρος, κάμψτε το. Στη συνέχεια, καθώς αρχίζετε την κάμψη, στρέψτε τις παλάμες προς τα πάνω. Αν εκτελείτε κάμψεις δικεφάλων με τους αντίχειρες να δείχνουν προς τα πάνω, η άσκηση δρα περισσότερο στους πήκεις παρά στους δικεφάλους. Και τρίτον, συσπάστε τον μύνα όσο το δυνατόν περισσότερο όσο βρίσκεται στην κορυφή της κάμψης. Αυτό προσθέτει

το τελικό φινιρίσμα στην ανάπτυξη των δικεφάλων σας.

### Η Προπόνηση του Στήθους και της Πλάτης

Πιέσεις πάγκου: Μπορείτε να κάνετε πιέση πάγκου σε μηχανή. Μπορείτε όμως να κάνετε εξίσου καλά με μπάρες και με αλτήρες. Όσον αφορά το φουλ κόντακτ καράτε, η πιέση πάγκου είναι η καλύτερη άσκηση που υπάρχει για το στήθος. Πραγματικά απελευθερώνει την ενέργεια των χτυπημάτων σας.

Αφού ξαπλώσετε ανάσκελα στον πάγκο, πιάστε την μπάρα με μια μέτριο ανοίγματος λαβή. Όπως και στις άλλες ασκήσεις, κάντε τις επαναλήψεις γρήγορα και ακολουθείστε τον ίδιο τρόπο αναπνοής με τις προηγούμενες ασκήσεις. Εκτός του ότι γυμνάζει το στήθος, η πιέση πάγκου γυμνάζει ακόμα τους ώμους και τους τρικεφάλους.

Έλξεις στην τροχαλία: Οι έλξεις στην τροχαλία είναι εξαιρετικές για το συνολικό μέρος των ώμων και τους δικεφάλους – μύωνες που είναι απαραίτητοι για μια ποικιλία επιθετικών και αμυντικών τεχνικών. Τα περισσότερα γυμναστήρια διαθέτουν τέτοιες τροχαλίες.

Σε αυτές τις ασκήσεις να προημάτε μια αρκετά μεγάλου ανοίγματος λαβή. Με μια ανοικτή λαβή, συγκεντρώνετε περισσότερο στους μύωνες της πλάτης που είναι γνωστοί σαν «φιερρά». Κατά την διάρκεια κάθε επανάληψης, διατηρείστε κατακόρυφο το πάνω μέρος του σώματός σας. Τραβήξτε την μπάρα προς τα κάτω, στο πίσω μέρος του λαιμού σας. Για ποικιλία, τραβήξτε την στο πάνω μέρος του στήθους σας.

### Η Προπόνηση των Ώμων

Στρατιωτικές πιέσεις: Οι ώμοι πρέπει να είναι δυνατοί στο φουλ κόντακτ καράτε. Σηκώνουν το βάρος των γανιών που φορούν οι γυναίκες στο ρινγκ. Δεν υπάρχει καμία καλύτερη άσκηση για την γενική ανάπτυξη των ώμων από τις στρατιωτικές πιέσεις. Είναι προτιμότερο να τις κάνετε στην ειδική μηχανή αλλά μπορείτε να τις κάνετε και με μπάρα ή αλτήρες. Επιπλέον, ανάλογα με το πως εσείς αισθάνεστε καλύτερα, μπορείτε να τις κάνετε όρθια ή καθιστή.

Σε συνδυασμό με τις πιέσεις πάγκου, οι στρατιωτικές πιέσεις προσθέτουν δύναμη και ταχύτητα στις γροθιές, στα μπλοκαρίσματα και στις άλλες τεχνικές των χεριών. Χρησιμοποιείτε μια μετρίου ανοίγματος λαβή και σπρώξτε το βάρος κατευθείαν επάνω. Κρατείστε το σώμα σας σταθερό. Όσο πιο κατα-

κόρυφο είναι τόσο περισσότερο γυμνάζονται οι ώμοι σας.

Πλάγιες εκτάσεις ώμων: Μπορείτε να κάνετε πλάγιες εκτάσεις σε μηχανή, με καλώδια ή με αλτήρες. Αφήστε το ένοπκό σας να σας οδηγήσει στον καταλληλότερο για σας τρόπο. Οι πλάγιες εκτάσεις αναπτύσσουν το πλάγιο μέρος των ώμων. Έτσι, ενώ οι στρατιωτικές πιέσεις σας προσφέρουν δύναμη στα χτυπήματα και τα μπλοκαρίσματα, οι πλάγιες εκτάσεις προσφέρουν στους ώμους σας την δυνατότητα να ανυψώνουν τα χέρια σας στα πλάγια. Αυτό σας βοηθά να μπορείτε να αντέξετε το βάρος των γανιών πάνω στο ρινγκ. Όταν εκτελείτε πλάγιες εκτάσεις, λυγίστε ελαφρά τους αγκώνες σας, κρατήστε τις παλάμες σας προς τα κάτω και σιγουρευτείτε ότι σπκώνετε το βάρος τουλάχιστον μέχρι το ύψος των ώμων.

### Η Προπόνηση της Μέσης

Σιτ απς: Ένας μαχητής του φουλ κόντακτ – άντρας ή γυναίκα – δεν έχει μέλλον αν δεν έχει καλοαναπτυγμένους κοιλιακούς. Τα σιτ απς παίζουν σπουδαίο ρόλο στην καλή κατάσταση της μέσης.

Για να κάνετε σιτ απς χρησιμοποιήστε έναν επικλινή πάγκο. Το καλύτερο είναι να τοποθετείτε τον πάγκο όσο πιο ψηλά γίνεται. Βάλτε τα πόδια σας κάτω από τα μαξιλαράκια και τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι. Καθώς κάνετε σιτ απς, μπορείτε να αλλάξετε τη θέση του σώματός σας. Μπορείτε να κινείστε κατευθείαν εμπρός ή να περιστρέφετε την μέση σας. Όσο καλή άσκηση όμως κι αν είναι τα σιτ απς, δεν είναι αρκετή. Οι κοιλιακοί σας αποτελούνται από τέσσερις οριζόντιες σειρές μυώνων και τα σιτ απς γυμνάζουν μόνο τις δύο πρώτες σειρές. Γιαυτό πρέπει να κάνετε και εναλλασσόμενες άρσεις ποδιών.

Εναλλασσόμενες άρσεις ποδιών: Η άσκηση αυτή είναι εξαιρετική για την ανάπτυξη των κάτω κοιλιακών, των δύο δηλαδή τελευταίων σειρών. Αλλά ξαπλώστε στο έδαφος και με τα πόδια σας τελείως τεντωμένα, κάντε εναλλασσόμενες άρσεις. Όπως ακριβώς και στα σιτ απς, διατηρείστε ψηλό τον αριθμό των επαναλήψεων σας. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να τελειώσετε την προπόνησή σας.

### Μια Τελική Σημείωση

Η προπόνηση με βάρη μπορεί να σας προσφέρει πολλά. Δεν θα βελτώσει μόνο την απόδοσή σας στο φουλ κόντακτ, αλλά και την εμφάνισή σας. Προτείνεται ανεπιφύλακτα σε όσες ενδιαφέρονται σοβαρά για το φουλ κόντακτ καράτε και για οποιαδήποτε άλλη μαχητική τέχνη.



## ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ FU JOW - PAI

Από τον  
Αγγελο Παπαδάτο

Ο GRAND MASTER JACK HOLT (TAKANTANI) πρόεδρος της τεχνικής επιτροπής KUNG-FU - FU JOW PAI δια την Ευρώπη επισκέφτηκε την χώρα μας στις 4-3-89 έως 11-3-89.

Ανθρωπος με ευρεία γνώση των πολεμικών τεχνών προσκεκλημένος μέσω της

Εξέτασε τους μαθητές και παρέδωσε μαθήματα σε κάθε σχολείο. Σαν δάσκαλος ήταν αυστηρός και απόλυτος στις απαιτήσεις του από όλους τους μαθητές του FU JOW PAI, αλλά έχει πολύ χιούμορ και φιλικότητα στις διαπροσωπικές του σχέσεις. Εμεινε ευχαριστημένος από το επίπεδο εκπαιδευτών και μαθητών και σχολείων, πράγμα που φαίνεται από τα λόγια του "Τώρα καταλαβαίνω γιατί οι μαθητές του FU JOW PAI σάρωσαν τα κύπελα στην

με τη γη και αντοχή στον πόνο, τα τρία πρώτα πράγματα που ζήτησε. Η δική του αντοχή πάντως αν και στα 57 χρόνια του είναι αξιοσημείωτη: προπονήσαν ακούραστα μαζί με τους αθλητές. Δίδαξε τεχνικές υψηλού επιπέδου μιας και ήταν και το επίπεδο των μαθητών πολύ καλό. Στην επίδειξη των τεχνικών τα χτυπήματά του ήταν ισχυρά με αποτέλεσμα διάφορους μικροτραυματισμούς των εκπαιδευτών.

GRAND MASTER J. HOLT και αντιπρόεδρος ο MASTER A. Παπαδάτος "Κ.Α.". Η Επιτροπή θα συνέρχεται δυο φορές τον χρόνο για να εξετάσει τους μαθητές των σχολείων FU JOW PAI. Μ' αυτό τον τρόπο θα καθορίζει τα standards των σχολών και θα διατηρεί σωστό επίπεδο αθλητών, και θα δίνει επίσημα και έγκυρο δίπλωμα (ζώνη). Σύντομα θα έχουμε λεπτομερέστερο ρεπορτάζ για την τεχνική επιτροπή. Από τον MASTER A. Παπαδάτο κάτι για το Kenpo. Ο grand master Ed



Ομοσπονδίας I.U.M.A. από τον μάστερ Αγγελο Παπαδάτο, ο κύριος J. Holt με τον κύριο Παπαδάτο επιθεώρησαν τις γνήσιες σχολές του FU JOW PAI Αθηνών.

Ο J. Holt έλεγξε το επίπεδο των εξής σχολών. 1) Του μάστερ Α. Παπαδάτου στο Χαλάνδρι και στο Μαρούσι. 2) Του εκπαιδευτή Μάκη Μήλλιου στο Βαρνάβα Αττικής 3) Του εκπαιδευτή Λάμπρου Σταμούλη στο Ν. Κόσμο. 4) Του εκπαιδευτή Γιώργου Μανουηλίδη στην Τερψιθέα.

Αγγλία το '85".

Τελευταία παρέδωσε μαθήματα στους κατόχους μαύρων ζωνών και εκπαιδευτές και εξέτασε τον μάστερ Α. Παπαδάτο για το 7th Degree. Οι εξετάσεις στέφθηκαν με επιτυχία, έγιναν δε αποριδοποίητα μπροστά σε μαθητές και εκπαιδευτές που παρακολούθησαν σεμινάριο από τον Grand Master J. Holt. Ο J. Holt προπόνησε σκληρά τους αθλητές των σχολείων FU JOW PAI. Απαιτούσε αυτοσυγκέντρωση σώμα ενωμένο

Μετά από πρόσκληση του Σαββόπουλου ο Master J. Holt και ο Master A. Παπαδάτος επισκέφθηκαν το σχολείο του στο Αιγάλεω όπου ο κ. J. Holt έκανε μια μικρή επίδειξη.

Επιτέλους δημιουργήθηκε τεχνική επιτροπή στο FU JOW PAI. Επιτέλους θα ξεχωρίσουν οι άσχετοι και οι ψεύτες από τους γνώστες του FU JOW PAI. Δημιουργήθηκε τεχνική επιτροπή με πρωτεργάτη τον Master A. Παπαδάτο που έφερε το FU JOW PAI στην Ελλάδα το 1971 - 72: Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής

Parker 10 dan στο Kenpo έρχεται στην Ελλάδα καλεσμένος του master Παπαδάτου μέσα Απριλίου. Σκοπός της επίσκεψής του στην χώρα μας είναι η διάδοση του Kenpo. Μόνιμος αντιπρόσωπος του GRAND MASTER ED PARKER για την ΕΛΛΑΔΑ είναι ο SiFu ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ 2 BLACK I.K.K.A. που βρίσκεται ήδη στην Ελλάδα και προπονείται στα σχολεία του master Παπαδάτου.

A. Παπαδάτος

## Νευρική Ιατρική για το μαθητή των Πολεμικών Τεχνών

# Ο ΠΑΝΙΚΟΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΜΑΧΗΣ



Story by Claude Gable

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Ο πανικός των αγώνων είναι ένα σύνδρομο φόβων και προσδοκιών.

Ο φόβος της αποτυχίας που αντιμετωπίζει ένας αγωνιζόμενος πριν από τον αγώνα είναι κατά πολύ όμοιος με το άγχος των διαγωνισμών στο σχολείο.

Γνωρίζοντας το αυτό, είμαστε σε θέση να καταπολεμήσουμε τον πανικό των αγώνων με τεχνικές που έχουν σχεδιαστεί για να μειώνονται ή και να εξαλείφονται ακόμα οι διάφορες μορφές άγχους.

Ο πανικός αυτός, που είναι επιστημονικά γνωστός με τον όρο «προκαταβολικό άγχος» προκαλείται από φόβους που ξεπηδούν στα νευράκια. Τι θα συμβεί; Θα τραυματιστώ άραγε, θα πονέσω και θα νικηθώ μπροστά στους άλλους;

Ο ψυχίατρος Βίκτωρ Φρανκλ υποστηρίζει στο βιβλίο του Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ότι «χαρακτηριστικό αυτού του φόβου είναι ότι έχει σαν αποτέλεσμα αυτό ακριβώς που φοβάται ο ασθενής». Για παράδειγμα, αν φοβόμαστε τον τραυματισμό, συνήθως «κοκκαλώνουμε» και ετοιμάζουμε τον εαυτό μας για τραυματισμό. Αν φοβόμαστε την ήττα μπροστά σε τρίτους, το ίδιο «κοκκαλώνουμε» μπορεί να μειώσει τα αντανακλαστικά μας, τη σωστή κρίση του χρόνου και τη σχέση μας με το χώρο.

Το να αναφερόμαστε στον αγωνιζόμενο που αντιμετωπίζει αυτό το

πρόβλημα του πανικού σαν «ασθενή» είναι σωστό, διότι ο μη πραγματικός φόβος έχει νευρωτικές ρίζες. Για να μεταμορφώσει κανείς τον εαυτό του από ασθενή σε αγωνιζόμενο με αυτοπεποίθηση και αίσθηση της πραγματικότητας πρέπει να κάνει διαχωρισμό των αυθεντικών αιτιών της πάθησής του από εκείνες που δεν υπάρχουν.

Για την εξάλειψη των φοβιών, ο ασθενής εργάζεται συστηματικά πάνω στην αποευσθητοποίησή του. Αν το αντικείμενο που προκαλεί το φόβο είναι το σχολείο, για παράδειγμα, το άτομο σταδιακά κάνει μια γνωριμία με το περιβάλλον του σχολείου. Αν εκείνο που προκαλεί επιπλέον άγχος είναι τα φίδια, τα ύψη ή οι αγώνες, ο ασθενής μπορεί να αρχίσει τη θεραπεία του με το να φαντάζεται το γεγονός που του προκαλεί φόβο. Ο συνδυασμός εικότων και χαλάρωσης μπορεί σταδιακά να μειώσει το φόβο.

Μια άλλη τεχνική χαλάρωσης είναι να προκαλείτε από μόνοι σας στην αρχή την ένταση. Με το να γίνετε το αντίθετο από αυτό που θέλετε, καταπολεμάτε το φόβο σας. Σκεφθείτε «αν βρισκομαι σε ένταση, θα είμαι αργός και θα τραυματιστώ σ' αυτό τον αγώνα.» Σφίξτε όλους τους μύες σας από το πρόσωπο μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών και στη συνέχεια σταδιακά χαλαρώστε κάθε μια από τις μυϊκές ομάδες. Χρησιμοποιώντας αυτή τη

τεχνική προοδευτικής χαλάρωσης, βάζετε στο μυαλό σας τη βεβαιότητα ότι έχετε κάποιο έλεγχο στο αίσθημα έντασης που σας πιάνει στον αγώνα.

Έχοντας έλεγχο, καταπολεμάτε ένα μέρος του φανταστικού σας φόβου.

Μια τεχνική που χρησιμοποιείται σε πολλές σχολές ηθοποιίας μπορεί να υιοθετηθεί για τους σκοπούς μας. Είναι η θεωρία Τζέιμς Λανγκ. Αυτή η ψυχολογική θεωρία υποστηρίζει ότι εκείνο που αντιδρά πρώτο είναι το σώμα μας και ότι αυτή η αντίδραση είναι που παράγει τα συναισθήματα που νοιώθουμε. Αν ένα ζώο πεταχτεί μπροστά στο αυτοκίνητό μας, πρώτα πατάμε το φρένο και στη συνέχεια νοιώθουμε αναστατωμένοι. Το απρόβλεπτο συνέβη και το σώμα μας αντέδρασε πριν προλάβει το μυαλό να αντιδράσει.

Οι ηθοποιοί που εκπαιδεύονται χρησιμοποιούν τη θεωρία Τζέιμς Λανγκ με το να αντιδρούν ψυχολογικά όπως θα απαιτούσε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Αν το σενάριο μιλάει για οργή, ο ηθοποιός παίρνει επιθετικές, κοφτές στάσεις και εκφράσεις. Με τη χρησιμοποίηση σωματικών στάσεων παράγεται τεχνητά το συναίσθημα.

Μπορούμε να κάνουμε το ίδιο σε έναν αγώνα. Το συναίσθημα που χρειάζεται για τη μάχη ή άλλες μορφές συναγωνισμού είναι η αυτοπε-



ποίηση. Παρατηρείστε τον ήρεμο τρόπο με τον οποίο περπατούν και αναπνέουν οι άνθρωποι που έχουν αυτοπεποίθηση, σε αντίθεση με την κοφτή αναπνοή και θηματοισμό που έχουν οι αγχώδεις αντίπαλοί τους. Ενεργώντας με αυτοπεποίθηση μπορούμε να βελτιώσουμε την παρουσίασή μας.

Αν ο πανικός μετατραπεί σε μια προσβολή άγχους και μπορείτε να εγκαταλείψετε τον αγωνιστικό χώρο, βουτήξτε τα χέρια σας σε πολύ ζεστό νερό. Βουτήξτε επίσης και το πρόσωπό σας και τυλίξτε το λαιμό σας με μια ζεστή πετσέτα. Αποφύγετε να κοιτάξετε το αγχωμένο πρόσωπό σας στον καθρέφτη. Συγκεντρωθείτε στη ζέση, σφίξτε τις μυϊκές ομάδες και στη συνέχεια χαλαρώστε τις. Αυτή η διαδικασία θα εξαφανίσει ένα μέρος του άγχους. Οι προσβολές άγχους σας κάνουν να επιθυμείτε να μη βρισκόταν το σώμα σας σε τέτοια ένταση, με αποτέλεσμα αυτή η ένταση να αυξάνεται. Θυμηθείτε ότι έχοντας καταπολεμήσει ένα μέρος του άγχους σας, έχετε περισσότερο έλεγχο από εκείνους που δε γνωρίζουν αυτή τη διαδικασία.

Ο επιπλέον έλεγχος του πανικού των αγώνων απαιτεί μια μακροπρόθεσμη διαδικασία, η οποία όμως είναι αποτελεσματική. Για να ευχαριστηθείτε αυτά τα αποτελέσματα, πρέπει να σκέφτεστε πλατιά για να καταπολεμήσετε την ένταση, το φόβο και το άγχος μελλοντικών αγώνων.

Φτιάξτε έναν κατάλογο όλων των πιθανών κινδύνων, σωματικών και ψυχολογικών, που μπορούν να προκύψουν από έναν αγώνα. Ο ψυχολόγος Τζ. Γουλπ μάθαινε τους φοβικούς ασθενείς του να καταπολεμούν τους φόβους τους φτιάχνοντας καταλόγους με τις καταστάσεις που τους προκαλούσαν άγχος και τοποθετώντας ιεραρχικά αυτές τις καταστάσεις στον κατάλογο. Όταν χρησιμοποιείτε αυτή τη διαδικασία, αξιολογείτε τους φόβους σας, αρχίζοντας από τις καταστάσεις που προκαλούν ήπιο άγχος και καταλήγοντας σε στα πιο τρομακτικά περιστατικά. Συμπεριλάβετε και καταστάσεις που είναι απίθανο να συμβούν -όπως πολλαπλοί

τραυματισμοί και νοκ άουτς- αλλά όπως και να 'χει εσείς τις φοβάστε.

Με το να φτιάχνετε καταλόγους των φόβων σας, τους δίνετε πρόσωπο και τους περιορίζετε. Ιδιαίτερα εκείνους που είναι φανταστικοί. Επειδή σε πολλούς αγώνες απαγορεύονται τα χτυπήματα στο σώμα χωρίς θωράκιση, ενώ σε άλλους απαγορεύονται τα χτυπήματα στο πρόσωπο, ο φόβος των πολλαπλών τραυματισμών ή του νοκ άουτ μπορεί να περιοριστεί. Από τη στιγμή που τέτοιου είδους καταστάσεις αποκλείονται από τους κανονισμούς των αγώνων και εφόσον υπάρχουν διαιτητές για να προστατεύουν τους κανονισμούς, φόβοι αυτού του επιπέδου είναι ασταθείς.

Ένας χαμηλότερου επιπέδου φόβος που αντιμετωπίζουν όλοι οι καινούργιοι αγωνιζόμενοι είναι ο φόβος του αγνώστου. Τι είδους μαχητικές μορφές θα δω στον αγώνα; Πως είναι να παίρνεις μέρος στον αγώνα άραγε; Με το να αντιμετωπίσουμε τις απαντήσεις κάνουμε το άγνωστο λιγότερο τρομακτικό. Αν είστε ιδιοκτήτης ενός ΝΤΟΤΖΟ και τα λιγότερο έμπειρα μέλη φοβούνται να αντιμετωπίσουν έναν φιλικό αγώνα, κρατήστε τους μακριά από τα πραγματικά πρωταθλήματα μέχρι να παρακολουθήσουν ένα σαν θεατές. Αν είναι δυνατόν χρησιμοποιείτε τους στο μη αγωνιστικό μέρος, όπως για παράδειγμα να κρατάνε τη βαθμολογία και τους χρόνους.

Η συμμετοχή τους στις εργασίες των αγώνων τους βοηθούν να κατανοήσουν το αγωνιστικό τους μέρος. Όταν δουν ότι δεν είναι απειλητικές όλες οι διαδικασίες ενός αγώνα, θα συνδυάσουν τον αγώνα με αυτές τις μη απειλητικές διαδικασίες.

Επίσης μπορούν να μειώσουν τους φόβους τους κάποιοι μίνι-αγώνες μεταξύ ανθρώπων που τα μέλη σας γνωρίζουν. Εσείς μπορείτε να είστε υπέρ το δέον εξοικειωμένος με τις διαδικασίες ενός αγώνα, αλλά πρέπει και οι αμήτοι να εξοικειωθούν μαζί τους.

Ένας από τους πιο κοινούς φόβους ανάμεσα στους αγωνιζόμενους είναι εκείνος της ήττας μπροστά σε κοινό. Αυτός ο φόβος είναι παρόμοιος με το άγχος των

διαγωνισμών, επειδή ακριβώς τα αποτελέσματα κοινοποιούνται. Αλλά για σκεφτείτε : πέρα από σας, ποιός πραγματικά το παρατηρεί ή ενδιαφέρεται; Ποιόν απαγορεύετε όταν χάνετε σε έναν αγώνα; Το πιο πιθανό είναι ότι πήγατε στο ντόζο για να βρείτε τη φόρμα σας και να πάρετε μερικά μαθήματα αυτοάμυνας. Σ' έναν αγώνα αξιολογείται η κατάσταση στην οποία βρίσκεστε σε μια μόνο μέρα. Το να χάσετε δε μειώνει τα οφέλη που έχετε αποκομίσει.

Το άγχος των διαγωνισμών εμφανίζεται επειδή κάποιος φοβάται τις πιθανές επιπτώσεις. Η κακή βαθμολογία μπορεί να οδηγήσει στο θυμό των γονέων ή στην αποτυχία της εγγραφής σε κάποιο κατώτερο εκπαιδευτικό ίδρυμα, που πιθανόν να εξασφάλιζε μια χαμηλόμισθη εργασία. Αυτή η αναλογία είναι χρήσιμη όταν γνωρίζετε ποιές άλλες πιθανές απώλειες φοβάστε από την ήττα σας σε έναν αγώνα μαχητικών τεχνών. Θα απογοητεύσετε τον προπονητή σας αν χάσετε; Ή μήπως τον εαυτό σας; Αν χάσετε θα γελάσουν οι άλλοι σε βάρος σας;

Η αξιολόγηση και ο έλεγχος γι' αυτήν, στις περισσότερες σχολές εξαρτάται από την καλή φόρμα. Εάν δεν είστε σε καλή φόρμα, δε θα σας εξετάσουν. Και σκεφθείτε το εξής; αν είστε σε καλή φόρμα δε θα ακολουθήσουν περισσότερες νίκες σε φιλικούς αγώνες στο ντόζο ή σε αγώνες κάτω; Συγκεντρωθείτε στην Ανατολική αξία της καλής φόρμας, και όχι στη Δυτική αποδοχή του κυνηγιού φανταχτερών κυπέλλων και του χτυπήματος άλλων ανθρώπων. Εκείνοι που ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες όταν έρχονται σε επαφή με τον Ανατολικό τρόπο σκέψης αποκτούν μια νοητική οξύτητα. Η νίκη ή η ήττα δεν εξαρτάται από εκείνα που κάνεις σε άλλους, αλλά από εκείνα που έχεις μάθει στον εαυτό σου να κάνει. Στους αγώνες έχει εισβάλλει η Δυτική ιδέα του φόβου της αποτυχίας μπροστά στο κοινό, αλλά αυτό συμβαίνει επειδή εμείς το επιτρέπουμε.

Η αυθεντική νίκη στις πολεμικές τέχνες προέρχεται από την σταδιακή πρόοδο των σωμάτων με τη καλή

λιέργεια, τη χαλάρωση του νου ώστε να μπορούμε να προβλέπουμε τη στρατηγική του αντιπάλου και την τελειοποίηση της φόρμας μας.

Ένας αγώνας απαιτεί προετοιμασία, γνώση της στρατηγικής και καλή φόρμα. Έτσι μερικοί άνθρωποι παρακινούνται να εργάζονται σκληρότερα για να φαίνονται καλύτεροι στο κοινό. Συγκρίνοντας όμως τους μοντέρνους αγώνες με τα ιδεώδη των πολεμικών τεχνών φαίνεται πόσο διαφορετικοί, πόσο Δυτικοί, είναι αυτοί οι αγώνες. Η αληθινή μάχη εμφανίζεται μόνο μετά από προσεκτική μελέτη, όταν η ώρα του αγώνα έχει εκπνεύσει.

Ο Γιαπωνέζος μάστερ Μιγιαμότο Μουσάσι, στο ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΚΥΚΛΩΝ, που γράφτηκε πριν από τρεις αιώνες, επιβεβαιώνει τη σύνεση της μακροπρόθεσμης εργασίας και της συνεχούς επανεκτίμησης των τωρινών σας ικανοτήτων σαν γνώστη των πολεμικών τεχνών, καθώς και των αντιπάλων σας. Δύο λεπτά σε έναν αγώνα δε σας δίνουν τη δυνατότητα να εκτιμήσετε καλά

τον αντίπαλό σας, χρησιμεύουν όμως σαν προσωρινό κριτήριο. Είναι νόμιμη μάχη, ο μοναδικός τρόπος για τους περισσότερους γνώστες πολεμικών τεχνών να ελέγξουν τα αντανάκλαστικά τους, τη φυσική τους κατάσταση και την αξία των συνδυασμών που χρησιμοποιούνται στην πάλη.

Οι ακόλουθες προτάσεις θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τους φόβους και το άγχος που εμφανίζονται στις πολεμικές τέχνες:

- Το προκαταβολικό άγχος καταπολεμάται με τη χαλάρωση.

- Χρησιμοποιείτε τη θεωρία Τζέιμς Λανγκ. Χρησιμοποιείτε συναισθήματα που τα έχετε προκαλέσει με τεχνητό τρόπο, αντικαθιστώντας τα αρνητικά συναισθήματα [φόβο] με κείνα που είναι θετικά [αυτοπεποίθηση].

- Οι προσβολές άγχους μπορούν να αντιμετωπιστούν κατά ένα μέρος με τη ζέση.

- Καταπολεμήστε τον πανικό φτιάχνοντας μια λίστα όπου θα αξιολογείτε ιεραρχικά τις καταστάσεις

εκείνες του αγώνα που προκαλούν άγχος.

- Συγκεντρωθείτε στον ανατολικό τρόπο σκέψης των πολεμικών τεχνών και όχι στο Δυτικό. Θυμηθείτε τον πραγματικό ρόλο για τον οποίο αρχίσατε τη προπόνηση [οπωσδήποτε δεν ήταν για να φαίνεστε ωραίος στους αγώνες, έτσι;]. Οι φιλικόι αγώνες και άλλες μορφές αγώνων είναι μόνο δύο κρίκοι της αλυσίδας. Η προπόνηση που χρειάστηκε για να φτάσετε εκεί, απέναντι σε έναν αντίπαλο είναι πιο σημαντική.

Καθώς έγραψε και ο συγγραφέας του ΤΑΟ, «Το ΤΑΟ του παραδείσου δεν μάχεται, παρόλα αυτά συντρίβει.» Με το να μάχεσαι συνειδητά δημιουργείς μια διχοτόμηση: κάποιος κερδίζει και κάποιος χάνει. Με το να εργάζεσαι συνειδητά πάνω στον εαυτό σου και όχι σε σύγκρουση με τους άλλους, εργάζεσαι στη δική σου ενότητα βελτιωμένου νου και σώματος.

