



## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

- Άρτινός Γεράσιμος:** Μαθηματικός, 2 dan στο judo από το Kodokan, 1 dan στο Shorinji-Kempu κάτοικος Τόκυο).
- Βουτσαράς Βασίλης:** Επιχειρηματίας, καφέ ζώνη στο judo, προπονητής του τμήματος judo του Όμιλου Αντισφαιρίσεως.
- Hanson-Lowe John:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 dan στο judo (74 ετών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης (κάτοικος Τόκυο).
- Κοντοζής Μάριος:** Φοιτητής Έγκληματολογίας, 1 dan στο Karate από την JKA.
- Παπαγεωργακόπουλος Θάνος:** Δικηγόρος, 1 dan στο Wado-Ryu karate από την AJKF.
- Πολίτης Κώστας:** Ναυπηγός, 1 dan στο Aikido από την IAF.
- Ραφτάκης Νίκος:** Σπουδαστής Μηχ/γος-Ήλ/γος Ε. Μ. Πολυτεχνείου, 1 dan στο karate από την JKA.
- Ροντογιάννης Γιώργος:** Ίατρος των Σπόρ, διπλωματούχος της Σχολής Ξειδικεύσεως στην Ίατρική των Σπόρ του Πανεπιστημίου της Ρώμης.
- Σανιώτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 2 dan στο karate από την JKA.
- Tansley Arthur:** Ήπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από το Kodokan, κάτοικος Tokyo).



## ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

- Έπεξεργασία κειμένων:** Κοσμάς Περισίδης
- Επιμέλεια εκδόσεως:** Θύμιος Περισίδης
- Μεταφράσεις:** Σόφη Άγγέλη  
Γιάννης Ματσόπουλος
- Φωτοστοιχειοθεσία:** Γ. Λεοντακιανός & Υίοι
- Φωτογραφίες:** Χρήστος Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.
- Έκτύπωση:** Σ. Λεούσης — Δ. & Γ. Μαστρογιάννης Ο.Ε.
- Διανομή:** Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

## ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ



Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του.

Τά ένυπγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη.

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

## ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE



Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης:

**ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ**

Ήλ/γος — Μηχ/γος ΕΜΠ

Έκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων και αθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:

Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147, τηλ. 821.6509, 822.4794

Ρεπορτάζ από Ίαπωνία:

**ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΑΡΤΙΝΟΣ**

Μαθηματικά-Οικονομικά, Πανεπιστήμιο Sophia, Τόκυο  
2 dan KODOKAN JUDO, 1 dan SHORINJI KEMPO

## ΕΞΑΜΗΝΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Έλλάδα, Κύπρος .....	250 δρχ.
Ευρώπη (αεροπορικώς) .....	350 δρχ.
Άμερική, Ίαπωνία (αεροπορικώς) .....	400 δρχ.
Αυστραλία (αεροπορικώς) .....	550 δρχ.

Έπιταγές προς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147» για εξάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

## ΤΙΜΕΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΤΕΥΧΩΝ

Για τά τεύχη από 1 έως 6 .....	20 δρχ. τό καθένα
Για τά τεύχη από 7 έως 11 .....	30 δρχ. τό καθένα
Για τόν Τόμο 1 (τεύχη 1-11) ...	280 δρχ.
Για τά τεύχη από 12 και μετά ..	40 δρχ. τό καθένα

Κάθε Σεπτέμβριο μάς δίνετε τά τεύχη σας και σας τά δένουμε σέ πολυτελή τόμο. Μή χάνετε τεύχη γιατί εξαντλούνται.

## ΔΙΑΦΗΜΗΣΕΙΣ

1) Για μαυρόσπρες εσωτερικές σελίδες (εκτός των εσωτερικών εξωφύλλων και τήν πρώτη εσωτερική) προς 3.000 δρχ. τή σελίδα. Άνάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά υπάρξουν και εγχρωμες εσωτερικές.)

2) Για τίς εσωτερικές του εξωφύλλου και τήν πρώτη εσωτερική, προς 4.000 δρχ. τή σελίδα. Μόνο δλόκληρες σελίδες.

3) Για τήν εγχρωμη του όπισθοφύλλου (μέσα στο πλαίσιο), προς 6.000 δρχ.

Σέ όλες τίς περιπτώσεις πρέπει νά μάς δώσετε τά φίλμς (ή τίς μακέττες και νά χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στά 7.000 αντίτυπα και κυκλοφορούμε σέ όλη τήν Έλλάδα από Πρακτορείο και μέ συνδρομές.

## ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ



■ Δέν ξέρω αν τό παρατηρήσατε!  
Τό μοναδικό ελληνικό περιοδικό για τζούντο, καράτε και άλλες πολεμικές τέχνες έκανε 64 τίς σελίδες του.

Και βλέπουμε!

Διαδώστε το για νά μεγαλώσει άκόμα.

■ Είμαστε πολύ στενοχωρημένοι που αναβλήθηκε πάλι ή δική με τόν Έλ. Δυστυχώς δέν είχε φτάσει (άπό Ίαπωνία μέσω Ύπουργείου Έξωτερικών) ή κατάθεση του Γεράσιμου Άρτινού. Τώρα πιά θά επιδιώξουμε νά συνεδικαστεί με τή δική μας μήνυση εναντίον του. Ευχαριστούμε πολύ τούς φίλους μας για τά στοιχεία που μάς έχουν δώσει και πάντα περιμένουμε κι άλλα.

■ Άν, (άν), ξαφνικά δέν βρείτε τό περιοδικό μας στο περίπερό σας, αυτό δέν θά σημαίνει πως σταμάτησε νά βγαίνει, αλλά θά σημαίνει πως κυκλοφορεί μόνο με συνδρομές και όχι στα περίπτερα. Ήπειδή οι φθορές είναι τρομερά μεγάλες μπορεί νά καταλήξουμε κάποτε σ' αυτόν τόν τρόπο διανομής. Ποιός ξέρει!

■ Σύνθημά μας: «Κάθε χρόνο κι ένα Τόμο»!

Σας συνιστούμε νά κάνετε τά τεύχη σας τόμο. Έτσι θά έχετε κάθε χρόνο και ένα καινούργιο πολυτελή τόμο με έντεκα τεύχη για τήν βιβλιοθήκη σας. (Έντεκα τεύχη γιατί τόν Αύγουστο δέν θά βγάζουμε τεύχος. Είναι βλέπετε ό μήνας των άδειών από τή μιά μεριά και δέν έχει και επικαιρότητες από τήν άλλη. Άς ξεκουραστούμε και μεις).

■ Κάπου άκούσαμε πως δημιουργείται επιτέλους ή περίφημη «Έπιτροπή Πολεμικών Τεχνών» με εκπροσώπους από όλες αυτές τίς τέχνες σүн κάποιον εκπρόσωπο του κράτους. Καιρός ήταν νά ... καθαρήσει λίγο ή κατάσταση από τούς ψευδοδασκάλους. Όσοι δέν έχουν διπλώματα με γνήσια προέλευση καλό θά ήταν νά ... άλλαζαν επάγγελμα. Από μέρους μας, θά δημοσιεύσουμε από τό επόμενο τεύχος σέ ένα πίνακα όσους έχουν γνήσια μαύρη ζώνη (και από πού τήν έχουν) ταξινομημένους κατά άθλημα και κατά άλφαβητική σειρά. Σέ κάποιο άλλο περιοδικό δημοσιεύτηκε ένας τέτοιος πίνακας. Δέν θά ήθελα νά ήμουν στη θέση αυτών των μαυροζωνάδων, γιατί μετά τή δική θά τούς «φύγει» ή μαύρη ζώνη και θά τούς ... πέσει τό παντελόνι.

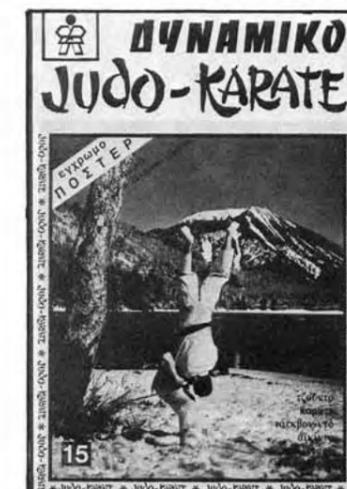
■ Για τά παιδάκια που ... τή βρίσκουν με άπειλητικά τηλεφωνήματα, συμβουλεύω νά παίρνουν τό 141, που λέει και τήν ώρα και άπαντάει και τίς νύχτες. Θά έχουν τό ίδιο αποτέλεσμα.

■ Και, τέλος, ...

**ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ σέ όλους σας και  
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ Ο ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΣ ΧΡΟΝΟΣ.**

Θύμιος Περισίδης

## ΤΕΥΧΟΣ 15 — ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1979 — ΔΡΧ. 40



Άπό προπόνηση τζούντο στα χιόνια (κάπου στην Ίαπωνία).

## Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

### ΤΖΟΥΝΤΟ

Judo: μάθημα 12, από τούς Γ. Άρτινό και Θ. Περισίδη ..	13
Έμβάθυνση στις βασικές αρχές του judo, από τόν Dr. J. B. Hanson-Lowe .....	22
Πανελλήνιοι άγώνες τζούντο .....	28

### KARATE

Καράτε: μάθημα 9, από τούς Yukio Hirakawa, Γ. Σανιώτη και Θ. Περισίδη .....	37
---	----

### ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Kick-Boxing: έδω πέφτει ξύλο, από τόν Γ. Άρτινό .....	24
Αϊκίντο: δυναμική άνασκόπηση, από τόν Κ. Πολίτη .....	46

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ — ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Μασουτάτσου Όγιάμα, ό δημιουργός του Κυόκουσινκάι Καράτε, από τήν Σόφη Άγγέλη .....	6
Καθόρι Γιαμαγκούτσι, 13 χρονών, πρωταθλήτρια τζούντο, από τήν Ρίτα Κοσιδά .....	8
Συνέντευξη με τόν Sumiyuki Kotani, 9 ντάν τζούντο, από τόν John Robertson, μετάφραση Γ. Άρτινός .....	10
Sohei Uchida, 5 ντάν τζούντο, στο Ε. Μ. Πολυτεχνείο, από τόν Θ. Περισίδη .....	35

### ΔΙΑΦΟΡΑ

Άρθρα άναγνωστών μας .....	27
Ή προπόνηση με βάρη στις πολεμικές τέχνες, από τούς Ν. Ραφτάκη και Θ. Παπαϊωάννου .....	43
Ό ... δέκα ντάν, .....	48
Άπό τό ήμερολόγιο ενός καρατέκα, από τόν Μάριο Κοντοζή .....	50
Ό τζουντόκα χωρίς κιμονό, περιπετειώδες μυθιστόρημα, μετάφραση Γ. Ματσόπουλου .....	52
Μπρούς Λή: ό θρύλος .....	40
Άλληλογραφία με τούς άναγνώστες, από τήν Ρ. Κοσιδά	56
Ξύλο με χιούμορ, ένα κόμικ που γράφει «ό Μπάμπης τό μουτρο» .....	60
Άγγελίες — Άνακοινώσεις .....	62
Στό επόμενο τεύχος .....	63



# Μασουτάτσου 'Ογιάμα

Συνέντευξη 3η:

'Αποϋ σταμάτησε τή δουλειά του σάν σωματοφύλακας, έκανε τό πρώτο από τά πολλά ταξίδια του στίς 'Ηνωμένες Πολιτείες. Τόν Μάρτιο του 1952 ήταν προσκεκλημένος τής 'Αμερικάνικης 'Ενωσης 'Επαγγελματικής Πάλης στό Σικάγο μαζί με τόν τζουντόκα Κοκίτσι 'Εντο και τόν πρώην παλαιστή, τόν "Μεγάλο Τόγκο" τής Καλιφόρνια. Μετά από μία μεγάλη επίδειξη στό Σικάγο, οί τρεις άντρες περιόδευσαν στίς 'Ηνωμένες Πολιτείες μέχρι τό Νοέμβριο, προκαλώντας διάφορους παλαιστές και μοξέρ. 'Ο 'Ογιάμα δέν έχασε από κανένα.

Τό έπόμμενο καλοκαίρι πήγε πάλι στό Σικάγο για μία δημόσια αντίπετπιση ταύρου με γυμνά χέρια. Μπροστά στίς τηλεοπτικές κάμερες, ό 'Ογιάμα κλόνησε τόν ταύρο με μία γροθιά και μετά του έκοψε τό ένα κέρατο. 'Επειτα πήγε στη Νέα 'Υόρκη να διδάξει κάρτε για μία εβδομάδα και μετά έφυγε για τήν 'Ιαπωνία.

Τό 1954 απόφασισε να κάνει μία τρίμηνη περιόδεα στη Νότια 'Ασία, κυρίως για να έπανορθώσει τη ταπεινωση τών γιαπωνέζων καρατέκα από τούς Ταύλανδέζους μοξέρ. Σχεδίασε άκμμη να διδάξει και να έπιδείξει τεχνικές κάρτε.

'Ηταν μία ζεστή, πνιγερή νύχτα αλλά στην άρνεα του KICK-BOXING ήταν μαζεμένοι πολλοί άνουπόμοιοι, ένθουσιώδεις θεατές να δούν τό μεγάλο καρατέκα από τήν 'Ιαπωνία. 'Ο αντίπαλος του 'Ογιάμα, ό "Μπλάκ Κόμπρα", ήταν πολύ δυνατός και είχε μεγάλη έμπειρία. 'Οταν ό 'Ογιάμα άνέβηκε στό ρίνγκ, τό πλήθος τόν περιγελούσε.

Τό γκόγγι σήμανε τήν έναρξη του άγώνα και ό 'Ογιάμα βγήκε από τη γωνία του χωρίς να ξερει τί τόν περιμένει. Καθώς περιτριγύριζε προσεκτικά τη "Μαύρη Κόμπρα", ό Ταύλανδός έδωσε ξαφνικά ένα φοβερό λάκτισμα και ίσοπέδωσε τόν Κορεάτη. Μία μεγάλη βοή άκούστηκε και άρχισε η αντίστροφη μέτρηση. Καί ξαφνικά σηκώθηκε, πρός έκπληξη όλων. Πολλοί λίγοι άντιπαλοί είχαν επίξει από παρόμοια φοβερά χτυπήματα του Ταύλανδου.

Στό μέσο περίπου του γύρου η "Μαύρη Κόμπρα" έδωσε άλλο ένα τρομερό χτύπημα στό σαγόνι του 'Ογιάμα. Ταυτόχρονα σχεδόν ό Κορεάτης έκανε τόν Ταύλανδó να χάσει τήν ίσορροπία του με ντεάσι-μπαράϊ (χτύπημα στό πόδι) και πριν άκόμα προλάβει να συνέλθει τόν ρίχνει κάτω με ένα φοβερό μαβάσι-γκέρι (περιστροφικό χτύπημα).

Τό πλήθος έπεσε σε μεγάλη σιωπή και όταν "η Μαύρη Κόμπρα" στάθηκε πάλι στα πόδια του, ό 'Ογιά-

32  
'Από τήν Σόφη 'Αγγέλη



## ό δημιουργός του Κιόκουσινκάϊ Καράτε

μα του έδωσε μία γροθιά στό σαγόνι που τόν σήκωσε στόν άέρα και τόν έρριξε στό κέντρο του ρίνγκ. 'Οταν μετέφεραν τόν άναίσθητο Ταύλανδó στό δωμάτιο του είδαν ότι τό σαγόνι του είχε στήν κυριολεξία συνθλιβεϊ. 'Αποϋ κέρδισε όλους τούς ύπόλοιπους μοξέρ ό 'Ογιάμα άποκατέστησε τό γόητρο τών καρατέκα από τήν 'Ιαπωνία.

Τό 1954 ήταν καλή χρονιά για τόν 'Ογιάμα. Πήγε στη Χαβάη για ένα μήνα όπου βοήθησε τόν έκπαιδευτή του Μπόμπυ Λόου, ένα Κινέζο-'Αμερικανό, να ίδρύσει τό πρώτο Κορεατικό ντότζο έξω από τήν 'Ασία, τη Σχολή του 'Ογιάμα. 'Οταν επέστρεψε στην 'Ιαπωνία άρχισε να εκπαιδευει τούς μαθητές του σε ένα δημόσιο πάρκο στό Μεϊτζίρο του Τόκιο. 'Ηταν μία έπιτυχημένη προσπάθεια που κράτησε τέσσερα χρόνια.

Κάποτε ό 'Ογιάμα προκάλεσε μία άρκουδα σε μάχη, αλλά τήν επίδειξη αυτή δέν πραγματοποιήθηκε γιατί η άρκουδα ήταν τόσο φηλή που ό 'Ογιάμα δέν έφτανε τό σαγόνι της για να τη χτυπήσει.

Τόν έπόμμενο χρόνο, μία μεγάλη ταυρομαχία από τόν Μάς 'Ογιάμα στό 'Εθνικό Στάδιο του Τόκιο, προκάλεσε τίσ αντίρρησης ομάδων προστασίας ζώων και όρισμένων αντιζήλων αντιπάλων, που άσκησαν τήν έπιρροή τους στην άστυνομία, για να έμποδίσουν τήν επίδειξη. Τά πράγματα έγιναν χειρότερα γιατί τό βράδυ τής επίδειξης έβρεξε και ό οργανωτής της δέν έμφανίστηκε. 'Η επίδειξη όμως έγινε, ό 'Ογιάμα τά πήγε πολύ καλά, μόνο που δέν κατάφερε να κόψει τό κέρατο του ταύρου.

Τήν ίδια αυτή χρονιά, ό 'Ογιάμα τελείωσε τό βιβλίο του "Τί είναι τό Καράτε", και ό Γιογκέν Γιαμαγκούτσι, έπί κεφαλής τής σχολής κάρτε Γκότζου-Κάϊ του πρότεινε να γίνει αντιπρόεδρος τής σχολής αυτής. Παρ'όλο που ό 'Ογιάμα άνήθηκε τη πρόταση, δέχτηκε να γίνει σύμβουλος της. Στα τρία έπόμμενα χρόνια, τό Γκότζου-ρίου εξέλιχτηκε σε μία από τίσ μεγαλύτερες σχολές κάρτε τής 'Ιαπωνίας. Καί ό 'Ογιάμα ήταν άνούραστος. Δέν του άρεσε όμως που τό κάρτε είχε πάρει τη μορφή έπικερδούς έπιχειρήσεως και άποσύρθηκε από τήν όργάνωση αυτή.

Ο Μάς 'Ογιάμα πήγε πάλι στίς 'Ηνωμένες Πολιτείες τό 1959, έκανε επίδειξεις, δίδαξε και άνοιξε τη Σχολή του 'Ογιάμα στό Σικάγο, Λός 'Αντζελες και Σάν Φραντσίσκο. 'Εκανε επίδειξεις κάρτε για τήν FBI στα άρχηγεία της στην Ουάσιγκτον και Νέα 'Υόρκη. 'Ο Ντόναλντ Μπάκ, πρώην πράκτωρ τής FBI και πρώην μέλος τής άστυνομίας του Σάν Φραντσίσκο, άνοιξε ντότζο στό Σάν Φραντσίσκο, κάτω από τήν έπίβλεψη του 'Ογιάμα.



'Από τήν άπονομή τών έπάθλων στό παγκόσμιο πρωτάθλημα Κιόκουσιν-Καράτε τόν Νοέμβριο του 1975 στό Τόκιο. Πήραν μέρος 128 άθλητές από 35 χώρες. Πρωταθλητής (μέση) ό Κατσουάκι Σάτο, δεύτερος (δεξιά) ό Χατσουό Ρογιάμα και τρίτος (άριστερά) ό Τζόκο Νινομίγια. ('Η φωτογραφία είναι από τό "THE STRONGEST KARATE", έκδοση KODANSHA, με τήν άδεια του Κιόκουσινκάϊ-Κάν.)

Τό 1960 ό 'Ογιάμα έβγαλε σε μεγαλύτερη έκδοση τό βιβλίο του "Τί είναι Καράτε". 'Ανέφερε σχετικά, "Περίμενα να πουλήσω γύρω στα 3.000 αντίτυπα όταν τέλειωσα τό βιβλίο, και μέχρι στιγμής πουλήθηκαν 170.000 αντίτυπα". Αύτός ό άριθμός βέβαια άποτελεί ρεκόρ για ένα βιβλίο πολεμικής τέχνης. Τόν ίδιο χρόνο ό 'Ογιάμα πήγε στη Νέα 'Υόρκη και έκανε επίδειξη στη Μάντισον Σκουέαρ, που είχε μεγάλη έπιτυχία.

Τό να ποϋμε ότι ό 'Ογιάμα έκλεφε τη παράσταση στη Μάντισον Σκουέαρ, θα ήταν πολύ λίγο. 'Εκανε α ί σ θ η σ η, με όλη τη σημασία τής λέξης. 'Εμεινε στη Νέα 'Υόρκη τέσσερις μήνες και άνοιξε παραρτήματα τής Σχολής 'Ογιάμα. 'Επισκεπτόταν τίσ 'Ηνωμένες Πολιτείες κάθε χρόνο, έκανε επίδειξεις και άνοιξε παραρτήματα.

Τό 1961 άλλαξε τό όνομα τών σχολών του σε "Κυόκουσιν-κάϊ" και τό 1963 έχτισε τό τετραόροφο χόμπου ντότζο (άρχηγείο) δίπλα στό παλιό, ακριβώς πίσω από τό Νοσοκομείο Χιρατσούκα και ένα τετράγωνο από τό κεντρικό κτίριο τής άστυνομίας. 'Εκανε δύο χρόνια να χτιστεί και στοίχισε 150.000 δολάρια. Τό κυρίως ντότζο με 100 στρώματα είναι στό δεύτερο όροφο, με μικρότερα ντότζο στους άλλους όρόφους. Πρίπου 150 καρατέκα άκούονται εκεί μέσα έκτός Κυριακής. 'Υάρχουν τρία εκπαιδευτικά τμήματα, τμήμα για άρχάριους και για γυναίκες και παιδιά.

'Ο 'Ογιάμα ύπολόγιζε ότι ύπάρχουν 20.000 μέλη του Κυόκουσιν-κάϊ στό Τόκιο και 50.000 στην ύπολοιπη 'Ιαπωνία (τό 1970). 'Επίσης ύπάρχουν 180 παραρτήματα τής σχολής του σε 43 χώρες. Κάθε μέλος οποιασδήποτε σχολής πληρώνει 3 δολάρια κάθε μήνα για 15 μήνες για τό άρχηγείο. Με τά χρήματα αυτά και με τίσ εισπράξεις από 12 βιβλία έστησε τό σημερινό του "άρχηγείο" στην 'Ιαπωνία.

Τό 1969, ό 'Ογιάμα όργανώνει τό πρώτο Πανιαπωνικό Τουρνουά Καράτε για καρατέκα, τζουντόκα και άλλους. 'Ενα χρόνο άργότερα όργάνωσε τό Παγκόσμιο Τουρνουά Καράτε στό δημοτικό γυμναστήριο του Σενταγκάγια, Τόκιο.

'Ο 'Ογιάμα άπόρθημα δέχεται ότι η δύναμή του μειώνεται, "άλλά όχι η τεχνική μου", προσθέτει, Στο τουρνουά έλαβε μέρος έπιδεικνύοντας διάφορες τεχνικές του.

Για να άνταποκριθεί στίς ύποχρεώσεις άπέναντι στίς σχολές του, ό 'Ογιάμα ίδρυσε ένα τριανταμελές συμβούλιο. 'Εδωσε μία τελική μορφή στίς τεχνικές του και έτσι έχουν όλες τήν προσωπική του σφραγίδα. Πρίν άποσυρθεί ό 62 χρόνων, σήμερα, δάσκαλος του κάρτε, έχει κάτι άκόμα να συμπληρώσει. 'Ελπίζει να όργανώσει ένα πολύ μεγάλο εκπαιδευτήριο, όπως τό Κόντοκαν, που θα χρησιμεύει σαν άρχηγείο τής Διεθνούς 'Οργάνωσης Καράτε. "Προβλέπω ότι θα χρειαστούν τουλάχιστον πέντε χρόνια για να πραγματοποιηθεί τό όνειρό μου", είπε, "και μόλις τελειώσει, θα άποσυρθώ".

# Καόρι Γιαμαγκούτσι:

## 13 χρονών,

## πρωταθλήτρια τζούντο

Από την Ρίτα Κουιδά

Ο Ζιγκόρο Κάνο (1860-1938), ανέπτυξε την αρχαία Ιαπωνική τέχνη του Ζίου-Ζίτσου, μία μορφή πάλης, σε ένα σπόρ γνωστό σήμερα σαν τζούντο, ενσωματώνοντας τις αρχές της φυσικής και ήθικης μόρφωσης με την αυτοάμυνα. Το τζούντο δίνει τη δυνατότητα σε ένα σωματικά αδύναμο άτομο να νικήσει ένα δυνατώτερο. Η αρχή είναι να μην αντιστέσαι στην ισχύ του αντιπάλου αλλά να αφήνεις το σώμα σου χαλαρό, κάνοντας έτσι την επίθεση του αντιπάλου να μένει χωρίς αποτέλεσμα. Τότε ακριβώς, πρέπει να βρείς την ευκαιρία, που ο αντίπαλος έχει χάσει την ισορροπία του, για να τον ρίξεις. Το ρητό "η ευγένεια νικάει την ισχύ" φανερώνει το μυστικό του τζούντο, που ανακαλύπτεται στην παραπάνω περιγραφόμενη πράξη. Στην Ιαπωνία, το τζούντο είναι το πιο διαδεδομένο είδος πάλης και έχει πολλούς οπαδούς σε όλο τον κόσμο. Αναγνωρίστηκε σαν Ολυμπιακό άγώνισμα στους Ολυμπιακούς του Τόκιο το 1964. Οι γυναίκες αποκλείονταν από τους δημόσιους αγώνες μέχρι αυτή τη χρονιά, που έγινε το Πανιασπονικό Πρωτάθλημα Τζούντο Γυναικών. Αυτό αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο άλμα στην ανάπτυξη του τζούντο γυναικών στην Ιαπωνία.

Η μικρή Καόρι Γιαμαγκούτσι ενώ δέχεται το έπαθλο της πρωταθλήτριας.

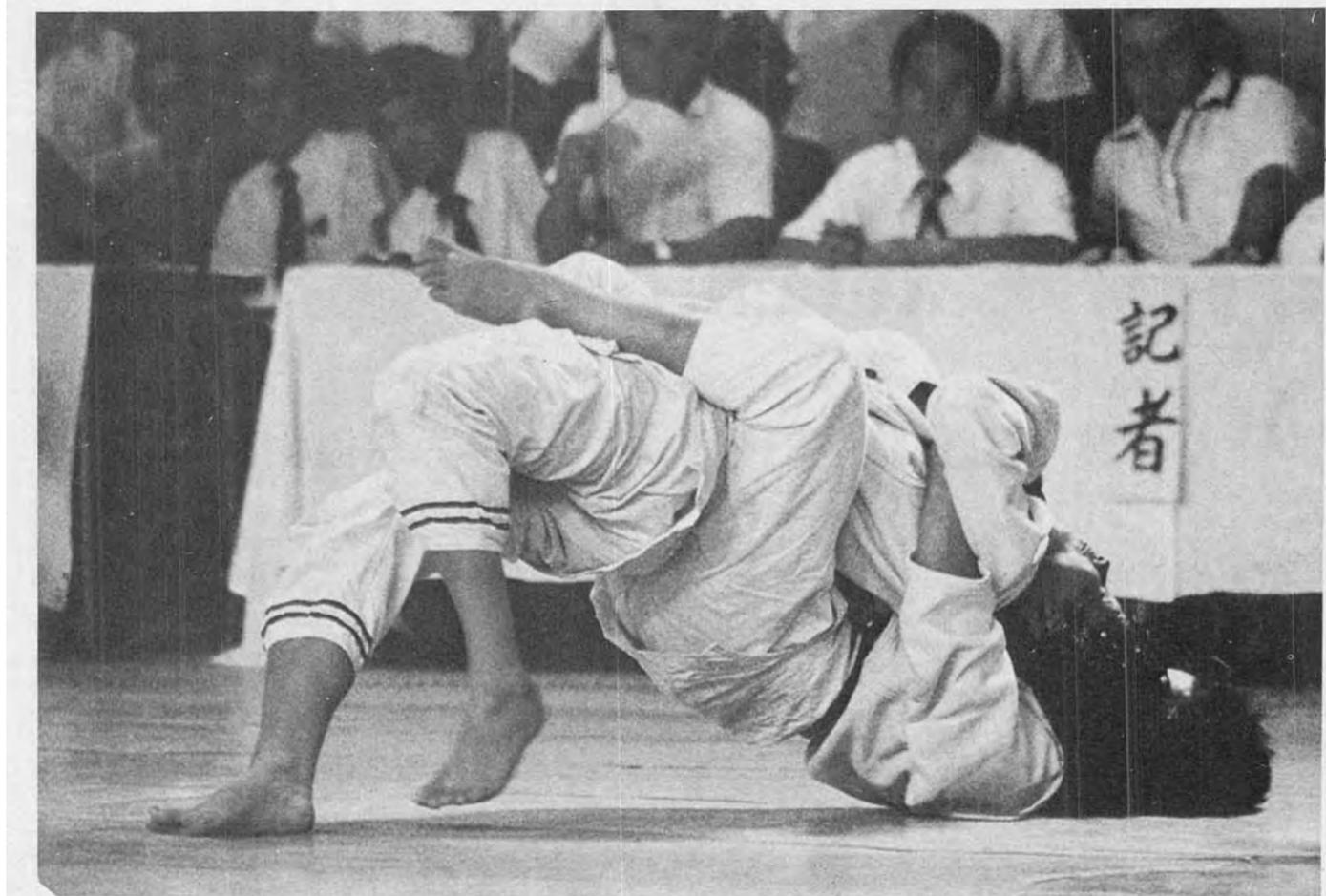


Οι σημερινές γυναίκες συμμετέχουν σε ένα αξιοσημείωτα μεγάλο επίπεδο δραστηριοτήτων και σπόρ, χωρίς καμιά εξαίρεση. Τέτοια σπόρ είναι το μπέηζμπόλ, το σόκερ και το ράγκμπυ, που κυριαρχούνταν από το αντρικό φύλο, τώρα παίζονται από αξιόλογο αριθμό γυναικών. Οι γυναίκες παίρνουν επίσης μέρος σε άρσεις βαρών και πάλη, και η συμμετοχή τους στα σπόρ φαίνεται να μεγαλώνει συνεχώς.

Πρόσφατα, ένα νέο γκρούπ γυναικών πρωταθλητριών έκανε το ντεμπούτο του. Είναι οι νικήτριες διαφόρων κατηγοριών-50 κιλών, 57 κιλών, 65 κιλών, και 65 και πάνω-στο Πανιασπονικό Πρωτάθλημα Τζούντο Γυναικών στο KODOKAN στο BUNKYO WARD, στο Τόκιο, στις 28 Ιουλίου.

Μία από τις νικήτριες, της κατηγορίας των 50 κιλών, η πρωταθλήτρια Καόρι Γιαμαγκούτσι, συγκέντρωσε την προσοχή όλων των θεατών. Η Καόρι είναι μόνο 13 χρόνων, η νεώτερη από τις 37 τζουντόκα, που πήραν μέρος.

Η Καόρι, ένα λεπτό κορίτσι ύψους 1,60 και βάρους 45 κιλών, δεν ταιριάζει στην εικόνα του συνηθισμένου γεροδεμένου τζουντόκα. Η Καόρι δεν φαίνεται δυνατή όπως άλλα κορίτσια της ηλικίας της, πράγμα που κάνει κάποιον να αναρωτηθεί πού βρίσκεται δύναμη για το τζούντο. Οι περισσότεροι θεατές δεν φαντάζονταν πώς αυτό το μικρό εύθραυστο κορίτσι θα νικούσε την βετεράνο τζουντόκα που πήρε μέρος στον αγώνα.



Η Καόρι βρίσκεται σε δύσκολη θέση στους ήμιτελικούς όταν η Ναμίκο Χαγιάσι, 1 DAN, προσπαθεί να την ακινητοποιήσει.

Ο πατέρας της, Τογιόσακου Γιαμαγκούτσι, λέει επίσης: "Αν περιμένα ποτέ να νικήσει. Η μόνη μου έλπιδα ήταν να μη δώσει μία φτωχή παράσταση. Αλλά όταν νίκησε την αντίπαλό της, Κέϊκο Ναγκασάκι, 3 DAN, στον πρώτο γύρο, είχα μία προαισθήση ότι θα μπορούσε να ανακηρυχτεί πρωταθλήτρια."

"Η ευγένεια νικάει τη δύναμη" είναι ένα ρητό που χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει την αρχή του τζούντο, και ταιριάζει απόλυτα στην περίπτωση της Καόρι.

Η Καόρι άρχισε τζούντο 6 χρόνων. Αφού είδε το δημοφιλές πρόγραμμα στη τηλεόραση "Σουγκάτα Σανόρο" ένας φανταστικός ήρωας τζουντόκα από την περίοδο ΜΕΪΤΣΙ (1868-1911), έγινε οπαδός του τζούντο και πήγε στο ντότζο του Νισιμούρα δίπλα στο σπίτι της. Ο εκπαιδευτής της, Σουσουμού Νισιμούρα, τζουντόκα 7 DAN, στην αρχή απέριψε την αίτησή της γιατί σκέφτηκε ότι δεν θα μπορούσε να συνεχίσει την σκληρή εξάσκηση, αλλά οι γονείς της ήταν τόσο επίμονοι για το τζούντο, ώστε αίσθάνθηκε υποχρεωμένος να την δεχτεί σαν μαθήτρια.

"Υπολογίζοντας στο τέντωμα των 8χι άναπτυγμένων μυών της, είναι εκπληκτικό που ήταν τόσο ενθουσιώδης και δεν παραπονέθηκε για την σκληρή προπόνηση." Ο αρχηγός του ντότζο του Νισιμούρα, πάντα χαμογελάει όταν αναφέρεται το όνομα της Καόρι.

Η Καόρι άρχισε να αναδεικνύεται στα 9 χρόνια της, κατά τη διάρκεια 4 χρόνων στο δημοτικό. Αντιπροσώπευσε το Ντότζο του Νισιμούρα σε έναν αγώνα με τζουντόκα άλλου ντότζο στο Τόκιο, αγωνιζόμενη με ίσους όρους έναντι αντρών αντιπάλων. Από τότε έκλεγόταν αντιπρόσωπος του ντότζο κάθε χρόνο, και από τον επόμενο χρόνο μέχρι φέτος, ήταν η κυρίαρχη

πρωταθλήτρια του Ντότζο του Νισιμούρα για 4 διαδοχικά χρόνια.

Φυσικά, και τα δύο φύλα συμμετέχουν σαν ίσα στο ντότζο. Μέχρι τώρα οι αντίπαλοι της Καόρι ήταν άντρες, αλλά σπάνια έχασε κάποιον αγώνα. Στον αγώνα αυτού του χρόνου, στους τελικούς, ο αντίπαλός της ήταν ένας νέος άντρας βάρους περίπου 90 κιλών και κέρδισε τον αγώνα με μία περίφημη κίνηση, που την έκανε πρωταθλήτρια στο Ντότζο του Νισιμούρα.

Ο κόσμος του τζούντο στην Ιαπωνία θεωρητικά κυριαρχείται από άντρες, αλλά οι γυναίκες τελικά έκαναν το πρώτο τους βήμα στην άρενα του τζούντο, αν και το τσιρινό τους επίπεδο είναι χαμηλότερο σε σχέση με τα παγκόσμια στάνταρτς. Η εμφάνιση μιας νεαρής τζουντόκα σαν την Καόρι είναι ένα χαρούμενο γεγονός για το γυναικείο τζούντο στην Ιαπωνία. Ένα μέλος της Όμοσπονδίας Τζούντο στήριξε μεγάλες ελπίδες στην Καόρι και λέει ότι αν συνεχίσει να αναπτύσσεται με τον τσιρινό ρυθμό, θα διαθέτει αναμφίβολα τα προσόντα για τον παγκόσμιο συναγωνισμό στο κοντινό μέλλον.

Η Καόρι, της οποίας σκοπός είναι να γίνει το "Νούμερο Ένα" στην Ιαπωνία και μετά στον κόσμο, σκέπτεται ήδη να πάρει τον παγκόσμιο τίτλο. Ο εκπαιδευτής της τονίζει ότι κάθε μεμονωμένο άτομο, που έχει στόχο ένα παγκόσμιο συναγωνισμό, ενθαρρύνεται στις επιδιώξεις του. Η Καόρι συνεχίζει να προπονείται σκληρά κάτω από την επίβλεψη του εκπαιδευτή της με την έλπιδα ότι θα συμμετάσχει στο πρώτο παγκόσμιο γυναικείο πρωτάθλημα τζούντο, το οποίο, όπως και οι δύο πιστεύουν, θα πραγματοποιηθεί στο κοντινό μέλλον.



Από τον John Robertson, 3 dan  
Φωτογραφίες: Arthur Tansley  
Μετάφραση: Γεράσιμος Άρτινός

# Sumiyuki Kotani,

## 9 dan τζοϋντο

Ο κ. SUMIYUKI KOTANI, 9 ντάν στο JUDO, και ίσως ο πιο φημισμένος JUDOKA σε όλο τον κόσμο, έδωσε τελευταία μια αποκλειστική συνέντευξη στον ανταποκριτή της Αμερικανικής Ομοσπονδίας JUDO κ. JOHN ROBERTSON, 3 ντάν από το KODOKAN, που μένει μονίμως στο Τόκιο. Ο KOTANI σενσέϊ ντυμένος με JUDOGI με κόκκινη και άσπρη ζώνη, μίλησε ελεύθερα για το τζοϋντο για τους ανθρώπους που συνάντησε και για τα μέλη που πήγε.

EP. Κοτάνι σενσέϊ, πρώτα πρέπει να σας ευχαριστήσω που μου διαθέσατε λίγο καιρό για αυτή τη συνομιλία. Νομίζω ότι είστε ο γνωστότερος JUDOKA του κόσμου. Πότε άρχισε το ενδιαφέρον σας για το τζοϋντο;

ΑΠ. Αφησέ με να θυμηθώ. Ήμουν περίπου 14 ετών όταν πρωτοάρχισα. Γεννήθηκα στο KOBE του HYOGO-KEN (περιοχή HYOGO) στις 3 Αύγουστους του 1903 και ενώ ήμουν μαθητής Γυμνασίου ενδιαφέρθηκα για το τζοϋντο.

EP. Τι σας έκανε, σενσέϊ, να διαλέξετε το τζοϋντο μεταξύ άλλων τεχνών όπως το KENDO, AIKIDO, KARATE, κλπ.;

ΑΠ. Έπαιξα πολλά σπόρ όταν ήμουν νέος, μεταξύ αυτών ήταν KENDO, ράγκμπυ, κωπηλασία και κλαστικός αθλητισμός. Ένώ έκανα προπόνηση στο τζοϋντο οι δάσκαλοί μου βρήκαν ότι είχα ταλέντο και μου πρότειναν να γυμνάζομαι πιο έντατικά. Έτσι και έκανα και έφτασα στον ψηλότερο βαθμό στο τζοϋντο, 9 ντάν. Έπαιξα επίσης και AIKIDO στο Γυμνάσιο και ένας από τους καθηγητές μου ήταν ο περίφημος UESHI-BA. Έφτασα δέ σε ύψηλο βαθμό και στο AIKIDO. Περισσότερο από όλα όμως μου άρεσε το ράγκμπυ. Ήμουν από τους φανατικούς οπαδούς του ράγκμπυ. Τι θαυμάσιες αναμνήσεις έχω από κεϊ. Άλλά αυτό είναι άλλη ιστορία.

EP. Αφού είχατε σπουδάσει και άλλα BUDO πριν από το τζοϋντο γιατί άλλαξατε;

ΑΠ. Στην αρχή σπούδασα AIKIDO και με είχε ενθουσιάσει πολύ. Το AIKIDO είναι πολύ καλό σπόρ και μπορείς να ρίχνεις μεγαλόσωμους ανθρώπους με ένα στρίψιμο του καρπού. Άλλά το τζοϋντο σε μαθαίνει πώς να χρησιμοποιείς την κίνηση και όρμη του άλλου για να τον ρίξεις και αυτό ήταν μια πρόκληση για μένα. Έτσι αποφάσισα να ασχοληθώ με το τζοϋντο.



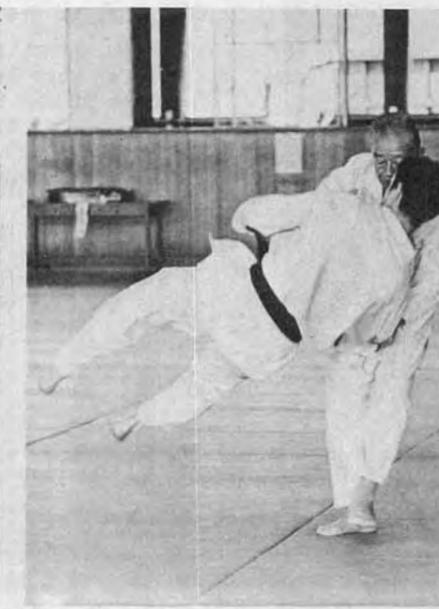
EP. Ποιός σας επηρέασε περισσότερο στο τζοϋντο, ο JIGORO KANO ή ο KYUZO MIFUNE;

ΑΠ. Σπούδασα τζοϋντο με τον JIGORO KANO και με τον SHUICHI NAGAOKA, 10 ντάν (που ήταν ο εβδομος ή ογδοος με 10 ντάν). Όπως ξέρετε δεν υπάρχει πια το 10ο ντάν. Μόνο μέχρι ένατο φτάνουμε. Αυτοί οι δύο δάσκαλοι με επηρέασαν στο τζοϋντο.

