



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

# JUDO-KARATE

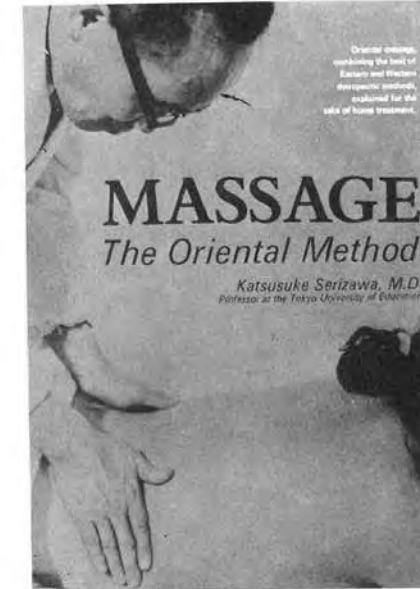
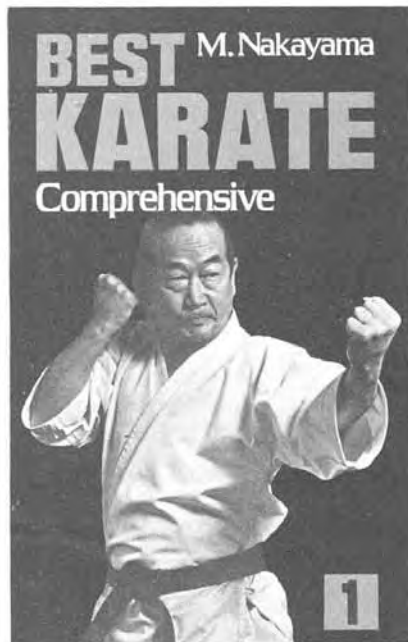
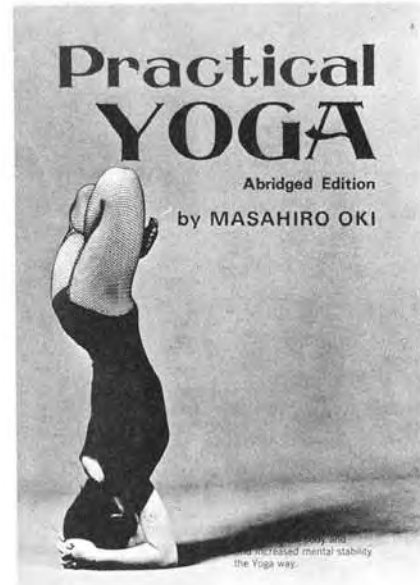
ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - Νο 10 - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 1978 - ΔΡΧ. 40

ΕΥΧΡΩΜΟ  
Π Ο Σ Τ Ε Ρ

τζούντο  
καράτε  
τάε-κβόν-ντό  
αϊκίντο  
ζίου-ζίτσου  
κούνγκ-φού



10



## ΔΕΛΤΙΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Παρακαλώ, θά ήθελα νά μου στείλετε ταχυδρομικώς μέ συστημένο δέμα τά βιβλία πού σημειώνω μέ  στόν παρακάτω πίνακα:

Σας στέλνω, παράλληλα, ταχυδρομική έπιταγή μέ τήν αξία τών βιβλίων πού ζητώ καί επί πλέον 20 δρχ. γιά έξοδα αποστολής. Τά στοιχεία μου είναι γραμμένα πίσω.

- |   |          |                          |
|---|----------|--------------------------|
| 1) Μικρή Έγκυκλοπαίδεια του Judo .....        | 250 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 2) Ζωτικό Καράτε.....                         | 160 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 3) Judo in Action, Throwing Techniques .....  | 280 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 4) Judo in Action, Grappling Techniques ..... | 280 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 5) Best Karate, 1 Comprehensive .....         | 330 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 6) Basic Karate for Women .....               | 430 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 7) Practical Yoga.....                        | 230 δρχ. | <input type="checkbox"/> |
| 8) Massage: The Oriental Method .....         | 330 δρχ. | <input type="checkbox"/> |



**Άρτινός Γεράσιμος:** Μαθηματικός, 2 dan στο judo από τό Kodokan, 1 dan στο Shorinji-Kempō (κάτοικος Τόκυο).

**Βλάτσας Γιώργος:** Ίατρος, 1 dan στο judo, προπονητής στην ΧΑΝ Θεσσαλονίκης.

**Βούρβουλης Άγης:** Οικονομολόγος, 1 dan στο judo.

**Βουτσαράς Βασίλης:** Έπιχειρηματίας, καφέ ζώνη στο judo, προπονητής του τμήματος judo του Όμιλου Αντισφαιρίσεως.

**Ευαγγέλου Λίτσα:** Καφέ ζώνη στο karate από την JKA.

**Hanson-Lowe John:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 dan στο judo (73 ετών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης (κάτοικος Τόκυο).

**Κατσιάρης Δημοσθένης:** Μαθηματικός, ιδρυτής του τμήματος judo της ΧΑΝ Θεσσαλονίκης και προπονητής της ομάδας αγώνων του ίδιου συλλόγου.

**Κοντοζής Μάριος:** Φοιτητής Έγκληματολογίας, 1 dan στο karate από την JKA.

**Κουτσούκης Πάρις:** Ψυχολόγος, καφέ ζώνη στο judo (κάτοικος Strasbourg, Γαλλία).

**Κωστοπούλου Νίκα:** Άεροσυνοδός, καφέ ζώνη στο karate από την JKA.

**Μουρουδέλη Ρούλα:** Φοιτήτρια Αρχιτεκτονικής Ε. Μ. Πολυτεχνείου, καφέ ζώνη στο karate από την JKA.

**Ootake Tetsuo:** Οικονομολόγος, 3 dan στο karate από την JKA, εκπαιδευτής του τμήματος karate του Ε. Μ. Πολυτεχνείου.

**Πανωλιάσκος Γιάννης:** Άστυνομικός, 1 dan στο karate από την JKA.

**Παπαγεωργακόπουλος Θάνας:** Δικηγόρος, 1 dan στο Wado-Ryu karate από την AJKF, 2 dan στο Hakko-Ryu ju-jitsu, εκπαιδευτής AKDA, Αθηναικής Λέσχης, Degee College και Λιμενικού Σώματος.

**Παπαϊωάννου Θεόδωρος:** Σπουδαστής Μηχ/γος-Ηλ/γος Ε. Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο karate από την JKA.

**Πιντέρης Γιώργος:** Ψυχολόγος, 2 dan στο Wado-Ryu karate από την AJKF.

**Πολίτης Κώστας:** Ναυπηγός, 1 dan στο Aikido από την IAF.

**Ραφτάκης Νίκος:** Σπουδαστής Μηχ/γος-Ηλ/γος Ε. Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο karate από την JKA.

**Ροντογιάννης Γιώργος:** Ίατρος των Σπόρ, διπλωματούχος της Σχολής Έξειδικεύσεως στην Ίατρική των Σπόρ του Πανεπιστημίου της Ρώμης.

**Σανιώτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 2 dan στο karate από την JKA.

**Tansley Arthur:** Έπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από τό Kodokan, κάτοικος Τόκυο).



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

## ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης: Θύμιος Κ. Περισίδης

Γραφεία: Ρεθύμνου 8 — Αθήνα 147

Γραμματεία: Ίωάννα Θ. Κοκόση, τηλ. 8216-509

## ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Έπεξεργασία κειμένων: Κοσμάς Περισίδης

Έπιμέλεια εκδόσεως: Θύμιος Περισίδης

Μεταφράσεις: Σόφη Άγγελη

Γιάννης Ματσόπουλος

Έλενα Ματσούκα

Μακέττες: Σίσσυ Πετρίδου

Φωτοστοιχειοθεσία: Γ. Λεοντακιανάκος & Υίοι

Διορθώσεις: Κοσμάς Περισίδης

Φωτογραφήσεις: Χρήστος Άντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.

Έκτύπωση: Σ. Λεούσης — Δ. & Γ. Μαστρογιάννης Ο.Ε.

Βιβλιοδεσία: Χ. Χρονόπουλος

## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ:

Έλλάδα, Κύπρος ..... 250 δρχ.  
 Εύρωπη (αεροπορικῶ) ..... 350 δρχ.  
 Άμερική, Ίαπωνία (αεροπορικῶς) ..... 400 δρχ.  
 Αύστραλία (αεροπορικῶς) ..... 550 δρχ.  
 Έπιταγές πρὸς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147» γιὰ εξάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

## ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλῶ, θά ἤθελα νά παίρνω ἀπό τόν μήνα ..... (ἔτος ...) καί γιὰ ἕξι μήνες τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» στή διεύθυνση

ΟΝΟΜΑ \_\_\_\_\_

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ \_\_\_\_\_

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ \_\_\_\_\_

Έπίσης θά ἤθελα νά μοῦ στείλετε τὰ τεύχη ὑπ' ἀριθμ. .... Μὲ ταχυδρομική ἐπιταγή στέλνω τό ποσό τῶν 250 δρχ. γιὰ τήν εξάμηνη συνδρομή μου σύν \_\_\_\_\_ X 40 = \_\_\_\_\_ δρχ. γιὰ τὰ προηγούμενα τεύχη πού ζητῶ.

Φίλοι μας ἀναγνώστες:

■ Από αὐτό τό τεύχος ἀρχίζουμε μιά καινοτομία γιὰ τό περιοδικό μας. Θά σᾶς προσφέρουμε κάθε μήνα ἓνα πότερ μεγέθους διπλάσιου ἀπό τή σελίδα τοῦ περιοδικῶ καί μοναδικά διαλεγμένο ἀπό δεκάδες παρόμοια. Ἡ σειρά αὐτή τῶν πότερς θά εἶναι σέ λίγο καιρό διαθέσιμη καί σέ μεγάλο μέγεθος (60 X 90). Τά μοντέλα πού χρησιμοποιήθηκαν γιὰ τή φωτογράφιση αὐτῶν τῶν πότερς εἶναι ἀθλητές μὲ 4-5 ντάν στο τζούντο ἢ στο καράτε ἀπό τήν Ίαπωνία.

■ Εὐχαριστοῦμε τούς φίλους μας γιὰ τὰ δεκάδες γράμματα πού μᾶς στέλνουν. Εἶναι ἀδύνατο νά ἀπαντᾶμε σέ ὅλα. Γιὰ ἄλλη μιά φορά σᾶς θυμίζουμε πὼς ὀπωσδήποτε δέν ἀπαντᾶμε στὰ ἀνώνυμα. Έπίσης, νά μᾶς γράφεται ἂν ἡ ἀπάντηση δέν θέλετε νά καταχωρηθεῖ στίς σελίδες τῆς ἀλληλογραφίας.

■ Σᾶς ὀφείλουμε τήν ἀπάντηση τοῦ κ. Γιάννη Βερώνη στήν ἀνοιχτή ἐπιστολή πού τοῦ ἀπευθύναμε ἀπό τό προηγούμενο τεύχος μας. Τήν ἀπάντησή του τήν ἔχουμε πάρει, ἀλλά λόγω πληθώρας ὑλῆς θά τήν δημοσιεύσουμε στο ἐπόμενο τεύχος μας μὲ τὰ κατάλληλα σχόλιά μας φυσικά.

■ Ἄπ' ὅτι πληροφοροῦμαστε πρόκειται πολύ σύντομα νά ἀνοίξουν μερικές καινούργιες σχολές γιὰ τζούντο καί Στόκοκ καράτε στήν Ἀθήνα καί Πειραιᾶ. Οἱ ἴδιες πληροφορίες μᾶς λένε ὅτι θά ἔρθει ἓνας καταπληκτικός δάσκαλος καράτε κατευθειαν ἀπό τήν Ίαπωνική Ένωσι Καράτε. Κάθε λεπτομέρεια στο θέμα θά τήν πληροφορηθεῖτε ἔγκαιρα ἀπό τό περιοδικό μας.

Θύμιος Περισίδης

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται εὐχαρίστως ἄρθρα σχετικά μὲ τό ἀντικείμενό του γιὰ δημοσίευση ἀπό κάθε ἀναγνώστη του.

Τά ἐνυπόγραφα ἄρθρα δέν ἐκφράζουν ἀπαραίτητα τίς ἀπόψεις τοῦ ἐκδότη.

Ἄπαγορεύεται ρητῶς ἡ κατά ὅποιονδήποτε τρόπο ἀναπαραγωγή ἄρθρου ἢ φωτογραφίας, ἂν δέν προηγηθεῖ ἔγγραφη ἀδεια τοῦ ἐκδότη.

## ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE



Okuri-ashi-barai  
 σέ κάποια  
 ἀκρογιαλιά τῆς Ίαπωνίας

## Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

### ΤΖΟΥΝΤΟ

Judo: μάθημα 8, ἀπό τούς Γ. Ἄρτινό καί Θ. Περισίδη...	6
Έμβάθυνση στίς βασικές ἀρχές τοῦ judo, ἀπό τόν Dr. J. B. Hanson-Lowe .....	14
Άγῶνες δασκάλων στο Kodokan, ἀπό τόν Γ. Ἄρτινό ..	16

### KARATE

Γενέθλια τῆς J.K.A. καί πρωτάθλημα Στόκοκ, ἀπό τόν Μ. Κοντοζῆ .....	20
Karate: μάθημα 6, ἀπό τούς Yukio Hirakawa, Γ. Σανιώτη καί Θ. Περισίδη .....	26
Τό καράτε στήν Κύπρο, ἀπό τόν Φ. Χρίστου .....	34
Άπό τό ἡμερολόγιο ἑνός καρατέκα, ἀπό τόν Μ. Κοντοζῆ	42

### ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Aikido: ἱστορία καί τέχνη, ἀπό τόν Κ. Πολίτη .....	40
--	----

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Γκιτσίν Φουνακόσι: ὁ πατέρας τοῦ Στόκοκ καράτε, ἀπό τήν Σ. Ἄγγελη .....	4
---	---

### ΔΙΑΦΟΡΑ

Ό τζουντόκα χωρίς κιμονό, περιπετειῶδες μυθιστόρημα, μετὰφραση Γ. Ματσόπουλος .....	36
Μπρούς Λή: ὁ θρύλος .....	42
Άλληλογραφία μὲ τούς ἀναγνώστες, ἀπό τήν Ι. Κοκόση	44





# Γκιτσίν Φουνακόσι:

## ὁ πατέρας

## τοῦ Σότοκαν καράτε



Ἀπό τὴν Σόφη Ἀγγέλη

Ἐνα ἡλιόλουστο μαγιάτικο πρωινό τοῦ 1922, μερικοί μεγαλόσωμοι ἄντρες τῶν πολεμικῶν τεχνῶν στέκονταν στὴν προκυμαία καὶ κοιτούσαν προσεκτικά τούς ἐπιβάτες πού κατέβαιναν. Σύντομα ὅλοι ἀποβίβαστηκαν καὶ ἔφυγαν. Οἱ ρωμαλέοι ἄντρες κοιτούσαν μὲ ἀμνηχαν. Μήπως ὁ ἄνθρωπος πού περίμεναν εἶχε μείνει στὸ πλοῖο; Ξανακοίταξαν γύρω. Ὁ μόνος ἄνθρωπος πού βρισκόταν στὴν προκυμαία, ἦταν ἕνας μικρόσωμος ἄντρας μὲ ἕνα κουρελιασμένο κιμονό πού στεκόταν μόνος, κοιτώντας περίεργα πρὸς τὸ μέρος τους. Μποροῦσε νὰ ἦταν αὐτός; Ἦταν δυνατόν αὐτός ὁ μικρὸς ἄνθρωπος μὲ τὸ μούστακι νὰ ἦταν ὁ φοβερός γίγαντας τῶν μπουίντο πού περίμεναν; Δὲν εἶχε ὕψος περισσότερο ἀπὸ 1,55 μ. Ἦταν πιδ κοντὸς ἀκόμα καὶ ἀπὸ τὸν ἰδρυτὴ τοῦ τζούντο, τὸν Ζίγκορο Κάνο.

Ἀλλὰ ἦταν ἀλήθεια. Ὁ μικρόσωμος αὐτὸς ἄνθρωπος μὲ μιά κρεατοελιά στὸ ἕνα φρύδι τοῦς πλησίασε μὲ χαμόγελο καὶ ὑποκλίσεις. Εἶχε σκοπὸ νὰ μείνει μιά βδομάδα στὴν Ἰαπωνία. Τοῦ ἦταν δύσκολο τότε νὰ διανοηθεῖ ὅτι ποτὲ δὲν θὰ ξανάβλεπε τὶς ἀμμάδες ἀκτὲς τῆς πατρίδας του τῆς Ὀκινάουα.

Ἡ ἀφιξη τοῦ Γκιτσίν Φουνακόσι δὲν ἦταν ἰδιαίτερα εὐόσμη καὶ κανένα δὲν περίμενε νὰ βγεῖ τίποτα ἀπὸ τὴν ἐπίσκεψή του αὐτὴ στὴν Ἰαπωνία. Στὰ πενήντα ἕνα του, ὁ ἥπιος καὶ γλυκὺς στοὺς καθηγητῆς γυμνασίου εἶχε περάσει ἡδὴ τὴν περίοδο τῆς ἀκμῆς του. Ἀλλὰ πῶς θὰ μπορούσαν νὰ ξέρουν ὅτι ὁ Γκιτσίν Φουνακόσι ἦταν προορισμένος νὰ γίνεῖ ὁ Πατέρας τοῦ Ἰαπωνικοῦ Καράτε καὶ θὰ ἔκανε γνωστὸς τὶς δυνάμεις μιᾶς ὀχι γνωστῆς πολεμικῆς τέχνης, πού μιά μέρα θὰ ξεπλωνόταν σ' ὅλο τὸν κόσμο!

Ὁ Φουνακόσι γεννήθηκε ἀπὸ φτωχοὺς γονεῖς στὴ Νάχα τὸ 1871. Ὅπως ὁ Κάνο, πού εἶχε γεννηθεῖ 11 χρόνια νωρίτερα, εἶχε ἕνα τόσο ἀδύναμο σῶμα, ὅταν ἦταν μικρός, καὶ περνοῦσε τὸν περισσότερο καιρὸ του ὄνειρευόμενος νὰ δυναμώσει τὸ ἀδύνατο σῶμα του. Στὰ δεκατρία του ἄρχισε καράτε, πού διδασκόταν τὴν ἐποχὴ ἐκεῖνη σὲ ὅλα τὰ σχολεῖα ἀπὸ τὸ δημοτικὸ μέχρι τὸ κολλεγιο. Οἱ δύο κυριότερες τέχνες, σύμφωνα μὲ τὸν Μακτό Γκίμα, μαθητὴ τοῦ Φουνακόσι, ἦταν ἡ Νάχα-τε καὶ ἡ Σούρι-τέ. Παρ' ὅλο πού ὁ Φουνακόσι εἶχε συνδεθεῖ μὲ τὴν Σούρι-τέ, αὐτοὶ πού τὸν ἤξεραν συμφωνοῦν ὅτι μελετοῦσε ὀλοκληρωτικά καὶ τὶς δύο σχολές ἀλλὰ καὶ ἄλλες τέχνες, ὅπως ἡ γκότζου-ρῦου, οὔετσι-ρῦου καὶ σίτο-ρῦου.

Ὁ πρῶτος σενσέι τοῦ Φουνακόσι ἦταν ὁ Γιασουτοῦνε Ἰτόσου. Ἀργότερα διδάχθηκε ἀπὸ τὸν Μασουμούρα. Ὁ Φουνακόσι ἦταν τόσο ἐπιδέξιος στὸ καράτε πού ἐκλέχθηκε νὰ διδάξει τὸν Βασιλέα τῆς Ὀκινάουα. Πρὶν ὁ Φουνακόσι ἀφήσει τὸ νησί, εἶχε ἡδὴ ἀνέλθει στὴ θέση τοῦ προέδρου τοῦ Σομπουκάι, δηλ. τοῦ Συνδέσμου τῶν Πολεμικῶν Τεχνῶν τῆς Ὀκινάουα.

Τὸν Μάιο τοῦ 1922 τὸ Ἰαπωνικὸ Ὑπουργεῖο Παιδείας ὀργάνωσε τὴν πρώτη Πανιαπωνικὴ Ἀθλητικὴ Ἐκθεση τοῦ Ὀτσανομίτζου στὸ Τόκυο. Ἐπειδὴ τὸ ὑπουργεῖο ἤθελε νὰ εἶναι τὸ γεγονός ὅσο τὸ δυνατόν πιδ περιεκτικὸ, ἀποφάσισε νὰ συμπεριλάβει καὶ καράτε. Ἐπὶ κεφαλῆς αὐτοῦ ἦταν ἀναμφισβήτητα ὁ Φουνακόσι. Οἱ Ἰαπωνέζοι τῶν μπουίντο ἐντυπωσιάστηκαν τόσο ἀπὸ τὸ καράτε, πού ἀμέσως ἀποφάσισαν νὰ κείσουν τὸν Φουνακόσι νὰ μείνει καὶ νὰ διδάξει τὴ δυνάμικη πολεμικὴ τέχνη στοὺς νέους.

### Ὁ ΖΙΓΚΟΡΟ ΚΑΝΟ ΜΕΣΟΛΑΒΕΙ

Ὁ Χοάν Κοσούγκι, φημισμένος ζωγράφος, καὶ ὁ Σίνυο Κασούγια, καθηγητῆς γερμανικῆς φιλολογίας στὸ Πανεπιστήμιο τοῦ Κέϊο, ἔκαναν γρήγορα φίλο τὸν Φουνακόσι. Ἀλλὰ αὐτὸς πού ἔπαιξε ἴσως τὸ μεγαλύτερο ρόλο γιὰ τὴν ἀπόφαση τοῦ Φουνακόσι νὰ μείνει στὴν Ἰαπωνία, ἦταν ὁ Ζίγκορο Κάνο. Ὁ Κάνο συγκέντρωσε κάθε διαθέσιμο ὕλικό πάνω στὶς πολεμικὲς τέχνες καὶ ἤθελε νὰ περιλάβει καὶ τὸ καράτε. Ὁ Κάνο τελικὰ ἔπεισε τὸν Φουνακόσι ὅτι ἦταν ὁ κατάλληλος νὰ κάνει γνωστὸ τὸ καράτε στὴν Ἰαπωνία. Ὁ Φουνακόσι ἐπηρεάστηκε ἀκόμα ἀπὸ τὸ ποίημα πού ἔγραφε ἐνῶ ταξίδευε πρὸς τὴν Ἰαπωνία.

Ποιὸς πρέπει νὰ ἀναζωογονήσει, νὰ τονώσει,  
νὰ ξεπλώσει  
τὴν πραγματικὴ οὐσία τοῦ καράτε;  
Ἴσως νὰ εἶμαι ἐγὼ αὐτὸς πού πρέπει.  
Ἄν εἶναι ἔτσι, ὀρκίζομαι μπροστὰ στοὺς θεοὺς  
ὅτι ἐγὼ θὰ πάρω τὴν πρωτοβουλία  
νὰ ὀδηγήσω τὴν ἀναγέννηση τοῦ καράτε.

Δὲν ἦταν μιά εὐκόλη ἀπόφαση γιὰ τὸν Φουνακόσι. Εἶχε τὴν γυναῖκα του, τρεῖς γιουσοὺς καὶ μιά κόρη στὴν Ὀκινάουα. Παρ' ὅλο πού αὐτὸς καὶ ἡ γυναῖκα του ἦταν φτωχοὶ καὶ τὰ παιδιὰ του ἔγιναν ἀνεξάρτητα σὲ μικρὴ ἡλικία, εἶχε ἀκόμα τὶς ρίζες του στὴν Ὀκινάουα. Τὸ ξεψύχημα μιᾶς νέας ζωῆς στὴν ἡλικία του θὰ τρώμαζε τοὺς περισσότερους ἀνθρώπους ἄνω τῶν πενήντα. Ὁμως ὁ Φουνακόσι, ὅπως καὶ ὁ Κάνο, ἦταν ἕνα ἰδιαίτερο εἶδος ἀνθρώπου.

Τὸ σίτι τοῦ Φουνακόσι στὴν Ἰαπωνία ἦταν τὸ Μεϊτσοτζούκου, ἕνα μικρὸ γυμναστήριο. Μὲ τὸν Μακτό Γκίμα ὁ Φουνακόσι ἔδωσε πολλὰς ἐπιδείξεις πού ὀδήγησαν τελικὰ νὰ διδάξουν στὸ Κόντοκαν καὶ στὸ Κολλέγιο Πολεμικῶν Τεχνῶν Μπουντοκουκάι στὸ Κυτό.

Τὰ δύο πρῶτα χρόνια τοῦ Φουνακόσι στὴν Ἰαπωνία ἦταν σκληρὰ. Παρ' ὅλο πού διδάσκει καράτε σὲ παιδιὰ ἀπὸ τὴν Ὀκινάουα στὸ Μεϊτσοτζούκου, ἀφιέρωνε ὀρισμένο χρόνο του δουλεύοντας μὲ τὶς γνώσεις καλλιγραφίας πού εἶχε. Φίλοι ὅπως ὁ Κασούγια καὶ ὁ Κοσούγκι τὸν βοήθησαν τὰ πρῶτα αὐτὰ χρόνια.



Ὁ Γκιτσίν Φουνακόσι, πού ἐκτός ἀπὸ μεγάλο γνώστης τοῦ καράτε ἦταν καὶ ἐμβριθῆς μελετητῆς τῶν κινεζικῶν κλασσικῶν συγγραφέων, γεννήθηκε στὴν πόλι Σούρι τῆς Ὀκινάουα τὸ 1868 καὶ πέθανε στὸ Τόκυο τὸ 1957.

Τὸ Σεπτέμβριο τοῦ 1924 ὁ Φουνακόσι βοήθησε στὴν ὀργάνωση τῆς πρώτης κολλεγιακῆς λέσχης καράτε στὸ Πανεπιστήμιο τοῦ Κέϊο. Ἐκανε χρέη ἐκπαιδευτικοῦ ἀρχηγοῦ καὶ ὁ Κασούγια ἦταν ὁ πρῶτος. Δύο χρόνια ἀργότερα μιά δευτέρη λέσχη καράτε ἰδρύθηκε στὸ Γυμνάσιο τῆς Πολιτείας Ἰτσικο (σήμερα τμήμα τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Τόκυο). Μέχρι τὸ 1927 δίδασκε σὲ τρεῖς ἀκόμα σχολές: τὶς Βασέντα, Τακουναί, καὶ Σοντάι (Ἐμπορικὸ Κολλεγιο τοῦ Τόκυο). Ἡ τελευταία σχολὴ στὴν ἀλυσίδα αὐτὴ εἶναι ἡ Κασεῖ τὸ 1931.

Ὅσα χρόνια ἦταν στὸ Μεϊτσοτζούκου, ὁ Φουνακόσι ἔμεινε μόνος μιά γυναῖκα ἐρχόταν καὶ τοῦ μαγεῖρενε. Ὁ Φουνακόσι ἦταν πολὺ φτωχός, ὅταν ἔμενε ἐκεῖ ἀλλὰ ποτὲ δὲν παραπονέθηκε ἔλεγε ὁ Μασατόμο Τακάγκι, μαθητῆς του καὶ σήμερα διοικητῆς τῆς γνωστῆς Ἰαπωνικῆς Ἐνώσεως Καράτε (JAPAN KARATE ASSOCIATION). Ὁ Τακάγκι θυμᾶται ὅτι ὁ μικρότερος γιουσοῦ τοῦ Φουνακόσι, ἦταν ἕνας ἐξαιρετικὸς τεχνικός τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Τόκυο καὶ ὁ δύο ἄλλοι γιοῖ τοῦ βρισκόταν ἐπίσης στὴν Ἰαπωνία.

Μεταξύ τῶν μαθητῶν τοῦ Φουνακόσι στὸ Μεϊτσοτζούκου, ἦταν καὶ ὁ ἔγγονός ἐνός φημισμένου ἥρωα σαμουράι, τοῦ Τακανόρι Σάιγκο. Πράγματι ὁ Κιτσινοσοῦκε Σάιγκο εἶχε τόσο ἀφοσιωθεῖ στὸ καράτε πού μετακόμισε δέπλα στὸ γυμναστήριο γιὰ νὰ ἀφιερῶνε ὅσο τὸ δυνατόν περισσότερο χρόνο στὴ "νέα πολεμικὴ τέχνη". Εἶχε ἀκόμα μαθητῆς μέλη τοῦ Κεντρικοῦ Ἀστυνομικοῦ Τμήματος τοῦ Τόκυο.

### ΚΑΤΑ: Ἡ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Ὁ Φουνακόσι δίδασκε σχεδὸν ἀποκλειστικά κάτω. Συγκέντρωσε 15 εἶδη κάτω ἀπὸ ποικίλες τεχνικὲς, καὶ ἀνάπτυξε μερικὲς ἀπὸ αὐτὲς. Παρ' ὅλο πού δίδασκε λίγω

κούμιτε, ἡ ἀποφὴ του γιὰ τὸ καράτε βασιζόταν στὸ ἔξης: "Μόνον ἂν ἔχεις ὀλοκληρωτικά μάθει κάτω, μπορεῖς νὰ τὰ προσαρμόσεις στὸ κούμιτε".

Ὁ Χιρονόρι Ὀτσούκα, μαθητῆς τοῦ Φουνακόσι καὶ ἰδρυτῆς τοῦ Γουάντο-ρῦου πίστευε ὅτι ἡ τέχνη ἡ πλησιέστερη στὸ καράτε μέχρι τὴν ἐμφάνιση τοῦ Φουνακόσι ἦταν τὰ "ἀτέμι" (τεχνικὲς χτυπημάτων στὰ ζωτικὰ ὄργανα τοῦ σώματος). Ὁ Ὀτσούκα πού ἔγινε στὰ 29 του καθηγητῆς στὸ Σίντο Γιοσίν-ρῦου, λέει ὅτι: "Ἦταν ἐκπληκτικὴ ἡ ὀμοιότητα μὲ τὸ καράτε τοῦ Φουνακόσι. Πραγματικά, ἔμεινε ἐκπληκτικὸς ὅταν μὲ εἶδε νὰ δείχνω ἀτέμι καὶ ἦταν σίγουρος ὅτι εἶχα ἐκπαιδευθεῖ στὸ καράτε".

Ὁ μισὸς χρόνος ἐκπαίδευσης τοῦ Φουνακόσι ἦταν ἀφιερῶμένος σὲ διαλέξεις. Ἐδινε ἰδιαίτερη ἔμφαση στὸ ὅτι "τὸ καράτε ἀρχίζει μὲ εὐγένεια", μιά ἀρχὴ πού κήρυττε καὶ ἐφάρμοζε.