CLAUDE GABLE



## ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

Για Άνδρες ή Γυναίκες που θέλουν να αδυνατίσουν **γρήγορα** προτείνουμε, μαζί με ένα κατάλληλο πρόγραμμα δίαιτας, να γυμναστούν στο σπίτι φορώντας μια **Ζώνη Αδυνατίσματος** ή μια **Φόρμα Αδυνατίσματος** σε ασκήσεις με **Σχοινάκι** ή **Στατικό Ποδήλατο** ή **τζόγκινγκ** σε **Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξίματος** για γενική επίδρωση και καθολική λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, σε ασκήσεις για τη μέση με **Ροδάκι** ή **Σανίδα** ή **Πάγκο Κοιλιακών**, και σε ασκήσεις με **Ελατήρια Σύσφιξης Στήθους** ή **Λυγίζομενη Μπάρα** κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρωματικό υδρομασάζ στήθους με το **Roto-Star**. Όλα αυτά θα τα βρείτε στο **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**

# Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΔΙΔΑΞΕ ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ ΣΤΟΝ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΑΡΧΗΓΟ ΤΩΝ ΝΙΝΤΖΑ

## ΤΙΣΙΤΣΟΥΓΚΟΥ ΤΑΚΑΜΑΤΣΟΥ

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου  
Από τον Ιλάν Γκατένιο

Τα 20 νεαρά μέλη της τοπικής συμμορίας της Νομαρχίας Νάρα στην Ιαπωνία, κοίταξαν άγρια τον ηλικιωμένο άντρα που στεκόταν μπροστά τους.

«Αφήστε το κορίτσι ήσυχο», είπε αυτός με χαμηλή φωνή.

Η συμμορία γέλασε εις βάρος του ηλικιωμένου άντρα, που στεκόταν εκεί με το κακάμα του (παραδοσιακή γιαπωνέζικη ενδυμασία) σπριζόμενος σε ένα μικρό μπασιούνη περιπάτου. Πίσω του καθόταν ο πατέρας του νεαρού κοριτσιού, που δεν μπορούσε να ικανοποιήσει τις απαιτήσεις τους σε χρήματα για την προστασία του μαγαζιού του. Τους κοιτούσε με τα μάτια μου γεμάτα φόβο. Ο ηλικιωμένος άντρας όμως δεν φοβόταν.

«Πηγαίνετε στον μπόζου (ξυρισμένο κεφάλι) που σας έστειλε», είπε, «και πέστε του ότι ο Τακαμάτσου σας διέταξε να αφήσετε το κορίτσι και τον πατέρα του ήσυχους και να μην ξαναενοχλήσετε ποτέ την οικογένεια».

Κάπ, ίσως το βλέμμα των ματιών του ηλικιωμένου άντρα, η πειστική φωνή του, η συμπεριφορά του απέναντι στον αρχηγό, έκανε την συμμορία να φοβηθεί. Κανένας από αυτούς δεν θα αποκαλούσε ποτέ τον αρχηγό μπόζου, ένα κοροϊδευτικό όνομα που χρησιμοποιούσαν μόνο για μικρά παιδιά. Έχοντας πάρει την θέση του πατέρα του, ήταν τώρα ο αρχηγός πάνω από 15000 ανθρώπων.

Ένα από τα μέλη της συμμορίας υποκλίθηκε και έτρεξε να αναφέρει το περιστατικό στον αρχηγό. «Ο Τακαμάτσου», ρώτησε συνοφρυωμένος ο νεαρός μπόζου. «Ο Μογγολικός Τίγρης είναι ακόμα ζωντανός;» Ο αρχηγός διέταξε να ελευθερωθεί αμέσως το κορίτσι και βιάστηκε να τρέξει μπροστά στον ηλικιωμένο άντρα φορτωμένος με ανθοδέσμες για να εξιλεωθεί για την ασέβεια που του είχαν δείξει οι άντρες του.

Η ιστορία του Μογγολικού Τίγρη άρχισε 65 χρόνια πριν από το παραπάνω περιστατικό, το 1893, όταν η Δυναστεία Μίτσι κυβερνούσε την Ιαπωνία και πρώτου παραγκωνιστεί η παράδοση από τις καινοτομίες και τις επιρροές που έφεραν οι Δυτικοί στα νησιά. Ο πεντάχρονος Τσιτσιούγκου Τακαμάτσου είχε σταλθεί στον θείο του, Σινρύνουν Ματαμίτσου Τόντα, για να μάθει την τέχνη του μούντο (τρόπος του μαχητή) και της αυτοάμυνας που δίδασκε στην στρατιωτική σχολή στο Νακάνο. Ο Τόντα ήταν τότε ο τριακοστός δεύτερος σόκε (αρχηγός) της παράδοσης του νινζούτσου, τογκακούρε ρύου.

Ο Τακαμάτσου έμαθε να είναι ένας νίντζα. Σιγά σιγά έγινε κάτοχος της τέχνης του αθέατου μαχητή. Ωφελήθηκε από την εμπειρία κιλιάδων ανθρώπων, πολλοί από τους οποίους προέρχονταν από οικογένειες σχετικές με την πραγματική μάχη για εννέα αιώνες. Έμαθε την βαθιά φιλοσο-

φία του νινζούτσου και διδάχθηκε, ανάμεσα σε πολλά άλλα πράγματα, πως να αντιμετωπίζει έναν ή περισσότερους αντίπαλους σε όλες τις καταστάσεις.

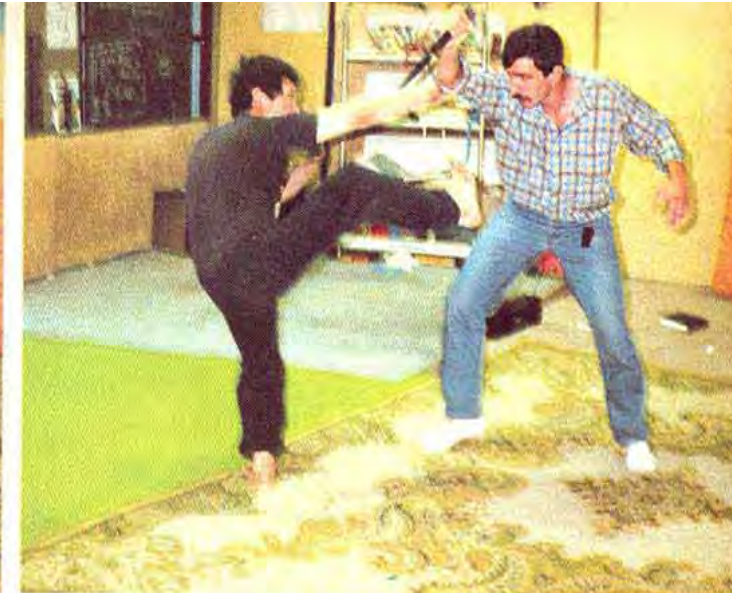
Το εξαιρετικό πνεύμα του Τακαμάτσου και η εκπληκτική φυσική του κατάσταση τον κατέταξαν ανάμεσα στους καλύτερους από τους μαθητές. Η αφοσίωση και η επιμονή του ανέπτυξαν το σώμα και την ψυχή του στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό. Όταν ήταν 16 χρονών, είχε καταφέρει να φτάσει σε ένα επίπεδο ικανοτήτων που συνήθως αποκλείεται ύστερα από πολλά χρόνια σκληρής δουλειάς. Όταν έγινε 19 χρονών, ο Τόντα τον ανακήρυξε επόμενο σόκε του νινζούτσου. Ο Τακαμάτσου τότε αποφάσισε να πάει στα βουνά για να απομονώσει τον εαυτό του από τον κόσμο και να διαλογιστεί. Για έναν χρόνο περιπλανιόταν στα βουνά ανάμεσα στο Κυότο και τη Νάρα. Τελικά συνειδητοποίησε η ήταν εκείνο το οποίο αναζητούσε: η πρόκληση της ζωής.

Επιστρέφοντας στον πολιτισμό, θεώρησε ότι η Ιαπωνία ήταν πολύ μικρή για τον καθένα, αλλά άνθρωποι σαν τον Τακαμάτσου ήσαν ευπρόσδεκτοι στις αυλές των αρχόντων και των πριγκίπων, οι οποίοι είχαν την ανάγκη ανθρώπων σαν κι αυτόν όχι μόνο για να βασιστούν στην δύναμή τους, αλλά επίσης για να ωφεληθούν από τις συμβουλές τους. Ο νίντζα είναι σε θέση πάντα να ανιχνεύεται τον εχθρό, να βρίσκει τα αδύνατα σημεία του και κατέχει τις πληροφορίες που πρέπει να χρησιμοποιηθούν την κατάλληλη στιγμή. Ο νίντζα ξέρει ότι ένας άπληστος άνθρωπος θα δειλεαστεί με χρήμα, ένας δειλός θα γίνει υποχείριο με την απειλή και ένας αναζητητής της ηδονής θα τυφλωθεί με μια γυναίκα. Έτσι με ακριβείς χειρισμούς, ο νίντζα ξέρει πως και πού θα χτυπήσει τους εχθρούς του.

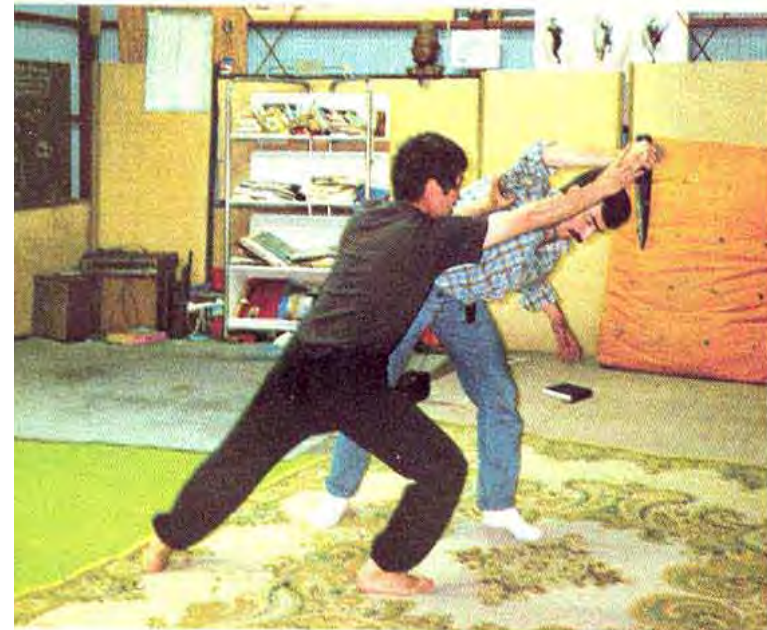
Αν και κατείχε αυτή την γνώση, ο Τακαμάτσου δεν βρήκε το κατάλληλο μέρος αμέσως. Ακόμα ένοιωθε ότι δεν ήταν σε



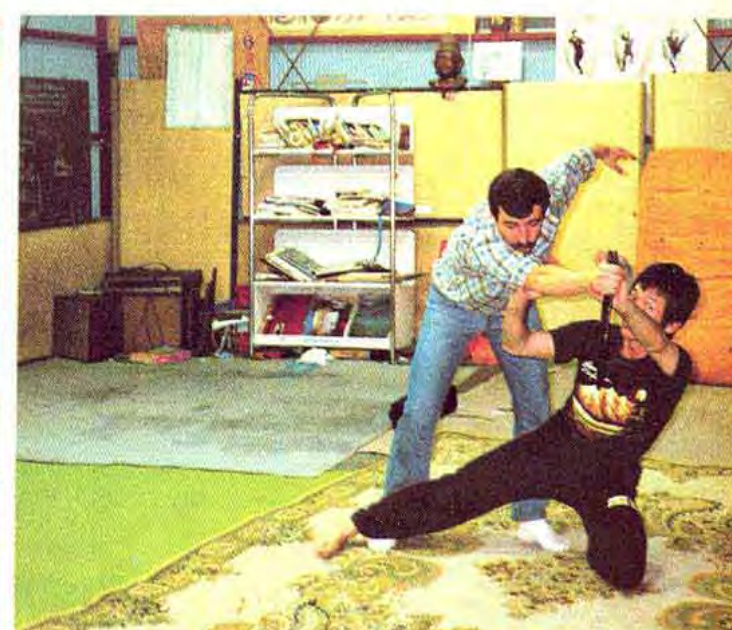
A1. Ο κακοποιός επιτίθεται με ένα μαχαίρι κατά του Σιράισι ευνοεί με ένα κάθετο χτύπημα.



A2. Ο Σιράισι κινείται ελαφρά πλάι αποφεύγοντας το κάρφωμα του μαχαιριού, ενώ ταυτόχρονα μπλοκάρει τον αγκώνα του επιτιθέμενου και τον λακτίζει στα πλευρά.



A3. Μετακινείται προς τα δεξιά σπάζοντας την ισορροπία του αντιπάλου.



A4. Κάνοντας πλήρη περιστροφή κάτω από το παιγδευμένο χέρι πιέζει τον αγκώνα ενώ ταυτόχρονα μπλοκάρει και το πόδι του.

A5. Τραβάει το παιγδευμένο χέρι ανατρέποντας τον επιτιθέμενο.

A6. Παρά την πτώση κάνει και εξάρθρωση στον καρπό του ήδη εξοντωμένου αντιπάλου.



Συνέχεια στη σελ. 60



θέση να αντιμετωπίσει τους ανθρώπους. Ένα χρόνο αργότερα επέστρεψε στην Ιαπωνία. Αλλά πριν περάσει πολύς καιρός ναύλωσε ένα πλοίο και έφυγε πάλι για την Κίνα. Σε μια παραθαλάσσια κινέζικη πόλη, βρήκε μια αποικία ξένων και αποφάσισε να μείνει εκεί για λίγο. Έκανε μερικούς φίλους και έβγαζε το ψωμί του δουλεύοντας σαν φύλακας σε μια ομάδα Γιαπωνέζων εμπόρων.

Μια μέρα τον φώναξαν να σταματήσει οκτώ άντρες μιας αντίπαλης ομάδας που κατάρρεφαν τα καταστήματα των Γιαπωνέζων εμπόρων. Όταν οι οκτώ είδαν τον Τακαμάτσου, έστρεψαν κατά πάνω του τα σπαθιά τους. Ο Τακαμάτσου σκαρφάλωσε γρήγορα στην στέγη μιας μικρής καλύβας και η ομάδα τον ακολούθησε. Αν και όπλος, δεν φοβήθηκε τα μαχαίρια και τα σπαθιά τους. Πάληψε σαν τίγρης και έπειτα από λίγα λεπτά κείτονταν όλοι νεκροί στο δρόμο.

Η αστυνομία συνέλαβε τον Τακαμάτσου και πέρασε από δίκη με την κατηγορία της ανθρωποκτονίας. Η ποινή ήταν θάνατος. Στο δικαστήριο, ο Τακαμάτσου ισχυρίστηκε ότι πολέμησε με άδεια χέρια και ότι οι αντίπαλοί του κρατούσαν σπαθιά. «Δεν τους σκότωσα», είπε. «Κάθε φορά που κάποιος επιχειρούσε να με χτυπήσει, το μόνο που έκανα ήταν να αποφεύγω την λεπίδα. Δεν μπορούσαν να σταθούν πάνω στην γλιστερή στέγη της καλύβας και έπεφταν πάνω στα σπαθιά τους.» Ο ισχυρισμός του και η επιρροή των Γιαπωνέζων εμπόρων βοήθησαν να αθωωθεί και δεν ανακρίχθηκε ένοχος.

Ύστερα από την απαλλαγή του, ο Τακαμάτσου αποφάσισε να ταξιδέψει βαθύτερα στο εσωτερικό της Κίνας. Εκείνη την εποχή, οι ληστές εξουσίαζαν τους δρόμους και λήστευαν όλους τους ταξιδιώτες. Ένας από τους πιο διαβόητους ληστές ήταν ένας Μογγολέζος γίγαντας που ίππευε ένα γρήγορο, δυνατό άλογο. Μάζευε διόδια από όλους εκείνους που τολμούσαν να περάσουν από την περιοχή του. «Μια μέρα», θυμάται ο Τακαμάτσου, «βρέθηκα αντιμέτωπος με τον γίγαντα που μου έφραζε τον δρόμο». Ο Τακαμάτσου αρνήθηκε να πληρώσει τα διόδια και ο γίγαντας θύμωσε. Έσκυψε μπροστά και σήκωσε τον Τακαμάτσου στον αέρα. «Ξαφνικά άκουσα μια φοβερή κραυγή» λέει ο Τακαμάτσου. «Ο γίγαντας με άφησε κάτω και για μεγάλη μου έκπληξη, είδα το αριστερό του μάτι ανάμεσα στα δάχτυλα του χεριού μου». Φυσικά, ύστερα από αυτό, ο γίγαντας «επέτρεψε» στον Τακαμάτσου να φύγει χωρίς να πληρώσει διόδια.

Η φήμη του Τακαμάτσου απλώθηκε



ντρα που θεωρούσαν σαν δυνατότερο σε όλη την Κίνα.

Η μάχη κράτησε πάνω από δύο ώρες. Ο Κινέζος είχε πολύ ισχυρά λακτίσματα, αλλά τα πόδια του συναντούσαν πάντα τα δυνατά χέρια του Τακαμάτσου. Μόνο δύο φορές, πάντως, ο Τακαμάτσου κατάφερε να χτυπήσει τον αντίπαλό του δυνατά χωρίς να θέσει σε κίνδυνο τον εαυτό του, και ένα από τα μάπα του δεν κατάφερε να γλυτώσει ένα ισχυρό χτύπημα. Στο τέλος, αναγνώρι-

γήγορα στην Κίνα. Σύντομα έγινε αρχηγός μιας από τις δυνατότερες λεγεώνες αντρών της χώρας. Ήταν μόνο 25 χρονών και πολλοί προσπάθησαν να τον προκαλέσουν, αλλά χωρίς επιτυχία. Μια μέρα τον προκάλεσε ο προσωπικός φρουρός του πρίγκιπα της επαρχίας στην οποία έμενε ο Τακαμάτσου. Ο φρουρός ήταν ονομαστός για την δύναμή του και τις άπειρες νίκες του στην μάχη σώμα με σώμα. Ο Τακαμάτσου όμως δεν δίστασε να αντιμετωπίσει τον ά-



σε ο ένας την ικανότητα του άλλου, σταμάτησαν την μάχη και υπογράψαν μια συνθήκη.

Η ευγενική προσωπικότητα πίσω από την εικόνα του Τακαμάτσου σαν σκληρού μαχητή επηρέασε τους Γιαπωνέζους στην Κίνα και όταν έγινε 28 χρονών, διορίστηκε επικεφαλής των Γιαπωνέζικων μαχητικών τεχνών στην Κίνα. Οδηγούσε ακόμα μισθοφόρους, αλλά πάντα έπαιρνε το μέρος εκείνων που είχαν δίκιο.

Έπειτα από 15 χρόνια αμέτρητων περιπετειών, ο Τακαμάτσου επέστρεψε στο χωριό της οικογένειάς του στη Νομαρχία Νάρα στην Ιαπωνία. Άλλαξε τελείως τον τρόπο ζωής του, μένοντας μακριά από την μάχη και την δόξα. Δεν μπορούσε όμως να αφήσει την παράδοση να πεθάνει. Εξακολούθησε να εξασκείται στις μεθόδους των νίντζα και άρχισε να διαλέγει μαθητές στους οποίους θα μπορούσε να διδάξει την τέχνη. Ανάμεσά τους έψαξε για έναν διά-

δοχο που θα μπορούσε να βαστήσει τον τίτλο του σόκε, αλλά κανένας από τους μαθητές του δεν φαινόταν άξιος αυτού του έργου. Ο μόνος μαθητής που πλησίαζε να κατανοήσει το πνεύμα του νινζούτσου ήταν ο Ακιμότο, αλλά ήταν σχεδόν το ίδιο γέρος με τον Τακαμάτσου τον ίδιο. Ο Τακαμάτσου χρειαζόταν έναν νεότερο μαθητή για το έργο.

Ο Τακαμάτσου ήταν 62 χρονών όταν τον πλησίασε ο Γιοσιάκι Χατσούμι. Ο νεαρός αθλητής ήταν ήδη 60 νταν στο καράτε και 50 νταν στο τζούντο, αλλά ένοιωθε ότι αυτό δεν του ήταν αρκετό και έψαχνε για έναν δάσκαλο του μπούντο κοντά στο Τόκιο. Βρήκε κάποιον που του χρέωνε αρκετά χρήματα για κάθε τεχνική που του δίδασκε. Ο δάσκαλος τον πληροφόρησε ότι θα μπορούσε επίσης να πάρει γνώσεις από τον θείο του, τον Τακαμάτσου.

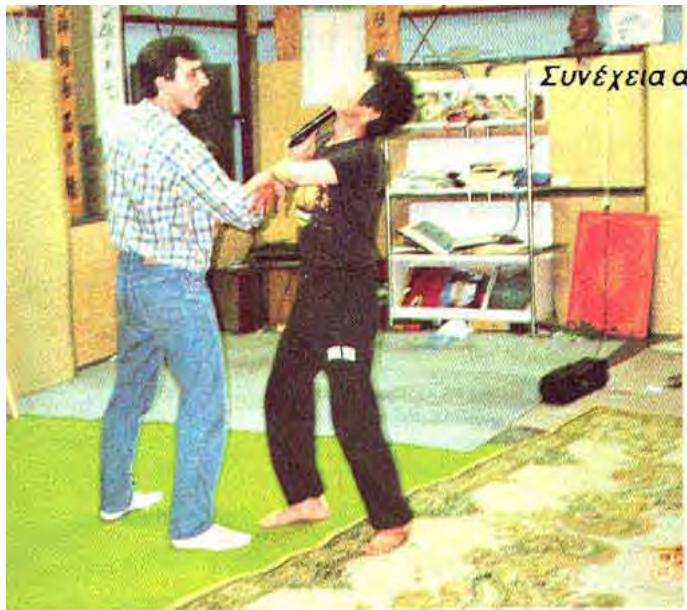
Ο Χατσούμι δεν έχασε χρόνο. Πήγε κατευθείαν στον Τακαμάτσου για να μάθει. Έγινε δεκτός σαν κανονικός μαθητής και του άρεσε τόσο πολύ η τέχνη που εγκατέλειψε όλες τις άλλες αθλητικές του δραστηριότητες και αφοσιώθηκε ολοκληρωτικά στην μελέτη του νινζούτσου. Έμενε δύο και τρεις μέρες με τον Τακαμάτσου και στη συνέχεια επέστρεψε στο σπίτι του στα βόρεια. Ο Χατσούμι προπονήθηκε με αυτό τον τρόπο δίπλα στον Τακαμάτσου για είκοσι χρόνια και κάθε φορά που ερχόταν στην σχολή πλάταινε την γνώση του.

Μέχρι τότε, τίποτα δεν είχε γραφτεί για το νινζούτσου και η τέχνη περνούσε από στόμα σε στόμα. Αλλά, με την προτροπή του Χατσούμι, ο Τακαμάτσου συμφώνησε να γράψει τις αρχές του νινζούτσου πάνω σε καρτί. Κάθε φορά που ο Χατσούμι ερχόταν στο χωριό, έβρισκε να τον περιμένουν χειρόγραφα τα οποία μελετούσε αργότερα με σουχία στο σπίτι του. Το μεγαλύτερο μέρος όμως των γνώσεων του Χατσούμι προήλθε από τις συναντήσεις του με τον Τακαμάτσου. Ανεξάρτητα από την ηλικία του, ο Τακαμάτσου βρισκόταν σε καταπληκτική φόρμα. Χρόνια ολόκληρα εξάσκησης στο νινζούτσου τον είχαν κάνει ακόμα καλύτερο μαχητή. Εφάρμοζε όλα όσα ήξερε με τον Χατσούμι και τελικά αποφάσισε να του δώσει την αρχηγία της παράδοσης του τογκακούρε-ρύου νινζούτσου, μαζί με τις υπευθυνότητες που δημιουργεί αυτός ο τίτλος.

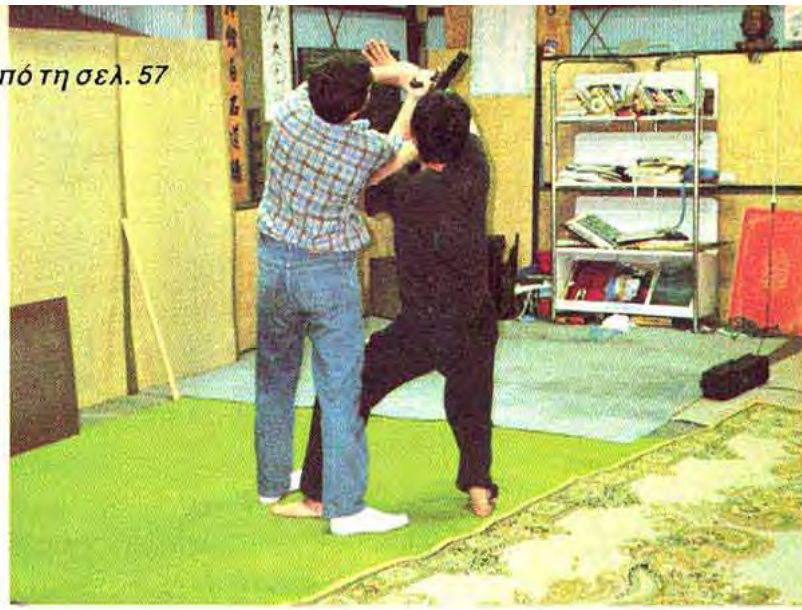
Ο Τακαμάτσου και ο Ακιμότο έδωσαν στον Χατσούμι ένα γράμμα στο οποίο εξέφραζαν την χαρά τους που βρήκαν έναν τέτοιο άξιο διάδοχο. Και οι δύο συνέχισαν να τον διδάσκουν όλα όσα ήξεραν.

Τότε, ο Ακιμότο, ο άνθρωπος που μπορούσε να πλησιάσει αθόρυβα ένα που-

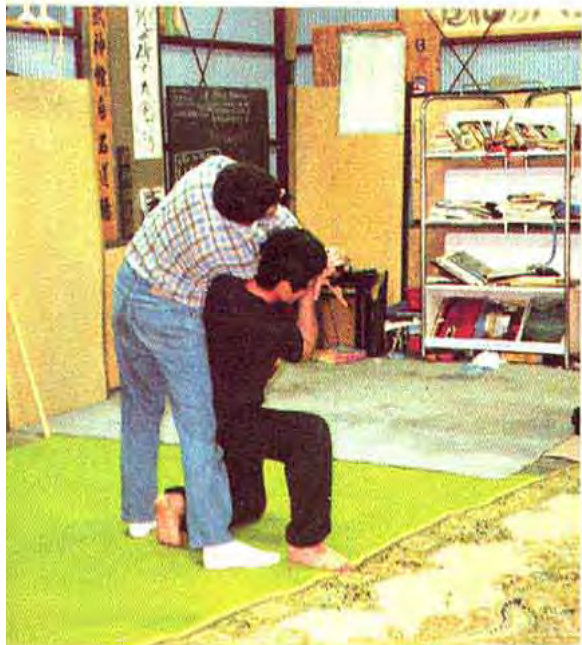
Συνέχεια από τη σελ. 57



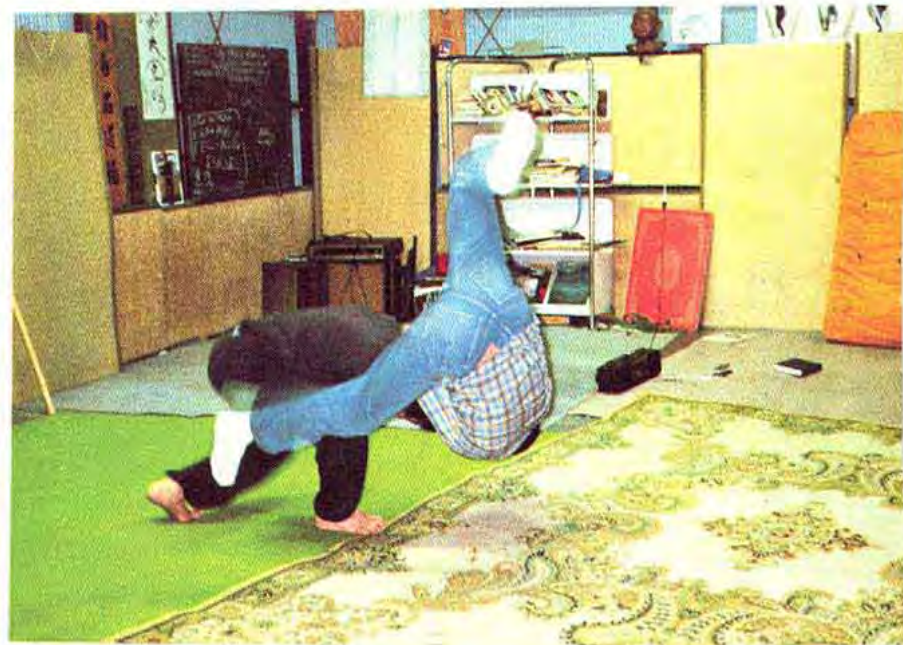
**B1.** Ο κακοποιός τοποθετεί το πιστόλι κάτω από το σαγόνι ενώ ο Σιράισι σενσέϊ κάνοντας τουίσι με το σώμα του ...