EP. Πώς ήταν οι μέθοδοι διδασκαλίας τους;

ΑΠ. Και οι δύο δάσκαλοι έδιναν μεγάλη έμφαση στο KUZUSHI (σπάσιμο της ισορροπίας). Στον KANO σενσέϊ άρεσε να μάς δείχνει το άριστερό του "OGO-SHI" και μερικές φορές όταν ο αντίπαλος ξέφευγε το γύριζε σε HARAI-GOSHI. Όταν το έκανε αυτός φαινόταν τόσο εύκολο και φυσικό αλλά όταν προσπαθούσαμε εμείς να το κάνουμε, βρισκαμε μεγάλες δυσκολίες. Ο μεγάλος δάσκαλος KANO είχε μια τόσο μεγάλη άνεση με αυτή την τεχνική και ευχαριστιόταν πολύ να μάς την δείχνει.

EP. Πόσων ετών ήταν ο JIGORO KANO όταν σπουδάσατε μαζί του;



OKURI-ASHI-BARAI από τον S. KOTANI, 9 DAN. UKE ο J. ROBERTSON, 3 DAN.

ΑΠ. Όταν εγώ ήμουν 20 χρόνων φοιτητής του Τόκιο KYOIKADAI-GAKKU, ο KANO σενσέϊ ήταν 64.

EP. Μετά από την τόσο προσεκτική σας σπουδή στο τζοϋντο ποιά τεχνική διαλέξατε σαν την καλύτερή σας, που θα σας χρησίμευε στους αγώνες;

ΑΠ. Όπως το σώμα μου δεν είναι πολύ μεγάλο, διάλεξα τεχνικές ποδιών και χρησιμοποιούσα OKURI-ASHI-BARAI, DEASHI-BARAI και OSOTO-GARI. Επίσης έξι αίτιας πάλι του μικρού μου σώματος έκανα SEQI-NAGE και TAI-OTOSHI. Θα ήθελα να προσθέσω εδώ, ότι στις ξένες χώρες που πήγα χρησιμοποιούσαν μαλακά στρώματα με τα οποία δεν μπορεί να μάθει κανείς τεχνικές ποδιών και ειδικότερα "σαρώματα". Στο τζοϋντο πρέπει να χρησιμοποιούνται πάντοτε σκληρά στρώματα.

EP. Όταν πρωτοαρχίσατε τζοϋντο πόσες φορές την εβδομάδα και με ποιούς δασκάλους κάνατε;

ΑΠ. Στην αρχή έκανα 2 ή 3 φορές την εβδομάδα για μία ώρα περίπου κάθε φορά. Τότε ήμουν 14 ετών. Διδάχτηκα από τους HASHIMOTO και SAKURABA σενσέϊ και οι δύο τότε 6 ντάν που έφτασαν μέχρι το 9ο και 8ο αντίστοιχως.

EP. Πώς ήταν οι αγώνες την εποχή σας δάσκαλε και πόσο συχνά παίρνατε μέρος σε αυτούς;

ΑΠ. Έκελη την εποχή είχαμε τα "KO-HAKU SHIAI" (αγώνες κόκκινο-άσπρο), δύο φορές το χρόνο, την άνοιξη και το φθινόπωρο.

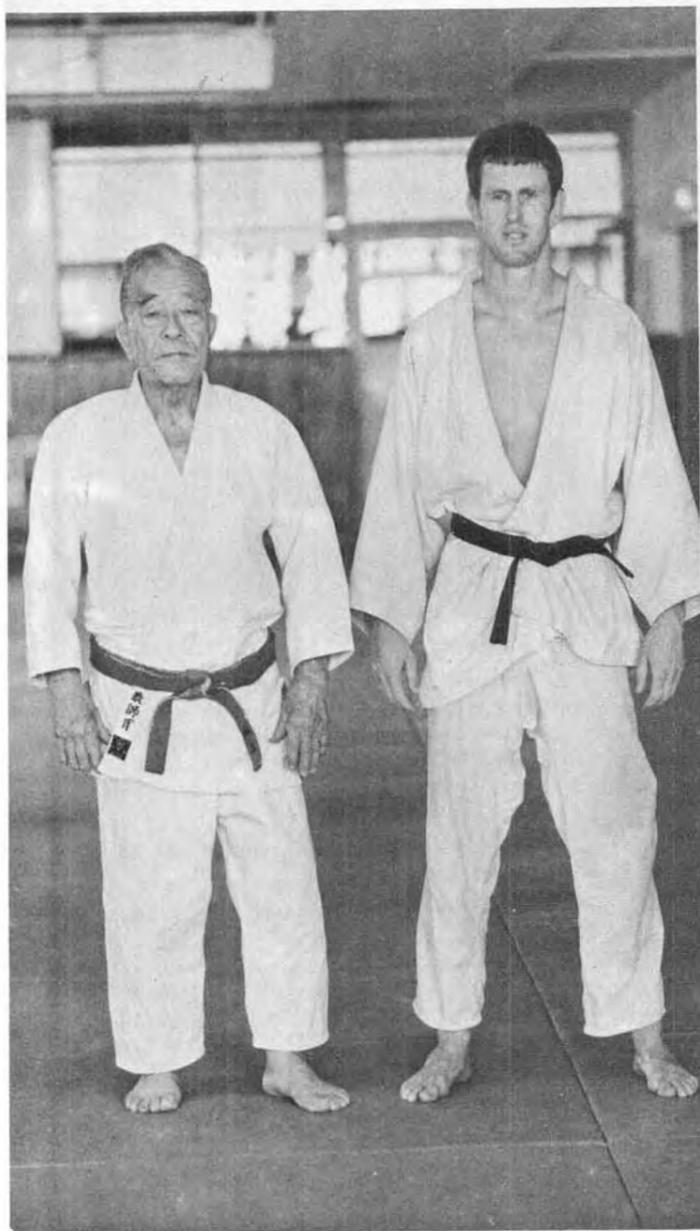
(Σημ. μεταφραστική: Στους KO-HAKU αγώνες οι αντίπαλοι φοράνε κόκκινο και άσπρο κορόδι επί των άπ'α της ζώνης τους, και ο αθλητής που θα πάρει 6 IPPON συνέχεια από τους αντίπαλους που θα αντιμετωπίσει προάγεται στο επόμενο ντάν.)

Έλάμβανα πάντοτε μέρος αλλά μερικές φορές οι αγώνες δεν γινόντουσαν.

EP. Σε τί ηλικία πήρατε SHO-DAN, (πρώτη μαύρη ζώνη);

TAI-OTOSHI από τον S. KOTANI, 9 ντάν. UKE ο J. ROBERTSON, 3 ντάν.





KOTANI σεנסέι, 9 ντάν τζοούντο KODOKAN, και JOHN ROBERTSON, 3 ντάν τζοούντο KODOKAN.

ΑΠ. Πήρα SHO-DAN τό 1922 σε ηλικία 19 ετών. Τά ύ-  
πόλοιπα ως ακόλουθως:

20 ντάν 1923	60 ντάν 1932
30 " 1925(ΙΟΥΛ.)	70 " 1937
40 " 1925(ΔΕΚ.)	80 " 1945
50 " 1927	90 " 1962

[Τό ότι έπηρε 30 και 40 ντάν στον ίδιο χρόνο (1925)  
σημαίνει ότι στους "KO-HAKKU SHIAI" κέρδισε του-  
λάχιστον 6 IPPON στή σειρά επί των αντιπάλων του.]

ΕΡ. Όπως ανεβαίνατε από ντάν σε ντάν με σκληρούς  
αγώνες πάθατε ποτέ τίποτα σοβαρούς τραυματι-  
σμούς; Εάν ναι τί είδους τραύματα;

ΑΠ. Όχι, τίποτα σοβαρούς τραυματισμούς. Μόνο με-  
ρικές εξαρθρώσεις, ένα κάταγμα στον ώμο, κάταγ-  
μα στήν κλείδα και αυτό είναι όλο. Τίποτα τό σοβα-  
ρό.

ΕΡ. Διδάξατε στο έξωτερικό; Σε ποιά κράτη;

ΑΠ. Πήγα πολλές φορές στο έξωτερικό να διδάξω. Τήν  
πρώτη φορά ήταν τό 1932 στις 'Ην. Πολιτείες.  
Όχι σαν JUDOKA αλλά για να παρακολουθήσω τήν 10η  
'Ολυμπιάδα στο Λός Άντζελες με τό παλαιστικό τμή-  
μα. Μετά τό 1933 πήγα στήν Εύρώπη με τόν JIGORO  
KANO και έπισκεφθήκαμε τήν Αύστρία, Γερμανία, Γαλ-  
λία, Βέλγιο και Άγγλία. Έπίσης στή Ρωσία. Τό 1939  
στή Νότιο Άμερική για 1 χρόνο και έπισκεφθήκαμε  
Βραζιλία, Άργεντινή, Χιλή, Περού και Έκουαντόρ.  
'Η Κυβέρνηση έπίσης με έστειλε πάλι στή Νότιο Ά-  
μερική μαζί με τήν γυναίκα μου πού έκανε και αύτή  
τζοούντο, και τόν CHUGO SATO, 6 ντάν. Τότε ήμουν  
7 ντάν.

ΕΡ. Ποιό κράτος σας έντυπωσίασε περισσότερο με τήν  
ποιότητα του τζοούντο του;

ΑΠ. Αυτό είναι κάτι στο όποιο δέν μπορώ να άπαντή-  
σω. Τό 1932 πού ήμουν στήν Άμερική οι περισ-  
σότεροι πού έκαναν τζοούντο ήταν Γιαπωνέζο-αμερικα-  
νοί. Ό γνωστός Άμερικανός τζοουντόκα MEL BRUNO  
ήταν μαθητής μου. Στήν Άγγλία ό LEGGETT, πού ή-  
ταν τότε 17 ή 18 ετών, έδειχνε ότι θα πάει ψηλά.

ΕΡ. Σεנסέι, είστε μάλλον μικροκαμωμένος σε σύγκρι-  
ση με άλλους JUDOKA, ποιό ήταν τό άνώτατο βά-  
ρος σας;

ΑΠ. Τό άνώτατο βάρος μου ήταν 70 κιλά. Τώρα ζυγί-  
ζω περίπου 64 κιλά σε ηλικία 75 ετών.

ΕΡ. Τώρα πού είστε 75 ετών συνεχίζετε να κάνετε  
τζοούντο και να διδάσκετε;

ΑΠ. Κάνω κάθε μέρα τζοούντο για μία περίπου ώρα.  
Πολλοί από τούς παλιούς τζοουντόκα (OLD-TIMERS)  
τώρα πάνω από 60 ετών έρχονται και μου ζητάνε να  
παίξουμε. Δέν μπορώ να τούς τό άρνηθώ. Έπίσης  
διδάσκω παιδάκια. Θέλω να είμαι σίγουρος ότι θα  
περάσω ένα μέρος από τίς γνώσεις μου στα παιδά-  
κια. Έτσι έλπίζω ότι μία μέρα θα γίνουν καλοί  
τζοουντόκα. Δέν διδάσκω έπίσημα σε τάξεις πλέον.  
'Αλλά διδάσκω όποιοδήποτε με πλησιάζει και με  
ρωτήσει κάτι. Όποιοδήποτε, άντρες, γυναίκες,  
παιδιά, ομάδες, όπου είναι τζοούντο θα με βρείς  
εκεί.

ΕΡ. Πόσα βιβλία έχετε γράψει, δάσκαλε, στο τζοού-  
ντο και σε τί γλώσσες, Άγγλικά, Γαλλικά,  
Γερμανικά;

ΑΠ. Έχω γράψει 4 ή 5 στα Άγγλικά και έπίσης  
βιβλία για KATA με τόν κ. HIROSE. Έπίσης  
5 ή 6 στα Γιαπωνέζικα. Κανένα στα Γαλλικά ή Γερ-  
μανικά.

ΕΡ. Βοηθήσατε με τή δημιουργία του GOSHIN-JITSU;

ΑΠ. Ναι, πράγματι. Φτιάξαμε μία ομάδα με τούς κ.  
UESHIBA (AIKIDO) TOMIKI, NAGAOKA, OTAKI και MI-  
FUNE και συμπληρώσαμε τό GOSHIN-JITSU τό 1956.

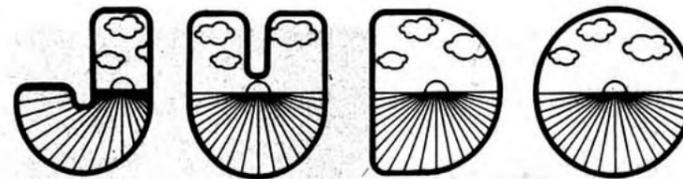
ΕΡ. Έχετε καμιά συμβουλή για τούς ξένους πού θέ-  
λουν να άρχίσουν τζοούντο;

ΑΠ. 'Η συμβουλή μου είναι να μάθουν καλό UKEMI (πτώ-  
σεις). Άν έχεις καλό UKEMI θα έχεις καλή τεχνι-  
κή. UKEMI και Τεχνική πάνε χέρι-χέρι.

ΕΡ. Θα θέλατε δάσκαλε να μάς δείξετε μερικές από τίς  
τεχνικές σας για τούς άναγνώστες του περιοδι-  
κού μας;

ΑΠ. Νά σας δείξω τό OKURI-ASHI-BARAI και τό TAI-  
OTOSHI.

ΕΡ. Σας εύχαριστώ πολύ σεנסέι KOTANI και πάλι για  
τό χρόνο πού μου διαθέσατε και για όσα μου εί-  
πατε.



Άπό τούς Γεράσιμο Άρτινό και Θύμιο Περισίδη

## μάθημα 12

Φίλοι μας άναγνώστες:

'Η ύλη για τήν παρουσίαση τής σειράς αυτής των μαθημάτων  
άντλήθηκε με τίς προσωπικές μας γνώσεις και τήν προσωπική μας  
έμπειρία από περισσότερα των δεκαπέντε Έγκυρα, διεθνή ξενόγλωσσα  
συγγράμματα με θέμα τό judo και ένισχύθηκε από μοναδικές επεξηγή-  
σεις και διευκρινήσεις σε ειδικά σημεία από μεγάλους εκπαιδευτές  
κατευθείαν μέσα από τό Kodokan.

'Η βασική βιβλιογραφία είναι ή 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)
  - a) Throwing Techniques (1966)
  - β) Grappling Techniques (1967)
- 5) Vital Judo
  - a) Throwing Techniques (I. Okano - T. Sato, 1973)
  - β) Grappling Techniques (I. Okano, 1976)

Για πρώτη φορά στήν Έλλάδα δημοσιεύεται σε περιοδικό τό πιο  
καλογραμμένο βιβλίο judo στον κόσμο: τό «Judo in Action» του Kazuzo  
Kudo, 9 dan, πού ή έκδοτική εταιρεία Japan Publications Trading Co.  
(© για όλο τόν κόσμο) μάς έκανε τήν τιμή να μάς παραχωρήσει τά  
άποκλειστικά δικαιώματα για τήν ελληνική γλώσσα. Τό βιβλίο αυτό,  
πού αποτελεί (σε δύο τόμους) εκλαϊκευμένη έκδοση του «Dynamic  
Judo» (1967) από τόν ίδιο συγγραφέα και τούς ίδιους εκδότες, έχει  
μεταφραστεί σε περισσότερες από δέκα γλώσσες και ή άγγλική του  
έκδοση έχει τυπωθεί περισσότερο από έντεκα φορές. Τή μετάφραση  
στήν ελληνική με τίτλο «Τό τζοούντο στήν πράξη» θα κάνει ό Θύμιος  
Περισίδης (© για τήν ελληνική γλώσσα) καφέ ζώνη στο judo, και τήν  
επίβλεψη τής μεταφράσεως ό Γεράσιμος Άρτινός, 2 dan από τό  
Kodokan. Τό περιεχόμενο του βιβλίου αυτού θα άποτελέσει τή βάση  
των μαθημάτων judo πού σας δίνουμε από αύτή τή θέση.



Τό βιβλίο γράφτηκε από τον  
Kazuzo Kudo, 9 dan.

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

## ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

### A' ΜΕΡΟΣ — ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΡΙΨΕΩΝ

#### περιεχόμενα

- 1 ■ **Βασικές αρχές**
  - Οί τεχνικές ρίψεων
  - Οί στάσεις
  - Τό πιάσιμο με τόν αντίπαλο
  - 'Η διεύθυνση του βλέμματος
  - Οί μετακινήσεις του σώματος
  - 'Η χρήση της δυνάμεως
  - Τό «σπασίμο» της Ισορροπίας του αντίπαλου
  - Προετοιμασία και επίθεση
  - Οί πτώσεις
  - 'Η προπόνηση στις ρίψεις
- 2 ■ **Τεχνικές χειριών**
  - TAI-OTOSHI (τάϊ-οτόσι = ανατροπή του σώματος)
  - SEOI-NAGE (σεόϊ-νάγκε = ρίψη από την πλάτη)
  - IPPON-SEOI-NAGE (ιππόν-σεόϊ-νάγκε = ρίψη από την πλάτη με ένα χέρι)
  - KATA-GURUMA (κάτα-γκουρούμα = γύρισμα με τούς ώμους)
  - UKI-OTOSHI (ουκι-οτόσι = ρίψη κύματος)
  - SUMI-OTOSHI (σούμι-οτόσι = γωνιακή ανατροπή)
  - SUKUI-NAGE (σουκούϊ-νάγκε = ρίψη σαν «φτυάρισμα»)
  - SOTO-MAKIKOMI (ρίψη με εξωτερικό τύλιγμα του χεριού)
- 3 ■ **Τεχνικές γοφού**
  - HARAI-GOSHI (χαράϊ-γκόσι = σάρωμα με τό γοφό)
  - UKI-GOSHI (ουκι-γκόσι = ρίψη με άνύψωση γοφού)
  - TSURI-KOMI-GOSHI (τσούρι-κόμι-γκόσι = ρίψη γοφού με σήκωμα και τράβηγμα)
  - HANE-GOSHI (χάνε-γκόσι = ρίψη με έκτιναξη γοφού)
  - UCHIMATA (ούτσιμάτα = ρίψη με τό μηρό)
  - OGOSHI (όγκόσι = κύλισμα στό γοφό)
  - KOSHI-GURUMA (κόσι-γκουρούμα = γύρισμα στό γοφό)
  - USHIRO-GOSHI (ουσίρο-γκόσι = ρίψη πρός τά πίσω)
  - UTSURI-GOSHI (ούτσούρι-γκόσι = ρίψη με μετατόπιση γοφού)
  - TSURI-GOSHI (τσούρι-γκόσι = ρίψη με άνασηκωμένο γοφό)

Kazuzo Kudo



- 4 ■ **Τεχνικές ποδιών**
  - OUCHI-GARI (ούτσι-γκάρι = μεγάλο εσωτερικό πιάσιμο ποδιού)
  - OSOTO-GARI (όσότο-γκάρι = μεγάλο εξωτερικό πιάσιμο ποδιού)
  - SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (σασάε-τσούρι-κόμι-άσι = ρίψη με σήκωμα-τράβηγμα και φραγμό ποδιού)
  - HARAI-TSURI-KOMI-ASHI (χαράϊ-τσούρι-κόμι-άσι = ρίψη με σήκωμα-τράβηγμα και σάρωμα ποδιού)
  - OKURI-ASHI-BARAI (όκούρι-άσι-μπαραϊ = σάρωμα ποδιού)
  - DEASHI-BARAI (ντεάσι-μπαραϊ = σάρωμα του μπροστινού ποδιού)
  - KOUCHI-GARI (κοούτσι-γκάρι = μικρό εσωτερικό πιάσιμο ποδιού)
  - KOSOTO-GARI (κοσότο-γκάρι = μικρό εξωτερικό πιάσιμο ποδιού)
  - KOSOTO-GAKE (κοσότο-γκάκε = μικρό εξωτερικό φράγμα ποδιού)
  - HIZA-GURUMA (χιζά-γκουρούμα = τροχός στό γόνατο)
  - ASHI-GURUMA (άσι-γκουρούμα = τροχός στό γάμπα)
  - OSOTO-GURUMA (όσότο-γκουρούμα = μεγάλο εξωτερικό γύρισμα)
- 5 ■ **Τεχνικές από ύπτια θέση**
  - TOMOE-NAGE (τομόε-νάγκε = κυκλική ρίψη)
  - URA-NAGE (ούρα-νάγκε = ρίψη πρός τά πίσω)
  - SUMI-GAESHI (σούμι γκαέσι = διαγώνια ρίψη)
  - UKI-WAZA (ουκι-βάζα = ανατροπή κύματος)
  - YOKO-GAKE (γιόκο-γκάκε = ρίψη με άγκίστρωση ποδιού από πλάγια)
  - YOKO-GURUMA (γιόκο-γκουρούμα = τροχός στό πλάγια)
  - YOKO-OTOSHI (γιόκο-οτόσι = ρίψη στό πλάγια)
  - TANI-OTOSHI (τάνι-οτόσι = 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.

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.

## 1 ■ Βασικές αρχές

Όταν λέμε ότι χρησιμοποιώ τή «δύναμη» μου έννοούμε άκριβώς τό αντίθετο, δηλ. ότι, δίνοντας μεγάλη σημασία στην Ισχύ του σώματός μου και τών χειριών μου, αντίστοιχοι στον αντίπαλο τεντώνοντας τά άκρα και κάνοντας τό σώμα μου βαρύ και σκληρό. Αυτό όμως στερεί από τό σώμα μου τήν ελευθερία και μέ κρατάει μακριά από τό σωστό δρόμο τής προόδου στό τζουόντο.

Άπό τά πρώτα χρόνια που εμφανίστηκε τό τζουόντο, ή χρήση του «πνεύματος» έδινε πολύ καλύτερα αποτελέσματα σε σύγκριση με τή χρήση τής «δυνάμεως».

#### Βασικές αρχές για τήν εφαρμογή δυνάμεως

##### 1. Τραβώ όταν ο αντίπαλός μου σπρώχνει.

Π.χ., άν ο αντίπαλός μου έχει δύναμη 6, εγώ έχω δύναμη 4 και χρησιμοποιήσουμε τις δυνάμεις μας σπρώχνοντας ο ένας τόν άλλον, σίγουρα θα χάσει τό 4 από τό 6. Άν, όμως, δέν σπρώξω, αλλά τραβήξω καθώς σπρώχνει, τότε προσθέτω τό 4 μου στό 6 του και μέ μία δύναμη 10 τόν τραβώ εύκολα. Αντίστροφα, άν, όταν μέ τραβάει, σπρώξω, μπορώ εύκολα να τόν άποθήσω. Άς σκεφτούμε και τήν περίπτωση που δέν υπάρχει διαφορά στη δύναμη. Ο αντίπαλός μου στέκεται χωρίς καμιά πρόθεση να αλλάξει τή στάση του ή τή θέση του. Άν τόν σπρώξω στό στήθος, θα πέσει πίσω. Άν προσπαθήσει να άποφύγει τήν πτώση πίσω άναποδίδοντας τό σπρώξιμό μου, τόν τραβώ, όποτε θα κλονιστεί προς τά εμπρός. Όμοια, άν τόν τραβήξω από τό ύψος του πάνω μέρους του στήθους, θα πέσει μπροστά. Άν προσπαθήσει να άντισταθεί τραβώντας με, τότε χρησιμοποιώ τή δύναμη του και τόν σπρώχνω, όποτε πέφτει πίσω. Με λίγα λόγια, άν χρησιμοποιώ τή δύναμη μου τραβώντας όταν σπρώχνει και σπρώχνοντας όταν τραβάει, μπορώ εύκολα να ρίξω τόν αντίπαλό μου. Άν και αυτό φαίνεται κάτι πολύ άπλό, είναι ένα από τά πιο σπουδαία και θεμελιώδη στοιχεία τής εφαρμογής δυνάμεως, πρέπει να είναι σωστά ή θέση μου και ο τρόπος που στέκομαι με τόν αντίπαλο, ο τρόπος που αλλάζω θέση σε σχέση με τις στάσεις αυτές και ο τρόπος που κινώ τό σώμα μου.

Άν και ο συγχρονισμός είναι κάτι πολύ σημαντικό στην εφαρμογή δυνάμεως δέν είναι εύκολο ούτε να εξηγήσει κανείς ούτε να γνωρίσει τέλεια ούτε άκριβώς εφαρμόζεται ή τεχνική στην πράξη. Θα είναι πολύ άργα να προσπαθήσω να τραβήξω τόν αντίπαλό μου, όταν τό σπρώξιμό του έχει τελειώσει. Όμοια, άν προσπαθήσω να τόν σπρώξω λίγο πριν άρχισι να μέ τραβάει, τότε είναι σαν να πέφτω στό τράβηγμά του.

Τό μυστικό για να τόν ανατρέπω εύκολα είναι να νιώσω τή πρόθεσή του να μέ σπρώξει ή να μέ τραβήξει πριν ακόμα ή ίδια ή πράξη εκδηλωθεί. Αυτό τό είδος του συγχρονισμού έννοοοσαμε πιο πάνω, αλλά ο μόνος τρόπος να άναπτυχθεί τέτοια ικανότητα είναι άσκηση, άσκηση και πάλι άσκηση.

##### 2. Τό σπρώξιμο και τό τράβηγμα.

Στήν προηγούμενη ένότητα, στην όποια λέγαμε άν ο αντίπαλός μου σπρώχνει, τραβώ, και άν τραβάει, σπρώχνω, άσχοληθήκαμε με τή δύναμη από εκείνον προς έμένα. Έδώ θα άναφερθούμε στη δύναμη που εφαρμόζω εγώ στον αντίπαλό μου. Μπορούμε να διακρίνουμε αυτή τή δύναμη σε τρεις κατηγορίες.

α. Πρώτα σπρώχνω τόν αντίπαλο, μετά σταματώ και στη συνέχεια τόν τραβώ. Άναλοτικότερα, πρώτα τόν σπρώχνω και μετά, ενώ προσπαθει να άντιδράσει άναποδίδοντας τό σπρώξιμο, συγχρονίζομαι με τήν αντίδρασή του και τόν τραβώ.

β. Πρώτα τραβώ τόν αντίπαλο, μετά σταματώ και στη συνέχεια τόν σπρώχνω. Και έδώ πάλι, πρώτα τόν τραβώ και, όταν προσπαθει να άναποδοσει τό τράβηγμά μου τραβώντας με, τόν σπρώχνω τήν κατάλληλη στιγμή. Δέν πρέπει να σπρώξω άπότομα όταν προσπαθει να μου άναποδοσει τό τράβηγμα. Πρέπει να μεταβάλλω τό τράβηγμά μου σε σπρώξιμο όμαλά και με τέλειο συγχρονισμό. Πρέπει από τήν προπόνηση να μάθουμε τέλεια τις κινήσεις αυτές καθώς και εκείνες τής παραγράφου α.

γ. Τό τινάγμα του αντίπαλου  
Όταν βρισκόμαστε άρκετά κοντά με τόν αντίπαλό μου ώστε τό τράβηγμα και σπρώξιμο δέν είναι δύνατά, οι παραπάνω μέθοδοι εφαρμογής δυνάμεως δέν είναι άποτελεσματικές. Τότε, χρησιμοποιώ όλο μου τό σώμα για να τόν σπρώξω τήν Ισορροπία «ξεκολλώντας» τον από τό πάτωμα. Σ' αυτή μου τήν ενέργεια χρησιμοποιώ τή δύναμη και τών δύο μου χειριών και ένα τινάγμα τών ποδιών, γονάτων και γοφών.

Ο Kyuzo Mifune (δέκα dan) έλεγε ότι, άν ο αντίπαλός σου σε σπρώχνει, στρίψε τό σώμα σου, άν σε τραβάει κάνε ένα διαγώνιο βήμα μπροστά. Έννοοοσε πως πρέπει να έρχεται κανείς σε κατάσταση από τήν όποια ο αντίπαλός δέν μπορεί να τόν ρίξει και να διατηρεί αυτή τήν κατάσταση. Άν ο αντίπαλός μου με σπρώχνει, άντι να δεχτώ τή δύναμη του σπρώξιματος κατευθείαν πάνω μου, στρέφω τό σώμα πίσω δεξιά ή άριστερά. Άν με τραβάει, ελαττώνω τή δύναμη του τραβήγματος στό μηδέν κάνοντας ένα λοξό βήμα μπροστά. Με αυτό τόν τρόπο, διατηρώ πάντα τήν Ισορροπία μου και βρίσκομαι πάντα σε θέση που δέν μπορεί να μέ ρίξει ο αντίπαλος. Αυτό είναι ένα καλό σημείο που μπορεί να θυμάται κανείς μαζί με τις εφαρμογές τών δυνάμεων.

##### 3. Η δημιουργία δυνάμεως

Μιλήσαμε για τήν εφαρμογή δυνάμεως και θα στρέψουμε τώρα τήν προσοχή μας στη συγκεντρωση όλης μας τής δυνάμεως σε ένα σημείο, όταν τή χρειάζομαστε, τήν κατάλληλη στιγμή. Πρέπει να είμαι σε θέση να τό κάνω αυτό άμέσως και άφοβα, αλλά κάτι τέτοιο είναι άδύνατο άν έχω τό σώμα μου σφιγμένο και γεμάτο δύναμη πριν ακόμα τή χρειαστώ.

1 ■ βασικές αρχές

Όπως είπαμε και πριν, κρατώ το σώμα μου ήρεμα χαλαρό — όχι βέβαια ασταθές και άτονο — αλλά εύλεικτο ώστε να μπορεί να δώσει τη δύναμη τη στιγμή που τη θέλω. Αυτό είναι ένα σημείο που θέλει προσοχή.

Καθώς αποκτά πείρα κανείς με την εξάσκηση και βελτιώνονται οι τεχνικές του, θα μάθει πώς υπάρχει ένας αριθμός παραλλαγών πάνω σε κάθε τεχνική, που οφείλονται σε αλλαγές στον χρόνο, σε μεγάλες ή μικρές κινήσεις, σε δύναμη ή αδυναμία, σε εθιές κινήσεις ή σε καμπύλες, σε κυκλικές ή πεταλοειδείς μορφές. Θα δει επίσης, τι κάνει μία τεχνική «να πιάνει» και τι να αποτυχαίνει. Στο τζοϋντο, όπως και παντού άλλωστε, πρέπει να εξασκούμε και να χρησιμοποιούμε το μυαλό μας για να επινοούμε καλύτερους τρόπους για το κάθε τι.

Τό «σπάσιμο της Ισορροπίας του Αντιπάλου (kuzushi)

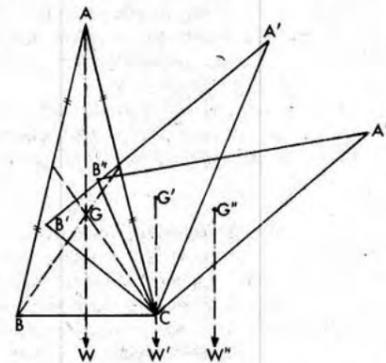
Τό να φέρω τον αντίπαλό μου σε θέση από όπου θα μπορώ να τον ρίξω, ονομάζεται «σπάσιμο της Ισορροπίας του» (kuzushi). Μερικές φορές επίσης εννοούμε αυτό όταν παίρνω την κατάλληλη στάση για την εκτέλεση της τεχνικής (tsukuri). Στα Γιαπωνέζικα, η λέξη tsukuri χρησιμοποιείται για τις προπαρασκευαστικές κινήσεις μιας τεχνικής. Ο Jigoro Kano, ο ιδρυτής του τζοϋντο, ανέπτυξε το ζωτικό κανόνα του kuzushi, όταν παρακολούθησε τις σχολές Tenshin-shinyo και Kito του ju-jitsu. Ο κανόνας βασίζεται στο ότι χρησιμοποιώντας το ελάχιστο ποσοστό δυνάμεις, είναι δυνατόν να ρίξω τον αντίπαλό μου, αν τον αναγκάσω πρώτα να χάσει την Ισορροπία του, δηλ. αν «σπάσω» τη στάση του. Καμιά άλλη σχολή ju-jitsu, που χρονολογείται πριν από το 1532 (έποχή του Temmon), μπόρεσε να αναπτύξει αυτόν τον κανόνα. Η αξία του είναι αναμφισβήτητη και επειδή έχει απόλυτη επιτυχία στην εφαρμογή, και επειδή ο Jigoro Kano, συγκέντρωσε μία μεγάλη συλλογή τεχνικών, που χρησιμοποιούν τον κανόνα, με αποτέλεσμα να αναγνωρισθεί ως η μεγαλύτερη μορφή στο τζοϋντο.

Για να φέρω τον αντίπαλό μου σε μία ασταθή θέση, από την οποία είναι εύκολο να τον ρίξω, πρέπει να μετατοπίσω το βάρος του από το μέρος του σώματος που το υποστηρίζει. "Αν ο αντίπαλός μου προσπαθήσει να επανακτήσει την Ισορροπία του σφίγγοντας το σώμα του σαν ξύλο, σίγουρα θα βρεθεί σε μία ασταθή κατάσταση από όπου δε θα μπορεί ούτε να προχωρήσει ούτε να υποχωρήσει.

"Ας χρησιμοποιήσουμε ένα εύκολο και κατανοητό παράδειγμα από τη γεωμετρία. Όταν ένα Ισοσκελές τρίγωνο (σχήμα) ABC βρίσκεται με τη βάση του BC οριζόντια, η Έλξη της βαρύτητας ακολουθεί μία γραμμή από την κορυφή Α που τέμνει τη βάση κάθετα (ή γραμμή W). "Αν περιστρέψω λίγο το τρίγωνο, όπως είναι στο σχήμα Α'Β'С, η Έλξη της βαρύτητας πέφτει στη γραμμή W', που στη πραγμα-

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.

τικότητα είναι η πλευρά Α'С του τριγώνου. "Αν στρέψω ακόμα λίγο το τρίγωνο στη θέση Α"В"С, η Έλξη της βαρύτητας μετατοπίζεται στη γραμμή W",



Εξω από το τρίγωνο. Στην περίπτωση του τριγώνου Α'В'С το μόνο σημείο, που σηκώνει το βάρος του σώματος, είναι το С. Αδτή είναι μία επικίνδυνη κατάσταση που μοιάζει πολύ με ένα περιστρεφόμενο πιάτο που σταματάει, αιωρείται για μία στιγμή και μετά, με την εφαρμογή ελάχιστης δυνάμεις, πέφτει κάτω. "Όταν το τρίγωνο βρίσκεται στη θέση Α"В"С, η δυνατότητα να επανέλθει έχει χαθεί και το Α" θα πέσει για να γίνει σημείο της νέας βάσεως CA".

"Αν παρομοιάσω το τρίγωνο με το σώμα του αντιπάλου μου θα παρατηρήσω ότι τα σημεία Α, Α', Α" αντιπροσωπεύουν το κεφάλι του, τα Β, Β', Β" το αριστερό του πόδι, και το С το δεξί του πόδι. "Όταν μιλάω για σπάσιμο της Ισορροπίας (kuzushi), εννοώ ότι φέρνω τον αντίπαλο από τη σταθερή θέση ABC στην ασταθή Α'В'С.

"Επειδή όμως, αντίθετα από ένα τρίγωνο που είναι φτιαγμένο από σημεία και εθιές, το ανθρώπινο σώμα είναι μία εκτεταμένη μορφή με πλάτος και πάχος, τό να μετατοπίσω το βάρος ενός σώματος είναι ένα αρκετά πιο σύνθετο θέμα. Ο άνθρωπος μπορεί να χαμηλώσει το κέντρο βάρους του σώματός του είτε λυγίζοντας τα πόδια του, είτε χαμηλώνοντας τους γοφούς του και τη στιγμή που αισθάνεται ότι πρόκειται να χάσει την Ισορροπία του, θα προβάλλει αντίσταση. "Ένα από τα σπουδαιότερα σημεία του να αναγκάσω τον αντίπαλό μου να χάσει την Ισορροπία του είναι να μην τό ξέρει. Τό μυστικό για να σπάσω την Ισορροπία του αντιπάλου μου βρίσκεται στο να χρησιμοποιήσω τις κινήσεις προωθησεως-υποχωρησεως — φυσικά, και εφαρμογές δυνάμεις — με τέτοιο τρόπο, ώστε χωρίς να τό καταλάβει ο αντίπαλός μου να έχει χάσει την Ισορροπία του και να βρίσκεται σε τέτοια θέση από την οποία να μη μπορεί να κάνει τίποτα.

Όκτώ διευθύνσεις

Σήμερα χρησιμοποιούμε οκτώ βασικές κατευθύνσεις στις οποίες αναγκάζουμε τον αντίπαλο μας

1 ■ βασικές αρχές

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.

να μετατοπίσει τό βάρος του και να χάσει την Ισορροπία του.

1. Προς τα εμπρός. Προς τα δάχτυλα των δύο ποδιών. Κατευθείαν εμπρός.
2. Δεξιά εμπρός. Προς τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού. Προς τό εξωτερικό μέρος του μικρού δαχτύλου. Διαγώνια δεξιά εμπρός.
3. Άριστερά εμπρός. Προς τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού. Προς τό εξωτερικό μέρος του μικρού δαχτύλου. Διαγώνια άριστερά εμπρός.
4. Προς τα πίσω. Προς τό πίσω μέρος και των δύο φτερνών. Κατευθείαν προς τα νώτα.
5. Προς τα πίσω δεξιά. Προς τη φτέρνα του δεξιού ποδιού. Διαγώνια πίσω δεξιά.
6. Προς τα πίσω άριστερά. Προς τη φτέρνα του αριστερού ποδιού. Διαγώνια πίσω άριστερά.
7. Προς τα πλάγια δεξιά. Προς τό εξωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού. Κατευθείαν προς τα πλάγια δεξιά.
8. Προς τα πλάγια άριστερά. Προς τό εξωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού. Κατευθείαν προς τα πλάγια άριστερά.

Οι μεταπολεμικές δεκατέσσερις κατευθύνσεις.

Μελετώ τό τζοϋντο εδώ και πολλά χρόνια. Ήρθα σε επαφή με πολλούς ανθρώπους και έφαρμοσα πολλές τεχνικές. Κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων, παρατήρησα ότι όρισμένες τεχνικές κρατάνε ένα διάστημα μόδας. Για παράδειγμα, στα χρόνια γύρω από τό 1920, τό hane-makikomi, (πρώτα εφαρμοζώ hane-goshi, μετά τωλύγω τό σώμα του αντιπάλου γύρω μου και τόν ρίχνω) ήταν πολύ δημοφιλές. "Άλλες φορές ένας μεγάλος τζουντόκα εμφανίζεται και οι τεχνικές που χρησιμοποιεί γίνονται πλατειά γνωστές.

Αυτό έγινε κάποτε με τό tai-otoshi. Στην μακρόχρονη πείρα μου είδα πολλούς ανθρώπους και τις τεχνικές που χρησιμοποιούσαν, και παρατήρησα ότι αν και, π.χ., ένας αριθμός ατόμων χρησιμοποιούσαν tai-otoshi, μία από κοντά ανάλυση των λεπτομερειών των κύριων σημείων των τεχνικών τους δείχνει διαφορές από άτομο σε άτομο. Ίσως υπάρχουν όρισμένες διαφορές στις κατευθύνσεις προς τις οποίες σπάνε την Ισορροπία του αντιπάλου τους, στους τρόπους που κινούνται και ελέγχουν τα σώματά τους, ή στις μεθόδους που εφαρμόζουν για την επίθεση, αλλά ό καθένας από αυτούς έχει καθιερώσει μία θαυμάσια, δημιουργική και αποτελεσματική παραλλαγή του tai-otoshi. "Ο Α μπορεί να σπάει την Ισορροπία του αντιπάλου του προς τα εμπρός δεξιά, ό Β μπορεί να τό κάνει κατευθείαν εμπρός και ό Γ μπορεί να διαλέξει μία ενδιάμεση κατεύθυνση μεταξύ των δύο.

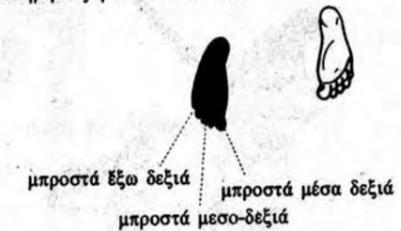
Σάν αποτέλεσμα αυτών των διαφορών οι κινήσεις του σώματος και τα ζωτικά στοιχεία των επιθέσεων των τριών ανθρώπων θα αναδείξουν ώραιες διαφορές.

Πρακτικά όλοι οι διάσημοι τζουντόκα θα σάς πουν ότι τό tai-otoshi εφαρμόζεται αφού σπάσετε την Ισορροπία του αντιπάλου προς τα εμπρός δεξιά και μετά επιτεθείτε, αλλά όταν οι Α, Β ή Γ παρουσιάσουν την τεχνική σε μορφή επίδειξης, ένα παρατηρητικό στις λεπτομέρειες μάτι θα εντοπίσει τις διαφορές που αναφέραμε κατά τις εκτελέσεις των τριών άντρών, αν και οι τρεις προσπαθούν να κάνουν τόν αντίπαλο τους να πέσει προς τα εμπρός δεξιά. Αυτό που συμπεραίνουμε είναι ότι η ανάλυση διαφέρει μερικές φορές από την πρακτική εκτέλεση.