Ὁ Ἰσάο Ὀβάτα, καλὸς μαθητῆς τοῦ Φουνακόσι ἔλεγε ὅτι ὁ Φουνακόσι ἔδινε ἔμφαση στὴ σημασία νὰ δυναμῶνε κανεὶς κάθε μέρος τοῦ σώματος του, ὥστε νὰ γίνεῖ σκληρὸ σάν σίδερο. "Συνήθιζε νὰ χτυπάει τὸν ἑαυτὸ του μὲ ἕνα ὀβυῖνο ξύλο. Ἐνα μακιβάρα (ὀρθία σανίδα τυλιγμένη μὲ φάβα) χρησιμοποιεῖτο γιὰ τὸ δυνάμωμα τῶν χεριῶν καὶ ποδιῶν".

Ὁ Μασατόμο Τακάγκι ἔλεγε ὅτι ὁ Φουνακόσι τόσο στὰ πενήντα του ὅσο καὶ στὰ ἑξήντα του ἦταν τὸ ἴδιο ἐνεργητικὸς καὶ δυνατός, ἰδιαίτερα στὴν ἀμυνα. Ἐλεγε ὅτι ποτὲ δὲν μπόρεσε νὰ φτάσει τὸν τρόπο ἀμύνης τοῦ Φουνακόσι, ὅσο κι ἂν προσπάθησε. Θυμᾶται μιά φορά στὸ Μεϊτσοτζούκου ὅταν βρῆκε τὸν δάσκαλο νὰ μισοκοιμάται. Ὁ Τακάγκι ἀποφάσισε νὰ τὸν πλησιάσει ὕπουλα. Ἀλλὰ τὴ στιγμή πού ἐπιτέθηκε, ἐκεῖνος πετάχτηκε στὸν ἄερα καὶ τὸν ἀπέκρουσε. Ὁ Ὀτσούκα λέει ὅτι ἔγινε κι αὐτὸς καθηγητῆς στὸ Μεϊτσοτζούκου, γιὰτὶ ἦταν δύσκολο γιὰ τὸν Φουνακόσι νὰ τὰ βγάλει πέρα μόνος του. Ἐπειδὴ οἱ μαθητῆς μερικὲς φορές βαριόντουσαν νὰ διδάσκονται συνέχεια κάτω, ἄρχισαν νὰ δίνω περισσότερη ἔμφαση στὸ κούμιτε".

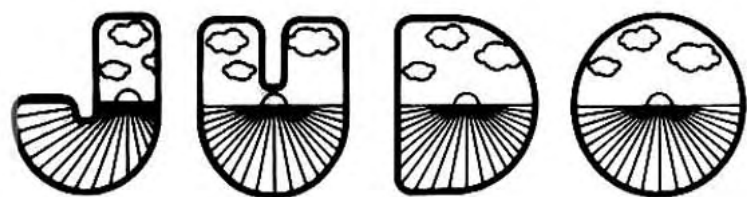
Ὁ Ὀτσούκα ἔλεγε ὅτι τὸ εἶδος τοῦ κούμιτε πού διδασκόταν, βασιζόταν στὸ "ἵππον" (ἕνα βῆμα) καὶ "σάνμπον" (τρία βῆματα). Ἦταν σχεδὸν σάν κάτω μὲ τὸν ἕνα ἄνθρωπο νὰ ἐφαρμόζει τὴν τεχνικὴ καὶ νὰ νικά (τόρι) καὶ τὸν ἄλλο νὰ δέχεται τὴν τεχνικὴ καὶ νὰ χάνει (οῦκε). Ἡ διαφορά μεταξύ τῶν δύο εἰδῶν κούμιτε ἦταν ὅτι οἱ ἐπιθέσεις τοῦ ἵππον γίνονται στὸ πρῶτο βῆμα, ἐνῶ στὸ σάνμπον στὸ τρίτο βῆμα.

Τὸ 1930, ὅταν ὁ Φουνακόσι ἦταν σχεδὸν 60 χρονῶν, ἔφυγε ἀπὸ τὸ Μεϊτσοτζούκου καὶ ἐγκαταστάθηκε μὲ τὸ μικρότερο γιουσοῦ τοῦ Γιοσιτάκα σὲ ἕνα σπιτι στὸ Κοΐσι-κάβα. Ἡ νέα διδασκαλία τοῦ καράτε ἄρχισε στὸ Γιοσίν-καν, ἕνα ντότζο τοῦ κέντο, πού ἀνῆκε στὸν Χακούντο Νακαγιαμά, ἕνα γνωστὸ δάσκαλο τοῦ κέντο. Τὸ Γιοσίν-καν εἶχε ξύλινο πάτωμα καὶ ἦταν περισσότερο ἀπὸ διπλάσιο ἀπὸ τὸ προηγούμενο γυμναστήριο. Ὁ Φουνακόσι μοιραζόταν τὸ ντότζο μὲ τὸν Νακαγιαμά.

Ἡ δεκαετία τοῦ 1930 ἔφερε σπουδαῖες ἀλλαγές στὸ καράτε. Σὲ ἀντίθεση μὲ τὸ τζούντο, τὸ καράτε ἔμοιαζε μὲ τὶς περισσότερες ἀπὸ τὶς ἄλλες πολεμικὲς τέχνες - κάθε μιά ἰσχυριζόταν τὴν ἀνωτερότητά της σὲ σχέση πρὸς τὶς ἄλλες. Ὁ ἀνταγωνισμὸς τῶν σχολῶν καράτε τῆς Ὀκινάουα ξεπλώθηκε τώρα στὴν Ἰαπωνία. Ὁ Τσοτζούν Μιγιαγκι ἦρθε στὴν Ἰαπωνία στὸ τέλος τῆς δεκαετίας τοῦ 1920 μὲ τὸ δικὸ του γκότζου-ρῦου, ἀκολουθούμενος ἀπὸ τὸν Μουνεϊόμι Σαβαγιαμά τὸ 1928 πού ἔφερε τὸ κέμπο. Ὁ Κένουας Μανμποῦνι ἔφτασε τὸ 1930 μὲ σίτο-ρῦου, ὅταν ὁ Χιρονόρι Ὀτσούκα ἀποχωρίστηκε ἀπὸ τὸν Φουνακόσι καὶ ἰδρυσε τὸ δικὸ του σύστημα, πού τὸ ἀποκάλεσε γουάντο-ρῦου.

Συνέχεια στὸ ἐπόμενο





Από τους Γεράσιμο Άρτινό και Θύμιο Περισίδη

## μάθημα 8

Φίλοι μας αναγνώστες:

Η όλη για την παρουσίαση της σειράς αυτής των μαθημάτων αντίληψη με τις προσωπικές μας γνώσεις και την προσωπική μας εμπειρία από περισσότερα των δεκαπέντε έγκυρα, διεθνή ξενόγλωσσα συγγράμματα με θέμα το judo και ενισχύθηκε από μοναδικές επεξηγήσεις και διευκρινήσεις σε ειδικά σημεία από μεγάλους εκπαιδευτές κατευθείαν μέσα από το Kodokan.

Η βασική βιβλιογραφία είναι η εξής:

- 1) Illustrated Kodokan Judo (Kodokan, 1955)
- 2) The Secrets of Judo (J. Watanabe, L. Avakian, 1960)
- 3) Judo by Kodokan (1961)
- 4) Judo in Action (Kazuzo Kudo)
  - α) Throwing Techniques (1966)
  - β) Grappling Techniques (1967)
- 5) Vital Judo
  - α) Throwing Techniques (I. Okano - T. Sato, 1973)
  - β) Grappling Techniques (I. Okano, 1976)

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα δημοσιεύεται σε περιοδικό τό πίο καλογραμμένο βιβλίο judo στον κόσμο: το «Judo in Action» του Kazuzo Kudo, 9 dan, που η εκδοτική εταιρεία Japan Publications Trading Co. (© για όλο τον κόσμο) μας έκανε την τιμή να μας παραχωρήσει τα αποκλειστικά δικαιώματα για την ελληνική γλώσσα. Το βιβλίο αυτό, που αποτελεί (σε δύο τόμους) εκλαϊκευμένη έκδοση του «Dynamic Judo» (1967) από τον ίδιο συγγραφέα και τους ίδιους εκδότες, έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από δέκα γλώσσες και η αγγλική του έκδοση έχει τυπωθεί περισσότερο από έντεκα φορές. Τη μετάφραση στην ελληνική με τίτλο «Τό τζοϋντο στην πράξη» θα κάνει ο Θύμιος Περισίδης (© για την ελληνική γλώσσα), καφέ ζώνη στο judo, και την επίβλεψη της μεταφράσεως ο Γεράσιμος Άρτινός, 2 dan από το Kodokan. Το περιεχόμενο του βιβλίου αυτού θα αποτελέσει τη βάση των μαθημάτων judo που σάς δίνουμε από αυτή τη θέση.



## Τό τζοϋντο στην πράξη - Τό τζοϋντο στην πράξη

Τό βιβλίο γράφτηκε από τον Kazuzo Kudo, 9 dan.

Τίς τεχνικές δείχνουν οι Tetsuya Sato, 6 dan. και Tsuyoshi Sato, 5 dan.

Kazuzo Kudo



### ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

#### Α' ΜΕΡΟΣ — ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΡΙΨΕΩΝ

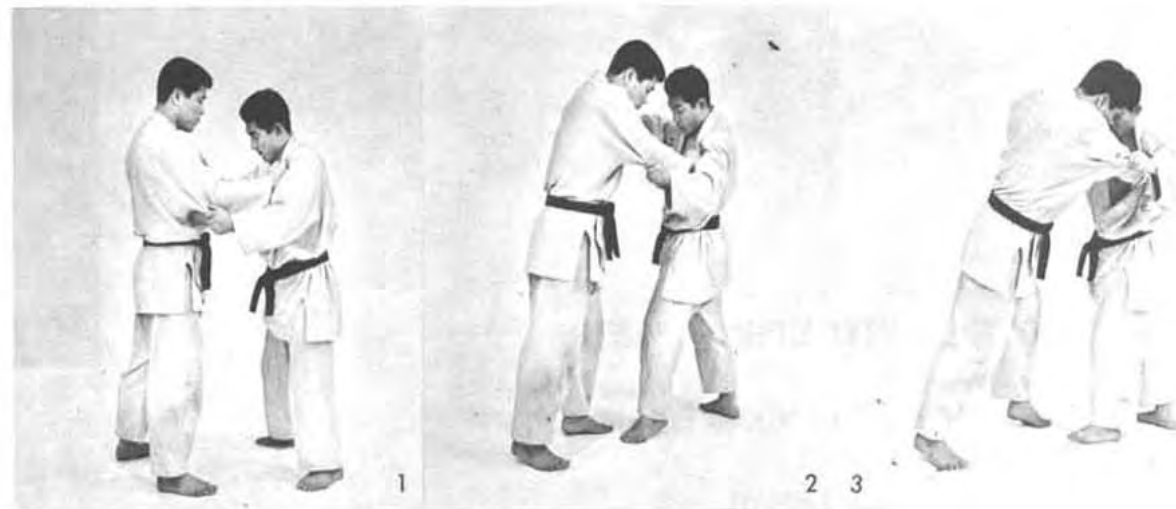
##### περιεχόμενα

- 1 ■ βασικές αρχές
  - ☛ Οι τεχνικές ρίψεων
  - ☛ Οι στάσεις
  - ☛ Τό πιάσιμο με τον αντίπαλο
  - ☛ Η διεύθυνση του βλέμματος
  - ☛ Οι μετακινήσεις του σώματος
  - ☛ Η χρήση της δύναμης
  - Τό «σπάσιμο» της ισορροπίας του αντίπαλου
  - Προετοιμασία και επίθεση
  - Οι πτώσεις
  - Η προπόνηση στις ρίψεις
- 2 ■ τεχνικές χειριών
  - ☛ TAI-OTOSHI (τάι-οτόσι = ανατροπή του σώματος)
  - ☛ SEOI-NAGE (σεϊ-νάγκε = ρίψη από την πλάτη)
  - ☛ IPPON-SEOI-NAGE (ιππόν-σεϊ-νάγκε = ρίψη από την πλάτη με ένα χέρι)
  - ☛ KATA-GURUMA (κάτα-γκουρούμα = γύρισμα με τους ώμους)
  - UKI-OTOSHI (ούκι-οτόσι = ρίψη κύματος)
  - SUMI-OTOSHI (σούμι-οτόσι = γωνιακή ανατροπή)
  - SUKUI-NAGE (σουκούι-νάγκε = ρίψη σαν «φτυάρισμα»)
  - SOTO-MAKIKOMI (ρίψη με εξωτερικό τύλιγμα του χεριού)
- 3 ■ τεχνικές γοφού
  - HARAI-GOSHI (χαράι-γκόσι = σάρωμα με τό γοφό)
  - UKI-GOSHI (ούκι-γκόσι = ρίψη με ανύψωση γοφού)
  - TSURI-KOMI-GOSHI (τσούρι-κόμι-γκόσι = ρίψη γοφού με σήκωμα και τράβηγμα)
  - HANE-GOSHI (χάνε-γκόσι = ρίψη με εκτίναξη γοφού)
  - UCHIMATA (ούτσιμάτα = ρίψη με τό μηρό)
  - OGOSHI (όγκόσι = κύλισμα στο γοφό)
  - KOSHI-GURUMA (κόσι-γκουρούμα = γύρισμα στο γοφό)
  - USHIRO-GOSHI (ούσίρο-γκόσι = ρίψη προς τά πίσω)
  - UTSURI-GOSHI (ούτσούρι-γκόσι = ρίψη με μετατόπιση γοφού)
  - TSURI-GOSHI (τσούρι-γκόσι = ρίψη με άνασηκωμένο γοφό)
- 4 ■ τεχνικές ποδιών
  - ☛ OUCHI-GARI (ούτσι-γκάρι = μεγάλο έσωτερικό πιάσιμο ποδιού)
  - OSOTO-GARI (όσότο-γκάρι = μεγάλο έξωτερικό πιάσιμο ποδιού)
  - SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (σασάε-τσούρι-κόμι-άσι = ρίψη με σήκωμα-τράβηγμα και φραγμό ποδιού)
  - HARAI-TSURI-KOMI-ASHI (χαράι-τσούρι-κόμι-άσι = ρίψη με σήκωμα-τράβηγμα και σάρωμα ποδιού)
  - OKURI-ASHI-BARAI (όκούρι-άσι-μπαράι = σάρωμα ποδιού)
  - DEASHI-BARAI (ντεάσι-μπαράι = σάρωμα του μπροστινού ποδιού)
  - KOUCHI-GARI (κούτσι-γκάρι = μικρό έσωτερικό πιάσιμο ποδιού)
  - KOSOTO-GARI (κοσότο-γκάρι = μικρό έξωτερικό πιάσιμο ποδιού)
  - KOSOTO-GAKE (κοσότο-γκάκε = μικρό έξωτερικό φράγμα ποδιού)
  - HIZA-GURUMA (χιζα-γκουρούμα = τροχός στο γόνατο)
  - ASHI-GURUMA (άσι-γκουρούμα = τροχός στη γάμπα)
  - OSOTO-GURUMA (όσότο-γκουρούμα = μεγάλο έξωτερικό γύρισμα)
- 5 ■ τεχνικές από όπια θέση
  - TOMOE-NAGE (τομόε-νάγκε = κυκλική ρίψη)
  - URA-NAGE (ούρα-νάγκε = ρίψη προς τά πίσω)
  - SUMI-GAESHI (σούμι γκαέσι = διαγώνια ρίψη)
  - UKI-WAZA (ούκι-βάζα = ανατροπή κύματος)
  - YOKO-GAKE (γιόκο-γκάκε = ρίψη με άγκιστρωση ποδιού από πλάγια)
  - YOKO-GURUMA (γιόκο-γκουρούμα = τροχός στα πλάγια)
  - YOKO-OTOSHI (γιόκο-ότόσι = ρίψη στα πλάγια)
  - TANI-OTOSHI (τάνι-ότόσι = κατακόρυφη ανατροπή)

Σημείωση: Για να υπάρχει νοηματική συνέχεια αλλά και πρακτικό ενδιαφέρον θα σάς δίνουμε συγχρόνως κατάλληλα διαλεγμένα τμήματα από περισσότερα του ενός κεφάλαια. Σε προηγούμενα τεύχη δημοσιεύσαμε τις παραγράφους και τις τεχνικές που δεν έχουν τελεία άριστερά τους.



3 ■ τεχνικές γοφου



**HARAI-GOSHI (σάρωμα με τό γοφό)**

**Γενικά στοιχεία**

Κατά τόν Jigoro Kano, ό Shiro Saigo ήταν σέ θέση πάντα νά επινοεί, μετά από λίγο χρόνο εξοικειώσεως, ένα τρόπο διαφυγής γιά νά αποφεύγει κάθε τεχνική πού του εφαρμόζαν. Ό Kano ήταν πολύ καλός στό ukigoshi. Γιά λίγο καιρό ό Saigo δέν μπορούσε νά αποφύγει τήν τεχνική, αλλά άργότερα έπινόησε τή μέθοδο νά πηδάει μπροστά-πλάγια και νά αποφεύγει τήν πτώση. Ό τρόπος με τόν όποιο σκέφτηκε ό Kano δι τήν άποφεύγει νά σαρώσει τό πήδημα διαφυγής του αντίπαλου του ύπηρεζε ή άρχική μορφή του σημερινού harai-goshi.

**Ή κατάλληλη στιγμή**

Ό αντίπαλός μου έχει έρθει μπροστά, δεξιά.

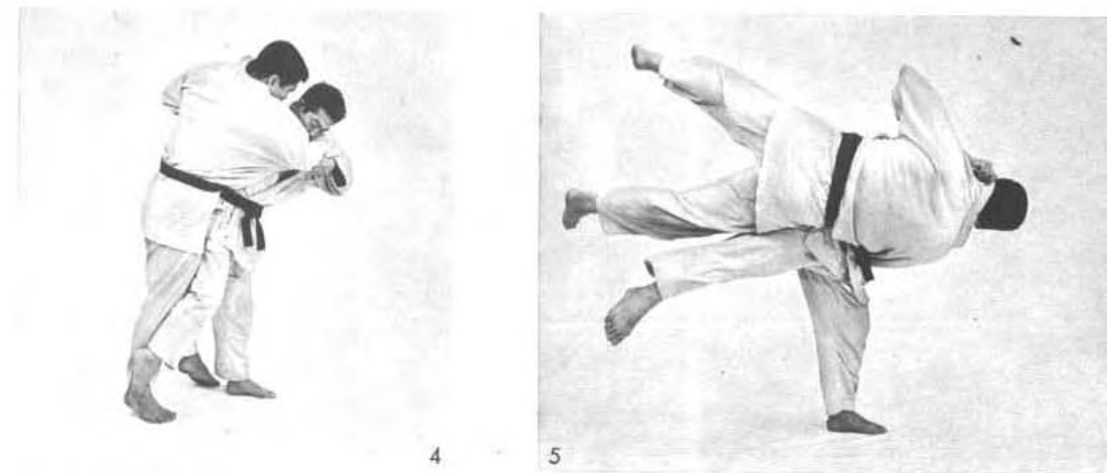
**Προετοιμασία**

1. Υποθέτω ότι εγώ και ό αντίπαλός μου είμαστε στη δεξιά φυσική στάση. (Φ 1)
2. Κάνοντας ένα μεγάλο βήμα πρός τά πίσω με τό δεξί πόδι, τραβώ τόν αντίπαλο με τό δεξί χέρι και τόν αναγκάζω νά φέρει μπροστά άριστερά του τό άριστερό του πόδι. (Φ 2)
3. Τήν ίδια στιγμή πατώ τό άριστερό μου πόδι μέσα από τό δικό του άριστερό (κοντά στό δάχτυλα) και τραβώντας με τό άριστερό χέρι τόν αναγκάζω νά γύρει μπροστά δεξιά του. (Φ 3)
4. Φυσικά θά προβάλλει τό δεξί του πόδι μπροστά δεξιά του γιά νά μήν πέσει.
5. Άρπάζω τήν εύκαιρία και πρίν αρχίσει τό βήμα του τόν τραβώ μπροστά δεξιά του με τό άριστερό μου χέρι. Βοηθώ σπρώχνοντας με τό δεξί. (Φ 3)

**Ή επίθεση**

1. Με άξονα τό άριστερό μου πόδι, πού πατάει στό δάχτυλα, στρέφω τό σώμα μου άριστερά και φέρω μπροστά τό δεξί πόδι με τεντωμένο τό μεγάλο δάχτυλο χωρίς νά τό πατήσω. (Φ 4)
2. Τινάζω πίσω τό δεξί μου πόδι, ώστε τό έσωτερικό του δεξιού μου μηρού νά χτυπήσει τό έξωτερικό του δεξιού του μηρού και νά τόν ανεβάσει στους γοφούς μου. (Φ 4)
3. Σηκώνω με τό χτύπημα τό δεξί του πόδι από τό έδαφος. (Φ 5)
4. Τόν σαράνω με αυτό τόν τρόπο από τό έδαφος. (Φ 5)
5. Σπρώχνω με τά δύο χέρια και στρέφω γρήγορα άριστερά τό κεφάλι και τό σώμα καθώς τόν ρίχνω.

3 ■ τεχνικές γοφου



**Ειδικές οδηγίες**

Πρέπει νά είμαι σίγουρος πώς έχω τόν αντίπαλο καλά πάνω στους γοφούς μου πρίν προσπαθήσω νά τόν ρίξω. Τό τράβηγμα με τό άριστερό χέρι και τό σπρώξιμο με τό δεξί είναι βασικά γιά τό σπάσιμο τής ισοροπίας του. (Φ 3-4)

**Σημεία-κλειδιά**

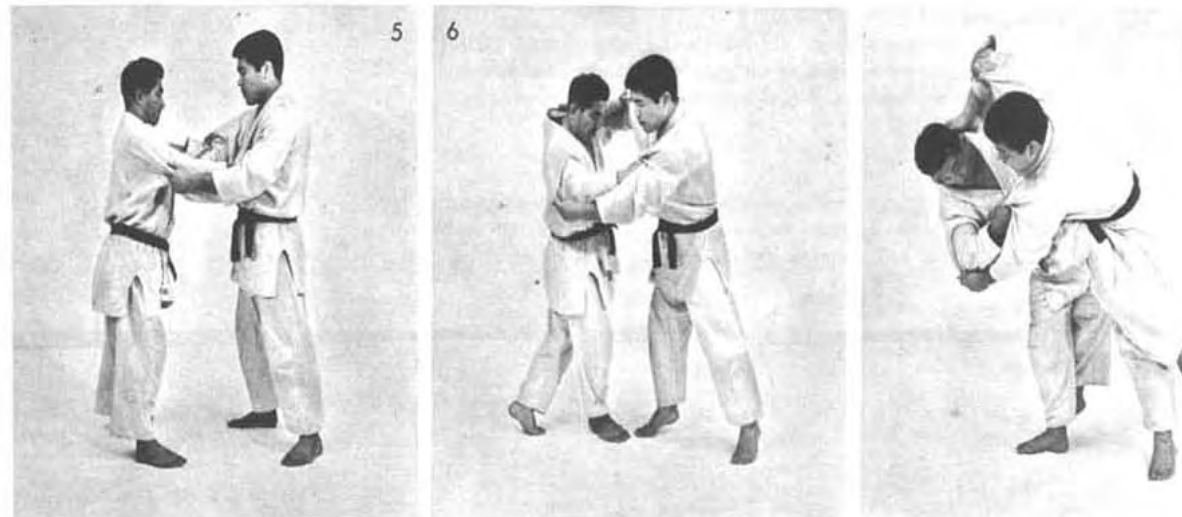
Είναι ζωτικής σημασίας νά πατήσω τό άριστερό μου πόδι κοντά στό δικό του τεντωμένο άριστερό πρίν σπρώξω με τό δεξί χέρι και τινάξω τό δεξί πόδι πρός τά πίσω. (Φ 3)



HARAI-GOSHI • 57



3 ■ τεχνικές γοφού



Παραλλαγές

1. Καθώς είμαστε στη δεξιά φυσική στάση με τόν αντίπαλό μου, προβάλλω το άριστερό μου πόδι διαγώνια μπροστά άριστερά και τόν σπρώχνω με το δεξί μου χέρι μπροστά δεξιά του για να του σπάσω την Ισορροπία. Σαρώνω στη συνέχεια το δεξί μηρό του με το δικό μου δεξί μηρό και τόν ρίχνω. (Φ 1-4)
2. "Αν θέλω να εφαρμόσω άριστερό harai-goshi από δεξιά στάση, τότε άρπάζω τόν αντίπαλο με το δεξί μου χέρι από τό εσωτερικό του άριστερού του μανικιού και με τό άριστερό μου από τό μέσο του δεξιού του μανικιού. Τόν αναγκάζω να χάσει την Ισορροπία του προς τά εμπρός δεξιά του σπρώχνοντας με τά δύο χέρια και κάνοντας δυό βήματα πίσω (πρώτα άριστερό πόδι και μετά δεξί). Φέρω τό δεξί μου πόδι κοντά στά δάχτυλα του δικού του δεξιού. Θά επιχειρήσει να κρατηθεί σε Ισορροπία φέρνοντας τό άριστερό του πόδι μπροστά άριστερά. Τή στιγμή που τό κάνει αυτό, συστρέφω τά χέρια μου προς τά μέσα, γέρνω πίσω και άριστερά και περιστρέφω δεξιά τό σώμα μου με άξονα τό δεξί μου πόδι. Περνώ τό άριστερό μου πόδι μπροστά (χωρίς να τό πατήσω) και τό τινάζω πίσω σαρώνοντας με τό μηρό μου τό σώμα του. (Φ 5-8)

3 ■ τεχνικές γοφού



4



8



9



10



11



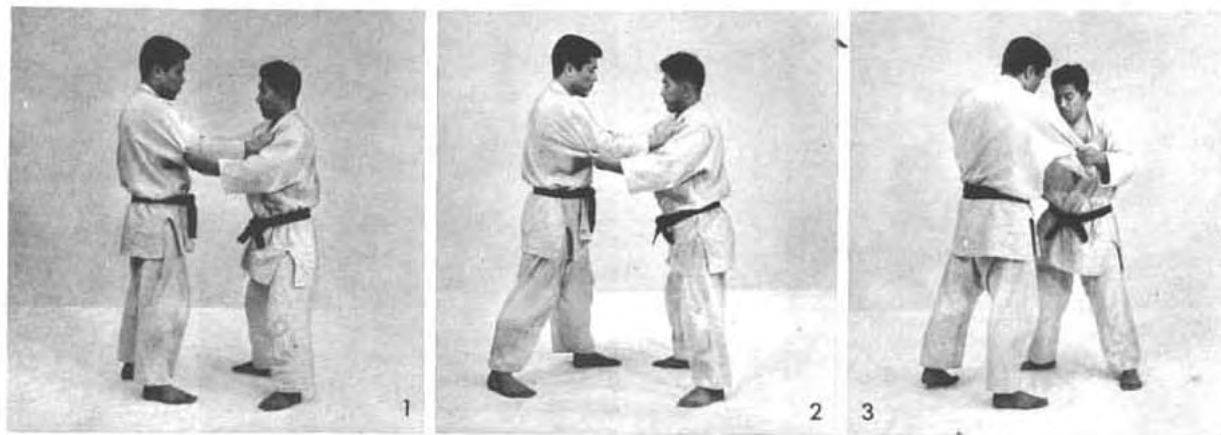
12

Άντεπιθέσεις

1. Harai-goshi-gaeshi  
Άγγιστρώνω τό άριστερό μου πόδι στό δικό του άριστερό, που κατάει σταθερά.  
Θά μπορούσα επίσης να λυγίω τό δεξί μου γόνατο, να σηκώσω τό δεξί του πόδι καθώς έρχεται να με χτυπήσει με τό μηρό και να τόν ανατρέψω.  
Και οι δύο αυτοί τρόποι άντεπιθέσεως λέγονται harai-goshi-gaeshi.
2. Kuchiki-taoshi  
Πιάνω τό πόδι του αντίπαλου από τό εσωτερικό του μηρού, τόν σηκώνω και τόν ρίχνω σπρώχνοντας με ένα βήμα μπροστά του άριστερού μου ποδιού. (Φ 9-12)
3. Στην άντεπιθεση 2, μπορώ να σαρώνω συγχρόνως τό άριστερό του πόδι με τό δικό μου άριστερό. (Φ 11)
4. Ushiro-goshi ή utsugi-goshi (σελ. 72, 74).
5. Osoto-guruma (σελ. 106).  
Τραβώ με τά δύο χέρια, πατώ τό άριστερό πόδι ένα βήμα πίσω και στρέφοντας κεφάλι και σώμα άριστερά ρίχνω τόν αντίπαλο.



4 ■ τεχνικές ποδιών



**SASAE-TSURI-KOMI-ASHI**  
(ρίψη με σήκωμα-τράβηγμα και σάρωμα ποδιού)

**Γενικά στοιχεία**

Η τεχνική αυτή έγινε περίφημη μετά από κάποιους αγώνες που έγιναν τό 1893, λίγο μετά την ίδρυση του Kodokan. Ο Yoshiaki Yamashita, 10 dan, πήρε μέρος σε μία παγκόσμια συνάντηση ju-jitsu στο Ίαπωνικό Υπουργείο Δημοσίας Τάξεως, όπου και έκανε έντυπωσιακή χρήση της τεχνικής αυτής. Στά τελευταία χρόνια, ό Anton Geesink, 6 dan από τό Kodokan, κέρδισε τόν παγκόσμιο θαυμασμό για τήν λαμπρή εκτέλεση του sasae-tsuru-komi-ashi.



4 ■ τεχνικές ποδιών



**Προετοιμασία**

1. Στέκομαι με τόν αντίπαλό μου στη δεξιά φυσική στάση. (Φ 1)
2. Γλιστρώ τό άριστερό μου πόδι πίσω. Τραβώ άριστερά με τό δεξί μου χέρι, κάλ\_σύρω τό δεξί μου πόδι πίσω και δεξιά για να σπάσω τήν ίσορροπία του αντίπαλού μου μπροστά άριστερά του. Για μία στιγμή βρισκόμαστε σχεδόν στην άριστερή φυσική στάση.
3. Ή θέση αυτή δέν του άρέσει και θά προσπαθήσει να φέρει τό δεξί πόδι μπροστά ώστε να βρεθεί πάλι στην άρχική. Καθώς συμβαίνει αυτό, χαλαρώνω τό τράβηγμα του δεξιού χεριού και πατώ τό δεξί πόδι μέσα και κοντά στο άριστερό του.
4. Δυναμώνω τό τράβηγμα του άριστερού χεριού και τόν τραβώ ψηλά και έξω πρós τά εμπρός δεξιά του. (Φ 3)
5. Σπρώχνω με τό δεξί χέρι, βοηθώντας έτσι τό τράβηγμα του άριστερού.