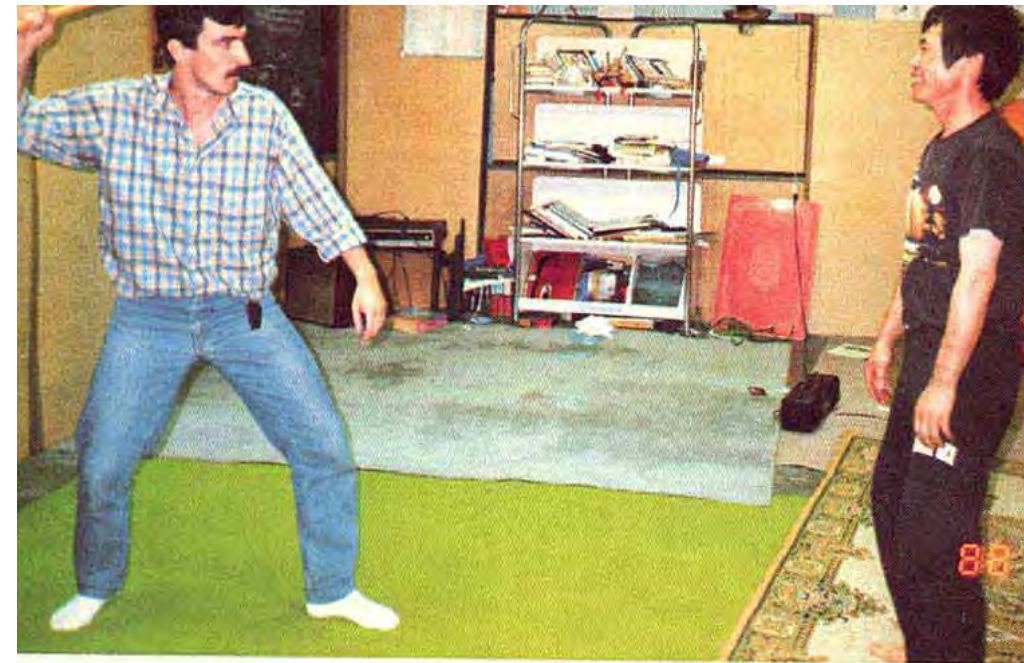
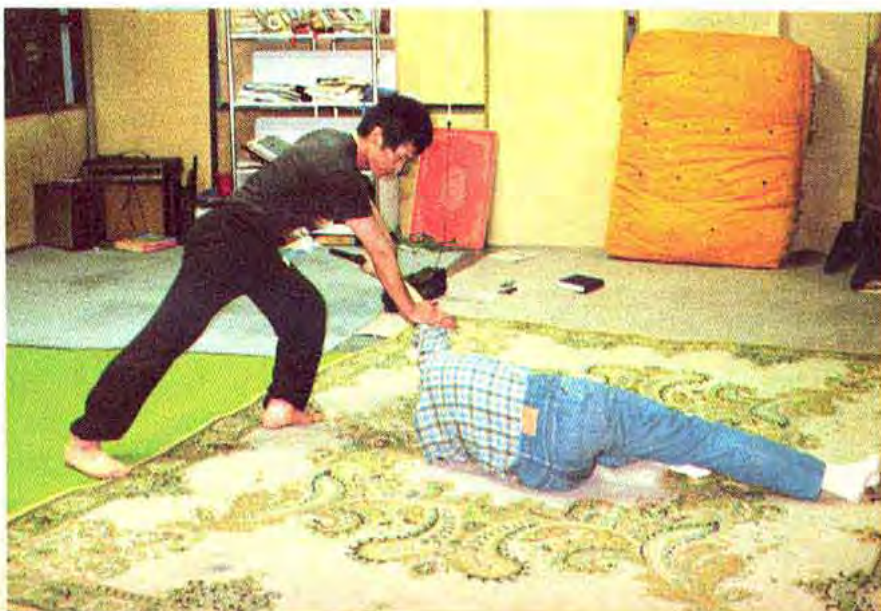
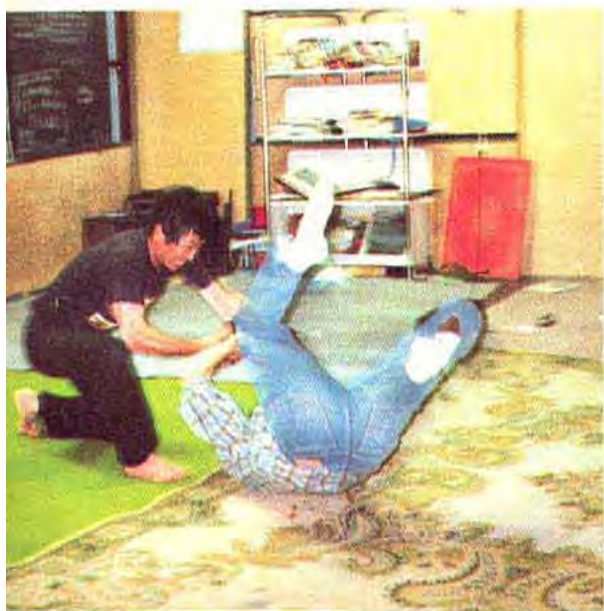
**B2.** ...έχει αποφύγει την κάνη του όπλου, κινείται προς το εσωτερικό του αντιπάλου του με ταυτόχρονη παγίδευση των χεριών.



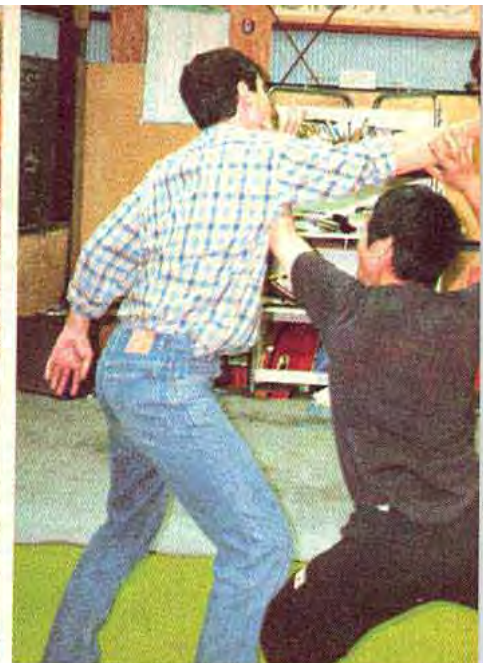
κατεβάζει το σώμα του ενώ εξακολουθεί να έχει κλειδωμένη την όπλο του αντιπάλου του.



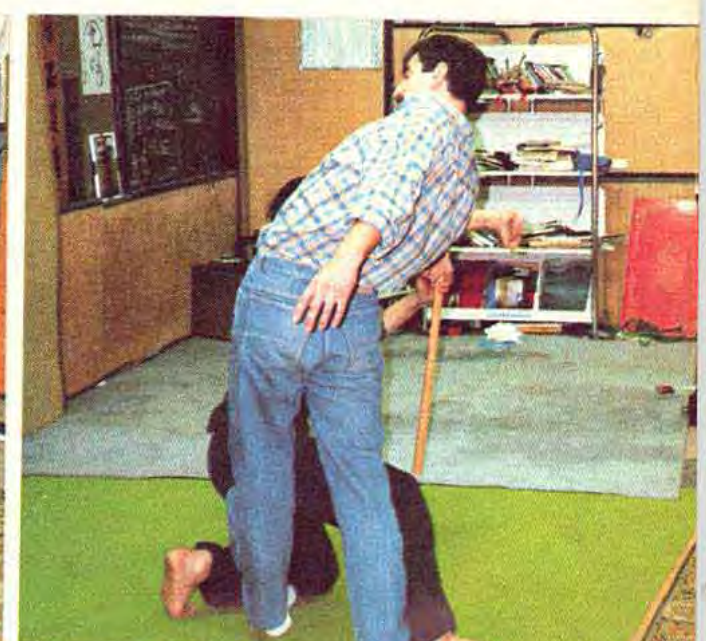
**B4 - B5.** Τον ανατρέπει.  
**B6.** Ολοκληρώνει τη ζημιά με σπάζιμο του χεριού (ίσως επειδή προσπάθησα να κάνω τον έξυπνο και δεν άφησα το πιστόλι).



**Δ1.** Ο αντίπαλος επιχειρεί ένα χτύπημα με το ραβδί.



**Δ2.** Ο Σιράισι σενσέϊ κατεβάζει το σώμα του χαμηλά κινούμενος προς τα εμπρός, κάνει μπλοκ στο οπλισμένο χέρι, χτύπημα στο πρόσωπο και χτύπημα στο πόδι με το γόνατό του.

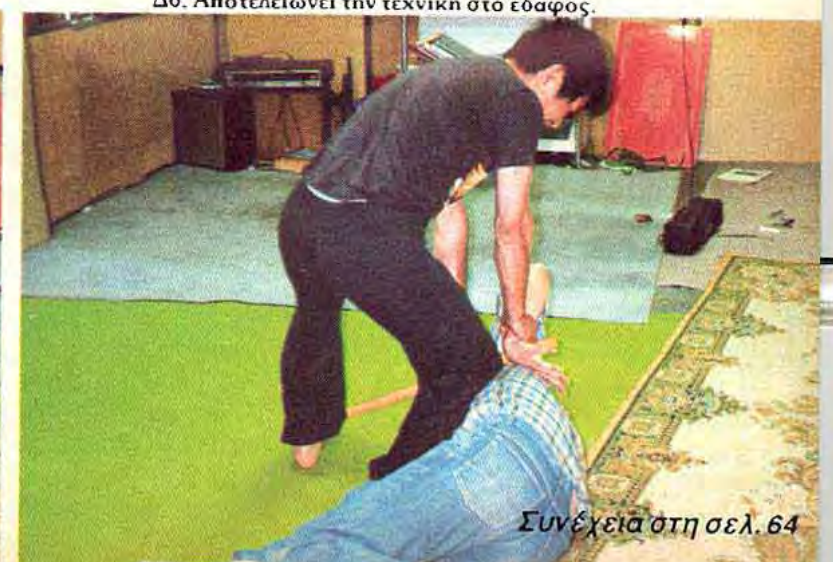
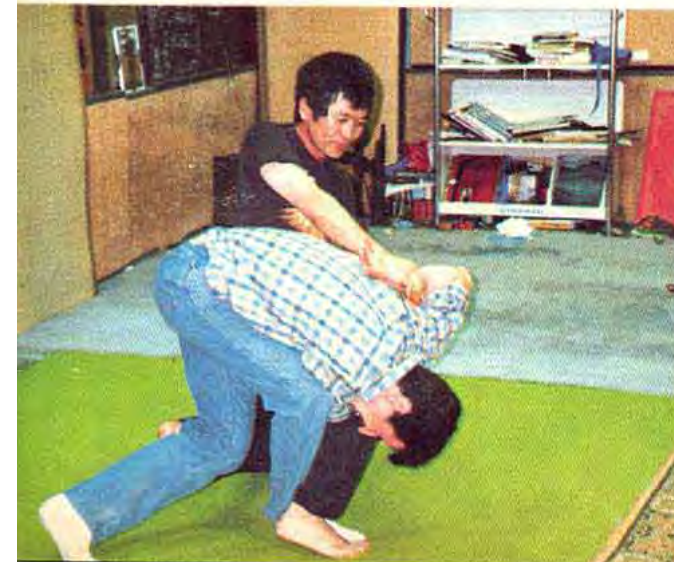


**Δ3.** Στριβεί το σώμα του ασκώντας πίεση με τον δεξιό ώμο στο οπλισμένο χέρι.

**Δ4.** Ολοκληρώνει τη στροφή του σώματος (προσέξτε το μπλοκάρισμα των ποδιών).

**Δ5.** Δένει και το άλλο ελεύθερο χέρι του αντιπάλου.

**Δ6.** Αποτελείώνει την τεχνική στο έδαφος.



Συνέχεια στη σελ. 64



ποίησε ότι, στην σύγχρονη Ιαπωνία, ένας άνθρωπος δεν θα μπορούσε να ζήσει με τον τρόπο που ζούσαν οι νίντζα πριν από εκατοντάδες χρόνια. Η τέχνη έπρεπε να τροποποιηθεί για να ταιριάζει στην σύγχρονη ζωή και δεν μπορούσε πλέον να υπάρχει πόλεμος και μυστήριο. Ο Χατσούμι αποφάσισε να παρουσιάσει την «μυστική τέχνη» στο κοινό και να την διδάξει σαν τρόπο ζωής. Σαν αφοσιωμένος μαθητής, ζήτησε την γνώμη του Τακαμάτσου, και ο ηλικιωμένος μάστερ έδωσε την ευχή του.

Ο Χατσούμι τότε πήρε μερικούς από τους μαθητές που εκπαιδευόταν μαζί του πάνω από 10 χρόνια και έκανε μια αξεχαστη επίδειξη στην Ιαπωνική τηλεόραση. Οι άνθρωποι που πίστευαν ότι το νινζούτσου είχε πάψει να υπάρχει είδαν με τα ίδια τους τα μάτια ότι η τέχνη ήταν κάτι παραπάνω από ζωντανή και ο Χατσούμι έγινε διάσημος μέσα σε μια νύχτα.

Ο Τακαμάτσου πέθανε τον Απρίλιο του 1972. Ο Χατσούμι, που άλλαξε το πρώτο του όνομα από Γιοσιάκι σε Μασαάκι, συνέχισε την παράδοση των νίντζα. Κάλεσε ακόμα και ξένους μαθητές στο μπουτζινκάν του (το σπίτι του θεού του πολέμου).

Σήμερα, ο Χατσούμι είναι διάσημος σε όλο τον κόσμο. «Χρειάστηκαν 40 χρόνια για να γίνω αυτό που είμαι σήμερα», είπε στους μαθητές του πριν από μερικά χρόνια.

λί από πίσω και να το πιάσει με τα χέρια του, πέθανε ξαφνικά. Ο Τακαμάτσου πένθησε τον μαθητή του αλλά εξακολούθησε να διδάσκει τον Χατσούμι. Όσο περισσότερο μελετούσε ο νεαρός άντρας, τόσο πολύ πόνο είχε να ανημετωπίσει. Προσπαθώντας να ανακαλύψει που και πως πονάει μια τεχνική, ο Χατσούμι έπρεπε να υποφέρει αγόγγυστα τον πόνο. Ήξερε ότι δεν είχε νόημα να προσπαθήσει να κατατροπώσει τον δάσκαλό του. Ο «Τίγρης», με χέρια δυνατά σαν πατούσες ζώου και πόδια γρή-

γορα σαν του ελαφιού, ήταν ο τέλειος μαχητής και είχε ολοκληρωτικό έλεγχο. Δεν υπήρχε δύναμη που θα μπορούσε να τον υποτάξει.

Μια μέρα, σε μια ταπεινή τελετή που έγινε στο σπίτι του Τακαμάτσου, ο Χατσούμι ονομάστηκε ο 34ος σόκε του νινζούτσου. Ο απόφοιτος αυτός του πανεπιστημίου, τώρα είχε στα χέρια του την υπευθυνότητα μιας παράδοσης ηλικίας εκατοντάδων χρόνων. Ο Χατσούμι συνειδητο-

«Το μυστικό είναι να μην σταματάς ποτέ. Αν συνειδητοποιήσεις ότι πάντα υπάρχει κάτι να μάθεις, θα συνεχίσεις να προοδεύεις. Ο άλλος σημαντικός παράγοντας είναι να έχεις καλό δάσκαλο. Αυτό έχει μεγαλύτερη σημασία, γιατί ο σωστός δάσκαλος μπορεί να σου δείξει τον σωστό δρόμο.»

Και ο Τακαμάτσου σίγουρα έδειξε στον Χατσούμι τον σωστό δρόμο – τον δρόμο των νίντζα!

ILAN GATTEGNO



Συνέχεια από τη σελ. 61



κακοποιός βάζει το περιστροφικό στο κεφάλι του Σιράισι ώς έχει αρπάξει και το αριστερό του χέρι. Σιράισι σενσέι σκύβοντας κινείται προς το μέρος του.

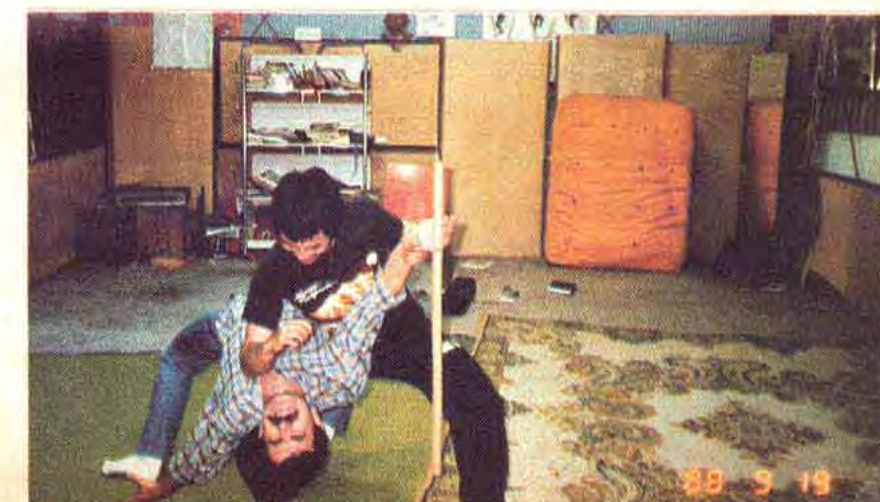
Γ3. Περνάει κάτω από τα πόδια του κάνοντας ουκέμι.

Γ4. Παρά την ανατροπή του αντιπάλου έχει μπλοκαρισμένο το οπλισμένο χέρι με το σώμα του και το χέρι του. Και η συνέχεια της τεχνικής (δυστυχώς δεν υπάρχει φωτογραφία) καταλήγει με ουκέμι πάνω στον αντιπάλό του.



Ε1. Ο κακοποιός επιχειρεί ένα κυκλικό χτύπημα με το ραβδί. Ε2. Ο Σιράισι σενσέι κινείται εξωτερικά μπλοκάροντας το μπράτσο του επιτιθέμενου προλαβαίνοντας την επίθεση πριν ολοκληρωθεί.

Ε3. Αρπάζει τον καρπό και τον ώμο (παραλλαγή το ούρα ούνι κουντάκι). Ε4. Όπως κατεβάζει τον αντιπάλό του τον χτυπά σε κάποιο ευαίσθητο σημείο του προσώπου.



# ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ ΑΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΚΩΣΤΑΣ ΔΕΡΒΕΝΗΣ



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΑΘΗΝΑ 1987

## Η προπόνηση στο Χουνγκ Γκαρ

*"Η δύναμη μόνη της δεν εξισούται με τη γνώση, και η γνώση μόνη της δεν εξισούται με την εξάσκηση. Αλλά ο συνδυασμός γνώσης και εξάσκησης παράγει δύναμη"*

Ρητό των Σαολίν

Το Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου περιλαμβάνει οκτώ κατηγορίες τεχνικών: 1) Τεχνικές χεριών: Σαου Φα 2) Τεχνικές ποδιών: Τσί Φα 3) Τεχνικές βηματισμών: Πόου Φα 4) Τεχνικές λαβών, ρίψεων, σπασίματος κοκκάλων και πιέσεων νεύρων: Τσιν-να 5) Τεχνικές παραδοσιακών όπλων: Πιν Χέϊ Φα 6) Τεχνικές αναπνοής: Κουνγκ Φα 7) Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης: Βιν Τσι Φα 8) Τεχνικές διαλογισμού: Τάα Τζο Φα

### Από τον Τόνυ Γιαννούλη

Κάθε μία απ' αυτές τις κατηγορίες τεχνικών διατρέχει σε τρία στάδια. Έτσι, οι τεχνικές των χεριών διαιρούνται σε τεχνικές επίθεσης, τεχνικές άμυνας, και τεχνικές παγίδευσης. Οι τεχνικές ποδιών διαιρούνται παρόμοια σε επιθετικές, (λακτίσματα) αμυντικές (απεκρούσεις ποδιών) και παγιδεύσεις με τα πόδια. Οι τεχνικές βηματισμού χωρίζονται σε ευθείες (μπροστά και πίσω), πλάγιες (βηματισμοί δεξιά ή αριστερά) και κυκλικές (βηματισμοί κυκλικής ή ημικυκλικής φοράς). Οι τεχνικές λαβών ακολουθούν τον ίδιο κανόνα, διαιρούμενες σε: 1) τεχνικές σπασίματος κοκκάλων 2) τεχνικές ρίψεως του αντιπάλου και 3) τεχνικές ακινητοποιήσεως με πιέσεις στις άκρες των νεύρων, κλειδώματα αρθρώσεων και τεχνικές πνιγμού. Οι Κουνγκ Φα ή τεχνικές αναπνευστικών ασκήσεων χωρίζονται σε μαλακές ή εσωτερικές αναπνοές, σκληρές ή εξωτερικές αναπνοές, και συνδυασμένες αναπνοές των δύο προηγούμενων τύπων. Οι τεχνικές των παραδοσιακών όπλων χωρίζονται στα μικρά ή κοντινής απόστασης όπλα, (όπως το κοντό σπαθί, το ραβδί, η βεντάλια) στα όπλα μεγάλης απόστασης (όπως κοντάρι, λόγχη, κουάν ντάο) και στα διπλά όπλα, (όπως διπλά σπαθιά πεταλούδας, διπλά ραβδιά, διπλά κυριά σπαθιά, κ.λ.π.).

Τα τρία στάδια στο Βιν Τσι Φα ή τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης είναι: 1) Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης στο σώμα ή στην κίνηση του σώματος. 2) Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης στο πνεύμα ή στην κίνηση του πνεύματος, και 3) Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης στην αναπνοή ή στην κίνηση της ενέργειας.

Παρόμοια υπάρχουν τρία στάδια στις τεχνικές διαλογισμού που αφορούν το σώμα, τις επιθυμίες και τις σκέψεις.

Η εξάσκηση στις οκτώ βασικές κατηγορίες τεχνικών καλλιεργεί και αναπτύσσει τέσσερα είδη ανθρώπινης δύναμης.

1) Εξωτερική ή μυϊκή ενέργεια 2) Εσωτερική δύναμη ή ενέργεια 3) Δύναμη των

όπλων 4) Δύναμη του νου ή δύναμη του διανοητικού ελέγχου.

Τα τέσσερα αυτά είδη δύναμης εκδίδονται κατά την προπόνηση με αυτό που ονομάζεται οι δέκα αρμονίες:

Οι δέκα αρμονίες είναι: Τα χέρια, τα μάτια, το σώμα, η τεχνική και τα βήματα (στο εξωτερικό επίπεδο) και εσωτερική υγεία, εσωτερική δύναμη, συγκέντρωση του πνεύματος, αναπνοή, θέληση (στο εσωτερικό επίπεδο).

Ο σκοπός της προπόνησης στο Χουνγκ Γκαρ είναι η εκδήλωση των δέκα αρμονιών στην καθημερινή ζωή του μαθητή, που προκύπτουν από την απόκτηση των τεσσάρων ειδών ανθρώπινης δύναμης - δύναμης που αναπτύσσεται με τη σωστή εξάσκηση στις οκτώ κατηγορίες τεχνικών του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου.

Όλα αυτά ίσως ν' ακούγονται όμορφα, αλλά στην πραγματικότητα είναι πολύ δύσκολο να αναπτυχθούν. Απαιτείται πολλή προπόνηση, υπομονή, πειθαρχία και προσπάθεια από τον ενδιαφερόμενο μαθητή, και σωστή διδασκαλία, φροντίδα και καθοδήγηση από τον εκπαιδευτή ή τον δάσκαλο. Η προπόνηση είναι μακρόχρονη και επίμονη, και διατρέχει σε τρία στάδια ή επίπεδα: Βα-σικό στάδιο, μεσαίο στάδιο και προχωρημένο στάδιο.

### Κέϊ Που Φα Νή

Το πρώτο στάδιο της εκπαίδευσης "Δράσε με άνεση αλλά να είσαι ήρεμος όταν δράς Πρόσεξε τον κορμό του πιά μεγάλου δέντρου πως έγινε από ένα μικρό σπόρο. Κίταξε τον ψηλό πύργο με τα εννιά πατώματα άρχισε από ένα κωμάτινο τούβλο. Ένα ταξίδι χιλιάδων χιλιομέτρων άρχισε από ένα βήμα".

### Λάο Τσε: Τσο Τε Τσιγκκ

Στην πορεία της εκπαίδευσης ενός πολεμικού καλλιτέχνη του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου, το πρώτο απαραίτητο βήμα είναι η επιλογή ενός καλού δασκάλου. Στην Κίνα υπάρχει ένα ρητό: "Είναι καλύτερο να ξοδέψεις τρία χρόνια ψάχνοντας να βρεις ένα καλό δάσκαλο από το να ξοδέψεις δέκα χρόνια μαθαίνοντας από έναν κακό δάσκαλο".

Στη Δύση το πρόβλημα του να βρεις έναν καλό δάσκαλο είναι πολύ μεγάλο γιατί πολύ λίγοι εκπαιδευτές έχουν περάσει από παραδοσιακή εκπαίδευση. Πολλοί εκπαιδευτές αποκαλούνται δάσκαλοι του Χουνγκ Γκαρ ενώ στην πραγματικότητα δεν διδάσκουν παραδοσιακό Χουνγκ Γκαρ αλλά κάποια άλλη πολεμική τέχνη.

Αφού διαλέξει προσεκτικά το δάσκαλο ή τον εκπαιδευτή του, ο αρχάριος μαθητής του Χουνγκ Γκαρ αρχίζει την εκπαίδευση του με ασκήσεις γυμναστικής. Ειδικά σχεδιασμένες για να αναπτύξουν την αντοχή, τη δύναμη και την ευλυγξία, οι ασκήσεις γυμναστικής αποτελούν ένα πολύ σημαντικό προπαρα-

σκευαστικό στάδιο για την σωστή εκμάθηση του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου. Ταυτόχρονα ο μαθητής δέχεται τις πρώτες βασικές οδηγίες ηθικότητας, εθιμοτυπίας και συμπεριφοράς. Όσον αφορά τις τεχνικές, ο μαθητής διδάσκει τις βασικές στάσεις και μερικές από τις βασικές αμυντικές κινήσεις.

Ακολουθεί η εξάσκηση στο Μα Μπό ή τρόπους βηματισμού σε συνδυασμό με βασικές τεχνικές χεριών και ποδιών του συστήματος. Η εκπαίδευση σ' αυτό το στάδιο είναι απλή αλλά πολύ σκληρή. Είναι συνηθισμένο για τους μαθητές που δεν έχουν υπομονή και θέληση να εγκαταλείπουν την προπόνηση σ' αυτό το στάδιο.

Είναι πολύ σημαντικό για το μαθητή να αποκτήσει μια σωστή βάση σταθερότητας, ισορροπίας και σωστής στάσης του σώματος από τους πρώτους μήνες της προπόνησης. Χωρίς ισορροπία, σταθερότητα και σωστές στάσεις, η δύναμη, ο συντονισμός και η ταχύτητα των τεχνικών ενός μαθητή δεν μπορούν να αναπτυχθούν. Η σταθερότητα κρίνεται κυρίως από το ύψος της στάσης ή το χαμφίλωμα του κέντρου βάρους του σώματος. Η ισορροπία μαθαίνεται με τη διατήρηση του κορμού σε όσο το δυνατόν ίσια θέση κατά την εκτέλεση των βηματισμών και των τεχνικών, ενώ οι σωστές στάσεις αναγνωρίζονται από τη σωστή τοποθέτηση των ποδιών έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η καλύτερη ισορροπία, σταθερότητα και δύναμη στα χτυπήματα και στις απεκρούσεις.

Ένα πολύ χαρακτηριστικό γύμνασμα κατά τους πρώτους έξη μήνες της εκπαίδευσης είναι η εξάσκηση στο Μα Μπό (Συνδυασμοί βασικών τεχνικών με βηματισμό). Η εξάσκηση του Μα Μπό εξυπηρετεί τρεις βασικούς σκοπούς: Πρώτο, δυναμώνει τα πόδια του μαθητή δίνοντας του σταθερότητα και ισορροπία στις βασικές στάσεις. Δεύτερο, δημιουργεί σωστές βασικές τεχνικές χεριών και ποδιών, απαραίτητες για την παραπέρα ανάπτυξη του μαθητή. Τρίτο, δοκιμάζει τη σταθερότητα της θέλησής του, την υπομονή και την αφιέρωση του στην προπόνηση.

Η περίοδος των έξη μηνών της προπόνησης στο Μα Μπό πληροφορεί τον δάσκαλο αν ο μαθητής έχει την αντοχή και τις απαραίτητες διανοητικές ικανότητες για να προοδεύσει στο Χουνγκ Γκαρ.

Μετά από έξη περίπου μήνες εξάσκησης στα βασικά, ο μαθητής αρχίζει να διδάσκει τα ΚΙΟΥΝΤΟ ή φόρμες του συστήματος. Εδώ πρέπει να τονισθεί ότι η εξάσκηση στα βασικά επίπεδο του Χουνγκ Γκαρ είναι εξαιρετικά σημαντική, γιατί φτιάχνει τις βάσεις για το μέλλον του μαθητή του Χουνγκ Γκαρ.