Αυτό δεν άλθεύει μόνο για τό tai-otoshi, αλλά και για μερικές άλλες τεχνικές όπως τό harai-goshi. "Εγώ προσωπικά, όταν εφαρμόζω τό uki-waza (προτιμώ την άριστερή παραλλαγή), μερικές φορές σπάω την Ισορροπία του αντιπάλου μου προς τα εμπρός άριστερά και μερικές άλλες διαλέγω μία λίγο διαφορετική κατεύθυνση (στο μέσο άριστερά, που θα εξηγήσω αργότερα). Μερικές φορές διαφοροποιώ τις κινήσεις του σώματός μου λίγο στην επίθεση. Μερικές άλλες χρησιμοποιώ την εσωτερική άριστερή κατεύθυνση, την οποία θα συζητήσουμε αργότερα. "Όταν εφαρμόζω την τεχνική φυσιολογικά, οι κινήσεις του σώματός μου είναι λίγο διαφορετικές από τις αντίστοιχες όταν την εφαρμόζω τραβώντας στο μέσο άριστερά. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε μία πιο εξωτερική μπροστινή άριστερή κατεύθυνση που μοιάζει πολύ με την κατευθείαν εμπρός άριστερή (έκτός από την απόσταση).

Τό κύριο σημείο αυτών των διαφορών είναι ότι, από τότε που οι τεχνικές του σύγχρονου τζοϋντο αναπτύχθηκαν και αξιολογήθηκαν, στην περίπτωση του tai-otoshi, του harai-goshi και του uki-waza, τό ότι πρέπει να σπάσω την Ισορροπία του αντιπάλου μου προς τα εμπρός δεξιά, δεν είναι αρκετό.

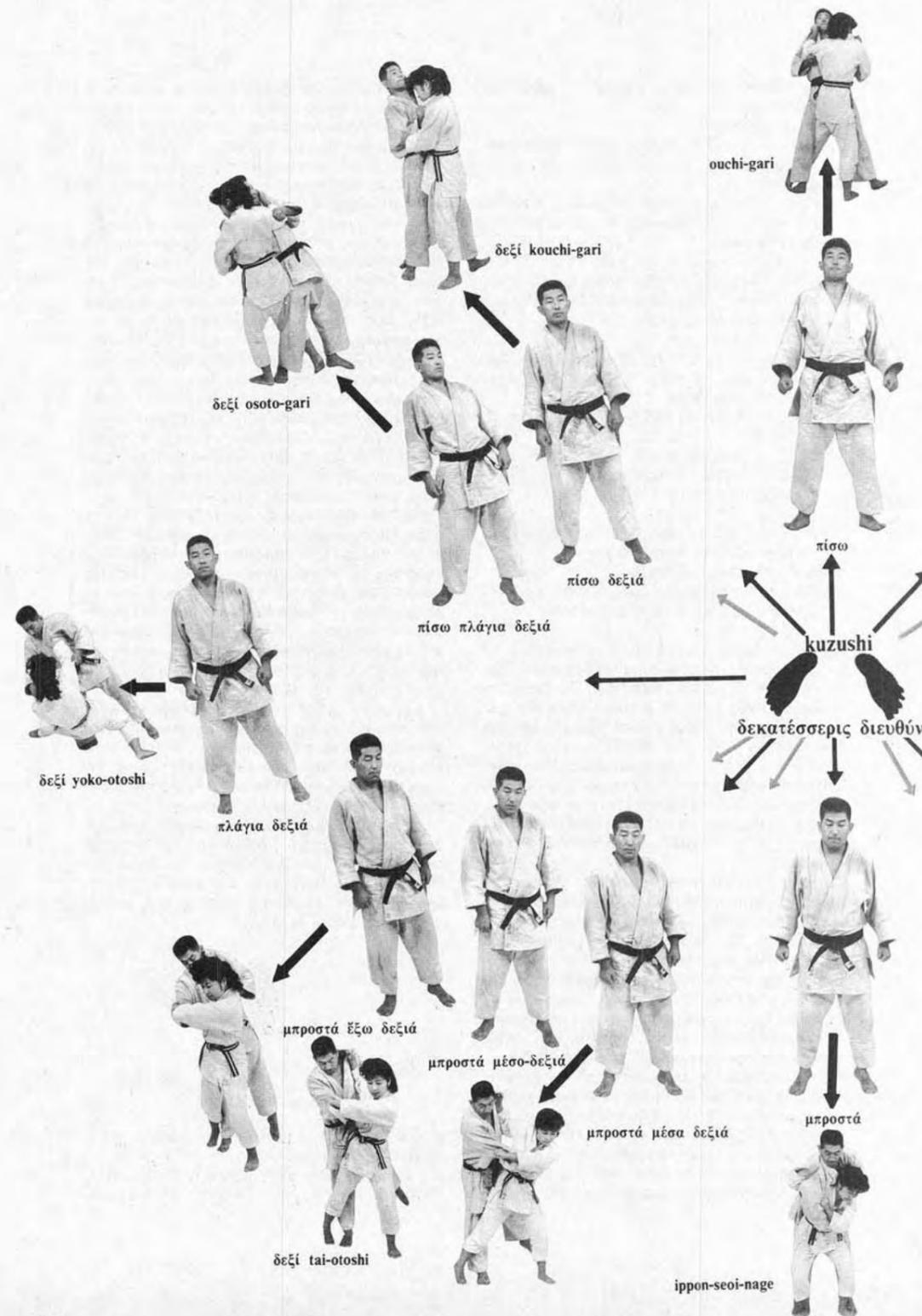
Για να συμπληρώσουμε αυτή την ανάγκη, διαίρεσα την άριστερή και δεξιά μπροστινή κατεύθυνση σε τρεις διαφορετικές κατευθύνσεις που ταιριάζουν άκριβώς με τις επεξηγήσεις που πήρα από διάσημους τζουντόκα όπως επίσης και με τις δικές μου παρατηρήσεις για τό τί κάνουν.



- α. Τό εμπρός δεξιά ακολουθεί μία γραμμή από τό κέντρο του πέλματος προς τό μικρό δάχτυλο.
- β. Τό εμπρός μέσα δεξιά είναι η διεύθυνση της εσωτερικής πλευράς του δεξιού μεγάλου δαχτύλου.

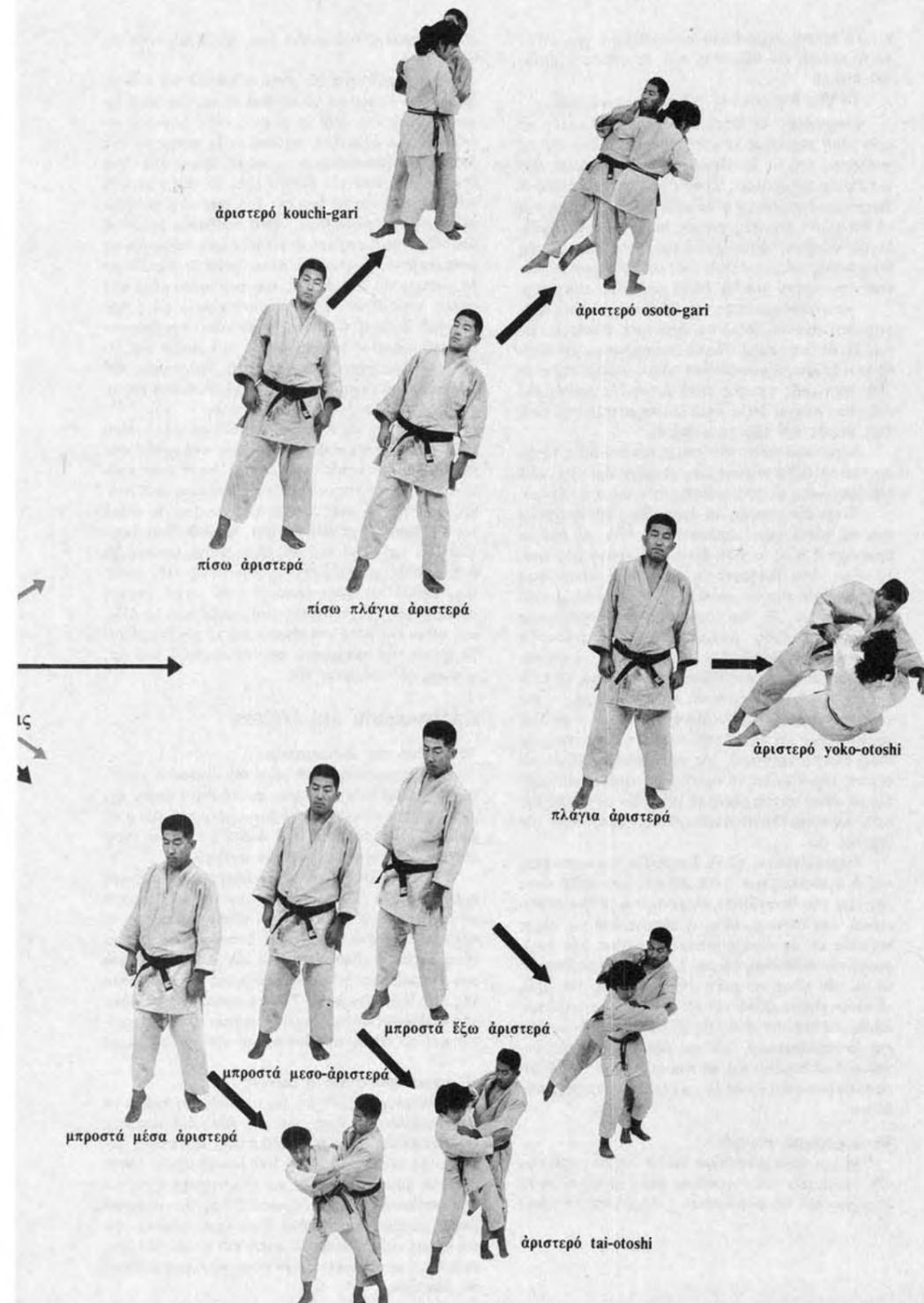
1 ■ βασικές αρχές

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.



1 ■ βασικές αρχές

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.



## 1 ■ βασικές αρχές

γ. Τό εμπρός μεσο-δεξιά ακολουθεί μία γραμμή από τό κέντρο του πέλματος προς τό μεσαίο δάχτυλο του ποδιού.

Τά ίδια ισχύουν και για τό άριστερό πόδι.

Διαιρώντας τό δεξιά και άριστερό εμπρός σε τρία μέρη μπορούμε να καταλάβουμε εύκολα και τις αναλύσεις και τις εκτελέσεις πολλών τεχνικών από διάφορους σύγχρονους τζουντόκα. Επίσης, αυτές οι διαιρέσεις επιτρέπουν στον καθένα να μελετήσει και να επινοήσει τεχνικές για τον εαυτό του, να ταιριάζει τις κινήσεις του σώματός του με τό σπασίμο της Ισορροπίας του αντιπάλου του, και να δημιουργήσει δικό του τρόπο για να κάνει όρισμένα πράγματα.

Ας στρέψουμε τώρα την προσοχή μας στις πλάγιες κατευθύνσεις, δεξιά και άριστερά. Πιστεύω επίσης ότι θα ήταν καλή ιδέα να επιστημονούμε μία πίσω πλάγια άριστερή κατεύθυνση κάπου μεταξύ της πλάγιας άριστερης και της πίσω άριστερης, καθώς και μία πίσω πλάγια δεξιά κατεύθυνση μεταξύ της πλάγιας δεξιάς και της πίσω δεξιάς.

Αυτός που χάνει την Ισορροπία του προς τα πίσω πλάγια δεξιά περιστρέφει τό σώμα του γύρω από την εξωτερική πλευρά του πέλματός του στο πάτωμα.

Όταν δεν μπορείς να αναγκάσεις τον αντίπαλό σου να χάσει την Ισορροπία του προς τα πλάγια άριστερά ή προς τα πίσω άριστερά—ή ακριβώς προς τα πίσω είναι διαφορετική περίπτωση—αναπόφευκτα θα χάσει την Ισορροπία του προς τα πίσω πλάγια άριστερά. Τό ίδιο ισχύει και στην περίπτωση της δεξιάς πλευράς. Ακόμα μία φορά, με κίνδυνο να γίνω κουραστικός, αν δεν μπορεί κανείς να σπάσει την Ισορροπία του αντιπάλου του ούτε προς τα πλάγια άριστερά, ούτε προς τα πίσω άριστερά — κατευθειάν πίσω είναι πάλι άλλη περίπτωση — μπορεί να τον κάνει να χάσει την Ισορροπία του προς τα πίσω πλάγια άριστερά. Ας θυμόμαστε καλά ότι, σε τέτοιες περιπτώσεις τό πιο έξυπνο πράγμα που πρέπει να κάνει κανείς είναι να ρίξει τον αντίπαλό του προς τα πίσω πλάγια άριστερά πριν εφαρμόσει την τεχνική του.

Παραδείγματος χάριν, εφαρμόζω ένα osoto-gari, και ο αντίπαλός μου αντίσπασθηκε τόσο καλά ώστε δεν έχω την δυνατότητα να συνεχίσω με ένα osoto-otoshi, ένα osoto-guruma, ή κάποια από τις άλλες τεχνικές με τις οποίες μπορώ να σπάσω την Ισορροπία του κατευθειάν πίσω. Σ' αυτή την περίπτωση τό να τον κάνω να χάσει την Ισορροπία του προς τα πίσω πλάγια δεξιά και να συνεχίσω χρησιμοποιώντας μία τεχνική είναι συγχρόνως και φυσιολογικό και άποτελεσματικό. Αν και μου συνέβη αυτό συχνά και σε randori και σε αγώνα, πρέπει να πω ότι είναι εκπληκτικά δύσκολο να ξέρεις τί ακριβώς συμβαίνει.

### Τό ψυχολογικό στοιχείο

Μέχρι τώρα μιλούσαμε για τό πώς θα σπάσουμε την Ισορροπία του αντιπάλου, αλλά τό ψυχολογικό στοιχείο του να αναγκαστεί ο αντίπαλος να χάσει

Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε τό από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.

την Ισορροπία στο μυαλό του, δεν είναι λιγότερο σημαντικό.

Για παράδειγμα, αν είμαι σίγουρος ότι ο αντίπαλός μου πρόκειται να εφαρμόσει κάποια δεξιά τεχνική, όπως ένα δεξί osoto-gari, αλλά ξαφνικά γυρίζει σε μία άριστερη τεχνική — ως ποίμε σε ένα άριστερό irppon-seoi-page — χωρίς άμφιβολία είμαι έτοιμος να χάσω τον έλεγχο μου. Τό σώμα μου θα γίνει ελαφρό, και θα έχω την εντύπωση ότι τά πόδια μου αφήνουν τό πάτωμα. Αυτό συμβαίνει επειδή η άπτόμη έναλλαγή του αντιπάλου μου στιγμιαία με άναστατώνει ψυχολογικά. Αυτό έννοώ όταν μιλώ για τό χάσιμο της Ισορροπίας του αντιπάλου μέσα στο μυαλό του. Όταν χρησιμοποιεί κανείς αυτή την ξαφνική άλλαγή, ο αντίπαλος θα χάσει την Ισορροπία του σώματος επειδή νομίζει στο μυαλό του ότι ήδη την έχει χάσει. Τό χάσιμο της Ισορροπίας του σώματός του έρχεται σαν σκληρή συνέπεια της άπώλειας της Ισορροπίας στο μυαλό.

Η ένταση και η φοβισμένη σύγχυση στο σώμα είναι συμπτώματα μιας σύγκρουσης στο μυαλό πώς ήδη βρίσκομαι εκτός Ισορροπίας. Αν σε έναν άγωνα είμαι περισσότερο, από όσο χρειάζεται, φοβισμένος από τις τεχνικές του αντιπάλου μου, τό σώμα μου θα σφιχτεί με άλλα λόγια, θα χάσω την εμπιστοσύνη μου. Αν, από την άλλη μεριά, νοιώθω ότι ο αντίπαλός μου δεν έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του, μπορώ να χρησιμοποιήσω τά μικρά βήματα προωθήσεως-όποχωρήσεως (tsugi-ashi) και τό άλλο μου σώμα ελεύθερα και εύκολα για να τον αναγκάσω να χάσει την Ισορροπία και του μυαλού του και, φυσικά, του σώματός του.

### Προετοιμασία και επίθεση

#### Η ανάγκη για προετοιμασία

Αν προσπαθήσω να ρίξω τον αντίπαλό μου όταν τό σώμα του βρίσκεται σε σταθερή θέση, όχι μόνο η προσπάθεια μου θα μείνει άκαρπη, αλλά θα έρθω σε μία θέση από την οποία μπορώ να πέσω εύκολα (πλεονέκτημα για τον αντίπαλο).

Όπως είδαμε, για να εφαρμόσω μία τεχνική στον αντίπαλό μου πρέπει να κινούμαι μαζί του και να τον σπρώχνω και τραβώ με τέτοιο τρόπο που να τον φέρω σε μία θέση, όπου η επίθεση θα γίνεται εύκολα και θα είναι εύκολο να τον ρίξω. Αυτό είναι που ονομάζουμε: «προετοιμασία για την εκτέλεση της τεχνικής» (tsukuri). Για να εφαρμόσω τό βήμα της επίθεσής σε μία τεχνική πρέπει να προετοιμάσω και τό σώμα του αντιπάλου και τό δικό μου.

#### Η προετοιμασία και η επίθεση

Βλέπουμε λοιπόν ότι για μία επίθεση πρέπει να προετοιμάσω δύο πράγματα: τη θέση του σώματος του αντιπάλου μου και τη δική μου. Πρέπει να ταιριάζω τό σώμα του και τό δικό μου με τέτοιο τρόπο ώστε να βρίσκονται στην πιο πλεονεκτική θέση για την εκτέλεση της τεχνικής μου. Γι' αυτό, η προετοιμασία γίνεται σωστή μόνο όταν έχω προετοιμάσει τις θέσεις και του αντιπάλου μου και του εαυτού μου, ενώ, αν η προετοιμασία δεν είναι τέλεια, η επίθεση θα άποτύχει.

Άπό τον Dr. John B. Hanson-Lowe  
4 ντάν στο τζούντο από τό Kodokan



# εμβάθυνση στις βασικές αρχές του judo

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

Συνέχεια 7η:

### 5. TAISABAKI

Συνεχίζοντας την εξέταση του KUZUSHI, φτάνουμε τώρα στην μελέτη του TAISABAKI, ενός άπαραίτητου στοιχείου του τζούντο, που δεν θα παραλείψω να πω ότι άγνοείται σε μεγάλη κλίμακα σήμερα, κρίνοντας από τον τρόπο με τον οποίο διδάσκεται τό τζούντο, ιδιαίτερα από τους Δυτικούς. Σε πάρα πολλά ντότζο, τό RANDORI έχει γίνει μία εκπαίδευση στο "δυναμικό" τζούντο, μία προπόνηση χωρίς να γίνεται όποιαδήποτε προσπάθεια να κατανοηθεί τό KUZUSHI και τό TAISABAKI με επίμονη μελέτη και πνευματική συμμετοχή στην εξέταση.

Κάθε παίκτης φαίνεται άποφασισμένος να ρίξει τον αντίπαλό του με κάθε θυσία, άδιάφορο αν κατά την εξέλιξη του αγώνα διδαχτούν κάτι αξιόλογο ή όχι. Στέκονται με σφιγμένα τά χέρια και τό σώμα άποφασισμένοι, αν είναι άνθρωπινα δυνατόν, να μην αφήσουν τους αντίπαλους τους να μπουν, π.χ. για μία ρίψη γοφού, χρησιμοποιώντας όλη τους τη δύναμη στο να σπρώχνουν, να τραβούν και να άμύνονται άνυποχώρητα παίρνοντας μία στάση άμυνας (JIGOTAI). Αυτό είναι ένα πολύ άσχημο θέμα.

Η δικαιολογία που προβάλλουν για την υιοθέτηση αυτού του στυλ στο καϊζιμό τους είναι ότι, αν δεν παίζουν τζούντο "με σκληρό τρόπο" δεν θα είναι ικανοί να σκοράρουν στον αγώνα. Και πραγματικά αυτό είναι σωστό. Γιατί αν κάποιος δεν είναι προετοιμασμένος να άφιέρώσει ένα μεγάλο χρονικό διάστημα μελετώντας στοιχεία του τζούντο όπως τό TAISABAKI και έξασκούμενος σε αυτά, δεν θα είναι ικανός να νικήσει στα σύγχρονα SHIAI με κανένα άλλο τρόπο.

Τό ότι μπορεί κάποιος με έξαιρετική έπιδεξιότητα να νικήσει, διαπιστώνεται άμέσως όταν βλέπει κανείς μία άνετη και καθαρή ρίψη, από καλά εκπαιδευμένο τζουντόκα, κάποιου από αυτούς τους εύρωστους όπαδούς της άπδλυτης δύναμης. Τώρα, κατά πόσον τέτοιοι άγώνες (SHIAI) έχουν σκοπό να επιτρέψουν, να ένθαρβούνουν μάλλον, την ανάπτυξη του καλού τζούντο, είναι κάποιο άλλο θέμα. Όπωσδήποτε όμως, άσχολούμαστε εδώ με τό τζούντο του KODOKAN όπως καθιερώθηκε από τον JIGORO KANO, με βασικές αρχές να υποχωρείς όταν σε σπρώχνουν, να προχωρείς όταν σε τραβούν και να περιμένεις την κατάλληλη στιγμή για να σπάσεις την Ισορροπία του UKE.

Οι διάφορες κινήσεις του σώματος, που γίνονται με τον συνειδητό έλεγχο ενός τζουντόκα, περιλαμβάνονται στη γενική όνομασία TAISABAKI\* αλλά στο τζούντο συνηθίζεται να χρησιμοποιείται αυτός ο όρος ειδικά για περιστροφικές κινήσεις. Η πρώτη από αυτές φέρνει τό σώμα του TORI σε θέση ώστε η εύθεια των ποδιών του είναι κάθετη στην εύθεια των ποδιών του UKE. Η δεύτερη είναι όμοια με την πρώτη, μόνο που ο TORI βρίσκεται λίγο μακρύτερα από τον UKE. Η τρίτη φέρνει τον TORI ακριβώς μπροστά από τον UKE, με την πλάτη προς αυτόν, άφου έχει περιστραφεί κατά 180°.



UKI  
TORI  
'Αρχική θέση

Σχ. 5



UKI  
TORI  
'Αρχική θέση

Σχ. 6



UKI  
TORI  
'Αρχική θέση

Σχ. 7

Στά τρία παραπάνω σχήματα, συμβολίζονται με διαγράμμιση τὰ πέλματα τοῦ UKI καὶ με ἀπλό περίγραμμα ἢ "γεμισμένα" τὰ πέλματα τοῦ TORI ἀντίστοιχα, στὴν ἀρχική καὶ στὴν τελική θέση.

Οἱ κινήσεις αὐτές δείχνονται στὰ διαγράμματα τῶν Σχ. 5, 6 καὶ 7. Ἐχει ὑποθεθεῖ ὅτι ὁ TORI καὶ ὁ UKI στέκονται ἀρχικά στὴν SHIZEN-HONTAI, ἀλλὰ δὲν κρατοῦν ὁ ἕνας τὸ κιμονό τοῦ ἄλλου.

Στὸ Σχ. 5, ὁ TORI πατάει τὸ ἀριστερό του πόδι κοντὰ στὸ δεξιὸ πόδι τοῦ UKI καὶ σὲ ὀρθή γωνία ὡς πρὸς αὐτὸ καὶ μετὰ μετακινεῖ τὸ δεξιὸ του πόδι κατὰ ἕνα τόξο ἔτσι ὡστε τὸ σῶμα του εἶναι τώρα κάθετο ὡς πρὸς τὸν UKI (στὴν στάση SHIZEN-HONTAI).

Στὸ Σχ. 6, ὁ TORI κινεῖ τὸ δεξιὸ του πόδι κατὰ ἕνα τόξο σὲ μιὰ θέση λίγο μακρύτερα ἀπὸ τὸν UKI ἀπὸ ἐκείνη τοῦ Σχ. 5, ἐνῶ τὸ ἀριστερό του πόδι ἀπλῶς στρέφεται (πατώντας στὸ σφαιρικό τμήμα τοῦ πέλματος ἀμέσως μετὰ τὰ δάχτυλα καὶ ὄχι στὴ φτέρνα), ἔτσι ὡστε ὁ TORI βρίσκεται πάλι σὲ ὀρθή γωνία ὡς πρὸς τὸν UKI, στὴν SHIZEN-HONTAI καὶ λίγο μακρύτερα ἀπὸ πρῖν.

Στὸ Σχ. 7, ὁ TORI φέρνει τὸ ἀριστερό του πόδι σὲ μιὰ θέση ἀκριβῶς μπροστὰ ἀπὸ τὸ ἀριστερό πόδι τοῦ UKI στρέφοντας το κατὰ μισή στροφή\* μετὰ, κινεῖ τὸ δεξιὸ του πόδι κατὰ ἕνα τόξο, στρέφοντας το συγχρόνως κατὰ 180°, σὲ μιὰ θέση ἀκριβῶς μπροστὰ ἀπὸ τὸ δεξιὸ πόδι τοῦ UKI. Ὁ TORI τώρα στέκεται στὴν SHIZEN HONTAI ἀκριβῶς μπροστὰ ἀπὸ τὸν UKI καὶ μετὰ τὴν πλάτη πρὸς αὐτόν.

\*Ὅταν γίνεται ἐξάσκηση σὲ αὐτές τὶς κινήσεις ὁ TORI θὰ πρέπει νὰ διατηρεῖ τὴν φυσική, ὀρθία στάση τοῦ σώματος, ἔχοντας σωστή ἰσορροπία καὶ κινούμενος μετὰ SURI-ASHI (μικρὰ βήματα), ὅπως ἀναφέρθηκαν στὴν παράγραφο 1C σὲ προηγούμενη συνέχεια. Οἱ βραχιόνες, τὰ πόδια καὶ οἱ γοφοὶ θὰ πρέπει νὰ κινούνται μαλακά, ἀρμονικά μαζί ἀποφεύγοντας ἀπόλυτα κάθε ἀναπήδηση στὴν κίνηση ὅποιοῦδήποτε αὐτῶν τῶν μελῶν. Οἱ κινήσεις θὰ πρέπει πρῶτα νὰ γίνονται ἀργὰ καὶ μετὰ με βαθυαῖα ἀυξανόμενη ταχύτητα. Ἐννοεῖται πῶς πρέπει νὰ γίνονται καὶ πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ πρὸς τὰ ἀριστερά.

Μιὰ καὶ σὲ αὐτὰ τὰ ἄρθρα ἐξετάζουμε μόνο τὶς θεμελιώδεις ἀρχές, δὲν εἶναι ἀπαραίτητο νὰ ἀναπτύξουμε αὐτὴ τὴ συζήτηση τώρα. Ὅποσδήποτε ὅμως, θὰ ἀναγνωρίσετε ἀμέσως ὅτι ἡ κίνηση TAISABAKI, πού δείχνεται στὸ Σχ. 5 εἶναι βασική γιὰ ρίψεις ὅπως τὸ SASAE-TSURIKOMI-ASHI καὶ ἡ HIZA-GURUMA\* ἐπίσης, στὸ Σχ. 6 γιὰ τεχνικές ὅπως τὸ TAI-OTOSHI, καὶ στὸ Σχ. 7 γιὰ ρίψεις ὅπως τὸ SEOI-NAGE καὶ τὸ TSURIKOMI-GOSHI. Ἀλλὰ οἱ κινήσεις TAISABAKI εἶναι θεμελιώδεις ὄχι μόνο γιὰ τεχνικές ρίψεων. Χρησιμοποιούνται πάρα πολὺ γιὰ τὴν ἀποφυγὴ τῆς ρίψεως ὅταν ὁ ἀντίπαλος ἐπιτίθεται. Π.χ., ἡ γρήγορη χρῆση τῆς κινήσεως τοῦ Σχ. 5, σωστά συγχρονισμένη, θὰ σπάσει τὴν ἰσορροπία ἐνὸς UKI πού προσπαθεῖ νὰ ἐκτελέσει OSOTO-GARI στὸ δεξιὸ σας πόδι.

Συνέχεια στὸ ἐπόμενο

Διόρθωση: Στὸ τεῦχος 13, σελ. 18, ἀριστερὴ στήλη, 4ος στίχος, τὸ "ἀλλὰ θὰ πρέπει νὰ μεταβάλλει ... κάθε θυσία", νὰ γίνει "γιατί θὰ μεταβάλλει τὴ μυϊκή του ἰσοστάθμιση καὶ τὴ σωματική του ἰσορροπία, πράγμα πού θὰ πρέπει νὰ διατηρηθεῖ μετὰ κάθε θυσία".



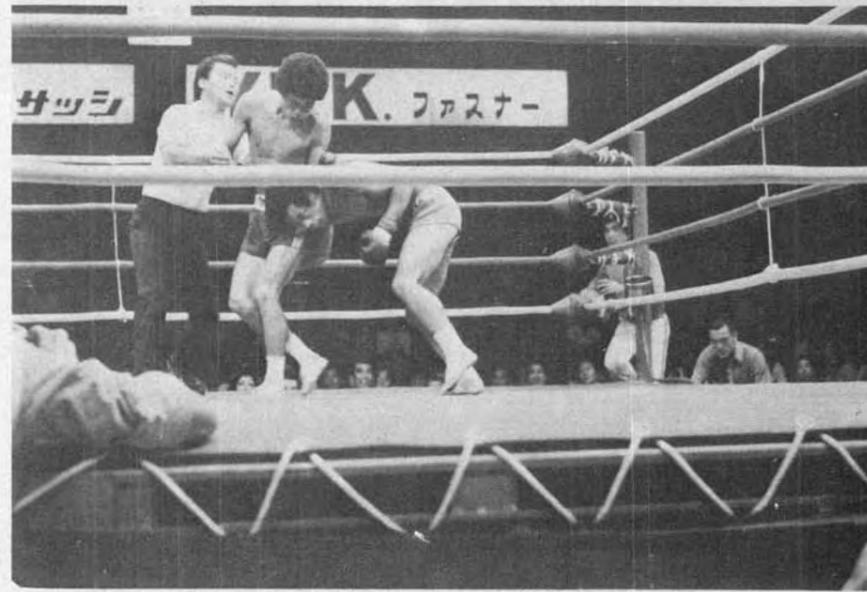
Κείμενο καὶ φωτογραφίες: Γεράσιμος Ἀρτινός  
Text and photos by Gerassimos Artinos

# Kick-boxing: ἐδῶ πέφτει ξύλο



Στάδιο KORAKUEN - Τόκιο - 11/9/78

Δύο φορές τὸν μήνα διεξάγονται στὸ στάδιο KORAKUEN ἀγῶνες KICK-BOXING στοὺς ὁποίους λαμβάνουν μέρος ἀθλητὲς ἀπὸ διάφορες χῶρες. Συχνὰ ἔρχονται Ταϊλανδέζοι καὶ συναγωνίζονται μετὰ τοὺς Γιαπωνέζους. Ὅπως ξέρουν οἱ ἀναγνώστες μας τὸ KICK BOXING προέρχεται ἀπὸ τὴν Ταϊλάνδη ἀλλὰ εἶναι πάρα πολὺ διαδεδομένο στὴν Ἰαπωνία. Οἱ Ταϊλανδοὶ ἀθλητὲς εἶναι σὲ γενικὲς γραμμὲς πολὺ πιὸ τεχνικοί παίχτες ἀπὸ τοὺς Γιαπωνέζους, πιὸ ταχείς καὶ συνδυάζουν τὰ χτυπήματα μετὰ τὰ πόδια καὶ χέρια μετὰ τεχνικὲς ἀνάτρεψης τοῦ ἀντιπάλου. Ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριὰ οἱ Γιαπωνέζοι δίνουν σημασία στὸν ἀριθμὸ τῶν χτυπημάτων χωρὶς νὰ ἐνδιαφέρονται γιὰ τὴν ποιότητά τους. Προσπαθοῦν νὰ δώσουν ὅσα περισσότερα χτυπήματα μποροῦν στὸ κεφάλι, πλευρὰ καὶ κλωτσιές στὰ πόδια τοῦ ἀντιπάλου μέχρι νὰ τὸν ρίξουν ἐκτὸς μάχης. Ἀντέχουν περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλης ἐθνικότητας ἀθλητὴ στὸ νὰ δέχονται χτυπήματα.



Στὶς φωτογραφίες δεξιὰ φαίνονται στιγμιότυπα ἀπὸ τὸν ἀγῶνα NARA ἐναντίον SEKI στὴν κατηγορία ἐλαφρῶν βαρῶν. Νικητὴς ὁ SEKI.

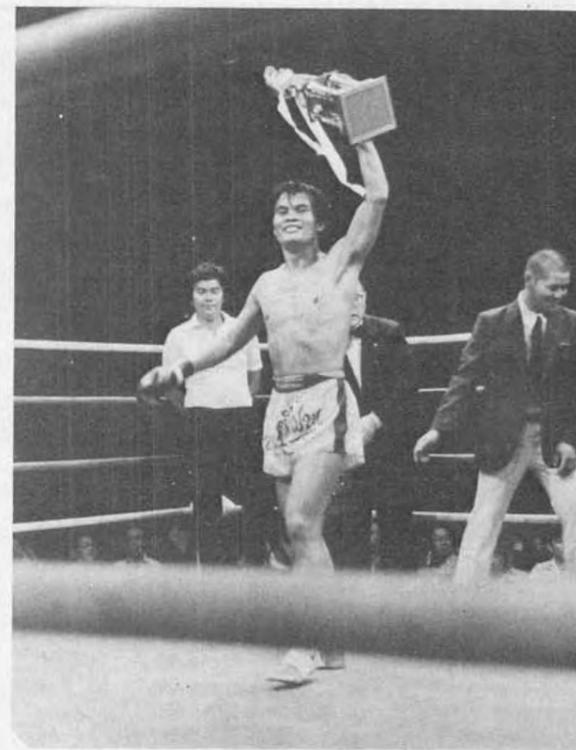
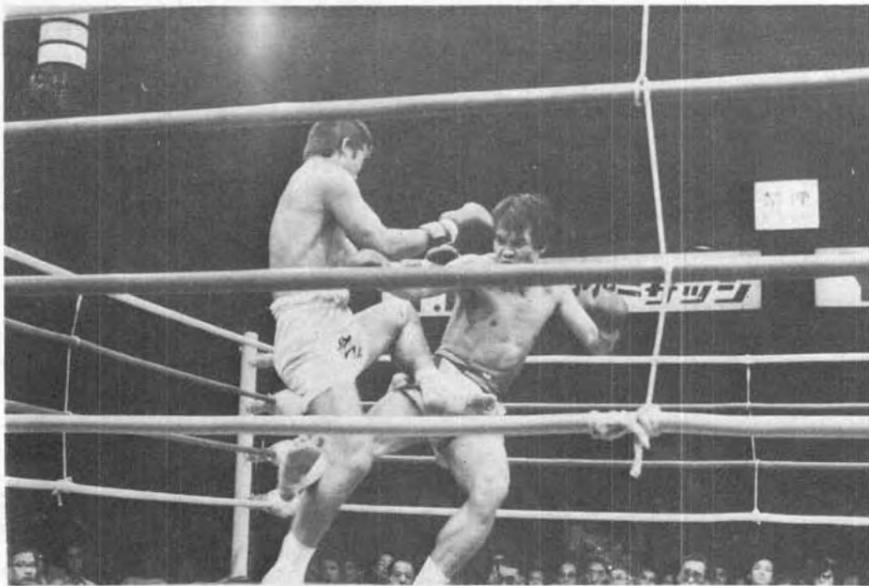
Στους σημερινούς αγώνες ο Γιαπωνέζος GOSHIMA αντιμετώπισε τον SINGUSAKUINO από την Ταϊλάνδη. Καταπληκτικός ο Ταϊλανδός σε τεχνικές και άνατροπές, σίγουρος για τη νίκη αλλά πετάχτηκε σε μία φάση έξω από το ρίνγκ και μέχρι να ανέβει είχε ήδη μετρήσει ο διαιτητής μέχρι το 10 και έτσι έχασε τον αγώνα παρά τις διαμαρτυρίες των θεατών, που φώναζαν ότι βιάστηκε ο διαιτητής να μετρήσει.

Ο αγώνας μεταξύ του Γιαπωνέζου NISHI και του Ταϊλανδοῦ PONGU-SAMITT ἔληξε ὑπέρ του NISHI πού μέ πολύ βαριά χτυπήματα στό κεφάλι και πρόσωπο τοῦ ἀντιπάλου τόν ἀνάγκασε νά ἐγκαταλείψει.

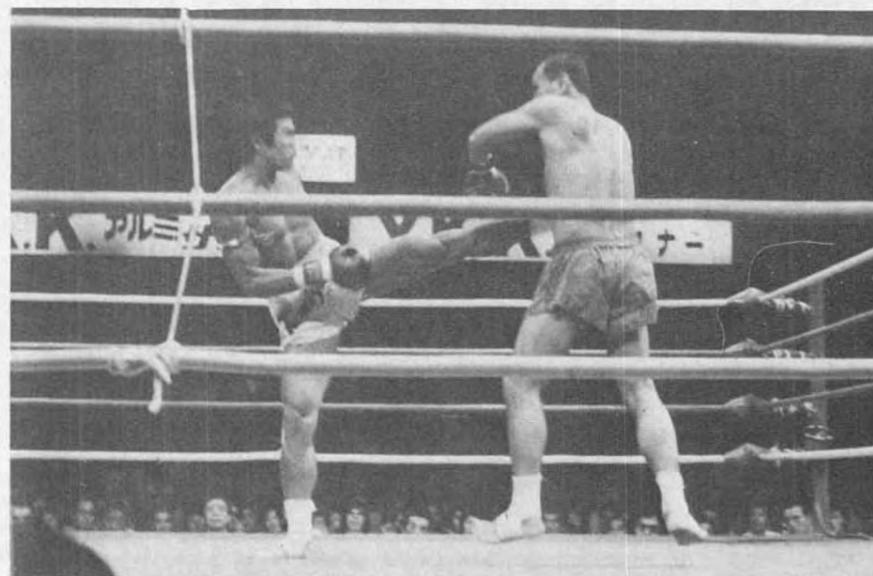
Ο αγώνας μεταξύ τῶν 2 Γιαπωνέζων KIKUIN και KASHIO (τσάμπιον μπάνταμ) ἔληξε ὑπέρ τοῦ KASHIO, πού σφυροκόπησε μέ περισσότερες ἀπό 100 κλωτσιές τό ἀριστερό πόδι τοῦ ἀντιπάλου του μέχρι πού τόν... κλάδεψε κάτω. Ο Γιαπωνέζος OSHIMA μέ μερικές τρομακτικές γροθιές στό πρόσωπο τοῦ Ταϊλανδοῦ στόν 3ο γύρο τόν ἀνάγκασε νά ἐγκαταλείψει.

Ο πρωταθλητής TABATA βρήκε τόν μάστορά του στό πρόσωπο τοῦ Ταϊλανδοῦ HOMATSUAI, πού στήν ἀρχή τοῦ ἀγώνα ἔριξε τόν Γιαπωνέζο μέ κάτι καταπληκτικά "σκουπισματα" τοῦ ποδιοῦ 3 φορές και χωρίς νά χηρσιμοποιήσει τά χέρια του καθόλου. Στόν 2ο γύρο μέ ἕνα καταπληκτικό δεξιό εὐθύ στό πρόσωπο τοῦ TABATA τόν πέταξε λιπόθυμο για 30 περίπου δευτερόλεπτα.

Στίς φωτογραφίες δεξιὰ φαίνονται στιγμιότυπα ἀπό τόν συγκλονιστικό ἀγώνα TABATA (Ἰαπ.) ἐναντίον HOMATSUAI (Ταῦλ.). Στήν τελευταία κάτω ὁ TABATA κοιμάται.



Φωτογραφίες: Ἐπάνω, ὁ HOMATSUAI ἐπιδεικνύει τό ἔπαθλο τῆς νίκης του. Κάτω, φάσεις ἀπό τή σκληρή ἀναμέτρηση TOMIYAMA (ἄσπρο παντελονάκι) ἐναντίον RUKUPANTSAM.



Ο τελευταῖος ἀγώνας μεταξύ δύο πρωταθλητῶν TOMIYAMA (Ἰαπωνία) και RUKUPANTSAM εἶχε μία φοβερή σκληρότητα και ἀπό τίς δύο μεριές, μέ συγκλονιστικές στιγμές δυνάμειος ὅταν π.χ ἐπί μισό λεπτό περίπου οἱ δύο ἀντίπαλοι ἀντάλασαν "μαβάσι-γκέρι" χωρίς νά πέφτει κανείς. Στόν τελευταῖο γύρο ὁ TOMIYAMA μέ τρία ἀλλεπάλληλα οὐσίρο γκέρι και ἕνα τρομακτικό μαβάσι ἐτέλεσε τόν ἀντίπαλό του.

Στό ἐπόμενο: Καράτε ἐναντίον κίκ-μπόξινγκ.

## ταεκβόν-ντό: γενικά στοιχεία

Από τον Σταθή Κεπενεκίδη

Συνέχεια 2η:

### Τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ και τὰ 3 βασιλεία

Στην Κορέα η εποχή των κρατών των φυλών τελείωσε από τις έπειγουσες ανάγκες των αρχαίων κρατών. Τό ΚΟΚΟΥΡΓΟ ιδρύθηκε από τό CHUMONG σε μία περιοχή βόρεια της χερσονήσου της Κορέας τό 37 π.Χ ενώ τό ΠΑΕΚΧΕ εγκαταστάθηκε στις περιοχές που είναι σήμερα οι επαρχίες CHUNGCHONG και JEONRA. Τό τρίτο βασίλειο, τό SILLA, ιδρύθηκε στο νοτιοανατολικό μέρος της χερσονήσου. Τό 670 μ.Χ. τό SILLA πέτυχε την ένοποίηση της Κορεάτικης χερσονήσου καταλαμβάνοντας τό ΠΑΕΚΧΕ και ΚΟΚΟΥΡΓΟ. Τά έγγραφα την εποχή αυτή είναι σε εύρεια χρήση και ένας μεγάλος όγκος από ιστορικές αναφορές γραμμένες κατά τη διάρκεια της δυναστείας των SILLA. Δυστυχώς λίγα από αυτά τά έγγραφα σώθηκαν μέχρι σήμερα. Η μόνη αρχαία αναφορά που σώθηκε μέχρι σήμερα είναι ή "Ιστορία των 3 βασιλείων και χρονικά" γραμμένη κατά τη διάρκεια των χρόνων της δυναστείας ΚΟΡΥΟ.