**Ή έκίθεση**

1. Ο αντίπαλός μου προσπαθεί να ξαναβρεί τήν ίσορροπία του προβάλλοντας τό δεξί του πόδι.
2. Μόλις αρχίζει να τό κάνει αυτό, τεντώνω τό άριστερό μου πόδι και μπλοκάρω σταθερά με τό πέλμα τό δεξί του καλάμι χαμηλά πάνω από τόν αστράγαλο (Φ 4, 7)
3. Με άξονα τό δεξί μου πόδι και τραβώντας με τό άριστερό μου χέρι περιστρέφω τό σώμα μου με ένα δυνατό τίναγμα άριστερά. Με βοηθητικό σπρώξιμο του δεξιού χεριού, μπορώ να κατευθύνω μπροστά δεξιά του και αλύγιστο σαν ραβδί τό σώμα του. (Φ 4)
4. Από αυτή τή θέση μπορώ να τόν ανατρέπω με διάφορους συνδυασμούς σηκώματος-περιστροφής. Αφού με κάποιο τέτοιο συνδυασμό του σπάσω τελείως τήν ίσορροπία, τόν ρίχνω κάτω. (Φ 5-6)

**Ειδικές οδηγίες**

Τό ζωτικό σημείο της τεχνικής είναι τό τράβηγμα του άριστερού χεριού, που όπωσδήποτε δέν θά πρέπει να χαλαρώσω. Έπίσης θά πρέπει να είμαι πιο κοντά στον αντίπαλο για αυτή τήν τεχνική παρά για μία hiza-guruma. Θά πρέπει να κρατώ μακριά από τό σώμα μου τό άριστερό μου χέρι καθώς θά τραβώ ανοιχτά. Αν δέν επιτύχω με τήν πρώτη προσπάθεια, πατώ στιγμιαία τό άριστερό πόδι στο έδαφος, επαναλαμβάνω τήν κίνηση του δεξιού και ξαναδοκιμάζω πιο δυνατά με τό άριστερό πέλμα στο καλάμι του. Στη διάρκεια όλων αυτών των κινήσεων διατηρώ τό τράβηγμα του άριστερού χεριού και τό σπρώξιμο του δεξιού.

**Σημεία-κλειδιά**

Προσοχή στο άριστερό χέρι: όσο τραβάει, πρέπει να είναι μακριά από τό σώμα.



8

Συνέχεια στο έπόμενο



# εμβάθυνση στις βασικές αρχές του judo



Από τον Dr. John B. Hanson-Lowe  
4 ντάν στο τζούντο από το Kodokan

Μετάφραση: Γεράσιμος Άρτινός  
Φωτογραφίες: Arthur Tansley  
Τό copyright διατηρείται από τον άρθρογράφο

Συνέχεια 4η:

Αν και δεν είναι καθόλου απαραίτητο να μπερδεύει ο τζουντόκα τον εαυτό του με πολύπλοκα μαθηματικά, είναι πάντως σημαντικής αξίας το να έχει μια ελαφριά ιδέα πάνω στις κυριότερες δυναμικές αρχές που παρουσιάζονται όταν εξασκεί την τέχνη του τζούντο.

Θεωρήστε για μια στιγμή ένα στερεό σώμα με μορφή ορθογώνιου παραλληλεπίπεδου που βρίσκεται σ' ένα επίπεδο και που το ύψος του είναι σημαντικά μεγαλύτερο από το μήκος οποιασδήποτε των πλευρών της βάσεως του (Σχ. 1). Έστω ότι μια δύναμη  $F$  εφαρμόζεται στο μέσον της μιάς από τις επάνω άκμες και κάθετα στην πλευρά του. Το παραλληλεπίπεδο τότε θα περιστραφεί με άξονα την άκμή της βάσεως που είναι παράλληλη προς την παραπάνω άκμή. Τελικά θα δημιουργηθεί μια θέση που το κέντρον βάρους  $C$  του παραλληλεπίπεδου θα είναι άκριβως πάνω από τον άξονα  $AB$ , και εάν αυτή τη στιγμή άκριβως ή δύναμη  $F$  διακοπεί, το παραλληλεπίπεδο θα είναι σε μια κατάσταση άσταθους ισορροπίας γιατί αν ενεργήσει άπειρος μικρή δύναμη προς τ' αριστερά θα το αναγκάσει να πέσει πίσω στην αρχική του θέση, ενώ εάν ενεργήσει προς τα δεξιά θα το ρίξει κάτω λόγω της βαρύτητος. (Σχ. 2). Είναι αξιοσημείωτο ότι το ποσό του "έργου" που παράγεται από τη δύναμη  $F$  μέχρι να έρθει το παραλληλεπίπεδο στη θέση άσταθους ισορροπίας ισούται με το γινόμενο του βάρους του παραλληλεπίπεδου επί την διαφορά των μηκών  $CX$  και  $CO$ .

(Η διαφορά  $CX-CO$  δείχνει το κατά πόσο ψηλότερα σηκώθηκε το κέντρο βάρους του παραλληλεπίπεδου). Και ακόμη μια στιγμή σκέψη θα κάνει φανερό ότι όσο μεγαλύτερη είναι η επιφάνεια της βάσης και μικρότερο το ύψος, τόσο σταθερότερο θα είναι το σώμα, και τόσο μεγαλύτερο το ποσό του "έργου" για να φερθεί το σώμα σε θέση άσταθους ισορροπίας.

Ας εφαρμόσουμε αυτές τις έννοιες στον "UKE" (ούκε=αυτός που δέχεται την επίθεση). Το κέντρο βάρους ενός ανθρώπου κείται στην μεσοκοιλιακή περιοχή και καθέτως, περίπου στο μέσον μεταξύ άφαλου και νηπιτικών οργάνων. Όταν ο UKE είναι στην SHIZENTAI ή φανταστική βαρυδογραμμή διά μέσου του κέντρου βάρους θα πέσει στο τατάμι σε ένα σημείο μεταξύ των τόξων άριστερου και δεξιού κέλματος. (Σχ. 3). Όταν τραβηχτεί κατ'επίθεσαν μπροστά από τον TORI, ενώ διατηρεί το σώμα του τεντωμένο, θα στραφεί μπροστά περί έναν άξονα, που περνάει από τα δάχτυλα των δύο ποδιών του, και όταν το κέντρο βάρους του κείται κατ'επίθεσαν επάνω απ'αυτόν τον άξονα, θα βρεθεί σε μια θέση άσταθους ισορροπίας και το ελαφρότερο άκμη τραβήγμα θα τον

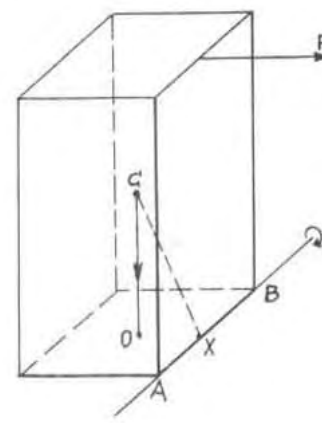
κάνει να πέσει μπροστά κάτω από την ενέργεια της βαρύτητας (Σχ. 4). Για να έρθει ο UKE-στό σημείο άσταθους ισορροπίας, το ποσό του "έργου" που χρειάζεται εξαρτάται κυρίως από το βάρος του, εφ'όσον τώρα το κέντρο βάρους του σηκώνεται κατά πολύ μικρή απόσταση. Όταν όμως, ο UKE παίρνει την JIGOHONTAI θέση το κέντρο βάρους του χαμηλώνει σχετικά με το τατάμι. Επί πλέον, το σημείο στο οποίο η βαρυδογραμμή συναντάει το τατάμι κείται πιο πίσω από τον άξονα που ενώνει τα δάχτυλα των ποδιών από ότι στην περίπτωση της SHIZENTAI. Γι'αυτούς τους λόγους, το να τραβηχτεί ο UKE μπροστά, κάτω από τις ίδιες συνθήκες όπως πριν συνεπάγεται σήκωμα του κέντρου βάρους σημαντικά ψηλότερα, κατανάλωση πολύ περισσότερου "έργου" και γι'αυτό αυτή η στάση είναι σταθερότερη. Αυτός είναι ο λόγος που την κάνει "άμυντική" στάση.

Τό να φερθεί ο UKE σε μια θέση άνισορροπίας, έτσι ώστε ο TORI να βοηθείται από την βαρύτητα στην προσπάθειά του να ρίξει τον UKE, είναι κυριαρχικής σημασίας στην TACHI-WAZA, που θα συζητηθεί περισσότερο στην παράγραφο "περί KUZUSHI". Σ'αυτή την παράγραφο έχει συζητηθεί μόνο τό προς τα μπροστά τραβήγμα του UKE για να αποφευχθεί ή σύγχυση των άναγωνιστών. Αλλά είναι φανερό ότι στο τζούντο είναι σπουδαίο να μελετηθούν οι τρόποι του να φέρει κανείς τον UKE σε κατάσταση άνισορροπίας προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

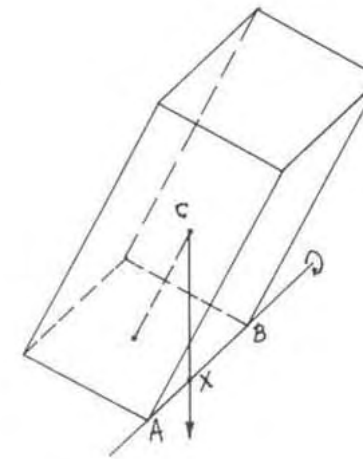
## B) Μυϊκή Δύναμη

Δέν υπάρχει κανένα μυστήριο γι'αυτή την πηγή δύναμης. Μια δύναμη που, δυστυχώς, χρησιμοποιείται σε πληθωρικές ποσότητες, στο σύγχρονο τζούντο. Όλο ότι χρειάζεται εδώ είναι λίγα σχόλια:

Είναι ύφιστης σημασίας στο τζούντο να σκέπτεται κανείς περί μυών με μια περιεκτική, όλική έννοια και όχι να τους χωρίζει σε ομάδες π.χ. οι μύες των μπράτσων, ποδιών, κοιλιών κλπ. Ο λόγος γι'αυτό είναι ότι αν δεν είναι το σώμα σε μια καλά ισορροπημένη θέση, χαλαρό, αλλά έτοιμο για δράση, δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν οι μύες έλεύθερα, και συγκέντρωση της προσοχής σε ιδιαίτερες ομάδες μυών θα τείνει να τους αναγκάσει να καταβάλουν υπερβολική προσπάθεια, αυξάνοντας έτσι την άστάθεια του σώματος. Αυτό είναι ιδιαίτερος πιθανό να συμβεί όταν παραμελείται τό TAI-SABAKI (θα τό δούμε άργότερα). Έτσι ή τάση που



Σχ. 1



Σχ. 2



Σχ. 3



Σχ. 4

έχουν οι σημερινοί τζουντόκα να συγκεντρώνουν την προσοχή τους στη δύναμη που προέρχεται από τους μύες των μπράτσων συνεπάγεται ένα σχετικό άδυνατίσμα της δύναμης των άλλων μυών του σώματος.

Επιπρόσθετα, μια πολύ κακή συνήθεια που έχουν οι αρχάριοι -και όχι μόνο οι αρχάριοι- είναι τό να προσπαθούν να άποκρούσουν μια επίθεση σπρώχνοντας με τά χέρια τους τεντωμένα προς τά έξω τόν αντίπαλό τους, αντί να μετακινούνται με TAI-SABAKI. Θα έπρεπε να γίνει κατανοητό ότι όταν τά μπράτσα σπρώχνουν προς τά έξω τεντωμένα, δεν είναι οι μύες των μπράτσων που χρησιμοποιούνται, αλλά αυτοί του στήθους και των ποδιών, και έτσι, όπως μιάς στιγμής σκέψη θα σάς πείσει, ή μυϊκή ισορροπία του σώματος άνατρέπεται. Τό ίδιο συμβαίνει όταν ένας αντίπαλος τραβιέται με τά μπράτσα τεντωμένα.

## C) Όρμη

Η όρμη είναι ένα θέμα τέτοιας ζωτικής σημασίας στην εξάσκηση του τζούντο που έκπλησσεται κανείς με τό να βλέπει ότι άμεση συζήτηση περί αυτού του θέματος συνήθως παραλείπεται στις τάξεις του τζούντο.

Οι αρχές που κυβερνούν ή δημιουργία της όρμης είναι, κατά κάποιο τρόπο ύποσυνείδητα κατανοητές όταν ένα καλό OSOTO-GARI έπιτυγχάνεται μέσω γραμμικής όρμης και επίσης όταν κάποιος τζουντόκα παροτρύνεται από τόν καθηγητή: "Γύρισε τό κεφάλι σου, γύρισε τόν γοφό σου" σε περίπτωση που έπιχειρεί "χαράϊ γκόσι", έτσι ώστε να προκληθεί αύξηση της "γωνιακής όρμης". Αλλά οι δυναμικές αρχές της όρμης παραμένουν άνεξήγητες (στόν μαθητή).

Όμολογουμένως, ή πηγή της δύναμης είναι πρωταρχικά μυϊκή, και λογικά ή όρμη θα έπρεπε να περιέχεται στο προηγούμενο τμήμα "περί μυϊκής δύναμης". Αλλά τό δυναμικό αποτέλεσμα της όρμης είναι τόσο διαφορετικό από την άπλη άσκηση μυϊκής δύναμης που είναι καλύτερα να τό συζητήσουμε ξεχωριστά.

Αποτελεί μια καθημερινή έμπειρία ότι αντικείμενα κινούμενα με σημαντική ταχύτητα έξασκούν δύναμη σε όποιον προσπαθεί να τά σταματήσει, και ότι όσο μεγαλύτερη είναι ή ταχύτητα του αντικειμένου τόσο μεγαλύτερη ή δύναμη που έξασκείται. Με άπλους μαθηματικούς όρους, εάν ή μάζα του αντικειμένου είναι "M" και ή γραμμική ταχύτητά της "V" τότε ή όρμη του θα είναι "M·V". Εάν τό αντικείμενο σταματηθεί μέσα σε χρόνο "T" ή έξασκουμένη δύναμη θα είναι  $\frac{M \cdot V}{T}$ . Στο

τζούντο ή όρμη ενός παίκτη φτάνει συνήθως στο μηδέν σε μια πετυχημένη σύγκρουση, π.χ. OSOTO-GARI, σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα πράγματι.

Ας παραστήσουμε αυτό τό μικρό χρονικό διάστημα με "dt". Τότε ή έξασκουμένη δύναμη θα είναι  $\frac{M \cdot V}{dt}$ . Σε γενικές γραμμές όσο μεγαλύτερη ή ταχύτητα και μικρότερος ό χρόνος στόν οποίο ή όρμη καταστρέφεται, τόσο μεγαλύτερη είναι ή δύναμη που ύφίσταται ό UKE. Τό συμπέρασμα είναι ότι, αφού ό TORI προφανώς δεν

μπορεί να αύξησει ή μάζα του, θα πρέπει να προσπαθεί να κινείται με ή μέγιστη δυνατή ταχύτητα που μπορεί να έπιτευχθεί σε μια γραμμική διεύθυνση για μια τεχνική όπως τό όσοτο-γκάρι. Τό να ενεργεί κανείς έτσι είναι ιδιαίτερος άπαραίτητο για έναν ελαφρών βαρών τζουντόκα όταν έπιτίθεται σε έναν βαρύτερο UKE.

Έρχόμαστε τώρα στην παραγωγή της γωνιακής όρμης. Δηλ. αυτής που κατέχεται από ένα σώμα όπως μια σβούρα. Η μαθηματική εξήγηση είναι λίγο περισσότερο πολύπλοκη αλλά μπορεί να τεθεί σε άπλους όρους: Εάν ή ροπή άδράνειας ενός σώματος είναι "I" και ή γωνιακή ταχύτητα σε άκτίνια είναι "Ω", τότε ή όρμη του σώματος δίδεται από τό γινόμενο "IΩ". Έπειδή τό I είναι μια σταθερή, ή όρμη είναι εύθως άνάλογη της ταχύτητας περιστροφής. Έτσι όταν ό Τόρι θέλει να μεταδώσει όση περισσότερη δύναμη είναι δυνατόν στόν UKE όταν έκτελεί π.χ. ένα χαράϊ-γκόσι, πρέπει να περιστραφεί όσο τό δυνατόν πιο γρήγορα. Αν τά μπράτσα του συμβαίνει να είναι τραβηγμένα πολύ κοντά στό σώμα του τότε ή τιμή του I θα έλαττωθεί και έπειδή τό γινόμενο "I·Ω" είναι σταθερό, ή ταχύτητα περιστροφής του θα αύξηθεί κατά κάτι. Έτσι, και στην γραμμική και στην γωνιακή όρμη, ένα μέγιστο έπιτυγχάνεται όταν ή ταχύτης είναι ή μέγιστη δυνατή.

Πριν έρθουμε στό θέμα του "KUZUSHI", αξίζει τόν κόπο να παρατηρήσουμε ότι όταν ό TORI και UKE δεν είναι σε μεγάλη έπαφή, όπως π.χ. στό HARAI-GOSHI, ό TORI χρησιμοποιώντας μια έλάχιστη προσπάθεια και κινώντας μικρά βήματα κατά μήκος μιάς καμπύλης γραμμής, μπορεί να κάνει τόν UKE να κινείται γύρω του με αυξανόμενη ταχύτητα και έτσι με αυξανόμενη όρμη. Με αυτό τόν τρόπο μπορεί να τόν παρασύρει εκτός ίσορροπίας και να τόν ρίξει. Μια τέτοια τακτική έχει σαν παράλληλο τό πολύ γνωστό παράδειγμα που χρησιμοποιείται για να έπιδείξει την φυγόκεντρο δύναμη και στό όποιο ένα βαρύ αντικείμενο δεμένο στό άκρο ενός σχοινιού περιστρέφεται με τό χέρι από τό άλλο άκρο.

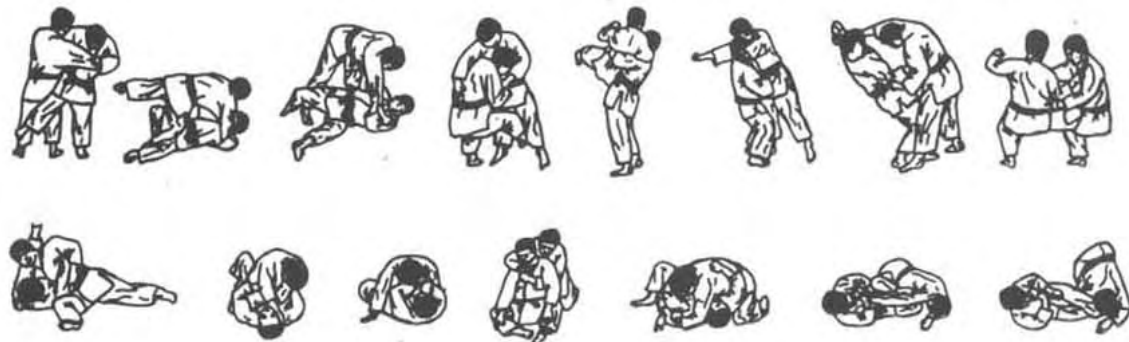
Συνέχεια στό έπόμενο



# ἀγῶνες δασκάλων στό Kodokan



Κείμενο και φωτογραφίες: Γεράσιμος Ἀρτίνος  
Text and photos by Gerassimos Artinos



Κάθε χρόνο και μιά μέρα πριν από τό Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα Τζου-ντο, γίνονται στό Κόντοκαν οί ἀγῶνες τῶν δασκάλων τοῦ Τζου-ντο πού ἔχουν 5 ντάν και πάνω.

Στούς φετεινούς ἀγῶνες, πού ἔγιναν στίς 28 Ἀπριλίου, πήραν μέρος γύρω στούς 300 ἐκπαιδευτές, ἐπαγγελματίες ἤ ὄχι, ἀπό ὅλα τά μέρη τῆς Ἰαπωνίας και ἡλικίας ἀπό 30 μέχρι 65 χρονῶν.



Εἶναι πράγματι ἐκπληκτικό νά βλέπει κανεῖς τό ἐπιθετικό πνεῦμα και τό πείσμα ἀνθρώπων πού ἔχουν περάσει τά 50 και μάλιστα σέ ἕνα τόσο τραχύ και δύσκολο ἀθλημα, ὅπως εἶναι τό Τζου-ντο. Μερικοί ἀπό αὐτούς συχνάζουν καθημερινά στό Κόντοκαν και εἶναι σέ τόσο καλά διατηρημένη φόρμα, ὥστε ἀφήνουν δυσάρεστες ἐντυπώσεις σέ νεαρούς ξένους μαυροζωνάδες τοῦ ἑνός και τῶν δύο ντάν, πού νεοφερμένοι καθῶς εἶναι στό Κόντοκαν δέν φαντάζονται ὅτι ὁ ... παππούς τους θά μπορούσε νά τοῦς ρίξει ἤ νά τοῦς κρατήσει μέ τήν πλάτη στό ἔδαφος.







Πολλοί από τους αγώνες τελείωσαν με ισοπαλία λόγω των ίσων δυνάμεων, εμπειρίας και τεχνικής των δασκάλων. Δέν έλειψαν όμως και μερικές εκπληκτικά εκτελεσμένες τεχνικές από τους MASTERS των 6 ή 7 ντάν που κατέληξαν σε ιππόν από τά πρώτα δευτερόλεπτα του αγώνα.



Ο μοναδικός ξένος δάσκαλος, που πήρε μέρος στους αγώνες, ήταν ο γνωστός Καναδός FRED GROOVER, κάτοχος 5 ντάν από τό Κόντοκαν, που επί δέκα χρόνια περίπου προπονεΐται καθημερινά στό Κόντοκαν. Έννοεΐται ότι εΐναι ένας από τους δυνατότερους ξένους τζουντόκα μετά από τέτοια μακροχρόνια εμπειρία στην πατρίδα του Τζούντο. Έπί πλέον κατέχει και 2 ντάν στό Σότοκαν κάρατε για να άντιμετωπΐζει και τους πιό ... σκληρούς. Ο αγώνας του με έναν μεγάλο σωμα γιαπωνέζο των 5 ντάν κατέληξε σε ισοπαλία.



## judo in action I



## judo in action II



## massage





# γενέθλια τῆς J.K.A.

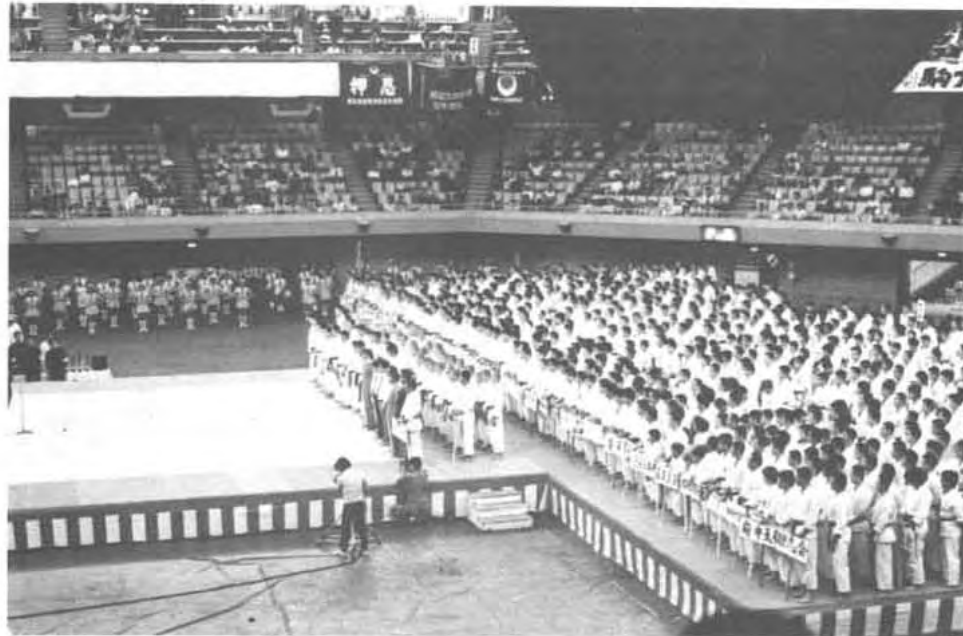
## καί

# πρωτάθλημα Σότοκαν



Ἀπό τόν Μάριο Κοντοζῆ

BUDOKAN, Τόκυο, 3 Ἰουνίου 1978. Ἐναρξη τοῦ 21ου Πρωταθλήματος Σότοκαν Καράτε.



Ἐπίδειξη KATA ἀπό μικροῦς καρατέκα.



Τόκυο, Ἰούνιος 1978

Στίς 2 Ἰουνίου 1978 στό ξενοδοχεῖο TOKYO PLAZA, ἔγιναν τὰ γενέθλια τῆς J.K.A. Ἦταν μιά ἀδόρυβη, θά μπορούσαμε νά τή χαρακτηρίσουμε, δεξίωση, πού κράτησε τρεῖς ὥρες περίπου. Παρευρέθηκαν σημαντικοί ἀθλητικοί καί κοινωνικοί παράγοντες καί πολλοί ἐκπρόσωποι τῆς κυβερνήσεως. Μετά τή λήξη τῆς δεξιώσεως ὁ σιχάν NAKAYAMA ἐπέστρεψε. Στό σπῆτι του γεμάτος ἱκανοποίηση. Πρὶν μπεῖ, τόν συνάντησα στό σαλοπάτια τοῦ HOITSUGAN.

— Εὐτυχισμένα γενέθλια γιά τή J.K.A., τοῦ εἶπα.

Κοντοστάθηκε καί μοῦ ἀπάντησε:

— Ἦταν παιδί καί ἔγινε ἄντρας.

Ἡ J.K.A. ἰδρύθηκε πρὶν 20 ἀκριβῶς χρόνια μέ πρώτους ἀρχηγούς τόν σιχάν NAKAYAMA καί τόν σενσεῖ TAKAGI, τούς δύο ἀγαπημένους καί ἀφοσιωμένους μαθητές τοῦ FUNAKOSHI GICHIN. Στά πρώτα χρόνια τῆς σάν Ὀμοσπονδία ἀντιμετώπισε φοβερές δυσκολίες, πού κατάφερε ὅμως μέ τόν καιρό νά τίς ὑπερπηθήσει. Σήμερα ἡ J.K.A. ἔχει ἐκπλωθεῖ σ' ὅλοκληρο τόν κόσμο. Κορυφαῖοι δάσκαλοι μέ κέντρα ὀρισμένα κράτη διδάσκουν σ' ὅλες τίς χῶρες, σ' ὅλες τίς ἠπείρους. Θεωρεῖται ἀπό τήν Ἰαπωνική Κυβέρνηση, ἡ πιδ σταθερή καί σοβαρή Ὀμοσπονδία, γι' αὐτό καί δάσκαλοι τῆς διδάσκουν, σ' ὅλες τίς Κυβερνητικές Ὑπηρεσίες (Μυστικές Ὑπηρεσίες, Ἐθνική Ἀσφάλεια, Ἀστυνομία), καί σέ ὅλα τὰ Πανεπιστήμια.

Ἡ J.K.A. σήμερα εἶναι ἀνεξάρτητη ἀπό τίς ἄλλες Ὀμοσπονδίες. ΔΕΝ ΕἶΝΑΙ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ, ΟΥΤΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ. Οἱ πόροι τῆς εἶναι λίγοι. Γι' αὐτό, καί ἀπό καιρό σέ καιρό συναντᾶ ἀρκετές δυσκολίες. Ὅμως χάρη στό ζῆλο τῶν καθηγητῶν, στήν ἀρτία Ὀργάνωση, πού ἔχει, καί στό δυναμικό σύστημα τοῦ SHOTOKAN, κατορθώνει καί τά "βγάξει πέρα" θά λέγαμε. Ἐχει τούς καλύτερους καρατέκα σ' ὅλο τόν κόσμο καί πολλοί ἄλλοι περίφημοι καρατέκα ἀπ' ὅλα τὰ συστήματα καί Ὀμοσπονδίες πού γνῶρίζουν τή J.K.A., τή σέβονται τόσο αὐτή ὅσο καί τόν ἰδρυτή τῆς GICHIN FUNAKOSHI καί τόν συνεχιστή του MASATOSHI NAKAYAMA.

Ἡ "ρίζα" τῆς J.K.A. σήμερα εἶναι ὁ MASATOSHI NAKAYAMA, 9 νιάν, ὁ ὁποῖος ἔχει τήν ἐπιβλεφή γιά τήν ὅλη σωστή καί "ὀρθόδοξη" λειτουργία, γιά τήν σωστή προπόνηση τόσο τῶν δασκάλων ὅσο καί τῶν μαθητῶν. Ἐπιθεωρητές, (πρωταθλητές καί περίφημοι δάσκαλοι) ἔχουν τοποθετηθεῖ σ' ὅλες τίς ἠπείρους.

Σήμερα ἡ J.K.A. στεγάζεται στό Δυτικό EBISU, (περιοχή τοῦ Τόκυο) σ' ἓνα μόνο γραφεῖο, κι ἓνα τεράστιο Ντότζο. Ἀπό ἐδῶ στέλνονται ἐντολές, προγράμματα, καί δάσκαλοι, σ' ὅλο τόν κόσμο. Περιλαμβάνει τό σύστημα SHOTOKAN καί μόνον αὐτό. Σκοπός τῆς εἶναι νά "ἀγκαλιᾶσει", ὅλα τὰ γνήσια ἰαπωνικά στυλ Καράτε (φυσικά τὰ μή ἐπαγγελματικά). Αὐτό εἶναι καί τ' ὄνειρο τοῦ σιχάν NAKAYAMA. Τά μέλη τῆς J.K.A. σήμερα ἀριθμίζονται σέ ἑκατομμύρια σ' ὅλο τόν κόσμο καί κανεῖς δέν μπορεῖ νά τά ἀμφισβητήσει ἢ νά μήν τά ἀναγνωρίσει.

Πολύ γρήγορα θά δοῦμε καί στήν Ἑλλάδα μιά κεραυνοβόλα ἐξάπλωση τοῦ SHOTOKAN KARATE στίς πιδ μεγάλες πόλεις μέ κατάλληλες σχολές καί Ἕλληνες καί Ἰάπωνες ἐκπαιδευτές μέ διπλώματα κατευθεῖαν ἀπό τήν J.K.A.

Μάριος Κοντοζῆς

Τόκυο, Ἰούνιος '78

Στίς 3 καί 4 Ἰουνίου παρακολούθησαμε τό 21ο Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα "SHOTOKAN KARATE". Λέω παρακολούθησαμε" γιὰτί τήν 3η Ἰουνίου, μαζί μέ ἔμένα καί τόν φίλο μου Γεράσιμο Ἀρτινό (ὁ ὁποῖος ὑπῆρξε "ἀκούρατος" φωτορεπόρτερ καί τίς δύο μέρες καί τράβηξε φωτογραφίες γύρω στίς 16 ὥρες καί τίς δύο μέρες), παρακολούθησε τό πρωτάθλημα καί ὁ Γιάννης Βερώνης, ὁ ὁποῖος ἐπισκέφθηκε τό Τόκυο γιά ἐπαγγελματικούς λόγους.