Όταν ο Σίχο Χουνγκ Χέη Κουόν δημιούργησε τις φόρμες του Χουνγκ Γκαρ, φρόντισε ώστε οι κινήσεις και οι τεχνικές να μπορούν να εφαρμοστούν από ανθρώπους κάθε φύλου και ηλικίας, χωρίς να απαιτούνται ιδιαίτερα σωματικά προσόντα ή ακροβατικές ικανότητες. Αυτό δίνει τη δυνατότητα σε πάρα πολλούς ανθρώπους να ασχοληθούν με το Χουνγκ Γκαρ και να κυριαρχήσουν τις περισ-



# Η ΑΛΛΟΚΟΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΓΟΥΙΝΓΚ ΤΣΟΥΝ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ

**Ιδρύθηκε από μια Καλόγρια,  
Έγινε Δημοφιλές από τον ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ**

Είναι πραγματικά εκπληκτικό το ότι ένα στυλ που ιδρύθηκε από μια καλόγρια και του οποίου ο καλύτερος εκπαιδευτής ήταν ένας αδύναμος άντρας με τη σωματική διάπλαση ενός Αιθίοπα, μπόρεσε να βγάλει την πιο μυθική φιγούρα των μαχητικών τεχνών.

Απίστευτο και όμως αληθινό! Το στυλ είναι το γουίνγκ τσουν κουνγκ φου, η καλόγρια είναι η Νγκ Μούι, ο εκπαιδευτής είναι ο Γιπ Μαν και η μυθική φιγούρα είναι φυσικά ο Μπρους Λη.

Δεκαπέντε χρόνια μετά το θάνατό του, ο Λη εξακολουθεί να είναι ο πιο αγαπητός, ο πιο πολυσυζητημένος και ο πιο σεβαστός από όλους τους μαχητές. Όπως με τον Μάικλ Τζάκσον και τον Έλβις Πρίσλεϊ πριν από αυτόν, πολλοί προσπάθησαν να του μοιάσουν και να μάχονται όπως αυτός – αλλά με καθόλου ικανοποιητικά αποτελέσματα. Ο Λη είναι γνωστός σε πολλούς από αυτούς που ασχολούνται με τις μαχητικές τέχνες, σαν ο σπουδαιότερος μαχητής που έχει δει ποτέ η ανθρωπότητα. Και άρχισε με το γουίνγκ τσουν.

Αν ο Λη, ο οποίος φημιζόταν για τον ανδρισμό του, ήξερε ότι το γουίνγκ τσουν ιδρύθηκε από μια γυναίκα, προφανώς δεν θα τολμούσε ποτέ να ασχοληθεί με την τέχνη, αλλά θα έψαχνε να βρει ένα «σκληρότερο» στυλ και οπωσδήποτε κάποιο που να έχει ιδρυθεί από άντρα. Αλλά όπως φαίνεται ο Λη δεν είχε ανακαλύψει ότι το γουίνγκ τσουν πήγαζε από τεχνικές που είχε αναπτύξει η Βουδίστρια καλόγρια Νγκ Μούι, παρά μόνο όταν ήταν πλέον πολύ αργά. Το είχε αγαπήσει. Διψούσε για εκπαίδευση στο γουίνγκ τσουν όπως ο διψασμένος διψάει για νερό. Ασχολήθηκε μαζί του μέχρις ότου δεν υπήρχε τίποτε άλλο να μάθει και έπειτα ασχολήθηκε με άλλο στυλ και στην συνέχεια με άλλο, ρουφώντας με απληστία όλες τις λεπτομέρειες που αφορούσαν το καθένα.

Ο Λη τελικά εγκατέλειψε το Χονγκ Κονγκ, όπου μεγάλωσε και ανακάλυψε το γουίνγκ τσουν και πήγε στις Ηνωμένες Πολιτείες στις αρχές της δεκαετίας του 60, μένοντας αρχικά στην Ουάσινγκτον και στην συνέχεια στην περιοχή του Λος Άντζελες. Τράβηξε την προσοχή του κοινού το 1963, όταν έπαιξε τον ρόλο του Κάτο στην τηλεοπτική σειρά Η Πράσινη Σφήκα. Ακολούθησαν και άλλες τηλεοπτικές και κινηματογραφικές ταινίες και το γουίνγκ τσουν με κάθε ρόλο του Λη αποκτούσε ολοένα και μεγαλύτερη δημοτικότητα στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Αν και ο «Μικρός Δράκος» είναι κατά πολύ υπεύθυνος για την εξάπλωση και την ανάπτυξη του γουίνγκ τσουν στις Ηνωμένες Πολιτείες, ήταν η μικροσκοπική Νγκ Μούι, η Βουδίστρια καλόγρια, εκείνη η οποία πριν από 400 περίπου χρόνια εκ-



Από τον Θύμιο Περισίδη

παίδευσε την γυναίκα από την οποία το στυλ πήρε το όνομά του. Η γυναίκα αυτή ήταν η Γιμ Γουίνγκ Τσουν.

Οι καλόγριες εκείνης της περιόδου ήταν πολύ δραστήριες στις μαχητικές τέχνες και μερικές όπως η Νγκ, ήταν άγριες μαχητρίες. Αλλά τα γεγονότα που αφορούν το ιστορικό της Νγκ είναι το ίδιο μπερδεμένα με την ιστορία της τέχνης την οποία αναφέρεται ότι ίδρυσε. Μια αναφορά την κατατάσσει ανάμεσα στις πέντε πρεσβύτερες του αυθεντικού Ναού Σαολίν στην Κίνα. Μια άλλη λέει ότι ήταν πολύ ικανή σε ένα στυλ κουνγκ φου που λεγόταν σίου λαμ και είχε πάρει το όνομά του από το μοναστήρι Σίου Λαμ όπου υποτίθεται ότι ήταν πρεσβύτερη η Νγκ. Σε μια άλλη πηγή, αναφέρεται ότι ο ναός στον οποίο διέμενε η Νγκ δέχτηκε επίθεση μια νύχτα από πολεμιστές μαντοού και καταστράφηκε. Η Νγκ δραπέτευσε σε ένα ναό στην κορυφή

του βουνού Τάι Λέουνγκ, στα σύνορα των επαρχιών Ζετσουάν και Γιουνάν, όπου αφιέρωσε τον χρόνο της στη μελέτη του Βουδισμού Ζεν και την εξάσκηση στις μαχητικές τέχνες.

Σύμφωνα με τις αναφορές, έτυχε να παρακολουθήσει μια μέρα την μάχη ανάμεσα σε μια αλεπού και ένα μεγάλο γεράνο. Η αλεπού έκανε γύρους γύρω από το μεγάλο άσπρο πουλί ψάχνοντας να βρει ένα άνοιγμα για να επιτεθεί, ενώ ο γεράνος απλά παρακολουθούσε τον αντίπαλό του, στρεφόμενος στα πόδια του καθώς η αλεπού έκανε γύρους. Κάθε φορά που η αλεπού έκανε επίθεση με τα νύχια της, ο γεράνος μπλοκάρει το χτύπημα με μια από τις φτερούγες του και στην συνέχεια την τσιμπούσε με το ράμφος του. Μέσα από τις τεχνικές αυτών των ζώων, η Νγκ είδε τις δυνατότητες για ένα πολύ αποτελεσματικό

σύστημα μάχης για τους ανθρώπους και άρχισε να ασχολείται με την δημιουργία του.

Παρατηρώντας τις κινήσεις των ζώων, η Νγκ λέγεται ότι δημιούργησε μια σειρά από μαχητικούς ελιγμούς που θύμιζαν τις τεχνικές της αλεπούς και του γερανού, αλλά ταυτόχρονα, ήταν κατάλληλοι για εφαρμογή στο ανθρώπινο σώμα. Το σύστημά της έδινε ιδιαίτερη σημασία στην απλοποίηση της κίνησης και της ευστροφίας, καθιστώντας κάθε τεχνική ιδιαίτερα πρακτική. Έριχνε το βάρος στην αντιμετώπιση του εχθρού με «μέθοδο» και όχι με δύναμη, με ικανότητα και όχι με ισχύ. Οι τεχνικές των χεριών ήταν εύστροφες, η στάση ευλύγιστη και τα βήματα ελεύθερα και γρήγορα.

Η Νγκ γνώρισε την Γιμ Γουίνγκ Τσουν εντελώς τυχαία. Η τελευταία ήταν κόρη ενός πωλητή φασολιών που ζούσε σε μια

πόλη στους πρόποδες του βουνού Τάι Λέουνγκ. Η Γουίνγκ Τσουν ήταν μια ελκυστική κοπέλλα, που η ομορφιά και τα χαρίσματα της την έβαλαν σε μελέαδες. Ένας τοπικός κακοποιός έδειξε ενδιαφέρον για την και της ζήτησε να τον παντρευτεί. Αν η Γουίνγκ Τσουν αρνιόταν, την απειλούσε ότι θα κατάστρεφε την επιχείρηση του πατέρα της. Ο πατέρας της Γουίνγκ Τσουν ήταν πολύ γέρος και αδύναμος για να σταματήσει τον κακοποιό και οι δύο τους δεν έβλεπαν καμία εναλλακτική λύση παρά να υποκύψουν στις απαιτήσεις του.

Η Νγκ γνώριζε καλά τον πατέρα της Γουίνγκ Τσουν, γιατί αγόραζε συχνά φασόλια από αυτόν. Καθώς πλησίασε μια μέρα τον πάγκο του, παρατήρησε την λυπημένη όψη του. Τον ρώτησε τι συμβαίνει και εκείνος της είπε την ιστορία συμφοράς για την κόρη του και την πρόταση γάμου του νεαρού κακούργου.

Η Νγκ αποφάσισε να βοηθήσει την Γουίνγκ Τσουν. Πρότεινε στο νεαρό κορίτσι να ξεγελάσει τον κακοποιό και να συμφωνήσει να τον παντρευτεί όμως με τον όρο ότι θα νικούσε την μέλλουσα γυναίκα του σε έναν αγώνα κουνγκ φου. Ο κακοποιός συμφώνησε με τους όρους και η Νγκ άρχισε να διδάσκει στην Γουίνγκ την τέχνη της μάχης.

Οι πυγμαχικές τέχνες δεν ήταν κάτι καινούργιο για την Γουίνγκ Τσουν. Στις μέρες του, ο πατέρας της ήταν ένας σεβαστός μαχητής, αλλά η Γουίνγκ δεν είχε ποτέ την ανάγκη – ή την επιθυμία – να μάθει πως να μάχεται. Κάτω από την προσωπική κηδεμονία όμως της Νγκ και μετά από πολύ σκληρή δουλειά, έμαθε γρήγορα. Μετά από 6 μήνες αφοσιωμένης εκπαίδευσης, έγινε κάτοχος του συστήματος κουνγκ φου της καλόγριας και ετοιμάστηκε να λογαριαστεί με τον θρασύδειλο.

Ο νεαρός ήταν περισσότερο ανυπόμονος παρά ποτέ να παντρευτεί την Γουίνγκ Τσουν – αν όχι θυμωμένος που χρειάστηκε να περιμένει έξι μήνες. Είχε την έντονη επιθυμία να επιδείξει την φυσική του ανδρεία και να ταπεινώσει την μέλλουσα γυναίκα του. Κάθε φορά όμως που επιχειρούσε να χτυπήσει την Γουίνγκ Τσουν, απέκρουε το χτύπημά του και τον έριχνε κάτω με δικά της χτυπήματα. Μετά από συνεχείς άκαρπες προσπάθειες, αυτός παραιτήθηκε, με πληγωμένη την υπερηφάνειά του. Ποτέ δεν ξαναενόχλησε την Γουίνγκ Τσουν.

Μετά την νίκη, η Γουίνγκ Τσουν συνέχισε να εξασκείται στο σύστημα της Νγκ στο μοναστήρι και έμεινε με την καλόγρια μέχρι που εκείνη πέθανε. Πριν πεθάνει η Νγκ, αναφέρεται ότι είπε στο κορίτσι ότι





εκείνη πλέον ήταν το μέλλον της μαχητικής της τέχνης. Είχε μόνο μια απαίτηση από την Γουίνγκ Τσουν: να είναι πολύ προσεκτική στην επιλογή ενός κατάλληλου διαδόχου του συστήματος.

Η Γουίνγκ Τσουν τελικά παντρεύτηκε τον Λέουνγκ Βοκ Τσάου, έναν ταλαντούχο μαχητή. Σύμφωνα με τις αναφορές, είχε κάνει πολλές αλλαγές στο σύστημα της Νγκ, δίνοντας μεγάλη σημασία στην ταχύτητα και την ευθύτητα της κίνησης, παρά στην δύναμη. Στην προσπάθειά της να εφαρμόσει την ενέργεια πιο αποτελεσματικά, επινόησε την πρακική τσι σάο (χέρια που κολλάνε), κατά την οποία κάποιοι αναπτύσσει την ευαισθησία του απέναντι στον αντίπαλο μαθαίνοντας πως να «κυματίζουν» τα χέρια του και πως να χρησιμοποιεί τις κινήσεις προς όφελός του. Το νόημα δεν είναι να αντιμετωπίζεις την δύναμη με δύναμη, πράγμα που θα ήταν δύσκολο να καταφέρει μια γυναίκα απέναντι σε έναν αρσενικό αντίπαλο, αλλά να στρέφεις την δύναμη του αντιπάλου εναντίον του. Αν και είναι συζητήσιμο, λέγεται ότι η Γουίνγκ Τσουν ήταν αυτή που δημιούργησε το μουκ τζονκ, το ξύλινο προπονητικό ομοίωμα, που είναι τόσο δημοφιλές σήμερα σε έναν αριθμό μαχητικών στυλ.

Μέχρι τότε, η Γουίνγκ Τσουν είχε δημιουργήσει μια τέχνη με πολύ οικονομικό στυλ και «συμπαγείς» επιθέσεις και άμυνες. Δυσκολευόταν όμως να πείσει τον άντρα της για την αποτελεσματικότητα του συστήματος. Μια μέρα τον έπεισε να αγωνιστεί μαζί της. Δοκιμάζοντας, δεν μπόρεσε να διαπεράσει την άμυνά της, ούτε να αμυνθεί ο ίδιος ικανοποιητικά απέναντι στις επιθέσεις της. Έπειτα από πολλές προσπάθειες, ο Λέουνγκ συνειδητοποίησε ότι η γυναίκα του ήταν μια ικανή μαχήτρια και δεν είχε παρά να υιοθετήσει το στυλ της. Σύμφωνα με πολλές πηγές, ο άντρας της ονόμασε το σύστημά της γουίνγκ τσουν, προς τιμήν της. (Υπάρχουν και άλλες θεωρίες σχετικά με την ονομασία του συστήματος. Μια από τις πιο γνωστές προτείνει ότι την ονομασία την έδωσε η Νγκ Μουί προς τιμήν του ναού σαολίν, Γουίνγκ Τσουν. Σύμφωνα με αυτή την θεωρία, η Γουίνγκ Τσανγκ είχε άλλο όνομα που το άλλαξε η Νγκ Μουί όταν άρχισαν να προπονούνται μαζί.)

Ακολούθησε μια σειρά διαδόχων, συμπεριλαμβανομένων πολλών ανηψιών του Λέουνγκ. Η σπουδαιότερη συνεισφορά τους στο σύστημα ήταν η πρόσθεση ενός μακριού κονταριού σαν όπλο. Πέμπτος στην σειρά των διαδόχων της Νγκ Μουί ήταν ο Λέουνγκ Τζαν, του οποίου η μαχητική ανδρεία του έδωσε τον τίτλο «του βασιλιά του γουίνγκ τσουν κουνγκ φου». Έμα-

θε το σύστημα στους δύο γιούς του, Λέουνγκ Μπικ και Λέουνγκ Τσουν.

Ένας άλλος άντρας, ο Τσαν Βαχ Σουν, αποφάσισε να μάθει γουίνγκ τσουν, αν και ήξερε ότι το στυλ σπάνια διδασκόταν σε άτομα έξω από την οικογένεια, σύμφωνα με τα έθιμα που επικρατούσαν τότε. Αντί να ζητήσει από τον Λέουνγκ να τον διδάξει την τέχνη διακινδυνεύοντας μια άρνηση, ο Τσαν προτίμησε να κρυφοκοιτάζει την νύχτα μέσα από μια χαραμάδα στην πόρτα του φαρμακείου του Λέουνγκ, όπου ο «βασιλιάς του κουνγκ φου» δίδασκε το στυλ στους γιούς του. Ο Τσαν μελετούσε κάθε κίνηση και τεχνική του Λέουνγκ και στην συνέχεια με επιμέλεια έκανε μόνος του εξάσκηση πάνω στους ελιγμούς.

Ο Λέουνγκ δεν άργησε να καταλάβει τις πράξεις του Τσαν. Αμέσως άρχισε να διδάσκει τους γιούς του χρησιμοποιώντας λανθασμένες τεχνικές, αλλάζοντας τα μπλοκαρίσματα και τις θέσεις των χεριών, και μειώνοντας μερικές από τις κινήσεις των ποδιών. Με αυτόν τον τρόπο, ο Λέουνγκ έλπιζε να ξεγελάσει τον Τσαν ώστε να μην μπορέσει να μάθει την σωστή τεχνική του συστήματος γουίνγκ τσουν.

Ήταν όμως πολύ αργά. Ο Τσαν είχε μάθει ήδη πολλά και το απόδειξε νικώντας μια μέρα τον γιό του Λέουνγκ, τον Τσουν. Για να ελέγχει καλύτερα τον Τσαν, ο Λέουνγκ τον δέχτηκε σαν μαθητή και εκείνος εξελίχθηκε σε ταλαντούχο μαχητή, που τελικά έγινε οπαδός του γουίνγκ τσουν. Δίδαξε την τέχνη 36 χρόνια, εκπαιδεύοντας συνολικά 16 μαθητές. Ο τελευταίος μαθητής του, ένα νεαρό αγόρι 12 χρονών, αποδείχθηκε ο καλύτερός του. Το όνομά του ήταν Γιπ Μαν και θα γινόταν ο πιο διάσημος κληρονόμος του συστήματος γουίνγκ τσουν.

Η αποδοχή του σαν μαθητή του Τσαν δεν ήταν εύκολη για τον Γιπ. Οι περισσότεροι μαθητές του Γιπ ήταν πάνω από 30 χρονών και ο εκπαιδευτής δεν έπαιρνε τον μικρό σοβαρά. Ο Τσαν είπε στον Γιπ ότι θα τον δεχόταν σαν μαθητή μόνο αν κατάφερνε να πληρώσει τα ακριβά δίδακτρα. Την επόμενη μέρα ο Γιπ επέστρεψε με ασπόμενα νομίσματα αξίας – οι οικονομίες μιας ζωής! Ο Τσαν έκανε την παραχώρηση και δίδαξε τον Γιπ για έξι χρόνια οπότε και πέθανε.

Όταν ήταν 18 χρονών, οι γονείς του έστειλαν τον Γιπ στο Χονγκ Κονγκ να γραφτεί στο κολλέγιο. Σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα κέρδισε την φήμη του σπουδαίου μαχητή, ανεξάρτητα από το μικροσκοπικό του μέγεθος (ύψος 1.52, βάρος 54 κιλά). Ανακάλυψε, στην πραγματικότητα, ότι του άρεσε να μάχεται και δεχόταν οποιαδήποτε

πρόκληση. Μια τέτοια πρόκληση επρόκειτο να αλλάξει την ζωή του Γιπ.

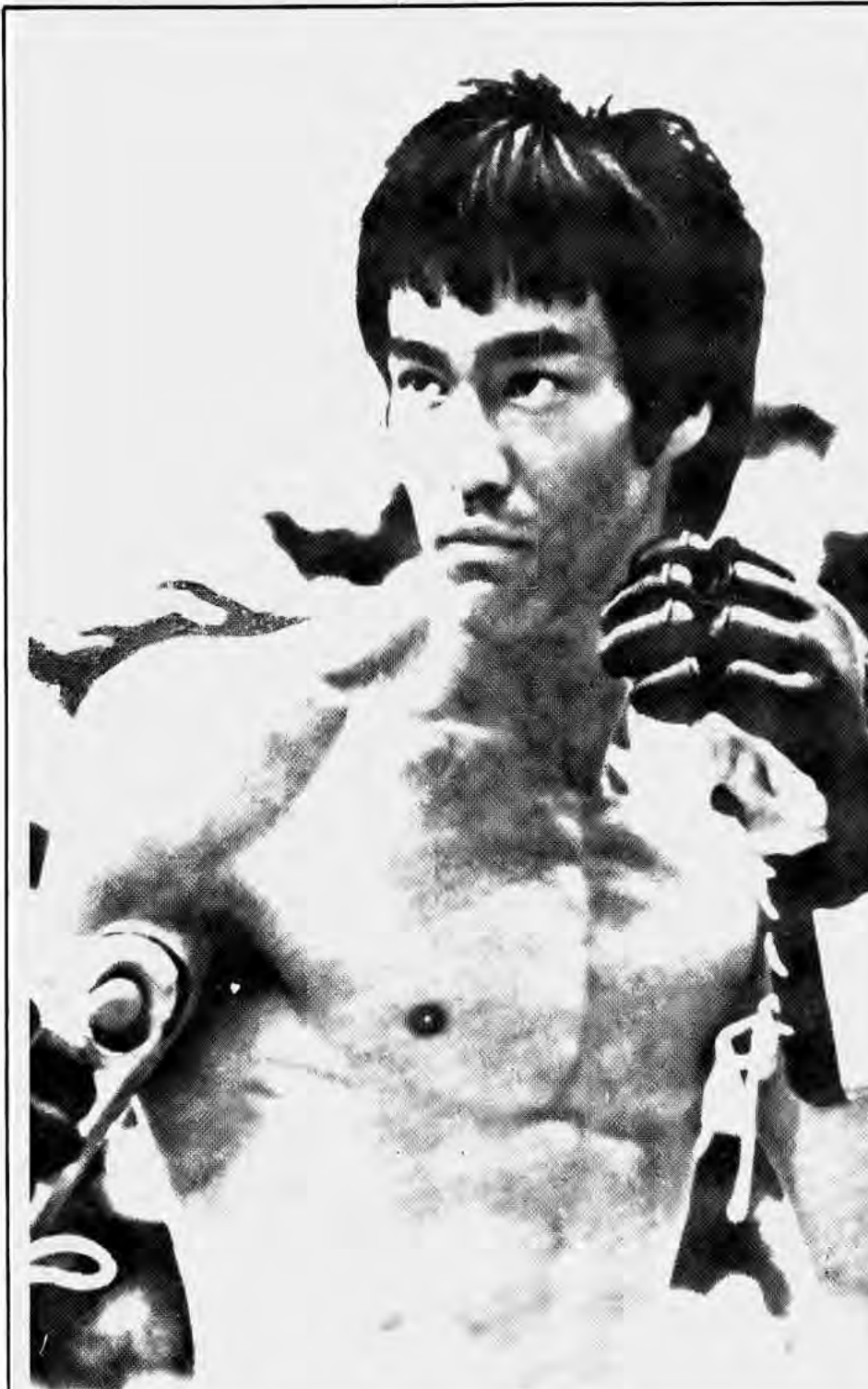
Ένας από τους φίλους του Γιπ, του πρότεινε να αντιμετωπίσει έναν ηλικιωμένο μαχητή του κουνγκ φου που ζούσε πάνω σε ένα πλοιάριο. Ο άντρας ήταν πενήνταρης, αλλά λεγόταν ότι το κουνγκ φου του ήταν πολύ καλό. Ο Γιπ πήγε στο πλοιάριο και προκάλεσε τον ηλικιωμένο άντρα, αλλά πολύ σύντομα μετά την αρχή της μάχης καθώς ο Γιπ όρμησε στον αντίπαλό του έπεσε μέσα στο νερό. Ο Γιπ σκαρφώλωσε πάλι στο πλοιάριο, επιχείρησε μια δεύτερη επίθεση και άρχισαν να ανταλλάσσουν τεχνικές με έναν γρήγορο ρυθμό. Ξανά ο Γιπ έπεσε μέσα στο νερό. Ο ηλικιωμένος άντρας κοίταξε μέσα στο νερό και φώναξε «Ε, νεαρέ. Θέλεις να πολεμήσεις ή προτιμάς να κολυμπήσεις;»

Η εμπειρία αυτή αποδείχθηκε ωφέλιμη για τον Γιπ. Άρχισε να επισκέπτεται συστηματικά τον μάστερ του κουνγκ φου, αν και στην πραγματικότητα δεν τον ήξερε καλά. Τελικά, ο ηλικιωμένος άντρας του αποκάλυψε ότι δεν ήταν άλλος από τον ίδιο τον Λέουνγκ Μπικ, τον μεγαλύτερο γιό του Λέουνγκ Τζαν. Δέχτηκε τον Γιπ σαν μαθητή και ο τελευταίος γυμνάστηκε μαζί του για δύο χρόνια πριν επιστρέψει στην Κίνα.

Ο Γιπ ακολούθησε έναν αργόσχολο τρόπο ζωής δουλεύοντας στην οικογενειακή εμπορική επιχείρηση και κάνοντας εξάσκηση στο γουίνγκ τσουν μέχρι το 1949 που κυριάρχησαν οι κομμουνιστές. Έφυγε απένταρος για το Χονγκ Κονγκ, όπου συνάντησε τον Λέουνγκ Σεούγκ, έναν μπακ μεί (ασπροφρύδη) μαχητή του κουνγκ φου. Τελικά προσπλύσε τον Λέουνγκ στο γουίνγκ τσουν και ο τελευταίος έγινε ο πρώτος μαθητής του Γιπ. Ο Γιπ δεν άργησε να ανοίξει την πρώτη κανονική σχολή γουίνγκ τσουν έξω από την Κίνα.

Οι μαθητές άρχισαν να καταφτάνουν πολύ γρήγορα. Εκτός από τον Λέουνγκ Σεούγκ, ανάμεσα στους μαθητές του Γιπ συμπεριλήφθηκαν ο Λοκ Γιου, ο Τσουί Σουνγκ Τινγκ, ο Βονγκ Σουν και ο Ουίλιαμ Σεούγκ. Ο Γιπ ήταν περισσότερο επιτηρητής παρά δάσκαλος, αφήνοντας τις περισσότερες από τις εργασίες στους βοηθούς του. Οι τάξεις αποτελούνταν αρχικά από πρακτικές φορμών, μαθήματα τσι σάο, εκπαίδευση σε ξύλινα ομοιώματα και αγώνες. Σε σπάνιες περιπτώσεις ο Γιπ προπονιόταν με κάποιον μαθητή, διότι φοβόταν ότι η τεχνική του θα χειρότερευε με αυτόν τον τρόπο, υποχρεώνοντάς τον να υιοθετήσει κακές συνήθειες.

Ήταν ο Ουίλιαμ Σεούγκ, ένας από τους σημερινούς ερμηνευτές του γουίνγκ τσουν, που γνώρισε στον Γιπ Μαν το 1953



τον Μπρους Λη. Πριν από την εγγραφή του στην σχολή του Γιπ, ο Μπρους είχε πολύ λίγη σχέση με μια σοβαρή μαχητική τέχνη, αν και είχε αποκτήσει φήμη σαν μαχητής του δρόμου. Το καινούργιο του πάθος για το γουίνγκ τσουν εξελίχθηκε σε φανατισμό. Γυμναζόταν στην σχολή του Γιπ έξι και επτά μέρες την εβδομάδα.

Γύρω στα τέλη του 1956, ο Μπρους έγινε πρόβλημα. «Επειδή προόδευε πολύ γρήγορα, έγινε απειλή για μερικούς από τους άντρες», λέει ο Σεούγκ που ήταν ο στενότερος φίλος του στην σχολή. Ο Μπρους σεβόταν μόνο την γνώση και τις ικανότητες του Γιπ και των εκπαιδευτών

που εκείνος είχε ορίσει. Έδινε πολύ λίγη σημασία στους αλαζόνες φαντασιόπληκτους άντρες. Όταν είχαν τα κότσια να τον προκαλέσουν, τους έκανε να μετανοιώνουν γιαιυτό.

Οι άντρες όμως πίεσαν τον Γιπ να διώξει τον Λη, απειλώντας τον τελικά με οικονομική καταστροφή αν αρνιόταν. Τελικά, ο Γιπ έδωσε την συγκατάθεσή του και ο Μπρους αγνοήθηκε στην σχολή. «Κανείς δεν προπονιόταν μαζί του, και ήξερε ότι δεν μπορούσε πια να μάθει πολλά εκεί. Έτσι έφυγε», λέει ο Σεούγκ.

Ο Λη ξόδεψε τον υπόλοιπο ενάμισι χρόνο κάνοντας προσωπική εξάσκηση με

τον Βονγκ Σουν Λέουνγκ και τον Ουίλιαμ Σεούγκ. Μέχρι το 1958, οι τεχνικές του στο γουίνγκ τσουν ήταν τόσο προχωρημένες που ο Σεούγκ είπε «...θα μπορούσε να νικήσει οποιονδήποτε στο Χονγκ Κονγκ στο γουίνγκ τσουν. Μπορούσε πραγματικά να χρησιμοποιήσει τις περισσότερες από τις τεχνικές του συστήματος. Και είχε μεγαλύτερη αντίληψη από τους ανθρώπους που δίδασκαν γουίνγκ τσουν».

Δύο χρόνια αργότερα, μετά από πολλές συγκρούσεις με την αστυνομία του Χονγκ Κονγκ, ο Λη έφυγε για την Αμερική να αναζητήσει φήμη και χρήμα. Βρήκε και τα δύο. Αν και ο Λη πειραματίστηκε με πολλά διαφορετικά συστήματα και τελικά κατέληξε στο δικό του δημιούργημα, το τζέτσι κούνε ντο, ο σεβασμός του για το γουίνγκ τσουν ήταν φανερός. Είπε σε μια συνέντευξη: «...θα ήθελα να τονίσω το γεγονός ότι αν και το τωρινό μου σύστημα είναι περισσότερο ζωντανό και αποτελεσματικό, οφείλω τις επιτυχίες μου στην προπόνησή μου στο στυλ του γουίνγκ τσουν, ένα στυλ εξαιρετικό».