### Κ Ο Κ Ο Υ Ρ Γ Ο

Μετά τον CHUMONG, τον ιδρυτή του ΚΟΚΟΥΡΓΟ, που έκανε πρωτεύουσα του τό ΤΥΝΓΚΟΥ, ό ΜΑΝΧΟΥΡΙΑ, ό πρώτος από τους 19 μονάρχες του ΚΟΚΟΥΡΓΟ κυβέρνησε τό βασίλειο από τό ΤΥΝΓΚΟΥ, μέχρι να μεταφερθεί ή πρωτεύουσα στο PYONGYANG τό 427 μ.Χ. Αν και δεν υπάρχουν ιστορικές αναφορές που να περιγράφουν τη μορφή της εποχής. Οι πηγές αυτών των λειψάνων είναι ένας άριθμός από μνημάτα όπως του ΚΑΚΧΟ-ΧΟΝΓ, ΜΟΥΥΟΝΓ-ΧΟΝΓ και ΣΑΜΣΙΛ-ΧΟΝΓ.

Ο τάφος του ΜΟΥΥΟΝΓ-ΧΟΝΓ περιέχει μία ζωγραφισμένη τοιχογραφία που απεικονίζει δύο νεαρούς που έχουν συμπλακεί σε ένα αγώνα ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ και ένα άριθμό από γυναίκες που παριστάνουν ένα γκούρπ χορευτριών. Στη τοιχογραφία ό άνδρας στα άριστερά άμύνεται στη μεσαία θέση με τό άριστερό χέρι σε μία άριστερή μπροστινή στάση ενώ ό άνδρας στα δεξιά είναι περίπου ό επιτιθέμενος αντίπαλός του, με τεντωμένο τό άριστερό του χέρι. Οι ίδιες σχεδόν κινήσεις γίνονται και στο σύγχρονο αγώνα ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ.

Η εικόνα έχει ζωγραφισθεί σε ένα από τους τέσσερις τοίχους του τάφου. Ο YATASHI SAITO, ένας Γιαπωνέζος αρχαιολόγος που ανακάλυψε και άνεσκαψε τό τάφο, έγραψε στο βιβλίο του "Μελέτη της ζωής στην Αρχαία Κορέα" ότι "κρίνοντας από τό τάφο, ό άνδρας στον όποιο άνήκε ό τάφος πρέπει να είχε άφοσιωθεί στο ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ στη διάρκεια της ζωής του έτσι ώστε οι σηνές του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ που ήταν ζωγραφισμένες στον

τάφο του να φυλάσσουν τό πνεύμα του". Καθώς λοιπόν ή ήμερομηνία του τάφου είναι προσδιορισμένη ότι είναι μεταξύ 3 μ.Χ. και 427 μ.Χ., όταν ή πρωτεύουσα του ΚΟΚΟΥΡΓΟ ήταν τό ΤΥΝΓΚΟΥ, μπορεί κανείς να πεί άσφαλώς ότι τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ ήταν γνωστό από πολύ παλιότερα χρόνια. Η ζωγραφισμένη τοιχογραφία δηλώνει μάλλον ότι τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ έξασκείτο μεταξύ πολεμιστών και εύγενών.

Μία όμοια εικόνα δείχνει μία σηνή του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Βρέθηκε σε μία ζωγραφισμένη τοιχογραφία σε ένα άλλο τάφο του ΚΟΚΟΥΡΓΟ, τό ΣΑΜΒΟ-ΧΟΝΓ, περίπου την ίδια εποχή με τό τάφο του ΜΟΥΥΟΝΓ-ΧΟΝΓ. Στην εικόνα ένας άντρας με στρατιωτική ένδυμασία με μία ζώνη γύρω από τη μέση, καταπληκτικά όμοιος με τό σημερινό κοστουμί προπονήσεως του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ, φαίνεται να κάνει τό μπλοκάρισμα της χαμηλής άποκρούσεως με τό άριστερό χέρι, και τό πάνω από τό κεφάλι μπλοκάρισμα με τό δεξί χέρι.

Είναι φανερό δέ ότι αυτό τό σπόρ εύχαριστούσε και ήταν δημοφιλές σαν μία ένδική τέχνη. Επίσης στις τοιχογραφίες του ΣΑΜΒΟ-ΧΟΝΓ ένας άντρας παίρνει μία στάση όμοια με μία από τις στάσεις του σύγχρονου ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Είναι πολύ πιθανό ότι τά φεστιβάλ YONGGO των BUYEO και MUCHON των YE και MAHAN ήταν αρχαίοι αγώνες του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Εάν αυτό είναι άλήθεια τό 1ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ που έγινε στη SEOUL τό Μαΐο του 1973, ήταν τό πρώτο επίσημο παγκόσμιο πρωτάθλημα της τέχνης, που είχε άρχισει να έξασκείται πριν από 20 ή 23 αιώνες.

### Π Α Ε Κ Χ Ε

Τό ΠΑΕΚΧΕ, ιδρύθηκε στη νοτιοδυτική πλευρά της χερσονήσου της Κορέας με κεντρική ζώνη γύρω από τον ποταμό HAN. Άλλαξε δέ όλικά με τη Κίνα και μετέφερε τον πολιτισμό στην Ιαπωνία από τη θάλασσα. "Η ιστορία των 3 βασιλείων" και ό τόμος 81 του βιβλίου "Χρονικά της Κίνας των SUI" αναφέρουν ότι πολλοί βασιλείς των ΠΑΕΚΧΕ, σαν τό βασιλιά ONJO, τον βασιλιά ASIN και τό βασιλιά BIRYU, βοήθησαν τη ανάπτυξη των πολεμικών τεχνών. Τά αρχαία έγγραφα λέγουν ότι οι άνθρωποι άσχολούνταν αυτή την εποχή με τη τοξοβολία, την ίππασια και τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Έκτός αυτού ό μύθος της φυλής των γεωργών περιγράφει πως τό PYONCHON-HUI, ένα παιγνίδι όμοιο με τη λιθοβολία, και τό SUPAK-HUI, μία αρχαία ένδοξη του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ, ήταν αγώνισματα συναγωνισμού μεταξύ των διαφόρων κρατών. "Ο μύθος λέει ότι "στα αρχαία χρόνια υπήρχε μία τέχνη αυτοάμυνας που χρησιμοποιούσε άμφότερα χέρια και πόδια". Αύτός ό μύθος είναι άπόδειξη του γεγονότος ότι τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ υπήρχε από τά πρώτα χρόνια της Κορέας.

### S I L L A

Οι SILLA, μολοντί ήταν τοποθετημένοι μειονεκτικά στη νοτιοανατολική γωνιά της χερσονήσου, ένωσαν τη χερσονήσο με τη κατάληψη των δύο άλλων βασιλείων, τό ΠΑΕΚΧΕ τό 668 μ.Χ και τό ΚΟΚΟΥΡΓΟ τό 670 μ.Χ. Πίσω από την ένδική δύναμη των SILLA ήταν τό είδικό πολεμικό σύστημα των HWARANGDO.

Οι HWARANGS, νεαροί από εύγενείς οικογένειες ήταν άφοσιωμένοι στη καλλιέργεια του σώματος και του πνεύματος. Όνομάζοντο HWARANGDO, αντιπροσώπευαν τό μαχητικό πνεύμα και έγιναν ή ρίζα της ένδικής ήθικότητας και δύναμης. Οι HWARANGS είχαν σαν σκοπό τους τη πίστη στο βασίλειο, την εύσέβεια στους γονείς, την πίστη στους φίλους, την άνδρεία στη μάχη και τη σύνεση στη ζωή.

Υπάρχει μία δυνατή μαρτυρία που δείχνει ότι οι HWARANGS έξασκούντο στο ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Στο SOKKULAM GROTO στο GYEONGJU που έχει κτιστεί στη διάρκεια της βασιλείας του βασιλιά KYONGDOK των SILLA, υπάρχει μία πέτρινη εικόνα δύο πολεμιστών σε μία στάση ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Αύτοι έχουν πάρει μία στάση επιθέσεως ύψώνοντας τό δεξί χέρι πάνω από τό ατί, ενώ φυλάνε τό χαμηλότερα μέρη του σώματος τους με τό άριστερό χέρι. Μία από τις σημερινές στάσεις του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ είναι τό KUMGANG MAGGI που έγινε γνωστό από τους δύο αυτούς πολεμιστές σαν KUMGANG YOKSA.

### Τό SUPAK των KORYO

Τους SILLA διαδέχθηκαν οι βασιλείς της νέας δυναστείας των KORYO που ιδρύθηκε από τό WANGGOU τό 918 μ.Χ. Οι KORYO προσάθησαν να μεναλώσουν τό έδαφος της χώρας τους με έλάχιστη έπιτυχία. Άόμη κατάφεραν να άπομακρύνουν τους έξωτερικούς έχθρους. Αύτη την εποχή τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ ήταν δημοφιλές. Τό SUPAK, ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ έλέγετο κατόπιν, έξασκείτο σαν ένα τελειοποιημένο σπόρ με λεπτομερείς κανόνες. Οι άκόλουθες περιεκτές από τό βιβλίο "Ιστορία των KORYO" μάς δίνουν μία ιδέα για τη θέση που είχε τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ αυτή την εποχή.

Ο βασιλιάς UIJONG προβίβασε τό YIUI-MIN από τό στρατιωτικό βαθμό του ΤΑΕΧΟΝΓ στο βαθμό PYOLCHANG γιατί ή έπιδειότητα του στο ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ ήταν μεγάλη (κεφάλαιο 41, τόμος 128, "Ιστορία των KORYO").

Ο στρατηγός CHONG CHUNG-BU διέταξε, όσοι ύπηρετούν στο στρατό να έξασκούνται στο SUPAK-HUI (κεφάλαιο 41, τόμος 128, "Ιστορία των KORYO").

Ο βασιλιάς παρακολούθησε τους αγώνες SUPAK-HUI που έγιναν στο παλάτι HWABIGUNG και στο MA-AM (τόμος 36, "Ιστορία των KORYO").

Αύτες οι ιστορικές αναφορές δείχνουν καθαρά ότι τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ δεν ήταν μόνο γνωστό αλλά επίσης ένα αγαπητό σπόρ που συχνά παρακολούθειτο από βασιλείς και προσωπικότητες. Είναι πιθανό τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ να εισήλθε από τη Κορέα στην OKINAWA και Ιαπωνία κατά τη περίοδο της δυναστείας των YI.

### Τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ στη δυναστεία των YI

Συγκεκριμένες αναφορές για τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ βρέθηκαν στα ιστορικά έγγραφα που γράφτηκαν κατά τη διάρκεια της δυναστείας των YI, που διαδέχθηκαν τους KORYO τό 1392 μ.Χ.

Τό 1790-ό στρατηγός YIDOK-MU έγραφε ένα βιβλίο για τις πολεμικές τέχνες. Αυτό τό βιβλίο ήταν ένα έγχειρίδιο του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ της εποχής. Σε ένα μέρος του πρώτου κεφαλαίου του έγχειριδίου είναι γραμμένα και τά εξής: "...δύο πρόσωπα στέκονται πλάγια...λαμβάνοντας τη καβαλικευτή στάση... λαμβάνοντας τη YORANJU στάση άμέσως μετά τό χτύπημα του άριστερού ώμου με τό άριστερό χέρι... κινούμεθα έμπρός κτυπώντας τό δεξί ώμο με τό δεξί χέρι και παίρνουμε τη HYONGAK-HOI στάση... κτυπούμε τό δεξί χέρι με τό δεξί πόδι, και τό άριστερό χέρι με τό άριστερό πόδι..."

Ένα άλλο έγγραφο της δυναστείας των YI δείχνει ότι για να πάρει κανείς ένα άνώτερο βαθμό στο στρατό έπρεπε να νικήσει τρεις ή περισσότερους άνδρες με τεχνικές του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Ένα ιστορικό έγγραφο επίσης αναφέρει ότι κατά τη διάρκεια της έπιδρομής των HIDEYOSHI τό 1592, 700 έθελοντές στρατιώτες από τη φυλή των KUMSAN σκότωσαν Γιαπωνέζους έπιδρομείς με γυμνά χέρια χρησιμοποιώντας τεχνικές του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Μία άλλη αναφορά δείχνει ότι έγινοντο αγώνες ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ από καιρό σε καιρό μεταξύ χωριών του CHUNGCHONG DO.

### Τό Μοντέρνο ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ

Με την ίδρυση της Δημοκρατίας της Κορέας τό 1948, τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ άρχισε να αναπτύσσεται σε ένα μοντέρνο σπόρ. Στις 16 Σεπτεμβρίου του 1961 έγκαινιάστηκε ό Σύνδεσμος του Κορεάτικου ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Ο κ. KIM UN-YONG ανέλαβε τη προεδρία του Κορεάτικου Συνδέσμου ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ κάνοντας μεγάλες προσπάθειες για την ανάπτυξη του.

Στις 25 Μαΐου 1973 τό KUKKIWON, ή Μέκκα του Παγκοσμίου ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ, διοργάνωσε τό 1ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ στο όποιο πήραν μέρος 17 χώρες άπό τό τό κόσμο. Οι χώρες που δήλωσαν συμμετοχή ήταν ή Αύστρια, Μπουνα, Ιαπωνία, Καναδάς, Κίνα, Γαλλία, Δ. Γερμανία, Χόνγκ-Κόνγκ, Ακτή Έλεφαντοστούν, Μαλαισία, Μεξικό, Φιλιππίνες, Σιγκαπούρη, Ηνωμένες Πολιτείες. Ούγκάντα και Κορέα. Σε αυτούς τους αγώνες ή Κορέα κέρδισε τη πρώτη θέση, ενώ τη δεύτερη θέση πήραν οι Ηνωμ. Πολιτείες και τη τρίτη ή Κίνα και τό Μεξικό. Στην αρχή του 1ου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ οι άρχηγοί των άθλητών όλου του κόσμου εγκαινίασαν τη Παγκόσμια Όμοσπονδία ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Ο κ. KIM UN-YONG εκλέχτηκε ό πρώτος πρόεδρος της Παγκόσμιας Όμοσπονδίας ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ. Η ανάπτυξη του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ σε όλο τό κόσμο υπήρξε ραγδαία.

Στις 15 Μαΐου του 1974 έγινε τό 1ο Παγκόσμιο Σεμινάριο Διαιτητών ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ στο KUKKIWON. Τό παρακολούθησαν δέ 46 διαιτητές από 10 χώρες.

Στις 18 Οκτωβρίου του 1974 και για τρεις μέρες έγινε τό 1ο Ασιατικό Πρωτάθλημα ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ στη SEOUL. Στους αγώνες, που έπαιρναν μέρος 93 άθλητές από 10 χώρες, ή Κορέα βγήκε πρώτη. Δεύτερη θέση κατέλαβε ή Κίνα.

Σήμερα τό ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ έχει έξαπλωθεί σε περισσότερες από 40 χώρες όπου πάνω από 700 Κορεάτες έξέπερ του ΤΑΕΚΒΩΝ-ΔΟ εργάζονται σαν καθηγητές.

Στάθης Κεπενεκίδης

# πανελλήνιοι ἀγῶνες τζούντο

Στις 9 και 10 Δεκεμβρίου (Σάββατο και Κυριακή) έγιναν στο κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας οι φετινοί Πανελλήνιοι Ἀγῶνες Τζούντο για Ἐφήβους και για Ἀνδρες. Πήραν μέρος ἀθλητές από τους συλλόγους:

Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος (ΠΓΣ)  
ΧΑΝ Θεσσαλονίκης (ΧΑΝΘ)  
Ἀθλητικός Ὀμιλος Παραδείσου Ἀμαρουσίου (ΑΟΠΑ)  
Ἀθλητικός-Ναυτικός Ὀμιλος Γλυφάδας (ΑΝΟΓ)  
Ὀμιλος Ἀντισφαιρίσεως Ἀθηνῶν (ΟΑΑ)  
Γυμναστικός Σύλλογος Ἀμαρουσίου (ΓΣΑ)  
Ἀθλητικός Ὀμιλος Παλαιού Φαλήρου (ΑΟΠΦ)

Ἀπό τις συμμετοχές ἔλειπαν πάλι τό Πολυτεχνεῖο και ὁ Ἑλληνικός Ὀμιλος Τζούντο Καράτε, δηλ. ἡ σχολή BUDOKAN (ἀλφειά, τί έγιναν αὐτοί;).

Παρ' ὅλο που οἱ φιλαθλοὶ που παρακολούθησαν τους ἀγῶνες ἦταν λίγοι, οἱ ἀγῶνες παρουσίασαν ἐξαιρετικό ἐνδιαφέρον. Ἦταν πάλι καλύτεροι ἀπό προηγούμενους πράγμα που δείχνει πως καταβάλλεται προσπάθεια και ἀπό ἀθλητές και ἀπό συλλόγους. Βέβαια τό τζούντο ἔξακολουθεῖ νά βρίσκεται σέ χαμηλή στάθμη στήν Ἑλλάδα ἀλλά μέ τήν ἐντατική δουλειά τῶν παλιῶν ἀθλητῶν και τωρινῶν παραγόντων τοῦ ἀθλήματος και τή βοήθεια τῆς Γενικῆς Γραμματείας Ἀθλητισμοῦ ὑπάρχουν προοπτικές για ταχύτατη ἀνοδο.

Στή συνέχεια δίνουμε τις συμμετοχές ἀθλητῶν (μέ τυχαία σειρά) και συλλόγων καθώς και τά ἀποτελέσματα για τις τρεις πρώτες θέσεις κατά κατηγορία για τά δύο πρωταθλήματα, ἐφηβικό και ἀνδρικό.



Στιγμιότυπο ἀπό τόν ὄραϊο ἀγῶνα μεταξύ Ν. Χεκίμογλου και Δ. Τσαγκαλίδη στήν κατηγορία 65 κιλῶν ἀνδρῶν.



Ἀπό τήν ἀπονομή τῶν ἐπάθλων στους νικητές. Ὁ κ. Βλάτσας ἀπονέμει μετάλλιο και ἀναμνηστικό δίπλωμα στόν πρωταθλητή τῆς κατηγορίας 60 κιλῶν ἀνδρῶν Μ. Δαλέζιο.

## ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΦΗΒΩΝ

### α) Κατηγορία 60 κιλῶν

- 1.- Χαμογεωργάκης Θ. (ΑΝΟΓ) 1ος
- 2.- Σιδηρόπουλος Κ. (ΧΑΝΘ) 2ος
- 3.- Καλλιπολίτης Σ. (ΑΝΟΓ) 3ος
- 4.- Μπαρμπαγιάννης (ΓΣΑ)

### β) Κατηγορία 65 κιλῶν

- 1.- Μπιλιτίδης Σ. (ΑΟΠΦ)
- 2.- Καλλιπολίτης Α. (ΑΝΟΓ) 2ος
- 3.- Τσαγκαλίδης Ε. (ΧΑΝΘ) 3ος
- 4.- Γιαννακίδης Ε. (ΓΣΑ)
- 5.- Τόλιας Σ. (ΠΓΣ)
- 6.- Κωστόπουλος Θ. (ΓΣΑ)
- 7.- Τσαγκαλίδης Δ. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 8.- Γεωργουσόπουλος Γ. (ΟΑΑ)
- 9.- Μπότσιος Α. (ΟΑΑ) 3ος

### γ) Κατηγορία 71 κιλῶν

- 1.- Λαϊνάκης Γ. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 2.- Κουσουρής Α. (ΓΣΑ)
- 3.- Ἀλεξιάκος Θ. (ΑΝΟΓ)
- 4.- Προφήτης Α. (ΟΑΑ) 2ος

### δ) Κατηγορία 78 κιλῶν

- 1.- Κάρρος Σ. (ΑΝΟΓ) 3ος
- 2.- Ὑφαντίδης Δ. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 3.- Δημητρίου (ΑΟΠΦ)
- 4.- Καμπούρης (ΑΝΟΓ)
- 5.- Καμπερογιάννης Γ. (ΧΑΝΘ) 2ος
- 6.- Ρέππας Α. (ΑΟΠΦ) 3ος

### ε) Κατηγορία 86 κιλῶν

- 1.- Πουλημένος Α. (ΑΟΠΑ) 2ος
- 2.- Γαβαλάς Τ. (ΟΑΑ) 3ος
- 3.- Ζεκομίνος Μ. (ΑΝΟΓ) 3ος
- 4.- Κωνσταντουλάκης (ΑΟΠΦ)
- 5.- Μπαρμπαρούσης Ι. (ΧΑΝΘ) 1ος

## ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΤΡΩΝ

### α) Κατηγορία 60 κιλῶν

- 1.- Χαμογεωργάκης Θ. (ΑΝΟΓ) 2ος
- 2.- Δαλέζιος Μ. (ΠΓΣ) 1ος
- 3.- Καλλιπολίτης Σ. (ΑΝΟΓ) 3ος

### β) Κατηγορία 65 κιλῶν

- 1.- Περσίδης Ε. (ΟΑΑ)
- 2.- Τσουροκίδης Σ. (ΧΑΝΘ) 3ος
- 3.- Τσαγκαλίδης Δ. (ΧΑΝΘ) 3ος
- 4.- Τσαγκαλίδης Ε. (ΧΑΝΘ) 2ος
- 5.- Καλλιπολίτης Α. (ΑΝΟΓ)
- 6.- Χεκίμογλου Ν. (ΟΑΑ) 1ος

### γ) Κατηγορία 71 κιλῶν

- 1.- Σέγκος Θ. (ΑΝΟΓ) 3ος
- 2.- Λαϊνάκης Γ. (ΧΑΝΘ) 2ος
- 3.- Παπακώστας Ν. (ΠΓΣ) 1ος

### δ) Κατηγορία 86 κιλῶν

- 1.- Σιώπης Β. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 2.- Γουνελάς Κ. (ΟΑΑ)
- 3.- Μπαρμπαρούσης Ι. (ΧΑΝΘ) 2ος
- 4.- Μαρτάκης Δ. (ΠΓΣ) 3ος
- 5.- Πουλημένος Α. (ΑΟΠΑ) 3ος

### ε) Κατηγορία 95 κιλῶν

- 1.- Λινός Δ. (ΑΟΠΦ) 2ος
- 2.- Σαμπρής Α. (ΧΑΝΘ) 3ος
- 3.- Καπαρός Α. (ΠΓΣ) 1ος

### ζ) Ἀνοιχτή κατηγορία

- 1.- Σιώπης Β. (ΧΑΝΘ) 1ος
- 2.- Πουλημένος Α. (ΑΟΠΑ) 3ος
- 3.- Καμπούρης Β. (ΑΝΟΓ)
- 4.- Ρέππας Α. (ΑΟΠΑ)
- 5.- Ψιλόπουλος Ι. (ΠΓΣ) 2ος
- 6.- Μπαρμπαρούσης Ι. (ΧΑΝΘ) 3ος



## Sohei Uchida, 5 dan τζοϋντο, στό Ε. Μ. Πολυτεχνείο

Από τον Οκτώβριο (1978) γίνεται στο Ε.Μ. Πολυτεχνείο μια καλύτερα από τις άλλες χρονιές οργανωμένη προσπάθεια για την ανάπτυξη του τζοϋντο. Η έδρα Σωματικής Αγωγής του ΕΜΠ παρέχει στους σπουδαστές του ιδρύματος το χώρο του Γυμναστηρίου του ΕΜΠ (5ος όροφος Ηλ/γων-Μηχ/γων), τα ειδικά στρώματα για το τζοϋντο (TATAMI) και τον δάσκαλο SOHEI UCHIDA, 5 ντάν από το KODOKAN (φαίνεται στη μία φωτογραφία μόνος του και στην άλλη μεταξύ των σπουδαστών). Από την άλλη μεριά, οι σπουδαστές και οι σπουδάστριες του ιδρύματος έβαλαν, ανάμεσα στα δύσκολα και απαιτητικά μαθήματα, τρεις δίωρες προπονήσεις τζοϋντο την εβδομάδα, πράγμα που τους ταλαιπωρεί αλλά και υπόσχεται μια αξιόλογη ομάδα για το μέλλον.

Τό τμήμα του τζοϋντο του ΕΜΠ είχε τεθεί σε λειτουργία από το 1966 περίπου με διάφορους εκπαιδευτές, Έλληνες ή ξένους, αλλά μόλις φέτος έχει εξασφαλιστεί η ικανοποίηση κάθε τεχνικής ανάγκης για την απόδοκτη λειτουργία του. Τό γεγονός αυτό οφείλεται αναμφισβήτητα στους επίμονους κόπους του κ. Τ. Πέππα, τέως σπουδαστή του ΕΜΠ και τώρα διπλωματούχου Μηχανολόγου, καθώς και στην κατανόηση και συμπαράσταση των κ.κ Πα-νίτσα και Μερκάτη, καθηγητών Σωματικής Αγωγής του ΕΜΠ, και του κ. Δημόπουλου, καθηγητή του ΕΜΠ και αρμόδιου για οικονομικά και λειτουργικά θέματα της Έδρας Σωματικής Αγωγής.

Μέ όλες αυτές τις ευνόικες συνθήκες, άρχισαν έφέτος οι σπουδαστές και σπουδάστριες του ΕΜΠ μία σω-

στή εκπαίδευση στο τζοϋντο από τον δάσκαλο SOHEI UCHIDA, 5 ντάν, με στόχο όχι ένα απλό "εξεσκούριασμα" από την ακινησία της καθιστικής ζωής, αλλά κάποιας θέσεως στην ένδικη ομάδα και ίσως πιό ψηλά άργότερα.

Οι προπονήσεις γίνονται κάθε Τρίτη, Πέμπτη 12.30-2.30 και Σάββατο 11.30-1.30. Τό πρόγραμμα που ακολουθείται στη διαδασκαλία είναι παρόμοιο με τά προγράμματα που ακολουθούνται σε γιαπωνέζικα ντότζο με μερικές τροποποιήσεις για δυτικούς και μάλιστα Έλληνες και μάλιστα σπουδαστές. Καί αυτό γιατί έμεις οι δυτικοί είμαστε λιγότερο πειθαρχικοί και επίμονοι, από τους ανατολικούς, έμεις οι Έλληνες είμαστε περισσότερο (άν όχι "καταπληκτικά") βιαστικοί στο να μάθουμε κάτι, και τέλος οι σπουδαστές γενικά είναι ή πιό άγύμναστη τάξη ανθρώπων.

Μέ αυτές, λοιπόν, τις συνθήκες εξελίσσονται οι τακτικές και "γεμάτες" αυτές προπονήσεις, που συνοδεύονται από διμηνιαίους (περίπου) έσωτερικούς αγώνες και φιλικές συναντήσεις με ομάδες άλλων συλλόγων. Οι πρώτοι έσωτερικοί αγώνες τον δεύτερο μήνα από την έναρξη των μαθημάτων του τμήματος και παρ'όλο που είναι πολύ νωρίς για συμπεράσματα έδειξαν ότι οι σπουδαστές-άθλητές έχουν κάθε δυνατότητα να άφομοιώσουν τις άρχές και τους σκοπούς του άθληματος. Οι άπόψεις αυτές ενισχύονται και από την φιλική συνάντηση μεταξύ Πολυτεχνείου-Πανελληνίου την Κυριακή 17 ΔΕΚ (1978), όπου ο Πανελλήνιος κατέβασε άρχάριους άθλητές.



Στή φωτογραφία φαίνεται, στη μέση καθιστός ο δάσκαλος SOHEI UCHIDA, 5 ντάν KODOKAN JUDO, δεξιά του ο Τρύφων Πέππας, μπλέ ζώνη και οργανωτής του τριμηνίου τμήματος τζοϋντο του ΕΜΠ, και άριστερά του ο εκδότης του ήραίου αυτού περιοδικού και καφέ ζώνη στο τζοϋντο. Οι υπόλοιποι είναι σπουδαστές του ΕΜΠ από εκείνους που έχουν την άξιέπαινη έπιθυμία και την άπαραίτητη "φυχή" να προσθέσουν στην ταλαιπωρία των δύσκολων μαθημάτων και εργαστηρίων την ταλαιπωρία μιάς κουραστικής προπονήσεως στο τζοϋντο.



Στίς 11 Δεκεμβρίου (1978), στίς 7 τό άπόγευμα, έγινε στο Γυμναστήριο του ΕΜΠ μία πολύ πρόχειρη και μικρή επίδειξη καράτε από τους Ν. Ραφτάκη και Α. Κραβαρίτη (1 ντάν Στόκαν), τζοϋντο από τους Μ. Δαλέζιο και Θ. Περίδη (καφέ ζώνη) και άκίντο από την Μ. Μαρνιέρου (3ο κύου) και Κ. Πολίτη (1 ντάν). Ο σκοπός της επίδειξεως ήταν ή γνωστοποίηση των άθλημάτων αυτών σε σπουδάστριες του ΕΜΠ και άλλων Άνωτάτων Σχολών που ένδιαφέρονται για μία σειρά μαθημάτων αυτοάμυνας. Τό αποτέλεσμα ήταν ή άμεση δημιουργία του πρώτου και μοναδικού τμήματος αυτοάμυνας για γυναίκες.

Πραγματικά, αν σκεφτεί κανείς ότι ή αυτοάμυνα είναι μία έναλλακτική σειρά τεχνικών ρίψεων, χτυπημάτων και έξαρθρώσεων, που μπορούν να εφαρμοστούν από ένα καλογυμνασμένο άτομο σε κάποιο άλλο πιό μεγαλύτερο και πιό δυνατό και να τό έξουδετερώσουν, θα καταλάβει άμέσως ότι ή εξάσκηση μιάς γυναίκας (μετά από κατάλληλη γυμναστική) στίς βασικές τεχνικές των τζοϋντο-καράτε-άκίντο, άποτελεί την πιό ρεαλιστική εκπαίδευση σε τεχνικές αυτοάμυνας.

Η ιδέα του Ν. Ραφτάκη για ή δημιουργία του τμήματος, ή εύγενής προσφορά του χώρου και των στρωμάτων από τους καθηγητές της Σωματικής Αγωγής του ΕΜΠ και ή φιλόκερδη προσφορά της διδασκαλίας από όλους μας δημιούργησαν αυτόματα τις άπαραίτητες και άκλόνητες προϋποθέσεις για τό αποτέλεσμα: ένα μοναδικό στην Ελλάδα τμήμα αυτοάμυνας γυναικών που στά πρώτα του βήματα άριθμεί πάνω από είκοσι σπουδάστριες. Οι προπονήσεις γίνονται κάθε Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή 7.30-9.00 τό βράδυ στο Γυμναστήριο του ΕΜΠ και όποια θέλει άς έρθει. Γίνεται πολύ καλή γυμναστική και διδάσκονται πρακτικές και εφαρμόσιμες από γυναίκες τεχνικές αυτοάμυνας. Υπάρχει μεγάλος ένθουσιασμός και πολλές ιδέες για αυτό τό τμήμα, όπως επισκέψεις και διδασκαλία γιαπωνέζικων δασκάλων, διδασκαλία κατά καιρούς τεχνικών αυτοάμυνας από δασκάλους άλλων πολεμικών τεχνών, έκδρομές και προπόνηση σε βουνό ή σε θάλασσα, επισκέψεις σε άλλα ντότζο κτλ.

Καλούμε και από αυτή ή θέση όσες σπουδάστριες Άνωτάτων Σχολών ένδιαφέρονται να ζητήσουν πληροφορίες 5-7 μ.μ στο τηλέφωνο 8216509 ή να επισκεφτούν τό τμήμα τις ώρες των προπονήσεων.



# ἀνακοινώσεις ἀγγελίες

1.- Όπως πληροφορηθήκαμε από τον ΣΕΓΑΣ και από την 'Ιαπωνική Πρεσβεία, στις 28 'Ιανουαρίου (Κυριακή) φτάνουν στην 'Αθήνα τέσσερις διάσημοι 'Ιάπωνες τζουντόκα. Είναι οι:

NUBIHIRO SATO, 6 DAN, TOKAI UNIVERSITY, HOKAIDO  
MAKOTO SATO, 6 DAN, HOKAIDO PREFECTURAL POLICE  
ISAMU SONODA, 6 DAN, FUKUOKA PREFECTURAL POLICE  
KAZUAKI SAKAGUCHI, 4 DAN, KUMAMOTO PREFECTURAL  
POLICE

Οι 'Ιάπωνες εκπαιδευτές επισκέπτονται τη χώρα μας στα πλαίσια ενός γενικότερου προγράμματος διαδόσεως του άθληματος του τζούντο σε όλο τον κόσμο. Θα μείνουν τρεις ημέρες στην 'Αθήνα (29, 30 και 31 'Ιανουαρίου) και θα φύγουν την 1η Φεβρουαρίου για Στοκχόλμη. Θα κάνουν επίδειξη τζούντο, προπόνηση με τους Έλληνες άθλητες και είναι εξουσιοδοτημένοι να εξετάσουν για άπονομή DAN όσους ενδιαφέρονται. Την οργάνωση των εκδηλώσεων την ανέλαβαν η Τεχνική 'Επιτροπή Τζούντο του ΣΕΓΑΣ και η 'Ιαπωνική Πρεσβεία. Πληροφορίες για τον τόπο και χρόνο των εκδηλώσεων θα δημοσιεύσουν οι εφημερίδες των ημερών εκείνων και θα δίνονται και από τα τηλέφωνα του περιοδικού μας.

Είναι μία πραγματική και μοναδική μέχρι τώρα ευκαιρία να γνωρίσουν το τζούντο σε ποιότητα όλοι οι άθλητες, οι άθλητικοί παράγοντες του τόπου, οι φίλαθλοι, οι αστυνομικές και στρατιωτικές αρχές, κτλ. Κανείς δεν πρέπει να χάσει αυτές τις εκδηλώσεις.

2.- Σέ πρόσφατη συνάντηση που είχαν οι κ.κ. Β. Βουτσάρης, Γ. Βακατάσης και Ε. 'Αναγνωστάκης της Τεχνικής 'Επιτροπής Τζούντο με τον πρόεδρο του ΣΕΓΑΣ κ. Μαρσέλο συζητήθηκαν μεταξύ άλλων η οικονομική κατάσταση του άθληματος και κυρίως η οικονομική αντιμετώπιση της διοργανώσεως των Βαλκανικών 'Αγώνων, που έχουν προσδιοριστεί για τις πρώτες ημέρες του 'Απριλίου. Κατά τη συζήτηση εντοπίστηκαν μεγάλες δυσκολίες, αλλά ο κ. Μαρσέλος υποσχέθηκε στην Τεχνική 'Επιτροπή Τζούντο την με κάθε θυσία εγκαίρως οικονομική ενίσχυση του άθληματος.

3.- Από 1ης 'Οκτωβρίου λειτουργεί στα Χανιά (Κρήτης) Σμύρνης 11α, μία νέα σχολή Στόκαν καράτε με όνομα SHOTOKAN KARATE CENTRE και με δάσκαλο τον κ. Γιώργο 'Ελληνικάκη. Όπως μας έγραψε ο κ. 'Ελληνικάκης, έχει κάνει Στόκαν Καράτε περίπου 12 χρόνια στην Ν. 'Αφρική και έχει τό βαθμό των 2 ντάν. Όπως ίσως ξέρετε η Ν. 'Αφρική φημίζεται για την οργάνωση στο Στόκαν Καράτε, που θεωρείται εφάμιλλη της 'Ιαπωνίας. Νά λοιπόν που και η επαρχία αποκτά σιγά-σιγά τις γνήσιες σχολές της.

4.- Αρχισαν και φέτος, όπως κάθε χρόνο από το 1971, τμήματα εκπαίδευσής αρχαρίων στο Στόκαν Καράτε στο Ε.Μ. Πολυτεχνείο. Διδάσκει ο έντεταλμένος από την JAPAN KARATE ASSOCIATION καθηγητής TETSUO OOTAKE, 3 ντάν. Εάν ενδιαφερθεί μεγάλος αριθμός φοιτητριών υπάρχει πιθανότητα να λειτουργήσει ανεξάρτητο γυναικείο τμήμα. Όσοι ενδιαφέρονται καλούνται Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή 1-2 μ.μ στο Γυμναστήριο του ΕΜΠ (5ος όροφος, Ν. Κτίρια) για συνάντηση με τους υπεύθυνους. Η πρόσκληση ισχύει και για φοιτητές εκτός Πολυτεχνείου.

5.- Κεπενκίδης Ευστάθιος, 6ου Συντάγματος 85, Πάτρα. Είμαι άθλητης του WADO-RYU καράτε και ζητώ ελληνολογία με συναθλητές από την Κύπρο στα 'Ελληνικά ή στα 'Αγγλικά.

6.- ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ; Μαθήματα-Μεταφράσεις. Μαθήματα ιδιαίτερα για αρχάριους, προχωρημένους, για την Γερμανική Σχολή και για το Δίπλωμα του GOE-THE INSTITUT. ('Αδεια 'Υπουργείου Παιδείας). Τηλ. 8640188.

7.- Αρχισε με μεγάλη επιτυχία το πρώτο στην 'Ελλάδα τμήμα εκπαίδευσής γυναικών στην αυτοάμυνα. Λειτουργεί Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή 7.30-9.00 μ.μ στο Γυμναστήριο του Ε.Μ. Πολυτεχνείου. Διδάσκονται αρχικά βασικές τεχνικές άκιντο-καράτε-τζούντο με σκοπό την εκμάθηση σύνθετων τεχνικών αυτοάμυνας. Το τμήμα είναι μόνο για γυναίκες και ήδη αριθμεί περισσότερες από είκοσι σπουδάστριες. Πληροφορίες στα τηλέφωνα του περιοδικού μας 5-7 κάθε απόγευμα.

8.- Ξαναλέμε προηγούμενη ιδέα μας: Τί λέτε; Πάμε τον 'Ιούλιο στην 'Ιαπωνία; Γίνεται σκέψη για οργάνωση μεγάλης εκδρομής ενός μηνός στα κέντρα του τζούντο και του καράτε σε συνδυασμό με τουρισμό. Όσοι περισσότεροι μαζευτούμε τόσο πιο φτηνά θα μας έρθει. Γράψτε μας αν σας ενδιαφέρει. Λεπτομέρειες σε επόμενο τεύχος.

9.- Μετά από τη μεγάλη ζήτηση που παρουσίασε ο Τόμος 1 του περιοδικού "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE", κάναμε ανατύπωση στα τεύχη μας που είχαν εξαντληθεί, και διανεμούμε τον θρυλικό πρώτο τόμο σε όλα τα ... καλά (πάντα) βιβλιοπωλεία. Ήδη, τό έχουν τά βιβλιοπωλεία:

α) ΑΘΗΝΑ  
'Ελευθερουδάκης, Νίκης 4, Σύνταγμα  
Μπατζανόπουλος, 'Ακαδημίας 78  
Κουνάδης, Σόλωνος 116  
Κωσταράκης, 'Ιπποκράτους 2  
Καραβίας, 'Ακαδημίας 58  
Βαγιονάκης, 'Ιπποκράτους 15  
Λάσκαρης, (ΕΠΙΣΤΗΜΟΝ), 'Ιπποκράτους 15  
Κωστή, (ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΑΚΟ), Μπότση 14  
Δημοπούλου, (ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ), Στουρνάρα 33  
Μαρκολέφας, Πατησίων 22  
Ράλλης, 'Εμ. Μπενάκη 57  
Νικολάτος, Σόλωνος 118

β) ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
'Ανικούλας, 'Εγνατίας 148  
Γαρταγάνης, Κων. Μελετίου 3

γ) ΠΑΤΡΑ  
Ζέρβας, Κορίνθου 184  
Φιλιππάτος, Ζαΐμη 22

δ) ΞΑΝΘΗ  
Καμπουρίδης, 28ης 'Οκτωβρίου 235

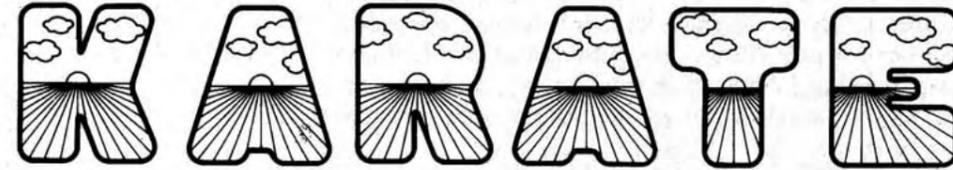
ε) ΛΕΜΕΣΟΣ  
Α. 'Ιωαννίδης και ΣΙΑ

10.- Μία μεγάλη επίδειξη πολεμικών τεχνών προγραμματίζεται για τον Μαΐο. Το θέαμα θα είναι μεγαλιώδες και μοναδικό. Για πρώτη φορά στην 'Ελλάδα θα γίνεται κάτι τέτοιο. Λεπτομέρειες στα επόμενα τεύχη μας.