Θά περιγράψω περιληπτικά τό πρωτάθλημα:

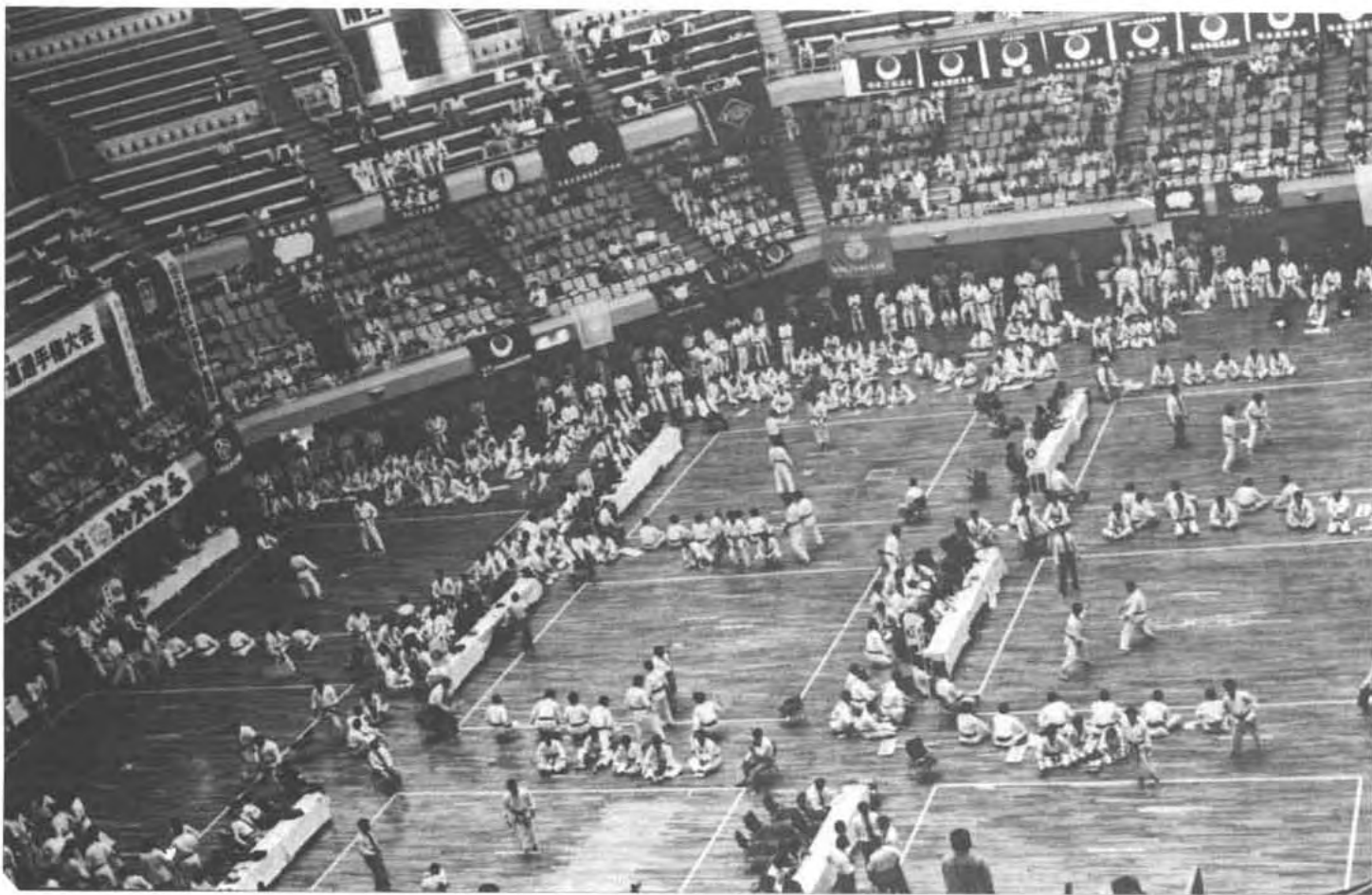


Δυναμική φάση ἀπό τὰ ὁμαδικά ἀγωνίσματα.

Καί ἄλλη δυναμική φάση ἀπό τὰ ὁμαδικά ἀγωνίσματα.







Στους προκριματικούς τό δάπεδο τής τεράστιας αίθουσας χωρίστηκε σέ έννιά αγωνιστικούς χώρους.

Ή ομάδα του Κοϊτσουγκάν Ντότζο (όλοι 2 ντάν). Από δεξιά: Καστέλλο (Πορτογαλλία), Ένιο (Βραζιλία), Πτέ (Πορτογαλλία), Λάοντ (Μέξικο), και Σάϊμον (Άγγλία).



Τήν πρώτη ημέρα, 3 Ίουνίου, έγιναν οί ομαδικοί αγώνες. Συμμετείχαν ομάδες από όλες τίσ πόλεις τής Ίαπωνίας. Τή δεύτερη ημέρα, 4 Ίουνίου, έγιναν οί ατομικοί αγώνες για νά βγει ό πρωταθλητής Ίαπωνίας.

Τήν πρώτη ημέρα βρισκόμουν στό BUDOKAN από τίσ 8 π.μ. Πήγα μέ τήν ομάδα του ντότζο μου HOITSUGAN (τό μοναδικό ντότζο του όπου όλοι οί άθλητές ήταν ξένοι), που κατέβασε τήν ομάδα του μέ τεχνικό μανάτζερ τόν ORIE σενσέϊ, 4 ντάν. Πρίν περάσω στήν περιγραφή του πρωταθλήματος, θά ήθελα νά σάς δώσω τή σύνθεση τής ομάδας του HOITSUGAN, τό όποιο, παρ'όλο που είναι ένα μικρό ντότζο μέ πολύ μικρό άριθμό άθλητών (οί περισσότεροι ξένοι και όλοι μέχρι 2ο ντάν), κατάφερε νά κάνει 5 αγώνες, και νά συντρέξει τήν ομάδα του "INTERNATIONAL KARATE SHOTOKAN", (όργανισμός που ίδρυσε τελευταία ό ΚΑΝΑΖΑΒΑ σενσέϊ, 8 ντάν, διαχωρίζοντας τή θέση του από τήν J.K.A.), που έκανε μόνο τρείς αγώνες. Ή ομάδα του HOITSUGAN σχηματίστηκε από άθλητές μέ 2 ντάν. Καλά έπαιξε ό Πορτογάλος Καστέλλο, 2 ντάν. Άσυνήθιστα καλός για ξένος ήταν ό Ένιο Βραζιλιάνας, 2 ντάν, και πρωταθλητής στήν χώρα του, ό όποιος διακρίθηκε και κατά τή δεύτερη μέρα (στούς ατομικούς αγώνες) όπου έφθασε μέχρι τούς ήμιτελικούς. Τρίτος μέ καλή εμφάνιση ήταν ό Σάϊμον, 2 ντάν Άγγλος. Έπίσης ό Πορτογάλος Πτέ, 2 ντάν, έπαιξε άρκετά καλά, καθώς και

ό Πορτογάλος Άλφόνσο, (ό όποιος ήταν και ό μεγαλύτερος σέ ηλικία άπ'όλους τούς συναθλητές μου). Όπως βλέπουμε οί Πορτογάλοι ύπερτερούν κατά πολύ άπό έμάς, και συμμετέχουν ένεργά κάθε χρόνο σέ κάθε πρωτάθλημα.

Στίς 8.30 π.μ. τής πρώτης μέρας βρισκόμουν καθισμένος σέ "προνομιούχο θέση" για νά μπορώ νά παρακολουθώ άνετα όλο τό "BUDOKAN", όπου έγινε και τό πρωτάθλημα. Σέ κατάλληλη θέση ήταν και ό φίλος μου Γεράσιμος Άρτινός, έτοιμος μέ τήν φωτογραφική του μηχανή νά καλύψει τίσ σημαντικότερες φάσεις του πρωταθλήματος, που πρέπει νά όμολογήσω ότι ήταν πολλές.

Άκριβώς στίς 8 και 45 κηρύχτηκε ή έναρξη του πρωταθλήματος από τόν Διοικητή τής J.K.A. σενσέϊ ΤΑΚΑΓΙ. Στή συνέχεια μίλησε ό σιχάν ΝΑΚΑΥΑΜΑ.



Γιαχάρα (άριστερά) έναντίον Όσοάκα. Έκπληκτικά γρήγορος αγώνας μεταξύ δύο έμπειρων στό κούμιτε δασκάλων τών 5 ντάν.

Τό SHOTOKAN J.K.A. είχε αναλάβει τή διοργάνωση του πρωταθλήματος. Τήν πρώτη ημέρα ύπήρχαν γύρω στούς 5.000 καρατέκα. Τό φίλαθλο κοινό ήταν λίγο, παρ'όλο που ή ημέρα ήταν πολύ καλή, όμως τό Σάββατο είναι εργάσιμη μέρα (τό μισό) για τούς Ίάπωνες. Έτσι άφου χειροκροτήθηκε ή παράταξη τών άθλητών, σχηματίστηκαν 5 "καρέ". (πέντε αγωνιστικοί χώροι). Τό πρωτάθλημα άρχισε μέ ομαδικά Κάτα. Για τά Κάτα δέν μπορώ νά κάνω κανένα σχόλιο, γιατί οί Ίάπωνες ύπερτερούν τρομερά άπό έμάς τούς Εύρωπαίους σ'αυτά. Είδαμε Κάτα άξιόλογο και δύσκολα. Πρέπει νά σημειώσουμε ότι αυτό που κάνει τούς Ίάπωνες νά ύπερτερούν στα Κάτα είναι ή "αίσθηση", δηλαδή ή άναπτυγμένη ικανότητα νά αισθάνονται πολύ τή στιγμή που εκτελούν τά Κάτα. Τά εκτελούν πλημμυρισμένοι από τό πνεύμα τών BUDO. Άξιοσημείωτα ήταν ό συγχρονισμός, ή άπόλυτη άκρίβεια τών τεχνικών του Κάτα, και ή περφημη ταχύτητα, που φημίζονται για αυτήν οί Ίάπωνες. Πρωταθλήτρια ομάδα τών Κάτα άναδείχτηκε ή ομάδα του Τόκιο.

Στό KUMITE, θέλοντας νά σάς δώσω μιά είλικρινή άναπόκριση, θά πρέπει νά όμολογήσω τά εξής: Τόσο κατά τήν πρώτη μέρα όσο και κατά τή δεύτερη (στό ατομικό), είδαμε πολύ-πολύ σκληρό KUMITE, μέ έλάχιστα ύψηλές τεχνικές όπως θά έπρεπε νά δούμε. Όλοι οί καρατέκα (παρ'όλο που φορούσαν προστατευτικά στα χέρια), προσπαθούσαν περισσότερο νά κτυπήσουν τόν αντίπαλο, παρά νά παύουν ένα ήρεμο και τεχνικό παιχνίδι. Παρ'όλα αυτά τά άτυχήματα ήταν σχετικά λίγα και όλα



Άγώνας μεταξύ γιγάντων τών 100 κιλών και τών 5 ντάν. Τρομερό κιζάμι ζούκι άπό τόν έμπειρο στό κούμιτε δάσκαλο Ίιντα κλονίζει για μιά στιγμή τόν επιθετικότερο δάσκαλο Μόρι χωρίς όμως νά τόν έμποδίσει νά βγει τελικά πρωταθλητής στούς ατομικούς αγώνες.



ελαφριά. 'Ο γιατρός δέν χρειάστηκε καθόλου. "Εκπληξη μās έδωσε ή ομάδα τής 'Οκινάουα (στό SHOTOKAN KARATE πάντα) με άρχηγό και ίδρυτή τόν σενσέϊ TATEYU, 3 ντάν καράτε J.K.A. και 3 ντάν τζούντο, πού άπ' ότι θυμάστε μās παραχώρησε τήν σχετική με τó 'Οκινάουα-Τάϊ συνέντευξη του. 'Η ομάδα τής 'Οκινάουα πήρε τήν τρίτη θέση στό πρωτάθλημα, χάρη στόν έκπληκτικό σενσέϊ TATEYU. 'Η ομάδα του Τόκιο ήρθε πρώτη και στό KUMITE, σχεδόν άνετα λόγω τέλειων παικτών πού έχει. Τήν ομάδα ανέβασε πολύ, ό σενσέϊ KAWAWADA, 4 ντάν J.K.A., ό όποιος σημείωσε όλες τές νίκες του (καμιά ήττα στό ομαδικό) με ήπών (πήρε χρυσό μετάλλιο γι' αυτό). "Ανετος, ταχύτατος, δέν δυσκολεύτηκε καθόλου νά πάρει τούς αντίπαλους του. Συγκεκριμένα όλες του τές νίκες τές έκανε μέσα στό πρώτο λεπτό του "άπαιτούμενου χρόνου". 'Ο σενσέϊ KAWAWADA έλπίζουμε νά επισκεφθεί πολύ γρήγορα τήν 'Ελλάδα. 'Η ομάδα τής πόλεως SIEZOKA ήρθε δεύτερη.



'Η ομάδα του Τόκιο. "Εκτός από άριστερά εικονίζεται ό δάσκαλος Καβαβάντα, 4 ντάν, ό όποιος νικούσε με ήπών στό πρώτο λεπτό σε όλους τούς άγώνες του (πήρε γι' αυτό χρυσό μετάλλιο). 'Υπάρχουν βásiμες πληροφορίες πώς ό δάσκαλος Καβαβάντα θά διδάξει από τό Νοέμβριο του 1978 και στην 'Ελλάδα.

'Επί 8 ώρες παρακολουθήσαμε ένα πρωτάθλημα άρκετά έντονο θά έλεγα γιατί, όπως λέμε και στην πατρίδα, όλοι οί καρατέκα έπαιζαν με "ανάμμένα αίματα". Τή δεύτερη μέρα, Κυριακή, τό πρωτάθλημα άρχισε στις 9 π.μ. "Αρτια όργάνωση άπ' όλες τές άπόψεις. Φοιτητές πανεπιστημίων και στρατιωτικών σχολών, καθοδηγούσαν τόν κόσμο, χρονομετρούσαν, βοηθούσαν παντού. 'Η δεύτερη μέρα παρουσίασε άρκετά μεγαλύτερο ένδιαφέρον από τήν πρώτη γιατί άγωνιζόντουσαν γιά τήν πρώτη θέση μεγάλα όνόματα" όπως 'Ιντα, 'Οοσάκα, Γιαχάρα, 'Ισάνα, 'Ιμούρα, Μόρι, Τααμπάτα, και πολλοί άλλοι. "Εναρξη τής δεύτερης ήμέρας έκανε ό σιχάν NAKAYAMA μιλώντας στους άθλητές και συστήνοντας τους, αυτοέλεγχο, προσοχή, ήρεμία και ύπακοή άπόλυτη στους διαιτητές και κριτές. Τρομερά πεισματικοί άγώνες έγιναν με πολλές παρατάσεις χρόνου λόγω "σκόρ". Τελικά κατέλαβαν:

α) Στο KATA: 1η θέση ό 'Οοσάκα, 5 ντάν J.K.A (2 φορές πρωταθλητής κόσμου στό Κάτα και 4 φορές πρωταθλητής 'Ιαπωνίας επίσης στό Κάτα. Τή δεύτερη θέση κατέλαβε ό Γιαχάρα, 5 ντάν J.K.A. (ό επιλεγόμενος καμικάζι, γιατί είναι τρομερά ταχύς και δέν διστάζει μπροστά σε τίποτα). Τήν τρίτη θέση κατέλαβε ό Νάϊτο, 4 ντάν, ό όποιος και παρουσίασε πολύ δύσκολο Κάτα μά και καλό. β) Στο KUMITE: 1η θέση ό Μόρι, 4 ντάν J.K.A. (δίδαξε πρώτα στις U.S.A., έξαιρετικά μεγαλόσωμος. 2η ό Γιαχάρα, 5 ντάν J.K.A. και 3η ό 'Οοσάκα, 5 ντάν.



Συγκλονιστικός άγώνας με τρεις παρατάσεις του ενός λεπτού μεταξύ άποφοίτων του ίδιου πανεπιστημίου πού έβγαζε στόν πόλεμο τούς καμικάζι και τώρα βγάξει τούς πιό σκληρότράχηλους καρατέκα. 'Αριστερά Γιαχάρα, 5 ντάν, ό όνομαζόμενος "καμικάζι" γιατί μπαίνει με έκπληκτική ταχύτητα άδιαφορώντας γιά κάθε κίνδυνο. Δεξιά 'Ομούρα, 3 ντάν. Τελικά κέρδισε ό Γιαχάρα με καταπληκτικό μαβάσι-γκέρι στό πρόσωπο του 'Ομούρα.

'Η 4η 'Ιουνίου περιείχε ποικιλία προγράμματος, επιδείξεις Καράτε και αυτοάμυνας, Κάτα με μουσική, καθώς και επίδειξη KUMITE με μουσική. Δύο μπάντες από μικρές γυμναζεούλες γέμιζαν τήν άτμόσφαιρα με ένα όχι και τόσο ήσυχο "θόρυβο". Πολυάριθμες "Μαζορέττες" μās έδειξαν τήν δεξιοτεχνία τους. 'Επίσης έγινε παρέλαση όλων των σχολών, και 'Οργανώσεων του SHOTOKAN KARATE, και βραβεύτηκαν οί καλύτεροι καρατέκα, σε ήθος και εκπαίδευση, επίσης διαιτητές και άλλα πρόσωπα πού προσέφεραν σημαντικές ύπηρεσίες στις 'Ομοσπονδίες τους. 'Επί 30 λεπτά διαβαζόταν από τό μικρόφωνο στό κατάμεστο άπό κόσμο (κατά τήν δεύτερη μέρα) BUDOKAN, τηλεγραφήματα άπό Κυβερνητικούς παράγοντες και τόν Πρόεδρο τής 'Ιαπωνίας. 'Η όλη εκδήλωση έκλεισε με τές άπονομές και τούς λόγους, διοικητών και προέδρου του SHOTOKAN J.K.A KARATE (έληξε στις 5 μ.μ.).

Κλείνοντας τήν περιληπτική περιγραφή μου θά ήθελα νά κάνω ένα μικρό σχόλιο με τή μικρή πείρα πού διαθέτω στό άθλημα. Τό σχόλιο αυτό τό έκανα και μπροστά στους δασκάλους μου, οί όποιοι συμφώνησαν ότι είχα δίκιο. "Ας αφήσουν οί μεγάλοι πρωταθλητές τές εύκαιρίες των πρωταθλημάτων γιά τούς νέους. "Ας μήν τά θέλουν όλα δικά τους τά πρωταθλήματα. "Ας αφήσουν τά μεγάλα ντάν, νά άνέβουν σε θέσεις πρωταθλητών τά μικρά ντάν και άς περιοριστούν αυτοί στό νά διαιτητεύουν, γιατί, άπ' ότι είδα από διαιτητές δέν πάμε και πολύ καλά. "Η χρειάζονται γυαλιά γιά νά βλέπουν καλύτερα ή εκπαίδευση γιά νά διαιτητεύουν καλύτερα. "Ας περάσουν, λοιπόν, στό περιθώριο όλοι οί μεγάλοι δάσκαλοι και πρωταθλητές και άς δώσουν ώθηση στους νέους καρατέκα. Αυτό άλλωστε θά άποτελέσει άλλο ένα κίνητρο γιά τήν εξέλιξη του καράτε". Αυτά φίλοι μου γιά τό 21ο πρωτάθλημα στό SHOTOKAN KARATE τής JAPAN KARATE ASSOCIATION.

Μάριος Κοντοζής



Εύχάριστο διάλειμμα με μουσική και μαζορέττες.



'Απονομή κυπέλλων στους πρώτους άθλητές του άτομικού. Πρώτος Μόρι, δεύτερος Γιαχάρα, τρίτος 'Οοσάκα και 'Ιντα.



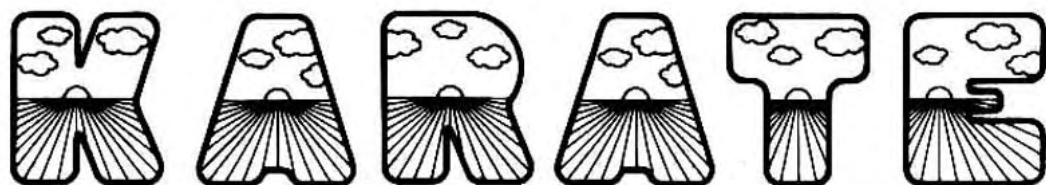
'Απονομή κυπέλλων στις πρωταθλήτριες ομάδες.



# μάθημα 6



Άπό τούς Yukio Hirakawa, Γιώργο Ζανιώτη καί Θύμιο Περισίδη



## «Τό καλύτερο καράτε»

### 1 : Συνοπτική παρουσίαση

Φίλοι μας αναγνώστες

Γιά πρώτη φορά στήν Ελλάδα δημοσιεύεται ή πιό καλογραμμένη σειρά βιβλίων καράτε στόν κόσμο: τό «Best Karate» τοῦ Masatoshi Nakayama, 9 dan, πού ή έκδοτική εταιρεία «KODANSHA INTERNATIONAL, LTD.» (ἀποκλειστικά δικαιώματα © γιά ὅλο τόν κόσμο) μᾶς ἔκανε τήν τιμή νά μᾶς παραχωρήσει τά ἀποκλειστικά δικαιώματα γιά τήν ἐλληνική γλώσσα.

Ἡ σειρά τῶν βιβλίων «Best Karate» ἀποτελεῖται ἀπό ὀκτώ τόμους καί εἶναι ὅτι πιό σύγχρονο μπορεῖ νά προσφερθεῖ στόν ἀπαιτητικό καρατέκα. Στήν Ἰαπωνία μόλις ἔχουν ἐκδοθεῖ οἱ τρεῖς πρῶτοι τόμοι καί βρίσκονται ὑπό παραγωγή οἱ ὑπόλοιποι. Συγχρόνως γίνεται μετάφραση καί ἔκδοση τοῦ ἔργου σέ περισσότερες ἀπό δέκα γλώσσες σέ ὅλο τόν κόσμο.

Τή μετάφραση στήν ἐλληνική γλώσσα μέ τίτλο «Τό καλύτερο καράτε» θά παρουσιάσει ἀπό τίς σελίδες αὐτοῦ τοῦ περιοδικοῦ ὁ Θύμιος Περισίδης (ἀποκλειστικά δικαιώματα © γιά τήν ἐλληνική γλώσσα) καί τήν ἐπίβλεψη τῆς μεταφράσεως θά κάνουν ὁ Γιώργος Ζανιώτης, 2 dan στό Shotokan Karate, καθηγητής Σωματικής Ἀγωγῆς, καί ὁ Yukio Hirakawa (Γιούκιο Χιρακάουα), 3 dan στό Shotokan Karate.

Παρουσιάζουμε, λοιπόν, τό πρῶτο βιβλίο τῆς σειρᾶς πού ἀποτελεῖ μιά «Συνοπτική Παρουσίαση» τοῦ καράτε μέ σκοπό νά συνεχίσουμε μέ τά ἐπόμενα τῆς σειρᾶς πού ἐμβαθύνουν στίς βασικές τεχνικές, στίς τεχνικές ἀγῶνων, στά κάτα, κτλ.

Άπό τόν Masatoshi Nakayama, 9 dan

«Άφιερωμένο στόν δάσκαλό μου GICHIN FUNAKOSHI»

### Περιεχόμενα

#### Εἰσαγωγή

#### Βασικά

Τά φυσικά ὄπλα: Οἱ χρήσεις τῶν χεριῶν καί τῶν ποδιῶν, οἱ στάσεις, οἱ βηματισμοί, ἀσκήσεις γυμναστικής:

#### Θεμελιώδεις ἀρχές

#### Προπόνηση

Βασικές τεχνικές: Τεχνικές χεριῶν, τεχνικές ποδιῶν.

#### Kata

#### Kumite

#### Karate-dō

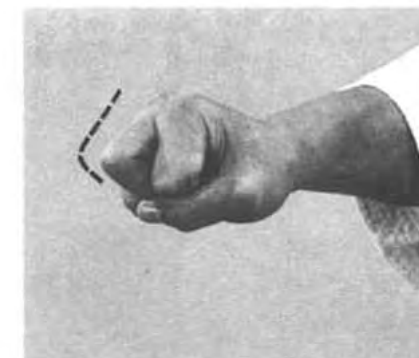
Ἱστορία, ἀγῶνες, makiwara, ζωτικά σημεῖα

#### Λεξιλόγιο

## Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

### Βασικά

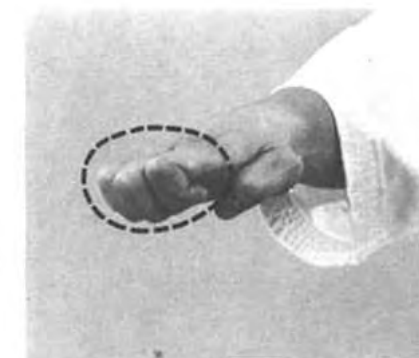
Οἱ διάφοροι τύποι τῆς γροθιάς (συνέχεια)



Nakadaka-ken (νακαντάκα-κεν) Γροθιά μέ τήν ἄρθρωση τοῦ μέσου

Ἡ γροθιά αὐτή μοιάζει μέ τή μπροστινή γροθιά, μέ τή διαφορά ὅτι τώρα προεξέχει ή πρώτη ἄρθρωση τοῦ μέσου, ἐνώ ὁ δείκτης καί ὁ παράμεσος πιέζονται σφιχτά πάνω του. Πιέζω τόν ἀντίχειρα δυνατά στό δεικτη καί τό μέσο. Κύριοι στόχοι εἶναι ή γέφυρα τῆς μύτης, τό σημεῖο κάτω ἀπό τή μύτη καί τά διάκενα μεταξύ τῶν πλευρῶν.

Ἐνομάζεται ἐπίσης nakadaka-irron-ken (νακαντάκα-ιρρόν-κεν), δηλ. χτύπημα μέ μιά ἄρθρωση τοῦ μέσου.



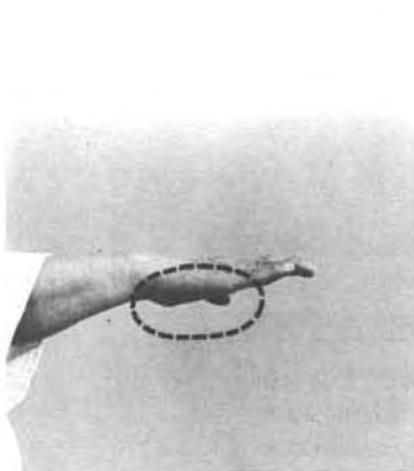
Hiraken (χιράκεν) Γροθιά μέ τίς ἀρθρώσεις τῶν δαχτύλων

Διπλώνω τά δάχτυλα μέχρις ὅτου νά ἀκουμπήσουν οἱ ἄκρες τους στήν παλάμη καί σφίγγω τόν ἀντίχειρα πάνω στό δεικτη. Μέ αὐτή τή γροθιά χτυπῶ στά διάκενα τῶν πλευρῶν καί στό σημεῖο ἀκριβῶς κάτω ἀπό τή μύτη.



Τύποι άνοιχτού χεριού

Πιέζω σφιχτά μεταξύ τους τέντωμένα δάχτυλα του άνοιχτού χεριού (kaishō = κáισσο) και κρατώ τό πίσω μέρος τής παλάμης στην ίδια ευθεία με τόν καρπό. Λυγίζω τόν αντίχειρα και τόν πιέζω στό έσωτερικό τής παλάμης. Προσέχω όμως νά μήν είναι ό αντίχειρας άπό τή βάση του πολύ βαθειά λυγισμένος.



Shutō (σούτοο)

Κόψη παλάμης

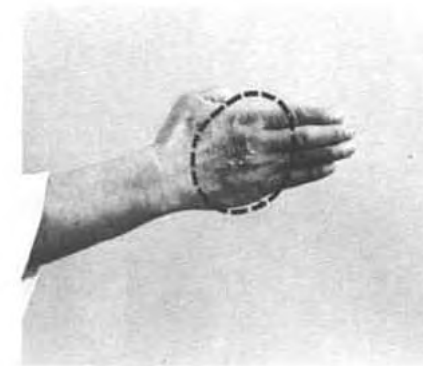
Μέ τά δάχτυλα τέντωμένα και ένωμένα σφιχτά χρησιμοποιώ τήν κόψη τής παλάμης σάν σπαθί για νά άποκρούσω ή νά έπιτεθώ. Στόχοι είναι ό κρόταφος, ή άρθρηρία τής καρωτίδας και τά πλευρά.



Haītō (χάϊτοο)

Ράχη παλάμης

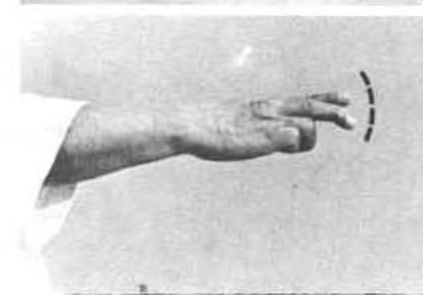
Σφιγγω τό χέρι άκριβώς όπως στό προηγούμενο χτύπημα, αλλά τώρα χτυπώ με τήν άπέναντι πλευρά, δηλ. με τήν άρθρωση τής βάσεως του δείκτη. Τό χρησιμοποιώ στις ίδιες περιπτώσεις με τό προηγούμενο.



Haishu (χάϊσου)

Πίσω παλάμης

Χρησιμοποιώ όλη τήν πίσω έπιφάνεια τής παλάμης για νά χτυπήσω, αλλά συχνότερα για νά άποκρούσω.



Nukite (νουκίτε)

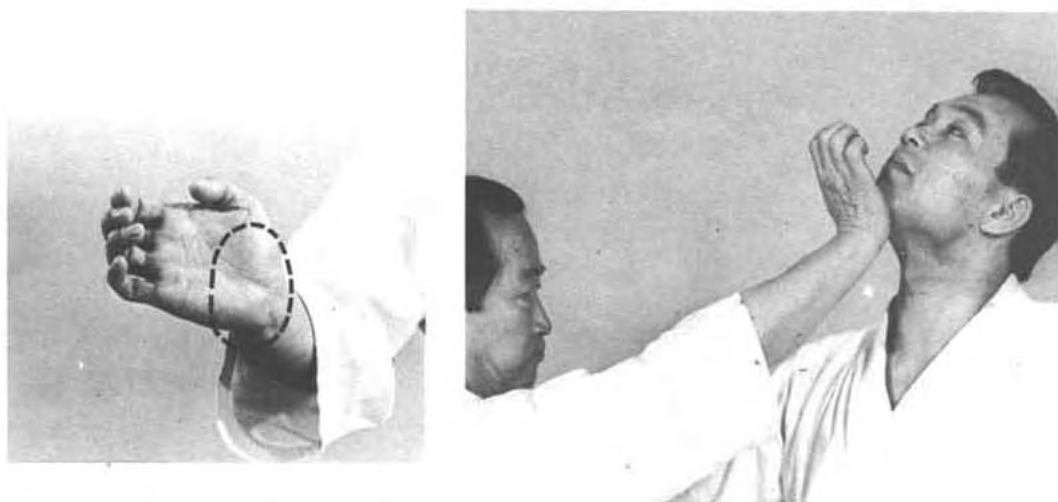
Χέρι-λόγχη

Τά δάχτυλα είναι τέντωμένα με τις άκρες τους έλαφρά λυγισμένες. Μπορώ νά χτυπήσω έτσι άπό τό πλάι ή άπό κάτω προς τά πάνω τά πλευρά, τό ήλιακό πλέγμα ή τό σημείο κάτω άπό τή μύτη.