Ο Γιπ Μαν, που είχε φέρει το γουίνγκ τσουν από το σκοτάδι στην κοινή θέα, πέθανε το 1972 από καρκίνο του οισοφάγου σε ηλικία 74 χρονών. Σήμερα, το 90% των σχολών γουίνγκ τσουν στον κόσμο έχουν δημιουργηθεί χάρη στις δικές του προσπάθειες.

Ο Μπρους Λη πέθανε σε λιγότερο από ένα χρόνο μετά από εγκεφαλική αιμορραγία, αλλά αυτό δεν ήταν το τέλος του γουίνγκ τσουν. Αν και πολλοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι είναι απευθείας μαθητές του Γιπ, λίγοι μπορεί να νομιμοποιήσουν αυτόν τον ισχυρισμό. «Ίσως λιγότεροι από έξι άνθρωποι σε ολόκληρη την αδελφότητα του γουίνγκ τσουν διδάχθηκαν προσωπικά ή τουλάχιστον εν μέρει από τον Γιπ Μαν», λέει ο Σεούγκ.

Ο Σεούγκ είναι ένας από αυτούς. Μετέφερε την δράση του στην Αυστραλία το 1960 και σήμερα αναγνωρίζεται σαν μια από τις μεγαλύτερες αυθεντίες του κόσμου στο γουίνγκ τσουν. Στο Χονγκ Κονγκ, ο Βονγκ Σουν Λέουνγκ και ο Γιπ Τσαν, οι γιοί του Γιπ, είναι οι διάδοχοι του τίτλου του μεγάλου μάστερ.

Αλλά ανεξάρτητα από το ποιός θα γίνει ο επόμενος μεγάλος μάστερ του γουίνγκ τσουν, σκεφθείτε ότι η τέχνη με την μεγαλύτερη επιρροή που αναδύθηκε από την Κίνα, έχει τις ρίζες της σε μια μικροσκοπική καλόγρια με το όνομα Νγκ Μουί, την ιδρύτρια του συστήματος.

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Σταθερό όπως πάντα στην ανοδική πορεία του  
το Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ CHINESE SHAOLIN

### KUNG FU ASSOCIATION

Διατηρώντας τη φήμη της σαν η αυθεντική οργάνωση διδασκαλίας και εκπαίδευσης του παραδοσιακού Κινέζικου Σαο Λιν Κουνγκ Φου, η CHINESE SHAOLIN KUNG FU ASSOCIATION συνεχίζει και επεκτείνει τις δραστηριότητες της με στόχο την καλύτερη λειτουργία και κατανόηση της πολεμικής τέχνης του Σαο λιν Κουνγκ Φου.

Ειδικότερα όσον αφορά το στυλ Χουνγκ Γκαρ οι καινούργιες δραστηριότητες είναι οι εξής:

1) Η διεξαγωγή των προγραμματισμένων τέστ για την απόκτηση βαθμών στην ιεραρχία του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου στις 20.2.89 στη σχολή του Χαλανδρίου. Η συμμετοχή και η απόδοση των μαθητών ήταν ικανοποιητική και το ποσοστό επιτυχίας πάρα πολύ υψηλό, σαν αποτέλεσμα της σωστής δουλειάς και της ποιοτικής διδασκαλίας του μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίγκ και των βοηθών εκπαιδευτών του. Η ύλη των εξετάσεων περιλαμβάνει βασικές τεχνικές χεριών και ποδιών, Μα Μπο (συνδυασμένες τεχνικές με βηματισμό) ΚΙΥΝΤΟ (φόρμες) τσιν να (τεχνικές ρίψεων και λαβών), τεχνικές αυτοάμυνας, τεχνικές αγώνα και θεωρητικές ερωτήσεις γύρω από την ιστορία, τη φιλοσοφία, την εθιμοτυπία και την ορολογία του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου. Οι εξετάσεις έγιναν από τον διευθύνοντα εκπαιδευτή τον μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίγκ. Παρά την αυστηρότητα των απαιτήσεων εκ μέρους του μάστερ Τάνγκ, υπήρξε μόνο μία περίπτωση αποτυχίας στο τέστ.

Οι μαθητές που προήχθησαν είναι οι εξείς:  
Παναγιώτης Μπέσσης, Βούτσου Κατερίνα, Βροκάκις Αρης, Τσικίρης Κώστας, Εβρορίδης Θεόδωρος, Κεφαλάς Κυριάκος, Παναγόπουλος Βασίλης, Μεσσήνης Τριαντάφυλλος, Μουτσούλας Ακης, Αβερράκης Κώστας, Ξηρουβάκη Ντέππυ, Πρωίος Κώστας, Παλλάς Θανάσης, Παπαδημητρίου Αλεξάνδρα, Πρωίος Θανάσης, Σπυριδάκης Γιάννης, Μαργαρίτα Βάσσου, Καστός Νίκος, Μαρκίδης Γιάννης, Παναγέας Γιώργος, Παπακώστας

Γιώργος, Λιάπης Ευάγγελος, Χαραλαμποπούλου Φωτεινή, Σακκάς Βασίλειος, Τσιλιάνης Παναγιώτης, Τράπαλης Βασίλης, Ρουμελιώτης Γιώργος.

2) Η καθιέρωση εβδομαδιαίου ειδικού δώρου μαθήματος μεταξύ των προχωρημένων μαθητών και των δύο σχολών της ομοσπονδίας με αποκλειστικό λόγο την μαχητική εξάσκηση αυτών των μαθητών. Το πρόγραμμα αυτό άρχισε ήδη να εφαρμόζεται από τις 2.2.89.

3) Ο προγραμματισμός ομαδικών μαχητικών εξασκήσεων κάθε τετράμηνο μεταξύ όλων των μαθητών και των δύο σχολών που έχουν περάσει από την βασική εκπαίδευση. Στις συναντήσεις αυτές εκτός από την μαχητική εξάσκηση θα γίνεται συναγωνισμός και στα ΚΙΥΝΤΟ (φόρμες) για να αξιολογείται η γενικότερη πρόοδος των μαθητών. Μιλάμε για μαχητική εξάσκηση ή συναγωνισμό, και δεν χρησιμοποιούμε τις λέξεις αγώνες ή πρωτάθλημα. Ο σκοπός του συναγωνισμού δεν είναι ο ανταγωνισμός αλλά η συνεργασία. Και η μαχητική εξάσκηση διαφέρει από τον αγώνα στο ότι σκοπός της δεν είναι να ξεχωρίσουν οι νικητές από τους νικημένους ή οι "καλοί" από τους "κακούς", αλλά η απόκτηση μαχητικής εμπειρίας και ικανότητας από όλους τους μαθητές, η εξοικίωση με διαφορετικούς τύπους αντιπάλου, με διαφορετικούς τρόπους στρατηγικής και εφαρμογής των τεχνικών την ώρα της μάχης, και από κει σε βαθύτερη γνώση του συστήματος και των δυνατοτήτων του κάθε μαθητή. Γι αυτό το λόγο οι μαθητές που θα αναδείχονται νικητές στη μαχητική εξάσκηση ή στον συναγωνισμό στις φόρμες δεν θα παίρνουν κανενός είδους μετάλλιο ή βραβείο. Η πραγματική ανταμοιβή μιας νίκης σ' έναν φιλικό αγώνα ή μια αληθινή μάχη βρίσκεται στην καρδιά κάθε μαθητή και όχι σ' ένα τυπικό μετάλλιο, δίπλωμα ή τίτλο. Ο συναγωνισμός χρησιμοποιείται στο Χουνγκ Γκαρ σαν ένα μέσον απόκτησης περισσότερης εμπειρίας και γνώσης και όχι σαν μέσο ενδυνάμωσης του εγωισμού, της αλαζονείας και της

περηφάνειας. Μ' αυτό το πνεύμα μπορούμε να μιλάμε για αγώνες Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου.

4) Η διεξαγωγή τριών εκπαιδευτικών σεμιναρίων κάθε χρόνο για όλους τους μαθητές του Χουνγκ Γκαρ Κουνγκ Φου, ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο ή βαθμό. Σκοπός αυτών των σεμιναρίων θα είναι η επίτευξη συντονισμένης διδασκαλίας και κατανόησης των μαθητών διαφορετικών σχολών, η απόκτηση εμπειριών και πνεύματος συνεργασίας μεταξύ των μαθητών και η σύμφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών της "οικογένειας" του Χουνγκ Γκαρ.

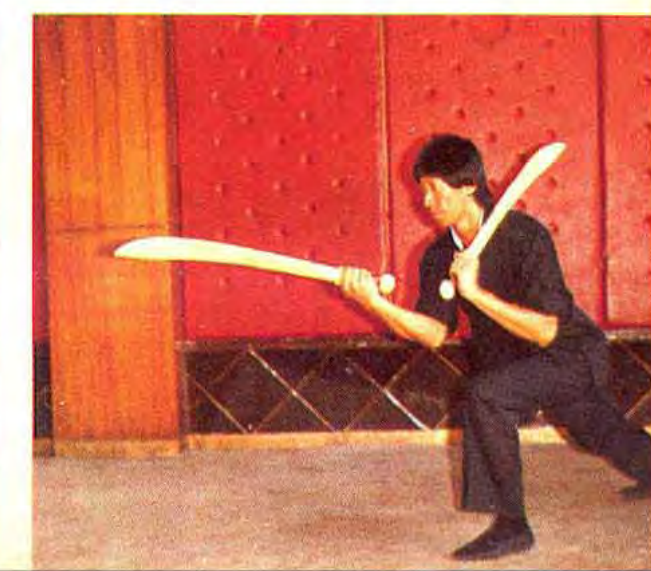
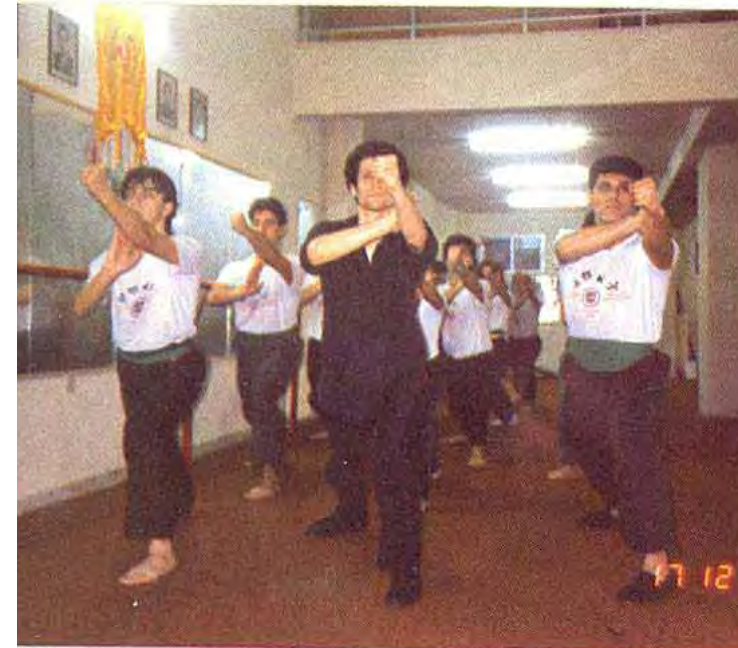
Σημειώνεται ότι τόσο κατά τη διεξαγωγή των μαχητικών εκδηλώσεων όσο και κατά την διεξαγωγή των εκπαιδευτικών σεμιναρίων, απαγορεύεται η προσέλευση άσχετων με το Χουνγκ Γκαρ ανθρώπων ή θεατών. Οι εκδηλώσεις αυτές δεν γίνονται για επίδειξη, διαφήμιση ή εντυπωσιασμό αλλά για την σωστότερη εκπαίδευση και διδασκαλία των μελών της οικογένειας του Χουνγκ Γκαρ.

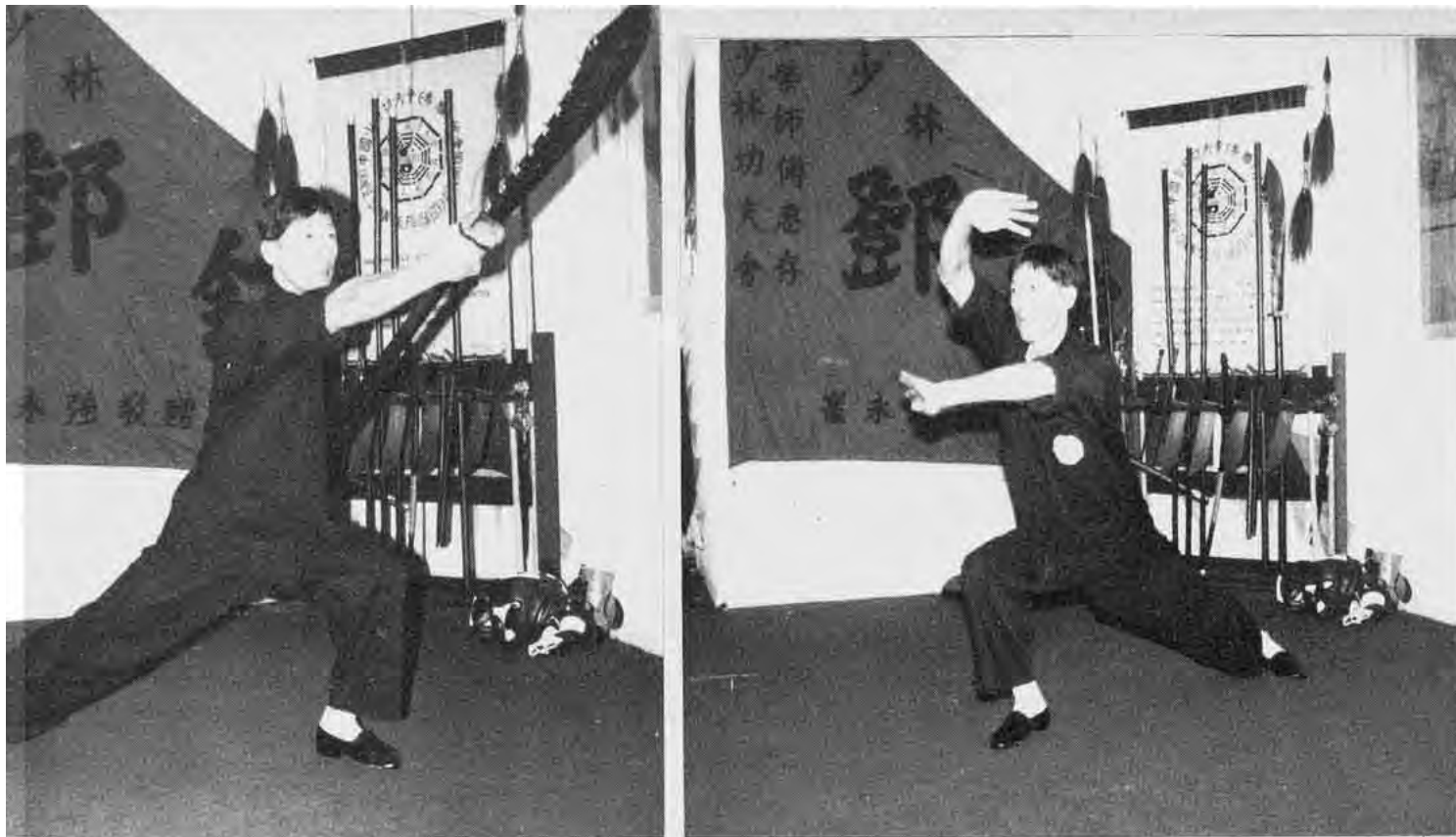
#### ΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ Α. ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ

Στις 19 Φεβρουαρίου έγινε το Πανελλήνιο πρωτάθλημα Κουνγκ Φου. Παρακολούθησα το πρωτάθλημα και σαν εκπρόσωπος των σχολών της CHINESE SHAOLIN KUNG FU ASSOCIATION αισθάνομαι την υποχρέωση να δηλώσω τα εξής:

Δηλώνω πως ό,τι έχει λεχθεί ή δημοσιευτεί μέσω του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ ή μέσω δικών μου ομιλιών ή συζητήσεων γύρω από τη φιλοσοφία, την εκπαίδευση, τις μεθόδους διδασκαλίας και εξάσκησης, τους τρόπους μάχης και εκτέλεσης των τεχνικών και των ΚΙΥΝΤΟ (φόρμες), αναφέρεται και αφορά αποκλειστικά το Κουνγκ Φου που διδάσκεται στις σχολές της CHINESE SHAOLIN KUNG FU ASSOCIATION, και είναι εντελώς άσχετο με άλλες σχολές ή συστήματα Κουνγκ Φου.

Α. Γιαννούλης  
Εκπαιδευτής





*Το αυθεντικό Κουνγκ-Φου από Κινέζο Δάσκαλο*

## ΤΑΝΓΚ ΤΟΥΝΓΚ ΓΟΥΙΝΓΚ

*Λίγα λόγια για την επαφή του με την τέχνη του.*

Ενας Κινέζος δάσκαλος του Κουνγκ Φου έχει αναπτύξει αξιόλογη δραστηριότητα τα τελευταία χρόνια στην Αθήνα όσον αφορά στη σωστή διδασκαλία και διάδοση της κινέζικης φιλοσοφημένης μαχητικής τέχνης του Κουνγκ Φου.

Είναι ο Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ, που ακούραστα διδάσκει από το 1984 την παραδοσιακή τέχνη του στους μαθητές του.

Γεννήθηκε πριν 34 χρόνια στο Μακάο. Ο πατέρας του έκανε εισαγωγές και εξαγωγές και στα εννιά του χρόνια πήγανε στο Χονγκ Κονγκ.

Η πρώτη του επαφή με το Κουνγκ Φου έγινε όταν ήταν 10 χρονών. Πήγε στον δάσκαλο Τσεν Νον για να εξασκηθεί στο σύστημα Τσόιλι Φατ. Όταν έγινε 13 χρονών άλλαξε σύστημα και δάσκαλο. Ακολούθησε το Γουίνγκ Τσουν στον Χο Καμ Μινγκ.

Μετά λίγο καιρό κατέληξε στο Χουνγκ Γκαρ στον δάσκαλο Τανγκ Κο Γουά. Αγάπησε τόσο πολύ το Χουνγκ Γκαρ και τον δάσκαλό του, ώστε άφησε την οικογένειά του και έμεινε με τον δάσκαλό του μέχρι το 1972 που ο τελευταίος πήγε στην Αμερική και του άφησε τη σχολή του στην οποία και δίδαξε περί τα δύο χρόνια.

Από το 1970 είχε ζητήσει και είχε πάρει την άδεια από το δάσκαλό του για να μάθει

Τάι Τσι Τανγκ Λανγκ στον Τσιού Τζο Κάι, ενώ παρακολούθησε μαθήματα Γουίνγκ Τσουν και κοντά στον δάσκαλο Μ-Τσαν.

Η σχολή του έκλεισε για λίγο και ο Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ άρχισε κάποια άλλη δουλειά. Τότε έτυχε και ο δάσκαλός του στην Αμερική πλέον να αλλάξει διεύθυνση και έχασε την επαφή.

Κάποτε σε κάποιο αγώνα με φίλο του ένοιωσε να πέφτει κάτω από μια τεχνική που δεν την καλοκατάλαβε. Η δίψα του για μάθηση σχημάτισε την ερώτηση: "Από ποιά σύστημα;"

Ήταν από το Τσόι μο Πάι. Ρώτησε τον φίλο του ποιάς ήταν ο δάσκαλός του. Ήταν ο μάστερ Λάου Γιούνγκ Σινγκ. Πήγε και τον βρήκε και του ζήτησε να γίνει μαθητής του. Ο δάσκαλος απάντησε "Όχι".

- Γιατί, ρώτησε ο Τανγκ.

- Γιατί είσαι πολύ καλός και αυτά που ξέρεις φτάνουν, ήταν η απάντηση.

Τότε ο Τανγκ κατάλαβε πως ο δάσκαλος εννοούσε πως ο ίδιος πίστευε ότι ήταν πολύ καλός και δεν ήθελε τίποτε περισσότερο. Εφυγε σκεπτικός και παρακάλεσε τον φίλο του να του διδάξει τις τεχνικές αυτού του συστήματος. Αυτό έγινε για δύο - τρεις μήνες, οπότε οπισμένος με την επιμονή του και με κάποιες γνώσεις ξαναπήγε στον Λάου Γιουνγκ Σιν. Έγινε μαθητής του, έμεινε τρία

χρόνια στη σχολή του και έγινε και μέλος της Ενωσης του μέχρι που ήρθε στην Ελλάδα το 1984.

Στην Ελλάδα ο Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ διατηρεί σήμερα δύο σχολές. Μια στα Ιλίσια και μια στο Χαλάνδρι και προσπαθεί με υπομονή και επιμονή να μεταδώσει στους μαθητές του το πνεύμα και την τεχνική του Κουνγκ Φου. Στην Ελλάδα γνώρισε μερικούς δασκάλους του Κουνγκ Φου αλλά είναι πολύ απογοητευμένος από τις μεθόδους τους και την τεχνική τους, ώστε αποφάσισε να εργαστεί μόνος.

Η γενική συμβουλή του για τους μαθητές του Κουνγκ Φου είναι να μην κοιτάζουν τα Νταν ή τα Σας γιατί δεν υπάρχουν τέτοια στο Κινέζικο Κουνγκ Φου, αλλά να σχηματίζουν γνώμη για ένα δάσκαλο από την ίδια τη δουλειά που προσφέρει στους μαθητές του.

Πιστεύουμε ότι δάσκαλοι σαν τον Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ έχουν πραγματικά να προσφέρουν πολλά στους Έλληνες ενδιαφερόμενους για την Τέχνη και του ευχόμαστε και από τη θέση αυτή καλό κουράγιο και μακάρι οι προσπάθειές του να δώσουν ικανοποιητικά αποτελέσματα.

*Θύμιος Περισίδης*

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ

Την 22.1.89 έγιναν εξετάσεις προαγωγής βαθμών - ζωνών στον Σύλλογο ΜΑΣ ΟΥΑΜΑ ΚΥΟΚΟΣΙΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ Λήμνος, από τον Προπονητή-εξεταστή Κ. Κοσμίδη Γεώργιο, παρουσία του εκπαιδευτού Κ. Ευαγγελιδάκη και του προέδρου Κ. Μένιου. Οι εξετάσεις είχαν επιτυχία στο σύνολό τους, αφού όλοι σχεδόν οι μαθητές προήχθησαν στον επόμενο βαθμό. Η μεθοδική, συστηματική και σοβαρή εκπαίδευση των μαθητών από τον Κ. Ευαγγελιδάκη, ήταν το αποτέλεσμα αυτών των εξετάσεων. Πραγματικά όλοι οι μαθητές, παρουσίασαν τον καλύτερο εαυτό τους, δίνοντας έτσι ιδιαίτερη ικανοποίηση και χαρά τόσο στον εκπαιδευτή τους, όσο και στον εξεταστή Κ. Κοσμίδη.

Προήχθησαν στην Μπλέ ζώνη 8th Kyu οι κάτωθι:

Ανεοτιάδου Δ., Βελβές Δ., Βαφειάδου, Κελλάρης Στ., Κολερός Α., Λυγδαράς Γ., Μουχτής Τ., Μπαβέας Γ., Μαρτσάκης Μ., Μαρκάκη Ειρ., Μακαρώνης Π., Ντινιακός Γ., Παπαχιάς Π., Παπαχιά Ουρ., Πετράκης Γ.,

Πατοάκης Γ., Πατοάκης Δ., Πρασάς Αγ., Παντοσέχιας Σ., Πατρώνιας Θ., Ρίκα Β., Σταματέρης Β., Σέντα Μ., Σαλονικιός, Σαρμονικός Γ., Τσέλιος Π., Τζανερού Δ., Τραμουντάκης Γ., Φραγκάκη Ουρ., Φωκιανός Κ., Χαγιάς

Δ., Χαγιά Δ., Χαλκιάς Μ., Χαλκιάς Κ., Τσιγιάννης Π. Στο 9th Kyu προήχθησαν οι κάτωθι: Βελβές Ε., Βουλγαρόπουλος Ευαγ., Κοτζαμάνογλου Π., Κεχάρης Π., Κυριάκου Μ.,





**ΝΕΑ ΕΙΣΑΓΟΡΗ  
ΕΙΔΩΝ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ!  
ΖΗΤΗΣΤΕ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΚΑΙ ΤΙΜΕΣ  
82.24.794**



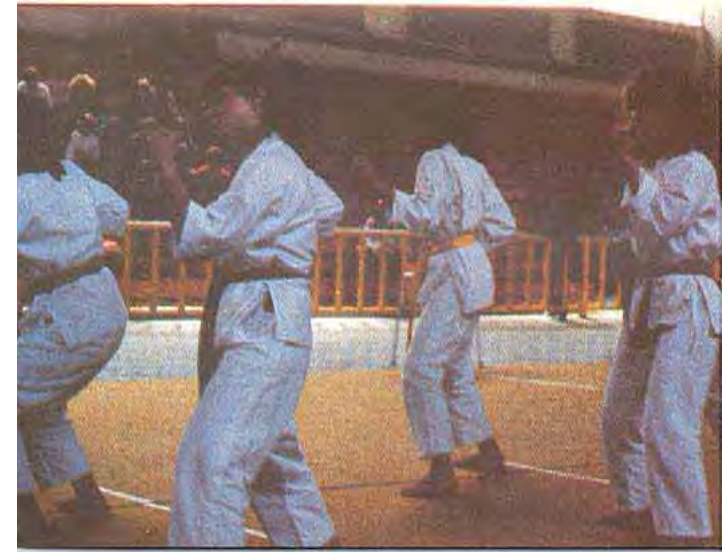
Εφορος Κ. Ζαβός, εκπαιδευτής Δήμου Ευαγγελιδάκης, εκπαιδευτής Βόλου Κοσμίδης, Γ. Γραμματέας Οργάνωσης ΚΥΟΚUSHINKAI καλλιάρης Ι. και οι πρωταθλητές.



Επίδειξη ομάδας κοριτσιών Ακαδημίας (Ben Baku).



Εκπαίδευση Δήμου (Κοσμίδης - Ευαγγελιδάκης), βασικές τεχνικές.



Λιβαθινοπούλου Ε.,  
Λιβαθινόπουλος Α.,  
Μαυροδημήτρης Ν., Πανέρας  
Γ., Σαμακλής Β.,  
Σφακιανός, Σταματέρης Γ.,  
Σακαλιέρου Α., Σοφιανός Γ.,  
Φαναριώτης Θ., Φτωχογιάννης  
Κ., Χαμός Α., Ψάννης Σ.,  
Πολυταριδής Ν.

Στο τέλος των εξετάσεων  
ο Κ. Κοσμίδης, ενημέρωσε  
όλους για την εξέλιξη και  
πρόοδο του Ελληνικού  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ,  
προτρέποντας τους, να  
συνεχίσουν με τον ίδιο  
ζήλο, τις προπονήσεις για  
την μεγαλύτερη ανάπτυξη

τού στυλ στην Ελλάδα,  
ευχαρίστησε τον Κ.  
Ευαγγελιδάκη και τον  
πρόεδρο του Συλλόγου, για  
τον ενδιαφέρον τους, προς  
το άτομό του, και για την  
φιλοξενία τους.

Ο κ. Ευαγγελιδάκης είναι  
ένας νέος, δυναμικός  
εκπαιδευτής του  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ, μαθητής  
του Κ. Κοσμίδη, που βαδίζει  
πιστά στα βήματά του και  
που αναγνωρίζει και εκτιμά  
τον δάσκαλό του.

Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ, ο  
δάσκαλος, οι Μαθητές, το

Δ. Συμβούλιο, του  
εύχονται, πάντα επιτυχίες  
στην ζωή του και πρόοδο στο  
Γυμναστήριο και Σύλλογό  
του. Οι Σωστές βάσεις, η  
τεχνική κατάρτηση, οι  
οδηγίες, κατευθύνσεις και  
συμβουλές που πήρε και  
πιστά ακολουθεί, έχουν σαν  
αποτέλεσμα, την εδραίωση  
και ανάπτυξη του Συλλόγου,  
στο νησί της Λήμνου.

Το Δ.Συμβούλιο  
της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ

## ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Διασυλλογικό Πρωτάθλημα  
KNOCK-DOWN

KARATE-KYOKUSHINKAI,  
διοργάνωσε η ΑΚΑΔΗΜΙΑ  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ KARATE την  
29.1.89 στο Κλειστό  
Γυμναστήριον Βόλου.  
Συμμετείχαν 5 Σύλλογοι από  
τον Βόλο και από την Λήμνο  
με (53) συνολικά Αθλητές.

Το πρωτάθλημα ήταν  
παίδων-εφήβων-ανδρών. Οι  
Αγώνες διεξήχθησαν με  
πνεύμα αθλητικό και όλοι οι  
Αθλητές παρουσίασαν στο  
κοινό την αξία,  
μαχητικότητα και δύναμη του  
αθλήματος που λέγεται  
KARATE. Η Διαιτησία υπήρξε  
άψογη, αντικειμενική και  
αρκετά αυστηρή. Η όλη  
διοργάνωση υπήρξε άριστη  
και εστέφθηκε με μεγάλη  
επιτυχία, καθώς όλοι οι  
Αθλητές και παράγοντες  
καταχειροκροτήθηκαν από  
τους (300) και πλέον  
θεατές. Αξίζουν θερμά  
συγχαρητήρια σ' όλους τους  
συντελεστές, στους  
προπονητές των Συλλόγων  
Χ.Αθανασίου, Γ. Σταματίου,  
Κ. Καρρά, Γ. Ευαγγελιδάκη  
για την άψογη συμπεριφορά  
τους, ιδιαίτερα όμως στον  
προπονητή του Συλλόγου μας  
Γεώργιο Κοσμίδη, ο οποίος  
ακούραστα, διηύθυνε την  
όλη διοργάνωση και ήταν ο  
βασικός συντελεστής της.  
Διαιτήτευσε σ' όλους σχεδόν  
τους Αγώνες με  
αυστηρότητα, πειθαρχία

στους κανονισμούς,  
βγάζοντας δίκαια κάθε  
Αποτέλεσμα.