## μάθημα 10



'Από τους Yukio Hirakawa, Γιώργο Σανιώτη και Θύμιο Περισίδη



Φίλοι μας αναγνώστες

Για πρώτη φορά στην 'Ελλάδα δημοσιεύεται η πιο καλογραμμένη σειρά βιβλίων καράτε στον κόσμο: τό «Best Karate» του Masatoshi Nakayama, 9 dan, που η εκδοτική εταιρεία «KODANSHA INTERNATIONAL, LTD.», (αποκλειστικά δικαιώματα © για όλο τον κόσμο) μας έκανε την τιμή να μας παραχωρήσει τά αποκλειστικά δικαιώματα για την ελληνική γλώσσα.

Η σειρά των βιβλίων «Best Karate» αποτελείται από όκτώ τόμους και είναι ότι πιο σύγχρονο μπορεί να προσφερθεί στον απαιτητικό καρατέκα. Στην 'Ιαπωνία μόλις έχουν εκδοθεί οι τρεις πρώτοι τόμοι και βρίσκονται υπό παραγωγή οι υπόλοιποι. Συγχρόνως γίνεται μετάφραση και έκδοση του έργου σε περισσότερες από δέκα γλώσσες σε όλο τον κόσμο.

Τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα με τίτλο «Τό καλύτερο καράτε» θα παρουσιάσει από τις σελίδες αυτού του περιοδικού ο Θύμιο Περισίδης (αποκλειστικά δικαιώματα © για την ελληνική γλώσσα) και την επίβλεψη της μεταφράσεως θα κάνουν ο Γιώργος Σανιώτης, 3 dan στο Shotokan Karate, καθηγητής Σωματικής 'Αγωγής, και ο Yukio Hirakawa (Γιούκιο Χιρακάουα), 3 dan στο Shotokan Karate.

Παρουσιάζουμε, λοιπόν, τό πρώτο βιβλίο της σειράς που αποτελεί μία «Συνοπτική Παρουσίαση» του καράτε με σκοπό να συνεχίσουμε με τά επόμενα της σειράς που εμβαθύνουν στις βασικές τεχνικές, στις τεχνικές αγώνων, στα κάτα, κτλ.

## «Τό καλύτερο καράτε»

1 : Συνοπτική παρουσίαση

'Από τον Masatoshi Nakayama, 9 dan

«'Αφιερωμένο στον δάσκαλό μου GICHIN FUNAKOSHI»

### Περιεχόμενα

Εισαγωγή  
Βασικά

Τά φυσικά όπλα: Οι χρήσεις των χεριών και των ποδιών, οι στάσεις, οι βηματισμοί, άσκησης γυμναστικής:

Θεμελιώδεις άρχές

Προπόνηση

Βασικές τεχνικές: Τεχνικές χεριών, τεχνικές ποδιών.

Kata

Kumite

Karate-dō

'Ιστορία, άγώνες, makiwara, ζωτικά σημεία

Λεξιλόγιο

### Θεμελιώδεις αρχές

Κυκλοφορεί και σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τὰ γραφεία μας ή από τὰ βιβλιοπωλεία.

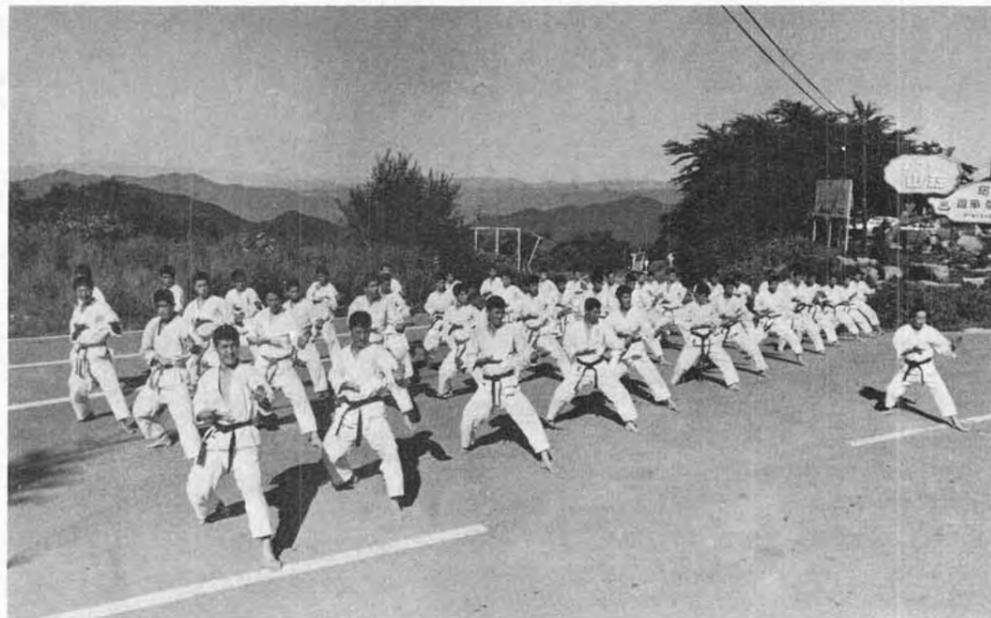
#### ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Οι βασικές τεχνικές τῶν ἀποκρούσεων καί τῶν χτυπημάτων εἶναι ή ἀρχή ἀλλά καί ὁ τελικός σκοπός τοῦ καράτε-ντό. Ἄν καί μερικοί μῆνες εἶναι ἀρκετοί γιά νά τίς μάθει κανείς, ή πλήρης καί βαθειά γνώση τους εἶναι δυνατόν νά μήν ἀποκτηθεῖ ἀκόμα καί μετά ἀπό ἐξάσκηση μιᾶς ὀλόκληρης ζωῆς. Ὁ μαθητής πρέπει νά ἀσκεῖται κανονικά, μέ τή μέγιστη συγκέντρωση καί προσπάθεια στήν ἐκτέλεση τῆς κάθε κινήσεως.

Αὐτό, ὅμως, δέν θά εἶναι ἀρκετό, ἐκτός ἂν οἱ τεχνικές εἶναι ἐπιστημονικά σωστές καί ή ἐκπαίδευση συστηματική καί κυρίως προγραμματισμένη. Γιά νά εἶναι ή ἐκπαίδευση ἀποτελεσματική θά πρέπει νά βασίζεται σέ σωστές φυσικές καί φυσιολογικές ἀρχές.

Ἴσως ἀποτελεῖ ἐκπληξη γιά πολλούς, τό ὅτι, οἱ τεχνικές πού ἐπινοήθηκαν καί τελειοποιήθηκαν μετά ἀπό μακρόχρονη καί συνεχή ἐξάσκηση ἀπό τούς πρώτους καρατέκα, ἔχει ἀποδειχθεῖ ὅτι συμφωνοῦν μέ τίς σύγχρονες ἐπιστημονικές ἀρχές. Καί ὅσο περισσότερο μελετῶνται, τόσο αὐτό ἀποδεικνύεται ἀληθινό. Βέβαια, αὐτό δέ σημαίνει πῶς δέν ὑπάρχουν ἄλυτα προβλήματα. Ἄλλά γι' αὐτά θά χρειαστεῖ περισσότερη μελέτη. Τό νά τελειοποιηθεῖ ἀκόμα περισσότερο τό καράτε-ντό εἶναι πολύ πιθανό, καθώς οἱ τεχνικές ἀναλύονται στά πλαίσια μιᾶς ἀδιάκοπης προσπάθειας νά βελτιωθοῦν μέ τή βοήθεια κάποιας ἐπιστημονικῆς προσεγγίσεως.

Γιά νά ἀποκομῆσει κάποιο κέρδος ἀπό τήν ἐκπαίδευσή του, ὁ νέος καρατέκα θά πρέπει νά καταλάβει καλά τὰ ἐπόμενα πρωτεύοντα στοιχεῖα.



### Θεμελιώδεις αρχές

Κυκλοφορεί καί σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το ἀπό τὰ γραφεία μας ή ἀπό τὰ βιβλιοπωλεία.

#### Ἡ Φόρμα

Ἡ σωστή φόρμα εἶναι πάντα στενά συνδεδεμένη μέ τίς ἀρχές τῆς φυσικῆς καί τῆς φυσιολογίας.

Στό μπεύζ-μπῶλ, ὁ παίχτης πού ρίχνει τή μπάλλα καί τρέχει στήν ἐστία τῆς ὁμάδας του ἔχει πάντα ἐξαιρετική φόρμα. Ἡ ὁμορφιά ἐπίσης τῆς φόρμας ἑνός ἄσσου τῆς ξιφασκίας προσεγγίζει τήν τελειότητα. Τέτοια φόρμα προκύπτει σάν ἀποτέλεσμα μακροχρόνιας ἐξασκήσεως καί σωστά προγραμματισμένης ἐκπαιδεύσεως.

Προϋποθέσεις μιᾶς σωστῆς φόρμας εἶναι ή καλή ἰσορροπία, ὁ ψηλός βαθμός σταθερότητας καί ή σωστή σειρά τῶν κινήσεων κάθε μέλους τοῦ σώματος, ἂν οἱ κινήσεις γίνονται μέ γρήγορη διαδοχή σέ μικρά χρονικά διαστήματα.

Αὐτό εἶναι ἰδιαίτερα ἀληθινό στό καράτε, γιατί τὰ χτυπήματα μέ χέρια καί πόδια εἶναι ζωτικά γιά τήν τέχνη. Ἡ ἀνάγκη γιά καλή ἰσορροπία φαίνεται ἰδιαίτερα στά λακτίσματα, ὅποτε τό σῶμα στηρίζεται συνήθως στό ἕνα πόδι. Γιά νά ἀντέξει κανείς τή μεγάλη ἰσχύ συγκρούσεως, ὅταν δίνεται ἕνα χτύπημα, εἶναι ἀπαραίτητη ή σταθερότητα ὄλων τῶν ἀρθρώσεων τῶν χεριῶν, κτλ.

Μέ τή συνεχή ἀλλαγὴ θέσεων καί διάφορων τεχνικῶν, τό κέντρο βαρύτητας ἀλλάζει θέση. Μεταφέρεται δεξιά ἀριστερά, μπρός, πίσω. Αὐτό δέν μπορεῖ νά γίνει παρά μόνο ἂν τό νευρικό σύστημα καί οἱ μῦνες εἶναι καλά γυμνασμένα. Ἄλλες φορές, ἐνῶ στεκόμαστε στό ἕνα πόδι γιά ἀρκετό χρονικό διάστημα, ἀνοίγουμε τό ἄλλο γιά νά ἐπιτεθοῦμε. Τότε, ή ἰσορροπία θά πρέπει νά μεταφέρεται σταθερά ἀπό τό ἕνα πόδι στό ἄλλο. Ὁ καρατέκα πρέπει συγχρόνως νά ἀποφεύγει νά δίνει κάποιο «ἀνοιγμα» καί νά εἶναι ἐτοιμος γιά τήν ἐπόμενη ἐπίθεση.



### Θεμελιώδεις αρχές

Κυκλοφορεί και σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τή γραφεΐα μας ή από τή βιβλιοπωλεία.

#### Ίσχύς και Ταχύτητα

Ή ισχύς αύξάνεται μέ τήν ταχύτητα. Ή μυϊκή δύναμη μόνη της δέν καθιστά τό άτομο ικανό νά διακριθεί στίς πολεμικές τέχνες, ή σέ άλλο παρόμοιο άθλημα. Ή ισχύς του kime (τής καταλήξεως) μιάς βασικής τεχνικής του καράτε προκύπτει από τή συγκέντρωση τής μέγιστης δυνάμεως τή στιγμή τής κρούσεως και αυτή μέ τή σειρά της εξαρτάται από τήν ταχύτητα του χτυπήματος. Ή γροθιά ενός πολύ εκπαιδευμένου καρατέκα μπορεί νά κινηθεί μέ μιά ταχύτητα δεκατριών μέτρων τό δευτερόλεπτο και νά δημιουργήσει ισχύ ίσοδύναμη πρós έπτακόσα κιλά.

Μολονότι ή ταχύτητα είναι σημαντικός παράγοντας, δέν μπορεί νά είναι άπολεσματική χωρίς τόν έλεγχο. Ή ταχύτητα και ή ισχύς αύξάνονται μέ τή χρησιμοποίηση ζευγών δυνάμεων και τής αντίδράσεως. Για τό σκοπό αυτό είναι άπαραίτητη μιά πλήρης κατανόηση τής δυναμικής των κινήσεων και των εφαρμογών τους.

#### Συγκέντρωση και Χαλάρωση τής Ίσχύος

Μέγιστη ισχύς είναι ή συγκέντρωση τής δυνάμεως όλων των μελών του σώματος στό στόχο, και όχι μόνο των χεριών και των ποδιών.

Τό ίδιο σημαντική είναι και ή εξάλειψη τής μη άπαραίτητης ισχύος κατά τήν έκτέλεση μιάς τεχνικής, του μέρους δηλ. πού περισσεύει όταν δίνουμε περισσότερη ισχύ απ' ότι χρειάζεται. Βασικά, ή ισχύς πρέπει νά αρχίσει από τό 0% τής τιμής της, νά κορυφωθεί στό 100% τή στιγμή τής κρούσεως και άμέσως νά ξαναπέσει στό 0%. Τό νά χαλαρώσουμε όταν δέν χρειαζόμαστε ισχύ, δέν σημαίνει νά χάσουμε τήν έτοιμότητά μας. Πρέπει νά είμαστε πάντοτε άγρυπνοι και πανέτοιμοι για τήν επόμενη κίνηση.



### Θεμελιώδεις αρχές

Κυκλοφορεί και σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τή γραφεΐα μας ή από τή βιβλιοπωλεία.

#### Έδραΐωση τής Μυϊκής Ίσχύος

Ή κατανόηση τής θεωρίας και των αρχών χωρίς δυνατούς, καλογυμνασμένους, ελαστικούς μυώνες, πού θά έκτελέσουν τίς τεχνικές, είναι κάτι άχρηστο. Τό δυνάμωμα των μυώνων άπαιτεί συνεχή έκπαίδευση.

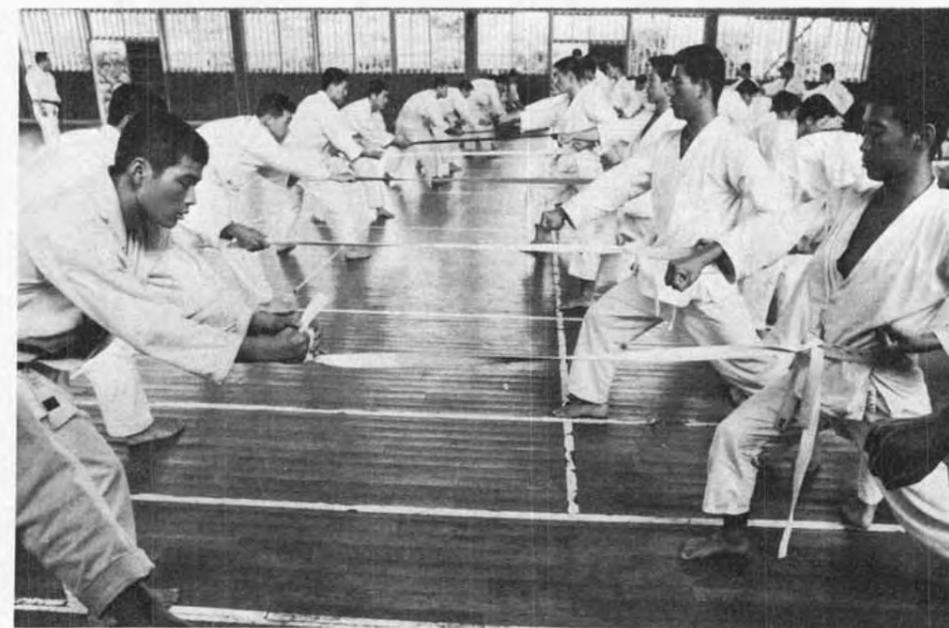
Είναι επίσης καλό νά ξέρει κανείς ποιόι μυώνες χρησιμοποιούνται στίς διάφορες τεχνικές. Μέ τή γνώση ότι οι μυώνες χρησιμοποιούνται ειδικότερα, μπορεί νά έπιτευχθεί μεγαλύτερη άπολεσματικότητα. Άντίστροφα, όσο λιγότερο χρησιμοποιούνται μυώνες πού δέν χρειάζονται, τόσο μικρότερη είναι ή άπώλεια ενέργειας. Οι μυώνες πού λειτουργούν μέ πληρότητα και άρμονία θά δώσουν δυνατές και άπολεσματικές τεχνικές.

#### Ρυθμός και Χρονισμός

Όταν ένα άθλημα δείχνεται από κάποιον κορυφαίο άθλητή του, ή επίδειξη είναι πολύ ρυθμική. Αυτό ισχύει και για τό καράτε.

Ό χρονισμός των διαφόρων τεχνικών δέν μπορεί νά έκφραστεί μουσικά, αλλά είναι άναμφισβήτητα σημαντικός. Οι τρεις κύριοι παράγοντες είναι ή σωστή χρήση τής ισχύος, ή γρήγορη ή άργή κίνηση στην έκτέλεση των τεχνικών και τό τέντωμα ή τό μάζεμα των μυώνων.

Ή επίδειξη τεχνικών από έναν πολύ εκπαιδευμένο καρατέκα δέν δείχνει μόνο ισχυρή αλλά και πολύ ρυθμική και όμορφη. Ή άπόκτηση τής αισθήσεως του ρυθμού και του χρονισμού άποτελεί ένα έξαιρετικό τρόπο νά προοδεύσει κανείς στην τέχνη.



## Θεμελιώδεις αρχές

Οι Γοφοί

Οι γοφοί βρίσκονται σχεδόν στο κέντρο του ανθρώπινου σώματος και οι κινήσεις τους παίζουν αποφασιστικό ρόλο στην εκτέλεση των ποικίλων τύπων των τεχνικών του καράτε. Η έκρηκτική ισχύς ενός χτυπήματος χεριού τη στιγμή της κρούσεως δημιουργείται από την κάτω κοιλιακή περιοχή, ιδιαίτερα από την περιστροφή των γοφών, ή όποια βοηθάει την ισχύ του υπόλοιπου πάνω μέρους του σώματος.

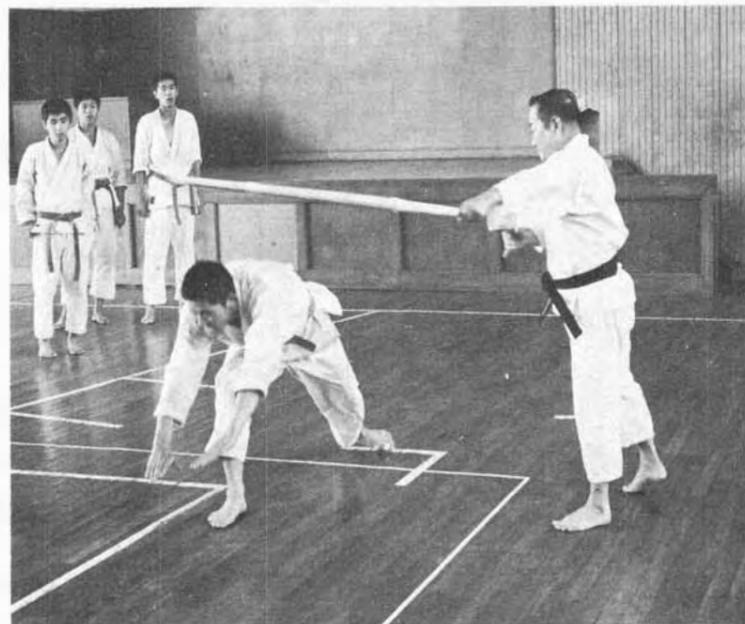
Έκτός απ' τό ότι αποτελούν μία πηγή ισχύος, οι γοφοί προσφέρουν τη βάση για ένα σταθερό πνεύμα, σωστή φόρμα και διατήρηση καλής ισορροπίας. Στο καράτε δίνονται συχνά οι συμβουλές «χτύπα γροθιά με τους γοφούς», «δώσε λάκτισμα με τους γοφούς» και «άποκρουσε με τους γοφούς».

Η Άναπνοή

Η άναπνοή έναρμονίζεται με την εκτέλεση κάθε τεχνικής, ιδιαίτερα εισπνέουμε όταν άποκρούουμε, έκπνέουμε όταν φτάνουμε στο τέλος τεχνικής και εισπνέουμε και έκπνέουμε όταν έκτελούμε τεχνικές διαδοχικά.

Η άναπνοή δέν πρέπει να είναι πάντα ή ίδια, αλλά πρέπει να αλλάζει με τις αλλαγές θέσεων.

Όταν άναπνέουμε, αισθανόμαστε τά πνευμόνια γεμάτα, αλλά όταν έκπνέουμε δέν βγάζουμε όλο τόν άερα. Αφήνουμε περι τά 20% άερα στά πνευμόνια. Άν βγάλουμε όλο τόν άερα, θά αφήσουμε τό σώμα αδύναμο και δέν θά μπορούμε να άποκρούσουμε άκόμα και ένα αδύνατο χτύπημα, ούτε θά μπορούμε να προετοιμαστούμε για την επόμενη κίνηση.



Συνέχεια στο επόμενο

Κυκλοφορεί και σαν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.

## ή προπόνηση με βάρη στίς πολεμικές τέχνες

Συνέχεια 3η:

Πρέπει να έχει γίνει ήδη κατανοητό ότι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες ανάπτυξης ενός μυώνα είναι τό ποιόν και τό ποσόν της αίμάτωσης που του προκαλούμε κατά την προπόνηση. Αύτη άκριβώς ή αίμάτωση και ή ταχύτητα με την όποια θά ολοκληρωθεί αύτη θά είναι τό κριτήριο με τό όποιο θά καθορίσουμε την σειρά εκγύμνασης των μυώνων.

Κατ' άρχήν πρέπει πάντα να τελειώνουμε με ένα μυώνα και ύστερα να προχωρούμε στον επόμενο (ύπάρχουν και εξαίρέσεις όπως π.χ. τά SUPER-SETS ή FLASHING-SETS, μέθοδοι που θά δούμε ιδιαίτερα). Τό ποιός θά είναι τώρα ο επόμενος μυώνας είναι και σχετικό με τό γενικότερο πρόγραμμα που ακολουθούμε. Γενικά, ή λύση που θά ακολουθήσουμε θά είναι τόσο σωστότερη όσο πιο κοντά βρίσκεται ο ένας μυώνας στον άλλο. Χοντρικά τό σκεπτικό, που ακολουθούμε σε αυτές τις περιπτώσεις είναι ότι για να εκμεταλλευτούμε την υπεραίμια που έχουμε προκαλέσει στο μυώνα που γυμνάσαμε πρέπει στη συνέχεια να γυμνάσουμε κάποιο γειτονικό μυώνα. Δηλαδή αν π.χ. υποθέσουμε, ότι έχουμε τελειώσει με τόν δικέφαλο μυώνα (έχουμε έκτελέσει 3 SETS των 8 επαναλήψεων), τότε κατά σειρά προτίμησης πρέπει να συνεχίσουμε με τόν τρικέφαλο, ή τόν δελτοειδή, ή τόν μεγάλο στήθιακό ή τέλος με τόν στρογγύλο της πλάτης.

Άς δούμε όμως τώρα τί είναι τά SUPER-SETS. Έχουμε ήδη περιγράψει πώς πρέπει να άποσυμφορούμε και να χαλαρώνουμε τους μυώνες που γυμνάζουμε κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων ανάμεσα στα SETS. Μπορούμε όμως να γυμνάσουμε συνεχόμενα δύο γειτονικούς μυώνες ως εξής: π.χ. έκτελώ 8 επαναλήψεις (1 SET) κάμπτοντας με ένα βάρος τό δικέφαλο και στη συνέχεια χωρίς διάλειμμα έκτελώ ένα SET έκτάσεις στον τρικέφαλο, κάτω διάλειμμα και συνεχίζω τόν ίδιο κύκλο μέχρι να συμπληρώσω αριθμητικά τόν αριθμό των διπλών αυτών SETS που θέλω. Με τά SUPER-SETS εκμεταλλεύομαι στο μέγιστο βαθμό τόν τοπικό "έρειθισμό" καθώς και έναν άλλο παράγοντα: που όλοι ξέρουμε την άξία του: τόν χρόνό. SUPER-SETS έκτελούνται συνήθως μεταξύ ά-

Μία σειρά άρθρων από τούς κ.κ. Ν. Ραφτάκη και Θ. Παπαϊωάννου, κατόχους Ιου ντάν στο Σότοκαν Καράτε J.K.A., με την επίβλεψη των κ.κ. Κ. Πανίτσα και Δ. Μερκάτη, καθηγητών Σωματικής Άγωγής στο Ε. Μ. Πολυτεχνείο.

νταγωνιστών μυώνων όπως τό παράδειγμα δικέφαλος-τρικέφαλος. Στην περίπτωση αύτη καλύτερα να αφήσουμε σαν δεύτερο μυώνα τόν τρικέφαλο έτσι ώστε να αναγκάσουμε τόν δικέφαλο ενώ είναι ακόμα σε κατάσταση υπεραίμιας να ακολουθήσει κατά τις έκτάσεις του τρικέφαλου τό δυναμικό τέντωμα του χεριού άρα και τό δικό του τέντωμα. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ανάμεσα στα διπλά SETS συμπεριφερόμαστε στους μυώνες μας όπως έχουμε περιγράψει και για τά άπλά SET. Τό σύστημα SUPER-SETS μπορούμε να τό επέκτεινουμε και για μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες, επιτυγχάνοντας έτσι καλύτερη ποιοτική εκμετάλλευση του χρόνου προπόνησης και άκόμα ανάπτυξη μεγαλύτερης άντοχής.

Τό πώς θά διαμοιράσουμε τώρα τούς μυώνες μας στη προπόνηση τους εξαρτάται βασικά από πόσες φορές την εβδομάδα γυμνάζομαστε. Σε κάθε περίπτωση καλό θά ήταν να μοιράσουμε τό σώμα μας σε τρεις περιοχές τις όποιες θά γυμνάζουμε εναλλάξ ολοκληρώνοντας έτσι με ένα κύκλο όλο μας τό σώμα.

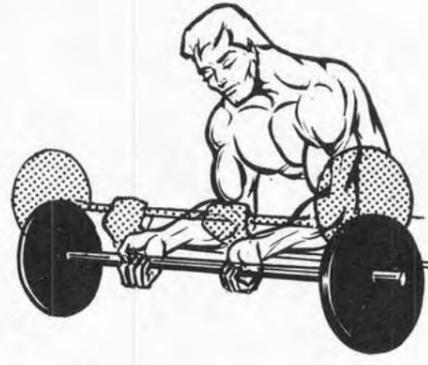
π.χ 1η ομάδα. τρικέφαλοι-(πήχεις)-πλάτη  
2η " δικέφαλοι-στήθος  
3η " πόδια

Τούς κοιλιακούς καλύτερα να τούς γυμνάζουμε κάθε μέρα μετά την κανονική μας προπόνηση και πριν από τη προπόνηση με βάρη. Έτσι αν γυμνάζομαστε τρεις φορές την εβδομάδα π.χ. Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή θά κάνουμε την 1η ομάδα τη Δευτέρα, τη 2η την Τετάρτη, και την 3η ομάδα την Παρασκευή.

Θά άρχίσουμε τις άσκησης με μία μυϊκή ομάδα ή όποια είναι πολύ βασική για όλους τούς άθλητες των πολεμικών τεχνών, που κάνουν τζούντο ή καράτε ή άϊκίντο και άκόμη για όλους τούς άθλητες που χρησιμοποιούν τά χέρια τους με τούς μυώνες των πήχων. Έπίσης δυνατοί πήχεις θά μάς βοηθήσουν και στην βασική προπόνηση με βάρη. Οί μυώνες των πήχων έκτελούν δύο ειδών κινήσεις. Κατ' άρχήν άνοίγουν και κλείνουν τά δάχτυλα και δεύτερον περιστρέφουν την παλάμη γύρω από τόν καρπό. Άν έκτελέσουμε, λοιπόν, τις βασικές αυτές κινήσεις με αντίσταση τότε μπορούμε να γυμνάζουμε ολοκληρωτικά τούς πήχεις.



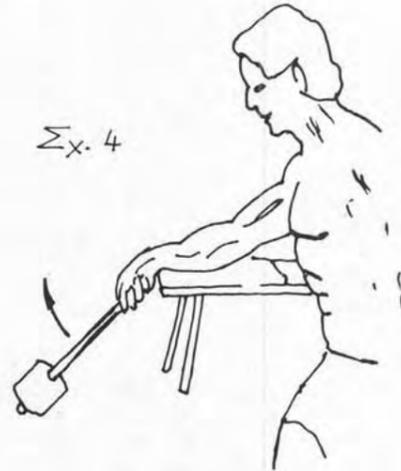
Σχ. 1



Σχ. 2



Σχ. 3



Σχ. 4

**ΑΣΚΗΣΗ 1η**

α) Κρατάμε τη μπάρα με την παλάμη να κοιτάει προς τα κάτω και κρατώντας τα χέρια μας ακίνητα (όπως φαίνεται στο Σχ. 1) ανεβοκατεβάζουμε το βάρος με τους καρπούς, προσέχοντας να συγκεντρωνόμαστε απόλυτα στους πήχεις, δηλαδή εκτελώντας την άσκηση να μη βρίσκονται σε ένταση παρά μόνον οι πήχεις. Η άσκηση αυτή επηρεάζει το επάνω μέρος των πήχειων όπως δείχνει το βέλος.

β) Η ίδια άσκηση αν εκτελεστεί με τη γροθιά γυρισμένη ανάποδα θα επηρεάσει το κάτω μέρος των πήχειων (Σχ.2). Μπορούμε αν θέλουμε να δώσουμε στις δύο αυτές ασκήσεις δεύτερη διάσταση δυναμώνοντας συγχρόνως και τη λαβή (άνοιγμα-κλείσιμο δακτύλων). Για να επιτύχουμε κάτι τέτοιο αρκεί όταν κατεβάζουμε το βάρος στο κατώτερο του όριου να ανοίγουμε τα δάκτυλα και να αφήνουμε τη μπάρα να κυλήσει μέχρι τα άκρα τους. Το ανέβασμα τώρα θα συνδυαστεί βαθμηδόν και με το κλείσιμο της γροθιάς.

**ΑΣΚΗΣΗ 2η**

Μια άλλη μορφή των ασκήσεων 1α και 1β φαίνεται στο Σχ. 3 όπου χρησιμοποιείται αυτό το απλούστατο όργανο (ROLLER). Όταν τυλίγουμε το σχοινί (φορά 1) τότε στην ουσία εκτελούμε την άσκηση 1α ενώ στη συνέχεια καθώς το ξετυλίγουμε (βάζοντας φρένο) σιγά-σιγά εκτελούμε την άσκηση 1β. Με το ROLLER δυναμώνουμε συγχρόνως και την λαβή ιδίως αν το ύλικό από το οποίο είναι φτιαγμένο ή μικρή ράβδος γλιστράει λίγο. Επίσης ένα πλεονέκτημα της άσκησης αυτής είναι ότι έφ' όσον το τύλιγμα και το ξετύλιγμα γίνονται συνεχόμενα στην ουσία εκτελούμε SUPER-SET. Ένα μειονέκτημα όμως είναι ότι η στήριξη της ράβδου είναι προβληματική και γι αυτό δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε απόλυτα στους πήχεις.

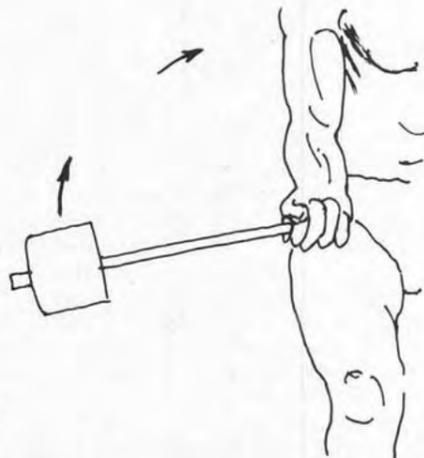
**ΑΣΚΗΣΗ 3η**

Η άσκηση αυτή για την εκτέλεση της απαιτεί μία ράβδο ή ένα αλτήρα που στο άκρο του έχουμε βάλει ένα σχετικά μικρό βάρος. Στηρίζουμε κάπου το χέρι μας όπως φαίνεται στο Σχ. 4 και ανεβοκατεβάζουμε το βάρος όπως δείχνει το βέλος.

Σχ. 5

**ΑΣΚΗΣΗ 4η**

Στο Σχ. 5 φαίνεται ένας άλλος τρόπος να δυναμώσουμε τους πήχεις μας στην περιστροφή του καρπού. Έχοντας ακουμπισμένη την άκρη του πήχου κοντά στον αγκώνα κινούμε την μικρή μπάρα ημικυκλικά όπως δείχνει το βέλος. Φροντίζουμε η κίνηση κατά την επιστροφή (πτώση) του βάρους να μην είναι γρήγορη, δηλαδή να μην αφήνουμε το βάρος να πέφτει αλλά να το κατεβάζουμε σιγά-σιγά.



Σχ. 6



Σχ. 8



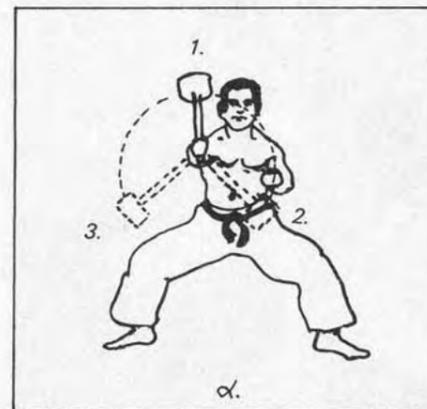
Ένα παρόμοιο όργανο, το CHI'ISHI (Σχ. 6), χρησιμοποιούσαν καλιότερα στην OKINAWA για να δυναμώνουν με διάφορες ασκήσεις τα μπράτσα, τους ώμους και κυρίως τους πήχεις. Η συγκέντρωση του βάρους στο άκρο του ραβδίου κατά τις κινήσεις αναγκάζει τον εξασκούμενο να συγκεντρώνει την δύναμή του στους καρπούς και απομονώνει τους τένοντες και τις συνδέσεις. Οι ασκήσεις με το CHI'ISHI, που μερικές από αυτές φαίνονται και στο Σχ. 7α, β, γ, δ, ε, συνδέονται άμεσα με τις απαιτήσεις του καράτε, ιδιαίτερα τις τεχνικές των αποκρούσεων (BLOCK). Συνήθως οι κινήσεις αυτές συνδυάζονταν και με αναπνευστικές ασκήσεις σε στάση KIBA-DACHI, όπως φαίνεται στη φωτογραφία.

Οι επαναλήψεις των κινήσεων στις ασκήσεις για τους πήχεις πρέπει να είναι οποσδήποτε πάνω από δέκα και φυσικά το βάρος ανάλογο. Ειδικά για τους πήχεις μπορούμε, αν εκλέξαμε π.χ. 3 ασκήσεις, να τις εκτελούμε κατά σειρά σε 1 SET και κατόπιν να εκτελούμε πάλι την ίδια σειρά σε άλλο SET μέχρι να συμπληρώσουμε

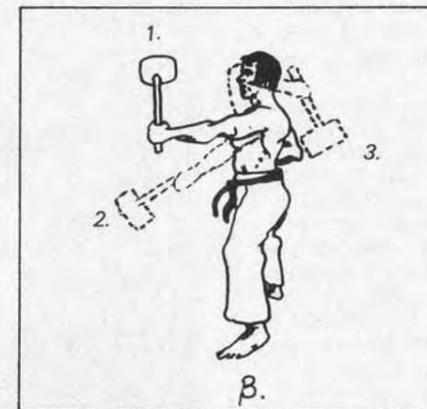
με τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων των SETS. Με την ευκαιρία αυτή θα αναφέρουμε την παραδοσιακή άσκηση των καρατέκα της OKINAWA για το δυναμισμό της λαβής. Χρησιμοποιούσαν κάτι "πυθαράκια" Σχ. 8 γνωστά σαν "KAME". Αυτά, τα σηκώνουν κρατώντας τα με τα δάκτυλα από το στόμιο είτε άδεια είτε γεμάτα με άμμο ή με μεταλλικά βαράκια, και τα κρατούν για λίγο χρόνο όπως φαίνεται στη φωτογραφία. Πολλές φορές μάλιστα λάδωναν το στόμιο για να γλιστράει ώστε να αναγκάζονται να σφίγγουν περισσότερο τα δάκτυλα. Αυτό το επαναλαμβάνουν αρκετές συνεχόμενες φορές με μικρά ενδιάμεσα διαλείμματα. Για μās το "KAME" μπορεί να το αντικαταστήσει ένα συμπαγές αλτήρας (πουλιούνται σε μερικά ακόμη καταστήματα), τον όποιον θα προσπαθήσουμε να τον κρατήσουμε (κατάλληλο βάρος) με τα δάκτυλα από μία από τις δύο άκρες, για 1 λεπτό και με ανάπαυση 30 δευτερολέπτων επαναλαμβάνουμε το ίδιο 5-6 φορές.

Συνέχεια στο επόμενο

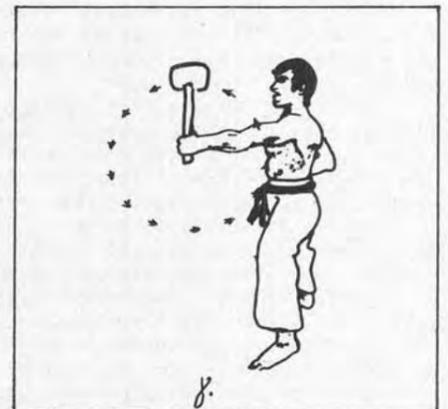
Σχ. 7



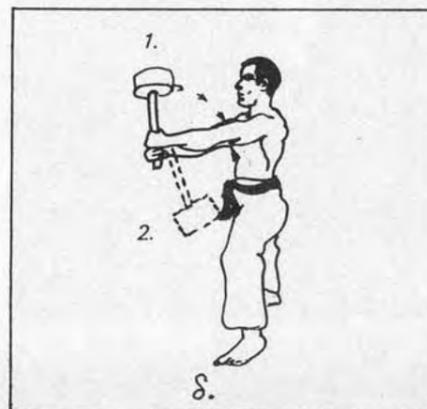
α.



β.



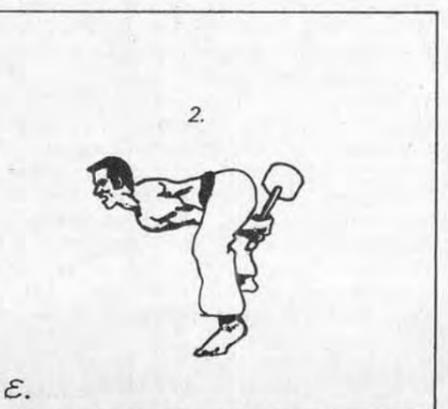
γ.



δ.



ε.



ε.

# αϊκίντο:

## δυναμική ανασκόπηση

Οι τεχνικές του ΑΙΚΙΔΟ, κατά κάποια λογική συνέπεια, έχουν γεννηθεί από μία δυναμική άποψη.

Τό ανθρώπινο σώμα στην κίνησή του γίνεται σαν "σβούρα" που περιστρέφεται. "Όταν δέν κινείται βρισκείται στη σταθερή στάση του ισόπλευρου τετράεδρου. Αύτη είναι ή ιδεώδης στάση για τις τεχνικές του ΑΙΚΙΔΟ. Κατ'αύτην τήν έννοια οι τεχνικές του ΑΙΚΙΔΟ είναι για νά φτάσει κανείς τό επίπεδο κατά τό όποιο μέ τή δικιά του σφαιρική κίνηση, πού διαγράφεται γύρω από τό κέντρο βάρους του, μπορεί νά αλλάξει τό κέντρο βάρους του αντίπαλου του καί νά τόν έλέγχει περιστρέφοντάς τον μέ τήν κίνησή του.

Υπάρχει ένα παλιό ρητό πού δείχνει τό μυστικό του Ζίου-Ζίτσου. "Σπρώξε όταν σε τραβήξουν καί τραβήξε όταν σε σπρώξουν". Φαίνεται καθαρά από τό ακόλουθο ποίημα πώς οι ιδρυτές των παλιών σχολών του Ζίου-Ζίτσου έκφραζαν τήν διάνοιά τους.

"Η μαλακότητα είναι σαν τό πνεύμα τής ιτιάς, πού στρέφει, λυγίζοντας, τήν δύναμη του άερα έναντίον του. "Αν ή χαλαρότητα καί ή δύναμη ήταν ή ούσία τής ισχύος, τότε ή διδασκαλία θά ήταν πολύ πιό εύκολη. "Η χαλαρότητα είναι ό τρόπος του νά γίνεις δυνατός. Μάθε λοιπόν τήν τέλεια χρήση της."

Τό ποίημα αυτό περιγράφει τήν άρχή τής χαλαρότητας. (Κατά λέξη Ζίου-Ζίτσου σημαίνει "οι τεχνικές τής χαλαρότητας" ενώ τζούντο σημαίνει "ό τρόπος τής χαλαρότητας").