Μπορώ έπίσης νά χρησιμοποιήσω δύο δάχτυλα για τό χέρι-λόγχη, τόν δείκτη και τόν μέσο ή τόν δείκτη και τόν αντίχειρα. Σ' αυτές τις περιπτώσεις λέγεται χέρι-λόγχη δύο δαχτύλων (nihon nukite = νίχον νουκίτε).



Ειδικές χρήσεις του άνοιχτου χεριού



Teishō (τέϊσοο)

Κάτω-πίσω της παλάμης

Τό σχηματίζω μέ άνοιχτό τό χέρι λυγίζοντας τελείως πρός τά πάνω καί πίσω τόν καρπό. Είναι χρήσιμο στό σάρωμα του έπιτιθέμενου βραχίωνα του αντίπαλου πρός τό πλάϊ ή κάτω. Στήν έπίθεση είναι κατάλληλο γιά χτύπημα στό σαγόνι.



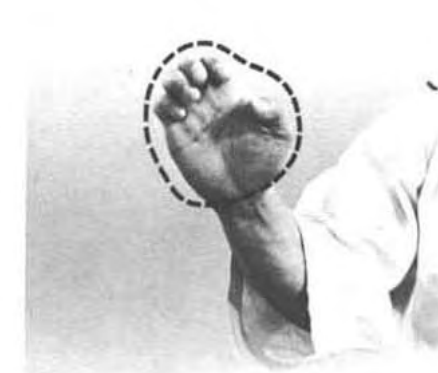
Seiryūto (σεϊριούτοο)

Χέρι-σαγόνι βοδιού

Λυγίζοντας τόν καρπό πρός τό πάνω πλάϊ, ή κάτω άκρη της παλάμης καί ό καρπός σχηματίζουν μιά καμπύλη. Τότε ή παλάμη από τό μικρό δάχτυλο καί κάτω είναι κατάλληλη γιά άποκρούσεις κατευθείαν έπιθέσεων του αντίπαλου ή γιά έπιθέσεις στό πρόσωπο ή στό μεγάλο όστό του στέρνου.



Kumade (κουμάντε)



Χέρι-άρκούδα

Διπλώνω τά δάχτυλα ώστε οι άκρες μόλις νά άγγίζουν την παλάμη. Χρησιμοποιώ όλη την έπιφάνεια της παλάμης γιά ισχυρή έπίθεση στό πρόσωπο.



Washide (ουάσιντε)

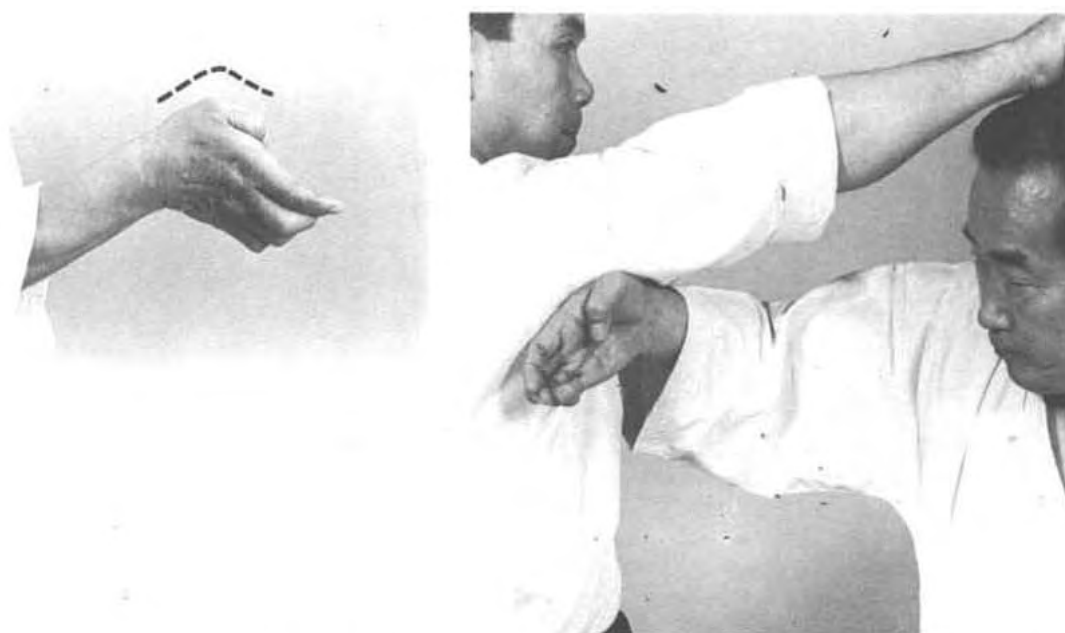


Χέρι-ράμφος

Ένωνω τις άκρες των δαχτύλων καί του αντίχειρα σε μορφή ράμφους πουλιού. Χρησιμοποιώ τή μορφή αυτή γιά έπιθέσεις στη βάση του λαιμού.



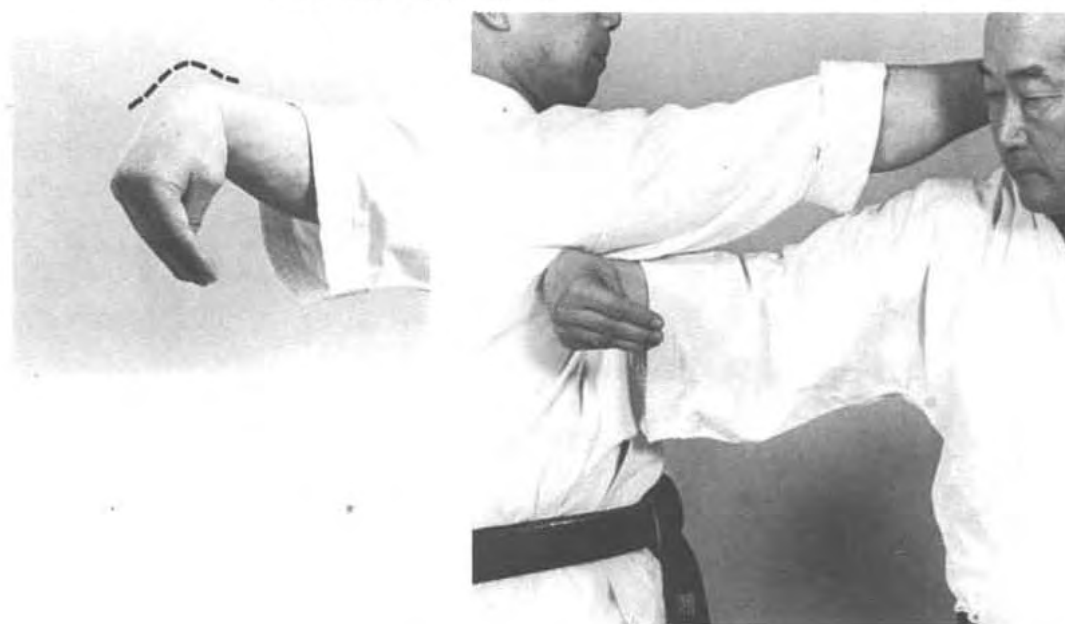
Βασικά



Keitō (κέϊτο)

Καρπός-κεφάλι πουλιού

Λυγίζω τόν καρπό πρὸς τὰ κάτω μὲ τόν ἀντίχειρα πιεσμένο στήν παλάμη καί, τὰ ἄλλα δάχτυλα μισοδιπλωμένα. Χρησιμοποιῶ τήν ἐπιφάνεια γύρω ἀπό τή βάση τοῦ ἀντίχειρα γιά ἀποκρούσεις χεριῶν ἢ ἐπιθέσεις στή μασχάλη.

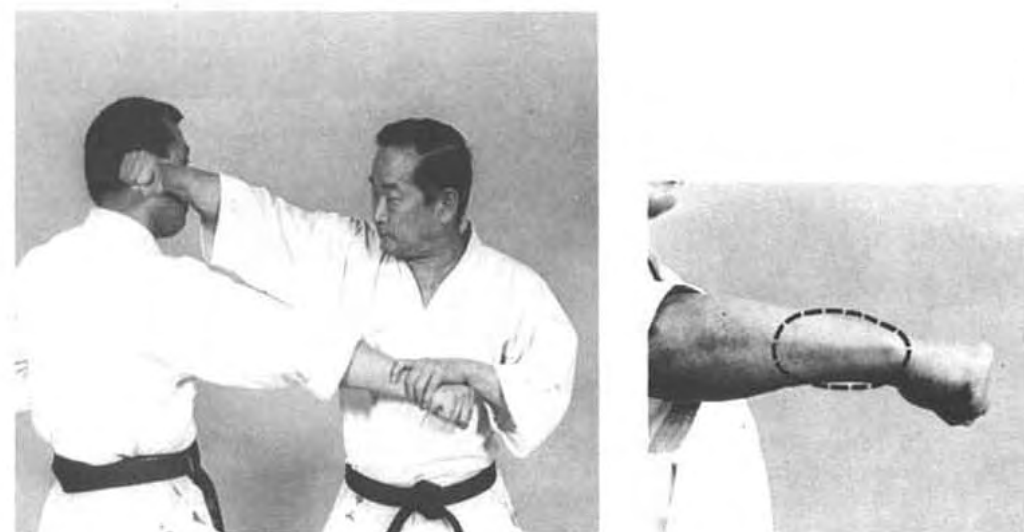


Kakutō (κακούτοο)

Λυγισμένος καρπός

Ἄν λυγίσω τελείως πρὸς τὰ μέσα τόν καρπό, τότε ἡ ἔξω πλευρά του γίνεται ἓνα ἰσχυρό ὄπλο. Χρησιμοποιῆται γιά ἀποκρούσεις χεριῶν ἢ ἐπιθέσεις στή μασχάλη.

Βασικά

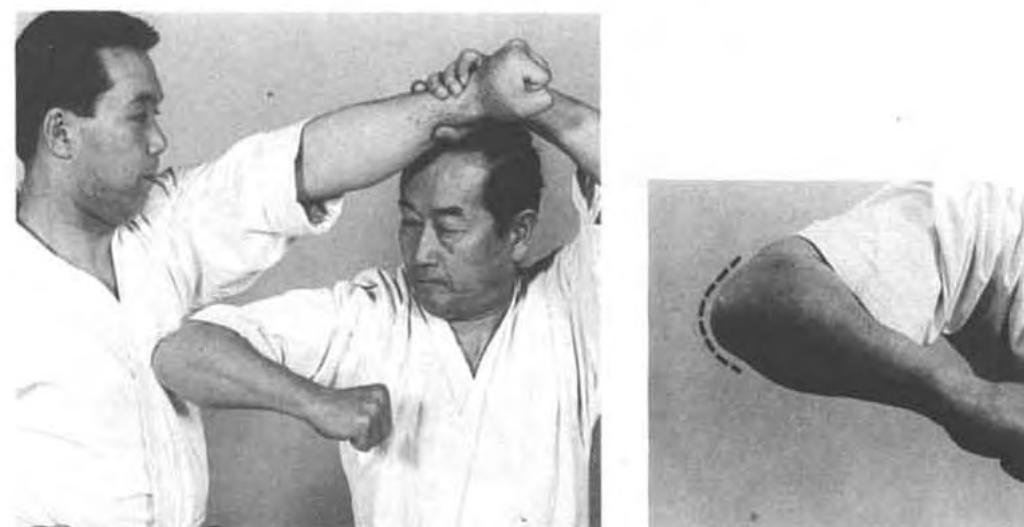


Ude (οὔντε)

Βραχίονας

Ἡ πιό σπουδαία λειτουργία τοῦ βραχίονα εἶναι ἡ ἀπόκρουση. Χρησιμοποιοῦνται καί οἱ τέσσερις πλευρές του: ἡ ἐσωτερική (naiwan = ναιουαν), ἡ ἐξωτερική (gaiwan = γκαίουάν), ἡ πάνω πλευρά (háiwan = χαιίουάν) καί ἡ κάτω (shuwan = σουουάν).

Ὁ βραχίονας ἀναφέρεται πολλές φορές καί ὡς wanto (οὔάντο = βραχίονας-σπαθί) ἢ shubo (σοῦμποο = βραχίονας-ραβδί).



Hiji ἢ Emri (χίζι ἢ ἔμρι)

Ἄγκώνας

Μέ τόν ἀγκώνα μπορῶ νά δώσω ἰσχυρά χτυπήματα στό πρόσωπο, τό στήθος, τὰ πλευρά, κτλ. Οἱ βασικοί τύποι ἐπιθέσεως εἶναι τό κατευθεῖαν χτύπημα μὲ τόν ἀγκώνα (mae emri-uchi = μάε ἔμρι-ούτσι), τό πρὸς τὰ πάνω χτύπημα (tate emri-uchi = τάτε ἔμρι-ούτσι), τό πρὸς τὰ πίσω (ushiro emri-uchi = οὔσιρο ἔμρι-ούτσι), τό κυκλικό (mawashi emri-uchi = μαουάσι ἔμρι-ούτσι) καί τό πρὸς τὰ κάτω (otoshi emri-uchi = ὀτόσι ἔμρι-ούτσι).

Συνέχεια στό ἐπόμενο



# τό καράτε στήν Κύπρο



Από τόν Φοίβο Χρίστου

Μιά αρκετά σοβαρή εργασία διεξάγεται τούς τελευταίους έξι μήνες στην Κύπρο για τό άθλημα καράτε. Τήν εργασία αυτή κάνουν ό Άγγλοκύπριος Αρχιεκπαιδευτής του καράτε Κύπρου κ. Θέμης Γεωργίου, 3 ντάν, καί ή Παγκύπριος Όμοσπονδία Τζουντο-Καράτε, ή όποια έχει υπό τόν έλεγχο της τά άθλήματα Τζουντο, Καράτε, Κούνγκ-φού καί άλλα συναφή άθλήματα.

Βέβαια ό πρωτεργάτης τής πολύ σοβαρής αυτής εργασίας είναι ό διάσημος Ιάπωνας Αρχιεκπαιδευτής Εύρώπης κ. Τ. Σουζούκι, 8 ντάν, ό όποιος μέ προσωπική του πρωτοβουλία έστειλε στην Κύπρο τόν κ. Γεωργίου, πού ανέλαβε καί καθήκοντα Όμοσπονδιακού προπονητή Καράτε Κύπρου.

Ό κ. Γεωργίου, ό όποιος στό Λονδίνο θεωρείται από τούς καλύτερους εκπαιδευτές Καράτε, είναι μαθητής του κ. Σουζούκι καί στενός συνεργάτης του. Συγκεκριμένα τόν έφερε στην Κύπρο ό ίδιος ό κ. Σουζούκι τόν Νοέμβριο του 1977, έποχή πού μαζί μέ τόν κ. Γεωργίου καί τούς δύο βοηθούς του Ιάπωνες καθηγητές Μαέντα καί Κοπαγιάσι, 5 ντάν, έκαναν για 21 ήμέρες επίδειξεις - σεμινάρια καί δίδασκαν καί οι τέσσερις στό άσκητήρια τής Παγκύπριου Όμοσπονδίας Τζουντο-Καράτε.

Τόσο για τόν κ. Σουζούκι όσο καί για τό Κυπριακό Καράτε άς μάς μιλήσει στό τεύχος αυτό του περιοδικού μας ό Αρχιεκπαιδευτής Κύπρου κ. Θ. Γεωργίου:

"Στήν Κύπρο ήρθα κατόπιν όδηγιών του κ. Σουζούκι τόν όποιο όμολογουμένως θεωρώ σάν τόν ύπ' αριθμόν "1" δάσκαλο του Καράτε σ' όλόκληρο τόν κόσμο γιατί έκτός των μεγάλων του ικανοτήτων στό Καράτε ξεχωρίζει για τόν μεγάλο του ανθρωπισμό καί τήν τιμιότητά του.

Στόχος μου αλλά καί επιθυμία του κ. Σουζούκι είναι ή δημιουργία πραγματικού Καράτε".

Για τό Καράτε Κύπρου, ό Άγγλοκύπριος αυτός εκπαιδευτής δήλωσε: "Πιστεύω ότι σ' ένα περίπου χρόνο ή Κύπρος θά έχει τρίς δυνατότητες νά αντιπροσωπεύεται σε ξένα πρωταθλήματα γιατί έχει πολύ καλό ύλικό".



Ό Ιάπων Μάετα, 5 ντάν στό Γουάντο-ρούου καράτε, σε μία δυναμική καί θεαματική επίθεση έναντι του Ιάπωνα Κοπαγιάσι, 5 ντάν στό ίδιο σπόρ. Από επίδειξη στό εκπαιδευτήριο τής Παγκύπριας Όμοσπονδίας Τζουντο-Καράτε.



Ό κ. Σουζούκι μέ τό Προεδρείο τής Παγκύπριας Όμοσπονδίας Τζουντο-Καράτε καί τόν εκπαιδευτή Κύπρου κ. Θέμη Γεωργίου (δεξιά του κ. Σουζούκι).

Στήν συνέχεια ό κ. Γεωργίου αναφέρθηκε στό Άγγλικό Καράτε τό όποιο πιστεύει πέραν πάσης άμφιβολίας ότι σήμερα κατέχει τά πρωτεία στην Εύρώπη καί ακόμα καί σε όλόκληρο τόν κόσμο αφού τό 1977 κέρδισε τόν Παγκόσμιο τίτλο. Ό λόγος πού οι Άγγλοι έφτασαν πολύ ψηλά στό Καράτε είναι γιατί υπάρχουν πολύ καλοί εκπαιδευτές Άγγλοι καί ξένοι καί επίσης ή Άγγλία είναι ή έδρα των Αρχιεκπαιδευτών Σουζούκι, Καναζάβα καί Ένοέντα, 8 ντάν.

Για τό Έλληνικό Καράτε ό Αρχιεκπαιδευτής μάς είπε: "Δέν γνωρίζω τόσα πολλά πού νά μπορώ νά βγάλω συμπεράσματα. Είδα πριν 5-6 χρόνια στό Άλμπερτ Χάλλ του Λονδίνου μία Έλληνική ομάδα πού ήταν πολύ πιο κάτω του μετρου. Σήμερα όμως τά πράγματα από ότι μαθαίνω άλλαξαν γιατί υπάρχουν στην Ελλάδα πολύ καλοί εκπαιδευτές ξένοι καί Έλληνες, καί από ότι έχω άκούσει από τόν κ. Σουζούκι τό Έλληνικό Καράτε έχει τρίς δυνατότητες νά φτάσει πολύ ψηλά, πράγμα πού μέ κάνει νά αισιοδοξώ πλήρως για μία καλή συνεργασία Κυπριακού καί Έλληνικού Καράτε".

Άξίζει νά σημειωθεί ότι ό κ. Θ. Γεωργίου είναι καί κάτοχος τής μαύρης ζώνης 1 ντάν στό τζουντο, αλλά όπως μάς είπε δέν σκοπεύει νά διδάξει τζουντο στην Κύπρο γιατί ήδη υπάρχει ένας πολύ καλός καί άκούραστος προπονητής ό κ. Κύκος Λανίτης 2 ντάν, ό όποιος είναι Όμοσπονδιακός προπονητής τζουντο Κύπρου.

Ό κ. Σουζούκι, 8 ντάν στό Γουάντο-ρούου καράτε, σε φάση από επίδειξη μέ τόν κ. Μάετα, 5 ντάν, στό εκπαιδευτήριο τής Παγκύπριας Όμοσπονδίας Τζουντο-Καράτε.



Φοίβος Χρίστου



# Ο τζουντόκα χωρίς κιμονό



Μετάφραση: Γιάννης Ματσόπουλος

Περιπετειώδες μυθιστόρημα του Ernie Clerk.

© Edition FLEUVE NOIR DEPARTEMENT - PARIS

Συνέχεια 2ης

Κάνει με το χέρι μία κίνηση για να μην τόν διακόψει και με το βλέμμα πάντα στραμμένο άλλοι λείπει γρήγορα.

— Δέν έχω άλλη έκλογη. Είστε ο μόνος, που μπορεί να με βοηθήσει.

Ο Μάρκ γυρίζει προς το μέρος που κινείται ο Βάν Μπύλλεν. Ένας άνθρωπος πλησιάζει. Μοιάζει περισσότερο για κινέζος παρά για ευρωπαίος. Τα χέρια του είναι χλωμάτα στις τσέπες της καπαρντίνας αλλά όλα δείχνουν ότι είναι έτοιμος για κάτι κακό.

— Προσέξτε.

Μία γυναίκα ούρλιαξε. Πολύ άργα. Ένας κοντός με μαύρο καπέλο έχει ορμήσει ανάμεσα από δύο ταξιδιώτες και το χέρι του κατεβαίνει με δύναμη. Ο Μάρκ γυρίζει απότομα τη στιγμή που το μαχαίρι χώνεται στην δεξιά ώμοπλάτη του Βάν Μπύλλεν. Γρήγορος σαν άστραπη κρπάζει τον καρπό του δολοφόνου. Μία εξαρθρωτική λαβή του Αϊκίνο και η άρθρωση γίνεται κομμάτια. Ο κοντός πέφτει ούρλιαζοντας.

Ο Βάν Μπύλλεν τρικλίζει. Το μαχαίρι έχει μείνει καρπωμένο στην ώμοπλάτη του. Ο Μάρκ τόν πιάνει πριν πέσει. Βλέπει το πρόσωπό του να παραμορφώνεται από μία γκριμάτσα πόνου. Τα χείλη του κινούνται ελαφρά.

— Τό γράμμα. Μην τό ξεχάσετε.

— Φωνάξτε την αστυνομία φωνάξτε ή ίδια γυναικεία φωνή. Πιάστε τον πάει να ξεφύγει.

Ο φονιάς έπωλελούμενος από τη φασαρία προσπαθεί να ξεφύγει κρατώντας το σπασμένο καρπό του. Δύο πυροβολισμοί ακούγονται τόσο κοντά που ο Μάρκ νομίζει ότι ένας άλλος φονιάς θέλει να αποτελειώσει τόν χτυπημένο.

Πανικός γεμίζει τούς ταξιδιώτες. Ούρλιαχτά και φωνές ακούγονται από παντού. Ο Μάρκ προσπαθεί να ακουστεί.

— Ένα γιατρό γρήγορα.

Τά μάτια του ανθρώπου που συγκρατεί αρχίζουν να σκοτεινιάζουν. Κάνει μία ακόμα προσπάθεια να μιλήσει. Λίγο κόκκινο σάλιο βγαίνει από τό στόμα του. Τό μαχαίρι έχει μείνει ακόμα καρπωμένο στην πλάτη του.

Ο Μάρκ δέν τολμάει να τό βγάλει για να μην κάνει τόν τραυματία να υποφέρει πιο πολύ.

— Βάν Μπύλλεν με ακούτε; Τι είναι αυτό τό γράμμα.

Ο Βάν Μπύλλεν έχει κάψει πιά να ακούει τί γίνεται γύρω του. Τά μάτια του μένουν όρθάνοιχτα.

Ο Μάρκ αφήνει τό βαρύ σώμα του να άκουμπήσει στο έδαφος. Γύρω του οί άνθρωποι έχουν διαλυθεί. Ένας άλλος κύκλος έχει σχηματισθεί πιο μακριά. Μηχανικά πλησιάζει και αυτός.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

— Είμαστε ακόμα μακριά από τό Παρίσι;

— Η νεαρή πανέμορφη άεροσυνοδός χαμογέλασε.

— Είμαστε κοντά στις Εύριδες. Έχουμε ακόμα περιπου πέντε ώρες πτήσης. Καθυστερήσαμε αρκετά κατά τήν αναχώρηση. Θα προσγειωθούμε γύρω στο μεσημέρι.

— Εύχαριστώ δεσποινίς.

Με τά μάτια τήν άκολουθήσε καθώς απομακρύνονταν προς τήν καμπίνα του πιλότου. Μαλλιά κοντά, καλλίγραμμα σώμα, μακριά πόδια. Τό χέρι του έρχεται προς τό πρόσωπό του, τά γένια μιάς ημέρας έχουν εμφανιστεί.

Πώς ξεχνάει κανείς εύκολα! σκέφτεται ο Μάρκ. Η δολοφονία του Βάν Μπύλλεν μοιάζει να είναι χαμένη στο παρελθόν. Πριν λίγο όταν περνάγαμε κοντά στα σοβιετικά σύνορα ένα καταδικωτικό πέρασε κοντά τους και τό κόκκινα άστρα που είχε στα φτερά άστραφαν στις πρωίνες άκτινες του ήλιου.

— Είναι Μίνγκ 21 είπε κάποιος.

Ο Μάρκ έβαλε τό χέρι επάνω στο στήθος του. Ο φακελλος φούσκωνε ελαφρά μέσα στην έσωτερική τσέπη του σακκακιού του.

Γι'αυτά τά φύλλα χαρτί που είναι τώρα μέσα στο φακελλο δολοφονήθηκε ένας άνθρωπος. Οί δολοφόνοι μαχαιρώνοντας τόν Βάν Μπύλλεν και κλέβοντας τόν χαρτοφύλακα αυτά θέλανε χωρίς άμφιβολία.

Ένα πράγμα μόνο μένει άνεξήγητο. Ποιός σκότωσε τόν δολοφόνο; Συνενοχοί του για να μην μιλήσει άν τυχόν τόν πιάνανε ή μήπως φίλοι του θύματος; Όσο για τόν τύπο που του έβαλε τρικλοποδιά ο Μάρκ θυμόταν τό άθωο ύφος του όταν έλεγε: "Νόμιζα ότι αυτός ο κύριος είναι ο δολοφόνος. Προσπάθησα να τόν σταματήσω. Έκανα λάθος. Αυτός ο κύριος με χτύπησε άσχημα. Δέν του κρατάω κακία. Ίσως στη θέση του να έκανα και εγώ τό ίδιο. Είμαι έμπορικός αντιπρόσωπος, πολύ γνωστός στο Τόκιο. Να και ή ταυτότητά μου".

Ο Μάρκ άμφέβαλε ότι λείπει τήν άλήθεια. Ο δήθεν έμπορικός αντιπρόσωπος άνηκε στην ίδια συμμορία με τόν δολοφόνο. Αυτό είναι σίγουρο, πώς όμως να τό αποδείξει; Στην αστυνομία άρκέστηχε να περιγράψει τήν σκηνή του φόνου παραλείποντας ότι είχε σχέση με τόν φακελλο. Τό διπλωματικό διαβατήριό του άλλωστε τόν βοήθησε αρκετά ώστε να άποφύγει κάθε κατηγορία.

Μέσα στο άεροπλάνο ο Μάρκ κοίταξε τόν φακελλο. Μία ταινία κολλημένη επάνω έγραφε. "Καλέστε τό MKY 94-12 εκ μέρους του κ. Αντονου. Καταστρέψατε τήν ταινία άφου συγκρατήσατε τόν άριθμό!"

Εριξε μία ματιά στο περιεχόμενο του φακελλου.

Καμμιά είκοσαριά φύλλα. Σε κάθε φύλλο καρφίτωσμένες κάμποσες φωτογραφίες. Ο Μάρκ διάβασε μερικά. Αυτά που είδε γραμμένα τόν έκαναν να άνατριχιάσει. Κάθε φύλλο άξιζε μία περιουσία.

Είθε τήν όμορφη άεροσυνοδό να βγαίνει από τήν καμπίνα του πιλότου. Καθώς περνάει από δίπλα του τά μάτια της χαϊδεύουν τόν Μάρκ. Ξαφνικά αίσθάνεται ύποχρεωμένος άπεναντί της που τόν κάνει ξεχάσει τό δράμα που χωρίς να τό θέλει μπλέχτηκε.

Σηκώνεται και διευθύνεται προς τήν καμπίνα της. Τό χαριτωμένο μουτράκι της χαμογέλαει.

— Επισμητήτε τίποτα κύριε.

— Ο γείτονας μου μου έκμισθηρέυτηκε ότι από λάθος σας κοιμήθηκε πολύ άσχημα.

— Από λάθος μου;

— Ναί. Φοβήθηκε με αυτά που του είπατε για άτι άφορά τόν μαγνητικό πόλο.

— Τόν μαγνητικό πόλο;

— Όχι; Γεια σας.

Μπαίνοντας στο νόμεμα του παιχνιδιού του άπαντάει κουνώντας με χάρη τό κεφάλι της.

— Πέστε σας παρακαλώ σε αυτόν τόν κύριο ότι ο πόλος αυτός είναι πολύ εύαίσθητος.

Τή βρίσκει χαριτωμένη, ίσως και έξυπνη. Έτοιμάζεται να τής άπαντήσει, όταν μία φοβερή έκρηξη και ένα κύμα άέρα τόν ρίχνει πάνω της. Ξαναβρίσκει άμέσως τήν ίσορροπία του. Τά μάτια της άεροσυνοδού έχουν άνοιξει γεμάτα φρίκη. Τό πάτωμα έχει άνασηκωθεί. Ούρλιαχτά ακούγονται, τό θέαμα είναι φοβερό.

Ένας κίτρινος καπνός βγαίνει από τήν μέση περιπου του άεροπλάνου. Πάνω στα μαυρισμένα καθίσματα καταματωμένα σώματα ριγμένα άκατάστατα. Ο Μάρκ βήχει, ο καπνός έχει γεμίσει τό άεροπλάνο.

— Θεέ μου λείπει πίσω του ή άεροσυνοδός.

Οί επιβάτες ούρλιάζουν πάντα καθισμένοι στις θέσεις τους. Ο τρόμος τούς έχει καθλώσει.

— Αφήστε με να περάσω λείπει ή κοπέλλα.

— Περιμένετε.

Τό άεροπλάνο ταλαντεύεται λίγο και μετά ή μύτη του βουτάει προς τά κάτω. Στο μέρος που έγινε ή έκρηξη χάσκει μία μεγάλη μαυρισμένη τρύπα. Ο άέρας μπαίνει σφυρίζοντας. Η καταστροφή έρχεται γρήγορα. Ψηλά άναβοσβύνει τό κόκκινο φως του κινδύνου. Εμφανίζεται ο δεύτερος πιλότος μαζί με ένα μέλος από τό πλήρωμα. Ο θόρυβος έχει ξεκουφάνει τόν Μάρκ.

— Δέστε τά σωσίβια ούρλιάζει ο δεύτερος.

Είναι άσπρος σαν τό πανί αλλά κρατάει τήν φυχραιμία του.

— Που είναι οί πλαστικές βάρκες ρωτάει ο Μάρκ τήν άεροσυνοδό.

Αυτή δέν τόν άκούει. Προσπερνάει γρήγορα και σύβει επάνω στους τραυματίες.

Τήν άκολουθεί νιώθοντας τό πάτωμα να φεύγει κάτω από τά πόδια του. Τό άεροπλάνο τώρα πέφτει σχεδόν σαν σε έλεύθερη πτώση.

Με ένα τρομερό θόρυβο του μοτέρ τό άεροπλάνο ξανάρχεται στην κανονική του θέση. Ο Μάρκ κατορθώνει να άρπάξει τήν άεροσυνοδό και τήν τραβάει προς τά πίσω τη στιγμή που τό άεροπλάνο βουτάει πάλι με τήν μύτη προς τη θάλασσα.

Η έπαφή με τό νερό είναι τόσο άπτόμη που τό άεροπλάνο κόβεται στη μέση.

Ο Μάρκ αίσθάνεται να τινάζεται προς τά πάνω. Αίσθάνεται τό σώμα του να χτυπά με φόρα κάπου και ένα μαύρο πανί τυλίγει τά πάντα. Βυθίζεται στο σκοτάδι.

Όταν συνέρχεται νοιώθει τά μέλη του παγωμένα. Είναι χλωμένα μέχρι τούς ώμους μέσα στο νερό. Από πάνω του τό ύπολοιπο μέρος της ούρας του άεροπλάνου του σταματά τήν όρατότητα. Μέσα σε λίγες στιγμές τό μέρος που βρίσκεται θα έχει πλημμυρίσει με νερά. Νιώθει κάτι να τόν άκουμπά στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Γυρίζει ένστικτωδώς. Είναι τό σώμα της νεαρής άεροσυνοδού. Τής σηκώνει τό κεφάλι. Μοιάζει για νεκρή. Τά κοντά μαλλιά της έχουν κολλήσει στο μέτωπό της. Άναπνέει πολύ δύσκολα. Εύτυχως όμως άναπνέει και δέν μοιάζει τραυματισμένη.

Τό νερό άνεβαίνει γρήγορα. Ο Μάρκ προσπαθεί να βρει μία έξοδο. Τό άεροπλάνο βυθίζεται σιγά-σιγά. Η τρύπα της έκρηξης είναι ήδη μέσα στο νερό.

Παίρνει βαθιά άναπνοή, με τό άριστερό χέρι άρπάζει τό σώμα της νεαρής άεροσυνοδού. Βουτάει μέσα στο γεμάτο συντρίμμια νερό. Όλα γύρω του είναι κατάμαυρα.

Ξαφνικά όλα γίνονται πιο φωτεινά. Ένα άνοιγμα χάσκει εμπρός του. Είναι τό μέρος όπου τό άεροπλάνο έχει κοπεί. Βγαίνει γρήγορα και με γρήγορες κινήσεις προσπαθεί να βγει στην επιφάνεια.

Άναπνέει τόν καθαρό άέρα σαν κάτι τό πολύτιμο. Δέν σταματάει όμως, σφίγγοντας πάντα τό άκίνητο σώμα κρατώντας τό κεφάλι έξω από τό νερό άπομακρύνεται από τό μισοβυθισμένο άεροπλάνο.

Όταν γυρίζει δέν βλέπει παρά μόνο τήν όβνη του νερού, μερικά άδεια κουτιά και μία κίτρινη πλαστική βάρκα να κουνιέται πάνω στα κύματα.



Γύρω ό όρίζοντας και παντού ώκεανός.  
'Η πραγματικότητα τόν τρομάζει. Είναι οί μόνοι  
έπιστήσαντες. Σιγά-σιγά κολυμπάει προς την βάρκα.  
Βλέπει την κοπέλλα να άνοίγει τά μάτια της. Τό νερό  
έχει γεμίσει τό στόμα της. Προσπαθεί να φτύσει. Θέ-  
λει να μιλήσει. Τά χείλη της μένουν άκίνητα. 'Η άγω-  
νία την έχει παραλύσει.  
— Μην κινήστε, τής φυθιρίζει ό Μάρκ. "Όλα θά πάνε  
καλά.  
Τά δόντια της άρχίζουν να χτυπάνε. Αίσθάνεται  
τό σωμα της όλο και πιό παγωμένο. Με μεγάλες άπλωτές  
πληθαίνει τή βάρκα.  
— 'Ανεβήτε πρώτη.  
Μέ τά δύο του χέρια την βοηθάει να γλυστρίσει μέ-  
σα και μετά όχι χωρίς προσπάθεια ανεβαίνει και αυτός.  
Μένουνε και οί δύο πεσμένοι μπρούμυτα μέσα στη  
βάρκα.  
'Ο Μάρκ άνασηκώνει άργά τό κεφάλι. Ρίχνει μιά  
ματιά μέσα στη βάρκα. Διάφορα άντικείμενα ικανά να  
συντηρήσουν ναυαγούς είναι μέσα σε σάκκους δεμένους σε  
στά πλάγια.  
'Ανασηκώνεται έλαφρά και γέρνει επάνω από τή νέα.  
— Είσαστε καλά;  
Τήν βοηθάει να άνασηκωθεί. Πρίν την ρωτήσει αυτή  
του λέει.  
— "Ότι έχει μέσα στη βάρκα είναι γραμμένο εκεί στη  
γωνία.  
— Εύχαριστώ θά τό κοιτάξω άμέσως.  
Τήν αφήνει και άρχίζει να φάχνει τούς σάκκους.  
Σκόνη για να διώχνει τούς καρχαρίες, πιστόλι για  
φωτοβολίδες, ηλεκτρικός φακός, τρόφιμα και νερό, ρού-  
χα και ένα σωρό άλλα πράγματα που δεν έχει καιρό να  
κοιτάξει. Προς τό παρόν φάχνει για τόν άσύρματο. Ξα-  
ναγυρίζει κοντά στην κοπέλλα.  
— Ξέρεις που είναι ό άσύρματος;  
— Στις τέσσερις βάρκες μόνο οί δύο έχουν άσύρματο.  
Πολύ φοβάμαι ότι δεν είμαστε σε μιά από αυτές.  
Τής χαμογελάει.  
— 'Ελπίζω να είσαστε καλύτερα τώρα.  
Κάνει μιά γκριμάτσα.  
— Καλύτερα. Καί οί άλλοι;  
— Δεν υπάρχουν άλλοι.  
— 'Εμένα πώς με σώσατε;  
— 'Ημουνά πολύ κοντά σας.  
Κάνει μιά κίνηση με τό χέρι του.  
— 'Ακούστε, ένα άεροπλάνο πλησιάζει.  
Σηκώνεται κοιτάζοντας τόν ουρανό.  
— 'Εκεϊ. Κοιτάξτε.  
Τό μικρό σημάδι στον ουρανό όλο και μεγαλώνει και  
μαζί και ό χαρακτηριστικός ρόγχος του.  
"Ένα δικινητήριο τσέσνα βουτάει προς τό μέρος  
τους.  
— Μας είδε παρατηρεί ό Μάρκ.  
Κουνάει τά χέρια της τή στιγμή που τό τσέσνα  
περνάει άκριβώς από πάνω τους σφυρίζοντας.  
Τό παρακολουθούν με τά μάτια μέχρι που τό άερο-  
πλάνο γίνεται κουκίδα που εξαφανίζεται και αυτή.  
— 'Η άκτή νομίζω ότι δεν είναι και πολύ μακριά.  
Χαμογελάει εύτυχισμένα. "Ισως γιατί είναι πολύ  
χλωμή ίσως γιατί ή χαρά της είναι πολύ μεγάλη, πρό-  
σέχει για πρώτη φορά τό μικρό λακάκι που κάνει τό  
γέλιο στο πρόσωπό της.  
— Γνώρισα αυτό τό άεροπλάνο, λέει, πετούσε συνέ-  
χεια πίσω μας πρίν από τό δυστύχημα.  
— "Όταν τό άεροπλάνο σταμάτησε στην 'Αλάσκα δεν  
κατέβηκε κανείς;  
— Κανείς. Γιατί ρωτάτε;  
— Δεν νομίζω ότι ή βόμβα μπήκε μόνη της.  
— 'Η βόμβα;  
— Σε τί άλλο αποδίδετε έσεϊς την έκρηξη;  
— Δεν ξέρω. "Ισως σε καμιά βλάβη. 'Εσεϊς νομίζε-  
ται ότι ήταν βόμβα.  
Τήν τελευταία λέξη την τονίζει λές και προσπαθεί  
να καταλάβει τό νόημα της.

'Ο Μάρκ συνεχίζει.  
— Ξέρετε αν είναι δυνατόν ένα άεροπλάνο που άπογει-  
ώθηκε από την 'Ιρλανδία ή τή Σκωτία μπορεί να είναι  
μιά δεδομένη στιγμή στην γραμμή πτήσεως των έπιβα-  
τικών άεροπλάνων.  
Μοιάζει να μην καταλαβαίνει τίποτα. Τουρτουρίζει  
και κουνάει άρνητικά τό κεφάλι της.  
'Ο Μάρκ σηκώνεται. Πιάνει ένα άδιάβροχο σάκκο με  
ρούχα και τής τόν δίνει.  
— 'Αλλάξτε. Βάλτε κάτι πιό ζεστό.  
Τής γυρίζει την πλάτη και κοιτάζει τόν όρίζοντα.  
Οί σκέψεις του είναι μπερδεμένες. Δεν έχει καμ-  
μιά άμφιβολία ότι ή έκρηξη έχει και αυτή σχέση με  
την δολοφονία του Βάν Μπύλλεν. 'Ο κλέφτης του χαρτο-  
φύλακα, μη βρίσκοντας τόν πλαστικό φάκελλο μέσα, μπό-  
ρεσε να φαμποτάρει τό άεροπλάνο.  
Μιά υρολογιακή βόμβα καλά κρυμμένη και ό πλαστι-  
κός φάκελλος θά πάσει να ενδιαφέρει όποιον και να  
νοιάζεται για αυτόν. 'Η βόμβα όμως δεν μπήκε από έπι-  
βάτη. 'Η τοποθέτηση έγινε στο άεροδρόμιο. 'Ακόμη  
έπρεπε αυτοί που την βάλανε να ξέρανε ότι τά χαρτιά  
βρισκόντουσαν μέσα στο σκάφος. Και αυτό τό τσέσνα;  
Τί γύρευε γύρω τους την στιγμή τής έκρήξεως.  
'Αλήθεια ό Μάρκ δεν θυμάται να είχε προσέξει άρι-  
θμούς επάνω του.  
— Τελείωσα, λέει, ή φωνή τής νέας.  
Γυρίζει και την κοιτάζει. "Έχει κάτι τό πολύ δια-  
σκεδαστικό και γλυκό μαζί. Φορά ένα χοντρό πουλόβερ  
στυλ θαλασσόλυκου και ένα παντελόνι πολύ μακρύ γι'  
αυτήν. Μοιάζει κάπως χαμένη μέσα στα ρούχα και καθώς  
προσπαθεί να κρατηθεί όρθια μέσα στη βάρκα. 'Ο Μάρκ  
δεν μπορεί να κρατηθεί και βάζει τά γέλια.  
Χωρίς να σκεφθεί περισσότερο πλησιάζει και την  
άγκαλιάζει.  
— Θα πρέπει να αλλάξετε και έσεϊς του λέει άμήχανα.  
Ξεφεύγει από τό άγκαλιασμό του και γυρίζει την  
πλάτη.  
'Ο Μάρκ γδύνεται και κατόπιν φοράει και αυτός  
ένα παντελόνι και ένα χοντρό πουλόβερ.  
— "Ημασταν μακριά από τις Εύριδες πρίν την έκρη-  
ξη;  
— "Όχι.  
"Έρχεται και κάθεται δίπλα του.  
— Ποιές είναι οί κοντινότερες βάσεις ραντάρ που  
παρακολουθούν τις πτήσεις;  
— Ρευκάβικ, Πρέσβικ, και Λονδίνο. Πρίν από τό  
Λονδίνο νομίζω ότι είναι και τό Πρέστον.  
'Από την στιγμή που τό άεροπλάνο έπαψε να δίνει  
σήμα ζωής, είναι σίγουρο ότι έχει δοθεί συναγεμός  
και αυτή την στιγμή σίγουρα από την 'Ισλανδία την  
Σκωτία ή Νορβηγία έρχονται για να μαζέψουν τούς έπι-  
ζήσαντες. Παρ'όλα αυτά όμως ό Μάρκ δεν είναι και τό-  
σο σίγουρος ότι θά περισυλλεγούν. Φυσικά τό τσέσνα  
βρέθηκε άκριβώς εκεί την ώρα του δράματος και μπο-  
ρεί με μεγάλη άκρίβεια να δώσει τό στίγμα τους αλλά  
δεν μπορεί να μην σκεφτεί ότι ή συμπτωση αυτή έχει  
κάτι που δεν πάει καλά.  
— Τι σκέφτεστε; τόν ρωτάει.  
Για μιά στιγμή του περνάει από τό μυαλό ότι με  
την βοήθεια της πυξίδας και τής μικρής μηχανής της  
"βάρκας καλό θά ήταν να προσπαθήσουν να βγούν στο  
πιό κοντινό νησί προς τά βόρεια της Σκωτίας. Τις  
Εύριδες ή πιό ανατολικά τις 'Ορκάδες.  
— Τι σκέφτομαι ρωτήσατε; 'Α! τίποτα. 'Αλήθεια πώς  
σας λένε;  
— Μπεατρίς Χάρφορντ, κύριε Σενκλαίρ.  
— Μπεατρίς τί οδηγίες έχετε σε περίπτωση ύποχρεω-  
τικής προγειώσεως.  
— Θυμάμαι ότι, τουλάχιστον στην δική μας περίπτω-  
ση τό μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να βάψουμε  
τό νερό γύρω μας. Νομίζω ύπάρχει κάτι και γι' αυτό.  
Σηκώνεται παίρνει μερικές παστίλιες και τις ρίχ-  
νει στο νερό. Σχεδόν άμέσως τό μπλε-πράσινο νερό  
του ώκεανού βάφεται κίτρινο.

— Θα περιμένουμε 1 ώρα και μετά θά προσπαθήσουμε  
να φτάσουμε κάπου.  
Τά κύματα κουνάνε ρυθμικά την πλαστική βάρκα.  
'Ο Μάρκ κάθεται δίπλα στην νέα.  
Αυτή γέρνει έλαφρά στον ώμο του. Μιά τούφα από  
τά μαλλιά της τόν χαϊδεύει έλαφρά στο μάγουλο. Την  
βρίσκει έτσι πιό συμπαθητική, σαν μιά μικρή κοπέλλα  
που έχει ανάγκη παρά σαν μιά άεροσυνοδός γεμάτη αυ-  
τοπεποίθηση.  
— 'Ακούσατε; Ρωτάει ξαφνικά.  
Είχε ακούσει πιό γρήγορα από αυτή τό ρυθμικό  
βούψισμα. Πολύ μακριά στον όρίζοντα τρεις κουκίδες  
έχουν εμφανιστεί. Χωρίζουν και άρχίζουν να κάνουν  
μεγάλους κύκλους πάνω από τά κύματα.  
Αυτό τό άριστερό μοιάζει για βομβαρδιστικό. 'Ο  
Μάρκ άναγυρίζει ένα Η-52 του άμερικανικού ναυτικού,  
άλλά δεν είναι σίγουρος.  
Τά άεροπλάνα κάνουν μερικούς κύκλους αρκετά μα-  
κριά τους και εξαφανίζονται.  
— Πιστεύετε ότι θά ξεναγυρίσουν ρωτάει ή νέα.  
— Χωρίς άλλο. Αλλά ή άλλα.  
Τά λεπτά περνάνε. Πολλές φορές διεκριναν σημάδια  
στον όρίζοντα. Τούς έφαγαν άλλοι.  
'Η κοπέλλα κλείνει τά μάτια της κουρασμένη.  
'Ο Μάρκ κλείνει με τή σειρά τά μάτια του προσπα-  
θώντας να σκεφτεί.  
Πόσο καιρό μένει έτσι σε κατάσταση μισοναρκωμένη  
ούτε αυτός ξέρει. "Όταν άνοίγει σαν από ένστικτο τά  
βλεφαρά του τινάζεται.  
"Ένα γιώτ με όλα τά πανιά άνοιχτά έρχεται προς  
τό μέρος τους.  
**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ**  
Είναι τέσσερις καθισμένοι γύρω από τό τραπέζι  
των συμβουλίων τής 'Αμερικανικής Πρεσβείας στο Παρί-  
σι. Αυτός που ακούνε είναι φηλός με γκριζούς κροτά-  
φους και γαλανά ξεπλυμένα μάτια. Μιλάει με έντονη  
άμερικανική προφορά.  
— Πρίν ό Μόντυ σās μιλήσει για τόν Μάρκ Σενκλαίρ  
θά σās κανω ένα μικρό πρόλογο.  
"Θά ξέρετε όλοι ότι τό Η. Βιετνάμ κράτησε μερι-  
κούς αίχμαλώτους, οί περισσότεροι πιλότοι τής άμερι-  
κανικής πολεμικής άεροπορίας, και που οί πιό πολλοί  
κατάγονται από τις Φιλιπίνες, με την κατηγορία δο-  
λοφονίας άμάχων ή κατασκοπείας. Αυτοί έχουν δεχτεί  
την κατηγορία με την έλπίδα ότι θά άφεθούν έλεύθεροι.  
Κατά την διάρκεια όμως τής φυλακίσεως οί δεσμοφύ-  
λακες άσχολήθηκαν με την "ανάμρφωσή τους". 'Ο σκο-  
πός τους ήταν άπλός. Να τούς ρίξουν στη "μάχη" εναν-  
τίον μας. Τώρα αυτό έχει ήδη γίνει. Μερικοί από αυ-  
τούς έχουν βγει κρυφά στην Μανίλλα. "Άλλοι πήγαν στην  
φορμόζα. Αυτή ή έπιχείρηση, αν ή πλύση έγκεφάλου  
έχει γίνει καλά — και δεν ύπάρχει καμιά άμφιβολία  
γι' αυτό — θά παρουσιάσει όρισμένες δυσκολίες για μās  
σε διεθνές επίπεδο. Εύτυχως ένας από αυτούς κατάφερε  
να ξεαναβρεί τόν έαυτο του και να έρθει σε έπαφή με  
έμās. "Ο κ. "Αντον Κλάρακ ύπαρχηγός του Κέντρο  
(κέντρο άντικατασκοπείας των 'Ηνωμένων Πολιτειών στον  
Είρηνικό) τής "Οκινάουα ανέλαβε την ύπόθεση. Νομίζω  
ότι δεν τόν έχετε γνωρίσει. Είναι ένας από τούς πιό  
έξυπνους και ικανούς πράκτορες μας. Πρίν μερικές μέρες  
εφθασε στο Τόκιο με πληροφορίες που μαζέφε, άφού πέ-  
ρασε ένα μήνα περίπου στα νησιά μεταξυ τής Φορμόζας  
και Λυσού. Οί πληροφορίες αυτές είναι κάτι σαν κατά-  
λογος των ανθρώπων που έχουν άφεθεί έναντιον μας.

Κάνει μιά μικρή παύση. Μετά συνεχίζει με διαφο-  
ρετικό τόνο αυτή τή φορά.  
— Θα θέλατε να πιήτε κάτι;  
Χωρίς να περιμένει άπάντηση σηκώνεται και πηγαί-  
νει προς την βιβλιοθήκη που είναι στο βάθος του δω-  
ματίου. Σε μιά γωνιά της είναι ένα μικρό αλλά πλήρες  
μπάρ.  
— Ούϊσκυ για σένα Μόντυ. Ξέρω τά γούστα σου.  
Μπρούκς, Ντύγκαν, έσεϊς τί θά πάρετε;  
Οί άλλοι προτιμούν χυμούς φρούτων. Γεμίζει τά  
ποτήρια. 'Ο πιό νέος, που άκούει στο όνομα Ντύγκαν,  
σηκώνεται και παίρνει τά ποτήρια.  
— Μου επιτρέπετε κύριε;  
'Ο άντρας με τούς γκριζούς κροτάφους ξεαναγυρί-  
ζει στην θέση του. Παρ'όλα τά πολιτικά που φοράνε  
και τόν ευχάριστο τόνο όλα δείχνουν ότι πρόκειται  
για στρατιωτικούς. "Ένας συνταγματάρχης που μιλάει  
στούς άλλους αξιωματικούς.  
— 'Ο Κλάρακ εφθασε, λοιπόν, στο Τόκιο με σκοπό να  
συναντήσει τόν άρχηγό τής Σ.Ι.Α. στην 'Ιαπωνία. 'Εκεί  
όμως τά πράγματα μπερδέφανε.  
— Με ποιο τρόπο κύριε.  
Είναι ό Ντύγκαν που έκανε την έρώτηση. Τό πρό-  
σωπό του είναι γεμάτο φακίδες αλλά τό βλέμμα του  
γεμάτο θέληση.  
— "Ένας από τούς φυλακισμένους, που έλεγε ότι του  
έκαναν πλαστική έγχείρηση, ήταν στην πραγματικότητα  
δικός τους πράκτορας. Δεν έπρόδισε τόν Κλάρακ να  
μαζέψει τις πληροφορίες που ήθελε. 'Είχε όμως σκοπό  
αφ'ένός να μάθει όλο τό δίκτυό μας; αφ'έτερου δεν  
θά τόν άφηναν ποτέ να μεταδώσει αυτά που ήξερε.  
— Μου φαίνεται ότι τό σχεδίο τους πέτυχε τελείως.  
'Ο Φαίρμπαν, που βοήθησε τόν Κλάρακ, νεκρός με μιά  
σφαίρα στην καρδιά μέσα στο σπίτι του στο Τόκιο.  
Τό ίδιο και ό Κλάρακ. Δολοφονήθηκε και αυτός στο  
άεροδρόμιο του Χανέντα.  
— Καί οί πληροφορίες που είχα;  
— Αυτό μένει μυστήριο. Τόν είδαν να μιλάει μ'έναν  
συνταξιδιώτη του πρίν τόν σκοτώσουν.  
— Νομίζετε ότι του έδωσε τις πληροφορίες βλέποντας  
ότι είναι χαμένος;  
— Καί ποιός ήταν αυτός; Μπορούσε ό Κλάρακ να του  
έχει έμπιστοσύνη;  
— Γιατί θέλησε να φύγει από τό Τόκιο; Μπορούσε να  
έρθει σε έπαφή με την πρεσβεία.  
'Ο άνθρωπος με τά ξεπλυμένα μάτια και τούς γκρι-  
ζους κροτάφους σταματάει όλες αυτές τις έρωτήσεις  
με μιά κίνηση του χεριού του.  
— Μόλις τελείωση θά δεχθώ έρωτήσεις. 'Η σειρά σου  
Μόντυ.  
'Ο άνθρωπος που άκουγε στο όνομα Μόντυ κατεβάζει  
τό χέρι που χαϊδεύε τόση ώρα τό σαγόνι του.  
— 'Ο ταξιδιώτης ονομάζεται Μάρκ Σενκλαίρ είπε. Εί-  
ναι άκόλουθος τής Γαλλικής πρεσβείας. "Ήταν δύο χρό-  
νια στην 'Ιαπωνία με άποστολή τής κυβερνήσεώς του.  
— Τι άποστολή;  
— Μορφωτικές σχέσεις. 'Ο Κλάρακ που ενδιαφερόταν  
για τις 'Ιαπωνικές πολεμικές τέχνες έπρεπε να τόν  
γνωρίσει σε καμιά αίθουσα τζουντο. Γιατί έχασα να  
σās πω ότι ό Σενκλαίρ είναι ό καλύτερος τζουντόκα  
του δυτικού κόσμου και έπωλεθήθηκε από την παραμονή  
του εκεί για να τελειοποιήσει την τέχνη του. 'Ο Ντάγκλας  
μου είπε στο τηλέφωνο ότι τουλάχιστον 4 ώρες την ήμέ-  
ρα ήταν στο Κόντοκαν. Αυτή την ώρα πρέπει να προσγειώ-  
νεται στο 'Ορλύ. 'Ακόμη κάτι. Στο Τόκιο είχε σχέσεις  
με την δίδα Ντάρβιν.  
— Την κόρη του κρέσβη μας;  
— Καί.  
'Ο άντρας κάνει σήμα με τό κεφάλι του ότι τε-  
λείωσε. 'Ο συνταγματάρχης ξεαναπαίρνει τό λόγο.  
Συνέχεια στο έπόμενο



# aikido:

## ιστορία και τέχνη



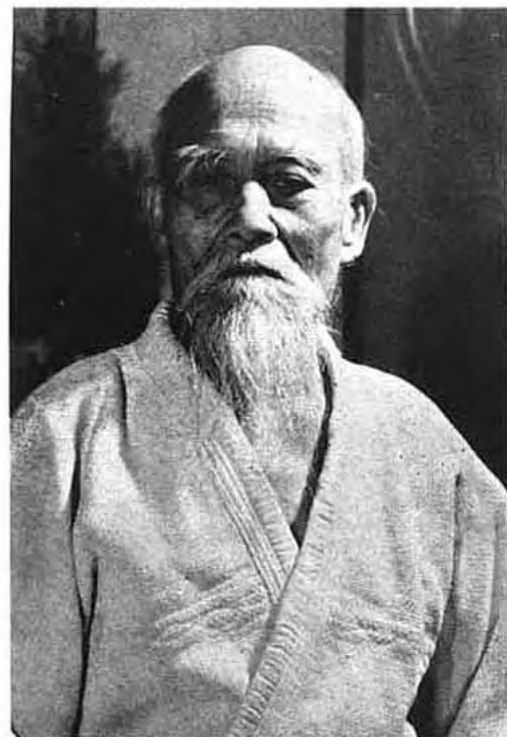
Συνέχεια 5η:

Οι βίαιες και θηριώδεις τέχνες που εξασκούσε πριν και οι όποιες σνέτριβαν τά πάντα, άλλαξαν σε εύγενικές και αρμονικές τέχνες, οι όποιες τρυφερά αγκάλιαζαν όλα τά προγράμματα. 'Ο O-SENSEI έκινεϊτο με χάρη σαν έπιδεικνυε γιαπωνέζικο χορό και φαινόταν ότι είχε ξεχάσει την ύπαρξη του αντίπαλου του. Σε δευτερόλεπτα έρριχνε κάτω μερικούς δυνατούς άντρες και όμως αυτοί που έπεφταν κάτω δέν ήξεραν πώς τους είχε ρίξει. 'Η κάθε του κίνηση γινόταν σύμφωνα με τους νόμους τής φύσης και ή δύναμη του αντίπαλου που του έκανε την επίθεση, γύριζε αναπόφευκτα πίσω στον ίδιο τον αντίπαλο. Έτσι είχε επιτύχει, μέσω τής μεγάλης προσπάθειάς του, να φτάσει στο επίπεδο τής απολύτου μη αντίστασης, που είναι τό άνώτατο επίπεδο του AIKIDO.

'Ο O-SENSEI έλεγε: "Η φύση είναι πλατιά και έχει μεγάλο βάθος. Όσο περισσότερο προχωράς, τόσο περισσότερο βλέπεις μπροστά σου. Τό AIKIDO είναι ένας δρόμος χωρίς τέλος, αρμονικός με την φύση. 'Ακόμα είμαι στον πρώτο βαθμό του AIKIDO και συνεχίζω την εξάσκησή μου. Θα συνεχίζω να εξασκώμαι μέχρι τό τέλος τής ζωής μου και θα αφήσω τό AIKIDO κληρονομιά στις επόμενες γενεές." Έξέφραζε την πίστη του αυτή ταπεινά και χωρίς διατυμπανισμούς και μετέφερε την πίστη του αυτή στην εξάσκησή του καθώς έδίδασκε.

Ναύαρχοι όπως ο TAKESHITA, ο TAKAHASHI, ο YAMAMOTO και άλλοι αξιωματικοί έδιδάχθησαν από τον O-SENSEI. Άνδρες από εύγενείς οικογένειες ήταν μεταξύ των μαθητών του, οι όποιοι χωρίς καμιά άμφιβολία έθαύμαζαν την άπαραμίλλη ύπεροχή του στις τέχνες, αλλά περισσότερο τους προσέκλυσε τό πνεύμα του και ή ξεχωριστή προσωπικότητά του.