Μεγάλη εντύπωση έκανε  
στους θεατές η επίδειξη των  
επιλέκτων Ομάδων της  
ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ και του  
προπονητού Κ. Κοσμίδη, με  
τεχνικές ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ,  
REN RAKU, KATA, IPPON  
KUMITE, AYTOAMYNES,  
σπασίματα (TAMESHIWARI),  
φανερώνοντας την υψηλή  
κατάρτηση και επίδοση των  
Αθλητών και του  
προπονητού. Η επίλεκτη  
ομάδα των κοριτσιών  
αποτελούμενη από την  
Τσιώτρα Α., Αντωνακάκη Γ.,  
Κωστοπούλου Ρ., Αγραφιώτου  
Α., Αγγλογάλλου Ε.,  
Τάτταρη Α., Τσιμήτρα Δ.,  
εντυπωσίασαν με τις  
τεχνικές ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ. Η  
μικρή Ομάδα του παιδικού  
τμήματος από την Τσακανίκα  
Α., Κοσμίδη Π., Τσακανίκα  
Χ., Τσιάρα Δ., Τσιαδήμα Σ.,  
Τσιαδήμα Μ., Ντάτσιο Δ.,  
Αγραφιώτη Φ., έδωσαν μία  
διαφορετική όψη στο  
Πρωτάθλημα εκτελώντας σε  
τέλειο συγχρονισμό, δύναμη  
και ακρίβεια τεχνικές REN  
RAKU, IPPON KUMITE,  
KATA. Το Δ. Συμβούλιο  
της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ ευχαριστεί  
θερμά τον Κ. Νομάρχη, ο  
ο οποίος ετίμησε τον Σύλλογο  
με την παρουσία εκπροσώπου

του, στο Πρωτάθλημα, τον  
Γενικό Γραμματέα της  
Ελληνικής Οργάνωσης  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ Κ. Καλλιάρη  
Ιωάννη, ο οποίος  
παρακολούθησε το  
Πρωτάθλημα ως εκπρόσωπος  
της Οργάνωσης. Ο Κ.  
Κοσμίδης ευχαριστεί όλους  
τους προπονητές που  
ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμά  
του και συμμετείχαν στο  
Πρωτάθλημα. Τα  
αποτελέσματα ακολουθούν  
παρακάτω:

**Κατηγορία Ανδρών Ανοικτή**  
1ος Διολέττας Δημήτρης  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 2ος Παλτατζής  
Μανώλης (ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 3ος  
Δεληγιάννης Νίκος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ)  
4ος Δασκαλόπουλος Χρήστος  
(ΑΚΑΔ)

**Κατηγορία Ανδρών 63-68**  
κιλά  
1ος Σπιρτουδής Βασίλειος  
(Κ.Καρρά)  
2ος Σαλαμούρας Νίκος  
(Χ.Αθανασίου) 3ος Τάσος  
Νίκος (ΑΚΑΔΗΜΙΑ)  
4ος Κουλοχέρης Απόστολος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ)

**Κατηγορία εφήβων 55-56**  
κιλά  
1ος Μπαμπαλίτσας Χρήστος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 2ος Βελούδος  
Λάμπρος (ΑΚΑΔΗΜΙΑ)  
3ος Μπαβέας Γιώργος  
(Ευαγγελιδ)



4ος Σαλιάρης Αλέκος (1.  
Σταματίου)

**Κατηγορία εφήβων 65-75**  
κιλά  
1ος Μπαμπαλίτσας Ανδρέας  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 2ος Μητσόπουλος  
Γιώργος (ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 3ος  
Διολέττας Παναγιώτης  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 4ος Γιαννούχος  
Βαλάντης (ΑΚΑΔΗΜΙΑ)

**Κατηγορία εφήβων 50-60**  
κιλά  
1ος Μότσιας Απόστολος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ)  
2ος Στρατής Κωνσταντίνος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 3ος Αγγελέτος  
Κωνσταντίνος (ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 3ος  
Μπατάνης Κωνσταντίνος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ)

**Κατηγορία εφήβων 55-65**  
κιλά (Α)  
1ος Δήμου Τάσος (ΑΚΑΔΗΜΙΑ)  
2ος Καλφόπουλος Ιωσήφ  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 3ος Θεοχάρης  
Θωμάς (ΑΚΑΔΗΜΙΑ)  
3ος Ξαντάς Βασίλειος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ)

**Κατηγορία εφήβων 45-50**  
κιλά  
1ος Καρασιώτος Βασίλειος  
(ΑΚΑΔ)  
2ος Πολατιδής Ιορδάνης  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 3ος Σπανίδης  
Φώτης (Χ.Αθανασίου)  
3ος Κολιαμήτρας Δημήτριος  
(Σταματίου)

**Κατηγορία παιδων 40-50**  
κιλά

1ος Γκατζανάς Δημήτριος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ) 2ος Παπαστεργίου  
Γεώργιος (Σταματίου) 3ος  
Βελβές Δημήτριος  
(Ευαγγελιδάκης) 3ος  
Χ"βαγγέλης Νίκος (ΑΚΑΔΗΜΙΑ)

**Κατηγορία παιδων 35-40**  
κιλά

1ος Λέμμος Γιώργος (Χ.  
Αθανασίου)  
2ος Βάτσιος Δημήτριος  
(Χ.Αθανασίου) 3ος  
Νταβλαμάνος Θ. (Χ.  
Αθανασίου)  
3ος Τσιάρας Δημήτριος  
(ΑΚΑΔΗΜΙΑ)

### ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΑΓΩΓΕΣ

Την 3.2.89 έγιναν  
εξετάσεις προαγωγής  
ζωνών-βαθμών στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ KARATE, από  
τον προπονητή-εξεταστή Κ.  
Κοσμίδη Γεώργιο, παρουσία  
του Προέδρου Κ. Σάχου και  
του εφόρου Κ. Ζαβού.  
Προήχθησαν στο 3ο Kyu οι  
κάτω:

1. Μητσόπουλος Γεώργιος  
2. Αγραφιώτου Πίτσα 3.  
Κωστοπούλου Ρίτσα 4.  
Αγγλογάλλου Ελένη 5. Τέζου  
Μαριέτα 6. Κοσμίδη

Παναγιώτα 7. Τσακανίκας  
Χαράλαμπος 8. Τσιάρας  
Δημήτριος 9. Πολύζος  
Ορέστης 10. Καλφόπουλος  
Ιωσήφ 11. Αγραφιώτης Φώτης

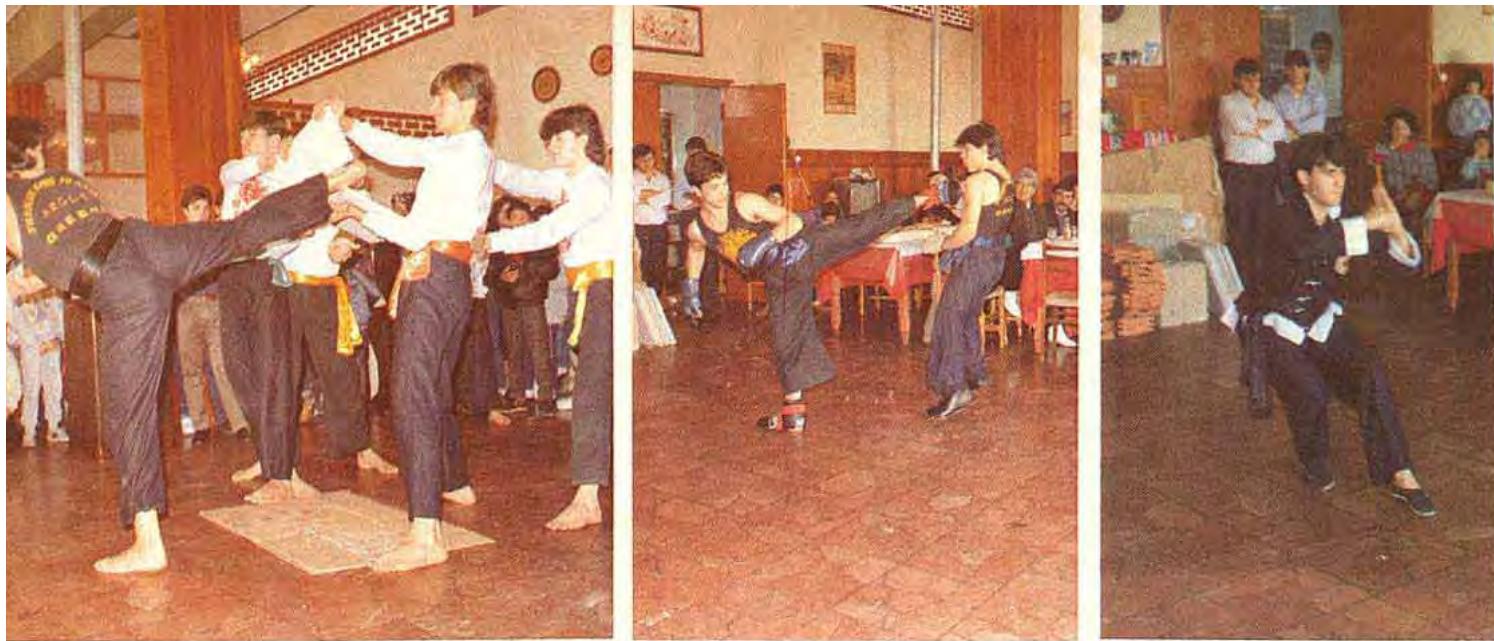
Προήχθησαν στο 5th Kyu  
οι κάτω:

1. Τσιώτρα Λίτσα  
2. Πολατιδής Ιορδάνης  
Οι μαθητές εξετάστηκαν  
στις βασικές τεχνικές,  
KATA, REN RAKU, FAIT,  
τεχνική αντοχής δυνάμεις,  
σύμφωνα με το πρόγραμμα  
της Παγκόσμιας Οργάνωσης  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ.

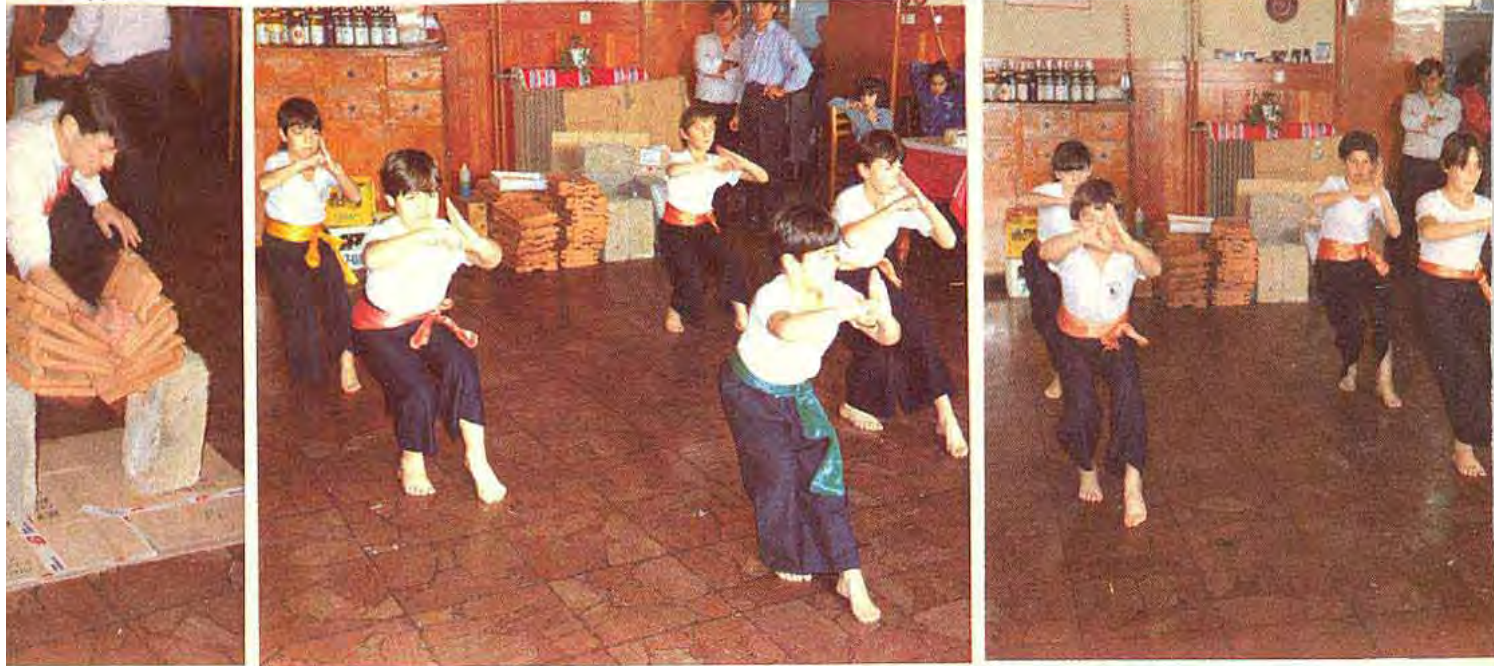
Διεκρίθη από τους  
εφήβους ο Μητσόπουλος  
Γεώργιος για την  
αγωνιστικότητα και τεχνική  
κατάρτηση στις βασικές  
τεχνικές, από τους παίδες ο  
Τσακανίκας Χαράλαμπος και η  
Κοσμίδη Παναγιώτα.

Όλοι οι μαθητές έδειξαν  
δύναμη, τεχνική κατάρτηση,  
αγωνιστικότητα, στοιχεία,  
που φανερώνουν την σκληρή  
εκπαίδευσή τους, που  
γίνεται κάτω από την  
προσωπική επίβλεψη του  
δάσκαλου κ. Κοσμίδη.

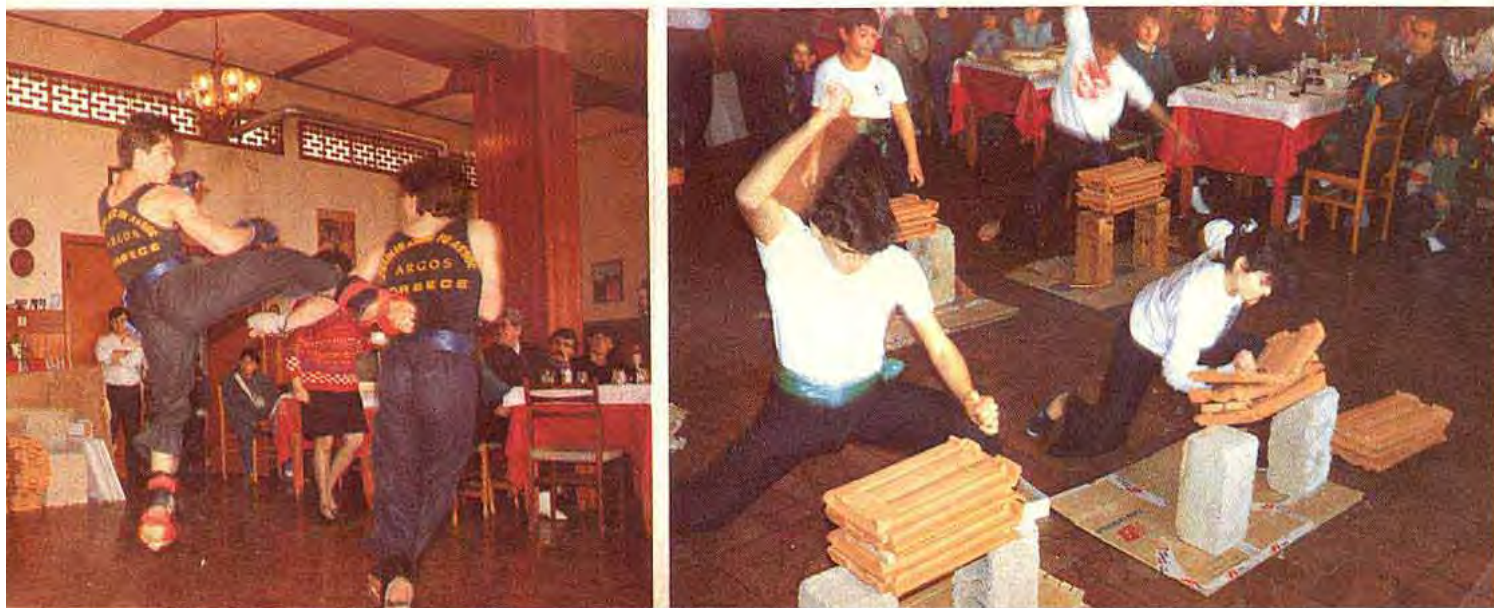
Το Δ.Συμβούλιο  
της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ  
ΚΥΟΚΟΣΗΝΚΑΙ



Ο εκπαιδευτής του Αθλητικού Συλλόγου SHALIN KUNG FU Ν. Ελλάδας στο Ναύπλιο εκτελεί σπασίμο τοιμεντόπλακας με πλάγιο λάκτισμα. Αθλητές του Συλλόγου SHAO LIN KUNG FU Ελλάδας σε κούμπιτε. Ο εκπαιδευτής του Αθλητικού Συλλόγου Ν. Ελλάδας εκτελεί Φόρμα.



Προχωρημένος αθλητής του Αθλητικού Συλλόγου SHAO LIN KUNG FU Ελλάδας, εκτελεί σπασίμο. Αθλητές του Αθλητικού Συλλόγου SHAO LIN KUNG FU ΑΣΤΡΟΥΣ εκτελούν ομαδική φόρμα. Μικροί αθλητές του Συλλόγου SHAO LIN KUNG FU Ν. Ελλάδας εκτελούν φόρμα. Προχωρημένος αθλητής του Αθλητικού Συλλόγου SHAO LIN KUNG FU Ελλάδας σε κούμπιτε.



## ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ SHAO LIN-KUNG-FU ΕΚΩΨΑΝ ΤΗΝ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΤΑ

(Βλέπετε φωτογραφίες προηγούμενης σελίδας.)

Το 1989 οι τρεις αθλητικοί σύλλογοι Αργους, Αστρους και Ναυπλίου ξεκίνησαν δυναμικά ειδικότερα στις 8 Ιανουαρίου στις Μυκήνες στο Ξενοδοχείο Αγαμέμνονα συγκεντρώθηκαν να κόψουν την βασιλόπιττα δίνοντας την ευκαιρία στους παρευρισκόμενους να απολαύσουν την τέχνη του Kung-Fu. Η αίθουσα ήταν αρκετά μεγάλη και επιβλητική και το περιβάλλον που είχε δημιουργηθεί ιδανικό, πράγμα που παίζει σπουδαίο ρόλο για την επιτυχία μιας εκδήλωσης και ειδικότερα μιας επίδειξης Kung-Fu.

Η οργάνωση έγινε από τον Si-Fu Γ. Ανδρονικίδη με την συνεργασία διαφόρων παραγόντων των συλλόγων και ήταν πολύ καλή και όλοι έμειναν ευχαριστημένοι από αυτήν.

Η επίδειξη άρχισε με την μικρή προλόγηση των Προέδρων των Συλλόγων, Κων Δ. Παπαβασιλείου, Μ. Μίχα και Θ. Σκαρπέλου.

Οι αθλητές παρουσίασαν ένα όμορφο και δυναμικό θέαμα από ΚΑΤΑ ομαδικά, ατομικά, ΚΑΤΑ με όπλα τεχνικές αυτοάμυνας καθώς και τεχνικές σπασίματος από αθλητές διαφόρων ηλικιών

και με διαφορετικούς τρόπους που στηρίζονταν στην ταχύτητα, δύναμη, αυτοσυγκέντρωση και σκληραγωγία.

Με την επίδειξη αυτή δόθηκε ευκαιρία στους μικρούς και άπειρους αθλητές να πάρουν και αυτοί κάποια πείρα και στους έμπειρους πρωταθλητές των συλλόγων να δείξουν την μεγάλη τους πείρα στην τέχνη παρουσιάζοντας ένα μεγαλειώδες θέαμα.

Μετά την επίδειξη ακολούθησε μία πρωτοφανή κλήρωση από πλούσια δώρα

που δεν άφησε κανένα παραπονούμενο.

Συγκίνηση προκάλεσε ο αποχαιρετιστήριος λόγος που απηύθυνε ο Si-Fu Γ. Ανδρονικίδης για τον εκπαιδευτή του Αθλητικού Συλλόγου Σαολίν Kung-Fu Ν.Ελλάδος, Θ. Λαμπάδα που η πατρίδα δυστυχώς θα μας τον στερήσει για λίγο. Ήταν πραγματικά μια πολύ ωραία εκδήλωση που φυσικά στευήθηκε με επιτυχία όπως τις άξιζε.

SI-JE Γ. Μπουτσιάννη  
Α.Σ. SHAO LIN KUNG-FU  
ΑΣΤΡΟΥΣ

### NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ  
ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

#### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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

# ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ: "Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΠΡΑΟΣ ΤΕΧΝΗ"

Από τον εκπαιδευτή ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ Γιώργο Περγιάλη

Εκ των βιβλίων JIU - JITSU των KINIOZE NAKAE και HEINS MEGERLEIN

Το Ζίου Ζίτσου είναι μια μέθοδος αμύνης και επιθέσεως σε περίπτωση συμπλοκής σώμα με σώμα. Επί αιώνες οι Ιάπωνες εξασκούσαν σε αυτό σαν να επρόκειτο για στρατιωτική τέχνη, παράλληλα με το τόξο και το ακόντιο.

Ηκαταγωγή του Ζίου Ζίτσου εξιχνιάζεται πίσω δυο χιλιάδες χρόνια. Μερικοί ιστορικοί πιστεύουν ότι το Ζίου Ζίτσου κατάγεται από την Κίνα και ήλθε στην Ιαπωνία το 1645 περίπου, αλλά είναι αποδεδειγμένο ότι ήταν γνωστό στην Ιαπωνία πολύ πριν την ημερομηνία αυτή.

Οι λόγοι "αυξήσεως" του Ζίου Ζίτσου ήταν: 1) η ανάγκη για τους πολεμιστές να έχουν την αίσθηση της αυτοάμυνας σε περιπτώσεις που τους απαγορεύουν να φορούν τα σπαθιά και 2) η παράδοση ότι ο πολεμιστής θα ήταν ικανός να καταβάλει ένα πρόσωπο χαμηλότερου βαθμού χωρίς την χρήση των όπλων. Το Ζίου Ζίτσου είχε στρατιωτικό χαρακτήρα και απέβλεπε στην εξουδετέρωση του οπλισμένου εχθρού.

Από τον 14ο αιώνα μ.Χ. το Ζίου Ζίτσου γνωρίζεται μεγάλη δόξα, όταν το υιοθέτησαν οι φημισμένοι πολεμιστές "σαμουράι". Στα μέσα του 18ου αιώνα ο φεουδαρχισμός εξέ-

στην Ιαπωνία και οι Μάστερ υποχρεώθηκαν να κλείσουν τις σχολές των προς στέρηση των μαθητών.

Τον 19ο αιώνα το Ζίου Ζίτσου αρχίζει να χάνει τον αυστηρό χαρακτήρα του και εξελίσσεται σε μέσο ασκήσεως του σώματος και του πνεύματος.

Η κρίση του Ζίου Ζίτσου που ήταν και η μεγαλύτερη στην ιστορία του οφειλόταν: α) στον άνεμο των μεταρρυθμίσεων που έπνεε εκείνη την εποχή στην Ιαπωνία, β) στην έλλειψη κεντρικής οργανώσεως των διαφόρων σχολών, γ) στην έλλειψη κανονισμών αγώνων, δ) στα πολλά ατυχήματα που πάθαιναν οι αθλητές του.

Το Ζίου Ζίτσου δεν είναι συναγωνισμός μυϊκής δύναμης, ούτε έχει πρωταρχικό σκοπό τον ακρωτηριασμό ή τον θάνατο του αντιπάλου, αλλά επιδιώκει απλώς να τον καταστήσει ανίκανο, με άλλα λόγια να τον βγάλει εκτός μάχης, με την εφαρμογή διαφόρων τεχνικών και λαβών. Οι λαβές και οι τεχνικές του Ζίου Ζίτσου είναι απλές. Για να τις μάθει κανένας όπως πρέπει, χρειάζεται διαρκή εξάσκηση και η πλήρης γνώση τους δημιουργεί ένα δυνατό συναίσθημα αυτοπεποίθησεως. Η πεποίθηση αυτή κάνει τον γνώστη του Ζίου Ζίτσου να αντιδρά σχεδόν ενστικτωδώς σε περίπτωση ξαφνικής επιθέσεως και να μετατρέψει οποιαδήποτε κατάσταση από μειονεκτική σε πλεονεκτική για το άτομό του.

Το Ζίου Ζίτσου είναι κάτι που εξαφανίζει τις διαφορές σε όγκο, βάρος, ύψος και δύναμη. Οποιοσδήποτε αποκτήσει την γνώση

αυτής της τέχνης, αποκτάει ταυτόχρονα αφάνταστη αυτοπεποίθηση. Η γνώση αυτής της τέχνης είναι αρκετή για να πετάξει οποιονδήποτε αντίπαλο άσχετα πόσο δυνατός ή απάνθρωπος είναι. Υπάρχει πάντοτε η ετοιμότητα για δράση, σε οποιαδήποτε περίπτωση, αδιάφορο από ποιά κατεύθυνση έρχεται η επίθεση. Το πρώτο πράγμα που μαθαίνει ο μαθητής του Ζίου Ζίτσου είναι η φυσική στάση που πρέπει να παίρνει και η πεποίθηση. Μαθαίνει να είναι ψύχραιμος και πανέτοιμος, όταν βρίσκεται αντιμέτωπος με τον κίνδυνο και αρχίζει να δοκιμάζει ένα αίσθημα συγκρατήσεως που είναι δημιουργημα της μεγάλης αυτοπεποίθησεως.

Στο Ζίου Ζίτσου μαθαίνουμε πως να κάνουμε τον άλλον να υποκύψει με απλές, ήρεμες και αθόρυβες κινήσεις. Στην κυριολεξία, το Ζίου Ζίτσου δεν βασίζεται σε κτηνώδη δύναμη, αλλά στην ψυχολογία, στην γνώση της ανατομίας, και στην επιδεξιότητα που προέρχεται από την συνεχή εξάσκηση. Η αδιάκοπη εξάσκηση είναι ουσιώδης. Για να τελειοποιηθεί κανείς σ' αυτήν την τέχνη χρειάζεται άφθονη εξάσκηση. Ελάχιστες λαβές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ώρα ανάγκης, είναι αρκετά για να φέρουν την νίκη στα χέρια, ενός κοινού ανθρώπου, όταν του επιτεθεί κάποιος που έχει μεγαλύτερη δύναμη ή είναι οπλισμένος. Συγχρόνως το Ζίου Ζίτσου είναι επικίνδυνο και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνον εκεί όπου επιτρέπονται όλα, όταν δηλαδή αγωνίζεται κανείς για να προστατεύσει τον εαυτό του. Η δύναμη δεν παίζει

πρωτεύοντα ρόλο στο Ζίου Ζίτσου. Εκείνα που χρειάζονται περισσότερο είναι η ισορροπία, η γνώση του συστήματος των μοχλών και η ταχύτης, γιατί τότε η δύναμη που χρησιμοποιείται είναι περισσότερο αποτελεσματική. Επίσης το φύλλο δεν παίζει κανένα ρόλο στην εκμάθηση του Ζίου Ζίτσου, και εξίσου δεν παίζει και η ηλικία.

Τέλος, το Ζίου Ζίτσου εξελίσσεται όχι μόνο σαν μέθοδος σωματικής αλλά και πνευματικής ασκήσεως. Το Ζίου Ζίτσου δεν είναι μόνον ένας τρόπος αμύνης κατά επιθέσεως, αλλά ένας τρόπος ζωής που αναπτύσσει την διάννοια και το πνεύμα, μια ευγενή πράος τέχνη.

Πα' όλα αυτά το Ζίου Ζίτσου, αυτή η βαθιά παραδοσιακή και ολοκληρωμένη "πολεμική τέχνη" στερείται της απόψεως του σπορ άλλων πολεμικών τεχνών, όπως το Τζούντο και το Καράτε. Ούτε έχει πολλές θεαματικές τεχνικές που θα ευχαριστούν τον κόσμο. Για αυτήν ακριβώς την αιτία, το Ζίου Ζίτσου δεν κέρδισε την δημοφιλότητα των αδελφών του τεχνών.

Το Τζούντο και το Αϊκίντο χρωστούν πολύ από την καταγωγή τους στο Ζίου Ζίτσου, εν τούτοις και τα δυο είναι ευρέως διαδεδομένα, σήμερα. Το μόνο σίγουρο είναι, ότι όλος ο κόσμος των πολεμικών τεχνών γνωρίζει οι τεχνικές αυτοαμύνης του Ζίου Ζίτσου θεωρούνται "θανατηφόρες" σε περιπτώσεις μάχης.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΕΡΓΙΑΛΗΣ

# ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Από τον Γιώργο Περγιάλη

Εχουν περάσει καπου είκοσι χρόνια από τότε που η Ελλάδα, γνώρισε την πολεμική τέχνη - τότε ακουγόταν με μια μόνο λέξη: ΚΑΡΑΤΕ.

Χρειάστηκε μεγάλος αγώνας για να εξελιχθούν και να γνωρίσει ο κόσμος τα περισσότερα τουλάχιστον είδη των πολεμικών τεχνών.

Μόλις τώρα την τελευταία πενταετία οι πολεμικές τέχνες γνώρισαν κατακόρυφη άνοδο και διαρκώς περισσότερος κόσμος άρχισε να ασχολείται μ' αυτήν την μαχητική επιδεξιότητα και διακεκριμένη φιλοσοφία.



Αλλά αυτό που έλλειπε από τον χώρο της συνεχώς ανερχόμενης πολεμικής τέχνης ήταν η συστηματική και επίσημη ενημέρωση, από τα μέσα ενημέρωσης, π.χ. την τηλεόραση. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να δημιουργήσει ένα φραγμό στην πρόοδο των πολεμικών τεχνών στην χώρα μας και να μας αφήσει πολλά κενά. Και αυτό σε πλήρη αντίθεση με το εξωτερικό όπου εδώ και μια δεκαετία υπάρχει μια πολύπλευρη ενημέρωση που φέρνει σε επαφή το ενδιαφερόμενο κοινό, με τον κόσμο των πολεμικών τεχνών.

Και εδώ έρχεται η νέα και δυναμική προσπάθεια της DIGITAL SPORT VIDEO, που αποτελεί αντιπροσωπία για Ελλάδα και Κύπρο, της INTERNATIONAL VIDEO SPORT REPORT. Την σύσταση της εταιρείας αποτελούν ο υπεύθυνος και διευθυντής κύριος ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΠΟΖΗΛΟΣ, ο διευθυντής πωλήσεων κ. ΝΑΣΟΣ ΓΙΑΜΑΣ, ο επιμελητής τεχνικού ελέγχου κ. ΓΙΩΡΓΟΣ ΘΑΝΑΜΛΑΚΗΣ, (συνεργάτης της ΕΡΤ), ο παρουσιαστής κ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΩΤΗΡΑΚΟ-

ΠΟΥΛΟΣ (δημοσιογράφος γνωστός στους φίλους των σπόρ από την τηλεόραση και ειδικότερα από την ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΥΡΙΑΚΗ) και οι πωλητές.

Αντικείμενο της προσπάθειας αυτής αποτελεί η παρουσίαση της παγκόσμιας αθλητικής επικαιρότητας μέσα από βιντεοκασέτες, των μαχητικών και κυρίως πολεμικών τεχνών.

Η κίνηση αυτή της εταιρείας είναι καινοτομία για την Ελλάδα. Προϊόν καινούργιο στον χώρο μας, αλλά γνωστό σε όλο τον κόσμο με αποδεδειγμένες πωλήσεις 800.000 έως 1.000.000 κασετών τον χρόνο, σε πάνω από 30 χώρες και σε 12 διαφορετικές γλώσσες. Οι προδιαγραφές του προϊόντος

του θεωρούνται σημαντικές και καλύπτουν άφουγα το πόστο των πολεμικών τεχνών, αφού χωρίς αμφιβολία είναι παραμελημένες στην Ελλάδα από τα μέσα ενημέρωσης και η σωστή ορολογία και παρουσίασή τους, αποτελούν βασικά στοιχεία για την ακριβή ενημέρωση του ελληνικού κοινού.

Η πρώτη κυκλοφορία έγινε τον μήνα Φεβρουάριο, με την κασέτα: Η SUPER ΜΑΧΗ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ, μεταξύ των MAGLER και LEONARD, μια μάχη μεταξύ δυο παγκοσμίου φήμης πεπειραμένων πυγμάχων για τον παγκόσμιο τίτλο, που και αποτελεί μια από τις καλύτερες συναντήσεις στην ιστορία του μπόξ.

Η δεύτερη κασέτα κυκλοφόρησε μετά τα

βρίσκονται στην ίδια την κασέτα, που είναι άριστη ποιότητας, μάρκας SONY, πράγμα που δίνει εγγυήσεις για ήχο HI-FI και εικόνα HIGH-GRADE.

Η τυποποίηση της κασέτας, η επεξεργασία, ο μεταγλωτισμός, το μοντάζ και γενικά η εξ' ολοκλήρου παραγωγή της, γίνεται στα τελειότερα STUDIOS του Αμστερνταμ της Ολλανδίας, με άριστη συσκευασία (κουτί με εξώφυλλο και κασέτα σφραγισμένη).

Η παρουσίαση του θεματολογίου γίνεται με αφίσσες και STAND του εξωτερικού και η γνωστοποίηση στο ελληνικό κοινό, γίνεται από διαφημίσεις σε περιοδικά μεγάλης κυκλοφορίας, όπως Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ VIDEO, το VIDEO ΑΛΜΠΟΥΜ, το ΠΟΠ ΚΟΡΝ.

Ο μεταγλωτισμός και η περιγραφή των μαχητικών αυτών κασετών, γίνεται από τον εκπαιδευτή κ. ΓΙΩΡΓΟ ΠΕΡΓΙΑΛΗ, γενικό εκπρόσωπο του JIU JITSU για την Ελλάδα. Ατομο εξειδικευμένο και με πείρα πάνω στον τομέα των πολεμικών τεχνών, που η συμβολή του θεωρείται πολύτιμη. Οι πωλοσείς γνώσεις

μέσα του μήνα Μαρτίου, και είναι το ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ KICK BOXING, μια κασέτα με θέματα που προσφέρουν τα μεγαλύτερα συστήματα του KICK BOXING.

Τον μήνα Απρίλιο θα κυκλοφορήσει η τρίτη κασέτα με θέμα ΤΟ ΠΙΟ ΣΚΛΗΡΟ ΚΑΡΑΤΕ: ΤΟ ΚΙΟΥΚΟΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ.

Και για να πάμε στους μήνες Μάιο και Ιούνιο που θα έχουμε δυο ακόμη κασέτες από το ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΑΕΚWONDO, που έγινε την περσινή χρονιά, το 1988 (η μια θα περιέχει μαχητικό πλαίσιο και η άλλη τεχνικό).

Άλλη μια σούπερ προσφορά της εταιρείας είναι και η σούπερ αφίσσα γίγας των πολεμικών τεχνών που δίνεται εντελώς δωρεάν με την αγορά της κάθε κασέτας.

Επισημαίνουμε ότι η ενημέρωση αυτή θα είναι τόσο συνεχής αλλά και εξίσου ανανεωτική.

Περιμένουμε την δική σας παρουσία.  
ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΕΡΓΙΑΛΗΣ



# ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΜΑΧΗΣ

## Αποφασιστική η σημασία τους για την έκβαση της μάχης

Απόδοση: Γιάννα Αναστοπούλου

Το να κατέχεις φυσικές ικανότητες χωρίς τις κατάλληλες νοητικές ιδιότητες για να τις συνοδεύσεις είναι σα να έχεις ένα αμάξι χωρίς βενζίνη: δε σε πάει πουθενά. Δε μπορείς να χρησιμοποιήσεις αποτελεσματικά τις φυσικές σου ικανότητες όταν ήδη έχεις χάσει τη μάχη στο μυαλό σου.

Πολλοί γνώστες των μαχητικών τεχνών σήμερα αμελούν να γυμνάσουν με το σωστό τρόπο τις νοητικές ιδιότητες που απαιτούνται για να κερδίσει κανείς μια συμπλοκή στο δρόμο. Ειδικότερα, υπάρχουν τέσσερις βασικοί παράγοντες που καθορίζουν την έκβαση μιας μάχης: η διάθεσή σας, η έκκριση της αδρεναλίνης σας, το επίπεδο της ετοιμότητάς σας, και η ικανότητά σας - οι «τέσσερις αρχές της μάχης». Κάθε ιδιότητα αποτελεί το 25 τοις εκατό των προϋποθέσεων που είναι απαραίτητες για να κερδίσει κανείς μια μάχη.

Η φυσική ικανότητα είναι το 25 τοις εκατό του συνόλου: το υπόλοιπο 75 τοις εκατό αποτελείται από την αυτοπεποίθηση [διάθεση], το ένστικτο του φονιά [αδρεναλίνη] και την ικανότητα να είσαι σ' επιφυλακή όλη την ώρα [ετοιμότητα]. Όταν δουλεύουν κατάλληλα, αυτές οι ιδιότητες θα σας ετοιμάσουν να χρησιμοποιήσετε τις φυσικές σας ικανότητες στο μεγαλύτερο δυνατό επίπεδο.

Ακολουθεί μια έρευνα σε βάθος της κάθε μαχητικής ιδιότητας.

### ΔΙΑΘΕΣΗ

Η διάθεση είναι απλά η επιπλέον αυτοπεποίθηση που πρέπει να έχετε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη μάχη. Αν πιστεύετε ότι θα χάσετε ή θα τραυματιστείτε σε μια μάχη, αυτό ακριβώς θα πάθετε - άσχετα από το πόσο καλός είστε φυσιολογικά.

Προσπαθώντας να έχετε αυτοπεποίθηση, πρέπει να αγνοήσετε τον πόνο και να προκαλέσετε το φόβο στον αντίπαλό σας. Προσπαθείστε να τον φανταστείτε σαν τον άνθρωπο που μόλις βίασε το κορίτσι σας ή σκότωσε ένα μέλος της οικογενείας σας. Γεμίστε το μυαλό σας με αγανάκτηση και εχθρότητα. Κρατηθείτε μακριά από σκέψεις που ίσως μειώσουν την αυτοπεποίθησή σας. Το να λέτε στον εαυτό σας ότι «η ματιά αυτού του τύπου είναι ανατριχιαστική» ή «το χέρι του είναι μεγαλύτερο από το πόδι μου» απλώς θα πλήξει τη διάθεσή σας και θα κάνει τον αντίπαλό σας να φαίνεται ανίκητος.

Η αυτοπεποίθηση πρέπει να σας γίνει συνήθεια. Όταν χτυπάτε ένα βαρύ σάκκο ή προπονείστε με ένα σύντροφο, γυμναστείτε με ένταση και σιγουριά. Πρέπει να εκπαιδεύσετε το μυαλό σας να αντιστέκεται στους εξωτερικούς παράγοντες. Στην προσπάθειά σας να σιγουρευτείτε τα πλεονεκτήματά σας σε μια μάχη, η προπόνησή σας πρέπει να μοιάζει όσο το δυνατόν περισσότερο με την πραγματικότητα.



Story by Claude Gable

Η διάθεση μπορεί επίσης να καλλιεργηθεί έμμεσα. Επωφεληθείτε από τις καθημερινές καταστάσεις της ζωής όπου η αυτοπεποίθηση είναι ζωτικής σημασίας: π.χ. κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης για δουλειά ή όταν ζητάτε από ένα κορίτσι να βγειτε ραντεβού κλπ. Το να έχετε αυτοπεποίθηση σε αυτού του είδους τις καταστάσεις θα βοηθήσει τη νοητική σας συμπεριφορά όταν θα εξαρτάται η ζωή σας απ' αυτό.

### ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ

Η αδρεναλίνη είναι άμεσα υπεύθυνη για τη επιθετική νοητική κατάσταση που είναι γνωστή σαν «ένστικτο του φονιά». Όταν καλλιεργηθεί σωστά, αποτελεί ένα πρόσθετο πλεονέκτημα που χρειάζεστε για να κατατροπώσετε εκείνο το μανιακό δολοφόνο.

Η αδρεναλίνη [επινεφρίνη] απελευθερώνεται αυτόματα από το σώμα σας όταν σας απειλούν. Πάντως, αν φοβάστε και σας λείπει η αυτοπεποίθηση όταν απελευθερώνεται η αδρεναλίνη, αυτό θα σας κάνει να «παγώσετε», να ενεργήσετε αμήχανα και να μην είστε σίγουρος για τον εαυτό σας. Όταν έχετε



μια θετική νοητική διάθεση, ωστόσο, η αδρεναλίνη θα αυξήσει τις ικανότητές σας και θα σας δώσει επιπρόσθετη δύναμη. Αν θέλετε να ελέγχετε και να κατευθύνετε την έκκριση της αδρεναλίνης ώστε να δουλέψει σε όφελός σας θα πρέπει να επωφεληθείτε από τις φορές εκείνες που την παράγει αυτόματα το σώμα σας. Για παράδειγμα, σας έχει τύχει ποτέ να βρίσκεστε μέσα σε βαριά κυκλοφορία και να κοντέψετε να σκοτωθείτε, ή να γλιστρήσετε πάνω σε πάγο και να κάνετε τούμπα 360 μοιρών;

Την επόμενη φορά, αντί να καθίσετε μέσα στο αυτοκίνητό σας κρατώντας την καρδιά σας, βγείτε έξω και παίξτε μποξ χωρίς αντίπαλο. Δημιουργείστε στο μυαλό σας την εικόνα ενός φανταστικού αντιπάλου [ή φέρτε στο μυαλό σας τον τύπο που παρά λίγο να σας σκοτώσει] και εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία αυτής της ξαφνικής απελευθέρωσης επινεφρίνης. Αναπνεύστε βαθιά, θυμώστε και κατευθύνετε την έκκριση της αδρεναλίνης ώστε

να δουλέψει σε όφελός σας.

Κάθε φορά που νοιώθετε αυτό το αίσθημα του «πετάγματος της πεταλούδας» στο στομάχι σας ή το τρέμουλο στα γόνατά σας, να ξέρετε ότι απελευθερώνεται αδρεναλίνη. Προσπαθείστε να προκαλείτε την έκκριση αδρεναλίνης όσο πιο συχνά μπορείτε - μέσα και έξω από την τάξη των μαχητικών τεχνών - έτσι ώστε να συνηθίσετε την αίσθησή σας. Όσο πιο συχνά έχετε αυτή την εμπειρία της απελευθέρωσης επινεφρίνης, τόσο μεγαλύτερη δυνατότητα ελέγχου της έκκρισής της θ' αποκτήσετε ώστε να αυξάνετε το ένστικτο του φονιά. Θα μάθετε πως να «ανοίγετε» και να «κλείνετε» αυτή την ιδιότητα σύμφωνα με τη θέλησή σας.

### ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Η ετοιμότητα είναι μια οφθαλμοφανής ιδιότητα, αλλά πολύ συχνά παραμελείται. Ακόμα και ο πιο

ικανός μαχητής είναι δυνατόν να νικηθεί από έναν άσχετο αντίπαλο αν το μυαλό του εκείνη τη στιγμή «πετάει στα σύννεφα».

Το να βρίσκεστε σε επιφυλακή είναι κάτι που μπορείτε να το προγραμματίσετε αν είστε σε επαφή με τον εαυτό σας και το περιβάλλον. Δεν είναι κάτι που μπορείς κανείς αποτελεσματικά να μάθει μέσα σε μια τάξη, όπου το επίπεδο ετοιμότητας είναι ήδη πολύ ψηλό. Η ετοιμότητα πρέπει να καλλιεργείται όταν δεν έχετε συναίσθηση αυτών που σας περιβάλλουν ή όταν οπτικά, νοητικά και φυσικά σας απασχολούν άλλα πράγματα [όταν για παράδειγμα βλέπετε τηλεόραση, είστε ξαπλωμένος στην παραλία, ταξιδεύετε με τον υπόγειο σιδηρόδρομο] ή όταν κάποιος συμβάν έχει ταραξει τον τρόπο ζωής σας.

Για παράδειγμα, αν η τροχαία σας έκοψε κλήση την ίδια μέρα που χάσατε τη δουλειά σας και σας ειδοποίησαν ότι η μητέρα σας μπήκε εκτάκτως στο νοσοκομείο, το επίπεδο της ετοιμότητάς σας θρίσκε-



ται στο μηδέν. Πολλοί βιαστές και κακοποιοί επιτίθενται σε θύματα που τα βλέπουν συναισθηματικά αναστατωμένα και ανήσυχα, επειδή η προσοχή τους είναι στραμμένη κάπου αλλού.

Η φυσική σας αίσθηση ετοιμότητας πρέπει να καλλιεργείται συνεχώς έτσι που να εμφανίζεται αυτόματα όταν τη χρειάζεστε περισσότερο. Όπως ακριβώς οι αισθήσεις ακοής και γεύσης ενός τυφλού οξύνονται επειδή αναγκάζεται να αντικαθιστά μ' αυτές την όρασή του, έτσι θα οξυνθεί και η ετοιμότητά σας αν την καλλιεργείτε συνεχώς.

Όποτε οδηγείτε το αμάξι σας, περπατάτε στο δρόμο, τρώτε το δείπνο σας σε ένα εστιατόριο ή απλά σκοτώνετε την ώρα σας, αρπάξτε την ευκαιρία να καλλιεργήσετε την ετοιμότητά σας. Να είστε παρατηρητικός και σε επιφυλακή. Παρατηρείστε τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω σας και προσέξτε τι κάνουν. Σημειώστε ποιά πιθανά όπλα είναι διαθέσιμα. Καυτός καφές, ασημικά και κομματάκια από σπασμένο γυαλί αποτελούν σπουδαία όπλα σε ένα εστιατόριο. Μια κεραία αυτοκινήτου, ένα τάσι ή ακόμα ένας αναπτήρας είναι ικανοποιητικά αν βρίσκεστε γύρω από ένα αυτοκίνητο. Οτιδήποτε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε όφελός σας κατά τη διάρκεια μιας συμπλοκής είναι αποδεκτό όπλο. Οποιοσδήποτε έξοδος, πίσω πόρτες

και στενάκια πρέπει να τα παίρνετε υπόψιν σαν πιθανούς δρόμους διαφυγής.

Να είστε επινοητικός όταν καλλιεργείτε την ετοιμότητά σας, αλλά ταυτόχρονα να είστε ρεαλιστής και προσεκτικός. Μη γίνεστε παρανοϊκός. Όταν αρχίζετε να πιστεύετε ότι πίσω από κάθε γωνία караδοκεί ένας εχθρός, τότε η εκπαίδευσή σας είναι παρατραηγμένη.

## ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Ας υποθέσουμε ότι ακολουθείτε όλους τους σωστούς δρόμους για τη καλλιέργεια των νοητικών σας ιδιοτήτων, οπότε είστε έτοιμος να αξιολογήσετε τις φυσικές σας ικανότητες. Σιγουρευτείτε ότι έχετε ειδικευτεί και στις τέσσερις μορφές μάχης - το κλώτσημα, το χτύπημα, τη παγίδευση και τη πάλη σώμα με σώμα - και ότι κατέχετε ικανοποιητικές γενικές γνώσεις στα όπλα.

Αν φοβάστε να παλέψετε με έναν συγκεκριμένο τρόπο ή με έναν αντίπαλο που κρατάει όπλο, συνήθως οφείλεται στο ότι δεν έχετε μεγάλη ικανότητα σε αυτή τη συγκεκριμένη κατάσταση. Από τη στιγμή που ο φόβος θα μειώσει την ελεγχόμενη έκκριση αδρεναλίνης και την αυτοπεποίθησή σας, πρέπει να εξαλειφθεί.

Η ικανότητά σας να παλεύετε με οποιοδήποτε τρόπο, κάτω από οποιοσδήποτε περιστάσεις, πρέπει

να γίνει μέρος της φυσικής σας ικανότητας.

Αν και η φυσική ικανότητα αποτελεί μόνο το εικοσιπέντε τοις εκατό στην έκβαση μιας μάχης, μπορεί να διαιρεθεί σε πολλές επιμέρους ιδιότητες [χρόνος, ταχύτητα, δύναμη, ισορροπία, αντανάκλαστικά, ευκινησία κλπ] οι οποίες πρέπει να καλλιεργηθούν μαζί με την τεχνική και τις προαναφερόμενες νοητικές ιδιότητες.

Είναι δύσκολο να πιστέψουμε ότι μια μορφή μαχητικής τέχνης μπορεί να προσφέρει υπεροχή και στις τέσσερις μορφές μάχης. Επιβάλλεται να ερευνησετε διαφορετικές τέχνες και να προσθέσετε στο τωρινό σας σύστημα εκείνα που νομίζετε ότι θα το βελτιώσουν και θα το κάνουν πιο λειτουργικό.

Μπορεί να είναι μόνο ένας κανόνας, αλλά μπορεί να είναι και τριάντα. Κρατήστε οτιδήποτε νομίζετε ότι θα σας κάνει πιο ολοκληρωμένο μαχητή. Τα σεμινάρια είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να πειραματιστείτε με καινούργιους τρόπους χωρίς να χρειαστεί να έρθετε σε αντίθεση με τον τωρινό εκπαιδευτή σας. Ανεξάρτητα από το ποιο είδος μαχητικής τέχνης χρησιμοποιείτε, μην παραμελείτε τις νοητικές ιδιότητες που θα αυξήσουν τις φυσικές σας ικανότητες και ζωτικά θα καθορίσουν το αποτέλεσμα μιας μάχης.

CLAUDE GABLE

## ΤΟ NINJUTSU ΣΤΗΝ ΒΟΡ.ΕΛΛΑΔΑ



Επίδειξη NINJUTSU πραγματοποιήθηκε στην Θεσσαλονίκη στο κέντρο ΠΟΡΤΑΡΑ στον ετήσιο χορό του Γυμναστηρίου BODY CENTER. Πλήθος κόσμου από τον αθλητικό χώρο του BODUBUILDING καθώς και πολλοί BUDOKA από τον χώρο των πολεμικών τεχνών παρακολούθησαν την επίδειξη, την οποία έκανε ο κ. Γιάννης Τοπαλίδης 2 Νταν στο NINJUTSU, μαζί με ένα γκρούπ από μαθητές του από την Κατερίνη. Φανερά άναυδο έμεινε το κοινό που παρακολούθησε την επίδειξη.

Η γνησιότητα των τεχνικών του NINJUTSU, η σωστή εφαρμογή από τους μαθητές του κ. Τοπαλίδη κατενθουσίασαν όλους τους παρευρισκόμενους. Ιδιαίτερα εκδηλωτικό φάνηκε το κοινό όταν ο κ. Τοπαλίδης παρουσίασε ο ίδιος ορισμένες τεχνικές NINJUTSU προχωρημένου επιπέδου.

Τελειώνοντας την επίδειξη ο κ. Τοπαλίδης τόνισε σ' όλους ότι οι NINJA σ' όλη τη γη, εκπαιδευόμενοι στο NINJUTSU απέχουν και εργάζονται ενάντια των ναρκωτικών, του αλκοολισμού, της βίας και της καταπίεσης απ' όπου κι αν προέρχεται, πιστεύοντας στον αθλητικό τρόπο ζωής του NINPO, ο οποίος δίνει σ' αυτόν

που αθλήται έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης και ζωής.

Θερμά συγχαρητήρια δέχτηκε ο κ. Τοπαλίδης μετά το πέρας της επίδειξης από δασκάλους άλλων πολεμικών τεχνών.

Πληροφορούμε το αναγνωστικό κοινό ότι λειτουργεί γκρούπ εκπαιδύσεως στο NIN JUTSU στο γυμναστήριο BODY CENTER από αρχές Ιανουαρίου 1989.

Ευχόμαστε σε όλους ένα ευτυχισμένο και δημιουργικό 1989.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ προς την επιστολή του κ. Παπαδημητρίου Αλέκου.

Γνωστοποιώ σ' όλους τους αναγνώστες ότι από το 1984 έχουν πραγματοποιηθεί πάρα πολλά σεμινάρια NINJUTSU, στα οποία και διδάχτηκαν πάρα πολλά "όπλα" και "ειδικές τεχνικές" που αφορούν την παραδοσιακή, ιαπωνική, πολεμική τέχνη NINJUTSU.

Παραπέμπω τον αναγνώστη στους τόμ. 8, Νο.5 στον Τομ. 9, Νο.1 στον Τομ. 9, Νο.5. Σ' αυτούς τους τόμους θα δει ο αναγνώστη τα διάφορα σεμινάρια που έγιναν στον Ελλαδικό χώρο καθώς και τις τεχνικές που διδάχτηκαν.

Εχω εκπαιδευτεί από τον Κ.Δ. Παπανικολάου 4 Ντάν

σήμερα, από τον Κ.Κ. Δερβένη 5 Ντάν σήμερα και τον Κ. ΒΟ. F. MUNTHE, πρώην αρχηγό του Ευρωπαϊκού NINJUTSU.

Αν κάτι από αυτά που μου διδάξαν δεν ήταν "σωστό" δεν ευθύνομαι εγώ. Πάντως στις εξετάσεις που έκανα στη Σουηδία στον ίδιο τον DR. MASAACKI HATSUMI πέρασα και πήρα το δεύτερο Νταν.

Ποτέ σε κανέναν δεν είπα ότι είμαι προσωπικός μαθητής του DR. MASAACKI HATSUMI. Για να θεωρήσει ο DR. MASAACKI HATSUMI κάποιον μαθητή του, θα πρέπει να τον γνωρίζει πάρα πολλά χρόνια. Για να θεωρήσει κάποιον "προσωπικό" μαθητή του θα πρέπει πιστεύω να τον αισθάνεται σαν γιό του.

Μπορεί ο αναγνώστης να προμηθευτεί το βιβλίο "NINJA ο άρατος εκτελεστής" για να πληροφορηθεί γύρω από πολλά θέματα που αφορούν το NINJUTSU. Φανερό είναι ότι ο κ. Παπαδημητρίου λασπολόγησε εναντίον μου και σίγουρα κάποια συμφέροντα υπάρχουν "κάποιων" στο να κατηγορούν το όνομά μου.

Όσο για το σεμινάριο μου μόνο ένας ηλίθιος θα το χαρακτήριζε για ΚΛΑΜΑΤΑ τη στιγμή που ΔΕΝ το παρακολούθησε. Για ΚΛΑΜΑΤΑ είναι αυτά που έγραψε ο κ. Παπαδημητρίου και ο ίδιος.

Πληροφορώ το αναγνωστικό κοινό ότι το σεμινάριο είχε πλήρη επιτυχία και ήταν πολύ ενδιαφέρον.

Καλούμε λοιπόν τον κ. Παπαδημητρίου καθώς και οποιονδήποτε ενδιαφερόμενο να παρακολουθήσει τα σεμινάρια που ήδη ετοιμάζονται για το 1989 από Ιάπωνες δασκάλους και Ευρωπαίους, οι οποίοι βρίσκονται σε πολύ υψηλή θέση στην ιεραρχία του NINJUTSU.

Για περισσότερες πληροφορίες μη χάνετε την επαφή σας με το ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Υ.Γ. Εφόσον ο κ. Παπαδημητρίου θεωρεί ότι είναι εύκολο να βγει φωτογραφίες με τον DR. MASAACKI HATSUMI θα χαρώ πολύ στο επόμενο τεύχος να τον δω αγκαλιά μαζί μου και με τους Ιάπωνες δασκάλους.

Η πόλη μου είναι ιδιαίτερα περήφανη για το άτομό μου. Πάντα συμπαράσταθηκε και βοήθησε το έργο μου.

Φυσικά υπάρχουν και "ορισμένοι" που για διάφορους συμφεροντολογικούς λόγους λασπολογούν εναντίον μου.

Ημουν και είμαι έτοιμος να βάλω τον κάθε "κατεργάρη" στην θέση του.

Γιάννης Τοπαλίδης  
2 Ντάν NINJUTSU

**ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ**  
**ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ:**  
**ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ**  
**ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ**  
**Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΤΕΥΧΗ**  
**ΕΙΝΑΙ 20% ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΤΕΥΧΗ**  
**ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΠΡΟΣ:**  
**Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 10022**  
**ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ**  
**ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ**

# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ

## ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

**ΚΑΤΕΡΙΝΗ ΦΕΒ. 1988.**  
**Από τον ΓΙΑΝΝΗ ΤΟΠΑΛΙΔΗ**

Κύριε Περισίδη - Αναγνώστες του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Σε απάντηση του γράμματός του κυρίου Κων/νου Δερβένη γύρω από το όνομά μου θέλω να δηλώσω τα εξής:

1) Δεν είπα ποτέ ότι ο κ. Δερβένης είναι δάσκαλος δικός μου. Παρευρέθηκε σ' ένα σεμινάριο από τα πάμπολλα που διοργάνωσε στο Ξυλόκαστρο ο κ. Παπανικολάου και εκπαιδευτήκα και μαζί του. Επίσης βρεθήκαμε τα Χριστούγεννα του '87 στη σχολή του κ. Κων/νου Σουμαλεύρη, για να συζητήσουμε τα προβλήματα που είχαμε με τον κύριο Δημήτρη Παπανικολάου, εγώ και ο κ. Σουμαλεύρης. Κάναμε και προπόνηση που διήρκεσε 4 ώρες, γράψαμε και μια βιντεοταινία με τεχνικές NIN JUTSU. Είναι αδιανόητο να θεωρήσω κάποιον δάσκαλό μου την στιγμή που εκπαιδευτήκα μαζί του λίγες μόνο ώρες.

2) Το θέμα των εξετάσεων στη Σουηδία: Η υπεύθυνη επιτροπή ζήτησε μερικά στοιχεία για να μας εξετάσει και αυτά ήταν: ονοματεπώνυμο, ηλικία, βαθμός, προηγούμενη εκπαίδευση και βιογραφικό στο χώρο του BUDO και το όνομα αυτού που μας εκπαίδευσε.

Στο γράμμα του ο κ. Δερβένης ισχυρίζεται ότι χρησιμοποίησα το όνομά του για να προωθηθώ στο 2ο DAN. Η αλήθεια είναι ότι στην αίτηση χαρακτήρισα ως INSTRUCTOR (εκπαιδευτής) τον κ. Παπανικολάου και τον κ. Δερβένη με τους οποίους όντως και ολοκλήρωσα την εκπαίδευση που είχα στο NINJUTSU μέχρι τότε. Ετσι έκανα τις εξετάσεις στις οποίες πέρασα με επιτυχία. Δείγμα της αίτησης κρατάει στα χέρια του ο κ. Περισίδης αυτή τη στιγμή.