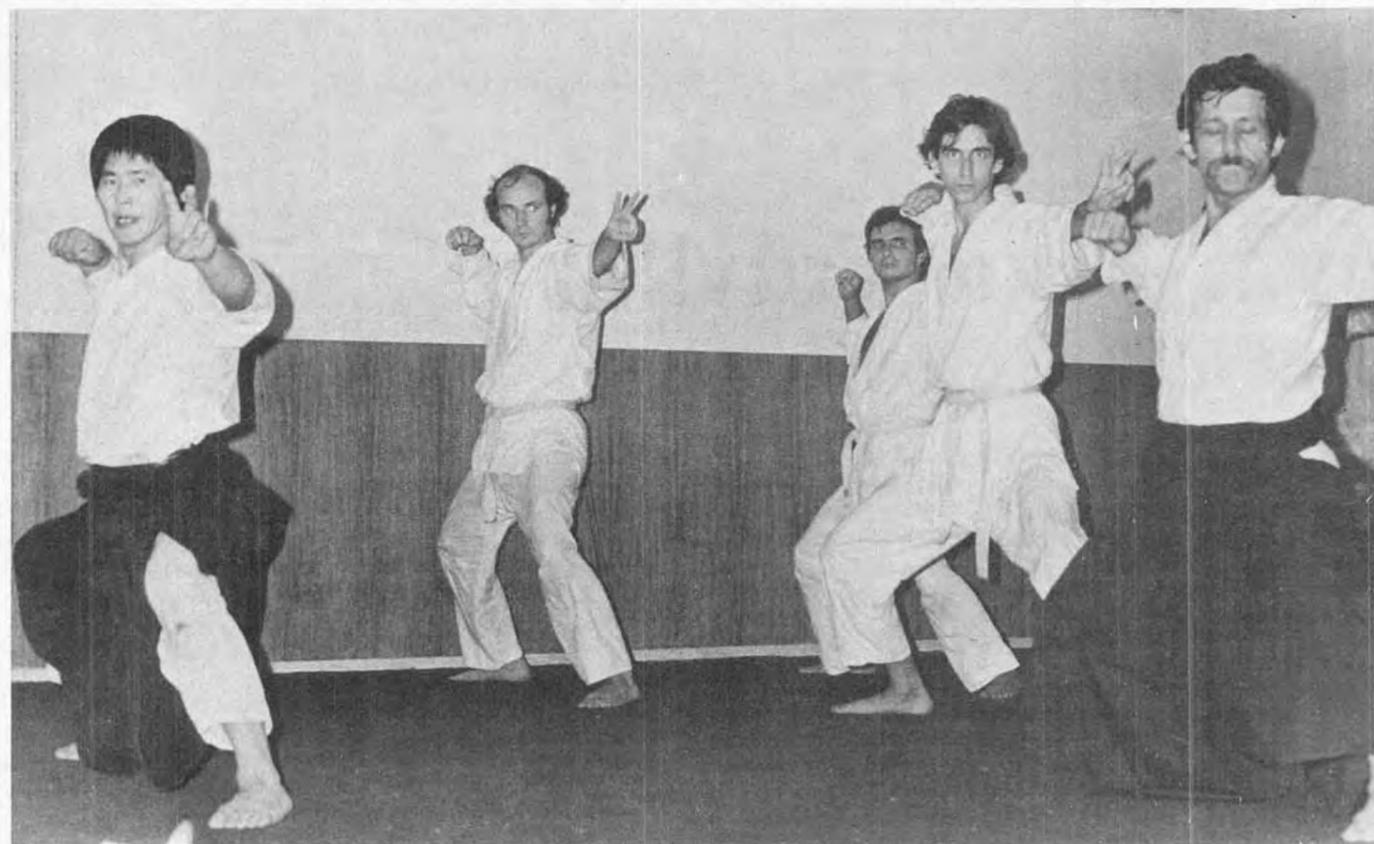
Η έξήγηση σύμφωνα μέ τις άρχές του ΑΙΚΙΔΟ είναι: "Στρίψε όταν σε σπρώξουν καί είσελθε όταν σε τραβήξουν." Η κυκλική κίνηση διαφέρει από τις εύθύγραμμες κινήσεις του Ζίου-Ζίτσου, καί έχει πολλές παραλλαγές. "Αν χρησιμοποιηθεί πλήρως στό ΒUDO, δόηγε, σε μία άλλη καί περισσότερο αποτελεσματική περιοχή. Αύτη είναι μία ανάπτυξη τής σφαιρικής κίνησης πού αποτελείται από κεντρόφυγες καί κεντρομόλες δυνάμεις.

Γι αυτό τό λόγο δέν υπάρχει δυαδική έναντιότητα μεταξύ άμυνόμενου καί επιτιθέμενου στό ΑΙΚΙΔΟ, αλλά καί οι δύο είναι μία μονάδα κάτω από τόν έλεγχο του άμυνόμενου καί επιτιθέμενου. Καί οι δύο έλέγχονται πλήρως από τήν κεντρόφυγο δύναμη από τόν άμυνόμενο πρós τόν επιτιθέμενο καί αντίθετως καί από τήν κεντρομόλο πρós τόν άμυνόμενο ή επιτιθέμενο καί αντίθετως. "Όταν μία τέτοια σφαιρική κίνηση είναι συνεχής σαν μία συστηματική ένότητα, τότε εμφανίζεται ό γεμάτος χάρη ρυθμός καί ή κυκλική κίνηση μοναδική στό ΑΙΚΙΔΟ. "Όταν αυτό τό είδος τής ισχυρής, συνεχούς σφαιρικής κινήσεως εκτελείται από κάθε μέρος του σώματος, ή δύναμη των ξεχωριστών μερών ένώνεται καί ή κίνηση εκτελείται συστηματικά μέ φυσικό, κυκλικό, σφαιρικό καί "βιδωτό" τρόπο. "Ο τρόπος τής περιστροφής πρέπει νά είναι χαλαρός καί ακριβής, μέ σταθερή σαν τόν βράχο "ισοροπία", πού χρησιμεύει σαν τό κέντρο τής κίνησης. Είναι σαν τόν άνεμόμυλο πού αντίδρα στόν άδύνατο άερα - άερα πού τό ανθρώπινο σώμα δέν τόν αίσθάνεται - καί συνεχίζει νά πε-

Άπό τόν Κώστα Πολίτη



Ο ΚΑΝΕΤΣΟΥΚΑ σενσέϊ, 4 ντάν, σε έκτέλεση τής δύσκολης τεχνικής ΓΑΝΣΕΚΙ-ΟΤΟΣΗ από επίθεση ΣΗΟΜΕΝ-ΟΥΧΙ. Επίθεση ό Α. Παππάς.



Ο ΚΑΝΕΤΣΟΥΚΑ σενσέϊ ενώ διδάσκει άσκήσεις άναπνοής στό ντότζο του Κ. Πολίτη σε προηγούμενη επίσκεψή του.

ριστρέφεται. "Η είναι σαν τή "σβούρα" τής όποιας ή δύναμη περιστροφής επεκτείνει όλα τά μέρη αύτης κατά τήν ίδια στιγμή συγκεντρώνει τά ίδια αυτά μέρη πίσω, γύρω από τόν άξονα, ύποστηρίζοντάς τον, καί έτσι ή "σβούρα" διατηρεί τήν ισοροπία της. Μέ αύτην τήν κίνηση περιστρέφει ή τραβά πρós τό μέρος της ό,τιδήποτε άγγίζει. Παρόμοια παραδείγματα φυσικών φαινομένων είναι οι ισχυροί άνεμοστρόβιλοι καί δίνες.

Έτσι είναι πιό εύκολο νά αντίληφθει κανείς γιατί οι τεχνικές του ΑΙΚΙΔΟ, τό νά τραβάς τόν αντίπαλο πρós τό μέρος σου, ή νά τόν ρίχνεις, βασίζονται στην κίνηση από τήν μέση. "Ο αντίπαλος περιπλέκεται στην δράση των κεντρόφυγων καί κεντρομόλων δυνάμεων, πού ό άμυνόμενος εκτελεί καί έτσι βρίσκεται σε μία άσταθή κατάσταση. Βρίσκει τόν εαυτό του νά στρέφεται γύρω από τόν έξωτερικό κύκλο του κέντρου βάρους του άμυνόμενου καί έτσι είναι άσταθής. "Όταν αναλύουμε τήν κίνηση αύτη καί παρατηρούμε τις θέσεις του σώματος καί τις σχέσεις τής δυνάμεως, γνωρίζουμε ότι οι δυνάμεις των τεχνικών εκτελούνται μέ μεγάλη λεπτότητα καί σχετίζονται μεταξύ τους.

Οι περισσότερες από τις τεχνικές στρεβλώσεως του ΑΙΚΙΔΟ χρησιμοποιούν τήν κίνηση των κλειδώσεων στη διεύθυνση πού μπορούν νά λυγίσουν από τήν φύση τους. Είναι τελείως διαφορετικό από τις κοινές τεχνικές αναστροφής, πού πονούν τις κλειδώσεις μέ τό νά τις στρέφουν στη διεύθυνση ένάντια στό φυσικό λύγισμά τους. Οι τεχνικές αυτές του "φυσικού λυγίσματος" χρησιμοποιούνται γιατί οι άρχές τής κυκλικής καί σφαιρικής κινήσεως χρησιμοποιούνται λογικώς στό ΑΙΚΙΔΟ.

Όταν παρατηρούσαν τόν ιδρυτή του ΑΙΚΙΔΟ στην πράξη καί λαμβάνοντας ύπόψη τις σχέσεις τής δυνάμεως αύτης, γνώριζαν ότι οι κινήσεις των χεριών καί των ποδιών του διέγραφαν ένα σφαιρικό σχήμα καθώς ή κίνησή του έπεταχύνετο γύρω από τήν σταθερή του μέση. "Όταν κρατούσε τό JO (ξύλινο ραβδί), τό σώμα του καί

τό JO φαίνονται σαν ένα σφαιρικό σώμα. Τό JO φαίνονται σχεδόν ότι ήταν ζωντανό.

Έτσι όταν έξασκουόμεθα στό ΑΙΚΙΔΟ πρέπει νά μελετούμε τις τεχνικές κατά τέτοιο τρόπο, ώστε νά είμαστε σαν ένα ισόπλευρο τετράεδρο άκίνητοι, καί σαν ένα σφαιρικό σχήμα έν κινήσει. Τό σφαιρικό σώμα πρέπει νά είναι εύστροφο, νά κρατά άπόθεμα ισχύος, νά έναρμονίζει τις κεντρόφυγες καί κεντρομόλες δυνάμεις, όπως ένα λαστιχένιο τόπι, πού κυλά στην κατηφόρα άναπηδώντας μέ ζωντάνια, χωρίς νά παίζει ρόλο ή κλίση της.

Αυτό τό είδος τής σχέσης των δυνάμεων θά άξιζε νά μελετηθεί περισσότερο από τήν πλευρά τής δυναμικής του ΑΙΚΙΔΟ, αλλά από τήν άλλη μεριά καλό θά ήταν οι έξασκουόμενοι νά μη δεσμεύονται μέ αναλύσεις θεωριών αλλά νά προσπαθούν νά έξασκούνται στην "κατάσταση του έλεύθερου πνεύματος".

### NEA TOY AIKIDO

Στις 23 Ιανουαρίου θά έρθει στην Αθήνα ό MINORU KANETSUKA SENSEI, 4 ντάν, Τεχνικός Διευθυντής του GREEK AIKIDO FEDERATION καί του BRITISH AIKIDO FEDERATION. Ο ΚΑΝΕΤΣΟΥΚΑ SENSEI θά συνοδεύεται από τήν Δίδα RITSUKO, καί από τόν κ. MAT HALLAND, πού είναι μαθητές του. Θά παραμείνει στην Αθήνα μέχρι τις 30 Ιανουαρίου καί θά διδάξει στην λέσχη του Κ. Πολίτη, ATHENS HOMBU DOJO, ΝΥΜΦΑΙΟΥ 30, ΙΑΙΣΙΑ.

Οι προπονήσεις θά είναι από τις 7.30-10.00 τό βράδυ. Όσοι θέλουν νά παρακολουθήσουν είναι εύπροσδεκτοι μέ τήν προϋπόθεση ότι θά τηρήσουν καί θά σεβαστούν τους κανονισμούς τής λέσχης.

# Ο ... Δέκα ντάν!!!

Στην "ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ" του Σαββάτου, 25 Νοεμβρίου 1978 δημοσιεύτηκε το παρακάτω άρθρο, που αναφέρεται σε ένα μόνιμα επίκαιρο θέμα για όσους ενδιαφέρονται για τις πολεμικές τέχνες και τους "δασκάλους", "Μάστερς" και άλλους "πονηρής" προελεύσεως και επίκινδυνης δραστηριότητας δήθεν εκπαιδευτές. Αναδημοσιεύουμε το άρθρο όπως ακριβώς γράφτηκε.

Θεόδωρος Μεγαρίτης ή "Άλκης Γρηγοράκος ή Κωστόπουλος ή Γεωργιάδης. Ο άνθρωπος "πού τρώει τέσσερα κιλά κρέας ωμό στην καθισιά" ή "ο ωραιότερος άντρας του κόσμου" ή "ο μόνος παλαιστής στον κόσμο που έχει ζώνες ΙΟ ντάν στο καράτε, τό τζούντο και τό ζίου-ζίτσου" ή...

Ο άνθρωπος που παρ'όλες τις κουτουλιές που είχε φάει, τόσκασε στην Αυστραλία αφού εξαπάτησε, τους τελευταίους 8 μήνες τις πιο εύρωστες οικονομικά τράπεζες, εταιρίες και αντιπροσωπεΐες της ελληνικής αγοράς.

- A.E.G.: 3.500.000 δρχ.
- AMERICAN EXPRESS 50.000.000 δραχμές
- ΓΕΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ 3.000.000 ή 15.000.000 δραχμές (δέν είναι σίγουρο ακόμα τό ακριβές ποσό).
- ΓΚΡΟΥΝΤΙΧ άνεξακριβωτος αριθμός εκατομμυρίων.
- SIEMENS άνεξακριβωτος αριθμός εκατομμυρίων.
- ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ μερικά εκατομμύρια.
- ΡΑΔΙΟ ΑΘΗΝΑΙ.
- ΠΟΛΑΡΟΙΝΤ μερικά εκατομμύρια.
- ΚΛΩΣΤΟΥΦΑΝΤΗΡΙΑ "ΝΙΚΗ" 1.000.000 δραχμές.
- ΚΛΩΣΤΟΥΦΑΝΤΗΡΙΑ "ΒΕΛΚΑ" Καρέλλας.
- Δύο Τράπεζες του Βόλου.
- Η Νομαρχία Σάνθης.
- Η Έφορσία Άνωπόλων Έταιρειών.
- Άδιευκρίνιστος ακόμα αριθμός υποκαταστημάτων, τραπεζών, εμπόρων, εργαζομένων, στρατηγών (!!!), ναυάρχων, αρχιτεκτόνων, μηχανικών, λογιστών κλπ.

Για τις άπάτες σε βάρος της AEG, "Αμερικαν Έξπρες" και της Γενικής Τράπεζας έχουν ήδη καταθεθεί μηνύσεις στην Εισαγγελία Άθηνών (5 Αύγουστου 1978) οι υποθέσεις βρίσκονται στο στάδιο της ανάκρισης. Οι υπόλοιπες εταιρείες ή δέν έχουν ανακαλύψει την είς βάρος τους άπάτη - γιατί δέν έχουν άρχισει ακόμα νά διαμαρτύρονται τά γραμμάτια - ή έχουν καταθέσει μηνύσεις σε είσαγγελίες άλλων πόλεων.

Οι άπάτες του Θ. Μεγαρίτη ή Γρηγοράκου, επειδή τά ποσά υπερβαίνουν τό εκατομμύριο, σε όλες τις περιπτώσεις, έχουν χαρακτηρισθεί, σαν κακούργηματα ίδιαζούσης μορφής και - φυσικά - κατά συρροήν.

## ΑΠΟ ΤΟ 1960

Ο Μεγαρίτης είχε άρχισει τις άπάτες του από τό 1960. Τότε που - θά τό θυμάται ο άναγνώστης - παρουσιάζόταν από τις στήλες των περισσότερων δυστυχώς, έφημερίδων σαν ο μεγαλύτερος παλαιστής των αιώνων με τά πιο πολλά ντάν στο καράτε, στο τζούντο και στο ζίου-ζίτσου, και μάζεψε, σχεδόν καθημερινά, τά πενηντάρινα του κοσμάκη με τους "σικέ" άγώνες κάτς στο "πέταλο" του Παναθηναϊκού.

Ποιός δέν θυμάται τον άνθρωπο με την μάσκα, που "για πρώτη φορά άποκάλυψε ο Μεγαρίτης"; Η τόν άλλον με μάσκα και ούρά που ο Μεγαρίτης και την μάσκα του βγαλε και την ούρά του έκοψε;

Τόν καιρό της έπταετίας ο Μεγαρίτης με την βοήθεια άστυνομικών - μάρτυρες επώνυμοι άποκαλύπτουν ότι στην τελευταία "επιχείρησή" του την "Ορθοφάρμ" τόν έπισκεπτόταν συχνά ο Κραβαρίτης - άρχισε νά ξεδιπλώνει τά έγκεφαλικά προσόντα του και στον έμπορικό, οικονομικό τομέα...

Άφου στο διάστημα 1970 - 77 πωχεύει έξη άνωυμες ή περιορισμένης εδύνης εταιρείες (Φαρκό, Δόκτωρ Μπέστ κλπ.) στις 16 Φεβρουαρίου 1978 στήνει την άνωυμη εταιρεία "Ορθοφάρμ" με κάλυμμα την όποια πραγματοποίησε τις άπάτες που προαναφέραμε κι όσες θά παραθέσουμε στην συνέχεια.

## Η ΔΗΘΕΝ ΕΛΡΑ ΣΤΗΝ ΕΑΝΘΗ

Η "Ορθοφάρμ" που έφτιαχνε τις ζώνες άδυνατισματος και σιλουέτας "Σλιμ" έφερετο στα χαρτιά ότι είχε έδρα την Σάνθη, ή όποια άς σημειωθεί άνήκει στην Δ' άκριτική περιοχή, και άπολαμβάνει όλων των πλεονεκτημάτων του νόμου 289 περί "κινήτρων άναπτύξεως των άκριτικών περιοχών".

ΑΠΑΘΗ 1η: Η "Ορθοφάρμ" δέν έχει καμιά έδρα, κανένα περιουσιακό στοιχείο καμιά έγκατάσταση και είναι έντελώς άνυπαρκτη στην Σάνθη.

Κατορθώνει νά εκμαιεύει από την Νομαρχία Σάνθης, άρμόδια γι αυτές τις περιπτώσεις, τά έγκεκριμένα καταστατικά άνωυμου εταιρείας με εταιρικό κεφάλαιο 40.000.000 δραχμών.

ΑΠΑΘΗ 2η: Δέν υπήρξε ποτέ εταιρικό κεφάλαιο 40.000.000 δραχμών. Ούτε κατετέθη ποτέ σε ταμείο της "Ορθοφάρμ".

Στην περίπτωση αυτή έλέγχονται οι άρμόδιοι ύπαλληλοι της Νομαρχίας Σάνθης - νομικοί των θυμάτων, διευθυντές Τραπεζών και εταιρειών μιλούν για πιθανή συνεργία - διότι άβασάνιστα έξέδωσαν τά άπαραίτητα πιστοποιητικά.

Πανούργος ο Μεγαρίτης - ο παλαιστής! - κατορθώνει, άγνωστο με ποιους τρόπους, και "διορίζει" μετόχους της "Ορθοφάρμ" όχι τόν έαυτό του αλλά τους άπόλυτα έλεγχομένους από αυτόν, και σύμφωνα με πολλές ένδειξεις, άσχετους με την κομπίνα, κάποιον Γεωργιάδη 80 χρόνων, που τόν κάνει κάτοχο του 90% των άνυπαρκτων μετοχών και μιά άγνωστη μέχρι στιγμής κυρία, κάτοχο του 10%.

ΑΠΑΘΗ 3η: Οι μέθοδοι που χρησιμοποίησε ο Μεγαρίτης για νά... χαρίσει τις μετοχές της "Ορθοφάρμ" στους δύο μετόχους ήταν ή άπειλή, ή εκβιασμός και τό φέμα. "Αν ή άνάκριση δέν ανακάλυπτε συντριπτικά στοιχεία σε βάρος του οι δύο "μέτοχοι" θά πλήρωναν για όλες τις άπάτες που έκανε ο δωρητής.

Η έδρα, όπως είπαμε, της "Ορθοφάρμ" δέν ήταν στην Σάνθη αλλά απλά στην όδο Πειραιώς όπου ακόμα και σήμερα τό νοικιασμένο κτίριο με την φίρμα ύπάρχει.

ΑΠΟΡΙΑ: Έπί όκτώ μήνες ή Έφορσία Σάνθης δέν έκανε κανένα έλεγχο ώστε νά ανακαλύψει ότι οι έγκαταστάσεις της δέν ήταν στην Σάνθη αλλά στην Άθήνα;

## ΕΑΝ ΤΑΥΡΟΣ ΣΕ ΥΛΟΠΩΛΕΙΟ...

Χρησιμοποιώντας τά πιστοποιητικά της, άνυπαρκτου εταιρικού κεφαλαίου, άνωυμης εταιρείας του - "έγκατεστημένης" μάλιστα σε άκριτική περιοχή - ο Μεγαρίτης, δίκην ταύρου σε ύλοπωλεΐο, όρμάει στην αγορά και άρχίζει τό καράτε!

Πάει στο ύποκατάστημα της Γενικής Τράπεζας - της Τράπεζας του Στρατού - στην συμβολή των οδών Βατατζή και Άλεξάντρας με διάφορα έμφε - και προσβάσεις, - άνοίγει ένα πιστωτικό λογαριασμό (πλαφόν) ύφους πολλών εκατομμυρίων δραχμών και εκδίδοντας γραμμάτια τά μετατρέπει - κατά 80% - σε ρευστό τό όποιο και τσεπώνει.

Πρίν όμως προχωρήσουμε στην καταχώρηση των άλυσιδωτών άπατών του Μεγαρίτη μερικές αναγκαίες διευκρινίσεις:

Στό διάστημα Φεβρουαρίου - Αύγουστου - όποτε κάνοντας ο Μεγαρίτης την τελευταία του άπάτη ύφους 12.000.000 δραχμών σε βάρος της Άμερικαν Έξπρες τόσκασε λαθραία στην Αυστραλία μέσω Βόλου - Βηρυττού - ή "Ορθοφάρμ" λειτουργούσε και προμήθευε μάλιστα τά φαρμακεία με αυτές τις ζώνες "Σλιμ".

Στό εργαστήριό της, στην όδο Πειραιώς βεβαίως και όχι στην Σάνθη φυσικά άπασχολούσε 40 περίπου εργαζομένους μεταξύ των οποίων και τόν στρατηγό έ.ά. Ψυχογιό σαν διευθυντή πωλήσεων. Όλοι αυτοί οι εργαζόμενοι έλάχιστες φορές πληρώθηκαν ή και σε μερικές περιπτώσεις καθόλου.

## ΣΤΡΑΤΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΙΤΡΙΝΑ

Ο στρατηγός Ψυχογιός, που κατείχε την θέση του διευθυντού άγορών και δέν είχε καμιά άπολύτως σχέση με τις άπάτες, έχρησιμοποιείτο από τόν Μεγαρίτη σαν βιτρίνα.

Άπό την "Ορθοφάρμ" περνούσε άραιά και που και ο β' ύπαρχηγός της Άστυνομίας Καραθανάσης του όπολου ο άνηφίδς κ. Κουράκος κατείχε επίσης πόστο διευθυντού στην "Ορθοφάρμ".

Ο Μεγαρίτης τόν καιρό της έπταετίας ήταν καθηγητής σωματικής άγωγής σε όλες τις παραγωγικές σχολές των Ένόπλων Δυνάμεων και των Σωματών Άσφαλείας... Με τό ρευστό της Γενικής Τράπεζας και τά χαρτιά της δήθεν άνωυμου εταιρείας του ο Μεγαρίτης έμπειρος πιά στην άπάτη μετά τις έπτά πωχεύσεις εταιρειών "του"

Άγοράζει με γραμμάτια ήλεκτρικές συσκευές, τηλεοράσεις, ύφασματα, γραφομηχανές κλπ. από τις εταιρείες που προαναφέραμε άξίας εκατοντάδων εκατομμυρίων δραχμών και τά μεταπουλά σε μισή τιμή θησαυρίζοντας.

Την τελευταία μεγάλη άπάτη του την κάνει την προηγούμενη της λαθραίας άναχώρησής του στην Αυστραλία σε βάρος της Άμερικαν Έξπρες:

Στέλνει τόν ύπάλληλο του Δημ. Γαρουφαλιά στον Βόλο και καταθέτει στο όνομά του (Γαρουφαλιά) 300.000 δραχμές σε μιά Τράπεζα από την όποια και ζητά ένα καρτέ επιταγών.

Ο ύπάλληλος έπιστρέφει και ο Μεγαρίτης τόν εκβιάζει νά ύπογράψει εν λευκώ (!) όλο τό καρτέ των επιταγών στο όποιο συμπληρώνει αυτός ποσά ύφους... 12.000.000 δραχμών. Με τις επιταγές αυτές ο παλαιστής μας πηγαίνει στο ύποκατάστημα της Άμερικαν Έξπρες επί της όδοϋ Πανεπιστημίου 55 και κάνει κατάθεση των 12.000.000 (σε επιταγές) σαν καλός πολίτης.

Δύο ώρες μετά στέλνει σε ύποκατάστημα της ίδιας Τράπεζας στο Πειραιά ένα άλλο δυστυχή ύπάλληλο και του ζητά νά κάνει άνάλψη - σε ρευστό ύμω! - των 12.000.000 δρχ. που μόλις πριν δύο ώρες είχε καταθέσει στην Άθήνα. Έχοντας, προφανώς προσβάσεις ή και συνενόχους στις δύο Τράπεζες και επειδή ή κατάθεσή του δέν είχε ακόμα μηχανογραφηθεί είσπράττει τά 12.000.000 δρχ. και με τό διαβατήριο ενός άλλου ύπαλλήλου του φεύγει την ίδια μέρα για Αυστραλία.

## ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ Η ΣΤΗΝ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ;

Σήμερα έγκυρες πληροφορίες τόν φέρουν νά έχει έπιστρέψει παράνομα στην Άθήνα και νά ζεί έλεύθερος. Θί δανειστές του ύμω, πολλοί εξαπατημένοι και οι εργαζόμενοι στην άνυπαρκτη άνωυμη εταιρεία κυνηγούν τόν άδελφό του τόν 26χρονο ποδοσφαιριστή της Καλλιθέας Τ.Μεγαρίτη, τόν κ. Γεωργιάδη, τους ύπαλλήλους-θύματα και τις "βιτρίνες". Λεφτά βέβαια, δέν πρόκειται νά πάρουν αλλά από τις άμέτρητες μηνύσεις και τις διώξεις πουχουν άσκηθει, ο άνθρωπος που έφαγε την ούρά του "άνθρώπου με την ούρά" μάλλον κάγκελα θά χρειαστεί νά σπάσει για νά ξαναρχίσει τό καράτε.

Δυστυχώς, φίλοι μας άναγνώστες του περιοδικού "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE", ο κόσμος των πολεμικών τεχνών είναι άγνωστος ακόμα στο εύρύ ελληνικό κοινό με άποτελεσμα νά εισέρχονται σ' αυτόν και νά τόν "λερώνουν" διάφορα άτομα με ποικίλες άντικοινωνικές επιδιώξεις. Τέτοιες επιδιώξεις μπορεί νά είναι από την έξασφάλιση της καθημερινής "φασουλιάς" μέχρι την δήθεν "δημιουργία" μιάς νέας πολεμικής τέχνης, "χάραξη" του όνόματός τους με... ιδιογράμματα στην ιστορία των πολεμικών τεχνών και έξάπλωση... INTERNATIONAL δικτύου σχολών και "μαύρων ζωνών" (έδω διάβαζε "κορδίδων με δίπλωμα"). "Αδικός κόσμος και σκατάλη χρόνου για όλους αυτούς, γιατί ύπάρχει ένα ΑΚΑΘΑΝΗΤΟ ΦΡΑΓΜΑ στις επιδιώξεις τους: οι ίδιες οι ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ και εκείνοι που ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ τις γνώρισαν ή τις γνωρίζουν.

# Από τό ήμερολόγιο ένός καρατέκα



Από τόν Μάριο Κοντοζή

Συνέχεια 7η:

... ΟΚΤΩΒΡΗΣ 1977 ... ΚΡΥΟ ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ.

Ο Οκτώβρης, "μπαίνοντας" μās έφερε ένα διαπεραστικό κρύο, και βροχές. Τό πρωί, κάθε πρωί, πού έπρεπε να σηκώνομαι για προπόνηση (έγερτήριο 6.30 π.μ.) ήταν μαρτύριο για μένα. Τά μικρά δωμάτια του HOITSUGAN DOJO, ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΚΑΘΟΛΟΥ ΘΕΡΜΑΝΣΗ. Οί κουβέρτες στην Ίαπωνία είναι άκριβές, έτσι μόλις έπιασαν τά πρώτα κρύα άγόρασα, ένα εκδρομικό "σλίπινγκ" και χωνόμουν τά βράδια σ' αυτό.

Αρχές Οκτωβρίου λοιπόν, και ή προπόνησή μου συνεχίζεται έντατικότερα, στό DOJO του HOITSUGAN τό πρωί, στό HONBU DOJO στίς 10.30 πμ. (κεντρικό του J.K.A.) και τ' απόγεύματα, τήν Τρίτη 7.30 μμ. προπονήσεις MONON KATA στό κεντρικό J.K.A. DOJO και Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή ιδιαίτερα μαθήματα για αυτοάμυνα και βασικές τεχνικές στόν HOITSUGAN DOJO μέ τόν δάσκαλο και φίλο μου σενσέϊ KAWAWADA, 4 NTAN τής J.K.A. Επίσης κάθε Πέμπτη και Σαββάτο είχα 4 μέ 6 μμ. μάθημα IAI-DO. Αυτό ήταν τό προγράμμα μου, και ήταν άρκετά μεγάλο.

Αρχές Οκτωβρίου, και μερικές μέρες, μου φαινόταν άτελείωτες, και πολύ μά πολύ κουραστικές. Τό φαγητό πού έτρωγα ήταν λιγοστό, οικονομική εύχέρεια για "έξτρα" γεύματα δέν υπήρχε. Έτσι τό κρύο και ή μοναξιά, γινόντουσαν, ποιό έντονα αίσθητά. Όταν έρχόταν τό βράδυ, ήταν άδύνατον να κοιμηθώ. Άλλοτε (τίς περισσότερες φορές) πονούσε τό κορμί μου από κτυπήματα. Όταν δέν πονούσα στό σωμα πονούσε ή καρδιά μου, σκεπτόμενος τήν μοναξιά μου, τά προβλήματά μου, και τό πόσο μακριά ζούσα από τήν πατρίδα. Όμως στην σκέψη ό,τι, αν "έσπαγα" και γύριζα, θα χαλούσα κάτι όμορφο, πού άρχισα, και ότι θα έδινα δικαίωμα σε μερικούς "καλοθελητές φίλους" να κάνουν άρκετά σχόλια, πείσματα και πήρα τήν άπόφαση να μείνω ακόμα στην Ίαπωνία, ακόμα και αν πεινάσω, άκόμη και αν ... πεθάνω.

TA BUDO ΚΑΙ Η ΦΙΛΙΑ

Γράφοντας τό ήμερολόγιο αυτό, θα ήθελα να μου επιτρέψετε, να αναφερθώ έκτός από τό πρακτικό "θέμα" πού έμαθα, στό θεωρητικό θέμα, πού για μένα είναι και τό σπουδαιότερο, μία και τό ΚΑΡΑΤΕ, δέν

είναι μόνον, να κλωτσάς, να κτυπάς, και να ούρλιαζης σωστά. Στο ΚΑΡΑΤΕ μαθαίνεις να ζεις σωστά, να εκτιμάς σωστά ό,τιδήποτε, να μιλάς λογικά, να ζεις ήρεμα, και να αγαπάς σωστά τόν συνάνθρωπό σου.

Όπως έγραφα και σε προηγούμενο κεφάλαιο του ήμερολογίου μου, στό HOITSUGAN DOJO, παρ' όλη τή μοναξιά και τήν φτώχεια πού έχουμε, κοιτάμε να περνάμε καλά. Ο Καστέλλο, Πορτογάλλος και ZENPAI του DOJO, 3 DAN, άγόρασε ένα STEREO. Ο σιχάν NAKAYAMA, είχα τήν κλωσώνη και μās έφερε μία τηλεόραση. Έτσι, κι ένώ ο Οκτώβρης άρχισε να ψυχραίνει ιδιαίτερα τίς νύκτες, μαζευόμασταν στό δωμάτιο του Καστέλλο (τό μόνο λίγο εύρύχωρο, είναι 3X3,5 ένώ τά άλλα είναι 2X2,5) και άκούγαμε μουσική, λέγαμε άστεία, βλέπαμε τηλεόραση μέχρι άργά. Έκει έρχεται και ο δάσκαλος KAWAWADA υπεύθυνος του HOITSUGAN DOJO, ιδιαίτερος μαθητής του σιχάν NAKAYAMA. Στην αρχή ήταν έπιφυλακτικός μαζί μου, μά περνώντας τά κρύα βράδια του Οκτώβρη παρέα, και προπονούμενοι παρέα τά πρώινα δημιουργήθηκε, μία ζεστή φίλια, πού παρ' όλο πού μās δυσκόλευε ή γλώσσα, μέρα με τήν ήμέρα μās έδενε περισσότερο.

Ταιριάζουμε σε πολλά πράγματα με τόν δάσκαλο και φίλο μου KAWAWADA και ζούσαμε μαζί τίς περισσότερες ώρες τής ήμέρας, όμως ποτέ δέν έπαφα να τόν φωνάζω Σενσέϊ (δάσκαλε), και εκείνος MARIO-KUN (άδελφέ-φίλε Μάριε). Στο BUDO έμαθα να κάνω φίλους αυτούς πού εκτιμούν και σέβονται τήν φίλια, άποφεύγω δε αυτούς πού δέν τήν σέβονται και κάνουν κατάχρηση αυτής.

ΟΣΟ ΖΩ .... ΜΑΘΑΙΝΩ!!

Στίς αρχές του Νοέμβρη, πού με βρήκε άρκετά προχωρημένο στην προπόνηση, μά όχι και στην εκμάθηση, ζήτησα τήν άδεια του δασκάλου μου M. NAKAGIAMA, να δώσω για τό πρώτο ντάν. Φυσικά εκείνος μου είπε τό "όκέϊ", έφ' όσον είχα 8 χρόνια στο καράτε χωρίς καμία φορά να δοκιμάσω για εξέτασεις ντάν. Οί εξέτασεις, ήταν τήν πρώτη Κυριακή του Νοέμβρη (1977), στίς 10π.μ. στό HONBU DOJO (κεντρικό ντότζο).

Από τήν υπερέντασή μου και από τήν άγωνία μου, και ύστερα από έναν άκατάστατο ύπνο ζύπνησα στίς 6 π.μ. (ΠΡΩΤΟ ΣΦΑΛΜΑ: Τήν ήμέρα των εξετάσεων πρέπει ο άθλητής να συμπληρώσει τόν ύπνο του καλά, για να ξυπνήσει ήρεμος και νηφάλιος. Να διώξει κάθε περιττή νευρική ένταση από τό μυαλό του.) Δέν έπαγα τίποτα. (ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΦΑΛΜΑ: Πρέπει να τρώμε κάτι δύο ώρες πριν από τήν προπόνηση ή τίς εξετάσεις ή τούς άγώνες.) Παρ' όλο πού είχα 4 ώρες μέχρις ότου εξέταστώ, δέν έπαγα τίποτα. Κατόπιν άφού έβαλα τή στολή μου κατέ-

βηκα στό DOJO κάτω, και άρχισα να κάνω γυμναστική επί μία ώρα. Μετά βγήκα έξω και έτρεξα λιγάκι, και γύρω στίς 9 π.μ. ζεστός και καταϊδρωμένος πήγα στό HONBU DOJO να εξέταστώ. Άφού συμπλήρωσα τά κατάλληλα χαρτιά, πέρασα μέσα στό DOJO όπου ήδη υπήρχαν τουλάχιστον 100 άθλητές, οί περισσότεροι με άσπρες ζώνες για να δώσουν για τό 1ο ντάν. (Στήν Ίαπωνία στό περισσότερα DOJO και Πανεπιστήμια, προχωρούν τά KYU χωρίς να αλλάζουν ζώνες, φορούν μόνο άσπρη ζώνη έως ότου δώσουν για τό 1ο ντάν. Σήμερα όμως στή δύση, για λόγους ένθαρρύνσεως, επιχειρηματικούς, επιδείξεως κλπ. φορούμε όλα τά χρώματα.

Κάθησα σε μία γωνιά να χαλαρώσω, σωμα και μυαλό, και να προσπαθήσω να συγκρατήσω τό τράν πού είχα. (ΣΦΑΛΜΑ ΤΡΙΤΟ: Άφησα τόν έαυτό μου, ή καλύτερα τό σωμα να "κρυώσει" τότε πού δέν έπρεπε, και τό ζέστανα άργότερα πολύ λίγο.) Σε λίγο ήρθαν και άλλοι άθλητές, αυτοί ήσαν με μαύρες ζώνες πιθανώς για να προχωρήσουν σε μεγαλύτερα ντάν, όλο τό DOJO έσφιξε από ΚΑΡΑΤΕ-ΚΑ, δέν υπήρχε χώρος ούτε μέσα στό DOJO για να καθίσει κανείς, αλλά και έξω τό θεωρείο είχε γεμίσει από θεατές πού ήρθαν να παρακολουθήσουν τίς εξετάσεις. Υπεύθυνος των εξετάσεων ήταν ο SHOJI SHENSEI, ο όποιος στίς 10 π.μ. άκριβώς, μαζί με όλους τούς δασκάλους του J.K.A. πέρασαν για να παραταχθούν προς χαιρετισμό. Ταυτόχρονα ή αίθουσα έσίγισε (ήταν τουλάχιστον 300 άθλητές) και δέν άκούγόταν τό παραμικρό. Ο YAHARA σενσέϊ, 5ο ντάν, κάλεσε σε παράταξη τούς άθλητές και άφού χαιρετήσαμε, πέρασαμε στό πίσω μέρος τής αίθουσας, περιμένοντας να άκούσουμε τά όνόματά μας για να πάει ο καθένας στίς 4 έπιτροπές πού μās περίμεναν.

Οί εξέτασεις έγιναν, για να τίς περιγράψω θα χρειαζόμουν ίσως να γράψω μέρες όλόκληρες. Για τό να τίς κρίνω... ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΑΛΛΑ ΟΥΤΕ ΚΑΙ ΤΟΣ ΙΚΑΝΟΣ... Πιστεύω ότι είναι μεγάλο σφάλμα του ΚΑΡΑΤΕ ΚΑ να θελήσει να κρίνει τούς άλλους συναθλητές του ή τούς καθηγητές του. Μπορώ να εκφέρω όμως τή γνώμη μου σαν ελεύθερος άνθρωπος χωρίς να κάνω καμία κριτική, τοποθετώντας τόν έαυτό μου (ας μου επιτρέψετε για λίγο) σαν δημοσιογράφο. Όπως όποτε δέν χωράει άμφιβολία ότι οί εξέτασεις έδώ στην Ίαπωνία διαφέρουν τρομερά από τίς εξετάσεις στην Εύρώπη. Γίνονται πολύ πιο "τελετουργικά" θα έλεγα δίνουν μεγάλη βαρύτητα σε αυτές, στην συμπεριφορά του άθλητή, στό πως θα σηκωθεί από τήν ώρα πού θα άκούσει τό όνομά του έως ότου καθίσει, όταν τελειώσει. Τά πάντα πρέπει να γίνονται τέλεια, χωρίς λάθη. Μόλις τελειώσει ο άθλητής από τήν κάθε έπιτροπή, περνά στην έπόμενη, χωρίς φασαρία, και σεμνά. Τίς εξετάσεις, θα πρέπει να τίς πούμε (είδικά για ντάν) ΑΥΣΤΗΡΕΣ. Οί καθηγητές ΕΧΟΥΝ άπαιτήσεις από τόν μαθητή, ο όποιος όφείλει να ξέρει.

Στίς εξετάσεις αυτές του Νοέμβρη του 1977, απέτυχα. Απέτυχα διότι έχασα στό KUMITE χωρίς να προσπαθήσω καν. Παρ' όλο πού παρούσινα καλές βασικές τεχνικές και καλά ΚΑΤΑ, στό KUMITE έπαιξα πολύ "όρθια", υποτίμησα τόν αντίπαλό μου, πού ήταν μικρόσωμος, μά φοβέρα γρήγορος όπως διαπίστωσα στό δεύτερο KUMITE, πού με έπριξε κάτω με ένα KIZAMI-ZOYKI στό πρώτο λεπτό. ( Στίς εξετάσεις για τό 1ο ντάν συνήθως δίνεται ΤΖΟΥ-ΙΠΠΟΝ-ΚΟΥΜΙΤΕ, όμως μετά από αυτό μερικές φορές ζητά ο δάσκαλος και ΤΖΟΥ-ΚΟΥΜΙΤΕ, και τά δύο ζήτησε από μένα ο ASAHΙ σενσέϊ 7 ντάν, πού ήταν και εξέταστής γενικός στό KUMITE. Σε κάθε τραπέζι κάθονται 3 μεγάλοι δάσκαλοι και 2 νέοι.) Έτσι τήν ίδια μέρα άργά τό απόγευμα έμαθα από τόν σενσέϊ KAWAWADA ότι δέν πέρασα. Άπό τούς 4 ξένους (Αυτικούς) πού δώσαμε εξετάσεις, πέρασαν μόνο οί 2. Μου έξήγησε τόν λόγο, και μου πρότεινε να άρχίσουμε: ιδιαίτερα μαθήματα μαζί 3 φορές τήν έβδομάδα, άπογεύματα. Απέτυχα, και παρ' όλα αυτά, άπογοήτευση δέν ένιωσα, γιατί δέν είχα άκαίτηση να περάσω, είδικά όταν είδα τούς άλλους ύποψήφιους για τό 1ο ντάν. Έ-



Με τόν Μασαόσι Νακαγιάμα σιχάν τίς πρώτες μέρες στό Χοΐτσουγκαν Ντότζο.

δωσα όμως σιωπηλή ύπόσχεση στόν έαυτό μου, να γίνω καλύτερος και να προσπαθήσω τήν έπόμενη φορά. "Ήθελα περισσότερο "δουλειά", δέν χωρούσε άμφιβολία, έχω μάθει στή ζωή μου να μη τρεφω ψευδαισθήσεις, αλλά να αντιμετώπιζω τήν πραγματικότητα όπως είναι.

Η πρώτη Κυριακή του Νοέμβρη πέρασε με τίς εξετάσεις. Κατόπιν άρχισαν οί προπονήσεις σκληρότερες, και συγχρόνως και τά ιδιαίτερα μαθήματα πού σκοπό είχαν να καλύψουν σιγά-σιγά τά κενά πού είχα, όσα είχα, να μάθω περισσότερα, και να μου πλουτίσουν τίς γνώσεις πάνω στην αυτοάμυνα, ένα μέρος του ΚΑΡΑΤΕ πού μου άρεσε. Σε αυτήν ήταν και είναι πολύ είδικός ο σιχάν NAKAYAMA, πού τίς Τρίτες και τά Σάββατα τό βράδυ γύρω στίς 9 μās φώναζε και έμένα και τόν Καστέλλο και μαζί με μερικούς νέους δασκάλους και άστυνομικούς κάναμε σχεδόν δύο ώρες αυτοάμυνα, στό HOITSUGAN. Πολύ καλός έπίσης, με μεγάλη φαντασία στην αυτοάμυνα ήταν και είναι και ο ASAHΙ σενσέϊ, 7 ντάν, ο όποιος παρ' όλο πού τόν μήνα αυτό είχα κλονιστεί ή ύγεια του σοβαρά, έρχόταν και μās έδινε τίς πολύτιμες γνώσεις του.

Τό κρύο πλέον ήταν δυνατό στό Τόκιο και τό HOITSUGAN πραγματικό "ψυγείο". Τά μοναχικά βράδια μετά τίς δουλειές μας, όποτε είχαμε, μαζευόμασταν στό δωμάτιο του Ζενπαϊ Καστέλλο και βλέπαμε τηλεόραση, λέγαμε άστεία και πίναμε κανένα ποτήρι ούϊσκι για να ζεσταθούμε. Συντροφιά μας, κάθε βράδυ ήταν οί νέοι δάσκαλοι. Έκτός του KAWAWADA σενσέϊ, 4 ντάν πού ήταν ο μόνιμος σύντροφός μας, άλλοι ήταν ο KOMAKI σενσέϊ, 4 ντάν, ο TATETSU Ζενπαϊ, 3 ντάν, ο OMURA Ζενπαϊ, 3 ντάν, ο SUZUKI σενσέϊ, 4 ντάν και πολλοί-πολλοί άλλοι. Όμορφαίναμε και ζεσταίναμε τά κρύα βράδια, με άστεία έξυπνα ή σαχλά, πειραχτικά και πονηρά, χωρίς όμως ποτέ να "σπάζουμε" τό φράγμα μεταξύ δασκάλου και μαθητού, ή ZENPAI και KOHAI. Περνώντας οί μέρες έμπαίνα και περισσότερο στό πνεύμα των BU-DO και καταλάβαινα τό πόσο θαύμάσιο ήταν αυτό πού ζούσα.

Συνέχεια στό έπόμενο

# Ὁ τζουντόκα χωρίς κιμονό



Μετάφραση: Γιάννης Ματσόπουλος

Περιπετειώδες μυθιστόρημα του Ernie Clerk.

© Edition FLEUVE NOIR DEPARTEMENT - PARIS

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ : Ὁ Μάρκ Σενκλαίρ, Γάλλος διπλωματικός ακόλουθος στό Τόκιο καί "δυνατός" ἀθλητής τοῦ τζούντο, συναντᾷ τυχαῖα στό ἀεροδρόμιο φεύγοντας γιά τήν Γαλλία τόν ἀμερικανό μυστικό πράκτορα "Αντον Κλάρακ". Ὁ Κλάρακ δέχεται στό ἀεροδρόμιο θανάσιμη ἐπίθεση ἀπό φονιάδες, ἀλλά προλαβαίνει νά δώσει στόν Σενκλαίρ ἕνα φάκελλο μέ ὀνόματα καί διευθύνσεις πρακτόρων. Ὁ Σενκλαίρ ἐπιβιβάζεται στό ἀεροπλάνο τό ὁποῖο τινάζεται στόν ἀέρα ὅταν βρίσκεται κοντά στίς ἀκτές τῆς Ἰσλανδίας. Ἐνα γιῶτ μαζεῦει ἀπό τήν θάλασσα τόν Σενκλαίρ καί τήν Μπεατρίς, (ἀεροσυνοδός), πού ἐπέζησαν μόνο ἀπό ἐπιβάτες καί πλήρωμα τοῦ ἀεροπλάνου. Στό μεταξύ, στήν Ἀμερικανική Πρεσβεία στό Παρίσι, τά "κεφάλια" τῆς Ἀμερικανικῆς Ἀντικατασκοπίας κάνουν συμβούλιο γιά νά ἐντοπίσουν τόν φάκελλο μέ τά ὀνόματα. Τίς ἴδιες ὥρες, ὁ Μάρκ καί ἡ Μπεατρίς, μετά ἀπό κέρασμα τοῦ καπετάνιου τοῦ γιῶτ, ρίχνονται ἀναίσθητοι σέ δύο καμπίνες, ἐνῶ ὁ καπετάνιος δίνει ἀναφορά μέ τόν ἀσύρματο σέ κάποιον ἀσιάτη στό ὑπόγειο ἐνός παλαιοπωλείου στό Παρίσι. Ὁταν ὁ Μάρκ καί ἡ Μπεατρίς συνέρχονται, ὀδηγοῦνται μέ τήν ἀπειλή ὀπλων μπροστά στόν καπετάνιο καί στό ἐγκληματικό του πλήρωμα. Ἐκεῖ, ὁ Μάρκ, μέ μιά ριφοκίνδυνη καί ἐντυπωσιακή προσπάθεια κατορθώνει νά ἐξουδετερώσει τούς τέσσερις φρουρούς τους καί ρίχνεται μέ τήν Μπεατρίς στή θάλασσα. Ἐνα φαράδιο τοῦ μαζεῦει καί καταλήγουν σέ νοσοκομεῖο τοῦ Ἀμπερντιν τῆς Σκωτίας. Παράλληλα, τό ἐνδιαφέρον τῆς ἀμερικανικῆς ἀντικατασκοπίας, νά βροῦν τόν φάκελλο, ἔχει ἀποκορυφθεῖ, ἐνῶ ἀπό τήν ἄλλη παράταξη, ὁ ἀσιάτης Φινάλ στέλνει ἀπό τό Παρίσι πράκτορα στό Δουβλίνο (Σκωτία).

Βρισκόμαστε στό σημεῖο πού ὁ Μάρκ Σενκλαίρ ἀποχαιρετᾷ τήν Μπεατρίς καί φεύγει γιά Παρίσι...

Συνέχεια 7η:

— Ὑπάρχουν ἀκόμα καί αὐτοί πού προσπαθοῦν νά λύσουν μόνοι τους τά προβλήματά τους. Δέν πετυχαίνουν βέβαια πάντα. Ὅταν εἶναι παιδιά ἔρχονται σπιτί μέ μάτι μαυρισμένο ἢ δόντι σπασμένο, ὅταν εἶναι ἄντρες πάλι ὑπάρχουν στιγμές πού ὁ πόνος τους εἶναι μεγάλος. Ἀλλά ἔχουν κάτι πού οἱ ἄλλοι δέν τό νοιώθουν ποτέ. Τό συναίσθημα ὅτι ἀγωνίστηκαν. Καταλαβαίνετε;

— Ναι.  
— Ἄς ὑποθέσουμε ὅτι τούς λέμε τήν ἀλήθεια σέ ὅτι ἀφορᾷ τήν ἰστορία μας. Τί θά γίνει; Ἀνακρίσεις πάνω στίς ἀνακρίσεις. Οἱ ἐφημερίδες θά γράφουν ὅτι θέλουν καί ὑπάρχει καί ὁ φόβος νά θεωρηθοῦμε ἔνοχοι. Θυμηθῆτε τό μικρό ἀεροπλάνο πού πετοῦσε ἐκεῖ τήν ὥρα τοῦ δυστυχήματος, τό γιῶτ χωρίς σημαία πού μᾶς μάζεψε. Ἐνα πλήρωμα ἀπό ἀνώμαλους κι ἐμεῖς πού κατορθώνουμε νά ξεφύγουμε.

Τά ἐπιχειρήματά του εἶναι κατά 3/4 σωστά. Ὁ Μάρκ τό ξέρει. Ἀλλά γιά τό 1/4 πού μένει λέει φέμματα. Προσπαθεῖ ὅμως νά ἔχει τελεῖως εἰλικρινή τόνο, γιατί δέν μπορεί νά κάνει ἀλλοιῶς, γιατί δέν πρέπει νά μάθει κανεῖς τίποτα πρῖν ὁ ἴδιος ἀποφασίσει πῶς πρέπει νά δράσει.

— Γιατί, τόν ρωτᾷ ἡ κοπέλλα, εἶχαν διαταγή νά μαζέψετε σκοτώσουν;

— Ποιός; Τῆς ἀπαντᾷ γιά νά κερδίσει καιρό.

— Αὐτό τό γουρούνη πού ἦταν ντυμένος πλοίαρχος.

— Ἀκουσεῖ με πάλι. Εἶστε ἀεροσυνοδός. Ταξιδεύετε μέ ἐπιβάτες ὄλων τῶν ἐθνικοτήτων. Οἱ περισσότεροι εἶναι εὐγενικοί καί καθῶς πρέπει. Σκεφτήκατε ὅμως ὅτι

μερικοί ἀπό αὐτούς μπορεῖ νά εἶναι ἄνθρωποι μέ ἀμφίβολη τιμιότητα πχ. κακοποιοί ἢ κατάσκοποι;

— Ποτέ.

— Καί ὅμως, κάτι τέτοιο πρέπει νά συμβαίνει. Ἡ ἔκρηξη καί οἱ κουβέντες τοῦ μεθυσημένου καπετάνιου δέν ἀφήνουν καμιά ἀμφιβολία γι' αὐτό.

— Ποιά σχέση μπορεῖ νά ἔχει ἡ ἔκρηξη μέ τήν παρουσία κάποιου τέτοιου μέσα στό ἀεροπλάνο;

Τῆς χαμογελάει μέ συγκατάβαση.

— Γλυκεῖά μου, εἶναι ἡ μόνη ὑπόθεση πού μπορῶ νά κάνω. Τί σκέφτεστε τώρα;

— Σκέφτομαι τόν διαχωρισμό σας σέ ἄνθρωπους πού κανονίζουν μόνοι τους τίς ὑποθέσεις τους καί σέ ἄλλους πού φωνάζουν ἄλλους γιά νά τους τίς λύσουν. Σκέφτομαι ἑσᾶς. Τί θά κάνετε ὁ μόνος σας μέ ὅλη αὐτή τήν συμμορία. Δέν θά ἦταν καλύτερα νά τά ξεχάσουμε ὅλα;

Τό πρόσωπό του γίνεται σκεπτικό.

— Ἐνας δάσκαλός μου ἔλεγε ὅτι ὁ κόσμος εἶναι χωρισμένος σέ δύο κατηγορίες ἀνθρώπων. Σ' αὐτούς πού προσπαθοῦν νά πείθουν καί σέ αὐτούς πού θέλουν νά διοικούν. Προτιμᾷτε αὐτή τήν κατάταξη;

Τελειώνει τήν φράση του γελώντας σάν νά προσπαθεῖ νά ἀστειευτεῖ.

Ἡ νέα μένει σοβαρή. Τῆς χαϊδεύει τά μάγουλα, τό λαιμό καί μετά ἀνασηκώνεται.

— Ἐχετε πυρετό. Ξεκουραστεῖτε τώρα.

— Φεύγετε;

Ὁ Μάρκ ἀνασηκώνει τόν γιανᾶ ἀπό τό βαρῦ μπλέ ναντικό παλτό πού φορεῖ.

— Τό ἀφεντικό τοῦ φαλαινοθηρικοῦ μοῦ δάνεισε τά ροῦχα πού φορᾷ. Πρέπει νά ἀγοράσω ροῦχα καί νά ἐπιστρέψω τά δικά του πρῖν φύγω ἀπό τό Ἀμπερντιν.

— Πότε θά σᾶς ξεναθῶ;

— Μόλις ἔρθετε στό Παρίσι.

Τραβάει ἀπό τή τσέπη του ἕνα μικρό χαρτί.

— Ἐγραφα ἐδῶ τήν διεύθυνση καί τό τηλέφωνο μου.

Ἀνασηκώνεται καί τόν τραβάει πρὸς τό μέρος τῆς. Τά χεῖλη τῆς τρέμουν σάν μικρῆς κοπελλίτσας πού φιλιέται γιά πρώτη φορά.

Μετά μένει μόνη. Κοιτάζει τό μικρό χαρτί πού ἔμεινε στά χεῖρα τῆς. Μεγάλα δάκρυα ἀρχίζουν νά κυλοῦν ἀπό τά μάτια τῆς. Δέν ξέρει ὅμως γιατί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΩΟ

Τό κουδούνισμα τοῦ τηλεφώνου δέν φαίνεται νά ἐνοχλεῖ τόν ἄνθρωπο πού βρίσκεται πίσω ἀπό τό μεγάλο γραφεῖο.

Τό λεπτό χέρι μέ τά περιποιημένα νύχια τῆς γραμματέας σηκώνει τό ἀκουστικό.

— Ναι; Ποῖόν θέλετε παρακαλῶ;

— Ποιός εἶναι; ρωτᾷ ὁ ἄντρας στά ἀγγλικά χωρίς νά σηκώσει τό κεφάλι του ἀπό τά χαρτιά πού ἔχει μπροστά του.

Τό λεπτό χέρι σκεπάζει τό κάτω ἄκρο τοῦ ἀκουστικού.

— Μοῦ εἶπανε μόνο. "Τηλεφωνῶ ἐκ μέρους τοῦ "Αντον".

Μέ μιά ἀπότομη κίνηση πού δέν ταιριάζει καθόλου μέ τό ὄλο περιβάλλον σηκώνεται ἀπό τό γραφεῖο του καί τῆς ἀρπάζει τό ἀκουστικό.

— Ναι. Ποιός εἶναι στό τηλέφωνο;

Στήν ἄλλη ἄκρη τοῦ σύρματος μιά φωνή τοῦ ἀπαντᾷ ἤρεμα.

— Τηλεφωνῶ ἐκ μέρους τοῦ "Αντον".

— Θά ἦθελα νά σᾶς συναντήσω (μικρή παύση) στή διεύθυνση πού ἀντιστοιχεῖ τό νοῦμερο αὐτό.

— Ποιός εἶστε;

— Θά ἦθελα νά σᾶς συναντήσω τό συντομότερο.

— Σέ πῶση ὥρα μπορεῖτε νά εἶστε στήν γωνία τῶν ὁδῶν Οὐάσιγκτον καί Ἡλίστων;

— Σέ ἕνα τέταρτο.

— Συμφωνῶ.

— Ὁραῖα ἐγώ θά εἶμαι ἐκεῖ.

— Πῶς θά σᾶς γνωρίσω;

— Ἐγώ θά σᾶς γνωρίσω κ. Σενκλαίρ.

Ἀκουμπᾷ τό ἀκουστικό μέ ἕνα χαμόγελο θριαμβωτικό στό χεῖλη.

— Σοῦζυ φωναξέ μου τόν Ντύγκαν. Εἶναι δίπλα.

Σέ λίγο ἕνα χτύπημα ἀκουγεται στήν πόρτα.

— Σᾶς ἀκούω σέρ.

— Ὁ Σενκλαίρ εἶναι στό Παρίσι.

— Ἐφθασε κι ὄλας;

Οἱ φακίδες του γίνονται πιό καφέ ἀκόμη. Εἶναι ὁ τρόπος του νά κοκκινίζει.

— Ἐχω πάρει μιά δημοσιογραφική κάρτα ἀπό τό ASSOCIATED PRESS ἀλλά δέν νομίζω νά εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος νά ἔρθω σέ ἐπαφή μαζί του. Διάλεξα ἕνα καλύτερο τρόπο νά πάρω τίς πληροφορίες πού μᾶς ἐνδιαφέρουν.

— Μήν κουράζεσαι. Ὁ Σενκλαίρ μόλις μοῦ τηλεφώνησε.

Ἐχεις ραντεβού μαζί του τώρα ἀμέσως.

— Ἐγώ; Μά δέν τόν ἔχω δεῖ ποτέ μου.

— Θά τόν γνωρίσετε. Ὅλες οἱ ἐφημερίδες εἶχαν τήν φωτογραφία του σήμερα τό πρωῖ.

— Ἐπιτρέψτε μου μιά ἐρώτηση σέρ. Πῶς ὁ Σενκλαίρ ἔμαθε τό τηλέφωνο σας;

— Αὐτό θά τό μάθετε ἐσῶ. Κατέβα στή γωνία Οὐάσιγκτον καί Ἡλίστων καί περιμένε τον. Πῆρε τήν πρωτοβουλία νά μᾶς συναντήσῃ. Δέν ἔχουμε παρά νά τόν ἀκούσουμε.

— Ὁκέυ.

— Ἀκόμα κάτι Ντύγκαν. Νά τοῦ πεις ὅτι ξέρεις ὅτι ὁ Κλάρακ ἦρθε σέ ἐπαφή καί νά ἀναλάβεις ὅλη τήν ὑπόθεση. Θά εἶσαι ὁ μόνος πού πρέπει νά δεῖ ὁ Σενκλαίρ.

— Φυσικά.

Ἡ συμπεριφορά του εἶναι συμπεριφορά φοιτητή μπροστά σέ καθηγήτῃ ἀλλά φεύγοντας χτυπάει τά τακούνια του σάν στρατιωτικός. Γυρίζει στό διπλανό γραφεῖο καί φορεῖ μιά πράσινη καμπαρντίνα πού ἦταν πεταμένη πάνω σέ μιά πολυθρόνα.

Βγαίνει στό δρόμο καί στρίβει στήν γωνία. Τό μισοσκόταδο ἔχει ἀρτίσει νά πέφτει στήν πλῆθ. Εἶναι ἕνα γλυκό ἀνοιξιότικο βραδυνοῦ. Χιλιάδες φῶτα ἀναβοσβύνουν καί τά πεζοδρόμια εἶναι γεμάτα κόσμο. Ὁ Ντύγκαν προχωρώντας κοιτάζει τά πρόσωπα πού περνᾶνε δίπλα του. Πρόσωπα στεγνά καί σοβαρά ἀνθρώπων πού ἔχουν τελειώσει τίς δουλειές τους καί βιάζονται νά γυρίσουν στό σπίτι τους, καί πρόσωπα φρέσκα ξεκούραστα ἀνθρώπων τῆς νύχτας. Σταματᾷ καί ἀγοράζει μιά ἐφημερίδα. Ἐχει σταματήσει ἀκριβῶς στόν τόπο τοῦ ραντεβού. Ἀρχίζει νά ξεφυλλίζει τήν ἐφημερίδα ρίχνοντας βιαστικές ματιές γύρω του. Τόν βλέπει.

— Ὁχι μέσα στό πλῆθος, ἀλλά καθισμένο στό τιμόνι μιᾶς ἀνοιχτόχρωμης Πόρσε σταματημένης λίγο παρακάτω. Ὁ Σενκλαίρ κοιτάζει καί αὐτός. Ξαφνικά οἱ ματιές τους διασταυρώνονται καί ὁ Ντύγκαν γιά μιά στιγμή αἰσθάνεται τήν ἐπιθυμία νά ξεναβυθιστεῖ στό διάβασμα. Τοῦ φαίνεται σάν νά τόν ἀνακαλύψανε νά κάνει κάτι κακό.

Διπλώνει τήν ἐφημερίδα του. Ἡ Πόρσε ξεκινᾷ. Ἀνεβαίνει στήν λεωφόρο Ἡλίστων καί χάνεται ἀνάμεσα στήν κίνηση.

Ὁ Ντύγκαν ἀρχίζει νά πηγαινοέρχεται σάν ἀνυπόμονος ἐρωτευμένος. Ξαφνικά ὅπως καί προηγουμένως τόν ξεναβλέπει. Πλησιάζει μέ ἐλαφριά βήματα. Φορᾷ ἐλαφρῦ μπλέ σακάκι καί μπέζ φακελένιο παντελόνι. Ὁ Ντύγκαν μέ τό ἀτημέλητο σπορτίφ ἀμερικάνικο ντύσιμο γιά δευτέρα φορά αἰσθάνεται μειωμένος. Χώνει τά χεῖρα στίς τσέπες του καί τόν κοιτάζει ἴσια στό μάτια. Οἱ δύο ἄντρες ἔχουν τό ἴδιο ὕψος καί περίπου τήν ἴδια ηλικία.

— Ὁ κ. Σενκλαίρ τόν ρωτᾷ ὅταν ὁ Μάρκ πλησιάζει ἀρκετά.

— Μάλιστα.

— Θελήσατε νά μέ συναντήσετε;

— Μάλιστα. Πού θά μπορούσαμε νά καθίσουμε;

— Ὁ Ντύγκαν ρίχνει μιά ματιά γύρω του.

— Τό αὐτοκίνητό μου εἶναι σταματημένο ἐδῶ κοντά.

Θά εἶμασταν πιό ἡσυχοί παρά σέ ἕνα μπάρ, λέει.

Ἀρχίζουν νά ἀνεβαίνουν δίπλα-δίπλα τήν ὁδὸ Οὐάσιγκτον. Κάθονται στό μπροστινά καθίσματα τῆς μεγάλης πράσινης Φόρντ.

— Σᾶς ἀκούω λέει ὁ Ντύγκαν μέ ἀνυπομονησία.

— Πῶς καταλάβατε ὅτι ἦμουν ἐγώ πού σᾶς τηλεφώνησα;

— Ὁ "Αντον Κλάρακ γνῶριζε αὐτό τόν ἀριθμό καί ἔσει ὁ μόνος πού μίλησε μαζί του στό "Χανέντα" καί ὁ μόνος πού θά μπορεῖ νά ἔχει τά ἔγγραφα πού εἶχε.

— Κλάρακ εἶπατε; Νόμιζα ὅτι ὀνομαζότανε Βάν-Μπύλλεν. Τέλος πάντων. Νομίζω ὅτι πρόκειται γιά τό ἴδιο πρόσωπο. Ὁ Μάρκ μιλάει χωρίς τόν παραμικρό τόνο εἰρωνίας. Ὁ Ντύγκαν ἀπαντᾷ ἀπότομα.

— Ἄν ξέρετε τί περιέχουν αὐτά τά ἔγγραφα θά πρέπει νά φαντάζεστε ὅτι ἕνας πράκτορας ὅπως αὐτός ἔχει τουλάχιστον δύο ταυτότητες.

Ὁ Μάρκ δέν μπορεῖ νά καταλάβει τό ἄγριο τόνο τοῦ ἀμερικάνου.

— Ἀκριβῶς γιά αὐτά τά ἔγγραφα ἦθελα νά σᾶς μιλήσω.

— Σᾶς τά ἔδωσε λοιπόν;

— Μάλιστα.

— Πού βρίσκονται τώρα.

— Τά ἔχασα.

Μιά μικρή σιωπή. Ὁ Μάρκ συνεχίζει.

Συνέχεια στό ἐπόμενο



Συνέχεια 8η:

# Μπρούς Λή: ο Θρύλος

Κάποιο άλλο θύμα των ικανοτήτων του ήταν ένας σάκκος ένατο κιλών.

"Μου άρσει να ταλαντεύω το βαρύ σάκκο, και αν μπορέσω να το σταματήσω με μία κλωτσιά, τότε θα ξέρω ότι μπορώ να κτυπήσω ένα άνθρωπο διακοσίων κιλών".

Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, πίσω από το σάκκο που χτυπούσε ο Λή στεκόταν ένας συναθλητής, που τις περισσότερες φορές τριάζονταν μακριά.

"Αλλά τίποτα από αυτά δεν αποτελούν το "μυστικό" του κτυπήματος. Ο Ντάννυ 'Ιντσάντο θυμάται μία εμπειρική συμβουλή του Λή.

"Το μυστικό του κτυπήματος, όπως το δίδαξε ο Μπρούς, ήταν ο έλεγχόμενος θυμός. Θυμάμαι που μία φορά μου ζήτησε να δοκιμάσω ένα χτύπημα. Κρατούσε ένα σάκκο και για πέντε λεπτά το χτυπούσα, προσπαθώντας απελπισμένα να βελτιώσω το χτύπημά μου. Πραγματικά έκανα ό,τι μπορούσα, αλλά ο Λή δεν ήταν ικανοποιημένος.

"Τελικά ήρθε κοντά μου και με χαστούκισε στο πρόσωπο-φανάζοντας ταυτόχρονα "τώρα χτύπα". Φλεγόμενος από θυμό και-φανταστικό-ό σάκκος πήγε πολύ πιό ψηλά!"

Για να βελτιώσει τη γροθιά του, ο Λή χρησιμοποίησε διάφορα είδη σάκκων. Προτιμούσε το καλινό τύπο (που στήριζεται σε δύο ελαστικά κορδόνια) παρά το νέο σάκκο "πλατφόρμα", γιατί.

"...δέν μάθαινε να χτυπάς ίσια και σωστά. Εάν δέν το χτυπήσεις ίδια, ο σάκκος δέν θα επιστρέφει μπροστά σου. Στο σάκκο αυτό μπορείς να γυμνάσεις και χέρια και πόδια. Κάτι άλλο σημαντικό είναι ότι, μετά το χτύπημα, ο σάκκος επιστρέφει άμεσα, πράγμα που σε κάνει να είσαι πάντα έτοιμος και να συνέρχεσαι γρήγορα".

Οι κανόνες που άφορουν την άσκηση του σάκκου είναι, κατά την γνώμη του Λή, ότι ο άθλητής πρέπει πάντα να καλύπτεται, να μην αφήνει κενά στην άμυνα του, να μάχεται σαν να είναι ο σάκκος ο αντίπαλός του. Χρησιμοποιούνται τα πόδια σε οποιοδήποτε τύπο χτυπήματος.

"Ο σάκκος δέν πρέπει να χρησιμοποιείται άπαλά ή ανάλαφρα. Ο άθλητής πρέπει να ξεσπά επάνω του, στο σωστό σημείο, τη κατάλληλη στιγμή και με το σώμα σε τέλεια θέση", και όχι με άγρια και επιπόλαιη κίνηση.

"Ο Λή χρησιμοποίησε σφαιρικό σάκκο για τις γροθιές προσώπου. Ένα σημαδεμένο κομμάτι χαρτί κρεμασμένο από ένα σχοινί βοηθά ώστε να γίνεται σωστή ή εφαρμογή της δύναμης. Ένας φίλος, ο "Αντριαν Μάρσαλ λέει το εξής.

"Ο Μπρούς μου έβαλε δέκα σέντς στο χέρι και είπα. "Για να δούμε πόσο γρήγορος είσαι, όταν προσπαθήσω να σου πάρω τα χρήματα, θα σφίξεις τη γροθιά και να δούμε αν θα μπορέσω να στα πάρω. Προσπάθησε μία, αλλά έκλεισα τη γροθιά μου, προσπάθησε πάλι, αλλά το ίδιο.

" Τη τρίτη φορά, όλα έμοιαζαν να γίνονται πιό γρήγορα, αλλά όταν έκλεισα τη γροθιά μου, είχα στο χέρι μου τα χρήματα. "Η τουλάχιστον, νόμιζα ότι τα είχα. Όταν άνοιξα το χέρι μου, όχι μόνο τα χρήματα είχαν εξαφανιστεί, αλλά αντί γι'αυτά υπήρχε μία πεντάρα."

Και άλλοι φίλοι θυμούνται παρόμοια κόλπα όπου ο Λή έπιδείκνυε τη καταπληκτική ταχύτητά του, σαν να έδινε γροθιά τόσο γρήγορα που δέν μπορούσαν να τη δούν, αλλά τόσο κοντά στο πρόσωπο που αισθανόταν κανείς το ρεύμα άερος. Ζήτησε κάποτε από ένα φίλο να κρατήσει το χέρι του στο σαγόνι του και να εμποδίσει να κλείσει τα βλέφαρά του (του φίλου). Ο Λή μπορούσε να κλείσει τα βλέφαρά του θύματος του τόσο γρήγορα, που το χέρι του ήταν μακριά προτού ακόμα μπορούσε να εμποδιστεί, και τόσο άπαλά που ούτε το καταλάβαινε ο άλλος. Αυτό ήταν το αποτέλεσμα της έντονης προπόνησης.

Εκτός από τη δύναμη των χεριών και των δακτύλων, ο Λή ήταν ακόμα ταχύς και ακριβής. Ο Λή έλεγε, "Θυμήσου ότι δέν πρέπει να σκεφτείς ότι είσαι μοναδικός επειδή ηγείσαι καλά στην εκπαίδευσή σου. Θυμήσου ότι βαδίζεις προς το τελικό στάδιο, δέν βρίσκεσαι ακόμα εκεί".

Επειδή "καθετί πρέπει να είναι λειτουργικό", κατασκεύασε στο Χόγκ-Κόγκ ένα όμοιομα και το μετέφερε στις "Ηνωμένες Πολιτείες. Είχε ύψος έξι πόδια και διάμετρο δώδεκα ίντσες. Είχε δύο "χέρια" κάτω από το "λαϊμό", και άλλο ένα στο ύψος της μέσης, που είχαν μήκος δύο πόδια, και ένα μεταλλικό "πόδι" που ταλαντεύονταν κάθε φορά που ο Λή χτυπούσε τα χέρια. "Ετσι έμαθε να χρησιμοποιεί το δικό του πόδι για να άποκρούει το πόδι του αντίπαλου.

Για τις συμπλοκές, ο Λή είχε επαναστατικές ιδέες. "Σε συμπλοκή", έλεγε, "πρέπει κανείς να παίρνει τα κατάλληλα προστατευτικά μέτρα. Πρέπει κανείς να ξέρει την κατάλληλη στιγμή και την απόσταση για να επιτεθεί. Είναι καλό να συμπλέκεται κανείς με κάθε είδος ανθρώπου-φηλού, κοντού, γρήγορου, άγαρμουνάι, καμιά φορά ένας άγαρμπος τύπος μπορεί να μπλέξει τον καλύτερο γιατί η άδεξιότητά του τον κάνει να χάνει το ρυθμό του.

"Ο καλύτερος αντίπαλος είναι ο γρήγορος δυνατός άντρας που δέν ξέρει τίποτα, που τα κάνει όλα μαζί, κλωτσάει, αρπάζει, χτυπάει".

"Ολη αυτή η ποικιλία δίνει στο μαχητή την ικανότητα να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε αντίπαλο-άθλητή του τζούντο, μπόξερ ή άλλο.

"Η εκπαίδευση αυτή αποτελεί ένα ουσιαστικό τμήμα της φιλοσοφίας του τζέτ κούνε ντό. Εάν τα άλλα στυλ μπορούσαν να αντιμετωπίσουν "οποιοδήποτε είδος επίθεσης", τότε γιατί, ρωτούσε επίμονα, υπάρχουν τόσα διαφορετικά στυλ, Η προπόνηση, ή εκπαίδευση δέν πρέπει να γίνεται ρουτίνα, αλλά πρέπει να αλλάζει ανάλογα με τη διάθεση και την ανάγκη. Ο Λή ισχυριζόταν ότι ο μαχητής πρέπει "να μετέχει ζωντανά στη συμπλοκή και όχι να είναι ρομπότ".

"Η παλιά άφοσίωση του Λή στον όρο "ικανότητα" αναφέρεται εδώ πολύ συχνά. "Ικανότητα σημαίνει συνδυασμό τεχνικών και αυτοσχεδιασμών.

"Για κάτι στατικό, σταθερό", έλεγε, "πάντα υπάρχει ένας τρόπος, ένα μονοπάτι όπου μπορεί να ξεφύγει κανείς. Σε μία συμπλοκή, δέν υπάρχει συγκεκριμένο μονοπάτι ή μέθοδος, αλλά αντίθετα μία νοητή, εύκαμπτη γνώση, που άποκτά ζωή από τη μία στιγμή στην άλλη.

"Η ιδέα του σκληρού ενάντια στο μαλακό και του έσωτερικού ενάντια στο έξωτερο, δέν είναι σημαντική. Το γιν και γιάνγκ είναι στη πραγματικότητα δύο μισά του όλου. Το κάθε μισό είναι εξ ίσου σημαντικό και καθένα ανεξάρτητο από το άλλο. Εάν κάποιος άπορρίψει το ένα από τα δύο, αυτό οδηγεί στα άκρα. Αυτοί που είναι προσκολλημένοι σε ένα από τα δύο άκρα βρίσκονται είτε στα φυσικά σύνορα είτε στα σύνορα της διανοήσης. Οι πρώτοι είναι πιό άνεκτοι, τουλάχιστον σε συμπλοκή μπορούν να άγωνιστούν".

Οι εκπαιδευτικές μέθοδοι του Λή δέν είναι εύκολο να παρουσιαστούν σε ένα βιβλίο γιατί εκτός από το γεγονός ότι ήταν προσαρμοσμένες στο σώμα του Λή, που ήταν πράγματι άσυνηθιστο ταίριαζαν στις ανάγκες που αντιμετώπιζε ο Λή εκείνη την εποχή. Ο Λή έλεγε στον 'Ιντσάντο. "Ντάν, αν δέν σου κάνουν άγνοσή τις. Άλλά προηγουμένως να τις δοκιμάσεις".

Ο Λή προσάρμοζε τις μεθόδους στις δικές του ανάγκες. Σε μία άσυνηθιστη σύγκρουση στο "Ουκλαντ τραυματίστηκε στη πλάτη και οι φίλοι του φοβόντουσαν για την μαχητική του ικανότητα. Επιθύησε μία άσκηση για να ξαναβρεί την ελαστικότητα του.

"Πώς γίνεται να είμαι τόσο συντονισμένος," ρώτησε κάποτε τον εαυτό του. "Πρέπει να είμαι άθλητής να ακολουθώ τους κανόνες. Άλλά και πέρα από αυτούς, πώς μπορεί να εκφράσει κανείς ελεύθερα τον εαυτό του σε μια συγκεκριμένη στιγμή, Να δίνει γροθιά γιατί πραγματικά το θέλει και όχι να προσπαθεί να χτυπήσει για να άποφύγει κάποιο χτύπημα.

"Το πιό σημαντικό πράγμα για μένα είναι πώς, στη πορεία της μάθησης του πώς να χρησιμοποιώ το σώμα μου, θα καταφέρω να καταλάβω τον εαυτό μου."

"Μπορώ να σας δώσω τα έργα της δουλειάς: τον δάσκαλο και τον μαθητή."

"Χωρίς συχνό άκόνισμα το ξίφος δέν κόβει, έστω κι αν είναι κοφτερό.

Χωρίς μόρφωση δέν κατορθώνεις τίποτα ύψηλό, έστω κι αν υπάρχουν άριστες φυσικές ικανότητες.

Μέχρι να δοκιμάσεις τα καλά ποτά και τα ύπεροχα έδεσμάτα, δέν ξέρεις τη γεύση τους.

Οι ιδέες μπορεί να είναι καλές, αλλά μέχρι να τις μελετήσεις δέν ξέρεις την αξία τους.

"Επομένως με τη μόρφωση ο άνθρωπος ανακαλύπτει τις έλλείψεις και τις άτέλειές του."

- Χάν Γίνγκ -

"Ο Λή συνήθιζε να διηγείται μία άρχαία ιστορία στους ανθρώπους που έρχονταν σε αυτόν για εκπαίδευση. Αυτή λέει πώς ένας μορφωμένος άνθρωπος πήγε σε ένα δάσκαλο της φιλοσοφίας Ζέν για να μάθει γι'αυτήν. Ο δάσκαλος πρόθυμα άρχισε να εξηγεί. Άλλά καθώς η ιστορία εξελίσσονταν, ο μορφωμένος άνθρωπος τον διέκοπτε λέγοντάς του: "Α, ναι, το ξέρω αυτό" ή "αυτό άποτελεί βάση πολλών φιλοσοφιών" κλπ. Τελικά ο δάσκαλος στάματησε να μιλάει και άρχισε να του σερβίρει τσάι.

Γέμισε το φλυτζάνι του έπισκέπτη του και συνέχισε να του βάζει, ώπου το φλυτζάνι ξεχείλισε. "Φτάνει", φώναξε ο μορφωμένος άνθρωπος, "το φλυτζάνι μου είναι ήδη γεμάτο".

"Πραγματικά" άπάντησε ο δάσκαλος. "Άλλά αν δέν το άδειάσεις πρώτα, πώς περιμένεις να πιεις το δικό μου τσάι;"

"Η χρησιμότητα του φλυτζανιού έγκκειται στο ότι είναι άδειο", έλεγε ο Λή.

"Ο Λή άρχισε να διδάσκει και παράλληλα παρακολουθούσε το Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον. Όπως οι περισσότεροι νεοαφιχθέντες Κινέζοι νεαροί έτσι κι αυτός έργάστηκε για πρώτη φορά σε λεωφορεία ή σε έστιατόρια πλένοντας πιάτα.

"Άλλά σύντομα ανακάλυψε ότι υπήρχε ένα άνυπόμονο νεανικό κοινό που ζητούσε ουσιαστική γνώση των πολεμικών τεχνών, και έτσι άνοιξε ένα τμήμα σε ένα γκαράζ.

"Δέν με ενδιαφέρει να διδάσκω κούνγκ-φού, αλλά πάντως είναι καλύτερο από το να πλένω πιάτα."

Σε ένα από αυτά τα τμήματα ο Λή συνάντησε τη λεπτή, έλυστική, μελαχροινή Λίντα που άργότερα έγινε γυναίκα του. Η Λίντα θυμάται ότι "ήταν ικανός να εντυπωσιάζει το άκροατήριό του".

"Ο Λή ήταν έπιφυλακτικός σχετικά με τις γυναίκες που ήθελαν να μάθουν πολεμικές τέχνες και ισχυριζόταν ότι δέν είχαν τα φυσικά προσόντα ενός άντρα. Στον τύπο του Χόνγκ Κόνγκ είπα:

"Συμβουλευθώ τη γυναίκα που μαθαίνει κούνγκ-φού δέν επιτίθεται να χτυπά στους βουβώνες, στις κνήμες ή στα γόνατα και μετά να το βάζει στα πόδια. Οι γυναίκες είναι καλοί άγωνιστές, αλλά οι άντρες είναι σωματικά πιό δυνατοί.

"Οι γυναίκες έπιτυγχάνουν αυτό που θέλουν με τη πειθώ και με διάφορα γυναικεία τεχνάσματα."

Την εποχή εκείνη, η Λίντα Έμερσν ήταν εύπρόσδεκτη τόσο για τα δίδακτρα που πλήρωνε όσο και για το όμορφο πρόσωπό της.

Μόλις ο Λή άρχισε αυτά τα τμήματα, έγκατάλειψε το Πανεπιστήμιο, έχοντας σαν μοναδικό του σκοπό να άνοιξει το δικό του ίνστιτούτο πολεμικών τεχνών. Βρήκε ένα κτίριο στο Σηάτλ και κυκλοφόρησε τα πρώτα του προσκέπτες ("Όχι μόνο ένα στυλ, αλλά πολλά...") αναφερόμενο στο τζέτ κούνε ντό. Και ο άνθρωπος που άργότερα δίδαξε άστέρια του Χόλλυγουντ, όπως τον Στήβ Μάκ Κουήν με άρκετές εκατοντάδες δολάρια για κάθε ώρα διδασκαλίας, εκείνη την εποχή έπαιρνε είκοσι δύο δολάρια το μήνα και δέκαεπτά για τους άγγλικούς.

Παρ'όλο που η φιλοδοξία του Λή ήταν να παίξει κάποτε σε κινηματογραφική ταινία, σιγά-σιγά άρχισε να τον γοητεύει και να τον έλκυει η φιλοσοφία της διδασκαλίας, να μεταβιβάσει το σωματικό και πνευματικό του μήνυμα σε μία ποικιλία μαθητών. Συμπεριφερόταν διαφορετικά στον κάθε μαθητή, σαν ξεχωριστά άτομα, και όχι μεταβιβάζοντας τις μεθόδους του σε όλους με τον ίδιο τρόπο, άγνωώντας την άτομική προσωπικότητα. Αυτό, προφανώς, οδηγούσε σε δυσκολίες με μόνο 22 δολάρια το μήνα. Ο Ντάν 'Ιντσάντο έλεγε για τις διδακτικές μεθόδους του Λή:

"Δέν του άρεσε να διδάσκει ταυτόχρονα σε περισσότερους από τρεις. Στην πραγματικότητα, ποτέ δέν ξεπέρασε τον άριθμό των έξι. Θεωρούσε ότι δέν γινόταν διδασκαλία με περισσότερους από έξι μαθητές, ότι θα γυμνάζονταν όπως ένα τμήμα καράτε, και δέν το ήθελε αυτό. Με παρότρυνε να ακολουθώ και εγώ τον ίδιο τρόπο. "Έλεγε: "Μόνο έξι μαθητές να έχεις, Ντάν".

Συνέχεια στο έπόμενο



Φίλοι αναγνώστες:

'Αφιρώσαμε αυτό το χώρο στην αλληλογραφία σας με τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θα δεχόμαστε γράμματά σας και θα δίνουμε πληροφορίες και απαντήσεις στις απορίες σας.

'Από την Ρίτα Κοσιδά



# αλληλογραφία μέ τούς αναγνώστες

Κύριε Περισίδη,  
Κατ' αρχάς θέλω να σας εκφράσω τήν συγχαρητήρια μου για τό περιοδικό σας πού είναι ένα από τά καλύτερα περιοδικά πού κυκλοφορούν στην Εύρώπη, για νά μή πώ τό καλύτερο μιά και τυχαίνει νά παρακολουθώ και ξένα περιοδικά τέτοιου είδους.

Στή συνέχεια έχω νά σας εκφράσω μερικές απορίες και άς μου απαντήσει οποιοσδήποτε μπορεί νά δώσει απαντήσεις στις έξι έρωτήσεις μου:

1) Γιατί συνέχεια ασχολείστε μέ τόν μάστερ, σόκε κλπ. 'Ελ Κουρύ, 'Αλλωστε δέν είναι αυτός ό μόνος άσχετος μέ τίς πολεμικές τέχνες αλλά και πολλοί άλλοι μάλιστα πού έχουν και τό θράσος νά εκδίδουν περιοδικά καράτε για νά τρώνε τά λεφτά τών άφελών. Δέν νομίζετε ότι πρέπει νά ασχοληθείτε και μέ αυτούς; Και σέ αυτό πρέπει νά σας βοηθήσουν και οι νόμιμοι δάσκαλοι τών πολεμικών τεχνών γιατί ό άγώνας πού κάνετε έναντιόν τους δέν είναι μόνο όφελος όσων ή όσους ένδιαφέρονται νά ασχοληθούν αλλά και δικός τους.

2) 'Η δεύτερη και τελευταία μου έρώτηση είναι γιατί αυτό τό ήλεκτρικό άγγιγμα πού λέει ό μάστερ, σενσέϊ, κλπ. 'Ελ Κουρύ, πώς τήχει άποκτήσει; 'Η θά πρέπει νά έχει καταπιεί καμιά γεννητρία ή νά τόν είχει κτυπήσει τό ήλεκτρικό ρεύμα όταν ήταν μικρός.

Όσο για φιλοσοφίες, παραψυχολογίες, κλπ. πού λέει δέν είναι δικές του . . . . . αλλά τών Γάλλων συναδέλφων του άφού είναι παρμένο από Γαλλικό περιοδικό.

Τέλος θά ήθελα νά εκφράσω τίς εύχαριστίες μου στόν JAMBUM NIM CHOI (5 ντάν ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ) για τήν προσπάθεια πού κάνει νά άνοίξει σχολή ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ στην Πάτρα. 'Επίσης και σέ όλους τούς άλλους φίλους του άθλήματος πού μάς παρέχουν τή βοήθειά τους για νά άνοίξει ή σχολή.

Φιλικά

'Ενας φανατικός αναγνώστης του περιοδικού σας από την Πάτρα.

Σπύρος Σπυρόπουλος

Φίλε μας Σπύρο Σπυρόπουλε,

'Ο 'Ελ Κουρύ ήταν μιά αρχή. Σιγά-σιγά όλοι θά μπούν στην θέση τους από την 'Επιτροπή πού θά σχηματίσουν οι γνήσιες μαύρες ζώνες πού υπάρχουν στην 'Ελλάδα. Τό ζήτημα αυτό έχει ήδη τεθεί στις κατάλληλες βάσεις από τούς αρμόδιους και προχωρεί άργά αλλά "σαρωτικά".

Κύριε Περισίδη.

Διαβάζω τό περιοδικό σας πού εκδίδετε από τό πρώτο τεύχος. Όμολογώ ότι είναι ένα περιοδικό πού έλειπε από την 'Ελλάδα και έπρεπε νά εκδοθεί πιδ μπροστά για νά μάθει ό 'Ελληνας τήν πραγματική ιδέα του Καράτε. Αισθάνομαι τήν υποχρέωση νά σας συγχαρώ για τήν προσπάθεια πού κάνετε για τήν διάδοση του Καράτε και για τήν ύλη του περιοδικού σας. Είμαι 19 χρονών και μ' άρέσει πολύ τό Καράτε, όμως έδώ στην Θεσ/νίκη δέν βρήκα τήν κατάλληλη σχολή για νά έπιδώθω σ' αυτό. Και επειδή συνέχεια διαβάζω ότι ιδρύονται καινούργιες σχολές στην 'Αθήνα έχω ένα παράπονο. Γιατί νά μήν γίνει καμιά σχολή και έδώ στην Θεσ/νίκη από εκπαιδευτές του SHODOKAN KARATE ή WADO-RYO KARATE, αν είναι δυνατό φυσικά.

Μέ εκτίμηση  
Παναγιωτίδης Σάββας  
Θεσ/νίκη

Φίλε μας Σάββα Παναγιωτίδη.

Σέ εύχαριστούμε για τό γράμμα σου και τά καλά σου λόγια. 'Υπάρχουν προοπτικές για σχολές στη Θεσσαλονίκη και άλλες πόλεις.

Φίλε μας κ. Βερώνη,

Σχετικά μέ τό γράμμα σου τής 14-10-78, περί ένεργειών μου στό ΚΟΔΟΚΑΝ και ΣΗΟΤΟΚΑΝ, έχω νά παρατηρήσω τά ακόλουθα.

Τό 4ο ντάν από τό ΚΟΔΟΚΑΝ και 3ο από ΣΗΟΤΟΚΑΝ είναι κάπως βαριά εύθύνη και πρέπει νά προσέχεις μέ ποιόν φωτογραφίζεσαι και τί δηλώσεις κάνεις.

'Η ύπαρξη φευτοδασκάλων στό τζούντο και καράτε μέ 5, 6, ή και 10 ντάν είναι κάτι πολύ συνηθισμένο σέ όλα τά κράτη - άκόμα και στην 'Ιαπωνία - όχι μόνο στην 'Ελλάδα. Δέν μέ εκπλήττει αυτό. 'Εκείνο όμως πού δέν στέκει μέ κανένα τρόπο, είναι νά εμφανίζεται ένας πραγματικός δάσκαλος του ύφους σου πτυχιούχος ΚΟΔΟΚΑΝ ΣΗΟΤΟΚΑΝ μέ ... άστεία άτομα τής Ι.Β.Β.Α πού ή στάση τους είναι αντίστροφως ανάλογη τών ντάν πού διαφημίζουν ότι κατέχουν, σέ έφημερίδες και περιοδικά.

Δέν αναγνωρίζω καμιά δικαιολογία για τέτοιες εμφανίσεις και δηλώσεις. (Τί σκέπτεσαι για τό μέλλον; θά βάλεις τήν φωτογραφία σου και μέ τόν ... Δράκο μέ παρόμοιες δηλώσεις; )

Οί φευτοδάσκαλοι κάθε είδους μόνο μέ ... άπειρές και προκλήσεις μπορούν νά κάνουν λίγο θόρυβο και νά διαφημιστούν. Στίς προκλήσεις πού έγιναν και θά γίνουν στό μέλλον (για διαφημιστικούς λόγους) δέν υπάρχει λόγος νά απαντάς έσύ ούτε κανένας σοβαρός δάσκαλος. 'Ασε τά ... παιδιά νά προκαλούν θεούς και δαίμονες. Τόσο είναι τό μυαλό τους. Δέν μπορεί νά πεί πιδ μακρυνά.

Γιατί όμως έσύ τούς παίρνεις στά ... σοβαρά; Γιατί παρακολουθείς τίς επιδείξεις τους μέ τό καρπούζια και τά ... άγγούρια; 'Εχουν τόσο ένδιαφέρον; Γιατί μέ άλλα λόγια τούς δίνεις άξία; Πού ύπολογίζεις; Δέν σκέπτεσαι ότι εκθέτεις ανεπανόρθωτα τά άθλήματα, τούς καθηγητές σου, τούς συναθλητές σου και τούς μαθητές σου;

Πρέπει νά προσέξεις κύριε Βερώνη τίς δημόσιες εμφανίσεις σου στους κύκλους του τζούντο και καράτε. 'Εσύ είσαι ό μόνος πού δέν έχεις ανάγκη ούτε από διαφήμιση ούτε από θόρυβο. Οί φευτοδάσκαλοι όμως έχουν ανάγκη και από τά δύο. Σέ πλησιάζουν σκόπιμα, σου πρυλάνε φίλια σκόπιμα, σέ προσκαλούν στις επιδείξεις τους σκόπιμα, βγάζουν φωτογραφίες μαζί σου και μέ τούς Γιαπωνέζους πού συνεργάζεσαι ή προσκαλείς στην 'Ελλάδα για επιδείξεις, σκόπιμα και μετά λένε στός όπαδούς τους: "Ασφαλώς μάς αναγνωρίζει ό Βερώνης και όλοι οι Γιαπωνέζοι, ιδού οι ... άποδείξεις, φωτογραφίες, δηλώσεις, χειράφεις, χαμόγελα..."

Μήπως όλα αυτά τά δέχεσαι κι έσύ σκόπιμα; Πρόσεξε κύριε Βερώνη. Δέν έχω μυστικά ούτε από τούς αναγνώστες του "J - K", πού όλο και πληθαίνουν, ούτε από διευθυντές ΚΟΔΟΚΑΝ, ΣΗΟΤΟΚΑΝ κτλ. "Οτι ύλικό έρχεται στά χέρια μου - και μάλιστα μέ τήν ύπογραφή σου ή φωτογραφία σου - θά άνακοινώνεται σέ όλους τούς 'Ιαπωνικούς οργανισμούς πού σέ γνωρίζουν. 'Ενδιαφέρεσαι για τήν εκτίμηση τους;

'Εχε ύπόψη σου κύριε Βερώνη, ότι πέφτει στά μάτια τών άλλων αυτός πού ήδη βρίσκεται ψηλά. 'Η δική σου άξιοπρέπεια κινδυνεύει. Οί φευτοδάσκαλοι δέν διατρέχουν κανένα κίνδυνο νά πέσουν. Βρίσκονται τόσο χαμηλά πού δέν μπορούν νά πάνε πιδ κάτω.

Πρέπει επίσης νά θυμάσαι ότι μετά από μερικά χρόνια όταν ό μέσος 'Ελληνας πληροφορηθεί καλά και χωνέψει ότι τό καράτε και οι άλλες πολεμικές τέχνες είναι για τή διαμόρφωση του χαρακτήρα και όχι για πρόκληση, τότε οι φευτοδάσκαλοι θά χάσουν τούς μαθητές τους και θά μείνουν μόνο μέ αυτούς πού είναι "μικροί στό μυαλό", "φευτοπαλλημαράκια" και "χαζό-Μπρουσλήδες".

Τελικά, από σένα εξαρτάται κ.Βερώνη, τό νά διατηρήσεις τό ύφος τών 4 ντάν ΚΟΔΟΚΑΝ και 3 ΣΗΟΤΟΚΑΝ ή νά έξισωθείς μέ τούς φευτοδάσκαλους.

Γεράσιμος 'Αρτινός

Υ.Γ. 'Αν έχεις καμιά άπάντηση θά προτιμούσα νά μου τήν γράφεις μέσω του "J-K".

Υ.Γ. Για τούς αναγνώστες.

'Ο WILLIAM BACHUS ό όποιος πούλησε τό δίπλωμά του στην Ι.Β.Β.Α και έφανίστηκε πλαστογραφημένο στο περιοδικό "Γίν-Γιάγγ" μέ τό όνομα του ΒΕΗΡΟΟJ ΝΕJΑD, δεύτερου άντιπροέδρου τής Ι.Β.Β.Α μετά τόν 'Ελ Κουρύ, (βλέπε, άποκάλυψη τής πλαστογραφίας στό τεύχος 8 του "J - K", σελ. 33) βρίσκεται σέ φυλακή τής 'Ολλανδίας μέ πολυετή κάθειρξη για έμπόριο ναρκωτικών. 'Ενα από τά ... καλά παιδιά τής Ι.Β.Β.Α.

Κύριε Περισίδη,

Κατ' αρχάς νά σας συγχαρώ για τήν μεγάλη σας προσπάθεια πού κάνετε για νά άναδείξετε στον 'Ελληνικό χώρο, ένα από τά καλύτερα περιοδικά, τό Δυναμικό Τζούντο-Καράτε. Είμαι και έγω ένας από τούς τόσους θαυμαστές του περιοδικού αυτού, και είμαι είλικρινά τυχερός, όπως όλοι, στην εκμάθηση του τόσο ποικίλου περιεχομένου, πού έχει τό περιοδικό σας. Μετά από αυτά θά θελήσω μέ τήν σειρά μου νά σας κάνω μιά παρατήρηση.

Γιατί γράφετε σέ όλες σας σχεδόν τίς εκδόσεις νέα γύρω από τά ίαπωνικά στυλ; Και πάλι ρωτώ, γιατί; Μήπως δέν υπάρχουν άλλες σχολές πού άντιπροσωπεύουν άλλα συστήματα; Και έξερτε πολύ καλά κ. Περισίδη ποιές σχολές έννοώ. 'Αν όχι, άνοίξτε κ. Περισίδη τήν πρώτη σας έκδοση και θά διαπιστώσετε αυτά τά όποια έσείς είχατε γράψει. Και άς μή παίζουμε μέ τίς λέξεις κ. Περισίδη, έννοώ τήν σχολή του κ. PAGE (δάσκαλος μου στό κορεάτικο σύστημα TANG-SOO-DO).

Γιατί κ. Περισίδη δείξατε τόση μεγάλη άμέλεια στά κορεάτικα συστήματα; Δέν υπήρχε λίγος χώρος νά αφιερώσετε λίγα λόγια για τήν τόση μεγάλη δραστηριότητα και τήν τόση μεγάλη άνοδο πού παρουσιάζει τό σύστημα αυτό στον 'Ελλαδικό χώρο;

'Απορώ κ. Περισίδη ένα τόσο καλό περιοδικό σάν και τό δικό σας νά κάνει τόσο μεγάλα λάθη!

Δέν θά συνεχίσω άλλο κ. Περισίδη, αλλά ... θά σας άφήσω ένα άπόκομμα τής έφημερίδας τό "ΦΩΣ τών ΣΠΟΡ" (Κυριακή 12 Νοεμβρίου 1978), για νά συνεχίσει αυτό τά περαιτέρω.

Εύχαριστώ μετά τιμής  
Κων/νος Σελεμετζίδης  
'Αγίου Κων/νου 31  
'Ομόνοια- 'Αθήνα

ΦΩΣ τών ΣΠΟΡ - 12-11-1978  
ΠΡΩΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΡΑΤΕ

Στό Λονδίνο έγινε στις 21 και 22 'Οκτωβρίου τό πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα του κορεατικού καράτε "TANGK-SOY-NTO", τό όποίο παρακολούθησαν αρκετές χιλιάδες θεατών, έπιβεβαιώνοντας έτσι τήν ταχύτατη άνοδο πού παρουσιάζει τελευταία τό άθλημα αυτό.

Στούς άγώνες πήραν μέρος οι ΗΠΑ, ή 'Αγγλία, τό Βέλγιο, ή Μαλαισία, τό Μπρούνεϊ, ή Ουάλλια, ή Ν. Κορέα και ή 'Ελλάδα μέ συνοδικά διακόσιους άθλητές.

Τή χώρα μας εκπροσώπησε ό 'Αθηναϊκός "Ομιλος Τάνγκ-Σού-Ντό μέ ιδιαίτερη έπιτυχία. Συγκεκριμένα:

'Ο Τάσος Μεταξάς πήρε χρυσό μετάλλιο στην κατηγορία βαρέων βαρών στις μαύρες ζώνες, έντυπωσιάζοντας τούς θεατές.

'Ο Λευτέρης Συνοδινός πήρε χρυσό μετάλλιο στα έλαφρά βάρη.

'Αργυρό μετάλλιο κατέκτησε στα μεσαία βάρη ό Ζουράφης και χάλκινο στην ίδια κατηγορία ό Γιώργος Μάρονας.

Στήν κατηγορία παιδιών κάτω τών δέκα έτών διακρίθηκε ό 'Αντώνης Καλτσουνάκης πού πήρε χάλκινο μετάλλιο.

Στή γενική βαθμολογία ή χώρα μας κατέλαβε τή πέμπτη θέση και έπί πλέον πήρε είδικό έπαθλο για τήν καλύτερη συμμετοχή.

Φίλε μας Κώστα Σελεμετζίδη,

'Εχεις άπόλυτο δικιο, αλλά μή ξεχνάς ότι τό περιοδικό αυτό βγαίνει μέ έμπορική ζημιά και μέ θυσίες και νυχτερινή έργασία όλων τών συνεργατών ύλης. Είναι άδύνατον νά καλυφθούν τά πάντα.

Φίλε μας Κώστα Σιδέρη,

Σέ ευχαριστούμε για τό γράμμα σου και τά καλά σου λόγια. Ήδη άρχίσαμε νά γράφουμε για τίς πτώσεις στό τζούντο. Τό κάτς γυναικών ήταν άπλώς ένα θέμα "ποικιλίας" για τό περιοδικό μας (και όχι μόνιμο). Τό κόμικ επίσης, και μάλιστα πολλοί μās γράφουν ότι άρέσει. Άλλωστε, τό περιοδικό μας πρέπει νά ικανοποιεί διάφορες απαιτήσεις. Τέλος, συμπεριζόμεστε τίς εύχές σου για τό 1979 (ιδίως τήν προτελευταία).

Κύριε Περισίδη,

Σās παρακαλώ νά μου στείλετε ένα κατάλογο ειδών πολεμικών τεχνών και τών τιμών τους. Ίδιαίτερα μέ ενδιαφέρει τό λεγόμενο άχλάδι, δηλαδή ή μάλα που χτυπάς και γυρίζει άμέσως πίσω. Θα ήθελα νά μου γράψετε τά διάφορα μεγέθη, αν υπάρχουν για αύτή τήν μάλα καθώς και τίς αντίστοιχες τιμές. Επίσης τά θερμά συγχαρητήρια μου για τήν προσπάθεια, που κάνατε ώστε τό "JUDO-KARATE" νά είναι αύτή τή στιγμή τό καλύτερο περιοδικό του είδους του στην Ελλάδα.

Βασίλης Λύτης  
Κομοτηνή

Φίλε μας Βασίλη Λύτη,

Δυστυχώς, λόγω του ότι έκλεισε προσωρινά ή αγορά για τά εισαγόμενα είδη από Ίαπωνία, προλάβουμε νά φέρουμε μόνο φόρμες για τζούντο και καράτε. Τίς τιμές τους θα τίς βρείς στη σχετική καταχώρηση. Μόλις φέρουμε οτιδήποτε άλλο (πού θα φέρουμε), θα τό δείς στό περιοδικό μας.

Άγαπητέ κ. Περισίδη,

Μέ λένε Βασίλη Μπιρμπουτσάκη. Είμαι κάτοχος τής κίτρινης ζώνης στό... GOJU-RYU. Ξέρω ότι άπορείτε για τό σύστημα. Κι όμως υπάρχει μία μικρή έρασιτεχνική σχολή GOJU-RYU στην Πάτρα. Νομίζω πώς είναι ή μοναδική στην Ελλάδα. Τυχαίνει νά είμαι φίλος μέ τόν κ. Κεπενκίδη που είναι φανατικός φίλος του περιοδικού σας. Από αυτόν γνώρισα τό περιοδικό σας. Μόλις τό πρωτοδιάβασα είπα: "Επιτέλους αυτό που έλειπε, νάτο!" Ένα ελληνικό πραγματικό περιοδικό τών πολεμικών τεχνών. Γιατί τά άλλα που κυκλοφορούν δέν τά θεωρώ περιοδικά αλλά... μαρπούρες. Αύτά δέν τά γράφω για νά σας κολακέψω. Αύτή είναι ή αλήθεια. Τό περιοδικό σας είναι τό καλύτερο ή μάλλον τό μοναδικό περιοδικό στον ελληνικό χώρο. Αυτό οφείλεται στη σοβαρή και επιμελημένη εργασία σας ή οποία νομίζω δέν έχει σκοπό τήν κερδοσκοπία. Τέλος πάντων. Αύτά είναι λόγια και ή απόδειξη είναι τό περιοδικό, τό οποίο αγοράζω και πού μέ τή πρώτη χρηματική εύκολία που θα μου παρουσιαστεί θα γίνω συνδρομητής.

Τώρα θα ήθελα νά σας ζητήσω μία χάρη. "Αν μπορούσατε νά μου στέλνατε δσα από τά έγχρωμα πόστερς έχουν κυκλοφορήσει δύο φορές τό καθένα. Θα ήθελα αν μπορούσατε νά μέ πληροφορήσετε πόσο στοιχίζει μία φόρμα Καράτε.

Σās ευχαριστώ πάρα πολύ.

Βασίλειος Μπιρμπουτσάκης  
Πάτρα

Φίλε μας Βασίλη Μπιρμπουτσάκη,

Σέ ευχαριστούμε για τά καλά σου λόγια. Σου στείλαμε τά πόστερ που μās ζήτησες. Οι φόρμες καράτε κανουν 1.700 δρχ. και 1.850 για άθλητές μέ ύψος άντ-στοιχα γύρω στό 1,65 και 1,75.

Άγαπητέ κύριε Περισίδη,

Διάβασα τό γράμμα μου και τήν άπάντησή σας στό περιοδικό "Δυναμικό Τζούντο-Καράτε" στό τεύχος Σεπτεμβρίου "No II". Είλικρινά διαβάζοντας τό περιοδικό νοιώθω κάποια υπερφάνεια διότι άλληλογραφώ μέ αυτό και διότι επιτέλους ένα σωστά ένημερωμένο και υπεύθυνο περιοδικό έχει καταλάβει τήν ύπεροχή ανάμεσα σε όλα τά άλλα. Χτυπάει τίς "φευτιές" και τά "κοκορέματα" στη ρίζα τους και διαδίδει τήν αλήθεια.

Πραγματικά είναι τό καλύτερο και τό επαναλαμβάνω, και θα τό επαναλαμβάνω όσες φορές και αν χρειαστεί. Κατά προσωπική μου άποψη μπορεί νά συγκριθεί και μέ περιοδικά ξένων χωρών. Αύτά δέν τά γράφω για νά κολακέψω και νά κολοπιάσω όπως "μερικοί-μερικοί" (όνόματα δέν λέω "Ελ-πως τόν λένε), αλλά γιατί θέλω νά έκφράσω τήν αλήθεια και αυτά που σκέπτομαι.

Κύριε Περισίδη, σας διαβεβαιώ ότι έδώ στη Βέρροια έχω και όλοι οι φίλοι μου είμαστε στό πλευρό σας στον άγώνα κατά του "περίφημου Γκράντ-Μάστερ" Έλ-Κουρού και τής παρέας του" και θα είμαστε μαζί σας όσες φορές κι αν χρειαστεί. Σύντομα θα γραφτώ και συνδρομητής σας. Λόγω όμως "οικονομικών δυσκολιών" έπιφυλλάσομαι για τό μέλλον. Παρ'όλα αυτά όμως και τήν τό περιοδικό σας από τότε που πρωτοβγήκε, γιατί πιστεύω ότι έδωσε μία καινούργια διάσταση στις πολεμικές τέχνες στην Ελλάδα.

Τώρα κύριε Περισίδη, θα ήθελα νά μου δώσετε άπάντηση σε μερικά έρωτήματα που μου δημιουργήθηκαν.

- 1) Έπειδή εκπαιδεύομαι στό "Κούνγκ-Φού Σαολίν" και στό καράτε θα ήθελα νά ξέρω τή γνώμη σας για τό Σαολίν και τό Σιντοκάι.
- 2) Μήπως θα προμηθεύετε όργανα γυμναστικής δια μέσου του περιοδικού σας;
- 3) Θα γίνει τό περιοδικό σας 100 σελίδες όπως γράφετε.

Κλείνοντας τό γράμμα μου θέλω νά σας έκφράσω τήν απέχθεια μου για του "φευτοδόσκαλους" και τά τσιράκια τους και ότι μέ τήν πρώτη εύκαιρία θα σας επισκεφθώ. Παρακαλώ νά μέ θεωρείτε πολύ κοντινό σας φίλο.

Μέ πολλή μεγάλη εκτίμηση  
Κώστας Τυφλίδης  
Βέρροια

Φίλε μας Κώστα Τυφλίδη,

Σέ ευχαριστούμε για τά καλά σου λόγια. Άπαντάμε στα έρωτήματά σου. α) Δέν έχει φτάσει ποτέ κανένας δάσκαλος "Κουνγκ-Φού Σαολίν" στην Ελλάδα. Όσα γράφονται ή λέγονται σχετικά είναι παραμύθια. Ποιό απ'όλα τά "καράτε" έννοεις; β) Πιθανόν νά προμηθεύουμε στό μέλλον πολλά άθλητικά είδη από τό περιοδικό μας. γ) Τό περιοδικό μας είναι από αυτό τό τεύχος 64 σελίδες. Από τούς αναγνώστες θα έξαρτηθεί αν θα μεγαλώσει ακόμα.

Άγαπητέ φίλε έκδότη του περιοδικού "Δυναμικό J-K",

Δέν έχω και πολλές ήμέρες που πήγα σε ένα περίπτερο νά αγοράσω ένα περιοδικό που νά έχει σχέση μέ διάφορες τεχνικές του καράτε και πήρα τό πρώτο σας τεύχος. Από ότι διάβασα έμεινα πολύ ευχαριστημένος και θα αξιζε ό κάθε καράτεκα που άσχολεϊται μέ διάφορες τεχνικές νά τό διαβάσει για νά μαθαίνει τό τί γίνεται και στον έξω κόσμο. Έτσι σκέφτηκα όπως και οι άλλοι συνάδελφοί μου κανανε τό παράπονό τους στό άγαπημένο τους περιοδικό, νά κάνω και γώ.

Σās ρωτάω: γιατί οι άλλες σχολές γίνονται γνωστές στό περιοδικό αυτό και ή σχολή τής Κατερίνης που είναι ή πιό προοδευτική στις προπονήσεις και ή πιό σκληρή δέν έχει άναφερθεί ακόμα; Δέν θα-της αξιζε νά γράψετε κάτι και για αύτή και για τούς μαθητές της, νά γίνει γνωστή όπως και οι άλλες σχολές; Αυτό ήταν τό παράπονό μου και θα ήθελα αν γίνεται νά διορθωθεί.

Ευχαριστώ. Και περιμένω μέ άγωνία τό περιοδικό. Όσο για τόν κύριο Περισίδη θα του αξιζαν συγχαρητήρια για τό περιοδικό αυτό.

Άντρέας Καραθάνας  
Κονταριώτισα Κατερίνης

Φίλε μας Άντρεά Καραθάνα,

Σέ ευχαριστούμε για τό γράμμα σου και τά καλά σου λόγια. Πρώτη φορά μαθαίνουμε πώς ή Κατερίνη έχει σχολή καράτε. Δέν έχουμε καμιά αντίρρηση νά γράψουμε για αύτήν. Στείλτε μας ότι νομίζετε ότι τήν περιγράφει και τήν έκφράζει (κείμενα και φωτογραφίες) και έμεις θα τό δημοσιεύσουμε. Μήν ξεχάσετε νά μās στείλετε τό όνομα και τήν προέλευση τών διπλωμάτων του δάσκαλου τής σχολής.

Κύριε Περισίδη,

Είμαι μαθητής τής Β' Γυμνασίου. Μου άρέσουν πολύ οι πολεμικές τέχνες αλλά δυστυχώς οι γονείς μου είναι λίγο παλαιών άρχων και δέν μέ αφήνουν νά άσχοληθώ μέ αυτές. Μετά όμως από πολλούς κόπους κατάφερα νά πάρω τήν ύπόσχεση από τήν μητέρα μου ότι τό καλοκαίρι θα μέ γράψει σε μία σχολή. Θα γινόμενα συνδρομητής αλλά δυστυχώς αυτό είναι άδύνατον. Ακόμη και μέ τό που παίρνω τό περιοδικό κινδυνεύω νά δεχτώ καμιά σκληρή τιμωρία. Έχω διαβάσει περίπου 30 είδη περιοδικά σαν τό δικό σας. Μή σας φαίνεται αυτό παράξενο γιατί άλληλογραφώ μέ Άγγλους (έχω πάρει τό LOWER στό Άγγλικό). Βέβαια μερικές φορές ή μητέρα μου μέ ανακαλύπτει και δέν προλαβαίνω νά τό διαβάσω. Τίς περισσότερες όμως φορές τό καταφέρνω. Έτσι πρέπει τό περιοδικό σας νά είναι (έγώ πάντως έτσι νομίζω) τό πιό υπεύθυνο ένημερωμένο και επιμελημένο περιοδικό πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα. Τώρα όμως θα ήθελα νά ρωτήσω μερικά πράγματα:

- 1) Έχω άκούσει για τά AIKIDO, Τζούντο, τό Γιουγιου-τσού Ρίο και τό Χούγκ Χιού. Υπάρχουν στην πραγματικότητα αυτές οι πολεμικές τέχνες; Θα ήθελα (αν γίνεται και αν υπάρχουν) μερικές πληροφορίες για αυτές.
- 2) Θα ήθελα νά μου αναφέρετε επίσης μερικούς τύπους τών έξής πολεμικών τεχνών: Τζούντο, Καράτε, Ζιου-Ζίτσου, Αϊκίντο, Τάεκβον ντό και Κούνγκ Φού. Επίσης θα ήθελα νά μου πείτε και τό χρόνο που έμμανίστηκαν αυτοί οι τύποι και αν γίνεται και τόν ιδρυτή τους.
- 3) Θα ήθελα νά μου συστήσετε μερικές καλές σχολές πολεμικών τεχνών στό Παγκράτι.
- 4) Θα ήθελα επίσης μερικές πληροφορίες για τούς: Μπούς Λή και Μέγκ Φέϊ.

Φίλε μας,

Ευχαριστούμε για τά καλά σου λόγια και σου άπαντάμε:

- 1) Τό Αϊκίντο είναι μία καθαρή πολεμική τέχνη. Τό Τζούντο είναι κυρίως ένα άθλημα. Τά υπόλοιπα δέν τά έχουμε ξανακούσει.
- 2) Αύτά που μās ρωτάς τά έχουμε ήδη δημοσιεύσει σε προηγούμενα τεύχη μας.
- 3) KARATE: Τετσού Όοτάκε, Έμπεδοκλέους 90. (πάρδος Φιλολάου), TAEKWON-DO: Κάνγκ Τσάνγκ Τζίν, Δουρίδος 16-20, Πλ. Μεσολογγίου, AIKIDO: Κ. Πολίτης, Νυμφαίου 30, Ίλίσια.
- 4) Πληροφορίες για τόν Μπούς Λή θα βρείς στη βιογραφία του που δημοσιεύουμε.

Κύριε Περισίδη,

Κατάφερα νά βρω λίγο έλεύθερο καιρό, μία και δέν μέ αφήνουν τά μαθήματα, νά σας γράψω λίγα λόγια και λίγες σκέψεις μου όσον άφορά τό περιοδικό σας.

Δέν πάει πολύς καιρός που τό γνώρισα και έμεινα πραγματικά κατάπληκτος από τήν ώραία και διαλεχτή του ύλη. Έτσι μόλις έμαθα για τήν έκδοση του πρώτου τόμου ήμουν από τούς πρώτους που τόν προμηθεύτηκαν. Αξίζει ένα πραγματικό ευχαριστώ σε όλους σας από τόν διευθυντή ως τό τυπογραφείο και ως τόν κ. Κοντοζή και κ. Άρτινο για τίς προσπάθειες που καταβάλλουν για τήν όσο καλύτερη ένημέρωση του άναγνωστικού σας κοινού. Έχω και γώ μερικές σκέψεις που νομίζω ότι θα βελτιώσουν τό περιοδικό σας.

Και πρώτα-πρώτα δέν έχετε γράψει τίποτα για τίς "πτώσεις" στό τζούντο. Ο τρόπος δηλ. μέ τόν όποιο πέφτει κανείς ανάλογα μέ τήν τεχνική που του εφαρμόζεται. Δέν συμφωνείτε και σεϊς ότι είναι τό Α και τό Ω στό τζούντο;

Καλό θα ήταν ακόμα, αν είναι δυνατόν, δίπλα στα βιβλία του καταλόγου σας που άφορούν τό καράτε νά γράψετε και τό σύστημα που άνήκει ό καθένας σύγγραφέας του, ώστε νά διαλέξει κάποιος τό βιβλίο που αναφέρεται στό σύστημα τής άρεσκείας του.

Και έρχομαι στό κάτς γυναικών. Δέν νομίζω ότι είναι άξιο θαυμασμού νά βλέπουμε νά δέρνονται οι γυναίκες μέ αυτό τόν τρόπο. Δέν είναι μέσα στό πνεύμα του τζούντο ή τό καράτε και ούτε καταλαβαίνω τή σχέση μέ τό περιοδικό σας. Έρχομαι τώρα στη ύπόθεση κόμικ. Όταν αγοράζω τό περιοδικό σας φτάνω μέχρι τήν τελευταία του τελεία. Φανταστείτε τήν απογοήτευσή μου όταν σπαταλάτε 2 σελίδες για αυτό τό "πράγμα". Αν ήθελα νά διαβάσω Μίκυ-Μάους δέν θα περίμενα τό περιοδικό σας κάθε μήνα. Τό διήγημα φτάνει και περισσεύει. (Φαίνομαι λίγο θυμωμένος αλλά τά λέω γιατί τά πιστεύω).

Μή ξεχνάτε ακόμα και τή συνέχεια για τόν Μπούς Λή.

Τελειώνω τό μακρύ μου γράμμα μέ μία εύχή. Βρισκόμαστε στό τέλος του 1978. Είθε ό καινούργιος χρόνος νά μās βρεί περισσότερο προοιωνμένους και πιό ώριμους σε αυτά τά άθλήματα που κατακτούν τήν Ελλάδα (τό λέω για τήν έπιτροπή άπονομής μαύρων ζωνών). Έυχομαι ακόμα σε κάθε τζουντόκα και κάθε καράτεκα νά μπορέσει νά έμβαθύνει περισσότερο στις γνώσεις του σε αυτά τά πράγματα και νά καταλάβει τό πραγματικό νόημα αυτών τών άθλημάτων.

Έυχομαι ακόμα σε σας κ. Περισίδη νά άποκτήσετε επιτέλους τήν μαύρη ζώνη. Έυχομαι ακόμα στον κ. Άρτινο και κ. Κοντοζή καλό επαναπατρισμό.

Μέ πραγματική φιλία  
Κώστας Σιδέρης  
Παιανία

Υ.Γ Ευχαριστώ και από έδώ τόν Ν. Παπαδόπουλο που μέ "σιγόφησε" ένα χρόνο στις άρχές και ιδέες του τζούντο.

ΣΥΛΛΟΓΗ ΜΕ ΚΑΡΤΟΥΝΕΣ

Γράφει: «6 Μπάρμπης, τό μούτρο»

... ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΡΟΤΕΙΝΩ ΝΑ ΚΟΥΒΕΙΣ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ... Ν.Ε.Σ.

Η ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΜΥΡΙΖΕ ΜΠΑΡΜΟΥΤΙ... ΘΕΛΑΝΕ ΝΑ ΚΟΥΟΥΝ ΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙ!

Α... (ΒΡΕΙΛΙΑ) ΚΟΥΝΑ Τ' ΑΦΤΙΑ ΣΟΥ ΜΠΑΡ ΚΕ ΠΑΙΤΑΣΕΙ... ΔΑΙ ΣΦΑΣΟΤΗ... ΕΝΑ ΧΑΣΟΤΗ... ΜΑΙΣΑΝ

ΝΑ ΜΗΝ ΑΚΟΥΩ ΚΟΥΒΑΙΝΤΑ ΓΙΑ ΣΤΑΜΑΤΗ... ΜΑ ΑΓΕΝΕΝ... ΤΟΝ... ΚΑΛΕ, ΑΥΤΟΣ ΘΑ ΜΑΣ ΔΕΙΡΙ... ΒΑΣΤΑΤΑΙ... ΤΟΝ...

ΕΙΔΑ ΚΙ' ΑΙΠΑΘΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕ ΞΕΦΟΤΑΙΡΙ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΑΙ... ΚΑΙΡΟΣ ΚΕΙΝΑΙ...

... ΝΑ ΒΓΛΩ ΚΑΙ ΚΑΝΕΝΑ ΦΩΜ ΓΚΟ... 27 ΧΡΟΝΙΑ ΚΥΝΗΤΟΥΣΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥ ΤΙΧΙ ΚΕ ΤΟΤΑ ΠΟΥ ΤΙ ΒΡΙΚΑ... ΠΑΙΤΑΓΑΤΑΙ...

... ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΤΟΜΑΙΣ, ΝΑ ΤΙΝ ΑΦΙΣΙΕΡΕΤΕ ΣΤΗ ΚΑΘΑΙ ΑΤΟΝΑΣ ΔΙΑΝΕΙ ΤΟ ΑΙΝΑ ΔΙΚΑΤΟΜΗΡΙΟ; ΕΣΙΣ ΘΑ ΤΟ...

ΣΑΝ ΠΕΛΙ ΦΕΡΑ ΔΕΝ ΠΙΡΕΣ!

ΚΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΕ ΔΗΔΑΣΑ ΤΕΣΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΠΟΥ ΠΗΓΑΝ, ΧΑΘΗΚΑΙ ΤΟ ΗΘΟΣ ΣΟΥ ΤΕΛΙΣΕΣ!

ΣΚΑ... ΣΜΟΣ... ΑΝΑΙ... ΔΑΙΣΤΑ... ΤΑΙ!!

ΜΑ ΔΕΝ ΤΩΝ ΑΚΟΥΕ ΤΙ ΛΕΙ, ΠΡΩΛΗΣΕ ΤΗ ΨΥΧΗ ΤΟΥ ΣΤΟ ΔΙΦΡΑΓΚΟ...

ΤΙ ΝΑ ΓΗΙ, ΣΙΜΒΕΝΟΥ ΑΥΤΑ ΔΑ- ΠΡΩΛΗΣΕ ΤΗ ΨΥΧΗ ΤΟΥ Σ ΚΑΛΕ.

ΠΑ... ΙΠΟ... ΠΕ... Μ... ΚΙ...

ΣΤΟ ΜΕΤΑΞΙ, ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΣ ΑΓΩΝΩΝ, ΔΟΥ- ΛΕΥΑΝΕ ΣΤΟ ΦΩΝΑ

... ΑΡΚΟΥΔΑΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΙΓΡΗ, ΠΑΝΘΗΡΑΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΜΠΑΜΠΟΥ... ΛΑ...

... ΘΕΛΟ ΟΠΩΣ ΔΗΠΟΤΕ ΝΑ ΜΟΥ ΒΡΙΣΙ ΤΟ ΤΕΡΑΣ, ΨΑΙΣΕ ΠΑΝΤΟΥ. ΣΥΧΝΑΖΙ ΣΤΟ ΜΠΑΡ ΛΟΧ-ΝΕΣ

... ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΕΣΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΙΑ.

... ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΠΑΛΙ ΕΜΕΝΑΝΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΣΙΚΟΝΩΝΤΟΥ- ΣΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΟΡΕ- ΣΙ ΓΙΑ ΑΓΩΝΕΣ

ΤΟ ΞΙΛΟ ΕΠΕΦΤΕ ΠΑΝΤΑ ΣΤΑΘΕΡΟ, ΑΛΛΙ ΜΕ... ΝΑΝΕ ΣΤΟ ΡΙΓΚ...

Ο ΠΑΛΙΟ ΜΑΕ ΓΝΟΡΙΜΟΣ, Ο ΜΠΟΥΚΛΑΚΙΑΣ ΜΕ ΤΗΣ ΚΟΤΣΙΔΕΣ, ΘΡΙΑΜ... ΒΕΒΕ...

... ΧΟΜΑΤΙΑ- ΖΟΝΤΑΣ ΧΥΡΙΟ ΛΕΚΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥΣ ΤΟΥ...

ΠΟ-ΠΟ, Τ'ΟΝ ΕΚΑΝΕ ΚΟΜΗ ΜΑΤΙΑ

... ΚΑΠΟΤΕ ΜΑΛΙΣΤΑ, ΜΕ ΚΟΨΙ ΚΑΙ ΕΝΑ ΑΥΤΙ!

ΔΕΝ ΕΙΠΑΝ ΚΑΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΙΔΙ ΑΓΩΝΕΣ ΜΕ ΑΓΡΙΕΣ ΣΥΜΕΤΟΧΕ ΟΡΟΣ Η ΤΟΥΡΚΑΛΑ ΜΑΝΟΥΑ... ΦΡΕΤΑΙ, ΚΑΠ...

ΜΕΡΙΚΟΙ, ΒΕ- ΒΕΑ, ΕΒΓΕ- ΝΑΝ ΚΑΙ ΕΣΘ ΑΠΟΤΟ ΡΙΓΚ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΡΗ- ΣΟΥΝ ΤΟ ΟΙΚΟΠΕΘΟ

ΓΕΝΙΚΑ, ΤΟ ΞΙΛΟ ΕΠΕΦΤΕ ΜΕ ΜΑΕ- ΣΤΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙ- ΛΙΑΚΟ ΤΡΟΠΟ.

ΜΗ ΧΑΣΙΕ ΤΗ ΣΙΝΕ- ΧΙΑ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ