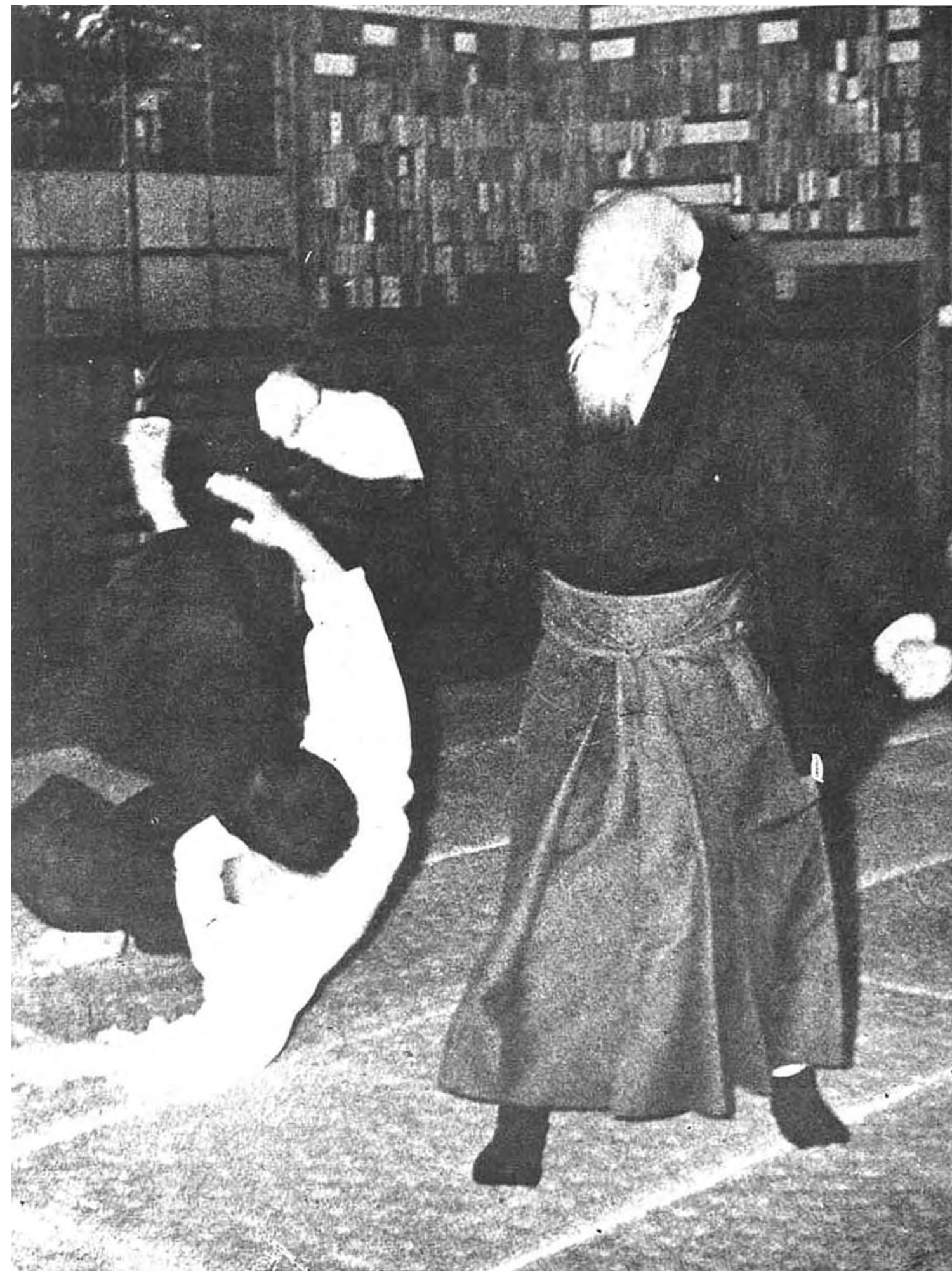
Όταν άρχισε ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος, ο O-SENSEI άφησε τό ντότζο του για ίδιωτικούς λόγους και πήγε στην επαρχία IBARAGI και φτιάχνοντας μια καλύβα στα βουνά, άσχολήθηκε με την καλλιέργεια τής γής. 'Υστερα και για 12 χρόνια άφιέρωσε τον εαυτό του στην πνευματική εξάσκηση. Κατά την περίοδο αυτή δέν δέχτηκε καινούργιους μαθητές, αλλά πήρε μαζί του μερικούς από τους μαθητές που ήταν βαθειά συνδεδεμένοι με αυτόν. Είδε ότι ή μεταπολεμική ήθική εύρσκατο σε παρακμή, και ότι πολλοί νέοι άνθρωποι παραστράτουσαν και αυτό τον στενοχωρούσε άφάνταστα. Είχε κείθει πλέον ότι έφτασε ή ώρα να άνοιξει τις πόλες του AIKIDO στον κόσμο, να τους άφήσει να μάθουν την κανονική χρήση του πνεύματος και του σώματος, να καταλάβουν τις άρχές τής φύσης και να άνακτήσουν πάλι την εμπιστοσύνη τους. Κάλεσε τότε τους πρώην μαθητές του και άρχισε την εξάπλωση του AIKIDO. Τό AIKIDO μέχρι την εποχή εκείνη ήταν μια μυστική πολεμική τέχνη, γνωστή μόνο σε σχετικά λίγους προνομιούχους Γιαπωνέζους. Οι άπαιτήσεις για να γίνει κανείς δεκτός ως μαθητής του AIKIDO και να μάθει τις τέχνες και την φιλοσοφία του ήταν πολλές, και μεταξύ άλλων ο



ύποψήφιος έπρεπε να έχει δύο συστατικές έπιστολές από πολύ γνωστούς και με καλή κοινωνική θέση κατοίκους τής 'Ιαπωνίας. 'Η αίτία ήταν ότι ο O-SENSEI δέν ήθελε οι τέχνες του να περιέλθουν σε χέρια που θα τις χρησιμοποιούσαν για άλλους σκοπούς. 'Ηθελε όλοι οι μαθητές του να έρευνήσουν σε βάθος την φιλοσοφία του AIKIDO, και να σκεφτούν με σοβαρότητα να άποκτήσουν την άρμονία στην ζωή τους και όχι άπλώς μόνο να μάθουν αυτοάμυνα. Σήμερα εκατοντάδες χιλιάδες εξασκούνται στην 'Ιαπωνία και σχεδόν σε όλο τον κόσμο.

'Ο O-SENSEI δίδασκε και εξασκούταν στο AIKIDO μέχρι τις τελευταίες στιγμές τής ζωής του. Άφησε αυτόν τον κόσμο ειρηνικά στις 26 'Απριλίου 1969 και σε ήλικία 86 ετών. Οι καρδιές όλων ράγισαν εκείνη την ήμερα. 'Ηταν τό άξέχαστο τέλος ενός ανθρώπου του όποιου οι τέχνες, τό πνεύμα και ή προσωπικότητα θα μείνουν κληρονομιά για πάντα. Πέθανε εύτυχιμένος γιατί είχε καταφέρει να φτάσει στον σκοπό του: Να γίνει ένα με την φύση και να βρισκεται σε άρμονία με αυτή.

Συνέχεια στο έπόμενο



'Ο ιδρυτής του 'Αϊκίντο, Μοριχέϊ Ούεσίμπα, ένω δίδασκει την τέχνη σε εκπαιδευτές στο 'Αρχηγείο του 'Αϊκίντο.





# Μπρούς Λή: ο θρύλος

Συνέχεια 3ης

"Ενας φίλος του Λή, ο Αντριαν Μάρσαλ, λέει την ακόλουθη ιστορία:

"Ο Λή με έδεσε με σχοινί τόσο σφιχτά, που δεν μπορούσα να κουνηθώ. Καθόμουν εκεί και τὰ είχα έντε- λώς χαμένα. "Προσπάθησε κάτι άλλο", πρότεινε ο Μπρούς. "Τί;" φώναξα θυμωμένα. "Τί μπορεί να κάνω;" "Νομίζω ότι έχεις δόντια και δαγκώνεις..." είπε γελώντας ο Μπρούς. Πράγματι, σε μία από τις ταινίες του, κάποιος τόν δένει. Τότε αυτός τί κάνει; Κόβει το σχοινί με τὰ δόντια.

Αυτές οι δύο ιστορίες λένε πολλά για τή φιλοσο- φία του Μπρούς Λή και για τὸ στυλ που ὀνόμασε Τζέτ- κούνε-ντό. Τὸ Τζέτ-κούνε-ντό ήταν ἕνα στυλ χωρίς... στυλ. Περιείχε και κλασικές μεθόδους χωρίς όμως να χαρακτηρίζεται: είδικά από αυτές. Χαρακτηριζόταν για τήν εὐθύτητά του και τήν ἐπιτυχία του στις διάφορες συγκρούσεις.

Ο Λή ἔλεγε: "Όταν ἕνας γλύπτης φτιάχνει ἕνα ἀγαλμα, δὲν τοῦ προσθέτει συνέχεια κηλό για να τὰ σχηματίσει. Στήν πραγματικότητα λαξεύει, πετώντας τὰ ἀχρηστα. Στὸ Τζέτ-Κούνε-Ντό δὲν χρειάζονται πρόσθε- τες μέθοδοι ἀλλὰ μᾶλλον ἀφαίρεση. Μὲ ἄλλα λόγια χρειά- ζεται ἕνα πέταγμα τῶν ἀχρήστων. Δὲν πρόκειται για "αὐξηση" ἀλλὰ για "ἐλάττωση". Τέχνη θὰ πεῖ να ἐκφρά- ζεις τὸν ἑαυτό σου. "Όσο περισσότερο περίπλοκη εἶναι μιά μέθοδος, τόσες λιγότερες πιθανότητες ὑπάρχουν να ἐκφραστεῖ κανεῖς ἐλευθερα. Οἱ μέθοδοι δὲν πρέπει να εἶναι πολύ μηχανικές, σύνθετες ἢ περιοριστικές. Ἐάν τυφλά προσκολλᾶται κανεῖς σ'αὐτές, καταλήγει να αἰ- σθάνεται περιορισμένος. Θυμήσου, ἔ κ φ ρ ἄ ζ ε ἰ ς τ ἰ ς τ ε χ ν ι κ ἔ ς, ὁ ἔ ν τ ἰ ς ἔ κ τ ε λ ε ἰ ς. "Αν κάποιος σοῦ ἐπιτεθεῖ, ἢ ἀπάντηση δὲν εἶναι Τεχνι- κή Νο I, Στάση Νο 2, Κεφ. 4, Παράγραφος 5. Ἀντίθετα κινεῖσαι ἀπλά, χωρίς καμιά σκέψη.

Ἡ ὀνομασία Τζέτ-Κούνε-Ντό πρέπει να ἀναλυθεῖ για να γίνει κατανοητή. "Τζέτ" σημαίνει παρεμποδίζω. "Κούνε" σημαίνει και στυλ και γροθιά. Και "Ντό" ση- μαίνει ὁ μοναδικός τρόπος, ἢ πραγματικότητα. Προσαρ- μοσμένο σὸ δυτικό τρόπο σκέφους, σημαίνει "βρίσκω τὸν ἀντίπαλο, τὸν κλησιάζω και τὸν κτυπῶ". Ἡ στρα- τηγική του εἶναι περισσότερο ἐπιθετική παρά ἀμυντική. Ὁ Λή κάποτε τὸ ἀποκάλεσε "ἐξελιγμένη μορφή πάλης τοῦ δρόμου", και ἀποτελοῦσε πραγματικά ἕνα ἀρκετά φυσικό τρόπο ἀντιμετώπισης τοῦ ἀντιπάλου.

Στις ἀρχές τῆς δεκαετίας τοῦ '60 ὁ Λή προσπάθησε να διεισδύσει στις ἀρχές που διέκουν τὸ Τζέτ-Κούνε- Ντό, ὅταν ἴδρυνε τὸ δικό του ἐκπαιδευτήριο πολεμικῶν τεχνῶν στὸ Σηάτλ. Τὸ πρῶτο διαφημιστικό του ἐντυπο προκάλεσε τὸ ἐνδιαφέρον πολλῶν. Ὑποσχόταν ὅτι οἱ τεχνικές που διδάσκονταν στὸ ἐκπαιδευτήριό του ήταν... μαλακές, ἐξαιρετικά γρήγορες ἢταν εὐθεῖς και πῆγαιναν κατευθείαν στὸ στόχο χωρίς περιττές κινή- σεις".

Και ὑπῆρχε ἄραγε καμιά οὐσιώδης διαφορά μεταξύ τοῦ ἐκπαιδευτηρίου Λή και τῶν ἄλλων; Ὁ Λή ἔλεγε: "Τὰ περισσότερα συστήματα πολεμικῶν τεχνῶν παρα- πλανοῦν πρῶτα τὸν ἀντίπαλο και μετὰ τὸν ἐξουδετερώ- νουν. Αυτό δὲν εἶναι δύσκολο. Ἄντι κανεῖς να ἀρχίσει ἀμέσως τήν ἐπίθεση, παρουσιάζει μερικές καλλιτεχνι- κές τεχνικές που ἀποτελοῦν, κατὰ κάποιο τρόπο, ἕνα προκαταρκτικό στάδιο."

Βλέπουμε λοιπόν, ὅτι τὰ λόγια τοῦ Λή δὲν ταιριάζ- ζουν με τῆς λέξεις-κλειδιά τοῦ Τζέτ-κούνε-ντό, που εἶναι "ἀπλότητα - εὐθύτητα". Ἐτσι, ὁ Λή δὲν "ἐφεύρε" κανένα καινούργιο "στυλ" -σὴν πραγματικότητα ἢ λέξη "στυλ" εἶναι τελείως ἀστοχη και ἀσχετη.

"Κατὰ βάση", ἔξηγοῦσε ὁ Μπρούς Λή, "ὅλα τὰ στυλ ἰσχυρίζονται ὅτι μπορούν να ἀντιμετωπίσουν ὅποιαδήποτε μορφή ἐπιθέσεως. Αυτό σημαίνει ὅτι ὅλα τὰ στυλ εἶναι πλήρη και ἀποτελεσματικά" ὅτι εἶναι ἱκανά να ἀμυνθοῦν ἱκανοποιητικά ἀλλὰ και να ἀνταποδώσουν τὰ ἴσα. Ἀποῦ λοιπόν ὅλοι μπορούν να ἀντιμετωπίσουν ὅτι- δήποτε, ἀπό που προέρχονται ὅλα αὐτὰ τὰ διαφορετικά στυλ;"

Ὁ Λή τόνισε ὅτι αὐτὸς που ἰσχυρίζεται ὅτι ἢ μέ-θοδος του εἶναι πραγματικά διαφορετική ἀπὸ τῆς ἄλλης, πρέπει να μὲνει ἀκλόνητος και ἀκαμπτος κάθε φορά που συγκρούεται με κάποιον. Εἶναι ὅμως ἀδύνατο, ὅταν μά- χεσαι με τὸν ἀντίπαλο, να μὴ ξεφύγεις ἀπὸ τή φυσική και εὐθεία ὁδὸ. Μερικοί δάσκαλοι διδάσκουν τήν εὐθεία γραμμή, ἄλλοι τήν κυκλική, ἄλλοι κτυποῦν κατευθείαν, ἄλλοι προσπαθοῦν ἀπλῶς να δέξινουν διαφορετικούς. Δὲν πρέπει ὅμως οἱ μέθοδοι να μὲνουν προσκολλημένες σε μιά μόνο τεχνική. Ὁ Λή ἔλεγε ὅτι οἱ τυποποιημένες μέθοδοι ἄμυνας και ἐπίθεσης ἐμποδίζουν τήν πραγματι- κή και ἐλεύθερη συμπελοκή.

Και στὸ περιοδικό BLACK BELT ἔλεγε τὸ 1971: "Πρέπει να γίνει ἀντιληπτό μιά για πάντα ὅτι δὲν ἔχω ἀνακαλύψει καμιά νέα μέθοδο ἢ τροποποίηση. Στὸ τζέτ κούνε ντό δὲν ὑπάρχουν νόμοι ἀπαράβατοι που τὸ κάνουν να διαφέρει ἀπὸ τή μιά ἢ τήν ἄλλη μέθοδο. Ἄντι- θετα, ἐλπίζω να ἐλευθερώσω στοὺς συναδέλφους μου ἀπὸ τή δουλειά τῶν τεχνικῶν, τῶν σχεδίων και τῶν δογμάτων.

Πολλοὶ κριτικοὶ ρωτοῦσαν, τί τὸ ἰδιαίτερο εἶχε τὸ Τζέτ-κούνε-ντό. Ὁ Λή ἀπαντοῦσε: "Σὰς προσφέρω ἕνα παγκόσμιο στυλ, μιά φιλοσοφία τῶν πολεμικῶν τεχνῶν που δὲν ἔχει φυλετικά σύνορα και που θὰ ἐνώσει ἀπο- τελεσματικά ἀγωνιστές που πρὶν ἦταν χωρισμένοι με ἀχρηστα γεωγραφικά ὄρια."

Ἐξηγοῦσε: "Πολλοὶ ἄνθρωποι που θὰ ἔρχονταν να ἐκπαιδευτοῦν, θὰ ζητοῦσαν ἀπὸ τοὺς δασκάλους να τοὺς μάθουν τήν ἀλήθεια. Ἐνας ἀπὸ τοὺς δασκάλους θὰ ἀπαν- τοῦσε: "Ναι, θὰ σοῦ μάθω τὸ Γιαπωνέζικο τρόπο..." Στὸ τζέτ-κούνε-ντό δὲν ὑπάρχουν ἐθνικότητες. Ἡ ἔκφραση που χρησιμοποιοῦμε εἶναι τὸ "ἐμεῖς". Ὅταν ἀκο- λουθεῖς ἕνα Γιαπωνέζικο στυλ, ἐκφράζεις τὸ στυλ αὐτὸ και ὄχι τὸν ἑαυτό σου. Αυτό ἀκριβῶς ἐμεῖς θέλομε να ἀποφύγομε."

Αὐτὸ που κυρίως πρόσφερε ὁ Λή ἦταν ἢ "εὐθύτητα". Ἐνας δημοσιογράφος ἀπὸ τὸ "BLACK BELT" τὸν ρώτησε τί σημαίνει αὐτὴ ἢ "εὐθύτητά του".

Δὲν πρόλαβε να τελειώσει τή φράση του ὅταν ὁ Λή πέταξε σ'αὐτόν τὸ πορτοφόλι του. Ὁ δημοσιογράφος τὸ ἔπιασε και ὁ Λή γέλασε.

"Αὐτὸ εἶναι ἢ εὐθύτητα", εἶπε. "Ἐνεργεῖς με ἀπόλυτη φυσικότητα, χωρίς να χάνεις καθόλου καιρὸ. Ἄπλως σήκωσες τὰ χέρια σου και ἔπιασες τὸ πορτοφό- λι. Ὅυτε τάχασες, ὅυτε φώναξες, ὅυτε πῆρες κάποια τεχνική θέση πρὶν τὸ πιάσεις. Ἄν ἔκανες αὐτὰ, δὲν θὰ τὸ ἔπιανες."

Ἄλλὰ, αὐτὴ ἢ "ἀπλότητα" τί ἀκριβῶς σημαίνει; Ὁ Λή λέει:

"Πρὶν μελετήσω τήν τέχνη αὐτή, κάθε γροθιά που δεχόμουν ἦταν ἀκριβῶς μιά γροθιά, ἕνα χτύπημα ἦταν ἀκριβῶς ἕνα χτύπημα. Ὅταν ἀρχίσα να πρωτοεκπαιδεύο- μαι, ἢ γροθιά δὲν ἦταν πιά μιά γροθιά, τὸ χτύπημα δὲν ἦταν πιά ἕνα χτύπημα. Τώρα που ἔχω μετὰ στὸ νόη- μα τῆς τέχνης αὐτῆς, ἢ γροθιά εἶναι "ἀπλά" μιά γρο- θιά, τὸ χτύπημα "ἀπλά" ἕνα χτύπημα."

Τὸ ὕφος τῆς καλλιέργειας δὲν παίζει μεγάλο ρό- λο. Τὸ μόνο που βαραίνει εἶναι ἢ ἀπλότητα, ἢ ἱκανό- τητα να ἐκφράζεσαι με τὸν ἐλάχιστο δυνατό τρόπο."

"Τὸ τζέτ κούνε ντό", συνέχισε ὁ Λή, "εἶναι μιά πολύπειρη μαχητική τέχνη που περιλαμβάνει μόνο τῆς ἀπαραίτητες κινήσεις." Καὶ πρόσθεσε εἰρωνικά: "Οἱ μαθητὲς αἰσθάνονται περήφανοι ὅταν γίνουν δεκτοὶ στὴ μοναδική αὐτή τέχνη."

Γι'αὐτοῦς που ἠλπίζαν να βροῦν στὸ τζέτ κούνε ντό "περίεργες και μοναδικές" δυνάμεις, ὁ Λή τοὺς ἀπογοή- τευσε με τὰ λόγια του. Ἡ γνώμη του ἦταν ὅτι ὁ καθέ- νας πρέπει να ἀναπτύσσει τὸ φυσικό του ταλέντο και ἰκανότητες:

"Μὴν παραβλέπετε τῆς πέντε φυσικές αἰσθήσεις στήν ἀναζήτηση τῆς λεγόμενης ἔκτης. Ἀναπτύξτε μόνο τῆς πέντε φυσικές αἰσθήσεις."

"Όσο για τὸ "βαθμολογικό" σύστημα ὁ Λή εἶπε: "... ἔχομε ἕνα μοναδικὸ βαθμολογικό σύστημα χω- ρὶς βαθμολογία. Ὁ πρῶτος βαθμὸς εἶναι ἕνα κενὸς κύκλος που σημαίνει τήν ἀρχική ἐλευθερία. Ὁ δεῦτερος βαθμὸς εἶναι πράσινος και ἄσπρος σε σχῆμα γίν-γιάνγκ με δύο κυρτὰ βέλη γύρω ἀπὸ τὸ κυκλικὸ πλαίσιο. Ὁ τρίτος εἶναι πορφυροῦς και ἄσπρος, ὁ τέταρτος εἶναι γκρίζος και ἄσπρος, ὁ πέμπτος κόκκινος και ἄσπρος, ὁ ἕκτος χρυσὸς και ἄσπρος, ὁ ἕβδομος κόκκινος και χρυσὸς, που εἶναι και τὸ ἐμβλημα τῆς σχολῆς μας. Ὁ ὄγδοος βαθμὸς εἶναι ὁ ὑψηλότερος που εἶναι ἕνας κενὸς κύκλος, ἢ ἐπιστροφή στὸ ἀρχικὸ στάδιο."

"Στις πολεμικές τέχνες, ὅποιοσδήποτε κανόνας μπο- ρεῖ να σπάσει. Καὶ ἢ ἰσχύς τῶν κανόνων ἦταν διαφορε- τική καλαιότερα ἀπὸ σήμερα."

Παρ'ὄλα αὐτὰ τὸ τζέτ κούνε ντό ἦταν σύμφωνο με τοὺς αὐστηρότερους κώδικες τῶν ἀρχαίων πολεμικῶν τεχνῶν. Ὁ μεγάλος φιλόσοφος ποιητῆς Λάο Τσοῦ, ἔγρα- φε ἀρκετοὺς αἰῶνες πρὶν: "Τὰ ὄπλα μπορεί να εἶναι ὁμορφα, εἶναι ὅμως ὄργανα τῶν κακῶν οἰωνῶν, μισητὰ σε ὅλες τῆς ἐποχές. Τὰ αἰχμηρὰ ὄργανα δὲν εἶναι τὰ ἐργαλεῖα τοῦ ἀνώτερου ἀνθρώπου. Τὰ χρησιμοποιεῖ μόνο ὅταν ἢ ἀνάγκη εἶναι καταπιστευτική. Ἡ ἥρεμια και ἢ ἀνάπαυση εἶναι τὰ πραγματικά του ὄπλα, ἐνῶ ἢ νίκη με τή βία τῶν ὄπλων εἶναι μιά ὀδυνηρὴ προσφυγή. Για να θεωρηθοῦν τὰ ὄπλα εὐχάριστα, θὰ πεῖ ὅτι δίνουν εὐχαρίστηση για τὸ φόνο τῶν ἀνθρώπων. Καὶ αὐτὸς που εὐχαριστιέται με τὸ φόνο τῶν ἀνθρώπων, δὲν γνωρίζει τήν ἀληθινή θέλησή του. Αὐτὸς που ἔχει σκοτώσει πολ- λούς ἀνθρώπους θὰ πρεπε να θρηνησει γι'αὐτοῦς με εἰ- λικρινὴ θλίψη."

Οἱ ἀπόψεις τοῦ Λή για τὰ "αἰχμηρὰ ὄργανα" σχεδὸν συμφωνοῦσαν με τοῦ Λάο Τσοῦ. Πολλές φορές ἐξέφραζε τή λύπη του για τήν ἀνήθικη νεότητά του σάν μαχητῆς τοῦ δρόμου. Καὶ ἐνῶ χαρακτηρίζε τὸ τζέτ κούνε ντό σάν μιά ἀποτελεσματικὴ τεχνική, ἢ ἀποτελεσματικὴτητα σταματοῦσε μπροστά στα τεχνητὰ βοηθητικά μέσα. Ὁ Λή ἤθελε να χρησιμοποιεῖ τὸ σῶμα του για ὅλα, τελείως ἀβοήθητο.

Ἡ μόνη καταφανὴς ἐξαίρεση σε ὅλα αὐτὰ εἶναι φυ- σικά τὰ νούν-τσάκου. Ὁ Λή χρησιμοποιοῦσε τὰ ραβδία νούν-τσάκου (δύο γυάλινες συνδεδεμένα με ἀλυσίδες) σε ταινίες και εἶχε καταφανῶς μάθει καλά τήν τέχνη τους. Μποροῦμε να εἰμασθε σίγουροι για ἕνα πράγμα: Ὁ Λή δὲν ἔμαθε τήν τέχνη αὐτὴ ἀσκώντας τὴν πάνω σε ἀνθρώ- πινο ὄν και ποτὲ δὲν δίδασκε τὸ νούν-τσάκου στοὺς μαθητὲς του τοῦ τζέτ κούνε ντό. Τὸ νούν-τσάκου αὐτὸ ἐντυπωσιάζει: στὸν κινηματογράφο, τὸ σφύριγμα τους στὸν ἀέρα εὐχαριστοῦσε, ὅταν μάλιστα προερχόταν ἀπὸ τὰ χέρια ἑνὸς δασκάλου σάν τὸν Λή. Πίστευε ὅτι ὅποιοσ- δήποτε πολεμικὸς ἀθλητῆς θὰ μπορούσε εὐκόλα να ἐπι- τεθεῖ με τή βοήθεια τοῦ νούν-τσάκου. Θυμόμαστε τὰ λόγια τοῦ Τσουάγκ Τσοῦ: "Οἱ ἄνθρωποι που δουλεύουν στὸ νερό δὲν ὀπισθοχωροῦν ὅταν συναντήσουν καρχαρίες και φάλαινες - αὐτὸ εἶναι τὸ θάρρος τοῦ φαρῶ. Οἱ ἄνθρωποι που δουλεύουν στήν ξηρὰ δὲν ὀπισθοχωροῦν ὅταν συναντήσουν τίγρεις και ρινόκερους - αὐτὸ εἶναι τὸ θάρρος τοῦ κνηγοῦ. Ὅυτε και οἱ ἄνθρωποι που βλέπουν ἐναντίον τους αἰχμηρὰ ὄπλα ὀπισθοχωροῦν, αὐτὸ εἶναι τὸ θάρρος τοῦ ἀποφασισμένου πολεμιστῆ."

Ὁ Λή φαίνόταν να σπάει τὸν θεμελιώδη κανόνα τῶν πολεμικῶν τεχνῶν με τὸ να ἀρνεῖται να ἀνοίξει τή σχολή του στοὺς ἐπιχειρηματίες.

Ἐλεγε: "Ἄρκετοὶ ἐπιχειρηματίες με πλησίασαν να τοὺς δώσω προνόμια στή Σχολὴ Αὐτοάμυνας Κάτο, ἀλλὰ ἀρνή- θηκα. Καὶ παρ'ὄλο που εἶχε γράψει ἕνα βιβλίο με τὸν τίτλο "Τὸ Τάο τοῦ τζέτ κούνε ντό", ποτὲ δὲν τὸ δη- μοσίευσε. Ἀισθάνομουν τότε, ὅπως αἰσθάνομαι και σή- μερα" εἶπε τὸ 1973, "ὅτι δὲν θὰ προδώσω τήν τέχνη για τὰ χρήματα". Ὁ Λή κατὰλαβε ἀκόμα ὅτι δὲν μπορεί να ἐμπιστευεται κανένα.

"Γι'αὐτὸ δὲν δημοσίευσα τὸ βιβλίο ... θὰ τὸ διαβαζαν μερικοί και μετὰ θὰ ἀνοιγαν σχολές χρησι- μοποιώντας τὸ δικό μου ὄνομα."

"Ἐτσι, μέχρι τὸ θάνατό του, οἱ γνώσεις μας για τῆς ἰδέες του για τὸ τζέτ κούνε ντό εἶναι περιορισμέ- νες. Για τῆς πρακτικές ἐφαρμογές, τὸ μόνο που μπορού- με να κάνομε εἶναι να συναρμολογήσομε μερικὰ ἀπο- κόμματα ἀπὸ πληροφορίες που μᾶς ἄφησε ὁ Λή. Μερικά ἀπὸ αὐτὰ εἶναι ἀνεκτίμητοὶ ὀδηγοὶ τῆς φύσης τοῦ τζέτ κούνε ντό. Ἐνας ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς ὀδηγοὺς εἶναι τὸ γράμμα στὸ φίλο πολεμικὸ ἀθλητῆ Ντάννου Ἴνοσάντο:

Συνέχεια στὸ ἐπόμενο





Φίλοι αναγνώστες:

"Αφιερώσαμε αυτό το χώρο στην αλληλογραφία σας με το περιοδικό μας. Με χαρά μας θα δεχόμαστε γράμματά σας και θα δίνουμε πληροφορίες και απαντήσεις στις απορίες σας.

Από την Ίωάννα Κοκόση



# αλληλογραφία μέ τούς αναγνώστες

Αγαπητοί μας φίλοι:

1) Κάποιος αναγνώστης μās έγραφε άνώνυμο ότι γνωρίζει πολλά επαγγελματικά μυστικά διάφορων δασκάλων καράτε στην Αθήνα και στον Πειραιά. Δυστυχώς δεν μπορούμε να δημοσιεύσουμε τό γράμμα του, παρ'όλο που έχει ενδιαφέροντα στοιχεία, γιατί δεν αποδεικνύονται έγγραφως τά όσα ισχυρίζεται. Έπίσης, για άλλη μία φορά τονίζουμε ότι δεν άπαντάμε στα άνώνυμα γράμματα.

2) Διάφοροι αναγνώστες μās έστειλαν συνεργασίες για δημοσίευση. Ευχαριστούμε. Θα δημοσιεύσουμε όσες ανταποκρίνονται στο πνεύμα και στη στάση του περιοδικού μας. Σās υπενθυμίζουμε πώς, όταν οί συνεργασίες σας αποτελούν γνώμες και σκέψεις σας, άρκει να συνοδεύονται από τό όνομά σας και τη διεύθυνσή σας. Όταν όμως περιέχουν όνόματα και άλλα στοιχεία, είναι άπαράτητο να αναφέρονται και οί πηγές προελεύσεως τών πληροφοριών.

3) Πολλοί συναντούν την άρνηση τών δικών τους στην έπιθυμία τους να εξασκηθούν στο καράτε. Τούς συμβουλεύουμε να μάθουν καλά τί είναι τό πραγματικό καράτε, ώστε να υποστηρίξουν με έπιχειρήματα την έπιθυμία τους.

4) Πραγματικά, υποσχέθηκαμε πολλές φορές τά-κθόν-ντό από τό περιοδικό μας. Μάλιστα τό έχουμε και μόνιμο στοιχείο στο έξώφυλλό μας. Δεν τό ξεχνάμε. Κάνουμε τς κατάλληλες κινήσεις για εξασφάλιση συνεργατών.

5) Πολλοί μās ζητούν βιβλία με άσκήσεις για νουν-τσάκου. Δεν έχουμε, αλλά σύντομα θα διαθέσουμε."

6) Κάποιος άνώνυμος αναγνώστης μās γράφει ότι κάνουμε συνεχώς άδικες έπιθέσεις έναντίον ενός άλλου περιοδικού. Οί έπιθέσεις, διαβεβαιώνουμε δεν ήταν καθόλου άδικες. Θα σταματήσουμε όμως τς έπιθέσεις από τό περιοδικό μας, γιατί θα τς συνεχίσουμε με άλλο τρόπο.

7) Μερικοί μās ρωτάνε τί είναι τό "δηλητηριασμένο ηλεκτρικό άγγιγμα" και οί "τεχνικές του άόρατου χεριού". Είλικρινά δεν ξέρουμε. Πάντως τό πρώτο δείχνει ότι είναι "ένα άκούμπισμα με δηλητήριο που τό βάζουμε στη μπρίζα" και τό δεύτερο είναι τό παιχνίδι "μπιζ" που παίζαμε μικροί στο σχολείο.

8) Πολλοί μās ζητούν άφίσεσ. Από αυτό τό τεύχος θα έχετε τς καλύτερες

9) Γράφτε μας κολλά γράμματα με κρίσεις σας για την ύλη του περιοδικού. Τί διαβάζετε, τί θα θέλατε ακόμα. Μήν ξεχνάτε πώς τό περιοδικό φτιάχνεται για σās.

10) Ευχαριστούμε.

Κύριε Περισίδη:

Και'άρχην θα ήθελα να σās συγχαρώ για τό περιοδικό σας και να σās εύχαριστήσω για τό έργο σας στην εξάπλωση τών πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα.

Θα ήθελα την συμβουλή σας για ένα πράγμα. Έπειδή ή ιδιωτική μου ζωή δεν μου επιτρέπει να πάω σε μία σχολή καράτε διότι δεν μου μένει χρόνος, και έπειδή οί πολεμικές τέχνες έχουν γίνει ή μισή ζωή μου, αποφάσισα να αγοράσω διάφορα βιβλία πολεμικών τεχνών (Αϊκίντο, Ζίου-ζίτσου, Κούνγκ-φού, Τζούντο) και να διδάσκομαι από αυτά και από τά περιοδικά μαζι με τούς φίλους μου.

Αυτό που θέλω να κάνω είναι ένα σύστημα προπονήσεως δικό μου, και να σās τό πω πιό καθαρά άγρόσα βιβλία πολεμικών τεχνών από διάφορες τέχνες και στυλ γιατί μου άρέσει ή ποικιλία πολεμικών τεχνών και θέλω να άκαλλαγώ από τά διάφορα στυλ.

"Όταν κάνω ένα κουμιτέ νομίζω πώς θα ήταν καλύτερα να χρησιμοποιούσα ότι πολεμική τέχνη ή στυλ φέρει ή περίπτωση, φυσικά θα έργαστώ πολύ σκληρά για να πετύχω αυτό τόν σκοπό, αλλά νομίζω πώς αξίζει.

Γράφτε μου στο περιοδικό σας την συμβουλή σας αν τό έγκρίνετε. Αν δεν τό έγκρίνετε γράφτε μου κάτι άλλο.

Σās εύχαριστώ πολύ.

Φουντούλης Γεώργιος  
Αθήνα

Φίλε μας Γιώργο Φουντούλη:

Διάβασα με προσοχή τό γράμμα σου. Δεν είσαι ό μόνος σ'αυτή την κατάσταση. Είναι και πολλοί άλλοι. Η αίτια είναι γνωστή: Δεν υπάρχει "εύχρεμα" στο να γυμναστείς στο άθλημα που θέλεις. Και όταν λέμε εύχρεμα έννοούμε "καλό γυμναστήριο κοντά σου με γνήσιο δάσκαλο και προσιτά δίδακτρα".

Αυτό είναι ένα πρόβλημα πολύ διαδεδομένο. Πολλοί νομίζουν ότι τό λύνουν με τη βοήθεια βιβλίων ή περιοδικών. Δυστυχώς δεν είναι τόσο άπλά. Ένα βιβλίο (θεωρητική κατάρτιση) δεν μπορεί να σου μάθει την κίνηση ένω ένα δάσκαλος (πρακτική εξάσκηση) μπορεί. Ένα βιβλίο όμως μπορεί να σου δώσει όποια στιγμή θέλεις κολλές λεπτομέρειες τεχνικών. Δηλαδή, ένα βιβλίο δεν μπορεί να σε προπονήσει αλλά μπορεί να σε κατατοπίσει. Στην περίπτωση όμως που δεν βρίσκεις δάσκαλο και γυμναστήριο στην γειτονιά σου, στο χωριό σου ή στην πόλη σου είναι σίγουρο πώς θα καταφύγεις στο βιβλίο.

Σε μία πλήρη και σωστή εκμάθηση, ό δάσκαλος, τό γυμναστήριο και οί συναθλητές σου δίνουν τό 70-80% τών όσων μαθαίνεις, ένω ένα βιβλίο τό 20-30%.

Η γνώμη μας είναι να συνεχίσεις με αυτή την τακτική, πάντα όμως με την προοπτική να την βελτιώσεις.

Κύριε Περισίδη:

Διαβάζω τό περιοδικό που εκδίδετε από τό πρώτο τεύχος σας. Σās αξίζω κάτι παραπάνω από συγχαρητήρια. Είστε οί πρώτοι -έσείς και οί συνεργάτες σας- που προσπάθησαν να δώσουν κάτι πραγματικά καλό και άύθεντικό γύρω από τς πολεμικές τέχνες στην Ελλάδα. Είμαι άθλητής του τζούντο και κάτοχος πορτοκαλλιās ζώνης 4 KYU, αλλά τό ενδιαφέρον μου είναι γενικό για όλες τς πολεμικές τέχνες. Έτσι παίρνω τό θάρρος να σās υποβάλλω μερικές έρωτήσεις που είναι -νομίζω- γενικού ενδιαφέροντος. Τς έξης: 1) "Ό συνεργάτης σας κ. Μάριος Κοντοζής, που σπουδάσει Κέντο και ΙΑΙ-DO στην Ιαπωνία, σκέπτεται να διδάξει αυτός έπειτα κάποιο από τά δύο ή και τά δύο στην Ελλάδα; Νομίζω πώς αυτό θα ήταν ένα σημαντικό βήμα στην άνύψωση και διάδοση τών πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα. 2) Προβλέπεται ή ίδρυση λέσχης KYOKUSHINAKAI KARATE στην Αθήνα ή άλλου; Είναι κρίμα να υπάρχει μόνο μία λέσχη αυτού του στυλ που είναι πασίγνωστο και διαδεδομένο σχεδόν σε όλο τόν κόσμο. Θα χαρώ πολύ αν μου άπαντήσετε.

Με άπειρη εκτίμηση  
Νίκος Παπαδόπουλος

Φίλε μας Νίκο Παπαδόπουλε:

Ευχαριστούμε για τά καλά σου λόγια. Κάνουμε ότι μπορούμε για να κρατήσουμε τό περιοδικό στο επίπεδο που πρέπει.

Ό συνεργάτης μας Μάριος Κοντοζής σκέπτεται πραγματικά να διδάξει ΙΑΙ-DO στην Αθήνα. Αυτό όμως εξαρτάται και από πολλούς άλλους παράγοντες.

Πραγματικά, έχουμε πληροφορηθεί από άνώνυμο γράμμα, πώς προκειται να ίδρυθεί σχολή καράτε του KYOKUSHINKAI στην Αθήνα χωρίς όμως να ξέρουμε πότε και από ποιους.

Και ένα γράμμα χωρίς άπάντηση.

Κύριε Περισίδη:

Είμαι ίδρυτής του συστήματος ΣΟΥ-ΣΟΥ-ΜΟΥ-ΣΟΥ-ΤΟΥ-ΣΟΥ-ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ.

Είμαι κάτοχος της μαύρης ζώνης ένδεκατο Ντάν. Εάν αντίρρησης που είσαι σ'αυτά τά θέματα θα μου πεις ότι υπάρχουν μόνο δέκα Ντάν. Έδώ έχεις λάθος. Δικό μου σύστημα είναι, όσα Ντάν θέλω παίρνω.

Από τς στήλες του περιοδικού σου διάβασα ότι υπάρχει και ένας άλλος Γκράντ Μάστερ. Λυπήθηκα πολύ βλέποντας ένα άθλητικό περιοδικό να κατηγορεί με σκληρό τρόπο έναν τέτοιο Μάστερ. Μήπως κύριε άμφιβάλλετε ότι υπάρχει ήλεκτρικό άγγιγμα ή αστρικό χέρι; Έως να άγνωεις ότι υπάρχουν και τέτοια πράγματα στον κόσμο τών πολεμικών τεχνών. Για τό σκάσιμο όμως τζαμιού έξ άποστάσεως τί έχεις να πεις;

Γνωρίζω ότι σε μία επίδειξη στην Αγγλία κάποιοι Γκράντ Μάστερ έσπασε ένα τζάμι έξ άποστάσεως δύο όλόκληρων μέτρων χωρίς να τό άγγιξει παρατηρώντας το και μόνον. Και όχι μόνον αυτό αλλά και δύο τούβλα με ντομάτες αφήνοντας άθικτες τς ντομάτες.

Ασφαλώς και γνωρίζεις ότι δεν είναι άνάγκη να είναι καείς Μάστερ τών πολεμικών τεχνών για να κάνει κάτι παρόμοιο. Υπάρχουν άνθρωποι άπλοϊ, άσχετοι από κάθε είδους άθλημα, που με είδικές ιδιότητες άνεξήγητες έπιστημονικά καταφέρνουν να σπάσουν άντικείμενα από άπόσταση παρατηρώντας τα και μόνον.

Διάβασα σε κάποιο περιοδικό ότι όρισμένοι Μάστερες και κάποιοι άγνωστος "X" προκαλούν θεούς και δαιμόνες και ιδιαίτερα τούς δασκάλους του SHOTOKAN και WADO RYU (Ιάπωνες και Έλληνες). Είναι αξιο άπορίας πώς δάσκαλοι που έχουν φτάσει σε τόσο ψηλούς βαθμούς χάνουν τόσο εύκολα την ψυχραιμία τους και καταργούν τούς βασικούς νόμους του Καράτε. Άραγε αυτοί οί ίδιοι δάσκαλοι διδάσκουν στους μαθητές τους να μη χρησιμοποιούν την τέχνη τους για την έπίλυση τών διαφορών τους; Μόνον στα κινέζικα έργα βλέπαμε μέχρι σήμερα αυτό τό φαινόμενο τών ξυλοδαρμών μεταξύ διαφορετικών σχολών. Μήπως ήρθε ή ώρα να δούμε εκ του φυσικού την εφαρμογή της ώμης βίας;

Τά πράγματα είναι πολύ ποιά άπλά:

Γνωρίζοντας οί κύριοι, που αυτοαποκαλούνται Μάστερες τών πολεμικών τεχνών την θέση τους, γνωρίζουν τό ίδιο καλά και τη θέση αυτών που προκαλούν. Προφανώς γνωρίζουν ότι ένας δάσκαλος του SHOTOKAN ή του WADO RYU δεν θα έδινε άπάντηση σε τέτοιου είδους προκλήσεις γιατί μοιραία θα έπεφτε στο δικό τους επίπεδο. Είναι όμως βέβαιο ότι με τέτοιου είδους θεατρνισμούς άνεβαίνει ή έμπορικότητά τους και προσθέτουν στην δυναμή τους μερικούς ακόμα άφελείς.

Τελειώνοντας κ. Περισίδη θαθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου και τά συγχαρητήριά μου σε σένα και τούς συνεργάτες σου για τόν δίκαιο και σκληρό άγώνα ενάντια σε κάθε "άσυνήητο έμπορο" του καράτε.

Μετά τιμής  
ό νέος Γκράντ Μάστερ του  
ΣΟΥ-ΣΟΥ-ΜΟΥ-ΣΟΥ-ΤΟΥ-ΣΟΥ-  
ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ  
Γ. Τσόγκας  
Παντανάσσης 64  
Πάτρα



# Από τό ήμερολόγιο ένός καρτέκα



Άπό τόν Μάριο Κοντοζή

Συνέχεια 4η:

Μου δάνεισε λοιπόν μιά ζώνη του δασκάλου, και αφού μου τήν έδεσε κάθισε και με κοιτούσε. Αίσθάνθηκα να κοκκινίζω. Καθώς προσπαθούσα αδέξια να δέσω τό χακάμα μου, ήρθε κοντά μου και άρχισε να με ντύνει αυτή με γρήγορες και άπότομες, άνδρικές θά έλεγα κινήσεις. Σε λίγο ήμουν έτοιμος.

Άθλήτριες και άθλητές χαιρετήσαμε και άρχισαμε μάθημα. Η YUKO τελικά άποδείχτηκε χρήσιμη γιατί ο δάσκαλος δέν μιλούσε άγγλικά ενώ αυτή κάτι κατάφερνε. Όλη μου ή προπόνηση εκείνη τήν ήμέρα ήταν να κτυπώ μιά σιδερένια κούκλα με τό σινάϊ, και ναχω τή YUKO δίπλα μου να με καθοδηγεί.

Όταν τελείωσα τό μάθημα. ήμουν κουρασμένος, και άπογοητευμένος. Ήρθε τόσο όρμος από τήν Έλλάδα για να χτυπήσω μιά κούκλα από σίδηρο; Η YUKO ήρθε δίπλα μου μαζί με τόν δάσκαλο, καθώς εγώ, με χέρια που τρέμανε από κούραση προσπαθούσα να λύσω τό πολύπλοκο δέσιμο του χακάμα. Κάτι είπε ο δάσκαλος, και ή YUKO μ' έγδωσε στο λεπτό. Σε λίγο ήμουν γόντος άπέναντι στον δάσκαλο και σε δεκαπέντε γυναίκες ίσως. Από τό θυμό μου δέν μπορούσα ν' άρθρώσω λέξη. Άργά ο δάσκαλος και πάντα κοιτάζοντάς με άρχισε να μιλά στη YUKO και εκείνη μου έξήγησε. Στα BUDO δέν υπάρχει ντροπή, δέν υπάρχει πονηριά (φυσικά με τήν έννοια τής προστυ-

χιās). Ό καλύτερος μαθητής ή μαθήτρια βοηθά τόν πιό καινούργιο, σε όπιδήποτε χρειαστεί. Όλοι είμαστε μιά οικογένεια και οι σκέψεις μας όσο βρώμικες κι άν' έρχονται μαζί με έμας στο ντότζο, μέσα σ' αυτό πρέπει να καθαρίζου. Και τό σωμα μας πρέπει να υποτάσσεται στην σκέψη μας. Αύτά ήταν άρκετά για να με κάνουν να φύγω. Αίσθανόμουν παράξενα και ένα αίσθημα εύτυχίας άρχισε να με πλημμυρίζει. Ήμουν εύτυχής που γνώριζα τά Μπούντο από κοντά, και συνάμα τυχερός που είχα τόσο καλούς δασκάλους.

Πέρασαν οι πρώτες εβδομάδες και άρχισα να ντύνομαι μόνος και όταν χρειάζομουν βοήθεια να τήν ζητώ χωρίς να νοιώθω ντροπή. Όταν δέν καταλάβαινα κάτι, ρωτούσα τόν δάσκαλο, χωρίς να ντρέπομαι για τήν άγνοιά μου. Θα πρέπει με τό πέρασμα του Ίουνίου να σημείωσα άρκετή πρόοδο τόσο στο KENDO όσο και στο IAI-DO.

## ΚΑΘΕ ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΗ

Μπήκε ο Ίούλιος με περισσότερη ζέση και βροχές. Τίς νύχτες τόσο εγώ όσο και ο Νίκος με δυσκολία κοιμόμασταν. Τά χέρια μου από τούς καρπούς μέχρι τούς ώμους πονούσαν από τά χτυπήματα του "σινάϊ". Τό γόνατά μου ήταν συνέχεια μελανά από τό IAI-DO.



Μιά μέρα, από τίς πρώτες του Ίουλίου, ζήτησα από τόν δάσκαλο ν' αγοράσω ζώνη για τό IAI-DO και κατάνα. Τήν άλλη μέρα μουφερε μιά ώραία μαύρη ζώνη, και μου είπε πως ή κατάνα με περίμενε στο εργοστάσιο. (Στήν περιοχή που μέναμε είχαμε ένα μεγάλο εργοστάσιο με είδη των Μπούντο. Πάντα όταν πηγαίναμε με τόν Νίκο για να τά θαυμάσουμε κάναμε σάν μικρά παιδιά.) Τόν ρώτησα με άπορία γιατί μαύρη ζώνη, κι όχι άσπρη όπως όλοι οι άρχάριοι, (στο IAI-DO υπάρχει ή άσπρη ζώνη, τήν όποία φοράνε οι άρχάριοι και ή μαύρη, δέν υπάρχουν άλλοι χρωματισμοί ζωνών), εκείνος μου άπάντησε με τήν βοήθεια τής YUKO ότι εγώ άσπρη δέν θα φορούσα ποτέ. Ήδη είχα προχωρήσει πολύ στην εκμάθηση και στο επίπεδο που διδασκόμουν, δέν ήθελε ο δάσκαλός μου να φορά άσπρη ζώνη. Δέν ήταν ή ζώνη αλλά ή καλωσύνη του που με συγκίνησε. Έδώ πρέπει να πω ότι ενώ στο KENDO γυμναζόμουν ομαδικά, στο IAI-DO γυμναζόμουν συνέχεια μόνος με τόν δάσκαλο. Αυτό με έκανε να γνωρίζω σήμερα δεκαπέντε ΚΑΤΑ καλά.

Τά άγάπησα και τά δύο άθλήματα, ιδιαίτερα τό IAI-DO. Πολλές φορές έρχόταν και ο Νίκος και παρακολουθούσε προπόνηση. Θα θυμάται πιστεύω, όπου κι

άν βρίσκεται τήν άγάπη που μάς έδειξε ο Σενσέϊ Μαέντα, και πως νιώθαμε τήν ήμέρα που μου φόρεσε τήν ζώνη στο IAI-DO. Με τόν Νίκο δεθήκαμε περισσότερο, κάθε χαρά μου ήταν και χαρά του, και κάθε δική του χαρά ήταν και δική μου. Ξέραμε ότι είμασταν στην άρχή, και ή άρχή είναι πάντα δύσκολη.

Γυμναζόμενος στο IAI-DO τό έγχειρισμένο γόνατό μου βελτιώθηκε τρομερά, δυνάμωσε με άποτέλεσμα να μήν με ένοχλεί καθόλου.

Ένα χαρακτηριστικό γεγονός, που με έκανε ρεζίλι, αλλά και μου έβαλε περισσότερο μυαλό, στο φτωχό μου κεφάλι ήταν τό έξης: Τίς πρώτες μέρες τής εκμάθησής μου στο KENDO, ήμουν άγανακτισμένος διότι με βάζανε και χτυπούσα συνέχεια τίς σιδερένιες κούκλες. Νόμιζα ή καλύτερα θεωρούσα τότε ότι αυτό ήταν κάτι τό ταπεινωτικό για μένα. Έτσι μιά μέρα, πήγα λίγο νωρίτερα και μή έχοντας τί να κάνω, άρχισα να χτυπώ τίς κούκλες με διάφορες τεχνικές του καράτε. Πότε με τά πόδια και πότε με τά χέρια. Σε μιά στιγμή μπήκε μέσα στο Ντότζο ή ζενκάϊ YUKO και με είδε. Σάν άστραπή, χύμηξε πάνω μου, κι άρχισε να με χτυπάει με ένα "σινάϊ" καντού. Έκπληκτος δέν προλάβαινα να φυλαχτώ







από τὰ χτυπήματα. ("Ας σημειώσουμε ότι η YUKO είναι 21 ετών και ασχολείται από 10 ετών με τὸ KENDO.) Σέ μιὰ στιγμή τινάχτηκα, και ὕστερα ἀπὸ ἀρκετὴ προσπάθεια τὴν ἀκίνητοποίησα και τὴν ρώτησα γιατί με χτυπάει. Ἐκεῖνη κλαίγοντας (ἀπὸ παράπονο), μὸ εἶπε πὸς αὐτὸ πὸς ἔκανα ἦταν ἀπάνθρωπο. Αὐτὲς οἱ κοῦκλες εἶχαν ποτιστεῖ με τὸν ἰδρώτα και τὸ αἶμα χιλιάδων ἀθλητῶν, πολλοὶ ἀπὸ αὐτοὺς εἶναι σήμερα πρωταθλητές, κι ἐγὼ ἐφόρμωσα πᾶνω τους χτυπήματα καράτε. Αὐτὸ δὲν γίνεται ποτὲ τὴν Ἰαπωνία. Εἶναι "βεβήλωση" θά ἔλεγα νά χτυπᾶς κάτι πὸς οἱ ἄλλοι, τὸ χρησιμοποιοῦν γιὰ τὴν ἐκμάθηση μιᾶς τέχνης.

Κατάλαβα πὸς καλὰ τί ἐννοῦσε. Καί εἶχε ἀπόλυτα δίκιο. Πολλὲς φορές ἀφήνωμε ἕνα κτῆνος πὸς ἔχουμε μέσα μας ἐλεύθερο, κι αὐτὸ τὸ δικαιολογοῦμε με τὴ λέξη νεῦρα. Ὅμως γιὰ ἕναν μπουντόκα αὐτὸ εἶναι ἀπαράδεκτο. Τὸ κτῆνος του, ἐλευθερώνεται και ἐξαντλεῖται μέσα στὸ Ντότζο, στὸ κατάλληλο Ντότζο. Κι ἔτσι ὅταν βγαίνουμε ἔξω πρέπει νά εἶμαστε ἀπολύτως ἡρεμοί. Τὸ παράλογο νευρικό ξέσπασμα, δὲν ὑπάρχει στὸν σωστὸ Ἰάπωνα μπουντόκα. Μόνον ἐμεῖς οἱ Εὐρωπαῖοι τὸ ἔχουμε και τὸ ἐκδηλώνουμε συχνότατα. Αὐτὸ τὸ κτῆνος ἔμαθα ἢ καλύτερα με ἔμαθαν ἐδῶ στὴν Ἰαπωνία νά τὸ χαλιναγωγῶ. Μοῦ τὸ ἔμαθαν ἤθελα δὲν ἤθελα, πότε με τὸ ἄγριο και πότε με τὸ καλὸ. Κι ἔτσι νιώθω σήμερα, πὸς ἐλαφρὺς, πὸς ἡρεμὸς. Ἐμαθα νά σέβωμαι τὸ Ντότζο πὸς μαίνομαι. Τὸ κάθε διαφορετικό Ντότζο.

Μιὰ ἄλλη κακὴ συνήθεια πὸς εἶχα, και πὸς ὁ σενσέι Μαέντα μὸς τὴ διόρθωσε ἦταν ἡ ἐξῆς: Ἐδῶ στὴν Ἰαπωνία μετὰ τὴν προπόνηση τὸ κάθε τμήμα προπονήσεως ἀπὸς τελειώσει, ὅλοι, ἐκτός του πρώτου ζενπάι και του ζενσέι, παίρνουν στὰ χέρια ἀπὸς μιὰ σκούπα μερικοί και ἄλλοι σφουγγαρόπανα και καθαρίζουν γρήγορα τὸ Ντότζο. Ἐγὼ θεώρησα στὴν ἀρχὴ σωστὸ, νά μὴν κᾶνω αὐτὸ πὸς κᾶνανε οἱ ἄλλοι συναθλητές μου, οἱ ὁποῖοι (εἶναι και ἡ νοοτροπία τῶν Γιαπωνέζων) δὲν μὸς μιλοῦσαν μιὰ και ἡμῶν ξένος. Αὐτὸ ἐγὼ τὸ παρεξήγησα, και θεώρησα ἔξυπνο τὸν ἑαυτὸ μου πὸς δὲν καθαρίζε. Τὸ καθαρίσματος στὸ τέλος τῆς προπονήσεως ὀνομάζεται Σούζι. Ἐτσι λοιπὸν, ἔφευγα θριαμβευτικά, ἢ καθόμουνα και τὸς ἔβλεπα πὸς καθαρίζαν. Μιὰ μέρα, ὁ ζενσέι Μαέντα ἔδωσε ἐντολὴ νά μὴν καθαριστεῖ τὸ Ντότζο, και μὸς τελείωσε ἡ προπόνηση ὁ ζενσέι πῆρε ἕνα κουβὰ με νερὸ και ἕνα σφουγγαρόπανο, μὸς τὰ ἔφερε μπροστὰ στὰ πόδια μου και μὸς εἶπε: "Θέλουμε νά δοῦμε πὸς καθαρίζουν και στὴν πατρίδα σου". Ἀπὸς τὸ ὕφος του και τὸν τόνο τῆς φωνῆς του κατάλαβα ὅτι δὲν κρυβόταν οὔτε θυμὸς οὔτε κακία, ἀπλὸς και δὲν ἔκανα σωστὰ. Ἐτσι, λοιπὸν, ἐπὶ μιὰ ὥρα σφουγγάριζα ὅλο τὸ Ντότζο. Στὸ τέλος ἡ ζενπάι YUKO μὸς ἐξήγησε ὅτι πρέπει νά βοηθῶ τους ἄλλους ἀθλητές στὸ Σούζι (καθαρίσματος), διότι και ἐγὼ εἶμαι τὸ ἴδιο με αὐτούς. Ἄν ὅμως δὲν ἤθελα,

δὲν ἀγαποῦσα τὸν ὄμοιο γυμναζόμουνα ἄς μὴν καθαρίζα. Ἀπὸς τότε και σὲ κάθε προπόνηση μέχρι σήμερα κᾶνω Σούζι με μεγάλη μου εὐχαρίστηση, και χαρὰ.

#### ΙΟΥΛΙΟΣ '77 ΣΤΟ ΙΑΙ-DO

Γράφω ἰδιαίτερα γιὰ τὸ ΙΑΙ-DO ἐπειδὴ ἀγάπησα πὸς αὐτὸ τὸ ἄθλημα. Τὸ ΙΑΙ-DO εἶναι κάτι πὸς καλιό. Ξεκινᾶει ἀπὸς τὴν ἐποχὴ τῶν θρυλικῶν Σαμουράι. Τότε ἡ κάθε σχολὴ Σαμουράι (πὸς ἦταν σὰν οἰκογένεια), μάθαινε στοὺς ἐκπαιδευμένους στὴν Κατάνα τὸ δικὸ της στυλ χειρισμοῦ. Ἐτσι ἀπὸς τότε και μέχρι σήμερα, τὸ ΙΑΙ-DO ὑπάρχει σὲ πᾶρα πολλὰ στυλ, τὰ ὁποῖα διαφέρουν ἐλάχιστα τὸ ἕνα ἀπὸς τὸ ἄλλο. Συνήθως, ὅπως καλιὰ ἔτσι και σήμερα σὲ κάθε πόλη ὑπάρχει περισσότερο διαδεδομένο ἕνα στυλ. Γιὰ τὴν Ναγκόγια ἦταν και εἶναι τὸ στυλ SINKAKE-RYU, τὸ ὁποῖο ἐλάχιστα ἄλλαξε ἀπὸς τὰ καλιὰ χρόνια. (Τὸ λέω αὐτὸ γιὰ τὸς οἱ Γιαπωνέζοι ἀπλοστεύσανε κατὰ πὸς τὸ ΙΑΙ-DO σὲ ὅλα τὰ στυλ γιὰ τὸ εἶναι ἕνα ἀπὸς τὰ πὸς ἐπικίνδυνα ἄθλήματα τῶν BUDO, γιὰ τὸ χειρίζεσαι ἕνα ἢ δύο μεγάλα και βαριά σπαθιά κι ὄχι τὰ χέρια σου. Στὸ παραμικρὸ λάθος μπορεῖ νά σοῦ συμβεῖ σοβαρὸ ἀτύχημα ἢ νά προκαλέσεις ἀτύχημα. Χρειάζεται λοιπὸν ἰδιαίτερη προσοχή.)

Στὸ ΙΑΙ-DO ὑπάρχουν μόνον Κάτα, ἀπὸς τὰ ὁποῖα τὰ περισσότερα εἶναι μικρά. (Ἀπὸς 15 ἔως 20 κινήσεις). Πρέπει νά ἀκολουθεῖς κατὰ λέξη τῆς δόξης του δασκάλου γιὰ νά ἀποφύγεις τὸ ἀτύχημα. Τὸ πὸς δύσκολο στὸ ΙΑΙ-DO εἶναι ἡ ἐφαρμογὴ τῶν Κάτα. Ὅπως και στὰ ἄλλα ἄθλήματα τῶν BUDO τὰ Κάτα γίνονται με ἕναν ἀντίπαλο ἢ περισσότερους. Ἡ ἐφαρμογὴ τους ὅμως διδάσκεται μετὰ τὸ Ιο ντάν γιὰ τὸ εἶναι πραγματικά κάτι τὸ πὸς δύσκολο.

Ἐγὼ ἀπὸς τὴν ἀρχὴ, (αὐτὸ τὸ θέλησε ὁ δάσκαλός μου, ἴσως γιὰ νά καταλάβω καλύτερα τὸ ΙΑΙ-DO) ἔμαθα τὰ Κάτα και τὴν ἐφαρμογὴ τους. Ἀντίπαλο πάντα εἶχα τὸν ζενσέι, ὁ ὁποῖος ὅταν ἦταν στὴν ἀντίπαλη θέση πάντα με κοιτοῦσε με φανερό τρόμο, ἴδιως ὅταν ἦταν νά δώσω χτύπημα με τὴν Κατάνα.

Γιὰ κάποιον πὸς παρακολουθεῖ τὸ ΙΑΙ-DO τοῦ φαίνεται σὰν κάτι ἀπλό, ἀπαλό και πότε γρήγορο και πότε ἄργο. Γιὰ κάποιον ὅμως πὸς ἐκτελεῖ Κάτα και χειρίζεται τὴν Κατάνα, πιστέψτε με δὲν εἶναι καθόλου ἀπλό ἢ ἀπαλό. Ὅλες οἱ κινήσεις κρύβουν δύναμη, ἀκρίβεια και τελειότητα. Πάντα δουλεύει ὄλο τὸ σῶμα και φυσικά ἀνάλογα και τὸ ἀναπνευστικό σύστημα.

Ὁ Νίκος τὸ ἔβλεπε σὰν κάτι ἀπλό καθώς παρακολουθοῦσε κανένα μάθημα, μὰ νομίζω ὅτι τὸν μάγευε κι αὐτὸν ὅπως και ἐμένα. Ποτὲ δὲν χόρταινα νά βλέπω δασκάλους νά ἐκτελοῦν ΙΑΙ-DO Κάτα.

Συνέχεια στὸ ἐπόμενο

\* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \*

Φίλοι τῶν πολεμικῶν τεχνῶν:

Μόλις ἐξασφαλίσαμε γιὰ τὴν Ἑλλάδα τὴν ἀποκλειστικὴ ἀντιπροσώπευση τοῦ μεγάλου ἰαπωνικοῦ οἴκου

TAIHEI TRADING CO., LTD.

γιὰ εἶδη πολεμικῶν τεχνῶν.

Ἴδῃ παραλάβαμε δοκιμαστικὴ παραγγελία περιορισμένου ἀριθμοῦ judogi και karategi (φόρμες γιὰ judo και karate) ἰαπωνικῆς κατασκευῆς και μοναδικῆς ποιότητος. Ὅσοι ἐνδιαφέρεστε γιὰ κατάλογο εἰδῶν και τιμῶν (μικρὴ ἢ μεγάλη παραγγελία) τηλεφωνήστε μας στὸ 8216509 ἢ γράψτε μας πρὸς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Ἀθήνα 147».

\* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \* JUDO-KARATE \*