Είναι αλήθεια ότι μόνο ένας SHIDOSHI-HO ή SHIDOSHI μπορεί να δώσει τίτλους και διπλώματα στο BUJINKAN NINPO TAIYUTSU. Τους δικούς μου μαθητές εδώ στην Κατερίνη, που γυμνάζονται στο NINJUTSU εδώ και 2 χρόνια, έχω αναγνωρίσει και αυτή τη στιγμή έχω μαθητές στο επίπεδο της 4ης Κύου, το ανώτερο και πραγματικά πιστεύω ότι αξίζουν αυτό το βαθμό. Πιστεύω επίσης ότι πολύ σύντομα θα μπορέσω να τους αναγνωρίσω και στο BUJINKAN NINPO TAIYUTSU. Τώρα, αν οποιοσδήποτε έχει αμφιβολίες για το αν

αξίζουν ή όχι, μπορεί να έρθει όποτε θέλει να τους "δοκιμάσει".

3) Σε παλαιότερα τεύχη και άρθρα του ο κ. Δερβένης ζήτησε δημόσια συγγνώμη για το KYJI KIRI που δίδασκε. Πως τώρα σ' αυτό το γράμμα του, λέει ότι δεν δίδαξε ποτέ;

Για τις άγριες φωτογραφίες πληροφορώ και τον ίδιο και του υπενθυμίζω ότι αυτός ήταν ο πρώτος που μου έστειλε φωτογραφίες εκφοβισμού με ένα σπαθί αντί στα χέρια του και μ' ένα ύφος .... φυσικά του ανταπέδωσα την χειρονομία και εγώ. Τη φωτογραφία έχει αυτή τη στιγμή στα

Πιστεύω πως άλλοι είναι αυτοί που το παίζουν "μάστερ", προβάλλοντας τον εαυτό τους πίσω από ένα παραπέτασμα μετριοπάθειας. Σ' αυτούς έχω να πω πως μόνο όταν θα κάνουν δικό τους DOJO και διδάσκουν καθημερινά και σωστά θα νιώσουν αληθινοί δάσκαλοι.

Σίγουρα κύριε Δερβένη έγινα κατακόκκινος διαβάζοντας αυτά που γράφατε για το άτομό μου, από οργή και αγανάκτηση όχι όμως από ντροπή. Είμαι περήφανος κύριε Δερβένη γι' αυτό που είμαι, για τον αγώνα που κάνω, για τον τρόπο που διδάσκω, για τον δρόμο που έχω χαράξει. Αν πρέπει να ντραπεί κάποιος αυτός πιστεύω είστε εσείς κύριε



Παιδιά, τη φωτογραφία μας την έστειλε ο Τοπαλίδης και εικονίζει φυσικά τον Δερβένη!!!

χέρια του ο κ. Περισίδης.

4) Σε κανέναν ποτέ δεν είπα ότι είμαι "μάστερ". Σε κανέναν.

Σε κανέναν ποτέ εγώ δεν είπα ότι είμαι "προσωπικός" μαθητής του μάστερ MASAACKI HATSUMI. Σε κανέναν.

Είναι περίεργο αλλά προσπαθούν κάποιοι να δείξουν έναν τελείως διαφορετικό άνθρωπο από αυτόν που στην πραγματικότητα πιστεύω ότι είμαι και απορώ μάλιστα για τους τίτλους που με στολίσανε ορισμένοι εν' αγνοία μου.

Δεν θεωρώ τον εαυτό μου "μάστερ". Ξέρω τι γνωρίζω, ξέρω τι δεν γνωρίζω, ξέρω τι θέλω να μάθω.

Δερβένη.

Και ειλικρινά κύριε Δερβένη θα' θελα να εκφράσω μια βαθειά μου απορία. Ποιός ο αποσκοπισμός όλων αυτών των κατηγοριών; Μήπως για να προστατέψετε το NIN JUTSU ή συμβαίνει κάτι σε προσωπικό επίπεδο; Εφόσον ξέρετε ότι όντως έχω κάνει εξετάσεις και είμαι 2 DAN στο BUJINKAN NINPO TAIYUTSU και ξέρετε όπως είπατε ότι κατά βάθος είμαι "καλός", γιατί δεν μου πήρατε ένα τηλέφωνο ή γιατί αποφύγατε να συζητήσετε μαζί μου τα Χριστούγεννα (φέτος) για να σας λύσω οποιαδήποτε απορία σας δημιουργήθηκε

γύρω απ' ότι λένε ορισμένοι εναντίον μου; Γιατί δεν μου δώσατε την ευκαιρία να προστατέψω τον εαυτό μου μιλώντας μαζί σας; Μήπως δεν είμαστε μια "οικογένεια" στο NINJUTSU; Μήπως δεν πρέπει να βοηθάει ο ένας τον άλλον, να προστατεύει, να συμβουλεύει, να κατευθύνει σε σωστό δρόμο;

Θα θέλατε για τα λάθη (που ο ίδιος παραδεχτήκατε σε προηγούμενα τεύχη) να σας θάψουν και να σας ξεθάψουν με παρόμοιο τρόπο;

Μήπως, κύριε Δερβένη, η φαντασία και ο εγωισμός έχουν τυφλώσει στην πραγματικότητα εσάς και νομίζετε ότι είστε ένας μεγάλος "μάστερ" όπως γράφατε σε παλαιότερο τεύχος του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ", μετριοπαθέστατα όπως πάντα, χρησιμοποιώντας το όνομα του DR. MASAACKI HATSUMI;

Στηρίζομαι, κύριε Δερβένη, στην αλήθεια, μάρτυς μου ο Θεός.

Μπορεί να έχω κάνει κάποια λάθη, σίγουρα μπορεί. Γι' αυτό έχω να πω πως είμαι ένας απλός άνθρωπος όπως είμαστε όλοι μας και είναι αδιανόητο να υπάρχει άνθρωπος που δεν κάνει λάθη.

Μήπως, κ. Δερβένη, στο βιβλίο σας "NINJUTSU - Απλές τεχνικές" γράφατε στην πρώτη σελίδα ότι σε κάθε τεχνική που δείχνετε έχετε κάνει το λιγότερο 10 λάθη;

Θα ήθελα να τονίσω επίσης πως η φρασεολογία σας στο άρθρο σας και στο γράμμα που μου γράψατε δείχνει για μένα τον πραγματικό σας εαυτό. Μην μου ζητάτε να σας χαρακτηρίσω. Αφήνω εσάς να κρίνετε τον εαυτό σας και αν κατά κάποιο τρόπο καταλάβετε ότι σφάλατε από λάθος πληροφορίες ή από οποιονδήποτε άλλο λόγο, παρακαλώ αλλάξτε τρόπο συμπεριφοράς.

Και τελειώνοντας λέτε ότι σας "στατίζει" το ότι υπογράφω κάτω από τα άρθρα μου με την έκφραση "ντόμο - αριγκάτο" που σημαίνει "ευχαριστώ πολύ". Ειλικρινά δεν μπορώ να καταλάβω τι είναι αυτό που σας στατίζει.

Τελειώνοντας, θα τελειώσω την επιστολή μου με ένα παραδοσιακό ελληνικό ρητό: "Χριστέ μου, φύλαγέ με από τους φίλους μου γιατί τους εχθρούς μου τους ξέρω".

Φιλικότατα,

**Γιάννης Τοπαλίδης**

**Ντόμο Αριγκάτο**

**Κύριε Περισίδη,**

Αν και δεν είμαι από τους φανατικούς αναγνώστες του περιοδικού σας, έχω εκτιμήσει θετικά την δουλειά σας, και σέβομαι την προσφορά σας στην σωστή ενημέρωση του Έλληνα σε θέματα Πολεμικών Τεχνών.

Με αφορμή την διαφωνία του κ. Πέτρου ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ, και του κυρίου Πάσση, για το ποιός έφερε το Goju-Ryu στην Ελλάδα, έχω να πω δύο λόγια, κι εσπλίζω να μην σας κουράσω.

Τον Αύγουστο του 1972, λειτούργησα στην Πάτρα την πρώτη στην πόλη ΣΧΟΛΗ KARATE, διδάσκοντα Goju-ryu.

Δάσκαλοί μου υπήρξαν ο ΓΟΝΔΟΗΥΟΣΕ-YAMAMOTO SHIHAN 8 DAN, CON HARDAS SHIHAN 8 DAN από το 1960, που είχα την πρώτη μου επαφή με το KARATE στην ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ.

Την εποχή εκείνη, 1972, ασφαλώς δεν μπορούσα να ζήσω απ' το KARATE, την στιγμή που ο περισσότερος κόσμος ούτε που γνώριζε τι ήταν αυτό το Καράτε. Ετσι, το KARATE, παρέμεινε απλά σαν χόμπυ και οι επαγγελματικές μου βλέψεις ήταν σε άλλες κατευθύνσεις.

Ετσι μέχρι το 1979, άλλωςα συνεχώς αίθουσες ακολουθούμενος από 25-30 μαθητές σταθερούς και δημιουργήσαμε "μάλλον" ένα κλειστό CLUB, εφόσον ούτε διαφήμιση έγινε ποτέ, ούτε και επιδείξεις διοργανώσαμε.

Η προπόνηση που γινόταν, ήτο ιδιαίτερα σκληρή.

Χαρακτηριστικό ήταν πως όταν οι μαθητές μου εκτελούσαν ασκήσεις από "Sanchin-dochi" περιφερόμουν και τους χτυπούσα με γροθιές στους γλουτούς και την κοιλιακή χώρα, γιατί έτσι απαιτεί το Sanchin-dachi.

Προς Θεού μην νομίζετε ότι τους σκότωνα.

Ούτε το 30% δεν έκανα στους μαθητές μου, απ' αυτά που έκανες σε μένα ο Yama moto.

Το 1982, βρίσκομαι πάλι στο Εξωτερικό (ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ) και συναντώ τον Βαρουκί, παλιό μου γνώριμο, ο οποίος αν και μεταγενέστερός μου στο KARATE, εξελίχθηκε πιά γρήγορα από μένα, γιατί από το 1975 μέχρι το 1982, είχε ήδη ηθετία περίπου 2.5 χρόνων στην σχολή του Yamaguchi και του Yamamoto, στην Ιαπωνία.

Το 1986, ο Βαρουκί, μας επισκέφτηκε στην Πάτρα, και μας παρότρυνε να λειτουργήσω πλέον συστηματική σχολή και με διαβεβαίωσε ότι μπορούσα να υπολογίζω σε βοήθειά του. Ετσι εξελίχθηκαν τα πράγματα όλα αυτά τα χρόνια. Η βοήθεια από τον SHIHAN BAROUNI 6 DAN ήρθε, σε μορφή σεμιναρίου που οργάνωσα από την 19.12.1988 μέχρι και την 17.1.1989, όση διάρκεια είχε και η παραμονή του GEDORGE BAROUNIS και του Τζοβάνι Calcara, στην Πάτρα.

Ο κ. BAROUNIS μας έφερε, επίσης, σε επαφή με τον προσωπικό του φίλο, Alberto Evangelista 7 DAN, αρχηγό του Goju-Ryu στην Ιταλία, ο οποίος με την σειρά του εκδήλωσε μεγάλο ενδιαφέρον σε ενδεχόμενη συνεργασία με την σχολή μας.

Με την σειρά μας και εμείς, είμαστε ανοικτοί σε οποιαδήποτε συνεργασία, επί ίσοις όροις, με δασκάλους του Goju-Ryu, στην Ελλάδα, που θέλουν να προωθήσουμε από καινού, το Style του Goju-Ryu.

Με εκτίμηση

**Χρήστος Τσιλιμίκρας**

**Αγαπητό Δυναμικό,**

Είμαι ένας σχετικά νέος αναγνώστης του Δυναμικού, αλλά αρκετά εντυπωσιασμένος από την ύλη του, αν και δεν έχω καμία σχέση με τις πολεμικές τέχνες. Επειδή οι μέχρι τώρα συνθήκες - έμενα σ' ένα νησί στον Αργοσαρωνικό - δεν μου επέτρεπαν ν' ασχοληθώ με τις πολεμικές τέχνες. Φέτος όμως αποφάσισα ν' ασχοληθώ με τις πολεμικές τέχνες, δυστυχώς όμως όχι σε γυμναστήριο αλλά μόνος μου με βοήθεια τις Δυναμικές Εκδόσεις "Το καλύτερο Καράτε 1,2,3,4", αφού δεν μου επιτρέπει ο χρόνος αφού ήδη γυμνάζομαι σε γυμναστήριο - με βάρη - και είμαι υποψήφιος για τις ανώτατες σχολές. Γι' αυτό θα ήθελα μια μικρή βοήθεια μέχρι να ξεκινήσω. Θα ήθελα να μου στείλετε μερικές ασκήσεις ευλυγισίας και ευκινησίας (γρηγοράδας), με σκιστάκια αν γίνεται. Ετσι ώστε να μπορέσω σιγά σιγά να συνθίσει το σώμα μου έτσι ώστε ν' αποκτήσει κάποια ευλυγισία, που θα με βοηθήσει στη παραπέρα εξάσκηση μου. Κλείνοντας θέλω να σας συγχαρώ για την ύλη του περιοδικού που κάνει πολλούς νέους, οι οποίοι δεν έχουν καμμία σχέση με τις πολεμικές τέχνες να τις αγαπήσουν. Κ' ένα μικρό παράπονο, η τσουχτερή τιμή του περιοδικού, αλλά αξίζει αφού το περιοδικό έχει τόσο καλή ύλη που κρατάει συνέχεια τον αναγνώστη σ' ενδιαφέρον.

Φιλικά

**Κύριε Περισίδη,**

Αποφάσισα να σου γράψω αυτή την επιστολή επειδή με έχουν προβληματίσει δύο άρθρα στο περιοδικό σας. Κατά τη γνώμη μου το ένα κακώς δημοσιεύτηκε. Ας αρχίσουμε πρώτα μ' αυτό. Στο τεύχος Δυναμικού Νοε.88. Κάποιος Κώστας Παπαδόπουλος (παλιός Μπούντοκα) αν και δεν τον έχω ακουστά όσο καιρό ασχολούμαι με τις πολεμικές τέχνες είτε πρακτικά είτε θεωρητικά.

Το άρθρο αυτό δυσφημίζει τον Κύριο Κώστα Μπουροζίκας. Γράφει ότι ήταν μαθητής του καταξιωμένου δασκάλου του Σοτοκαί κύριο Σταύρο Σταυριανίδη και ότι είχε κίτρινη ζώνη. (Εδώ γελάμε φαίνεται ότι ο κύριος παλιός Μπούντοκα δεν πάτησε στη σχολή του Κυρίου Σταυριανίδη ίσως να προπονήθηκε στον ύπνο του στη σχολή αυτή γιατί θα ήξερε ότι ο κύριος Μπουροζίκας είχε μεγαλύτερη βαθμίδα ζώνης). Όταν έκλεισε όμως τη σχολή ο κύριος Σταυριανίδης ορισμένοι μαθητές του που είχαν μείνει πιστοί συνέχισαν να εξασκούνται μαζί του στο ύπαιθρο. Ενας από αυτούς ήταν και ο Κώστας Μπουροζίκας και οι κόποι τόσο χρονικού διαστήματος δεν πήγαν χαμένοι. Το γράφω αυτό διότι έτυχε να είμαι μαθητής στη Σχολή του Σταυριανίδη για τρεις μήνες προτού την κλείσει.

Απορώ όμως με εσάς κύριε Περισίδη που σας θεωρούσα ιδιοψυία στο να αποκαλύπτεται τους ψευδοδασκάλους πως την πατήσατε έτσι και

δημοσιεύσατε την επιστολή αυτή που δυσφημίζει τον κύριο Μπουροζικά. Αλλά για να πιστούμε ότι έχετε τα αληθή στοιχεία αυτού του ατόμου θα ήθελα να μας δημοσιεύσετε φωτοαντίγραφο της ταυτότητάς τους ώστε να δούμε όλοι όσοι πιστεύουμε στη γνησιότητα του κύριου Μπουροζικά τη φάσα του κ. Μπουροζικά που γελούσε αυτοονόμα του κ. Μπουροζικά που γελούσε αυτοονόμα της αυτή τη δυσφήμιση. Στην περίπτωση που δεν έχετε τα στοιχεία του όπως σας είπα τότε να ξέρετε ότι το περιοδικό σας έχει συμβάλλει σε δυσφήμιση κάποιου ατόμου και δεν αξίζει να ασχολείται κανείς μ' αυτό.

Το δεύτερο άρθρο αφορά αυτό του κύριου Παπαδημητρίου στο τεύχος Δυναμ. Δεκ. 88 για τον Νινζούτσου και θα συμφωνήσω σε όλα μ' αυτό:

Αυτό που μου έκανε εντύπωση είναι το πόσο γρήγορα φθάνει κανείς στο Ζουταν στο σύστημα αυτό όπως ο κύριος Τοπαλίδης. Από ότι ξέρω για να πάρει κάποιος μαύρη ζώνη σ' οποιοδήποτε παραδοσιακό σύστημα πρέπει να κάνει τέσσερα (4) χρόνια συστηματικά προπόνηση. Τώρα πως γίνεται σε 2 με 4 χρόνια όχι προπονήσεις αλλά παρακολουθήσεις σεμιναρίων από 15 έως 1 μήνα χρονικής διάρκειας να παίρνεις 2 Νταν στο Νινζούτσου αυτό είναι άλλο πράγμα. Εκτός αν το Ελληνικό Νινζούτσου είναι κάποιο σύστημα παραπλήσιο με το Οκινάου-Τε και Καράτε-δο του Μάστερ Bill οπότε φυσικό είναι όταν ο (Master) John φθάσει στην ηλικία του Μάστερ Bill να έχει γίνει Αρχηγός του συστήματος στην Ευρώπη για να μην βάλουμε σε όλο τον κόσμο. Θα ήθελα να μου γράψετε τη γνώμη του Master Hatsumi για τον Τοπαλίδη και αν μπορεί κάποιος να λέγεται προσωπικός μαθητής του για ένα σεμινάριο και κάτι αναμνηστικές φωτογραφίες που βγάλαν μαζί. Αν είναι έτσι θα βγάλω και γω φωτογραφίες με διάφορους αθλητές και κινηματογραφικούς αστέρες των πολεμικών τεχνών και θα ανοίξω κάποια σχολή και θα λέω ότι ήμουν προσωπικός τους μαθητής. Τον πούστη μου φωτογραφίες βγαλμένες μαζί με τον Τζών Λιού, Τζοε Λιούις, Τζακ Νορρις, Μπιλ Γουάλλας, Τσάκι Τσάν και άλλων πολλών θα έχω μεγάλη επιτυχία. Θα ήθελα αν δεν μπορούσατε να μου απαντήσετε εσεις να μου δημοσιεύατε τη διεύθυνση του κυρίου Hatsumi ώστε να αλληλογραφήσω απ' ευθείας μαζί του και να μάθω την αλήθεια από το στόμα του.

Και τελευταία αφήνω ένα άλλο θέμα. Βλέπω ότι έχετε συνεντεύξεις μεγάλων δασκάλων του Καράτε του

εξωτερικού. Δεν μας κάνετε όμως παρουσίαση δασκάλων άλλων συστημάτων πέρα των Γαπωνέζικων όπως Κινέζικων, Ταϊλανδέζικων, Φιλιπινέζικων, Κορεάτικων (Κουγκ φου, Σαολιν, WINGTSUN, HARKINDO, Ταϊ Μπόξινγκ, Εκριμα και άλλων πολλών. Εγώ πιστεύω ότι ένα Περιοδικό σαν το ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Για να σταθεί στη θέση που του αρμόζει πρέπει και καλύπτει όσες πιά πολύ πολεμικές τέχνες μπορείται όχι μόνο τις Γαπωνέζικες.

Αν δημοσιευτεί το γράμμα να δημοσιευτεί και απάντησης μέσω περιοδικού. Αν δεν δημοσιευτεί να μου στείλετε τις απαντήσεις στην παρακάτω διεύθυνση

**Γιαλμανίδης Δημήτριος  
Ευκλείδου 8 Κατερίνη**

Λυπάμαι αν σας κούρασα και αν σας έχω κριτικάρει κάπου πιο πολύ απ' ότι πρέπει αλλά η κριτική είναι καλοπροαίρετη για το ανέβασμα των πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα. Πιστεύω να έχετε το θάρρος και την τόλμη να μου απαντήσετε είτε με τον ένα τρόπο είτε με τον άλλο.

### Κύριε Περισίδη

Είμαι κι εγώ ένας από τους χιλιάδες Έλληνες budoka που μέσα απ' το περιοδικό σας δέχονται ερεθίσματα γύρω από τον κόσμο των μαχητικών τεχνών.

Κατ' αρχήν θα ήθελα να σας συγχαρώ για το περιοδικό σας που κυκλοφορεί στη χώρα μας τόσο από πλευράς υλικού και ενημέρωσης στον ελληνικό και παγκόσμιο χώρο όσο και για το άμεμπτο ήθος του απέναντι στους απατεώνες, παραμυθιάδες και φαντασιόπληκτους που εισχωρούν κάθε λίγο και λιγάκι στον ιερό χώρο των μαχητικών τεχνών.

Αφού λοιπόν είπαμε τα ωραία σε περάσουμε και σε κάποια άλλα θέματα. Θα πρέπει λοιπόν να ξέρετε ο Δυναμίτ Εφέντης ότι άφησε το αναγνωστικό του κοινό με τέσσερα (να καλά ακούσατε), τεύχη το 1988. Κι αν λέγεται το περιοδικό μηνιαίο. Δε λέω. Αυτά τα τέσσερα τεύχη ήταν τα καλύτερα δυνατά μα δεν φτάνει αυτό. Εμείς που ζούμε στην επαρχία και μόνο λυχνάρι στο σκοτάδι μας είναι το "Δυναμικό", είναι για μας κάτι το απογοητευτικό αυτός ο μικρός αριθμός τευχών.

Για το θέμα του judo τώρα που σε κάθε τεύχος σας καυτηριάζετε την διοίκηση της ομοσπονδίας. Ας πάρουμε σαν δεδομένο ότι αυτοί οι άνθρωποι είναι άχρηστοι και δεν μπορούν ούτε θέλουν να ενεργήσουν για το καλό του judo. Εσείς οι υπόλοιποι κύριε Περισίδη τί κάνετε για να τους εκθρονήσετε; Ακολουθήτε μήπως κι εσεις την τακτική της Ελλάδας που στέλνει κάθε τόσο διαβήματα στην Τουρκία της οποίας δεν ιδρώνει καθόλου τ' αυτή της; Μήπως θα έπρεπε να υπάρξει πίεση και στην Γ.Γ. Αθλητισμού ώστε να της ανοίξετε τα τυφλά μάτια της; Και κάτι άλλο:

Επειδή δηλώνω άγνοια επί του θέματος θα ήθελα να ρωτήσω: Δεν υπάρχει κάποιος ευρωπαϊκός ή παγκόσμιος οργανισμός ο οποίος θα ελέγξει τη γνησιότητα των καρεκλάτων;

Επίσης θα ήθελα να ρωτήσω τι γίνεται με το ninjutsu στην Ελλάδα. Ποιές και πόσες σχολές υπάρχουν επίσημα αναγνωρισμένες από τον Soke Χατσούμι; Ποιά είναι η θέση σας ως ανθρώπου των budo για τον κ. Τοπαλίδη; Είναι πράγματι Sensei 2 νταν ή τα πήρε κατά τη διάρκεια του 2ου ύπνου του; Από την μια τον βλέπουμε να ποζάρει δίπλα στον μάστερ Χατσούμι και να λέει ότι διδάσκει στο σεμινάριο του Ολύμπου Kujji-kiji και από την άλλη στο "Δυναμικό" δημοσιεύεται τόσο συνέντευξη του Κώστα Δερβένη που δηλώνει ότι δεν υπάρχουν δυτικοί που να το γνωρίζουν παρά μόνο ο ίδιος ο μάστερ και οι ελάχιστοι 9 νταν Ιάπωνες μαθητές του όσο και γράμμα κάποιου budoka από την Κατερίνη που μας μιλάει γι' αυτόν με όχι κολακευτικά λόγια. Όπως καταλαβαίνετε πρέπει κι εμείς να προστατευτούμε έπειτα απ' όσα μας εξιστορεί σε κάθε τεύχος.

Και κάτι για τους αναγνώστες του περιοδικού: όποιος πιστεύει πως αγαπά πραγματικά το ninjutsu και όχι επειδή έχει δει όλες τις βιντεοκασέτες του Σο-Κοσούγκι και νομίζει πως θα ήθελε να αλληλογραφήσει μαζί μου για ανταλλαγή απόψεων και φιλία η διεύθυνσή μου είναι:

**Πιερράκος Παναγιώτης  
Χατζηπανάγου 28 Λαύριο Αττικής  
Τ.Κ. 19500**

Συγγνώμη αν σε κούρασα με τα παράπονα και τις απορίες μου. Θα περιμένω με αγωνία τις απαντήσεις σου.

**Ενας ασκητής του ninjutsu και  
ειλικρινής αναγνώστης σου**

## ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Πρωτοπόροι στο χώρο των **Μαχητικών Τεχνών** δι-  
νουμε από το 1977 στον Έλληνα αναγνώστη πρωτό-  
τυπες εκδόσεις ή μεταφράσεις διεθνώς επιτυχημένων  
εκδόσεων σε θέματα τζούντο, καράτε, τσε-κβον-ντο,  
κουνγκ-φου, κτλ.

Από το 1983 διευρύνουμε τις εκδόσεις μας και σε θέ-  
ματα **Σωματικής Διάπλασης** καθώς και σε θέματα Γε-  
νικής Γυμναστικής και Σπορ.

Τις **ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ** μας θα τις βρείτε στα  
καταστήματά μας και στα βιβλιοπωλεία που περιλαμβά-  
νει 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 Εγκυκλοπαιδεία 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. NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής ..... 1.200
14. Η Προπόνηση με Βάρη ..... 1.200
15. NINZOYTSOY: 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 παραγ-  
γελία 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

- 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

- ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ**  
ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός

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

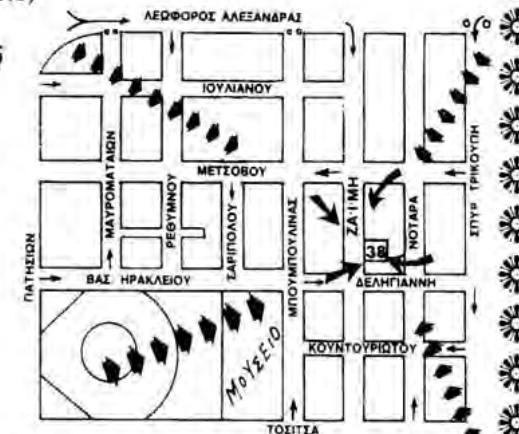
**ΗΡΑΚΛΕΙΟ**  
ΔΟΚΙΜΑΚΗΣ, Ταγμ. Τζουλάκη 8  
ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου  
**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**  
ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148  
ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75  
ΣΑΛΤΟΣ, Αγγελάκη 33

**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.



**ΓΑΝΤΙΑ-ΣΤΟΧΟΣ ΑΠΟ 2700**  
**ΣΤΟΧΟΙ-ΑΣΠΙΔΕΣ ΑΠΟ 3300**

**ΚΟΡΔΕΛΕΣ ΑΠΟ 300**  
**ΚΟΝΚΑΡΔΕΣ ΑΠΟ 150**  
**ΣΗΜΑΤΑ ΑΠΟ 490**

**ΦΥΣΟΚΑΛΑΜΟ ΑΠΟ 1400**  
**ΧΕΙΡΟΠΕΔΕΣ ΑΠΟ 1500**  
**ΣΑΙ ΑΠΟ 3900**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38,**  
**ΑΘΗΝΑ, 106 83,**  
**ΤΗΛ 822-4794**

Ένα νέο P.C.  
Made in West Germany

Που είναι Schneider

Που το λένε **EURO PC**

Που έρχεται με ένα πακέτο προγραμμάτων

Που είναι personal computer

Που είναι home computer

Που κάνει **99.000\*** δραχμές!

Με μετάφραση του manual  
στα Ελληνικά

**ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

- Επεξεργαστής 8088-1 στα 9,54 MHz (Επιλογή στα 7,16 MHz ή και 4,77 MHz) • Κ. Μνήμη 512 KB RAM • Μνήμη 32 KB ROM • Μονόχρωμη και έγχρωμη κάρτα γραφικών (Hercules Graphics 720x348, CGA Graphics 640x200 ή 320x200 με 16 χρώματα) • Παράλληλη έξοδος (Comtronics) για εκτυπωτή και σειριακό (RS 232) interface
- Drive δισκέτας 3 1/2", 720 KB • Real time clock
- Set up menu • Πληκτρολόγιο συμβατό με AT
- Μονόχρωμη οθόνη 12" (amber) ή έγχρωμη 14"
- Δυνατότητα σύνδεσης με εξωτερικό δίσκο 20MB - δισκέτα 5 1/4", 360 KB - mouse/joystick

Προγράμματα MS-DOS 3.3, GW Basic και Microsoft Works (περιλαμβάνουν Word processing, Spreadsheet, Data base και Communications)



\* Χωρίς Φ.Π.Α.

**Schneider**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

Ευρωπαϊκή νοημοσύνη

Θύμιος Περισίδης, Τηλ. 822-4794

**ΤΖΟΥΝΤΟ ΑΠΟ 6300**  
**ΚΑΡΑΤΕ ΑΠΟ 4300**  
**ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ ΑΠΟ 5900**  
**ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ ΑΠΟ 5100**

**ΖΟΥΜΕΡΕΣ ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ**  
**ΣΤΙΣ ΦΟΡΜΕΣ**

**ΦΟΡΜΕΣ**  
**ΑΙ**  
**ΩΝΕΣ**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

**ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ**  
**ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ**  
**ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ**