



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

# JUDO-KARATE

ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - Νο 3/1 - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1979 - ΔΡΧ. 5

## Οι μεγάλες ΔΙΚΕΣ του ΚΑΡΑΤΕ



3/1 21

# ο 3ος τευχος: ΚΑΤΑΠΕΛΤΗ

### ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

- Άρτινός Γεράσιμος:** Μαθηματικός, 3 dan στο judo από το Kodokan, 1 dan στο Shorinji-Kempo κάτοικος Τόκυο).
- Βουτσαράς Βασίλης:** Έπιχειρηματίας, 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 Θάνας:** Δικηγόρος, 2 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 Έξειδικεύσεως στην Ίατρική των Σπόρ του Πανεπιστημίου της Ρώμης.
- Σανιάτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Άγωγής, 3 dan στο karate από την JKA.
- Tansley Arthur:** Έπαγγελματίας φωτογράφος, 3 dan στο judo από το Kodokan, κάτοικος Tokyo).



### ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

- Έπεξεργασία κειμένων:** Κοσμάς Περσίδης
- Έπιμέλεια εκδόσεως:** Θύμιος Περσίδης
- Μεταφράσεις:** Σόφη Άγγέλη  
Γιάννης Μασσόπουλος
- Φωτοστοιχειοθεσία:** ΑΦΟΙ ΚΥΡΙΑΛΟΠΟΥΛΟΙ Ο.Ε.
- Φωτογραφήσεις:** Χρήστος Άντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.
- Έκτύπωση:** Σ. Λεούσης — Δ. & Γ. Μαστρογιάννης Ο.Ε.
- Διανομή:** Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

### ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ



- Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με τό αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του.
- Τά ένυπόγραφα άρθρα δέν εκφράζουν απαραίτητα τίς απόψεις του εκδότη.
- Άπαγορεύεται ρητώς ή κατά όποιοδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, άν δέν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

### ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE

ΤΕΥΧΟΣ 3/1 - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1979 - ΔΡΧ. 50



Ίδρυτής — Ίδιοκτήτης — Έκδότης:  
**ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ**  
1 dan KODOKAN JUDO  
Ήλ/γος — Μηχ/γος ΕΜΠ  
Έκδότης έπιστημονικών συγγραμμάτων  
και άθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:  
Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147, τηλ. 821.6509

Ρεπορτάζ από Ίαπωνία:

**ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΑΡΤΙΝΟΣ**

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

### ΕΞΑΜΗΝΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Έλλάδα, Κύπρος .....                | δρχ. |
| Ευρώπη (αεροπορικώς).....           | δρχ. |
| Άμερική, Ίαπωνία (αεροπορικώς)..... | δρχ. |
| Αύστραλία (αεροπορικώς).....        | δρχ. |

Έπιταγές προς «Ε. Περσίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147» για εξαμηνή συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE».

### ΤΙΜΕΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΤΕΥΧΩΝ

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Γιά τά τεύχη από 1 Έως 6 .....  | δρχ. τό καθένα |
| Γιά τά τεύχη από 7 Έως 11 ..... | δρχ. τό καθένα |
| Γιά τόν Τόμο 1 (τεύχη 1-11) ... | δρχ.           |
| Γιά τά τεύχη από 12 και μετά .. | δρχ. τό καθένα |

Κάθε Σεπτέμβριο μάς δίνετε τά τεύχη σας και σάς τά δένουμε σε πολυτελή τόμο. Μή χάνετε τεύχη γιατί εξαπνλονται.

### ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

- Γιά μαυρόσπρες έσωτερικές σελίδες (έκτός των έσωτερικών έξωφύλλων και την πρώτη έσωτερική) προς 3.000 δρχ. τή σελίδα. Άνάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά υπάρξουν και έγχρωμες έσωτερικές.)
  - Γιά τίς έσωτερικές του έξωφύλλου και την πρώτη έσωτερική, προς 4.000 δρχ. τή σελίδα. Μόνο δλόκληρες σελίδες.
  - Γιά την έγχρωμη του όπισθόφυλλου (μέσα στο πλαίσιο), προς 6.000 δρχ.
- Σέ όλες τίς περιπτώσεις πρέπει να μάς δώσετε τά φίλμς (ή τίς μακέττες και να χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στα 7.000 αντίτυπα και κυκλοφορούμε σε όλη την Έλλάδα από Πρακτορείο και μέ συνδρομές.



# πώς νά τό σταματήσω

## Όταν ... ;



Κύριε Περσίδη,

Διάβασα τήν πιθανότητα νά σταματήσετε τήν έκδοση τοῦ μοναδικοῦ στήν Ἑλλάδα περιοδικοῦ πολεμικῶν τεχνῶν "Δ J-K".

Δέν σᾶς γράφω γιά νά σᾶς παρακαλέσω νά συνεχίσετε τήν έκδοσή του. Γιατί νά τό κάνετε ἄλλωστε; Γιατί νά δίνετε ἀπό τήν τσέπη σας, ἀντί νά κερδίζετε, γιά ἓνα κοινό πού τρέχει στίς φανταχτερές φωτογραφίες τῶν ἐξωφύλλων καί χάνει στήν κυριολεξία, μέ μιά εὐπιστία πού ἀγγίζει τά ὄρια τοῦ γελοίου, τά μεγαλύτερα παραμύθια; Γιατί νά προσπαθεῖτε νά μᾶς ξυπνήσετε, ὅταν ἐμεῖς ἐντυπωσιάζομαστε ἀπό τοὺς MASTERS μέ τά ἄπειρα DAN καί σᾶς κάνουμε τηλεφωνήματα ἀπειλητικά; Ὅταν φτάσαμε στό σημεῖο νά σᾶς κάνουμε μήνυση;

Δέν περιμένω σέ αὐτά τά ἐρωτήματα ἀπάντηση κύριε Περσίδη. Εἶρω ὅτι ἐσεῖς θά μπορούσατε νά μοῦ ἀπαντήσετε, ἀλλά δέν θέλω. Θέλω νά ξέρετε ἀπλῶς, ὅτι δέν ἔχω χάσει κανένα τεῦχος σας ἀπό τόν Νοέμβριο τοῦ '77 μέχρι σήμερα. Θέλω νά ξέρετε ὅτι σᾶς εὐγνωμῶ πού μέ ξυπνήσατε, πού μέ βγάλατε ἀπό τό λήθαργό μου σχετικά μέ τίς πολεμικές τέχνες. Σᾶς διέδοσα σέ 15-20 άτομα ἀπό τά ὁποῖα τά 14 ἔγιναν τακτικοί ἀγοραστῆς σας. Δέν μπόρεσα νά γραφῶ συνδρομητής σας, ἀλλά ἔκανα ὅτι ἄλλο περνούσε ἀπό τό χέρι μου.

Μή μέ παραξηγήσετε κύριε Περσίδη. Δέν τά γράφω αὐτά, γιά κανένα ἄλλο λόγο, παρά μόνο γιά νά μάθετε, ἂν ἴσως δέν τό ξέρετε, ὅτι ὑπάρχουν ἀναγνώστες σας πού κάνουν πιά πολλά γιά σᾶς ἀπό τό νά τσακώνονται γιά τό ἂν εἶναι ὑπ' ἀριθμ. ἓνα ἢ δύο φανατικοί ἀγοραστῆς σας.

Πεῖτε μας ὅ,τι θέλετε ἀπό μᾶς καί θά τό κάνουμε. Μακάρι νά εἶχα τίς 100.000 πού ζητάγετε κ. Περσίδη, νά στίς ἔδινα. Ἀλλά δυστυχῶς δέν ἔχω οὔτε 1.000.

Ἄν σταματήσει νά βγαίνει τό περιοδικό, θά χαθοῦν μαζί του, ὅσα δημιούργησε αὐτά τά δύο χρόνια. Μόνος σου τό εἶπες. Θά ξαναγυρίσουμε πάλι στήν καλιά κατάσταση, θά πληρῶνουμε 1.000 -

2.000 τό μήνα γιά φούμαρα καί ἠλεκτρισμούς, θά ὀργιάσουν πάλι οἱ GRAND MASTERS, θά συμβοῦν πολλά πού τά ξέρετε καλύτερα ἀπό μένα. Δέν μπορῶ νά σοῦ ζητήσω θυσίες. Ἦδη ἔχεις κάνει ἀρκετές πιστεύω. Τό μόνο πού ζητάω ἀπό σένα εἶναι μιά τελευταία προσπάθεια ἀκόμα. Μή τό κλείσεις τό περιοδικό Περσίδη (ἐπίτρεφέ μου τήν οἰκειότητα, ἀλλά μετά ἀπό δύο χρόνια σέ θεωρῶ φίλο μου).

Στήν τελευταία περίπτωση, πού τό περιοδικό μοιραῖα θά κλείσει (ἂν καί δέν θέλω οὔτε νά τό σκεφτῶ) θέλω νά ἀπευθύνω σέ ὅλους ἐσᾶς τοὺς ἀνθρώπους τοῦ "Δ J-K" ἓνα θερμό, μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ Περσίδη γιά ὅλα. Σέ θεώρησα φίλο μου ἀπό τό πρῶτο τεῦχος, σέ θεωρῶ ἀκόμα καί θά σέ θεωρῶ φίλο μου γιά πάντα.

Καί γιά ὄνομα τοῦ Θεοῦ. ΜΗΝ ΚΛΕΙΣΣΕΙΣ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ, προσπάθησε μέ κάθε τρόπο νά τό κρατήσεις στή ζωή. Δέν ξέρω τί ἄλλο νά πῶ.

Μέ ἄπειρη φιλία καί συμπαράσταση  
Δ.Π. Ἀθήνα

Υ.Γ. Εἶμαι ἐκ φύσεως αἰσιόδοξος. Ἔτσι, εἶμαι σχεδόν σίγουρος ὅτι θά δῶ πολλά τεύχη σας ἀκόμα. Σέ αὐτή τήν περίπτωση - πού εἶναι καί ἡ πιό πιθανή - παρακαλῶ θερμά νά μή δημοσιευτεῖ τό γράμμα μου ἢ τουλάχιστον νά τηρηθεῖ ἡ ἀνωνυμία. Εὐχαριστῶ καί πάλι.

Ἀγαπητέ κ. Περσίδη,

Ἀκόμα καί ἂν τό περιοδικό σταματήσει τήν κυκλοφορία του ἀξίζει ἓνα μεγάλο μπράβο σέ σᾶς καί τοὺς συνεργάτες σας. Ὑπῆρξατε ὅλοι σας γνήσιοι ἀθλητές, μέ πραγματική ἀγάπη γιά τίς πολεμικές τέχνες, ἔστω φώνιο πού ἄλλωστε ὅλοι μας τό ἔχουμε, μᾶ πάνω ἀπ' ὅλα ὑπῆρξατε ἄντρες..! Δέν μ' ἀρέσουν οἱ κολακεῖες. Τά λίγα σταράτα λόγια ἀξίζουν πολύ περισσότερο ἀπό ἀτέλειωτους λιβανωτούς.

Δέν ἰσχυρίζομαι ὅτι τό περιοδικό δέν εἶχε ἐλλείψεις. Θά μπορούσε νά ἔχει ὅμως πολύ περισσότερες. Καί θέλω νά τό τονίσω αὐτό. Καί ποιός ἄλλωστε θά παραπονιόταν ἂν τό περιοδικό μόνο του μέ τήν ἄριστη ὕλη του δέν τίς ἔδειχνε; Εἶναι πολύ εὐκόλο γιά τόν καθένα νά βρεῖ ἓνα φεγάδι μέσα σέ ἓνα περιοδικό σάν τό "Δ J-K" παρά μέσα σέ ἓνα κακέτυπο ἔντυπο πού δέν ὑπάρχει τό καλό στοιχεῖο, ὥστε νά γίνει σύγκριση μέ τό κακό καί νά διαπιστωθεῖ ἡ διαφορά.

Τό "Δ J-K" πέτυχε!!! Καί μάλιστα πολύ περισσότερο ἀπ' ὅτι περιμένατε ἀκόμα καί σεῖς κύριε Περσίδη. Νά ξέρατε μόνο πόσο λουφάξανε οἱ φευτοδασκαλοί, νά ξέρατε πόσες μέρες ἔφτασαν πού δίδασκαν τίς ἀρλοῦμπες τους στόν καθρέφτη, νά ξέρατε πῶς ἀναταράχτηκαν τά νερά στίς λιμνασμένες πολεμικές τέχνες μέ τήν έκδοση τοῦ "Δ J-K"!!!

Τό δυσκίνητο πλήθος ἄρχισε σιγά-σιγά νά ἀνακαλύπτει τό γνήσιο κόσμο τοῦ JUDO, KARATE, AIKIDO κτλ.λ.

Ὁ ἀντίπαλος παραπαίει. Φανερά ἀπεγνωσμένα τώρα πούλᾶ τίς θεοσοφίες του καί τήν παραφυρολογία του σ' ἄλλη φυλλάδα. Σᾶς τήν ἀποστέλλω γιά νά δεῖτε καί ὁ ἴδιος μέχρι πού φτάνει ἡ ἀφέλεια τοῦ καταναλωτικοῦ κοινοῦ. Εἰλικρινά, τό ἔντυπο αὐτό θά ἔπρεπε νά γράφει "Πῶς νά κατορθώσετε νά γράφατε 60 σελίδες χωρίς νά λέτε τίποτα".

Ἀναρωτιέμαι ὅμως ἂν ἀξίζει τόν κόπο ὅλη αὐτή ἡ τεράστια προσφορά. Τό περιοδικό δέν βοηθήθηκε ὅσο ἔπρεπε ἀκόμα καί ἀπό αὐτούς πού ὠφελοῦσε περισσότερο. Δηλ. τοὺς παράγοντες, τίς σχολές, τοὺς δασκάλους καί μαθητές τῶν ἀθλημάτων. Γράφετε κ. Περσίδη ὅτι ὑπῆρχαν 50 πρόσωπα πού ἐνδιαφέρθηκαν πραγματικά. Οἱ ὑπόλοιποι τί ἔγιναν; Στίς εἰδικές σελίδες τοῦ "Δ J-K" ὑπάρχουν καταχωρημένες 18 ἔγκυρες σχολές. Χώρια ἄλλες τόσες τῆς ἐπαρχίας. Μόνο οἱ κάτοχοι μαύρης ζώνης εἶναι πάνω ἀπό 50. Ποιά ἦταν ἡ συνδρομή τοῦ κόσμου τῶν γνήσιων πολεμικῶν τεχνῶν στό περιοδικό; Ἡ συμμετοχή μήπως στήν ἐπίδειξη ἢ τά 2-3 ἄρθρα; Μά αὐτό ἦταν τό λιγώτερο πού μπορούσαν νά κάνουν!

Δυστυχῶς τό "Δ J-K" μέ τήν διακοπή τῆς κυκλοφορίας του δέν θ' ἀφήσει κενό. Θ' ἀφήσει χάος κυριολεκτικά. Καί μάλιστα τώρα ἀκριβῶς πού εἶχε ἀρχίσει νά γεφυρώνεται. Κρίμα. Ὅπωςδήποτε ὅμως δέν φταῖτε ἐσεῖς γι' αὐτό.

Τελειώνω μέ μιά παράκληση. Μιά ὕστατη προσπάθεια κ. Περσίδη. Μιά τελευταία ἀπόπειρα. Ἀραγε καί τώρα θά ἀδιαφορήσουν;

Μέ ὅλη μου τή φιλία  
καί συμπαράσταση  
Σ. Σ.  
Πειραιᾶς

Υ.Γ. Μαζί μέ τό γράμμα μου καί τήν φυλλάδα τοῦ "Ελ σᾶς ἀποστέλλω ταχ. ἐπιταγή 250 δρχ. γιά ἐξάμηνη συνδρομή. Ἡ διεύθυνσή μου εἶναι: ....

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ

Μετά ἀπό τέτοιου εἴδους ἐπιστολές, τηλεφωνήματα παρόμοιου περιεχομένου καί προσωπικές παρτρύνσεις τῶν "θερμῶν" ἀναγνωστῶν τοῦ "Δ J-K" ἦταν ἀναπόφευκτο νά γίνει καί ἡ προσπάθεια αὐτῆς τῆς χρονιάς.

Νᾶμαστε πάλι, λοιπόν, στήν ὑπηρεσία τῶν γνήσιων πολεμικῶν τεχνῶν καί τῶν ὁπαδῶν τους. Λυπόμαστε πολύ πού ἀναγκασμένοι ἀπό τήν ἀκρίβεια τῆς ἐποχῆς ἀυξήσαμε τήν τιμή τοῦ περιοδικοῦ ἀπό 40 σέ 50 δρχ. Αὐξήθηκαν καί γιά μᾶς ὅλα τά στάδια παραγωγῆς (στοιχειοθεσίες, χαρτί, φωτογραφίες, ἐκτυπώσεις, βιβλιοδεσίες, κ.τ.λ.). Ὑποσχόμαστε ὅμως νά ἰκανοποιήσουμε σέ περιεχόμενο. Ἀπό τό ἐπόμενο τεῦχος μας, ἐκτός ἀπό τήν κάλυψη τῶν δραστηριοτήτων τῶν γνήσιων ἐλληνικῶν σχολῶν καί συλλόγων καί τίς ἀνταποκρίσεις τῶν πιό ἀξιόλογων ἐκδηλώσεων στήν Ἰαπωνία ἀπό τόν συνεργάτη μας κ. Γεράσιμο Ἄρτινο, θά ἔχουμε διάφορες κατά καιρούς εὐκαιρίες νά σᾶς μεταφέρουμε εἰδήσεις, ἀγῶνες ἐκδηλώσεις ἀπό Ἀγγλία, Γερμανία καί Αὐστραλία μέ τήν συνεργασία ἐλλήνων καί ξένων ἀθλητῶν καί ἐκπαιδευτῶν στίς πολεμικές τέχνες.

Μέ τήν ἴδια πίστη ἀλλά πολύ ὀρμητικότεροι εἴμαστε πανέτοιμοι γιά τόν τρίτο γύρο στήν ἀναμέτρηση μέ τοὺς φευτοδασκάλους. Ἀντικειμενικός σκοπός: νά τοὺς "καρφώσουμε μέ τήν πλάτη στό καναβάτσο". Πιστεύουμε πῶς νοιώθουν ἓνα "παγωμένο ρυάκι στή ραχοκοκκαλιά τους" διαβάζοντας αὐτές τίς γραμμές. (Μιά ἰδέα θά ἦταν νά ἀλλάξουν ἐπάγγελμα. Ἀλλωστε αὐτό εἶναι καί λογικό. Γιατί νά προσπαθοῦν νά στήσουν μιά δουλειά πού εἶναι ἐκ τῶν προτέρων καταδικασμένη;) Δέν εἰρωνευόμαστε αὐτή τή στιγμή, ἀλλά ἄς συλλογιστοῦν πῶς μετά ἀπό πέντε χρόνια ὁ κόσμος θά ξέρει ἀπόλυτα νά διακρίνει τή γνήσια πολεμική τέχνη ἀπό τό "παραμύθι μέ τίς βασιλοπούλες καί τοὺς δράκους μέ τά πολλά ντάν". Τότε θά καταλάβουν πῶς ἔχασαν πάνω ἀπό πέντε χρόνια προσπαθώντας κάτι ἀδύνατο.

Φίλοι ἀναγνώστες μας,  
Μὴν ξεχνᾶτε πῶς τό περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE ἔχει πάντα ἀνάγκη ἀπό τόν ἐνθουσιασμό σας. Βοηθεῖστε το καί διαδῶστε το ὅσο μπορείτε. Εἶναι τό μόνο πού σᾶς κρατάει σέ συνεχή ἐπαφή μέ τίς γνήσιες πολεμικές τέχνες. Εἶναι τό δικό σας περιοδικό.

"Δ J-K"



# Κιοϋζο Μιφούνε, 10 ντάν Κόντοκαν Τζούντο

Μετάφραση: Ρίτα Κονιδά



Μιά παράξενη άρχη

Κάποια μέρα πρὸς τὸ τέλος τοῦ συμμαχικοῦ πολέμου στὴν Ἰαπωνία, ὁ Κοτζίρο Τσουτσούμι, ὁ ἰδρυτὴς τῆς αὐτοκρατορίας Σεϊμποῦ, κάλεσε μερικούς Ἀμερικανούς ἀξιωματικούς νὰ παρακολουθήσουν μιὰ ἐπίδειξη τζούντο στὴ βασιλικὴ κατοικία του. Κάποιος ἀπὸ τοὺς προσκαλεσμένους, ἕνας γεροδεμένος Ἀμερικανὸς ταγματάρχης, πού πάλευε στὸ κολλέγιο, παρακολουθοῦσε μὲ μεγάλο ἐνδιαφέρον τὸν πρεσβύτερο ἀπὸ τοὺς ἀσπρομάλληδες δασκάλους πού παρουσίαζαν τὴν τέχνη. Ὅταν τέλειωσε ἡ ἐπίδειξη, πετάχτηκε ἐπάνω καὶ κάλεσε τὸν δάσκαλο αὐτὸν σὲ ἀγώνα. Ὁ γέρος γι�πωνέζος δέχτηκε, καὶ οἱ δύο πῆραν τὴ θέση τους στὸ τατάμι. "Δὲν ἔχω παλέψει ἐδῶ καὶ μερικὰ χρόνια" εἶπε ὁ φηλὸς Ἀμερικανὸς "ἔτσι σὲ παρακαλῶ νὰ παλέψουμε μαλακὰ".

Ὁ ἠλικιωμένος τζουντόκα εἶχε ὕψος 1,80 μ. ζύγιζε 50 κιλά καὶ ἦταν περίπου 70 χρονῶν. Κοίταξε τὸν νέο Ἀμερικανὸ καὶ δέχτηκε τὴν παράκληση μὲ ἕνα εὐγενικό χαμόγελο.

"Ἀκόμα κατὶ", πρόσθεσε ὁ νεαρός, "μὴ μὲ ρίξεις κάτω". Ὁ Γι�πωνέζος ὑποσχέθηκε πὺς ὄχι, ὁ ἀγώνας ἄρχισε καὶ οἱ δύο ἄντρες ἄρχισαν νὰ παλεύουν.

Κάθε φορὰ πού ὁ Ἀμερικανὸς ἦταν ἔτοιμος νὰ πιᾶσει τὸν ἀντίπαλό του, ὁ ζηρωτὸς γέρος γι�πωνέζος γλιστροῦσε. Πολλές φορές, φάνηκε ὅτι ὁ Ἀμερικανὸς τὸν εἶχε παγιδεύσει, ἀλλὰ πάντα ὁ γι�πωνέζος ξέφευγε. Γρήγορα, ὁ φηλὸς Ἀμερικανὸς ἔδρωσε πολὺ καὶ ἄρχισε νὰ ἀναπνεύει βαριά.

Τελικὰ, ὁ νεαρός κατόρθωσε νὰ πιᾶσει τὸ κολάρο ἀπὸ τὸ τζουντόγκι τοῦ ἀντιπάλου του, τὸν τράβηξε καὶ προσπάθησε νὰ τὸν ρίξει πάνω ἀπὸ τὴν πλάτη του. Γιά μερικὰ δευτερόλεπτα, ὁ μικρόσωμος γέρος καβάλλησε στὴν πλάτη τοῦ νεαροῦ, ὅπως ἕνας τζόκεϋ καβαλλᾷ ἕνα ἄλογο, σὲ μιὰ κακὴ τεχνικὴ παρόμοια μὲ σεδί-νάγκε. Κατόπιν, ὅταν ὁ Ἀμερικανὸς προσπάθησε νὰ τὸν ρίξει σὲ πάτωμα, ὁ ἠλικιωμένος ἄντρας ἐπλεξε τὸ δεξὶ τοῦ πόδι ἀνάμεσα στὸς μηρούς τοῦ νεαροῦ καὶ τὸν μπλόκαρε.

Ὁ νεαρός εἶχε χρησιμοποίησε ὅλη του τὴν ἐνέργεια προσπαθώντας νὰ ρίξει τὸν ἀντίπαλό του καὶ, ὅταν ἀπέτυχε, ἔπεσε ὁ ἴδιος ἐξαντλημένος. Κοιτώντας ἀπὸ τὸ ἔδαφος, ὁ νεαρός ἀντίκρουσε τοὺς χαμογελαστοὺς τζουντόκα καὶ τοὺς θεατὲς πού τοῦ ὑπενθύνιζαν ὅτι ὁ γι�πωνέζος εἶχε πιστὰ κρατήσει τὴν ὑπόσχεσή του.

Μόνο μετὰ τὸν ἀγώνα ὁ νεαρός Ἀμερικανὸς ἔμαθε ἀπὸ τὸν Τσουτσούμι ὅτι εἶχε παλέψει μὲ τὸν Κιοϋζο Μιφούνε - τὸν τελευταῖο ἀπὸ τοὺς τζουντάν (κατόχους 10ου ντάν) καὶ πιθανόν τὸν μεγαλύτερο τεχνίτη πού εἶχε γνωρίσει ποτέ τὸ μοντέρνο τζούντο.

Ὁ Κιοϋζο Μιφούνε γεννήθηκε τὴν 21η Ἀπριλίου 1883, στὴ Πολιτεία Κοϋτζι, στὴν ἐπαρχία Ἰβάτε, στὸ βόρειο Χόνσου στὴν παραλία τοῦ Εἰρηνικοῦ Ὠκεανοῦ. Ἦταν ὁ νεώτερος ἀπὸ τρία ἀγόρια καὶ τέσσερα κορίτσια καὶ ἦταν ἕνα ἄτακτο μικρὸ παιδί πάντα ὁ πρῶτος ὑποπτος ἂν κατὶ συνέβαινε στὴ γειτονιά. Ὅλοι τὸν ἔβλεπαν σάν δαίμονα, ἐκτός ἀπὸ ἕνα ἱερέα Βουδδιστὴ πού ἐπέμενε ὅτι ὁ μικρὸς Κιοϋζο κάποτε θὰ γινόταν ἀξιόλογος.

Ὁ Κιουνότζο Μιφούνε, ὁ πατέρας τοῦ Κιοϋζο, ἦταν ἔμπορος ρυζιοῦ καὶ, ἐπειδὴ εἶχε λίγο χρόνο γιὰ τὶς ἀταξίες τοῦ μικρότερου γιου του, προσπαθοῦσε νὰ εἶναι αὐστηρὸς μαζί του. Ἐν τούτοις, ὁ ἀνεπηρέαστος Κιοϋζο ἔκανε διάφορες φασαρίες. Μιά φορὰ μάζεψε ὅλους τοὺς ζητιάνους στὴν πόλη καὶ τοὺς ἔβαλε νὰ κάνουν ἕνα ἀγώνα τρεξίματος στὸν κεντρικὸ δρόμο. Στὸ σχολεῖο, οἱ καθηγητὲς του τὸν ἔβρισκαν δύσκολο καὶ χαλοῦσαν πολὺ ἀπὸ τὴν ὥρα τους γιὰ νὰ σκεφτοῦν πὺς νὰ τὰ βγάλουν πέρα μαζί του.

Ὁ πατέρας του τελικὰ τὸν ἔστειλε νὰ δουλέψει, 13 χρονῶν, σάν κλητῆρας στὸ κτίριο τῆς τοπικῆς διοικήσεως. Ὁ Κιοϋζο βρήκε τὴ δουλειὰ πολὺ ἄσχημη καὶ γι' αὐτὸ ἄντεξε μόνο δυὸ βδομάδες.

Μετὰ τὸν ἔστειλαν ἀπὸ τὸ σχολεῖο του στὸ γειτονικὸ Ἰσινομίγια στὸ Νίτσου, τὸ δεύτερο δημοτικὸ στὴ Σεντάϊ, μιὰ ἀπὸ τὶς μεγαλύτερες πόλεις τῆς βόρειας Ἰαπωνίας, περίπου 340 χιλ. βόρεια ἀπὸ τὸ Τόκιο. Ὁ ἐπαρχιώτης νέος ἐρέθιζε τοὺς συμμαθητὲς του μὲ τὸν ἐνοχλητικὸ ἀέρα τοῦ σπουδαίου. Οἱ ἄλλοι μαθητὲς συχνὰ σκέπτονταν τρόπους γιὰ νὰ τοῦ κόψουν τὸν ἀέρα τοῦ σπουδαίου ἀλλὰ ὁ Κιοϋζο ἦταν ἕνα χρόνο μεγαλύτερος καὶ ἀρκετὰ πιὸ δυνατὸς ἀπὸ ὅλους τους.

Τὴν ἐποχὴ πού ὁ Μιφούνε πῆγε στὸ Νίτσου, δὲν ὑπῆρχε κανένα ντότζο τοῦ τζούντο στὴ Σεντάϊ, καὶ ἡ μόνη σχολικὴ λέσχη ἦταν στὸ Νίκο, τὸ δεύτερο γυμνάσιο. Ἀλλὰ, εὐτυχῶς γιὰ τὸν Κιοϋζο, δόθηκε ἄδεια στὸ Νίτσου νὰ ὀργανώσει τὴ δική του λέσχη τζούντο λίγο μετὰ τὴν ἀφιξή του στὸ σχολεῖο.

Ὁ Μιφούνε ἀποφάσισε νὰ ἀφιερῶσει τὸν ἑαυτό του ὀλοκληρωτικὰ στὸ τζούντο καὶ, ὅταν ἡ λέσχη τοῦ Νίτσου ἄρχισε νὰ συναγωνίζεται τὴν λέσχη τοῦ Νίκο, ἦταν σχεδὸν ἀνίκητος. Σὲ κάποιο συναγωνισμό, 14 ἀπὸ τοὺς 15 τζουντόκα τοῦ Νίτσου ἔχασαν ἀπὸ 4 παῖκτες τοῦ Νίκο ἀλλὰ ὁ ἐκπληκτικὸς Μιφούνε ἔσωσε τὴν κατάσταση. Πρὸς ἐκπληξή ὄλων, νίκησε 9 τζουντόκα τοῦ Νίκο.

Ἀπὸ προβιβάστηκε ἀπὸ τὸ Νίτσου, ὁ Μιφούνε στάλθηκε στὸ Τόκιο γιὰ νὰ γραφεῖ σὲ ἕνα εἰδικὸ προπαρασκευαστικὸ σχολεῖο γιὰ τὸ Πανεπιστήμιο Βασέντα. Ἀλλὰ ὁ πατέρας του καὶ ὁ μεγαλύτερος ἀδελφός του, πού πλήρωναν τὶς σπουδές του, γρήγορα μάθανε ἀπὸ φήμες ὅτι ὁ Μιφούνε περνοῦσε περισσότερη ὥρα ἐξασκούμενος στὸ τζούντο παρά διαβάζοντας τὰ μαθήματά του. Αὐτόματα σταμάτησαν νὰ τοῦ στέλνουν χρήματα γιὰ νὰ τὸν ἀναγκάσουν νὰ παρατήσει τὸ τζούντο, χωρὶς νὰ ξέρουν ὅτι εἶχε μπεῖ στὸ Κόντοκαν δύο χρόνια πρίν, τὸν Ἰούλιο τοῦ 1903.

Τραβώντας τὸν δρόμο του

Γιὰ νὰ μὴν πεινάσει ὁ ἐπιχειρηματικὸς 22χρονος νέος ἀσχολήθηκε μὲ ἐκδόσεις καὶ ἄρχισε νὰ ἐκδίδει μιὰ γειτονικὴ ἐφημερίδα. Παίρνοντας προμήθεια ἀπὸ διάφορα μαγαζιά μὲ κιμονό, ἐστιατόρια καὶ ἄλλα μαγαζιά τῆς γειτονιάς αὔξησε τὴν κυκλοφορία μὲ ἐπιθετικὲς πωλήσεις ἀπὸ πόρτα σὲ πόρτα καὶ τὴ βοήθεια ἑνὸς ἀνθρώπου πού ἐπαιζε μουσικὴ καὶ κρατοῦσε διαφημιστικὰ φυλλάδια γιὰ τὰ μαγαζιά τῆς γειτονιάς καὶ τὰ προϊόντα τους.

Ὁ Μιφούνε πιάστηκε γιὰ τὰ καλά ὥστε μποροῦσε νὰ συντηρεῖ ἕνα διαμέρισμα στὴν περιοχή Κάνα τοῦ Τόκιο. Ἀργότερα, τὸν ἴδιο χρόνο (1905) πούλησε τὴ δουλειὰ του τῆς ἐφημερίδας γιὰ ἀρκετὰ μεγάλο ποσό γι' αὐτὲς τὶς μέρες. Ἐπίσης, αὐτὸ τὸ χρόνο γράφτηκε στὸ οἰκονομικὸ κλάδο τοῦ Πανεπιστημίου Κέϊο.

Ἡ εἴσοδος τοῦ Μιφούνε στὸ Κόντοκαν εἶναι ἕνα ἀκόμα τρανταχτὸ παράδειγμα τῆς ἀπόφασής του νὰ παίρνει ὅτι θέλει. Αὐτὴ τὴν ἐποχὴ, πολλοὶ ὑποψήφιοι ζητοῦσαν μιὰ συνέντευξη μὲ τὸν ἰδρυτὴ τοῦ Κόντοκαν, Ζίγκρο Κάνο, τοὺς ἀνώτατους ἐκπαιδευτὲς καὶ ἄλλους μὲ φηλοῦς βαθμούς. "Ἄν ὅλοι οἱ παράγοντες συμφωνοῦσαν νὰ δεχτοῦν τὸν ὑποψήφιο, θὰ ἔπρεπε αὐτὸς νὰ σφραγίσει τὴν αἴτηση μὲ τὸ αἷμα του γιὰ νὰ εἶναι ἔγκυρος ὁ δεσμός του μὲ τὸ Κόντοκαν.

Ὁ Μιφούνε δὲν ἤθελε νὰ τὸ διακινδυνεύσει, ἔτσι κατασκίησε στὰ σκαλιά τοῦ σπιτιοῦ τοῦ Σακουτζίρο Γιοκοχάμα ὡσπου νὰ τοῦ δοθεῖ ἡ εὐκαιρία νὰ ἐκφράσει τὴν ἐπιθυμία του νὰ σπουδάσει στὸ Κόντοκαν. Ὁ Γιοκοχάμα, τζουντόκα μὲ 6 ντάν καὶ ὁ διασημότερος στὸς κύκλους τοῦ τζούντο, ἦταν ἀνένδοτος νὰ γνωρίσει τὸν ἐπίμονο νέο ἄντρα, ἀλλὰ τελικὰ ὑποχώρησε. Ἡ συνάντηση ἦταν ἡ ἀρχὴ μιᾶς μακρόχρονης καὶ καρπερῆς σχέσης δασκαλοῦ-μαθητῆ.

Ὁ Μιφούνε μῆκε στὸ Κόντοκαν καὶ οἱ τεχνικὲς του στὸ τζούντο βελτιώθηκαν, γρήγορα ἔγινε ὁ καλύτερος τῆς ζώνης του. Ὑστερα ἀπὸ 15 μῆνες, προβιβάστηκε σὲ 10 ντάν καὶ ἔγινε 20 ντάν ἀσυνήθιστα γρήγορα μόνο 4 μῆνες, ἀπὸ πῆρε τὴν μαύρη ζώνη του.

Γύρωσε πάντα ἀγῶνες καὶ δὲν νικήθηκε ποτέ στὰ Κόκκινο καὶ "Ἄσπρο Πρωταθλήματα, σύμφωνα μὲ τὸν 73χρονο γέρο Καζοῦ Ἰτο. Ὁ Ἰτο κατεῖχε τότε τὰ πιὸ πολλὰ ντάν καὶ ἦταν στενὸς συνεργάτης τοῦ Μιφούνε, λέει πὺς εἶναι ὁ τελευταῖος μὲ 10 ντάν πού θυμᾶται πιὸ ἔντονα ὁ πιὸ πολὺς κόσμος γιὰ τὴν ἀφογη τεχνικὴ του."

Ὁ Μιφούνε ἔγινε 30 ντάν τὸ 1907, ὅταν ἦταν 24 χρονῶν. Κάποια μέρα, ἐνῶ καθόταν στὴν ἄκρη μὲ πληγωμένο γόνατο, κάποιος ἀπὸ τοὺς κοντινοὺς μαθητὲς τοῦ Κάνο, ὁ Χιντεκάζου Ναγκαόκα τὸν πλησίασε. "Τί συμβαίνει, Μιφούνε;" ρώτησε. "Δὲν φαίνεται νὰ σ' ἄρσει ἡ προπόνηση." Ἀγνοώντας τὴν ἐπώδυνη πληγὴ του, ὁ Μιφούνε ἀμέσως στάθηκε στὰ πόδια του καὶ τὸν προκάλεσε σὲ ἀγώνα.

Ὁ Ναγκαόκα, 50 ντάν ἐκεῖνη τὴν ἐποχὴ, πρῶτα ἐφάρμοσε ἕνα οὐτσι-γκάρι στὸ ἀριστερὸ πληγωμένο πόδι τοῦ Μιφούνε καὶ κατόπιν μὲ βία κατόρθωσε νὰ συγκρατήσει τὸν ἑαυτό του γιὰ νὰ μὴν πέσει μὲ τὰ τέσσερα. Τὸ μαχητικὸ πνεῦμα τοῦ Μιφούνε ἀναφε σὲ τέτοιο σημεῖο πού ἔκανε ἕνα ἄγριο οὐόρι-ἄσι-μπαράϊ μὲ τὸ πληγωμένο του πόδι. Μόλις ὁ Μιφούνε ξέφυγε ἀπὸ τὸ τῶμπι-γκόσι τοῦ ἀντιπάλου του, οἱ δύο ἀντίπαλοι ἔπεσαν στὸ τατάμι καὶ πιάστηκαν στὴ νῆ-βάζα μὲ ἕνα βίαιο πιεγμὸ. Τὰ πράγματα γρήγορα ἔγιναν πυρετώδη καὶ βία μεταξὺ τους ὥστε ὁ ἴδιος ὁ Γιοκοχάμα σταμάτησε τὸν ἀγώνα. Ἀλλὰ ἦταν μιὰ ἱστορικὴ νίκη γιὰ τὸν Μιφούνε, πού πάλεψε μὲ τὸν ἀνώτερο του σὲ βαθμούς ἀντίπαλο.

Ὁ Ἰτο θυμᾶται τὸν Μιφούνε σάν ἕνα "ἔξυπνο τζουντόκα, μὲ πολὺ κοφτὲς τεχνικὲς". Πιστεύει ὅτι ἡ συμβολὴ τοῦ Μιφούνε στὸ τζούντο ἦταν ἡ ἀνάπτυξη νέων τεχνικῶν καὶ δηλώνει ὁ καθηγητὴς αὐτὸς "μποροῦσε νὰ ρίξει ἀνθρώπους δύο φορές σάν κι' αὐτὸν, χρησιμοποιοῦντας τὴν ταχύτητά του, τὴν κινητικότητά του, καὶ τὴν τεχνικὴ του ἐπίδεξιότητα, παρά τὴν δύναμή του."

Ὁ Μιφούνε ἀνακάλυψε τὸ ὀ-γκουρούμα καὶ ἡ περιγραφή του γιὰ τὸ πὺς συνέλαβε τὴν ἰδέα ὀδηγεῖ στὸ πλησίασμά του στὴν τέχνη πού ἀγαποῦσε.

"Ἄν καὶ εἶναι σοφὸ γιὰ ἕνα μικρὸ ἄντρα νὰ χρησιμοποιοῖ μικρὲς τεχνικὲς γιὰ νὰ ρίξει ἕνα μεγαλύτερο ἀντίπαλο," εἶπε κάποτε, "ἐγὼ ἔχασα πολὺ χρόνο μελέτης προσπαθώντας νὰ βρῶ μιὰ μεγάλη τεχνικὴ πού ἕνας μικρὸς ἄντρας, χωρὶς νὰ ἔχει μεγάλη δύναμη, νὰ μπορεῖ νὰ χρησιμοποιοῖ γιὰ νὰ ρίξει ἕνα μεγάλο ἄντρα. Ἄν τὸν κάνουμε νὰ χάσει τὴν ἰσορροπία του καὶ τὸν σηκώσουμε μὲ κυκλικὴ κίνηση, θὰ ἔχουμε μιὰ πολὺ καλὴ τεχνικὴ."

Ἡ πιὸ ὀνομαστὴ τεχνικὴ τοῦ Μιφούνε, ἴσως, εἶναι αὐτὸ πού ὀνομάζεται "ἀεροπλανικὴ ρίψη" ἢ κούκι νάγκε. Σὲ πιὸ τεχνικούς ὀρους, εἶναι συγγενὴς μὲ τὸ οὔκι-ὀτόσι. Τὸ θέμα εἶναι νὰ σηκώσεις τὸν ἀντίπαλό σου καὶ νὰ τὸν τραβᾷς πρὸς τὰ ἔμπρός σάν νὰ γλιστράει. Μετὰ, κάνοντας χρῆση τῆς μπροστινῆς ἀδράνειας, τὸν κάνεις νὰ χάσει τὴν ἰσορροπία του καὶ τὸν ρίχνεις στὸ τατάμι. Μόνο τὰ χέρια σου ἀγγίζουν τὸ σῶμα του.

Ἡ τέλεια γνώση τῶν διαφοροποιήσεων τοῦ οὔκι-βάζα, ἦταν τὸ γιόκο-σουτέμι-βάζα. Χρησιμοποιοῖ καὶ ἐδῶ τὴν ἀρχὴ τῆς μὴ ἀντιστάσεως. Ἄντὶ νὰ στέκεσαι καὶ νὰ ὑπερασπιζέσαι τὸν ἑαυτό σου, πηγαινε μὲ τὸν ἀντίπαλό σου προσθέτοντας τὰ 50 κιλά σου στὰ 80 κιλά τοῦ ἀντιπάλου τὴν "στιγμὴ τῆς ἀλήθειας". Σὲ τέτοια ἀντίπωση, ἡ ταχύτητα ἦταν βασικὴ καὶ ὁ Μιφούνε εἶχε ἀρκετὴ. Πολλοὶ ὑποστήριζαν ὅτι ἡ ἐπίδεξιότητά του καὶ ἡ τεχνικὴ του ἦταν θεϊκὲς γι' αὐτὸ τὸν φώναζαν ὁ "θεὸς τοῦ τζούντο".

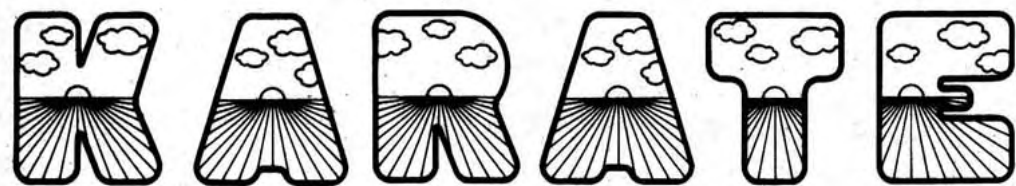
Συνέχεια στὸ ἐπόμενο



# μάθημα 12



Άπό τούς Γιώργο Σανιώτη καί Θύμιο Περισίδη



Συνέχεια από τό τεύχος 16

## «Τό καλύτερο καράτε»

### 1 : Συνοπτική παρουσίαση

Άπό τόν Masatoshi Nakayama, 9 dan

«Άφιερωμένο στόν δάσκαλό μου GICHIN FUNAKOSHI»

### Περιεχόμενα

#### Εισαγωγή

#### Βασικά

Τά φυσικά όπλα: Οί χρήσεις τών χειριών καί τών ποδιών, οί στάσεις, οί βηματισμοί, άσκήσεις γυμναστικής:

#### Θεμελιώδεις άρχές

#### Προπόνηση

Βασικές τεχνικές: Τεχνικές χειριών, τεχνικές ποδιών.

#### Kata

#### Kumite

#### Karate-dō

Ίστορία, άγώνες, makiwara, ζωτικά σημεία

#### Λεξιλόγιο

Φίλοι μας αναγνώστες

Γιά πρώτη φορά στήν Έλλάδα δημοσιεύεται ή πιό καλογραμμένη σειρά βιβλίων καράτε στόν κόσμο: τό «Best Karate» του Masatoshi Nakayama, 9 dan, πού ή έκδοτική εταιρεία «KODANSHA INTERNATIONAL, LTD.», (άποκλειστικά δικαιώματα © γιά όλο τόν κόσμο) μās έκανε τήν τιμή νά μās παραχωρήσει τά άποκλειστικά δικαιώματα γιά τήν ελληνική γλώσσα.

Ή σειρά τών βιβλίων «Best Karate» άποτελείται από όκτώ τόμους καί είναι ότι πιό σύγχρονο μπορεί νά προσφερθεί στόν άπαιτητικό καρατέκα. Στήν Ίαπωνία μόλις έχουν έκδοθει οί τρεις πρώτοι τόμοι καί βρίσκονται υπό παραγωγή οί υπόλοιποι. Συγχρόνως γίνεται μετάφραση καί έκδοση του έργου σέ περισσότερες από δέκα γλώσσες σέ όλο τόν κόσμο.

Τή μετάφραση στήν ελληνική γλώσσα μέ τίτλο «Τό καλύτερο καράτε» θά παρουσιάσει από τίς σελίδες αυτού του περιοδικού ό Θύμιος Περισίδης (άποκλειστικά δικαιώματα © γιά τήν ελληνική γλώσσα) καί τήν επίβλεψη τής μεταφράσεως θά κάνουν ό Γιώργος Σανιώτης, 3 dan στό Shotokan Karate, καθηγητής Σωματικής Άγωγής, καί ό Yukio Hirakawa (Γιούκιο Χιρακάουα), 3 dan στό Shotokan Karate.

Παρουσιάζουμε, λοιπόν, τό πρώτο βιβλίο τής σειράς πού άποτελεί μιά «Συνοπτική Παρουσίαση» του καράτε μέ σκοπό νά συνεχίσουμε μέ τά έπόμενα τής σειράς πού έμβαθύνουν στίς βασικές τεχνικές, στίς τεχνικές άγώνων, στά κάτα, κτλ.

## Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

### Ειδικές άποκρούσεις χειριών



Kakuto uke Άπόκρουση μέ λυγισμένο καρπό



Keito uke Άπόκρουση μέ καρπό «κεφάλι πουλιού»



Seiryuto uke Άπόκρουση μέ χέρι «σαγόι βοδιού»



Teisho uke Άπόκρουση μέ βάση παλάμης

Kakuto uke (κακοῦτο οῦκε) Άπόκρουση μέ λυγισμένο καρπό

Μπορώ μέ αυτό νά άποκρούσω δυνατά τόν πήχυ του αντίπαλου χτυπώντας τον προς τά πάνω ή πλάγια

Keito uke (κέιτο οῦκε) Άπόκρουση μέ καρπό «κεφάλι πουλιού»

Χρησιμοποιείται στήν άπόκρουση του πήχυ του αντίπαλου από κάτω προς τά πάνω.

Seiryuto uke (σειριούτο οῦκε) Άπόκρουση μέ χέρι «σαγόι βοδιού»

Άποκρούω μέ αυτό χέρι ή πόδι μέ τίναγμα προς τά κάτω.

Teisho uke (τέισο οῦκε) Άπόκρουση μέ βάση παλάμης

Άποκρούω μέ αυτό χέρι ή πόδι προς τά πάνω, κάτω ή πλάγια.



## Τό καλύτερο καράτε - 1. Συνοπτική παρουσίαση

### Άποκρούσεις με δύο χέρια



Morote uke Άνισχυμένη απόκρουση βραχίονα



Sokumen awase-uke  
Πλάγια συνδυασμένη απόκρουση



Ryōshō tsukami-uke  
Άπόκρουση-πιάσιμο δύο χεριών



Juji uke Άπόκρουση Χ



Kakiwake-uke Άπόκρουση ανάστροφης σφήνας

## Τό καλύτερο καράτε - 1. Συνοπτική παρουσίαση

### Άποκρούσεις λακτισμάτων



Gedan kake-uke Κάτω απόκρουση-γάντζωμα



Shō sukui-uke Άπόκρουση-άρπαγμα με παλάμη



Teishō awase-uke  
Συνδυασμένη απόκρουση με βάσεις παλαμών



Sokutei mawashi-uke  
Κυκλική απόκρουση με τό πέλμα



Sokutō osae-uke  
Άπόκρουση-πίεση με κόψη πέλματος



Sokutei osae-uke  
Άπόκρουση-πίεση με τό πέλμα



Sokubō kake-uke Άπόκρουση-γάντζωμα ποδιού



Ashikubi kake-uke  
Άπόκρουση-γάντζωμα με τόν αστράγαλο



## Έπιθέσεις

Τά έπιθετικά χτυπήματα τών χειρών χωρίζονται σέ δύο τύπους: τίς «γροθιές», πού λέγονται tsuki και τά (άλλα) «χτυπήματα», πού λέγονται uchi.

### Τsuki (τσούκι)

### Γροθιά

Πολλές φορές, μ' αυτό τόν όρο έννοούμε τήν εύθεια γροθιά (choku zuki), παρ' όλο πού υπάρχουν και άλλοι τύποι.

Όταν ό αντίπαλος είναι άκριβώς μπροστά μου, τινάζω εύθεια μπροστά τό χέρι μου και χτυπώ τό στόχο μέ τίς δύο κύριες άρθρώσεις του μπροστινού τής γροθιάς. Ό βραχίονας συστρέφεται πρós τά μέσα κατά τή διαδρομή του πρós τό στόχο.

Ανάλογα μέ τό στόχο – πρόσωπο ήλιακό πλέγμα, κοιλιά – οι τεχνικές αυτές είναι γνωστές σαν: πάνω εύθεια γροθιά, (jōdan choku-zuki = τζόνταν τσόκου-ζούκι), μέση εύθεια γροθιά (chūdan choku-zuki = τσούουνταν τσόκου-ζούκι) ή κάτω εύθεια γροθιά (gedan choku-zuki = γκεντάν τσόκου-ζούκι).

Σέ κάθε περίπτωση, γιά νά είναι άποτελεσματική ή γροθιά, πρέπει νά μελετήσουμε τούς παρακάτω βασικούς παράγοντες και νά εξασκηθούμε σ' αυτούς:

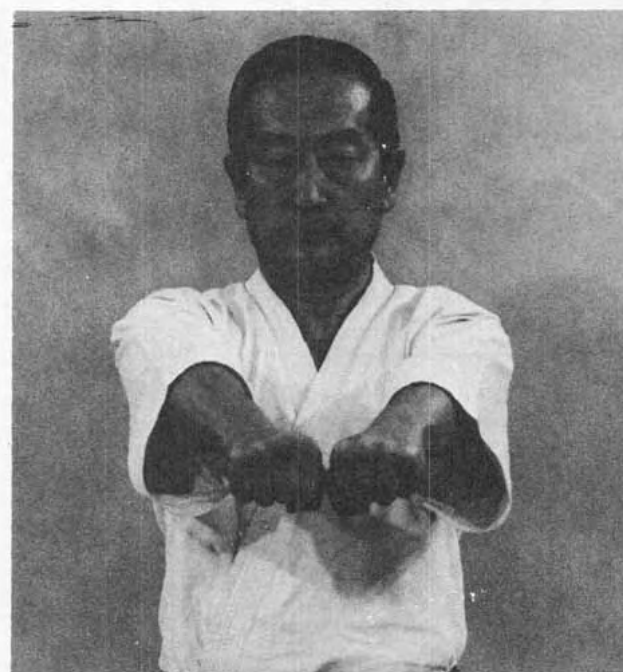
1. *Η σωστή διαδρομή.* Η συντομότερη διαδρομή πρós τό στόχο είναι ή εύθεια, πού είναι και ή σωστή διαδρομή τής γροθιάς. Τήν ίδια στιγμή πού ό άγκώνας ξύνει έλαφρά τό πλευρό μου, συστρέφω τό βραχίονα πρós τά μέσα.

2. *Η ταχύτητα.* Χωρίς μεγάλη ταχύτητα, ή γροθιά δέν θά έχει μεγάλο άποτέλεσμα. Γιά νά μεγιστοποιήσω τήν ταχύτητα και τήν ισχύ, τραβώ πίσω τό άλλο χέρι όσο μπορώ πió γρήγορα χρησιμοποιώντας έτσι τό δημιουργούμενο ζεύγος δυνάμεων.

3. *Η συγκέντρωση ισχύος.* Μιά καλή γροθιά έξαρτάται από μία καλή άρχική έλαστική στάση και από τήν άποφυγή άχρηστου σφιξιματος στους μυώνες του χεριού και του ώμου. Χτυπώ όμαλά αλλά ταχύτατα μέ τή γροθιά, συγκεντρώνοντας όλη τήν ισχύ του σώματος στή στιγμή τής κρούσεως. Πρέπει νά άποκτήσω πλήρως τήν ικανότητα νά συγκεντρώω στιγμιαία τήν ισχύ μου. Γιά νά εξασκηθώ σ' αυτό, σηκώνω τά δύο μου χέρια μπροστά, μέ τίς γροθιές στό ύψος του ήλιακού πλέγματος, και σφίγγω και χαλαρώνω διαδοχικά τούς μύς του σώματος.



Σωστή διαδρομή τής εύθειας γροθιάς





## Μέθοδοι χτυπημάτων με γροθιά

### Gyaku-zuki (γκυάκου-ζούκι)

#### Αντίθετη γροθιά

Τό εμπρός πόδι και ή γροθιά ανήκουν σέ αντίθετες πλευρές. Όταν είναι μπροστά τό άριστερό πόδι, χτυπώ μέ τή δεξιά γροθιά. Χρησιμοποιείται κυρίως σέ άντεπιθέσεις μετά από απόκρουση, αλλά ή τεχνική είναι ισχυρή μόνο όταν οι γοφοί συστραφούν σέ πλήρη κίνηση. Τό ύψος στό όποιο κινούνται οι γοφοί και ή κίνησή τους στό ίδιο επίπεδο είναι πολύ σημαντικά. Η γροθιά γίνεται ισχυρότερη, αν τεντώσω τό πίσω πόδι και φέρω τή λεκάνη και τό κέντρο βαρύτητας ελαφρά μπροστά.

Η άπολεσματική εξάσκηση βασίζεται στό νά οδηγείται ή κίνηση του χεριού από τήν περιστροφή τών γοφών και του κορμού.

### Oi-zuki (οι-ζούκι)

#### Γροθιά μέ βήμα εμπρός

Από τήν shizen-tai ή και από τήν zenkutsu-dachi κινούμαι σέ zenkutsu-dachi γλιστρώντας ένα πόδι μπροστά και χτυπώ τήν ίδια στιγμή μέ τό μπροστινό τής γροθιάς του χεριού του αντίστοιχου στό εμπρός πόδι. Εκμεταλλεύομαι όσο μπορώ τήν αντίδραση από τό τέντωμα του πίσω ποδιού και από τή συστολή τών γοφών μπροστά. Τό εμπρός πόδι πρέπει νά γλιστρήσει όμαλά και γρήγορα χωρίς νά άνασηκωθεί ή φτέρνα.

Τό οι-zuki μπορεί νά είναι πιό συντριπτικό από τό gyaku-zuki.

### Nagashi-zuki (ναγκάσι-ζούκι)

#### Διεισδ Διεισδυτική γροθιά

Μπορεί νά εκτελεστεί από τήν hanmi-zenkutsu-dachi, αν βηματίσω διαγώνια εμπρός ή πίσω. Η ισχύς προέρχεται από τήν κίνηση του σώματος και είναι ιδιαίτερα άπολεσματική σέ συνδυασμό άμυνας-επιθέσεως.

### Kizami-zuki (κιζάμι-ζούκι)

#### Γροθιά-τίναγμα

Χωρίς νά μετακινήσω τό εμπρός πόδι, τινάζω μπροστά τήν αντίστοιχη γροθιά, τεντώνοντας δυνατά τό χέρι και χρησιμοποιώντας τούς γοφούς και τό πίσω πόδι γιά ισχύ. Μπορεί τό χτύπημα νά είναι άποφασιστικό, αλλά συχνότερα χρησιμεύει σάν άντιπερισπασμός που ακολουθείται από οι-zuki gyaku-zuki ή άλλη ισχυρή τεχνική.

### Ren-zuki (ρέν-ζούκι)

#### Διαδοχικές γροθιές

Είναι δύο-τρία διαδοχικά gyaku-zuki ή (και) οι-zuki μέ άριστερή και δεξιά γροθιά.

### Dan-zuki (ντάν-ζούκι)

#### Επαναληπτικές γροθιές

Χτυπώ επαναληπτικά μέ τήν ίδια γροθιά λυγίζοντας και τεντώνοντας ταχύτατα τόν άγκώνα.

### Morote-zuki (μορότε-ζούκι)

#### Χτύπημα μέ τics δύο γροθιές

Είναι ένα σύγχρονο χτύπημα μέ τics δύο γροθιές παράλληλες ή σέ διαφορετικά ύψη.



Gyaku-zuki Αντίθετη γροθιά



Oi-zuki Μακρινή γροθιά

Συνέχεια στό επόμενο



# τό ZAZEN και

Μετάφραση: Ρίτα Κοψιδά

## οι πολεμικές τέχνες

Η σκέψη του ZEN, όπως το καράτε, είναι μία από τις πιο δυνατές μεθόδους στο κόσμο για να αναπτυχθεί η ανθρώπινη δύναμη. Αλλά, υπάρχουν λίγα μέρη προσिता στον μέσο άνθρωπο όπου μπορεί να εξασκηθεί στο ZEN.

Λίγα Αμερικάνικα ντότζο, ακόμα και κείνα που αρχίζουν τμήματα με τον παραδοσιακό τρόπο και με λίγα λεπτά σιωπηρού σέιζα, προσφέρουν οδηγίες στην τεχνική της σκέψης του ZEN. Στη συνέχεια θα μιλήσουμε για βασικά πράγματα της αρχαίας αυτής μεθόδου, καθώς και για τις αρχές όπου στηρίζεται, και πώς ένα άτομο μπορεί να αρχίσει να εξασκείται.

Τί, όμως, προσφέρει το ZEN στις πολεμικές τέχνες;

Σάν φιλοσοφία της ζωής, το ZEN έχει διαποτίσει τη λογοτεχνία στην Ανατολή τόσο που η Ανατολίτικη ποίηση, ζωγραφική, γλυπτική όπως και το τζούντο και το καράτε και οι άλλες πολεμικές τέχνες είναι σχεδόν αδιάσπαστες απ' αυτό. Συνεπάγεται λοιπόν ότι για να καταλάβει κάποιος το αληθινό πνεύμα των πολεμικών τεχνών πρέπει να αντιληφθεί το πνεύμα του ZEN.

Τό ZEN προσπαθεί να αναπτύξει μία αλτρούιστική στάση του νου που συχνά αναφέρεται σαν "καθόλου νους". Δεν είναι βέβαια κατάσταση αναισθησίας. Αντίθετα, είναι μία ακριβής συναίσθηση του κάθε τι που βρίσκεται γύρω μας. Παρομοιάζεται με το παγερό, ανενόχλητο πρόσωπο μιας όρεινης λίμνης που αντανακλά την εικόνα του φεγγαριού.

Ένα από τα πιο κοινά προβλήματα αυτών που αρχίζουν καράτε είναι να ξεπεράσουν την αίσθηση του εαυτού τους. Στόν αγώνα, προσπαθούν να αποκρούσουν τις κινήσεις του αντιπάλου ενώ ετοιμάζουν στο νου τους τις επιθέσεις. Στο τέλος αποπλίζονται γιατί είναι πολύ αφοσιωμένοι στη σκέψη.

Σε έκτελεση κάτα, ή συναίσθηση του εαυτού σου είναι με καταστρεπτική στον συγχρονισμό και το ρυθμό. Τό κάτα αποτελείται από μία άνομοια σειρά μεμονωμένων τεχνικών παρά από μία μοναδική τεχνική.

Η κατάσταση του άγρυπνου "καθόλου νου" - δηλαδή τό να κινείσαι με τέλεια άγνοια του εαυτού σου - είναι τό πρώτο πράγμα για τον άνθρωπο τον εξασκούμενο στις πολεμικές τέχνες, που πρέπει να υιοθετήσει στη σκέψη του ZEN. Η πρακτική αναπτύσσει βαθιά κοιλιακή αναπνοή τόσο απαραίτητη

για τό κέντρο των γροθιών όσο και των δυνατών κιάι. Βοηθά επίσης στη συγκέντρωση της ενέργειας στο "TANDEN", ένα σημείο κάτω από τον άφαλό που είναι τό κέντρο βάρους του σώματος σε όλες τις στάσεις του καράτε. Φυσικά, εκτός από τά άμεσα εύεργετήματα στις εξελιγμένες βασικές τεχνικές, δηλ. στόν αγώνα και στην έκτελεση του κάτα, τό ZEN είναι επίσης ένας αρχαίος τρόπος της ανατολίτικης σοφίας που φέρνει ειρήνη στο μυαλό και συναίσθηση της ενότητας με τό σύμπαν.

Ο αντίκειμενικός σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τον ενδιαφερόμενο για τις πολεμικές τέχνες άνθρωπο να είσχωρησει στη σκέψη του ZEN ή του ZAZEN. Η λέξη κυριολεκτικά σημαίνει "καθιστό ZEN". Στηρίζεται στην επικοινωνία σώματος-μυαλού και στην αντίληψη ότι τό μυαλό δεν μπορεί να μένει ήρεμο και ήσυχο εκτός μόνο όταν και τό σώμα είναι ήρεμο και ακίνητο. Για να καταλάβουμε αυτή την ακινησία του σώματος πρέπει να αναφερθούμε σε όρισμένες αρχές της ανατομίας και της φυσιολογίας.

Αναφέρθηκε παραπάνω ότι τό κέντρο βάρους του ανθρώπινου σώματος βρίσκεται στο "TANDEN" σε όλες τις στάσεις του καράτε, τέσσερα δάχτυλα κάτω από τον άφαλό. Όταν καθόμαστε, επίσης, ή μέγιστη σταθερότητα του σώματος επιτυγχάνεται όταν τό κέντρο βάρους βρίσκεται στο "TANDEN".

Στη παραδοσιακή στάση "όλοκληρου λωτού", κέκκα φούζα, τά γόνατα και οι γλουτοί σχηματίζουν με τό "TANDEN" ένα ισόπλευρο τρίγωνο. Η σταθερότητα πρέπει να διακρίνεται από την άνεση. Ακόμα και τά άτομα που εξασκήθηκαν στη στάση του λωτού για πολλά χρόνια μετά από ένα μακρύ διάστημα καθίσματος, πονούν στα πόδια και στους πίσω χαμηλούς μύς. Η ένταση που δημιουργείται απ' αυτή τη στάση βοηθάει στη συγκέντρωση και προφύλλασσει από τον πάντα πιθανό κίνδυνο του να λαγοκοιμηθείς.

Αυτό τό ισόπλευρο τρίγωνο σχηματίζει μία στερεή βάση για τό σώμα, που ενισχύει τη σπονδυλική στήλη, μία και δεν συγκεντρώνεται βάρος στους σπονδύλους, και έτσι ανακουφίζονται τά νεύρα της ράχης από την πίεση. Όταν ή κορυφή του πυελικού γέρνει και οι γλουτοί βρίσκονται πρὸς τά πίσω, τά έσωτερικά όργανα - ιδιαίτερα τό στομάχι και τά έντερα - είναι ελεύθερα να λειτουργήσουν χωρίς υποχρεωτικό έξαναγκασμό.



Η στάση του λωτού (πλήρης) όπου τά δάχτυλα των ποδιών ακουμπούν ανάποδα στους αντίθετους μηρούς.

Η παραπάνω αρχή της ανατομικής σταθερότητας μπορεί εύκολα να συναχθεί από τη στάση του λωτού και με ένα φίλο που θα σπρώχνει σιγά από μπρός, πίσω ή πλάγια. Συγκρίνετε αυτό με οποιαδήποτε άλλη καθιστική στάση, όπως είναι ή Ινδιάνικη με σταυρωμένα πόδια στάση, και ή επόμενη αρχή θα είναι προφανής.

Τό μέρος του μυαλού που εξουσιάζει τις ανώτερες λειτουργίες, όπως ή βαθιά σκέψη, είναι ο διάσημος φλοιός του έγκεφάλου. Αυτό μπορεί να διεγείρει την ετοιμότητα με διάφορους τρόπους. Ένας από τους πιο κατάλληλους τρόπους είναι με ένα νεύμα που προκαλεί τους ιδιοδεκτικούς (δέκτες των αισθήσεων των μυών) και τά άλλα αισθητήρια νευρικά άκρα. Ο νωτιαίος μυελός στηρίζεται σ' ένα μέρος του υποθαλάμου που ονομάζεται τό κέντρο της ετοιμότητας, τό νεύμα, στη στροφή, διεγείρει τον φλοιό του έγκεφάλου.

Η ένταση σε οποιοδήποτε μυώνα μπορεί να προκαλέσει τό νεύμα. Αλλά οι μυώνες της κοιλιās - αυτοί που βοηθούν στη βαθιά είσπνοή - προκαλούν την δυνατώτερη διεγερση. Αυτό είναι φυσιολογική εξέγηση αυτού που είναι γνωστό έδω και πολλά χρόνια στην Ανατολή - ή πνευματική δύναμη συγκεντρώνεται στο κατώτερο κοιλιακό μέρος.

Η σκέψη δεν προκαλείται από κεϊ, αλλά μπορεί να διεγερθεί, να συγκεντρωθεί και να ελεγχθεί από τό "TANDEN", ή σπουδαιότητα της βαθιάς αναπνοής. Και χρησιμοποιώντας τους κοιλιακούς μυώνες για την αναπνοή, περισσότερο από τους μυώνες του στήθους, ή ένταση αναπαράγεται συνέχεια, διεγειρώντας τον φλοιό του έγκεφάλου στην ετοιμότητα.

Για να δοκιμάσουμε αυτή τη διαδικασία, ως κάνουμε τό παρακάτω πείραμα. Χρησιμοποιώντας ένα ρολόι με λεπτοδείκτη, προσπαθείστε να κρατήσετε όλες τις σκέψεις και τις ιδέες έξω από τό μυαλό σας για ένα ολοκληρωμένο λεπτό, αναπνεύοντας κανονικά. Μετά, πάρτε μία βαθιά αναπνοή και εκπνεύστε με τους κοιλιακούς μυώνες. Όταν εκπνεύσετε τελείως, κρατείστε την κοιλιά σταθερή χωρίς να αναπνέετε και συγκεντρωθείτε στο να κρατάτε όλες τις ιδέες και τις σκέψεις έξω από τό μυαλό σας.

Θά ανακαλύψετε ότι όσο χρόνο σταματάτε να αναπνέετε, κρατάτε εύκολα τό μυαλό σας καθαρό. Χωρίς την ένταση που παράγεται από τό κράτημα της αναπνοής, πολλές ιδέες αρχίζουν να προσβάλλουν τη διαύγεια της αίσθησης, όσο σκληρά κι' αν προσπαθήσετε να τις αποβάλλετε.







# ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ

## ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

Από τον Νικόλαο Νέζη

### ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

Η μεγαλύτερη διαφορά μεταξύ του καλιού Ζίου-Ζίτσου και του Κόντοκαν τζούντο μπορεί να συνοψιστεί στο "άνυψωση μιας τέχνης σε μία Αρχή."

Τό Ζίου-Ζίτσου (άπαλή τέχνη) είναι μόνο εφαρμογή των μεθόδων άμυνας και επίθεσης, ενώ τό τζούντο (άπαλός τρόπος) είναι η Αρχή της όσο τό δυνατόν πιό άποτλεσματικής χρησιμοποίησης της σωματικής και πνευματικής δυνάμεως. Η συνεχής εξάσκηση σε άμυνα και επίθεση τελειοποιεί τό σώμα και την ψυχή του τζουντόκα και τόν βοηθά να κατανοήσει και να εφαρμόσει τό φιλοσοφικό μέρος του τζούντο. Μέ τόν τρόπο αυτό του παρέχεται η δυνατότητα να τελειοποιήσει τόν εαυτό του και να προσφέρει κάτι χρήσιμο στον κόσμο. Αυτό είναι ο τελικός σκοπός του τζούντο.

Οι παραπάνω ιδιότητες του τζούντο εξηγούνται, κατά γενικό τρόπο, από την αρχή του JU (πρώτο συνθετικό της λέξεως JUDO) που σημαίνει "πραότητα", "εύλυγισία", "άπαλότητα", "εύκαμψία".

Πολλές σχολές χρησιμοποίησαν την έκφραση "JU YOKU GO O SEI SURU" που σημαίνει περίπου "η άδυναμία λέγεται τή δύναμη". Η έκφραση αυτή, άνθολογημένη από την Ταοϊστική διδασκαλία, όρίζει την άληθινή σημασία της αρχής του JU όπως εφαρμόζεται στο Κόντοκαν τζούντο.

Οι σχολές του Ζίου-Ζίτσου είχαν από παλιά άναγνωρίσει τή σημασία της αρχής αυτής και χρησιμοποίησαν στη διδασκαλία τους διάφορες εκφράσεις, όπως "έάν ο αντίπαλος σπρώχνει με 5 μονάδες δυνάμεως, εσύ τράβα με επίσης 5 μονάδες δυνάμεως, τό άποτέλεσμα είναι 10 μονάδες δυνάμεως" ή "έάν ο αντίπαλος τραβά με 8 μονάδες δυνάμεως, εσύ σπρώξε με 2 μονάδες δυνάμεως, τό άποτέλεσμα είναι 10 μονάδες δυνάμεως."

Αλλά η αρχή του JU είχε πολλές έρμηνείες από τις διάφορες σχολές και ο Ζ. Κάνο διαπίστωσε πολλές παρανοήσεις στη χρησιμοποίηση αυτής της αρχής, γι' αυτό εφαρμόζοντας επιστημονικούς συλλογισμούς σ' αυτές τις έρμηνείες και ξεκαθαρίζοντας κάπως άπόκρυφες ιδιότητές τους, ανέπτυξε τή δική του θεωρία για τις μονάδες δυνάμεως.

"Τί λοιπόν άληθινά σημαίνει "άπαλότητα", "εύλυγισία", ή "ύποχώρηση", λέει ο Ζ. Κάνο. Για να άπαντήσουμε σ' αυτή την έρώτηση, ως ύποθέσουμε πώς εκτιμούμε τή δύναμη ενός ανθρώπου σε μονάδες της μιάς. "Ας πούμε πώς ή δύναμη του άντιπάλου που στέκεται μπροστά μου άντιπροσωπείται από 10 μονάδες, ενώ ή δύναμη ή δική μου, λιγότερη από εκείνου, άντιπροσωπείται από 7 μονάδες. Τώρα, έάν αυτός με σπρώξει με όλη του τή δύναμη, έγώ σίγουρα θά σπρωχτώ προς τά πίσω ή θά πέσω κάτω, ακόμα και άν χρησιμοποιήσω όλη τή δύναμή μου τραβώντας τό σώμα μου άκριβώς τόσο, όσο με έσπρωξε, προσέχοντας ταυτόχρονα να κρατήσω τήν ίσορροπία μου, τότε αυτός θά έγερνε μπροστά και έτσι θά έχανε τήν ίσορροπία του. Σ' αυτή τή νέα θέση μπορεί να γίνει τόσο άνίσχυρος, όχι γιατί θά έχει χάσει τή φυσική του δύναμη, αλλά γιατί βρίσκεται σ' αυτή την άδέξια θέση και ή δύναμή του άντιπροσωπείται εκείνη τή στιγμή με 3 μονάδες άντί της κανονικής του των 10 μονάδων.

Έν τω μεταξύ έγώ, διατηρώντας τήν ίσορροπία μου κρατώ όλη μου τήν άρχική δύναμη των 7 μονάδων. Τώρα είμαι για μία στιγμή σε πλεονεκτική θέση και μπορώ να νικήσω τόν άντίπαλό μου χρησιμοποιώντας μόνο τή μισή μου δύναμη, δηλαδή 3,5 μονάδες έναντι των δικών του 3 μονάδων' έτσι μου άπομένει 0,5 μονάδες της δυνάμεως μου που μπορώ να χρησιμοποιήσω για όποιοδήποτε άλλο σκοπό. Έάν είχα μεγαλύτερη δύναμη από τόν άντίπαλό μου θά μπορούσα βέβαια να τόν άπωθήσω' αλλά ακόμα και έάν τό ήθελα και είχα τή δύναμη να τό κάνω, θά ήταν προτιμότερο να "ύποχωρήσω" γιατί έτσι θά έχω φυλάξει τή δύναμή μου, ενώ θά έχω έξαντλήσει τή δύναμη του άντιπάλου μου."

Αλλά ή αρχή του JU περιέχει και τήν έννοια της "ύποχώρησης", "άμυνας", και τήν έννοια της "άντίστασης", "επίθεσης".

Δέν μπορεί να κερδίσουμε έναν άντίπαλο μόνο με ύποχώρηση, όταν π.χ. μάς έχει ήδη άρπάξει, τότε για να νικήσουμε πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τή δύναμή μας έναντιόν του. Έτσι τό JUDO δέν είναι μόνο ένα άμυντικό σύστημα, και όπως είπε



Ο ιδρυτής του τζούντο Ζίγκορο Κάνο ενώ έπιδεικνύει τό Κοσίκινο Κάτα με τόν Γιαμασίτα, 10 ντάν. Μιά φωτογραφία που δείχνει τήν αίσθηση και τήν μεγαλοπρέπεια των τεχνικών του Ζίγκορο Κάνο.

ο Ζ. Κάνο "έάν αυτό ήταν άλήθεια, θά έβγαζε κανείς τό συμπέρασμα πώς οι τεχνικές του JUDO είναι άχρηστες, εκτός έάν ο άντίπαλος έπιτεθεί πρώτος, αλλά έάν αυτό συνέβαινε, τότε τό JUDO θά ήταν μία περιορισμένη μορφή πάλης."

Ο ιδρυτής Ζ. Κάνο συνόφισε (τό 1923) τή διδασκαλία του στα σλόγκαν: SEIRYOKU ZEN'YO - μέγιστη ένέργεια (ικανότητα) με έλάχιστη προσπάθεια ή ή καλύτερη χρησιμοποίησης της ένέργειας και JITA KYOEI - κοινή εϋημερία (συνεργασία-ύποστήριξη) και όφελος.

Η αρχή της χρησιμοποίησης της μέγιστης ικανότητας του σώματος και του πνεύματος, είναι ή πιό μεγάλη αρχή που κυβερνά όλες τις τεχνικές του JUDO. Η ίδια αρχή μπορεί να έπεκταθεί στη βελτίωση του άνθρώπινου σώματος κάνοντας τό πιό δυνατό, υγιές και χρήσιμο και έτσι συνθέτει μία φυσική εκπαίδευση.

Μπορεί επίσης αυτή ή αρχή να έπεκταθεί στην ανάπτυξη της διανοητικής και ήθικης δυνάμεως και με τόν τρόπο αυτό συνθέτει νοερά και μία ήθικη εκπαίδευση. Μπορεί επίσης να έπεκταθεί στη βελτίωση της δίκαιας, της ένδυνασίας, της κατοικίας, της κοινωνικής συναλλαγής και των μεθόδων έργασίας και έτσι συνθέτει ένα τρόπο ζωής.

Ακολουθώντας αυτή τήν άλληλουχία σκέψων ο Ζ. Κάνο ανέπτυξε τή δεύτερη μεγάλη αρχή του JUDO, τήν αρχή JITA KYOEI. Τά βασικά στοιχεία αυτής της αρχής εύρίσκονται σχεδόν σε όλα τά δόγματα των κλάσικων πολεμικών τεχνών.

Η αρχή της μέγιστης ένέργειας όταν εφαρμόζεται στην τελειοποίηση της κοινωνικής ζωής, άκριβώς όπως εφαρμόζεται στην εκπαίδευση του σώματος και του πνεύματος, άπαιτεί πρώτα απ' όλα, τάξη και άρμονία μεταξύ των μελών της και αυτό μπορεί να κατορθωθεί μόνο δια μέσου άμοιβαίας προσπάθειας και παραχωρήσεων για να οδηγήσει στην κοινή εϋημερία και τό όφελος.

Γι' αυτό, ο τελικός σκοπός του JUDO είναι να χαράξει στο μυαλό του ανθρώπου πνεύμα σεβασμού για τις αρχές της μέγιστης ένέργειας και κοινής

εϋημερίας, οδηγώντας τον έτσι, ώστε να έξασκήσει αυτές άτομικά και συλλογικά για να μπορέσει να φτάσει σε μία ύψηλότερη βαθμίδα και ταυτόχρονα να άναπτύξει τό σώμα του και να μάθει τήν τέχνη της άμυνας και της επίθεσης.

Η κοινή εϋημερία ήταν ο θεμέλιος λίθος των έλπίδων του Ζ. Κάνο για μία παγκόσμια κοινωνική άρμονία, γιατί πίστευε ότι ή κοινή εϋημερία είναι ή αρχή για μία παγκόσμια κοινότητα όπου οι διαφορές μεταξύ των μελών της θά έχουν ξεπεραστεί.

Κοιτάζοντας τό JUDO άντικειμενικά, ή κοινή εϋημερία και όφελος είναι τό ποθητό τέλος και ή μέγιστη ένέργεια είναι τό μέσο για να φτάσει κάποιος αυτό τό σκοπό.

Αλλά ή κοινή εϋημερία και όφελος είναι ή φράση που άντιπροσωπεί τό ιδανικό του JUDO, είναι ο ύπέρτατος στόχος που μπορούν να φτάσουν μόνο εκείνοι που κατέχουν σε βάθος τήν τέχνη και τό πνεύμα της άμιλλας και έχουν ξεπεράσει όλα τά συναισθήματα της νίκης και της ήττας.

Ο Ζ. Κάνο δίδαξε τούς μαθητές του να μη χρησιμοποιούν στο χώρο έξασκήσεως καμία μέθοδο που θά μπορούσε να τραυματίσει τόν άντίπαλο, γιατί μία τέτοια ένέργεια είναι ένάντια στο πνεύμα της κοινής εϋημερίας.

Απέφυγε από τήν άποψη του εκπαιδευτού τή συζήτηση πάνω στη βαθιά φιλοσοφική αρχή του JUDO, αλλά δίδαξε τούς μαθητές του με όρους καθημερινής διαγωγής, άποβλέποντας στην προδο τους βήμα προς βήμα, προς τό ύψηλότερο επίπεδο του πνεύματος, τήν ιδανική θέση, που είναι ένας κόσμος άρμονίας, ειρήνης και αγάπης, μία τέλεια κατάσταση ύπάρξεως και όπως δίδασκε ο Βουδδισμός "ο εαυτός μας και τό Σύμπαν είναι σ' ένα σώμα" όπου έμεϊς και οι άλλοι γινόμαστε ένα.

Αυτό άντιπροσωπεί τήν κορυφή της άνατολικής φιλοσοφίας και είναι ή ύπέρτατη αρχή του άνθρώπινου γένους.

Νικόλαος Νέζης



# τζούντο, καράτε και ...

## βίζα για την Ιαπωνία

Από τον Γεράσιμο Αρτινό



Αυτό το άρθρο γράφεται με σκοπό να δώσει στους Έλληνες αθλητές των πολεμικών τεχνών που σκοπεύουν να έρθουν στην Ιαπωνία, τις απαραίτητες και υπεύθυνες πληροφορίες για τη διαδικασία και τα πιστοποιητικά όπως και κάθε άλλη μικρολεπτομέρεια, που χρειάζεται, για να μπουν στο Ιαπωνικό έδαφος.

Υπάρχουν τέσσερα (4) είδη θεωρήσεων (βίζα) με τις οποίες ο Έλληνας Τζουντόκα ή Καρατέκα μπορεί να μπει στην Ιαπωνία. Αυτές είναι οι ακόλουθες:

1.- Τουριστική βίζα. Αριθμός 4-1-4. Διάρκεια παραμονής 90 ημέρες.

Καμιά διατύπωση δεν χρειάζεται εκ των προτέρων εκτός από ένα ισχύον διαβατήριό. Η βίζα αυτή μπορεί να ανανεωθεί μέσα στην Ιαπωνία για ακόμα 90 ημέρες χωρίς κανένα πρόσθετο δικαιολογητικό. Επομένως με αυτή τη βίζα μπορεί κανείς να μείνει συνολικά 120 ημέρες. Εάν προσπαθήσει να την ανανεώσει για δεύτερη φορά, τότε χρειάζεται γράμμα έγγυησης από έναν εμπορο γιαπωνέζο και εισιτήριο προς οποιαδήποτε χώρα εκτός Ιαπωνίας. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις μπορεί κανείς να επιτύχει και δεύτερη ανανέωση χωρίς πρόσθετα δικαιολογητικά. Αλλά αυτό θεωρείται ως εξαίρεση του κανόνα.

2.- Ειδική βίζα. Αριθμός 4-1-16(3). Διάρκεια παραμονής 3 μήνες (για Έλληνες).

Καμιά διατύπωση δεν χρειάζεται εκ των προτέρων. Την βίζα αυτή την παίρνει κανείς αν δηλώσει στο αεροδρόμιο ή λιμάνι εισόδου στην Ιαπωνία ότι προτίθεται να κάνει εκπαίδευση στο Τζούντο ή καράτε. Για την ανανέωση της όμως (για ακόμα 3 μήνες) χρειάζεται ένα γράμμα έγγυησης από έναν εμπορο γιαπωνέζο και ένα εισιτήριο επιστροφής στην Ελλάδα ή προς οποιαδήποτε χώρα εκτός Ιαπωνίας.

Εάν κανείς βρει γιαπωνέζο έγγυητή μπορεί να την ανανεώσει δύο φορές συνολικά. Όστε μπορεί να παραμείνει τό πολύ 9 μήνες στην Ιαπωνία. Τρίτη ανανέωση δεν γίνεται δεκτή και πρέπει να εγκαταλείψει το Ιαπωνικό έδαφος, π.χ. να πάει στη Κορέα και να επιστρέψει.

3.- Φοιτητική βίζα. Αριθμός 4-1-8. Διάρκεια 1 έτος.

Για τη βίζα αυτή χρειάζονται τα ακόλουθα δικαιολογητικά, τα οποία και πρέπει να υποβληθούν στην Ιαπωνική Πρεσβεία στην Ελλάδα 4 μήνες τουλάχιστον πριν από την αναχώρηση.

1) Γράμμα έγγυησης από έναν εμπορο γιαπωνέζο ότι αναλαμβάνει υπεύθυνα να καλύψει οικονομικά τον υποψήφιο φοιτητή Τζούντο ή Καράτε σε περίπτωση ανάγκης.

2) Εισιτήριο επιστροφής στην Ελλάδα.

3) Τίτλος και διεύθυνση Ινστιτούτου στο οποίο πρόκειται να σπουδάσει ή εκπαιδευτεί, π.χ. KODOKAN ή SHOTOKAN.

4) Λογαριασμό τραπεζής ή οτιδήποτε άλλο ενδεικτικό του ότι ο υποψήφιος αθλητής μπορεί να αντιμετωπίσει τα έξοδα παραμονής στην Ιαπωνία για 1 χρόνο. Τα μηνιαία έξοδα είναι χοντρικά 600 δολάρια.

5) Βασική γνώση Αγγλικής ή Ιαπωνικής.

4.- Μορφωτική βίζα. Αριθμός 4-1-8. Διάρκεια παραμονής ένας χρόνος.

Τά ίδια απαιτούμενα δικαιολογητικά με τά της φοιτητικής βίζας.

Η φοιτητική και μορφωτική βίζα μπορούν να ανανεωθούν για 1 χρόνο, μέσα από την Ιαπωνία, εάν ο αθλητής του Τζούντο ή Καράτε θελήσει να παραμείνει ακόμη ένα χρόνο.

Τώρα, τί συμβαίνει στην περίπτωση που ο αθλητής έμεινε 4 μήνες με τουριστική βίζα ή 3 μήνες με ειδική και δεν μπόρεσε να βρει γιαπωνέζο εμπορο για έγγυητή να ανανεώσει τη βίζα του.

Απαραίτητα, πρέπει να εγκαταλείψει το Ιαπωνικό έδαφος και να επιστρέψει. Τό κοντινότερο κράτος είναι η Νότιος Κορέα και εκεί πηγαίνουν όσοι θέλουν να ανανεώσουν την παραμονή τους στην Ιαπωνία και δεν έχουν γιαπωνέζο έγγυητή.



Πόσοι τρόποι να πάει κανείς στην Κορέα και πόσα τά έξοδα σε κάθε περίπτωση.

1) Αεροπορικώς. Είναι φυσικά ο άνετοτερος τρόπος και ο συντομότερος. Τό αεροπορικό ταξίδι μετ'επιστροφής Τόκιο-Σεούλ-Τόκιο και όλες τις διαδικασίες στην Ιαπωνική Πρεσβεία στη Σεούλ, παίρνει περί τις 8-10 ώρες. Κοστίζει γύρω στις 45.000 γιέν (1 δολ. = 200 γιέν). Για τό σκοπό της ανανέωσης της βίζας των ξένων στην Ιαπωνία, πρακτορεία οργανώνουν "πτήσεις βίζας" και τά έξοδα είναι λιγότερα.

2) Ο δεύτερος τρόπος είναι με τραίνο και φέρρυ-μπάτ. Από τό Τόκιο μέχρι τό SHIMONOSEKI (λιμάνι) με τό "SHINKANSEN" (έξπρες τραίνο, 200 KM/H) είναι 6 ώρες και περίπου 12.000 γιέν. Από τό SHIMONOSEKI φεύγει φέρρυ-μπάτ για την Κορέα (PUSSAN) Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή στις 5.30 τό απόγευμα και φθάνει στο PUSSAN Τρίτη, Πέμπτη και Σάββατο στις 9 τό πρωί. Κοστίζει μόνο 5.500 γιέν.

Τίς ίδιες μέρες που φθάνει στο PUSSAN τό φέρρυ-μπάτ ξαναφύγει τό απόγευμα στις 5.30 για την Ιαπωνία (SHIMONOSEKI). Τό προξενείο της Ιαπωνίας στο PUSSAN είναι σε απόσταση 20 λεπτών με τά πόδια από τό λιμάνι, έτσι μπορεί να τελειώσει κανείς τίς διαδικασίες της βίζας πολύ σύντομα και να επιστρέψει στο SHIMONOSEKI με τό ίδιο φέρρυ-μπάτ την ίδια μέρα. Τά έξοδα επιστροφής είναι φέρρυ-μπάτ 5.000 γιέν, SHIMKANSEN 12.000 γιέν. Δηλαδή σύνολο 12.000 + 5.500 + 12.000 = 34.500 γιέν. Σε 3 μέρες δηλαδή μπορεί να είναι κανείς πίσω στο Τόκιο με καινούργια βίζα για άλλους 3 μήνες.

3) Ο τρίτος τρόπος είναι πιδ κουραστικός αλλά σχεδόν ακίνδυνος από οικονομικής απόψεως.

Από Τόκιο στο SHIMMOSHEKI με "ώτο-στόπ".

Κόστος: δωρεάν.

Τεχνική: Τό Τζουντόγκι ή Καρατέγκι στο ώμο. Αυτό εξυπηρετεί σε δύο σκοπούς α) Κάνει τούς γιαπωνέζους οδηγούς φορτηγών ή ιδιωτικών να θυμούνται τά σχολικά τους χρόνια που έπαιζαν Τζούντο ή Καράτε και διατίθενται πολύ φιλικά στο ξένο Τζουντόκα ή Καρατέκα. β) Μπορεί να παίξει Τζούντο ή Καράτε στην Κορέα με τούς φιλικώτατους Κορεάτες.

Τό μόνο εφόδιο είναι ένας οδικός χάρτης γραμμένος στα Αγγλικά και γιαπωνέζικα.

Από πού θ'αρχίσει τό "ώτο-στόπ; Από οποιοδήποτε σημείο του Τόκιο παίρνει κανείς ένα τραίνο για τόν σταθμό SHIBUYA. Από SHIBUYA παίρνει τό λεωφορείο που βγαίνει στην Έθνική Όδο (TOMEI EXPRESSWAY). Μπορεί να κατέβει σε οποιοδήποτε σταθμό φορτηγών αυτοκινήτων. Τά φορτηγά είναι προτιμότερα γιατί διατρέχουν μεγάλες αποστάσεις π.χ. Τόκιο-Οσάκα ή Τόκιο-Χιροσίμα. Τό Τζουντόγκι (Καρατέγκι) πάντοτε στον ώμο. Ελαφρό χαμόγελο. Και δεν χρειάζεται να ρωτήσει κανείς τούς φορτηγατζήδες πού πάνε, γιατί ρωτάνε εκείνοι πρώτοι πού πώς. Αν όλα μάλιστα πάνε σύμφωνα με την γιαπωνέζικη ευγένεια οί γιαπωνέζοι οδηγοί δεν σ' αφήνουν να πληρώσεις τό εστιατόριο, στους σταθμούς που κάνουν για να φάνε. Πληρώνουν αυτοί, και σε πιέζουν να φας διπλή μερίδα γιατί καταλαβαίνουν ότι οί γιαπωνέζικες μερίδες είναι πολύ μικρές για τούς ξένους.

Υπάρχουν επίσης και γιαπωνέζοι οδηγοί που είτε είχαν κακές εμπειρίες με ξένους ώτο-στόπερς, κυρίως αμερικανούς, είτε έχουν ζήσει στο έξωτορικό, και έχουν χάσει την πατροπαράδοτη γιαπωνέζικη ευγένεια και άδωδτητα. Αυτοί δεν δέχονται να σε πάρουν στο αυτοκίνητό τους. Αλλά αυτοί είναι ή εξαίρεση.

Με αυτό τόν τρόπο τά έξοδα ανέρχονται στο μηδαμινό ποσό των 10.500 γιέν (φέρρυ-μπάτ).

Εάν μάλιστα πάρει κανείς καμιά καλή φωτογραφική μηχανή, ρολόι ή ηλεκτρονικό υπολογιστή και τό πουλήσει στην Κορέα μπορεί να έχει και κέρδος 20-25.000 γιέν από τό ταξίδι.

Μερικοί αμερικανοί με έμπορικό μυαλό σκέπτονται λίγο πιδ ... βαθιά. Φέρνουν χασίς στην Ιαπωνία. Αλλά δεν πάνε πολύ μακριά με τίς "μπίζνες". Την δεύτερη ή τρίτη φορά τό όνομά τους μπαίνει στις έφημερίδες και οί ίδιοι κάνουν Καράτε ή Τζούντο με τούς ... δεσμοφύλακες στη φυλακή.

Ός γνωστόν οί δεσμοφύλακες έχουν πολύ γερές ομάδες Τζούντο-Καράτε και οί φυλακισμένοι που δείχνουν καλή διαγωγή μπορούν να συμμετέχουν στη προπόνηση εάν κατέχουν τίς τέχνες αυτές.

Σας περιμένω...

Με βαθιά ... ιαπωνική υπόκλιση

Γεράσιμος Αρτινός



# Μινόρου Καβαβάντα

Τό πρωί (5.30') τῆς Τετάρτης, 29 Αύγουστου 1979, ἔφτασε ἀεροπορικῶς στήν Ἀθήνα ἀπό Ἰαπωνία ὁ κ. Μινόρου Καβαβάντα, 4 ντάν καράτε ἀπό τήν JAPAN KARATE ASSOCIATION.

Ὁ κ. Καβαβάντα ἦρθε στήν Ἑλλάδα σάν ἀπεσταλμένος τῆς JKA μετά ἀπό πρόσκληση τῶν ἐδῶ ἀθλητῶν τοῦ Στόκαν Καράτε τῆς JKA.

Στό ἐξώφυλλο βλέπετε τόν κ. Καβαβάντα σέ ἐκτέλεση τεχνικῶν αὐτοάμυνας ἐναντίον δύο ἀντιπάλων. Τό ἴδιο (μέ ἕναν ἀντίπαλο) καί στήν κάτω φωτογραφία, ἐνῶ στή δεξιᾷ σελίδα δείχνει βασικές τεχνικές τοῦ καράτε μέ τόν δάσκαλό του Μασατόσι Νακαγιάμα γιά τό βιβλίό "Τό Καλύτερο Καράτε".

Παγκόσμια γνωστός ἀπό τήν ἐπίδοσή του στήν πολεμική αὐτή τέχνη, ὁ κ. Καβαβάντα εἶναι ὁ ἀγαπημένος μαθητής τοῦ ἀρχηγοῦ τῆς JKA κ. Μασατόσι Νακαγιάμα καί ἔχει ποζάρει ἀκούραστα μέ τόν δάσκαλό του γιά τήν ἀπόδοση τῶν τεχνικῶν τοῦ καράτε σέ πολλές φωτογραφίες τῶν βιβλίων τῆς σειρᾶς "Τό καλύτερο Καράτε".

Πρωταθλητής καί ἐκπαιδευτής ὁ ἴδιος, ὑπογραμμίζει μέ τήν παρουσία του μιᾶ ἰδιαίτερη τιμή πού γίνεται γιά τό καράτε τῆς χώρας μας ἀπό τήν πατρίδα τῶν πολεμικῶν τεχνῶν. Ἡ ἐπίσκεψή του ὀφείλεται περισσότερο στήν προσωπική φιλία του μέ τόν κ. Μάριο Κοντοζῆ, ὁ ὁποῖος ἔμεινε γιά ἕνα χρόνο περίπου στό ἴδιο γυμναστήριο καί στόν ἴδιο ξενῶνα μέ τόν δάσκαλο. Εὐτυχῶς ἡ φιλία αὐτή καί ἡ ἀμοιβαία ἐμπιστοσύνη ὑποσκέλισαν τίς κακές ἐντυπώσεις πού "φρόντισε" νά ἀφήσει πέρυσι κάποιο γυμναστήριο σέ ἰάπωνες δασκάλους, καί ἔτσι ὁ κ. Καβαβάντα βρέθηκε στήν Ἀθήνα ἔτοιμος καί πρόθυμος νά βοηθήσει τό Στόκαν Καράτε τῆς Ἑλλάδας. Ἴσως μάλιστα νά παίξει κάποιο ρόλο καί στή δημιουργία Ὁμοσπονδίας γιά τό ἄθλημα, πράγμα γιά τό ὁποῖο ἔχουν γίνει ἤδη οἱ πρῶτες κινήσεις.

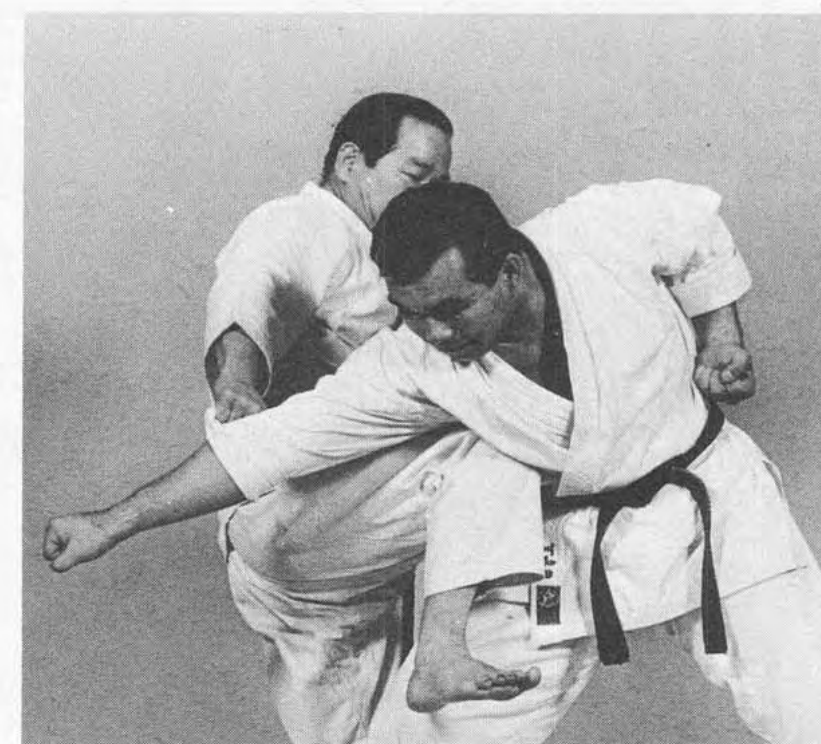
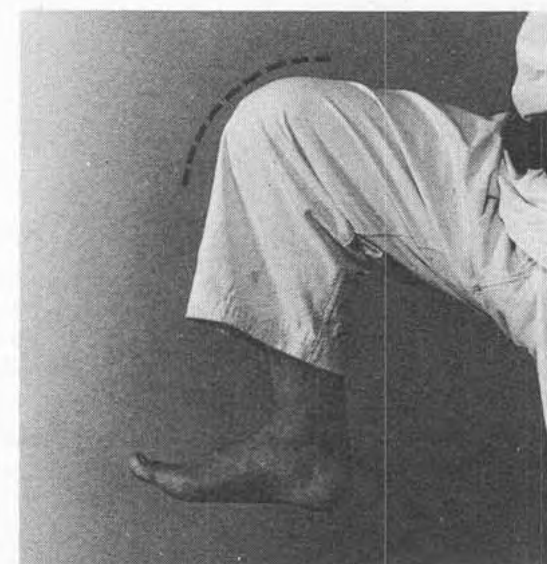
Εὐχόμαστε νά εὐοδωθοῦν οἱ σκοποὶ τοῦ δασκάλου καθώς καί ὅσων πραγματικά ἐνδιαφέρονται γιά τό ἄθλημα. Ἀπό τή θέση μας εἴμαστε πρόθυμοι καί ἔτοιμοι νά βοηθήσουμε καί αὐτή καί κάθε ἄλλη παρόμοια προσπάθεια μέ κάθε τρόπο.



Tsumasaki (τσουμασάκι)

Ἄκρα δαχτύλων

Σφίγγω μεταξύ τους τά δάχτυλά μου καί λακτίζω μέ τίς ἄκρες τους. Χρησιμοποιῶ τήν τεχνική κυρίως γιά στήθος καί στομάχι.

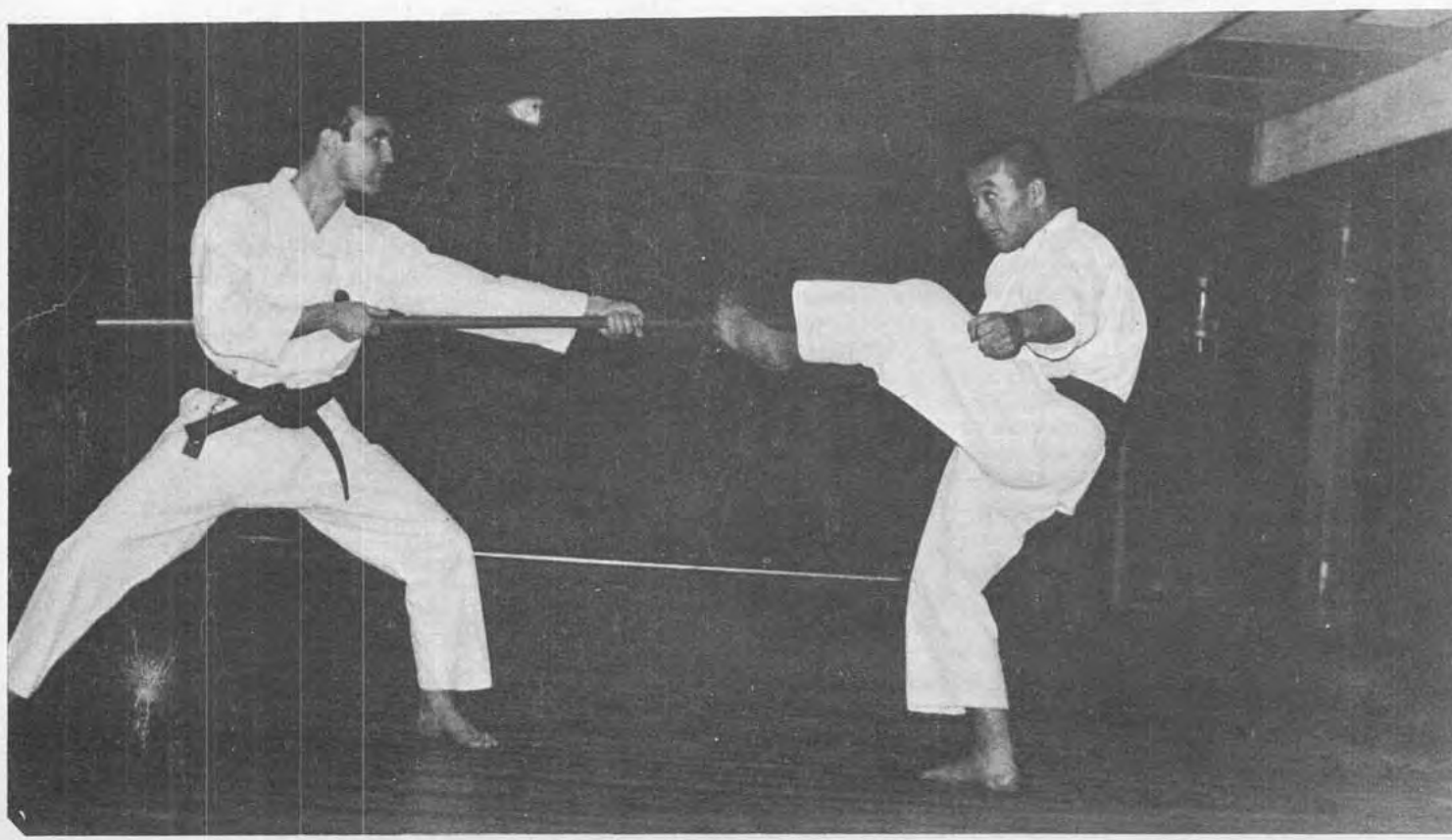


Hizagashira (χιζαγκασίρα)

Γόνατο

Ὅπως καί γιά τόν ἀγκώνα, τό γόνατο εἶναι πολύ χρήσιμο ὅταν ὁ ἀντίπαλος εἶναι πολύ κοντά. Στόχοι εἶναι ἡ βουβωνική χώρα, τά πλευρά καί οἱ μηροί.

Τό «ὄπλο» εἶναι γνωστό καί ὡς shittsui (γόνατο-σφυρί).





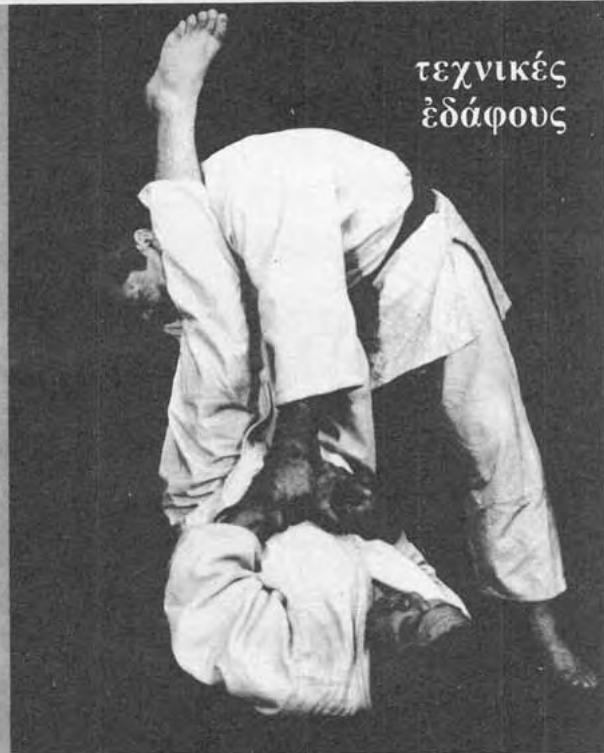
τεχνικές  
ρίψεων



## ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ στην πράξη

Kazuzo Kudo 9th Dan

τεχνικές  
εδάφους



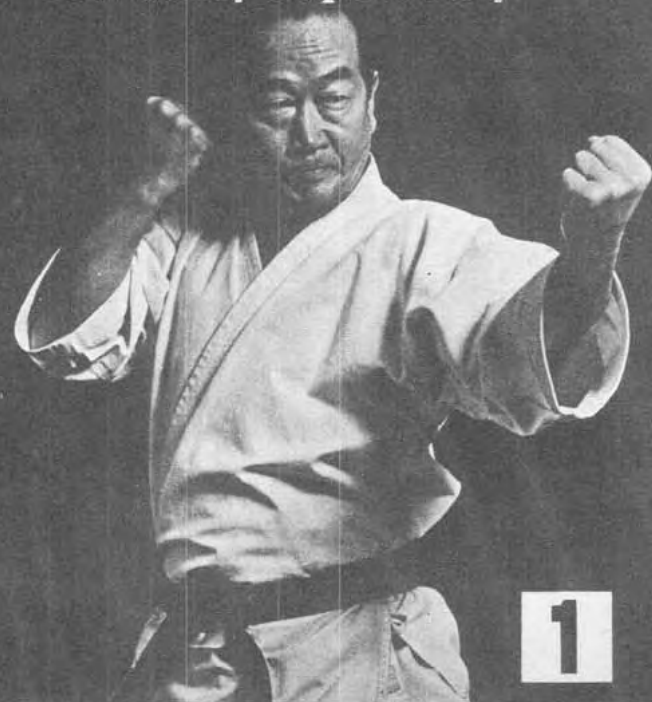
## ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ στην πράξη

Kazuzo Kudo 9th Dan

# ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ

M. Nakagiama

Συνοπτική Παρουσίαση



### "Τό τζούντο στην πράξη"

Είναι τό πιό μεθοδικό και πλήρες βιβλίο τζούντο στον κόσμο. Απαραίτητο βοήθημα για κάθε μαθητή και κάθε δάσκαλο.

#### Τόμος 1: "Τεχνικές ρίψεων"

Σέ 128 σελίδες και μέ πάνω από 500 φωτογραφίες, περιγράφει όλες τις πτώσεις και όλες τις κλασσικές τεχνικές του τζούντο.

#### Τόμος 2: "Τεχνικές εδάφους"

Σέ 128 σελίδες και μέ πάνω από 500 φωτογραφίες περιγράφει ασκήσεις γυμναστικής και τεχνικές ακινητοποιήσεων - στραγγαλισμών - εξάρθρωσεων μέ έπεξηγήσεις και συνδυασμούς.

### "Τό Καλύτερο Καράτε"

#### Τόμος 1: "Συνοπτική Παρουσίαση"

Είναι τό πρώτο από μιά σειρά οκτώ μοναδικών βιβλίων στον κόσμο πού θά μεταφραστούν όλα στά έλληνικά. Σέ 144 σελίδες και μέ πάνω από 500 φωτογραφίες περιέχει όλες τις βασικές τεχνικές του καράτε όπως αυτό διδάσκεται από την JAPAN KARATE ASSOCIATION.

# νέα

## ειδήσεις

## περίεργα

Κάτι καινούργιο φάνηκε στον κόσμο των πολεμικών τεχνών. Ο κ. Χρήστος Παύλου, 1 ντάν στο Σότοκαν Καράτε, άνοιξε ένα κατάστημα άθλητικών ειδών, δίπλα στο γυμναστήριο του (Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι), όπου εκτός των διαφόρων γενικών άθλητικών ειδών πού θά μπορεί νά βρεϊ κανείς, θά υπάρχει και ειδικό τμήμα για φόρμες, άξεσουάρ πολεμικών τεχνών, βιβλία, περιοδικά, άφισες και ότι άλλο ενδιαφέρει κάθε άσχολούμενο μέ τά σπόρ και τις πολεμικές τέχνες.

Η κυπριακή έφημερίδα ΣΗΜΕΡΙΝΗ δημοσίευσε την παρακάτω ανακοίνωση:

Ύποτροφίες σε Κύπριους πρόσφυγες.

Η Διεύθυνση της σχολής "ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ" (στην Αθήνα), του κ. Γεωργίου Βόλαρη, έπίσημα άναγνωρισμένη από τό κράτος, παραχωρεί, μέσω του γραφείου της ΣΗΜΕΡΙΝΗΣ στην Αθήνα, τρεις ύποτροφίες του τζούντο και τρεις ύποτροφίες του τάεκβον-ντό (κορεάτικου καράτε) σε Κυπρίους πρόσφυγες πού θέλουν νά εκπαιδευτούν στα άθλήματα αυτά. Η έκπαίδευση θά διαρκέσει δύο χρόνια και τά διπλώματα θά άπονεμηθούν από τον ΣΕΓΑΣ μετά τό τέλος της φοιτήσεως.

Τήν τεχνική διεύθυνση στη σχολή έχει ο Κορεάτης δάσκαλος Άν Χέν Κί, 6 ντάν, και θά διδάσκουν ο κ. Χρήστος Παπαηλιόπουλος και ο κ. Γεώργιος Βόλαρης, (3 ντάν τζούντο, 1 ντάν τάεκβον-ντό).

Η σχολή βρίσκεται στη διεύθυνση Άετιδέων 27, Χολαργός, τηλ. 6515384.

Σέ κάποια "σύσκεψη" των σχολών του Σότοκαν Καράτε πού έγινε πριν δύο μήνες ρίχτηκε ή ιδέα από τον κύριο όμιλητή της βραδιάς νά ληφθούν μέτρα έναντίον του περιοδικού "Δ J-K", γιατί δῆθεν "διασπᾶ" τό Σότοκαν μη άναφέροντας στις μαύρες ζώνες τον ιδιοκτήτη της σχολής όπου διδάσκει ο όμιλητής.

Οι άπαντήσεις του "Δ J-K" σ' αυτόν τον άστεϊο συλλογισμό είναι οι εξής:

1) Σεφυλλίστε όλα τά τεύχη του "Δ J-K". Από αυτά πού θά δεϊτε βγάλτε συμπεράσματα αν "διασπᾶ" ή "διαδίδει" τό Σότοκαν.

2) Είναι άυτόνοητο ότι τό "Δ J-K" δέν μπορεί νά πάρει πίσω δίπλωμα πού έδωσε έπίσημη όμοσπονδία. Μπορεί όμως, και θά τό κάνει, νά "κηρύξει άνύπαρκτο" για τις σελίδες του τό άτομο πού έξανάγκασε νά φύγει ο μοναδικός δάσκαλος του τζούντο πού ήρθε στην Ελλάδα και μάλιστα αφού υπό-

γραφε χαρτί μέ ποινική ρήτρα, πώς δέν θά διδάξει τζούντο για 5 χρόνια στην Αθήνα. (Τί θά έκαναν οι Σότοκαν καρατέκα αν αυτό είχε συμβεϊ σε δάσκαλο δικό τους; Δέν άκουσα;)

3) Εύχαριστώ όλους εκείνους οι όποιοι υπερασπίστηκαν τό "Δ J-K" εκείνο τό βράδυ της "συσκεφέως". Για νά ίκανοποιήσουμε τους περίεργους άναγνώστες πρέπει νά πούμε και πόσοι ήταν: KANE-NAS.

Για όσους δέν ξέρουν τί δείχνει ή φωτογραφία μας νά σας πούμε εμείς: Είναι ο Δημήτρης Μαρτάκης, 2 ντάν στο τζούντο από τό Κόντοκαν ενώ διδάσκει σε ένα από τά καινούργια τμήματα τζούντο της σχολής Παρασσίου 21, Πλ. Άττικής.





# γιατί τόσοι καρατέκα!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΡΑΤΕΚΑ ΝΑ ΓΕΜΙΖΟΥΝ ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ;

Κατόπιν μελέτης των διαφόρων πλευρών της ιατρικής του καράτε και υπολογίζοντας τους κινδύνους και τὰ καλά του, ο γιατρός TIBAYRENC αναφέρει σήμερα τὰ κίνητρα των καρατέκας.

## ΙΑΤΡΙΚΗ

Οι πολεμικές τέχνες γνώρισαν τόσο στην Εύρωπη όσο και σε όλο τον κόσμο μία καταπληκτική άνοδο. Οι λόγοι αυτής της ανόδου πρέπει να αναλυθούν από τους ειδικούς των κοινωνικών επιστημών και από αυτούς που ασχολούνται ιδιαίτερα με τον άνθρωπο: ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνιολόγους κ.τ.λ.

Όσο πιο γρήγορα την εποχή αυτής μου της προτάσεως δηλ. εδώ και λίγα χρόνια, ασχολήθηκα με μία πολύ διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα έρευνα μέσα στο CLUB μου. Στο ντόπιό αυτό σύναζαν συνήθως φοιτητές του Πολυτεχνείου (μηχανικοί), που τους αποκαλούσαμε "σκληρά κεφάλια". Σε σημαντική άναλογία ήταν και μαθητές γυμνασίου, καθώς και έργαζομενοι νέοι. Η κατάταξη γινόταν έτσι δύσκολη και πολύ διαφοροποιημένη με ένα ανθρώπινο δυναμικό με τόσο διαφορετικά ενδιαφέροντα.

Σας παραθέτω εδώ τὰ περιληπτικά αποτελέσματα που συγκέντρωσα με τὸ ἐξῆς ἐρωτηματολόγιο: "ἀφοῦ σκεφεῖτε καλά, προσπαθεῖστε νὰ ἀναφέρετε τοὺς διαφοροὺς λόγους πού σᾶς ἔκαναν νὰ ἀσχοληθεῖτε με τὸ καράτε, καὶ νὰ συνεχίσετε τὴν προπόνησή σας παρὰ τὸν ἐξαντλητικὸ χαρακτήρα της". Τους ζήτησα ἐπίσης νὰ παραμείνουν οἱ ἀπαντήσεις τους ἀνώνυμες γιὰ νὰ ἐξασφαλίσω με αὐτὸν τὸν τρόπο πλήρη εἰλικρίνεια. Πραγματικά, κίνητρα πού γιὰ μένα ἦταν σημαντικά, γιὰ τοὺς μαθητές μου δὲν εἶχαν μεγάλη σημασία καὶ πέρασαν ἀπαρατήρητα.

Στὴ συνέχεια τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν θὰ δοῦμε πῶς μερικὰ ψυχολογικά τεστς πού χρησιμοποιοῦνται στὴν Ἱατρικὴ τῶν Σπόρ θὰ μπορέσουν νὰ ρίξουν φῶς σὲ αὐτὴ τὴν συναρπαστικὴ ἐρώτηση.

Κίνητρα πού ἀνακαλύφθηκαν στὸ Πολυτεχνεῖο. Δίδαξα σὲ αὐτὸ τὸ CLUB γιὰ 5 χρόνια. Ἐτσι μοῦ δόθηκε ὅλη ἡ ἄνεση νὰ μελετήσω τὴν "ἠθολογία" (ἐπιστῆμη πού μελετᾷ τὸν τρόπο συμπεριφορᾶς) τοῦ πολυτεχνίτη. Ὑπάρχουν 9 μεγάλες κατηγορίες κινήτρων ἀπὸ τίς ὁποῖες ἡ πρώτη καὶ ἡ δευτέρη παραμένουν ἴδιες γιὰ ὅλους καὶ σὲ πρώτη θέση.

- 1.- Ἐκμάθηση τῆς αὐτοάμυνας.
- 2.- Εἰσπασμα -διέξοδος ἐπιθετικότητας.
- 3.- Φιλοσοφικὴ ἔρευνα.
- 4.- Ἐξωτικὴ ἔλξη, ἐσωστρεφῆς χαρακτήρας τοῦ καράτε.
- 5.- Ἀναζήτηση μιᾶς αὐστηρῆς πειθαρχίας, πού μπορεῖ νὰ ἀνεχθεῖ κανεὶς δύσκολα.
- 6.- Σεξουαλικότητα, ἐπιβεβαίωση τοῦ ἀνδρισμοῦ.
- 7.- Ναρκισισμὸς σὲ καθαρὴ κατάσταση (πλήρης).
- 8.- Αἰσθητικὴ ἀναζήτηση, σωματικὴ ἔκφραση.
- 9.- Ἐφαρμογὴ σὰν ἓνα ἀπλό καὶ ἀγνό σπόρ.

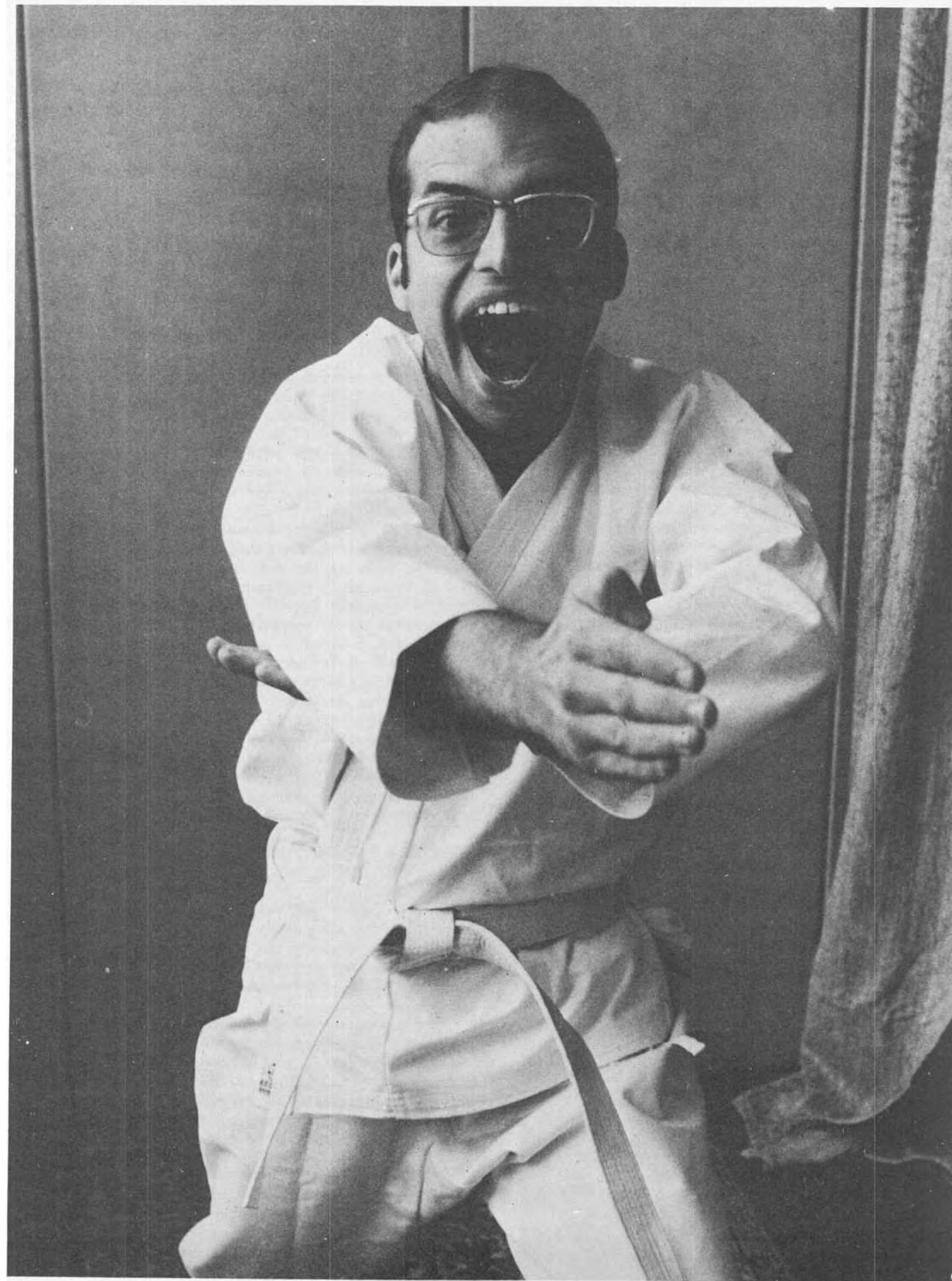
Ἀνάμεσα σὲ αὐτὰ τὰ 9 κίνητρα, κανένα δὲν εἶναι ἀσφαλῶς ἰδιαίτερο χαρακτηριστικὸ τοῦ καράτε. Ἀλλὰ τὰ 8 πρῶτα ὑπάρχουν συχνότατα στοὺς ἀρχάριους. Ἀς τὰ ἀναλύσουμε ἓνα-ἓνα.

## Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ SELF-DEFENSE

Εἶναι ὁ κρυφὸς σκοπὸς γιὰ τὸ 99% τῶν ἀρχάριων. Τὸ καράτε ἔφθασε στὴν Εὐρώπη μετὰ τὸν μῦθο τοῦ ἀκατανίκητου. Οἱ ὁπαδοὶ του παρομοιάζονται με ὑπεράνθρωπους, πού παίζουν με ὄσους ἀσχολοῦνται με BOX, SAVATE, CATCH, JUDO, πού δὲν εἶναι παρὰ ταλαίπωροι, ἀνίκανοι, μὴ ἀποτελεσματικοί.

Πρέπει νὰ ὁμολογήσω ὅτι πίστεφα πολὺ σ' αὐτὸν τὸν μῦθο. Δὲν συνάντησα μέχρι τῶρα κανένα μαθητὴ, πού νὰ τὸν ἀφήνει τὸ κίνητρο αὐτὸ, ἀδιάφορο. Ὁμοίως (καὶ κυρίως) αὐτοί, πού ἀσχολοῦνται με τὸν μυστικισμὸ τῆς ὅλης ὑπόθεσης (βλέπουμε μεγάλη ἔμφαση στὸ στοιχεῖο αὐτό).

Σήμερα τὸ καράτε μεταξὺ τῶν ἀγωνιστικῶν σπόρ ἔχει μεγάλο κύρος καὶ γόητρο σὲ αὐτὸν τὸν τομέα (στά μάτια τοῦ κοινῶ). Ὅσο ἡ ἀθλητικὴ ἐφαρμογὴ του ἔχει μειωθεῖ, ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἀποτελεσματικότητά του, τὴν πραγματικὴ, πολλοὶ δὲν θὰ μπο-





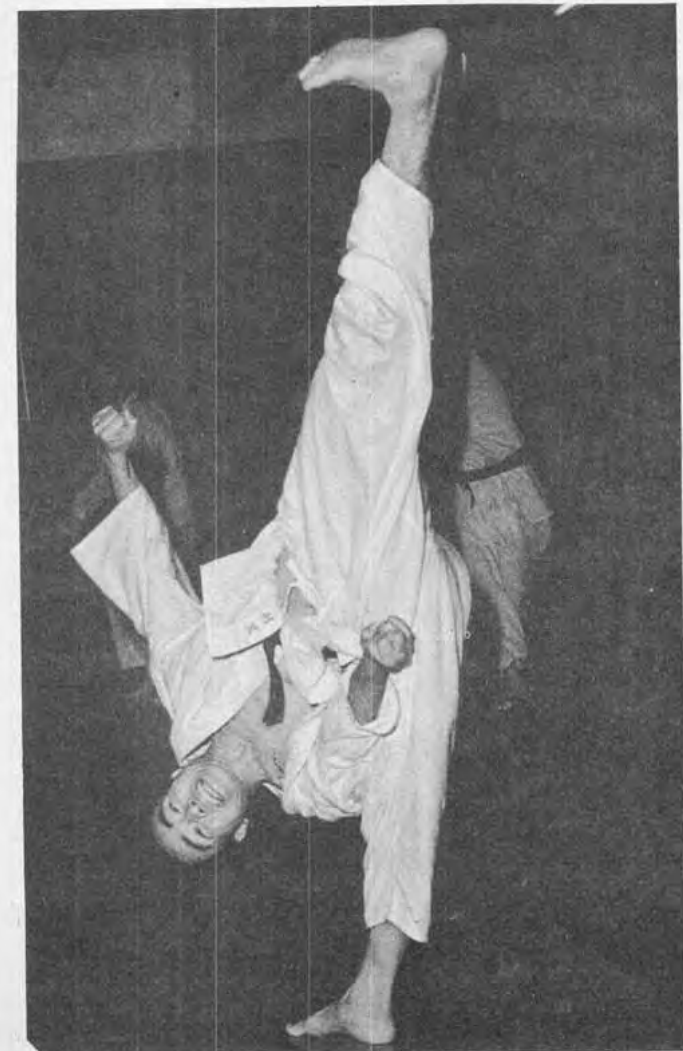
ροῦσαν νά ἔχουν δυσάρεστες ἐκπλήξεις σέ συναντή-  
σεις μέ ὀπαδούς ἄλλων τεχνολογιῶν καί στύλ, πού  
ἔχουν διατηρήσει τήν συνήθεια τῆς "ἐπαφῆς".

#### ΞΕΣΠΑΣΜΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Πολλά χρόνια πρὶν, ὁ πρόγονός μας, ἦταν τό  
πιό ἀνυπεράσπιστο ὄν τοῦ κόσμου. Τό τρίχωμά του  
ἦταν πολύ λεπτό, τὰ δόντια του ἀρκετά μέτρια καί  
τά νύχια του ὑποανάπτυκτα σέ σχέση μέ τὰ ἄλλα  
ὄντα τῆς δημιουργίας. Ἦταν λεία τῶν μεγάλων σαρ-  
κοβόρων τῆς ἐποχῆς αὐτῆς. Πῶς αὐτό τό ἀξιολύπητο  
ὄν μπόρεσε νά ἐπιζήσει καί νά κυριαρχήσει στόν  
πλανήτη του, σέ σημείο τέτοιο ὥστε νά ἀλλοιωσει  
τόν φυσικό του χαρακτήρα, σχεδόν ὀλοκληρωτικά;  
Αὐτό ἔγινε μέ τήν σταδιακή ἀνάπτυξη σέ ὅλη τήν  
διάρκεια τῆς ἐξέλιξής του, δύο ἰδιοτήτων, πού  
ἀναπτύχθηκαν ὑπερτροφικά: α) τῆς ἐξυπνάδας (ἀνά-  
πτυξη τοῦ ἐγκεφάλου) καί β) τῆς ἐπιθετικότητας.  
Ὁ ἄνθρωπος εἶναι χωρίς ἀμφιβολία τό πιό ἐπιθε-  
τικό ὄν τοῦ κόσμου. Ἡ φυσική τάση του εἶναι νά  
σκοτώνει καί νά ὑποδουλώνει ὅλα τὰ εἶδη ζώων,  
πού θά μπορούσαν νά ἀποτελέσουν πιθανούς ἀντιπά-  
λους. Ὅταν τέλειωσε μέ τὰ ζῶα, γύρισε πρὸς τοὺς  
ὁμοειδεῖς του, ἀρχίζοντας τό ἴδιο παιχνίδι.

Αὐτή ἡ ἰδιότητα πρέπει χωρίς ἀμφιβολία νά εἶ-  
ναι στά χρωματοσώματά μας. Μέ ἄλλα λόγια θά ἦταν  
παράλογο νά ἀρνηθοῦμε τήν ἐπιθετικότητα τοῦ ἄν-  
θρώπου, προσπαθώντας νά μετατρέψουμε τό αἰμοβόρο  
λιοντάρι σέ ἡμερο.

Ἐνας ἀπό τοὺς πιό εὐγενεῖς σκοπούς τῶν πο-  
λεμικῶν τεχνῶν εἶναι νά ὀδηγήσουν τήν ἐπιθετικό-  
τητα αὐτή στό κατάλληλο κανάλι, καί νά τήν μετα-  
βιβάσουν ἀξιοποιώντας τη. Εἶναι σίγουρο ὅτι τό



καράτε μπορεῖ νά ἡρεμήσει ὀρισμένους βίαιους χα-  
ρακτήρες. Γονεῖς τέτοιων παιδιῶν μού ἐπιβεβαίω-  
σαν τήν συνταρακτική ἀλλαγὴ τῶν παιδιῶν τους.  
Μερικοί ἀρχάριοι ἐρχόντουσαν στό ντότζο γιατί  
"προτιμοῦσαν νά ξεσπᾶνε μέ αὐτόν τόν τρόπο, παρά  
στό τιμὸν τοῦ αὐτοκινήτου τους ἢ μέ ἕνα ὀπλαπο-  
λυβόλο". Πράγματι αὐτές οἱ ἀλλαγές "σέ βάθος"  
εἶναι γιὰ μιά μικρὴ ἐλίτ.

Ὅπως ἐφαρμόζεται σήμερα στήν πλειοψηφία τῶν  
CLUBS, φαίνεται νά ἀποτελεῖ ἕνα μελετημένο ξέ-  
σπασμα, χωρίς κινδύνους, ἀλλά ὄχι τίποτα περισσό-  
τερο ἀποτελεσματικό ἀπὸ αὐτό τῶν ἄλλων σπόρ. Ὁ-  
ρισμένοι ἀπαισιόδοξοι ψυχίατροι φτάνουν στό ση-  
μεῖο νά μιλάνε γιὰ ἐνισχυμένη ἐπιθετικότητα, με-  
γαλοποιημένη, δοξασμένη κατὰ κάποιο τρόπο, παρά  
γιὰ διοχετευμένη ἐπιθετικότητα ἢ ἀκόμα δαμασμένη.

#### Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

Χαρακτηριστικά ἀναπτυγμένο βρίσκεται τό κί-  
νητρο αὐτό στοὺς φοιτητικούς κύκλους. Τό καράτε,  
ὅπως καί ὅλες οἱ ἄλλες πολεμικές τέχνες τῆς Ἰα-  
πωνίας, ἔχει στενὸ σύνδεσμο μέ τό βουδιστικό  
σχῆμα ZEN. Αὐτὴ τὴν ἰδιότητα τὴν φιλοσοφική, τὴν  
ἐκμεταλλεύονται σέ μεγάλο βαθμὸ ὀρισμένοι, γιὰ  
νά προσελκύουν κόσμο καί νά γεμίζουν τὶς αἴθου-  
σές τους.

Στό CLUB μου συχνάζουν πολλοὶ διανοούμενοι.  
Οἱ ἔρευνες καί ἀναζητήσεις σέ αὐτό τό τομέα εἶναι  
μεγάλες στήν μερίδα τῶν ἀνθρώπων αὐτῶν, ὅσον ἀφο-  
ρᾷ τὴ δημιουργία κινήτρων. Στὰ ἐκπαιδευτικά πλαί-  
σια τό μόνο πού ἔκανα γιὰ τόν σκοπὸ αὐτό, ἦταν  
νά συστήσω ὀρισμένα καλὰ βιβλία πάνω στό θέμα γι'  
αὐτοὺς πού ἐνδιαφέρονται. Δέν γνῶρισα ποτέ δά-  
σκαλο, πού νά ἔσπρωχνε ἐπίμονα τοὺς μαθητές του  
πρὸς αὐτὴ τὴν κατεύθυνση, τῆς ἀναζήτησης τῆς φι-  
λοσοφίας τῆς ἀπω-ἀνατολῆς. Τό πνεῦμα τοῦ καράτε  
πού ἀναφέρουν συχνά εἶναι πολύ συγγενές μέ αὐτό  
πού ὀνομάζουμε "ἀθλητικό πνεῦμα".

Ἀπὸ μιά ἄποψη εἶναι κρίμα πού ἡ πλευρά αὐ-  
τὴ παραμελεῖται καί εἶναι σίγουρο ὅτι ὑπάρχουν  
πολύ ἐνδιαφέροντα στοιχεῖα καί ἰδιαίτερα χαρα-  
κτηριστικά τοῦ καράτε.

#### ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΩΤΙΣΜΟΥ ΕΞΩΣΤΡΕΦΗΣ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Ὁ πρόεδρος τῆς γαλλικῆς ὀμοσπονδίας BOX πα-  
ρομοιάζει τοὺς καρατέκα μέ τοὺς κομφοῦς τῆς δευ-  
τέρας αὐτοκρατορίας πού πήγαιναν νά ἀγοράσουν  
τά ἀρώματά τους στή Ρωσία γιὰ νά εἶναι ἀθθεντικά.  
Ἐπάρχει ἀλήθεια κάτω ἀπὸ αὐτὴ τὴν καυστική παρο-  
μοίωση.

Τὰ μαθήματα τοῦ καράτε ἔχουν ἕνα διαβολικά  
ἐντυπωσιακὸ ἐσωστρεφὴ χαρακτήρα γιὰ τοὺς νεόφοι-  
τους. Ἐνας καλιός μου μαθητὴς ἀναφέρει: "καί με-  
τά ... ὑπάρχει ἀτμόσφαιρα, πού μεταβάλλει τὶς  
προπονήσεις σέ εἶδη λειτουργιῶν ἀποκλειστικά γιὰ  
μνημόνους. Οἱ περαστικοὶ πρέπει νά ἐκπλήσσονται  
ὅταν βλέπουν μέσα ἀπὸ τὰ τζάμια, ὄλους τοὺς ἀγω-  
νιστές νά κάνουν τὴν ἴδια κίνηση μέ τόν θόρυβο  
τῆς φόρμας ἀπὸ τὴν ταχύτητα ἢ νά βγάξουν μιά  
κραυγὴ πού προέρχεται ἀπὸ τὰ βᾶθη τους."

Τό κάθε σπόρ ἔχει τό τοπικό του χρῶμα, πού  
δέν εἶναι ἀπαραίτητο στόν τεχνικό τομέα, ἀλλά  
πολύ σημαντικό γιὰ τόν διανοητικό τομέα τῶν ἄν-  
θρώπων πού ἀσχολοῦνται.



Ὁ ἀρχάριος ἀρέσκειται στή τυφλὴ ὑπακοή στόν  
SENSEI. Σπάνιες εἶναι οἱ περιπτώσεις μαθητῶν μέ  
πνεῦμα ἀντιλογίας. Αὐτοὶ πού παρουσιάζουν αὐτό  
τό πνεῦμα ἀντιλογίας προσανατολίζονται γρήγορα  
πρὸς δυτικότερα σπόρ. Ὁ πλήρης σεβασμὸς στήν  
ἱεραρχία εἶναι ἐξέχον χαρακτηριστικὸ τοῦ καράτε.  
Δυστυχῶς ἡ ἱεραρχία δέν εἶναι πάντα ἀξία αὐτῆς  
τῆς πλήρους ἐγκαταλείψεως.

#### ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΔΡΙΣΜΟΥ-ΞΕΣΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Κίνητρο πού δέν δηλώνεται, ἀλλά εἶναι προφα-  
νές. Ὅταν ἔρθουν οἱ ἡμέρες τῆς ἐποχῆς τοῦ σεξουα-  
λικοῦ ἐνστίκτου τῶν ζώων, σ'ὅλα τὰ θηλαστικά, τὰ  
νέα ἀρσενικά ρίχνουν ὑπέροχες γροθιές, ἐνῶ ἡ  
"ἡραία" στή γωνιά τῆς περιμένει τὰ σέβη τοῦ γοη-  
τευτικοῦ νικητῆ.

Τό καράτε περισσότερο ἀπὸ ὀποιοδήποτε ἄλλο  
σπόρ εἶναι ἕνα "σύμβολο ἀνδρισμοῦ" ἰδιαίτερα  
κραυγαλέο (πράγμα πού δέν ἐμποδίζει καθόλου τὶς  
γυναῖκες νά ἀσχολοῦνται μέ αὐτό ἀρκετά ἱκανά,  
τὰ ἐμπόδια ὄντας πολύ περισσότερα ψυχολογικά πα-  
ρά φυσιολογικά). Ἐν ὀλίγοις, ὅταν ἐπεφτε ὁ ἐν-  
θουσιασμὸς στό Πολυτεχνεῖο, ὅταν τὰ μαθήματα γί-  
νονταν μέ σπρώξιμο, τό ἀλάνθαστο φάρμακό μου ἦταν  
νά προσκαλῶ μιά ἢ δύο ὀμορφες ὑπάρξεις νά παρα-  
κολουθοῦν τὰ μαθήματα. Ὁ ὑπέροχα KUMITE, ὀρμη-  
τικά κάτω (SANCHIN) πού εἶχαμε τότε.

#### ΝΑΡΚΙΣΙΣΜΟΣ ΣΕ ΚΑΘΑΡΗ ΜΟΡΦΗ

ΝΑΡΚΙΣΙΣΜΟΣ: "σύνδρομο πού χαρακτηρίζεται  
ἀπὸ ἀνόητη ἀτάρκεια, ἀδιαφορία, ἔλλειψη λογικῆς  
καί αὐτοκριτικῆς, πού καταλήγουν σέ αὐτοθανασιμὸ  
μακάριο καί ἀδικαιολόγητο." Ἄλλο μοτίφ πού ἔχει  
ἀμεση σχέση μέ τό προηγούμενο καί πού περνᾷ γε-  
νικά ἀπαρατήρητο. Μοῦ φάνηκε ὅτι, ὅσο περισσό-  
τερο ἦταν ἀνεπτυγμένο τό ἐπίπεδο ἐνός πρωταθλη-  
τοῦ μεγάλης κλάσεως, τόσο φαίνονταν ἀνήσυχος γιὰ  
τὴν σωματική του κατάσταση καί ἀρεσκόταν στό νά  
τόν φωτογραφίζουν ἢ νά τόν φιλμάρουν κ.τ.λ.

Στὶς αἴθουσες καράτε οἱ καθρέφτες δέν χρησι-  
μεύουν μόνο γιὰ τὴ διόρθωση τῶν κινήσεων ἀλλά καί  
γιὰ τὴν ἐκτίμηση τῶν νέων μυϊκῶν μαζῶν. Ἐκμεταλ-

λεῦόμενα ἀνέντιμα αὐτὴ τὴ τάση γιὰ νά βάζω τοὺς  
μαθητές μου σέ ἀτέλειωτες σειρές κοιλιακῶν ἢ  
PUSH-UPS. Ἄλλὰ ἦταν καλὸς ὁ σκοπὸς μου.

#### ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ-ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Αὐτὰ τὰ κίνητρα, πού εἶναι καί ἀνωτέρου ἐπι-  
πέδου, ὑπάρχουν σέ πολλοὺς καρατέκα. Τό παραδο-  
σιακὸ καράτε εἶναι πολύ ὀμορφο. Ὅρισμένες φορές,  
λέω στόν ἑαυτό μου ὅτι θά μπορούσε ἀκόμη νά μὴν  
ἔχει παρά αὐτόν τόν σκοπὸ.

Μερικὲς σκέψεις μαθητοῦ μου: "Τό καράτε ἔχει  
μιά κάποια καλλιτεχνική πλευρά. Θά μπορούσαμε  
νά ἀντικαταστήσουμε τὰ μπαλλέτα τῶν ἐκπομπῶν τῆς  
τηλεόρασης μέ ἄφογα ἐκτελεσμένα κάτω. Θά μπορού-  
σε νά ὑπάρξει τέλειο ἀποτέλεσμα."

#### Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Ἡ τέχνη μας ἔχει αὐτό τό ἰδιαίτερο χαρακτη-  
ριστικό, ὅτι φέρνει τοὺς καθαρά διανοούμενους  
καί τοὺς μεταμορφώνει σιγά-σιγά σέ δημιουργημέ-  
νους ἀθλητές. Πραγματικά, τό καράτε θά μπορούσε  
νά εἶναι ἕνα σχεδόν πλήρες ἀθλημα, πολύ ὑγιές  
μέ ὀρισμένες ἐπείγουσες ἀλλαγές.

Στὴν σημερινὴ κατάσταση τῶν πραγμάτων θά συ-  
νιστοῦσα σέ ἕναν πού θά ἤθελε νά ἀρχίσει καράτε  
σάν φυσικὴ ἐκγύμναση, νά διαλέξει πολύ καλὰ τόν  
δάσκαλό του. Ὅλα αὐτὰ δέν εἶναι ψυχολογικὴ ἀνά-  
λυση βάθους. Μιά σοβαρὴ ἔρευνα στό τομέα αὐτό  
ἔγινε ἀπὸ τόν MICHEL BONET στό ἔργο του "τά κί-  
νητρα τῶν ἀθλητῶν". Θά μπορούσαμε ἐπίσης νά ὑ-  
ποβάλουμε στοὺς καρατέκα διάφορα ψυχολογικά τεστ  
ἢ ἄλλα τεστς ὅπως γίνεται στήν ἰατρική τῶν σπόρ.

#### ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΤΕΣΤΣ

Ὁ MICHEL BONET χρησιμοποίησε τὴν μέθοδο τῶν  
τέστς γιὰ νά ἀνακαλύψει τὰ κίνητρα τῶν ἀθλητῶν.  
Βρῆκε συνολικά γιὰ τοὺς πιό φιλόδοξους ἀθλητές:  
ἐπιθυμία ἀξιολόγησης τοῦ ἑαυτοῦ τους, πολύ συχνά  
ἐπιθετικὴ, προσπαθώντας νά ἐξουδετερώσουν τόν ἀ-  
ντίπαλο μέ τὴν νίκη τους.

Στὴν ὑπηρεσία τῆς ἰατρικῆς τῶν σπόρ στήν ὀ-  
ποία καί ἀνῆκα ἐδῶ καί μερικά χρόνια, ἐχρησιμο-  
ποιεῖτο ἕνα τεστ "προσωπικότητας" (δηλ. ἐξερευ-  
νοῦσε τὴν χαρακτήρα τοῦ ἀτόμου περισσότερο, παρά  
τὶς ἱκανότητες του): ἦταν τό M.M.P.I. (Πολυφασι-  
κὸ, Ἐυρετήριο Προσωπικότητας τῆς Μινεσότα). Μετά  
τά πρῶτα ἀποτελέσματα πού πάρθηκαν ἀπὸ τόν ψυχία-  
τρο τῆς ὑπηρεσίας (γιὰ ὅλα τὰ σπόρ), οἱ πιό φιλό-  
δοξοι πρωταθλητές ἐμοιάζαν "ἐπιθετικοί, ὑπερδρα-  
στήριοι, πού ἔλκονται ἀπὸ συμπεριφορές, στάσεις  
ἢ γοῦστα περίεργα, καί ἐμοιάζαν κατατρεγμένοι".  
Στό δικό μας σπόρ, αὐτὴ ἡ αὐστηρή, ἀλύπητη μέθο-  
δος θά ἀπομυθοποιῶσε μήπως ὀρισμένα εἰδωλα; Ἡ  
ἔρευνα αὐτὴ πρέπει νά γίνει.

Ὁ τομέας τῆς ψυχολογικῆς ἔρευνας ἐφαρμοσμέ-  
νης στό καράτε εἶναι σχεδόν παρθένο. Εἶναι πι-  
θανὸ ὅτι ἡ τέχνη μας παρουσιάζει ἀπὸ αὐτὴ τὴν ἄ-  
ποψη σημαντικὲς διαφορές σέ σχέση μέ τὰ ἄλλα  
σπόρ. Αὐτές οἱ διαφορές μέ τόν ἀξαναδόμητο ἀθλη-  
τικὸ χαρακτήρα τῆς πρακτικῆς θά συνεχίσουν νά  
ἐντείνονται καί οἱ φιλοσοφικὲς ἀναζητήσεις δέν  
θά μποροῦν παρά νά ἀπασχολοῦν μιά ἐνθουσιώδη  
μειοψηφία.

Ἰατρὸς MICHEL TIBAYRENC



# Βασικά στοιχεία της προπονήσεως

Μετάφραση: Στάθης Κεπενεκίδης

Από FUNAKOSHI GICHIN  
Μετάφραση: Κεπενεκίδης Στάθης

"Μην είσαι βιαστικός στην παραγωγή και ανάπτυξη της αποτελεσματικότητας σου. Δεν υπάρχουν όρια ηλικίας στην εκμάθηση του καράτε. Το καλύτερο είναι να αρχίζεις από την παιδική ηλικία και να συνεχίζεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σου. Το να χάνεις γρήγορα τον ένθουσιασμό σου δεν είναι καλό πράγμα. Όταν κάποιος μελετά κάτι, ξέρει ότι αυτό άρτεσει σ' αυτόν. Αυτό είναι μια ιδιαίτερη αλήθεια του καράτε που ζητά μια καθημερινή προπόνηση. Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι προπονούνται έντονα με χαρά στην αρχή, κατόπιν, σε λιγότερο από ένα χρόνο χάνουν το ζήλο τους.

Η προπόνηση στο καράτε δεν πρέπει να είναι πολύ ελαττωμένη ή υπερβολική για τον αρχάριο του οποίου το σώμα δεν είναι ακόμα συνηθισμένο στο καράτε, ριφικινδυνεύοντας να καταστρέψει την υγεία του μερικές φορές. Η εξάσκηση πρέπει να είναι συστηματοποιημένη και να αυξάνεται βαθμιαία. Δηλαδή να αυξάνει βαθμιαία τον αριθμό και τη δύναμη. Πρέπει να προχωρεί σταθερά βήμα με βήμα.

Εάν μετά από μερικούς μήνες ή ένα χρόνο, πέσεις σε μια περίοδο κούρασης ή οποία υπάρχει παγού, σ' όλα τα πράγματα, αυτό σημαίνει ότι βρισκασαι στην σπουδαιότερη στιγμή. Η διάθεση του μυαλού σου αυτή τη στιγμή αποφασίζει οριστικά το δρόμο που έσύ πηγαίνεις να ακολουθήσεις. Εάν το νοιώθεις αυτό, προσπάθησε να έχεις το θάρρος να υπερνικήσεις αυτό το κακό πέρασμα. Εάν αποθαρρυνθείς στο σημείο της παύσεως της προπονήσεως, τόσος πολύ κόπος πάει χαμένος. Αυτή η περίοδος είναι για σένα μια περίοδος κούρασης γιατί το καράτε δεν ενδιαφέρει αρκετά σένα για να εκτιμήσεις την πραγματική του αξία. Αλλά ποτέ δεν θα μάθεις τί είναι το πραγματικό καράτε αν δεν συνεχίσεις. Σ' αυτή την περίπτωση είναι καλύτερο να μην αρχίζεις καθόλου. Μια φορά νοιώσε την ανάγκη να το μάθεις, προσπάθησε να προχωρήσεις προς το τέλος, έτσι ώστε να το καταλαβαίνεις. Η άρρωστεια, το άτύχημα, ή δυσκολία να προχωρήσεις στις τεχνικές των χεριών και ποδιών από ανεπάρκεια προπονήσεως, ή δειλία στην μεταχείριση των τεχνικών έναντι των καλών μαχητών, όλα αυτά καταλήγουν σε μια περίοδο κούρασης. Για να το αποφύγεις αυτό, πρέπει να προπονεύεις κάθε μέρα, μη εγκαταλείποντας γιατί είσαι άργος, μπορείς εύκολα να ανέλθεις μετά μερικά χρόνια εξασκήσεως.

Έχει αρχίσει να σ' άρτεσει το αντικείμενο, τα γνωρίζεις όλα περίπου για το καράτε, ούτως ώστε να μη χάνεις το αναγκαίο ενδιαφέρον και ζήλο. Εκτιμάς τις τεχνικές των άλλων, μελετάς τα κατά, διαβάσεις περιοδικά ή βιβλία αναφερόμενα στο καράτε, πηγαίνεις όσο το δυνατόν πιο συχνά σε αγώνες και

πρωταθλήματα. Εάν έχεις το καράτε στο μυαλό σου ακατάπαυστα, ποτέ η περίοδος κούρασης δεν θα σε πλησιάσει. Για την ατομική προπόνηση δεν πρέπει να γίνει πρόβλημα χώρου και χρόνου. Χρειάζεσαι μόνο περίπου 8 τατάμι. Μετά από λίγη εξάσκηση, 3 θα είναι αρκετά για σένα. Προσπάθησε πρώτα να αποκτήσεις σωστή φόρμα και αύξησε τη δύναμη λίγο-λίγο. Μάθε ολοκληρωτικά μια τεχνική πριν περάσεις στην επομένη.

Αλλοτε, κάποιος χρειαζόταν περίπου 3 χρόνια να μάθει ένα κατά: ακόμα και οι έξπερ, δεν ήξεραν περισσότερα από 5. Είναι προτιμότερο να μελετήσεις σε βάθος μερικά κατά από το να ξέρεις ένα σωρό, επιπόλαια. Εγώ χρειάστηκα 10 χρόνια για να περάσω από το 1ο στο 3ο ντάν. Κάθε κατά έχει τα χαρακτηριστικά του, αυτό δεν είναι πάντως σπουδαίο για να γνωρίζεις ένα μεγάλο αριθμό από αυτά.

Μισή ώρα προπονήσεως, μόνο, είναι μέτρια για ένα άνθρωπο. Ένας έξπερ μπορεί να συνεχίζει για περισσότερο από μια ώρα. Είναι ουσιαστικά να αποφεύγεται η υπερ-προπόνηση που οφείλεται στο ξεχείλισμα της όρμης. Αν έχεις ελεύθερο χρόνο, προπόνησου το πρωί, το μεσημέρι, το απόγευμα. Αυτό είναι για τη δική σου βελτίωση στην εκμάθηση του καράτε. Γι' αυτό είναι άδικαιολόγητο να είναι αυτή ή προπόνηση αιτία της άρρωστειας ή του άτυχηματος. Μια άσκηση που επαναλαμβάνεται σε μερικά διαστήματα σε κάνει να έχεις καλύτερα αποτελέσματα απ' όταν η άσκηση επαναλαμβάνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Όφελήσου του λίγου ελεύθερου χρόνου πριν το πρωινό, μετά το γεύμα, το μεσημέρι στο γραφείο όταν νοιώθεις κουρασμένος από την εργασία σου.

Τα τρία βασικά στοιχεία της προπονήσεως είναι:

- 1) Δύναμη και αδυναμία της ισχύος.
- 2) Έκταση και συστολή του σώματος.
- 3) Βραδύτητα και γρηγοράδα της τεχνικής.

Ποτέ μη ξεχνάς αυτά τα στοιχεία. Το πρώτο αφορά αυτόν ο οποίος σπαταλά τη δύναμή του, το τρίτο αυτόν ο οποίος χρησιμοποιεί μια τεχνική με γρηγοράδα. Αυτοί οι καρατέκα δεν είναι ούτε ο ένας ούτε ο άλλος επιδέξιοι ή δυνατοί. Αύξηστε και ελαττώστε τη δύναμή σας όταν αυτό είναι αναγκαίο. Να είστε γρήγορος ή άργος σύμφωνα με το σχήμα σας. Πρέπει να καταλάβετε καλά τη φύση του κάθε κατά και την έννοια της κάθε τεχνικής αποκτώντας τα 3 στοιχεία. Αφομοιώστε τα στοιχεία ώστε να χρησιμοποιούνται σωστά στις τεχνικές. Είναι δύσκολο να τα μάθεις όλα σ' ένα κατά σε μόνο μια φορά. Κάνε το τουλάχιστον 3 φορές για παράδειγμα. Την πρώτη φορά, μάθε το πρώτο μισό, τη δεύτερη φορά, το δεύτερο μισό, τη τρίτη φορά, όλο μαζί. Κατόπιν σ' αυτό το μαθημένο κατά, βελτίωσε τη θέση σου, μέτρησε την αξία της τεχνικής, έπα-

# Ένταση και χαλάρωση

Από τον Χρήστο Παύλου

Β' Στο μέσον της κίνησης

Για να είναι αποτελεσματικές οι τεχνικές του καράτε πρέπει να γίνονται με την μεγαλύτερη δύναμη και για να είναι πρακτικά εφαρμόσιμες πρέπει να έχουν ταχύτητα. Αυτό είναι άπατηλό γιατί η δύναμη δημιουργείται από την ένταση ενώ η ταχύτητα μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της χαλάρωσης.

Μια τεχνική όταν γίνεται με πολύ ένταση δεν θα έχει την αναγκαία ταχύτητα ενώ όταν γίνεται με πολύ χαλάρωση θα χάσει σε ισχύ.

Στην πραγματικότητα, στον αγώνα, δεν υπάρχει λόγος το σώμα να κρατιέται σφιχτό όλη την ώρα εκτός τη στιγμή της επαφής και ακόμα και τότε η ένταση χρειάζεται να διαρκέσει μόνο για μερικά κλάσματα του δευτερολέπτου. Ένας χαρακτηριστικός αρχάριος κρατάει σφιχτούς μύς, όχι αναγκάσιους, σε λάθος χρόνο, σπαταλώντας ένταση (σφίξιμο) σε λάθος χρόνο.

Α' Στην αρχή της κίνησης

Χαρακτηριστικά λάθη σ' αυτό το στάδιο είναι σφίξιμο των δοντιών, σφίξιμο του λαιμού, οι ώμοι είναι πολύ σηκωμένοι επάνω σχεδόν κάτω από τ' αυτιά και το σαγόνι είναι τραβηγμένο προς τα κάτω. Η αρχή κάθε κίνησης πρέπει να είναι ξαφνική και έκρηκτική και πρέπει να γίνεται χωρίς καμία προκαταρκτική κίνηση, προειδοποιητικά σημάδια ή άχρηστες κινήσεις.

νάλαβε αυτή την άσκηση από την αρχή προσεκτικά σύμφωνα με τα 3 παραπάνω γραμμένα στοιχεία.

Πρέπει πάντοτε να αρχίζετε από ένα εύκολο πράγμα και να φθάνετε σ' ένα δύσκολο. Αυτό είναι μια αλήθεια στην μελέτη οποιουδήποτε πράγματος και ιδιαίτερα του καράτε. Αλλοτε, πολυάριθμοι προτιμούσαν και δεν γνώριζαν ένα σωρό... Η παιδαγωγική ανεπάρκεια είναι μια από τις αιτίες που μπορεί να οδηγήσει κακώς τους αρχαίους. Διάλεξε μια τεχνική, εξοικειώσου μ' αυτή, και προόδευσε γρήγορα στο καράτε."

FUNAKOSHI GICHIN

Πιθανόν λόγω του τρόπου με τον οποίο διδάσκονται οι τεχνικές (τμηματικά) ο αρχάριος τείνει να σταματάει κατά την εκτέλεση στη μέση της κίνησης. Επί παραδείγματι στο μπροστινό λάκτισμα (MAE GERI) το πόδι σηκώνεται από το πάτωμα και το γόνατο υψώνεται. Αυτό το σημείο φαίνεται σε πολλούς ένα πιθανό σημείο παύσης της κίνησης. Φυσικά για να συμπληρωθεί το χτύπημα πρέπει να αρχίσει η κίνηση πάλι από την αρχή (εκκίνηση από το σημείο παύσης). Για να το καταφέρει αυτό σφίγγει το πόδι του, τα μπράτσα του, τα χέρια του και τους ώμους του και κουνάει το κεφάλι του πάνω κάτω. Σε συντομία, απρόσεκτα κάνει κάθε άχρηστη κίνηση που μπορεί να κουράσει τον ίδιο, να επιβραδύνει την τεχνική και να της κλέψει την ζωτική συνεχή κίνηση.

Γ' Σφίξιμο των χεριών, του λαιμού και των ώμων ενώ εκτελούμε λακτίσματα.

Όταν παρακολουθεί κανείς αρχαίους νομίζει ότι κινούν τα πόδια τους με τους μύς των ώμων αντί με τους μύς των ποδιών. Κατά τη διάρκεια του λακτίσματος το επάνω μέρος του σώματος πρέπει να είναι τελείως χαλαρό και τα χέρια κρατημένα σταθερά σε θέση που να είναι έτοιμα για άμυνα ή επίθεση σε κάθε στιγμή.

Δ' Σφίξιμο πολύ μακριά από το σημείο της επαφής.

Η ένταση (σφίξιμο) πρέπει να εφαρμόζεται στο τέλος του λακτίσματος, της γροθιάς ή της απόκρουσης και πρέπει να διαρκεί ελάχιστο χρόνο. Πρέπει να σφίγγονται οι κατάλληλοι μύς για την τεχνική γρήγορα και πλήρως και έπειτα να χαλαρώνουν το ίδιο γρήγορα και τελείως.

Ε' Σφίξιμο χωρίς λόγο ενώ βρισκόμαστε σε στάση.

Μερικοί κρατούν μια στάση σαν να μεταφέρουν το βάρος όλου του κόσμου στους ώμους τους. Βέβαια χρειάζεται η ένταση μερικών μυών για να διατηρηθεί η δυναμικότητα της στάσης, πολλοί όμως σφίγγουν περισσότερους μύς απ' ό,τι πρέπει. Σαν αποτέλεσμα γίνονται σταθεροί στόχοι, γίνονται άκαμπτοι και δυσκίνητοι. Τώρα πριν κινήσουν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο πρέπει πρώτα να χαλαρώσουν, αλλά τότε είναι συνήθως πολύ άργα. Αυτό που πρέπει να γίνει είναι μια πλήρης εξέταση της στάσης και να υπάρχει η βεβαιότητα ότι χρησιμοποιούνται μόνο οι αναγκαίοι μύς. Οι μύς πρέπει

Συνέχεια στη σελίδα 45



γράψτε μας τή διεύθυνσή σας

για να σας ενημερώνουμε για τις εκδόσεις μας

Φίλοι μας αναγνώστες

Εκδηλώνοντας εμπρακτά την αγάπη μας στις πολεμικές τέχνες και στο μήνυμά που μεταφέρουν στο σύγχρονο άνθρωπο, έχουμε πρόγραμμα να εκδώσουμε σε περιοδικά, βιβλία, φυλλάδια, αφίσσες ή άλλα έντυπα τα παρακάτω ενδιαφέροντα θέματα. Θα είναι τιμή για μας, αν προσθέσετε τή μικρή αυτή βιβλιοθήκη στο σύνολο των προσωπικών σας ενδιαφερόντων.

**A.- ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ**

- 1.- "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE" ("Όπως ξέρετε εκδίδεται κάθε μήνα και πουλιέται στα ... καλά περίπτερα. "Αν δέν τό βρίσκετε, γραφτείτε συνδρομητές ώστε να τό στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.)
- 2.- Τό AB ... (μηνιαία συλλογή ανά τρία προηγούμενα τεύχη του "Δ J-K" σε πολύ χαμηλή τιμή - πάλι κάθε μήνα και πάλι στα ... καλά περίπτερα).

**B.- ΒΙΒΛΙΑ (όσα έχουν (K) κυκλοφορούν ήδη)**

- 1.- Οί TOMOI του περιοδικού "Δ J-K" (K)
- 2.- Τό τζούντο στην πράξη (2 τόμοι) (K)
- 3.- Τό καλύτερο καράτε (8 τόμοι) (K ó 1ος)
- 4.- Μπρούς Λή: ή ζωή του (K)
- 5.- SAMURAI, ó εύγενής πολεμιστής
- 6.- Νίνζα, ó άόρατος έκτελεστής

- 7.- Κίκ-μπόξιν, ιστορία και σύγχρονοι άγώνες
- 8.- Έγκυκλοπαίδεια του καράτε
- 9.- BUSHIDO, ó ήθικός κώδικας του πολεμιστή
- 10.-Οί ιδρυτές των πολεμικών τεχνών
- 11.-Αυτόμανα στό δρόμο
- 12.-Πρακτική Γιόγκα
- 13.-Μασάζ
- 14.-Οί πολεμικές τέχνες
- 15.- Έλληνοϊαπωνική Μέθοδος με Λεξικό 2.500 λέξεων (K από ΣΕΠ '79)

**Γ.- ΦΥΛΛΑΔΙΑ**

- 1.- Τό τζούντο (K)
- 2.- Κανονισμοί άγώνων τζούντο (K)
- 3.- KONTOKAN, τό ιαπωνικό ίνστιτούτο τζούντο (K)

**Δ.- ΑΦΙΣΣΕΣ**

- 1.- Οί αφίσσες τής αντίστοιχης σελίδας
- 2.- Προσωπογραφία του FUNAKOSHI GISHIN

"Όσοι από τους αναγνώστες μας θέλουν να τους ενημερώνουμε συνέχεια για τις εκδόσεις μας που κυκλοφορούν, πόσο κάνουν και πού θα τις βρουν, άς μας στείλουν τήν διεύθυνσή τους και, κάθε φορά που θα γίνεται κάποια άλλαγή, θα τους ενημερώνουμε με κατάλληλο έντυπο.

Ζητείστε τά βιβλία μας στα βιβλιοπωλεία ή στείλετέ μας τήν άξια τους με ταχυδρομική επίταγή (σύν 20 δρχ. για έξοδα άποστολής) πρós «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147».

Προσοχή στό να γράψετε καθαρά τό όνομά σας, τή διεύθυνσή σας και τά βιβλία που θέλετε. Οί τιμές τους είναι:

- |  |          |
|--|----------|
| 1) Τό Τζούντο στην Πράξη, Τεχνικές Ρίψεων .....  | 280 δρχ. |
| 2) Τό Τζούντο στην Πράξη, Τεχνικές Έδάφους .....   | 280 δρχ. |
| 3) Τό Καλύτερο Καράτε - 1. Συνοπτική Παρουσίαση..  | 330 δρχ. |
| 4) ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE, ΤΟΜΟΣ 1 (τεύχη 1-11)  | 350 δρχ. |
| 5) ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE, ΤΟΜΟΣ 2 (τεύχη 12-20)   | 350 δρχ. |
| 6) Οί 5οι Βαλκανικοί Άγώνες Τζούντο.....   | 100 δρχ. |
| 7) «Οί Κανονισμοί Άγώνων τής Διεθνούς Όμοσπονδίας Τζούντο» και «Τό τζούντο» (δύο φυλλάδια) (χωρίς ταχυδρομικά) ..... | 50 δρχ.  |

# ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Ή ιστορία άρχισε κάπως έτσι:

"Όταν τό "Δ J-K" ετοίμαζε τό 5ο τεύχος του, δηλ. τόν Φεβρουάριο του 1978, έφτασε ταχυδρομικά στα γραφεία του περιοδικού τό παραπλευρώς "κόκκινο βιβλίο", τό όποιο παρουσίαζε από τις 68 σελίδες του μιά φανταστικά υπεράνθρωπη προσωπικότητα με δεκάδες διπλώματα και δραστηριότητες: Τόν Γκράντ Μάστερ JEAN CHAKIB EL KHOURY.

Τό βιβλίο αυτό ήταν μιά έκδοση του "μεγάλου μάστερ" για να προβληθεί ό ίδιος σε έφημερίδες, περιοδικά και σχολές καράτε. Ό σκοπός του ήταν να στήσει μιά μεγάλη επιχείρηση που να "πουλάει" διπλώματα στους άφελείς.

Έπειδή λοιπόν ή ύλη του 5ου τεύχους είχε κλείσει, βάλαμε μόνο μιά φωτογραφία με μιά λεζάντα και άφήσαμε τά άλλα για τό 6ο.

Πραγματικά, άφού μελετήσαμε τό "κόκκινο βιβλίο" και πειστήκαμε πως αυτά που γράφει ήταν άστεία, γράφαμε τό χιουμοριστικό άρθρο των σελ. 44-45 του 6ου τεύχους μας ('Απρίλιος '78) χωρίς δυσκολία, μιά και δέν χρειάστηκε παρά μόνο να επαναλάβουμε μερικά κομμάτια από τό "κόκκινο βιβλίο" πρós τέρψιν "καί" των αναγνωστών μας.

Έκείνη τήν έποχή (Μάρτιος-Άπρίλιος '78) έμφανίστηκε τό 1ο τεύχος του περιοδικού "Γίν-Γιάνγκ", τό όποιο έγραφε ό "μεγάλος μάστερ" και εξέδιδε ή σύζυγός του και συνεταιίρος του κ. Φωτεινή Γιώτη. Άπό μετέπειτα πληροφορίες μάθαμε πως ό "μεγάλος μάστερ" είναι Λιβανός υπήκοος που ήρθε στην Ελλάδα τήν έποχή του έμφυλίου πολέμου στό Λίβανο, προσκαλεσμένος από τόν κ. Ζαχόπουλο, και ή σύζυγός του Φωτεινή Γιώτη είναι Έλληνίδα, κατάγεται από τήν Κόρινθο, τελείωσε τήν Φαρμακευτική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσ/νίκης και έχει φαρμακείο στό Παλιό Φάληρο.

INTERNATIONAL BLACK BELT ASSOCIATION

Η ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΙΣ ΚΑΤΟΧΩΝ ΜΑΥΡΗΣ ΖΩΝΗΣ  
Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΣΙΤΣΟ ΝΤΑΙ ΣΟΚΕ ΡΑΝΜΕΙ  
Η ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΚΟΜΙΟΥΝΤΟ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
Η ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΣΑΟΛΙΝ ΤΖΟΥ ΤΖΕΝ ΤΣΙΝ ΚΟΥΝ ΝΑΟΥ

ΣΑΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΟΝ

國際黑帶會

Supreme Grand Master

NTAI ΣΟΚΕ ΣΙΤΣΙ Δρ. ΕΑ. ΚΟΥΡΥ  
10 ΝΤΑΝ ΣΟΡΙΝΤΣΙ ΤΣΙΝΤΟΥΡΟ ΟΚΙΝΑΟΥ ΤΑΙ ΚΑΡΑΤΕ ΝΤΟ  
10 ΣΑΣΣ ΤΣΑΝ ΤΣΕΝ ΤΑΙ ΝΟΚΟΥΝ ΚΟΥΝ ΚΟΥ ΓΟΥΣΟΥ

Στό 1ο τεύχος του "Γίν-Γιάνγκ" συνεχίστηκε και έδραιώθηκε ή προσβολή κατά του κοινού νοού των άπλών ανθρώπων με τήν έπίμονη προβολή και εξύψωση των ικανοτήτων του "μεγάλου μάστερ" και των συνεργατών του με τήν παρουσίαση "πονηρών διπλωμάτων". Τότε, τό περιοδικό "Δ J-K", τό όποιο βγαίνει μόνο και μόνο για να καθαρίσει τις πολεμικές τέχνες, άφησε τό χιουμοριστικό ύφος, συσπειρώθηκε και άρχισε τις έρευνες στην Ελλάδα και στην Ιαπωνία με τους συνεργάτες του Γεράσιμο Άρτινό και Μάριο Κοντοζή. Ταυτόχρονα καταχώρησε στό "κατάλληλο μέρος", όπως κάνει πάντα, όλες τις φοβέρες περί "κοφίματος λαιμού με σκουριασμένο σουγιά" και άλλα τέτοια, που έφταναν τηλεφωνικά ή ταχυδρομικά στα γραφεία του από μαθητές του "μεγάλου μάστερ".



Η ζωή κυλούσε ευχάριστα για όλους όταν έφτασαν τα πρώτα μηνύματα από 'Ιαπωνία: βεβαιώσεις για πλαστά διπλώματα. Στο 8ο τεύχος μας του 'Ιουνίου '78, σελ. 30-33, δημοσιεύσαμε τις σχετικές μας έρευνες και τις αποδείξεις των πλαστών διπλωμάτων. Στο 9ο τεύχος μας ('Ιούλιος '78, σελ. 19-23) δημοσιεύσαμε άρθρο του συνεργάτη μας Γεράσιμου 'Αρτινίου, όπου ξετινάχεται επιχειρηματολογικά η επίχειρηση "διπλώματα" του "μεγάλου μάστερ", της σύζυγου του και των συνεργατών τους.

Τότε "έπεσε" και η πρώτη μήνυση.

Ήταν από τον 'Ελ Κούρου κατά Περίδη και 'Αρτινίου για συκοφαντική δυσφήμιση στα δημοσιεύματα του βου και 9ου τεύχους του "Δ J-K".

Σωστή και μοντέρνα κίνηση. Οι μάρτυρες και των δύο παρατάξεων πέρασαν από τον άνακριτή και κατάθεσαν.

Υπέρ του 'Ελ Κούρου κατέθεσαν οι κύριοι: Κων/νος Βακαλέλης (δάσκαλος καράτε), Λάμπρος Κόντης (βιοτέχνης), 'Ανδρέας Τουλιάντος (δικηγόρος), Δημήτριος 'Αθανασίου (τραπεζικός), Γεώργιος Κυριακίδης (δάσκαλος κούνγκ-φού και εκδότης του περιοδικού WU-SHU KWAN), Διονύσιος Πατεράνης (δάσκαλος καράτε), Μιλτιάδης Σολδάτος (δάσκαλος καράτε), Γεώργιος Τριάρχης (βαφέας) και η κυρία Φωτεινή Γιώτη (φαρμακοποιός).

Υπέρ του Περίδη και 'Αρτινίου κατέθεσαν οι κύριοι: Μάριος Κοντοζής (φοιτητής 'Εγκληματολογίας, I ντάν Στόκμαν καράτε), 'Ηλίας Μοσχονάς (οικονομολόγος, 2 ντάν Γουάντο-ρύου καράτε), Χρήστος Μπουλούμπας (δάσκαλος καράτε, 2 ντάν Γουάντο-ρύου καράτε), Κώστας Πολίτης (μηχανολόγος-ναυπηγός, I ντάν 'Αϊκίντο), Νίκος Ραφτάκης (ήλ/γος-Μηχ/γος, I ντάν Στόκμαν καράτε), 'Αρης Κραβαρίτης (σπουδαστής, I ντάν Στόκμαν καράτε) και Χρήστος Παύλου (ίδιωτικός υπάλληλος, I ντάν Στόκμαν καράτε).

'Εδώ θα ήθελα να κάνω δύο παρενθέσεις.

Στη μία θέλω να ευχαριστήσω και από αυτή τη θέση όλους τους μάρτυρές μου καθώς και τον δικηγόρο μου κ. Θάνο Παπαγεωργιάκο (2 ντάν Γουάντο-ρύου καράτε) για την άμεριστη συμπαράστασή τους στις ταλαιπωρίες όλων αυτών των δικών ή διάρκειας των οποίων προβλέπεται να ξεπεράσει τα τρία χρόνια. 'Αντίθετα αποδίδω εύθύνες για την αδιαφορία τους στους αρμόδιους της σχολής BUDOKAN, οι οποίοι δεν έλαβαν θέση "θέλοντας να τα έχουν καλά με όλους".

Στη δεύτερη παρένθεση θα μεταφέρω εδώ την κατάθεση του κ. Κυριακίδη (WU-SHU KWAN), όπως υπάρχει μέσα στη δικογραφία γιατί έχει την άτυπάτη ότι κράτησε ούδέτερη στάση. Είναι η εξής:

"'Ανεγνώσα τό περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE των μηνών 'Απριλίου και 'Ιουλίου 1978 και είδα ότι αναγράφονται εις αυτό (συκοφαντικά και ύβριστικά διαγράφονται 3 λέξεις) ύβριστικά διά τόν μηνυτήν ως MASTER EL BAROUF (μπαρούφας) και συκοφαντικά ότι δέν κέκτηται διπλωμάτων και άλλα, διότι ό μηνυτής κέκτηται διπλωμάτων διότι τά είδα, είναι

γνώστης των πολεμικών τεχνών (KARATE), και τά άναγραφόμενα εις βάρος του μηνυτού έβλαψαν τήν προσωπικότητα τούτου και τήν επαγγελματική του δραση έν 'Ελλάδι."

Τί έχεις να πεις κ. Κυριακίδη;

Τά παραπάνω άφορούν τήν 1η μήνυση. 'Αλλά χωρίς να έφτανε αυτό, τό περιοδικό "Γίν-Γιάνγκ" άρχισε να βομβαρδίζει με ύβριστικά και συκοφαντικά άρθρα τούς Περίδη και 'Αρτινό. Ήταν μοιραίο να περάσουμε στην άντεπίθεση και, έτσι, υποβάλαμε μέχρι σήμερα τρεις μηνύσεις. 'Ας τις άριθμήσουμε στην ίδια σειρά: 2η, 3η και 4η. Στο μεταξύ παλιοί μαθητές του "μεγάλου μάστερ", άνώνυμα ή έπόνυμα μās έδωσαν πληροφορίες και στοιχεία για τόν ίδιο και τή σύζυγό του ώστε να σκιαγραφήσουμε με λεπτομέρειες τή ζωή τους στην 'Ελλάδα.

Η πρώτη μήνυση, άφου άνεβλήθη δύο φορές, εκδικάστηκε στις 18 Μαΐου 1979.

Είναι άδύνατο να γράψουμε ότι άκούστηκε στό δικαστήριο. Μιά εικόνα της δίκης έδωσαν οι έφημερίδες της 19ης Μαΐου 1979 των οποίων άναδημοσιεύσαμε τά κείμενα στό 20ο τεύχος μας. 'Ο Γεράσιμος 'Αρτινός δέν ήταν παρών αλλά διαβάστηκε τό παρακάτω άπολογητικό του σημείωμα πού είχε στείλει μέσω 'Ελληνικής Πρεσβείας στό Τόκυο και 'Υπουργείου 'Εξωτερικών.

#### ΑΠΟΛΟΓΗΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Γεράσιμου 'Αρτινίου του Γρηγορίου, κτυχιούχου Οικονομικών, κατοίκου Τόκυο, HONGO 5-7-9, BUNKYO-KU.

"Έλαβα γνώση περί της μηνύσεως του JEAN CHAKIB EL KHOURY, προσωρινώς κατοίκου Παλαιού Φαλήρου, για τό άρθρο μου "Ελ Κούρου, Γίν Γιάνγκ, Οκινάουα Τάϊ, IBBA, ΣΕΓΑΣ και Γ.Γ.Α." στό περιοδικό "Δυναμικό JUDO-KARATE", τεύχος 9, 'Ιουλίου, άρ. σελ. 19,21,23, υπό του Δικηγόρου 'Αθανασίου Παπαγεωργιάκοπου A.M. 17582, Σόλωνος 96, 'Αθήναι, τόν όποιο και έξουσιοδοτώ να με εκπροσωπήσει σε όλα τά στάδια της δίκης.

Σχετικά με τά άναγραφόμενα στό άρθρο αυτό ειδικά, και σε όλα μου τά άρθρα γενικά, δηλώ υπευθύνως ότι: όλα είναι άληθή και δέν περτεχεται τό παραμικρό ψεύδος.

"Όλες τις πληροφορίες τις έλαβα κατόπιν προσωπικής μου συνεντεύξεως με τούς διευθυντάς των ίνστιτούτων παραδοσιακών ιαπωνικών μαχητικών τεχνών έγκεκριμένων υπό του 'Υπουργείου 'Ιαπωνικής Παιδείας. Δηλαδή: KODOKAN JUDO INSTITUTE, J.K.A. SHOTOKAN KARATE, NIPPON SHORINJI KEMPO, NIPPON

BUDOKAN, AIKIKAI-AIKIDO, YOSHINKAN AIKIDO, ZEN NIPPON KOBUDO SOGO REMEI, NIPPON KOBUDO SHINKOKAI, W.U.K.O. (WORLD UNION OF KARATE ORGANIZATION) κ.λ.π.

'Από τά άνωτέρω ιδρύματα παρέλαβα έπίσημα πιστοποιητικά τά όποια θα καταθέσει ό δικηγόρος μου 'Αθανάσιος Παπαγεωργιάκοπου άποδεικνύοντα ότι ό 'Ελ Κούρου δέν έχει βαθμούς (DAN) από αυτά. 'Επίσης πολλοί 'Ιαπωνικοί 'Οργανισμοί όπως: WADO KAI ORGANIZATION, REMBUKAI, GO-JU-KAI κ.ά. έδήλωσαν ότι δέν δίδουν πιστοποιητικά, του άνωτέρω είδους σε ιδιώτες για δικαστικές περιπτώσεις αλλά μόνο σε Πρεσβείες. 'Η 'Ελληνική Πρεσβεία στό Τόκυο δέν μπορεί να ενεργήσει άυτεπαγγέλτως αλλά μόνον κατόπιν δικαστικής έντολής. Σε περίπτωση πού τά πιστοποιητικά θα θεωρηθούν άνεπαρκή ή Πρεσβεία μπορεί να δώσει γνωμάτευση άφου έρθει σε έπαφή με τά άνωτέρω ίνστιτούτα, κατόπιν δικαστικής έντολής.

Τό βιβλίο του 'Ελ Κούρου με τίτλο: "THE SUPREME GRAND MASTER" και τά περιοδικά Γίν Γιάνγκ με τά δεκάδες διπλώματα πού περιέχουν και με τά όποια ό 'Ελ Κούρου προσπαθεί να πείσει τό 'Ελληνικό κοινό ότι άναγνωρίζονται στην 'Ιαπωνία άποτελούν άποδεικτικά στοιχεία εις βάρος του ένάγοντος. Διότι:

1. Τά διπλώματά του πανεπ/κά και άλλα έμφανίζουν 3 (τρεις) ήμερομηνίες γεννήσεως και δύο (2) τόπους γεννήσεως. 'Αναλυτικά, Αύγουστος 1939, 'Οκτώβριος 1939, 'Οκτώβριος 1947 και 'Ινδία, Λίβανον.

2. Λόγω των α), β), γ), δ), ε), ζ), η) ειδικά, πού άναφέρω στό άρθρο μου, τεύχος 9ης 'Ιουλίου, και ότιδήποτε άλλο γενικά στό ίδιο άρθρο όπως έπίσης και στό άρθρο μου "Η συκοφαντική δυσφήμιση του Δρος EL KHOURY και ό Μάστερ 'Αθανασίου" τεύχος 12, 'Οκτωβρίου, σελ. 26, 27.

3. Κανένα από τά διπλώματα δέν έχουν έκδοθεϊ από 'Ιαπωνικό 'Οργανισμό, διότι: όλα φέρουν υπογραφές 'Αμερικανών ή άλλων άλλοδαπών ταυτοχρόνως, ένω τά γνήσια ιαπωνικά διπλώματα υπογράφονται MONON από Ιάπωνες.

4. 'Η όργάνωση του 'Ελ Κούρου IBBA είναι άγνωστη στους διευθυντάς των άνωτέρω ιαπωνικών ιδρυμάτων.

5. Τά συστήματα μαχητικών τεχνών πού αναφέρονται στό βιβλίο του και περιοδικά άποτελούν παραποιήσεις ιαπωνικών με τή μέθοδο της τροποποιήσεως των πραγματικών με λεκτικούς συνδυασμούς.

6. Ειδικά τά συστήματα OKINAWA-TAI KANCHIN KARATE DO και SHINDO SHORINJI-RYU KARATE-DO, στα όποια έχει δώσει 10 DAN στον έαυτό του, 5 DAN στό Δημ. 'Αθανασίου και 6 DAN στον Βασ. Ζαχόπουλο καθώς και σε 32 άλλους έλληνες είναι άνυπαρκτα στην 'Ιαπωνία, και όπως δηλώνει ό ίδιος, είναι δικά του ... δημιουργήματα. Κανένα απ'αυτά δέν άναγνωρίζεται στην 'Ιαπωνία.

7. 'Οργανισμοί πού αναφέρονται στό Γίν Γιάνγκ ως 'Ιαπωνικοί όπως: NIPPON KOBUDO RENGOKAI και NIPPON BUDO REFEREE REMEI δέν υπάρχουν στην 'Ιαπωνία. Οι δύο μοναδικοί οργανισμοί με τή λέξη KOBUDO είναι: ZEN NIPPON KOBUDO SOGO REMEI και NIPPON KOBUDO SHINKOKAI από τούς όποιους ό 'Ελ Κούρου δέν φέρει δίπλωμα.

8. Στο τεύχος 8 του "Δυναμικό JUDO-KARATE" άποκαλύψαμε πλαστογραφία διπλωμάτων πού έμφανίστηκαν στό περιοδικό Γίν Γιάνγκ στό όνομα του BEHROOZ NEZAD, Συμβούλου IBBA, ό δε WILLIAM BACKHUS μέλος της IBBA του όποίου τό δίπλωμα χρησιμοποιήθηκε για τήν πλαστογραφία εύρίσκεται σε φυλακές της 'Ολλανδίας με πολυετή κάθειρξη για ναρκωτικά.

9. Τά διπλώματα πού έμφανίζει ό άρθρογράφος Δ. 'Αθανασίου στις σελίδες 16, 17, 18 του τεύχους 5 του Γίν Γιάνγκ για να πείσει ότι άναγνωρίζονται από τήν 'Ιαπωνία είναι κομμένα και τυπωμένα αντίστροφα (χρειάζεται καθρέφτης για να διαβαστούν) έπίσης είναι πολύ άχνά ώστε να μην διαβάζονται από τούς Ιάπωνες ειδικούς.

10. 'Ο 'Ελ Κούρου δέν είναι σε θέση να άποδείξει ότι σπούδασε μαχητικές τέχνες στην 'Ιαπωνία.

'Από τά παραπάνω άποδεικνύεται σαφώς ότι κανένα από τά ιαπωνοφανή διπλώματα του 'Ελ Κούρου δέν είναι γνήσιο ούτε άναγνωρίζεται στην 'Ιαπωνία.

Κατά συνέπεια ζητώ τήν άπαλλαγή μου από κάθε κατηγορία και τήν καταδίκη του ένάγοντος στα έξοδα της δίκης.

Γεράσιμος 'Αρτινός  
Πτυχιούχος Οικονομικών Πανεπιστημίου SOPHIA  
Τόκυο.

KODOKAN JUDO 3o DAN  
NIPPON SHORINJI KEMPO 1o DAN

'Η διαδικασία της δίκης ήταν κάτι άνεπανάληπτο. 'Ολη ή αίθουσα τρανταζόταν στα γέλια όταν ό "μεγάλος μάστερ" άράδιαζε τά προσόντα του. Τελικά τό δικαστήριο επέβαλε, μόνο για έξύβριση και όχι για συκοφαντική δυσφήμιση, 4 μήνες φυλάκιση στον Περίδη, τό ίδιο στον 'Αρτινό και 3 μήνες στέρηση της άτέλειας χάρτου του "Δ J-K". 'Η ποινή ήταν έξαγοράσιμη προς 200 δρχ. τήν ήμερα, αλλά οι κατηγορούμενοι ήσκησαν έφεση. 'Η δίκη θα επαναληφθεί τήν Δευτέρα, 17 Σεπτεμβρίου στό Δ' Τριμελές 'Εφετείο.

Με τις υγειές μας.

'Η 2η μήνυση εκδικάστηκε τήν 12η 'Ιουλίου 1979. Μηνυτής ήταν ό θύμιος Περίδης και κατηγορούμενοι ό 'Ελ Κούρου, ή γυναίκα του και εκδούτρια του "Γίν-Γιάνγκ" Φωτεινή Γιώτη (φαρμακοποιός) και ό άρθρογράφος Δημήτρης 'Αθανασίου (τραπεζικός). Οι κατηγορούμενοι δέν ήρθαν αλλά έστειλαν με αντιπρόσωπό τους χαρτί γιατρού (;) πού έλεγε ότι ό "μεγάλος μάστερ" εισήχθη επείγοντως σε κλινική, όπου θα μείνει για δύο μήνες. Τό δικαστήριο δέν τό δέχτηκε ως άληθές και ή διαδικασία άρχισε με τήν εξής κατάθεση του μηνυτή:



Λέγομαι Περσίδης Εύθυμιος και είμαι 'Ηλ/γος-Μηχ/γος του Μετσοβείου Πολυτεχνείου. Έχω ασχοληθεί περισσότερο από δέκα χρόνια με το τζούντο και εκδίδω από διετίας ένα αθλητικό περιοδικό με τίτλο "ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE".

Η κατηγορούμενη Φωτεινή Γιάτη είναι φαρμακοποιός και συγχρόνως εκδότρια του μηνιαίου περιοδικού "Γίν-Γιάνγκ" που γράφει για καράτε και ασιατική φιλοσοφία. Ο κατηγορούμενος Ζάν 'Ελ Κούρου είναι σύζυγός της, υπεύθυνος συντάξεως του περιοδικού και ισχυρίζεται πως έχει δεκάδες διπλώματα σε διάφορες επιστήμες, έχει δώσει μάλιστα μερικά στη σύζυγό του, καθώς επίσης και δεκάδες διπλώματα σε πάμπολλα συστήματα καράτε. Ο κατηγορούμενος Δημήτριος 'Αθανασίου είναι τραπεζικός υπάλληλος και άρθρογράφος του περιοδικού.

Εμήνυσα τους κατηγορούμενους, διότι στά τεύχη του Γίν-Γιάνγκ γράφτηκαν και γράφονται ύβριστικές και συκοφαντικές φράσεις εναντίον μου ενώ οι γράφοντες είναι γνώστες της αναληθείας των.

Συγκεκριμένα, στο 4ο τεύχος του Γίν-Γιάνγκ και στις σελίδες 35, 17 έγραψαν:

"Ίσως ο εγκέφαλος του κ. Περσίδα να μην έχει την δυνατότητα που απαιτείται για να κατανοήσει ορισμένα θαυμαστά γεγονότα... Όμως για ένα άνθρωπο που πέρασε τη ζωή του τρώγοντας πατάτες και σουβλάκια και γράφοντας συκοφαντίες για τους άλλους...

Πιστεύουμε ότι ο νεαρούλης μας κύριος Περσίδης θα καταλάβει και θα προσθέσει περισσότερο βάρος στο μυαλό του παρά στο στοργαγλό του σώμα. 'Ελπίζουμε ακόμα ότι θα αφήσει το σοφό Δράκο στην ήσυχία του, πριν αυτός θυμώσει για τα καλά και τον κάνει μια χαφιά."

Στην συνέχεια στο 5ο τεύχος του Γίν-Γιάνγκ έγραψαν:

Στο εξώφυλλο:  
Μήνυσις επί συκοφαντική δυσφημίσει κατά Περσίδα και 'Αρτινού όπως υπεβλήθη από τον Πρόεδρο του Δικηγορικού Συλλόγου κ. Γιαννόπουλο, 2 χρόνια φυλάκιση είναι συμφώνως προς τον Ποινικό Κώδικα." Επίσης "Ενώπιον του Εισαγγελέως κατέθεσαν 10 δάσκαλοι καράτε μάρτυρες κατηγορίας κατά του Περσίδα για την υπόθεση δυσφημίσεως και διάδοσης φευδών πληροφοριών.

Τά ίδια επαναλαμβάνει εις την σελίδα 1.

Είς την σελίδα 3 αναγράφεται:  
"Ο Δρ. 'Ελ Κούρου 10 Ντάν θα ζητήσει από την 'Ιαπωνέζικη Πρεσβεία να παραστεί μάρτυρας στην επίκειμενη δίκη κατά Περσίδα-Αρτινού.

Είς τας σελίδας 16, 17 και 18 αναγράφεται και δή υπό του τρίτου των μηνυμένων Δημητρίου 'Αθανασίου, συντάκτου:

#### ΠΟΙΝΙΚΗ ΔΙΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΠΕΡΣΙΔΗ

Η 'Αμερικανική 'Εκκλησία, η Διεθνής 'Ενωση κατόχων μαύρης ζώνης, ο Δρ. 'Ελ Κούρου, ο Δρ. Τσέρτς, το ΟΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΛΕΤΖ, η Σέιγαν 'Ιαπωνέζικη 'Ομοσπονδία καράτε, επίσημες αρχές, ζήτησαν

την ποινική καταδίκη του Περσίδα.

Ο Πρόεδρος του Παγκοσμίου Κυπέλλου καράτε MUNDIAL '78 - Μεξικό ζήτησε από την Δικαιοσύνη να συλλάβει τον Περσίδα και τον 'Αρτινό για:

1. Καταχώριση στο περιοδικό του φευδών πληροφοριών για τον Δρ. 'Ελ Κούρου.

2. Δυσφήμιση και συκοφάντηση εναντίον 'Ελ Κούρου και IBBA

3. Διά εξαπάτηση του κοινού

Ο Πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου κ. Γιαννόπουλος ανέλαβε την υπεράσπιση της αλήθειας και υπέβαλε μήνυση κατά του Περσίδα.

Επίσης ο τρίτος των μηνυμένων αναγράφει τά εξής συκοφαντικά και ύβριστικά.

"Η αίτια του προβλήματος είναι η ζηλοφθονία του Περσίδα... Οι αναγνώστες αγόραζαν το περιοδικό του διότι ήταν το μοναδικό στον τομέα του τζούντο και καράτε. Όταν όμως το Γίν Γιάνγκ εμφανίστηκε... ο Περσίδης αλλοφρόνησε και μηχανεύτηκε το εξής σχέδιο για την διάσωση του περιοδικού του... Έτσι άρχισε να επιτίθεται με τρόπο χυδαίο, αναξιοπρεπή και βρώμικο... 'Αλλά η βρωμιά πήγε πολύ μακριά και αυτό τώρα έγινε η παγίδα του Περσίδα διότι τώρα πλέον η καταδίκη του είναι κάτι περισσότερο από γεγονός οριστικό. 'Εμείς θα ζητήσουμε από την 'Ελληνική Δικαιοσύνη να εξετάσει το μυαλό του. Το παράδειγμα της βλακείας και του μίσους του Περσίδα... Όλα αυτά γιατί; Για να επιβιώσει το περιοδικό. Ντροπή του λοιπόν... Σχέδια άπειρορίστου ανηθικότητας και αφέλειας.

Τέλος εις το 6ο τεύχος Σεπτεμβρίου '78 αναγράφεται και πάλι εις το εξώφυλλο.

Ο Πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου κ. Γιαννόπουλος πέτυχε την επίσπευση της δίκης κατά Περσίδα 'Αρτινού. 'Ανωτάτη ποινή 2 χρόνια φυλάκισης.

Είς την σελίδα 1.

"Η δικαιοσύνη εκάλεσε τον Περσίδα.

Ο Πρόεδρος Γιαννόπουλος ζήτησε 2 χρόνια φυλάκισης για τον Περσίδα σύμφωνα με τον Π.Κ. 326.

Ο Πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου 'Αθηνών κ. Γιαννόπουλος:

"Για τον Περσίδα - 'Αρτινό ζήτησα από το Δικαστήριο να τους καταδικάσει επί συκοφαντική δυσφημίσει σύμφωνα προς τον Π.Κ. 326 και συμφώνως προς τις προβλεπόμενες περι τύπου διατάξεις. Η ένοχή τους είναι αποδεδειγμένη και το Δικαστήριο εύκολα θα διεξάγει το έργο του. Η καταδίκη τους πρέπει να θεωρείται βεβαία."

Τρεις ακόμα ποινικές διώξεις κατ' του Περσίδα και 'Αρτινού.

1. Η Πανελληνιος 'Ενωσις Καράτε, Κούγκ φού, Ζίου Ζίτσου κατόχων μαύρης ζώνης εναντίον του Περσίδα.

2. Η Διεθνής 'Ενωσις κατόχων μαύρης ζώνης ζήτησε την σύλληψη του Περσίδα.

3. Το Τέν Καμισίν Κάι και ο Κάντα Τακασί ζήτησαν διά μέσου της 'Αμερικανικής Πρεσβείας στην 'Αθήνα από το 'Ελληνικό Δικαστήριο να συλλάβουν τον Περσίδα.

"Όλα αυτά είναι φευδή και συκοφαντικά δι' εμέ.

Στη συνέχεια αναγράφεται εις το περιοδικόν το περιεχόμενον των καταθέσεων εν περιλήψει των εξετασθέντων ενώπιον του κ. 'Ανακριτού μαρτύρων του ήτοι Ν. Σολδάτου, Σ. Παπαδάτου, Γ. Κυριακίδη, Γ. Τριάρχη, Τουλιάτου, Ν. Παυλίδη, Κ. Βακαλέλη, Δ. Πατεράκη, Ε. Μπακιρτζόγλου, Ι. Φιλίπου και Δ. 'Αθανασίου.

Τέλος εις την σελίδα 16 του αυτού τεύχους αναφέρονται.

"Στο επόμενο τεύχος: Ο οργανισμός των μαύρων ζωνών της 'Αγγλίας ('Ενωσις σαμουράι) έμήνυσε τον Περσίδα και 'Αρτινό για άπάτη. Η δικαιοσύνη εκάλεσε τον Περσίδα. Πώς και γιατί ο Περσίδης έκανε την άπάτη. Ποιοί κρύβονται πίσω από τις άπάτες του Περσίδα. Θα σας δώσουμε τά όνόματά τους."

Κύριοι δικαστάι,

Οι εναντίον μου επιθέσεις από το περιοδικό τους έγιναν επειδή οι κατηγορούμενοι εξεμάνησαν για τις έρευνες και τις αποκαλύψεις που έκανα μέσω του περιοδικού μου σχετικά με την προσωπικότητά τους και τά διπλώματα που ισχυρίζονται ότι έχουν.

Συγκεκριμένα όταν βρισκόμουν ακόμα στην έκδοση του 5ου τεύχους του περιοδικού μου ο κατηγορούμενος 'Ελ Κούρου μου έστειλε ταχυδρομικώς ένα βιβλίο που είχε τυπώσει, όπου παρουσιάζοταν με ανήκουστα ύψηλής στάθμης και εκτεταμένου πλάτους δραστηριότητες και επιδόσεις στις επιστήμες και στις πολεμικές τέχνες. (τζούντο, καράτε, αϊκίντο, ταεκβόν ντο, κούγκ φού, κ.τ.λ.)

Παρουσιάζοταν ως:

1. Πανεπιστήμων με διδακτορικά διπλώματα Ψυχιατρικής, Φιλοσοφίας, Κοινωνιολογίας, Διεθνούς και 'Εμπορικού Δικαίου, 'Εγκληματολογίας, 'Ιστορίας, Πολιτικών 'Επιστημών, Οικονομίας, Θεολογίας κ.ά.

2. Παγκόσμιος πρωταθλητής πολεμικών τεχνών με 10 ντάν σε πολλά συστήματα καράτε και κούγκ φού, αρχιεκπαιδευτής κομμάτος και δημιουργός νέου συστήματος κούγκ φού.

3. Χριστινός παπās 'Αμερικανικής εκκλησίας και συγχρόνως βουδδιστής καλόγερος κινέζικου μοναστηριού.

4. Μουσικοσυνθέτης, ήθοποιός, τηλεοπτικός άστέρας, δημοσιογράφος και κριτικός θεατρικών έργων, ποιητής κ.τ.λ.

Δεδομένου ότι το περιοδικό που βγάξω δεν είναι κερδοσκοπική επιχείρηση, αλλά προσωπικό χόμπυ δικό μου και όλων συνεργατών μου (έδω άς σημειωθεί ότι όλοι έχουμε διακρίσεις στις πολεμικές τέχνες από επίσημες 'Ιαπωνικές 'Ομοσπονδίες), θεωρούμε καθήκον μας να προστατεύσουμε τουλάχιστον τους αναγνώστες μας από όλισθήματα του είδους να γίνουν μαθητές κάποιου φευδοδάσκαλου και πολύ περισσότερο των μαθητών του. Πραγματικά, οι κίνδυνοι που διατρέχει η νεολαία από αυτούς τους φευδοδασκάλους είναι πολλοί και όφειλονται κυρίως στην άφελή σοβαρότητα των γνήσιων δασκάλων και στην αδιάφορη άγνοια των άρμοδιών κρατικών αρχών.

"Όταν έλαβα το έντυπο με τά διπλώματα του 'Ελ Κούρου και μετά από άπλή ανάγνωση κατάλαβα περί τίνος έπρόκειτο. Έτσι, έγραφα στο περιοδικό μου ένα χιουμοριστικό άρθρο επαναλαμβάνοντας με άστείο τρόπο τους δικούς του ισχυρισμούς. Με έμήνυσε γι' αυτό και καταδικάστηκε σε 4 μήνες έξαγοράσιμη φυλάκιση, αλλά έκανα έφεση ή όποια δεν έχει εκδικαστεί ακόμα.

"Όταν τον είδα να έπιμένει μέσα από το περιοδικό του στους παράλογους ισχυρισμούς του έκανα μία μελέτη του βιβλίου του με τά διπλώματα και μία έρευνα στις επίσημες 'Ομοσπονδίες Πολεμικών Τεχνών μέσω του συνεργάτη μου Γεράσιμου 'Αρτινού, που διαμένει στο Τόκυο.

Τά αποτελέσματα, τά όποια δημοσίευα στο περιοδικό μου και στά όποια άπήντησαν με ύβρεις και με έν γνώσει τους αναληθείς συκοφαντίες ήταν τά εξής:

1. Στά διπλώματα του εμφανίζεται με τρεις διαφορετικές ήμ/νίες γεννήσεως και με δύο διαφορετικούς τόπους γεννήσεως.

2. Δύο πανεπιστήμια από τά όποια έχει έξι-έπτά διδακτορικά διπλώματα δεν αναγνωρίζονται από τό 'Εκπαιδευτικό Συμβούλιο των ΗΠΑ (καταθέτω επίσημη βεβαίωση της 'Αμερικανικής Πρεσβείας) και τά διπλώματα αυτά πωλούνται έναντι 60-100 δολ. Μάλιστα, τό ένα πανεπιστήμιο χειροτονεϊ και ιερείς έναντι 66 δολ. (τους έγραφα και μου έστειλαν διαφημιστικό έντυπο για να χειροτονηθώ κι εγώ παπās).

3. Η έρευνα στις επίσημες 'Ιαπωνικές 'Οργανώσεις Πολεμικών Τεχνών, οι όποιες υπάγονται στο 'Υπουργείο Παιδείας της 'Ιαπωνίας, απέκαλυψε πως ήταν άγνωστος εκεί. Καταθέτω πάνω από δέκα σχετικές επίσημες βεβαιώσεις. 'Αλλα διπλώματα του στο καράτε, κούγκ φου αναφέρονται σε συστήματα άνυπαρκτα ή μη αναγνωρισμένα. 'Αλλα έχουν πωθεϊ και ύπογραφεϊ από τον ίδιο έδω στην 'Ελλάδα.

Οι επιβεβαιώσεις αυτές μάς έπεισαν ότι τά διπλώματα του προέρχονται όχι από πανεπιστήμια ή αναγνωρισμένες οργανώσεις αλλά από διάφορα "μαγαζιά" τά όποια ανθίζουν σε χώρες που οι νομοθεσίες τους και ή άφέλεια των κατοίκων τους προσφέρουν τό κατάλληλο κλίμα. Ένα τέτοιο "μαγαζί" προσπαθεϊ να στήσει και στην 'Ελλάδα με την βοήθεια της συζύγου του, ή όποια προβάλλεται και ή ίδια με τέτοιο διδακτορικό δίπλωμα, ενώ είναι άπλή φαρμακοποιός από την Κόρινθο, και πέντε-έξι συνεργατών του.

Πουλάει διπλώματα καράτε και διπλώματα επίσημων, όπως διαφημίζει και στο περιοδικό του. Τό άκρον άωτον της άφελείας είναι ή πρόσληψη μαθητού του να διδάξει αυτόάμυνα στην 'Αστυνομία Πειραιώς.

Αυτό τό "μαγαζί των διπλωμάτων" τους εκλεινα έγώ με τις έρευνες και τά δημοσιεύματά μου.

Αντεπετέθησαν, λοιπόν, με τά δημοσιεύματα που είναι αντικείμενο της σημερινής δίκης τά όποια είναι έν γνώσει τους αναληθή και συκοφαντικά και με θίγουν και σάν άτομο και σάν επιστήμονα.

Στη συνέχεια ξεπέρασαν κάθε φραγμό και γράφουν ύβρεις και συκοφαντίες σε κάθε τεύχος τους.

Φυσικά για κάθε τεύχος τους θα τους κάνω και μία μήνυση μέχρι να σταματήσουν.



Ακόμα και την έκδικαση της μηνύσεως του 'Ελ Κούρου έναντι μου την παρουσίασαν στο ΙΙο τεύχος τους τελείως άναποδα άπ' ότι συνέβη είρ- νευόμενοι ακόμα και τους δικαστές. Και είμαι σύ- γουρος πώς και την σημερινή δίκη θά την δημοσι- εύσουν διαστρεβλωμένη σε επόμενο τεύχος τους.

Επειδή ό,τι έγραψαν οι κατηγορούμενοι τό έγραψαν γνωρίζοντας καλά ότι είναι άναληθές, πράγμα που θίγει βαρύτατα την τιμή και την υπό- ληψη μου ως έπιστήμονος αίτούμαι την τιμωρία τους κατά τον νόμο και δηλώ ότι παρίσταμαι ως Πολιτικώς ενάγων διά την ήθικη βλάβη την όποιαν υπέστην.

Στή συνέχεια έξετάστηκαν οι μάρτυρες και άγό- ρευσε ό δικηγόρος του μηνυτή. Τό δικαστήριο κατε- δίκασε σε φυλάκιση 5 μηνών και 20 ήμερών τον 'Ελ Κούρου, τό ίδιο τή γυναίκα του Φωτεινή Γιώτη, σε 5 μήνες τόν Δημήτρη 'Αθανασίου και σε 5 μηνών στέρηση άτέλειας χάρτου για τό "Γίν-Γιάνγκ".

Και σείς με τίς ύγειές σας.

Μας έγραψαν και πάλι οι έφημερίδες,

όπως βλέπετε.

# Μέ μιά χαϊδιά θά σέ φάω!..

ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ

ΑΠΕΙΛΗΣΕ ΕΚΔΟΤΗ Ο «ΣΟΦΟΣ ΜΑΓΟΣ»

ΑΛΛΑ ΤΕΛΙΚΑ «ΕΦΑΓΕ» 5 1/2 ΜΗΝΕΣ...

Ασφαλώς, για πρώτη φορά στα διεθνή χρονικά του περιοδικού τύπου θα έχει γίνει αυτό που συνέβη στην 'Ελλάδα από τον έκδοτη και άρθρογράφο του περιοδικού των Πολιτικών Τεχνών «ΓΙΝ - ΓΙΑΝΓΚ» κ. 'Ελ Κούρου (Λιβα- νέζο ύπηκοο):

● Απειλήσε τον επίσης έκδό- τη του περιοδικού «Δυναμικό Κα- ράτε» κ. Θύμιο Περισίδη ότι θά τον καταπιή έμέ μιά χαϊδιά.

Ίδού τί έγραφε στό... εκατα- σπαρακτικό άρθρο ό κ. 'Ελ Κού- ρου: ... «Πιστεύουμε ότι ό νεαρού- λης μας κύριος Περισίδης θά κα- ταλάβη και θά προσέθεσι περισ- σότερο βάρος στό μυαλό του πα- ρά στό στοργαλό του σώμα. 'Ελ- πίζουμε ακόμη ότι θ' άφήση τό σοφό Δράκο στην ήσυχία του, πριν αυτός θυμώσει για τά καλά και τον κάνει μιά χαϊδιά!!

## ΣΤΟ ΣΚΑΜΝΙ Η ΣΥΖΥΓΙΟ

Ο σοφός Δράκος κ. 'Ελ Κούρου έμνηύη γι' αυτό τό άρ- θρο του και για άλλα που δεν άπειχαν πολύ σε ύβρεις και άπει- λές από την παραπάνω άνθρω- ποφάγο — παραγγελία.

Ετσι ό έκδοτης — από χόμ- πτυ — του περιοδικού «Δυναμικό Τζούντο — Καράτε» κ. Θύμιο Περισίδη μηχανολόγος — ήλεκ- τρολόγος τού Ε.Μ.Π. έφερε τόν εσοφό Δράκο στό ακροατήριο τού Α' Τριμελούς Πλημμελειοδι- κείου 'Αθηνών.

Αλλά ό εσοφός Δράκος κ. 'Ελ Κούρου δεν έφανίστηκε στό δικαστήριο και προτίμησε να στεί- λη ένα πιστοποιητικό Ιατρού που έλεγε —ούτε λίγο ούτε πολύ— ότι χρίζει άναπαύσεως δύο μη- νών σε ειδική κλινική!

Φυσικά τό δικαστήριο άπέρρι- ψε την Ιατρική γνωμάτευσι περί τού εσοφού Δράκου.

Όστόσο κάποια γυναίκα που δούλευε στό φαρμακείο της συ- ζύγου τού 'Ελ Κούρου (στην Καλ- λιθέα) έλεπε στον κ. Θύμιο Πε- ρισίδη (μηνυτής) ότι:

● «Είδα χθες τό βράδυ τό εσο- φό Δράκο να τρώη πίτσα. Πώς λοιπόν, άσθένησε την ημέρα της δίκης του;».

Συγκατηγορούμένη τού Λιβα- νέζου άρθρογράφου ή φαρμακο- ποίος σύζυγός του κ. Φωτεινή Γιώτη έκ Κορίνθου. 'Αλλά και αυτή δεν έφανίσθη στό δικα- στήριο καθώς και ό συγκατηγο- ρούμενος τού έκδοτικού ζεύγους κ. Δημ. 'Αθανασίου — σχολιο- γράφος.

Η δίκη έγινε έρήμην των κατη- γορουμένων που καταδικάστηκαν τελικά:

● Σε φυλάκιση 5 μηνών και 20 ήμερών τόσο ό 'Ελ Κούρου όσο και ή σύζυγός του.

## Ρεπορτάζ

Γ. ΠΑΠΑΧΡΙΣΤΟΦΙΔΟΥ

● Σε φυλάκιση 5 μηνών ό σχο- λιογράφος τού περιοδικού Δ. 'Α- θηνασίου.

Σύμφωνα με την άπόφασι ή ποιητή τους μετατρέπεται πρός 200 δραχμές ήμερησίως.

Οι δικαστές που δεν ήξεραν τόν εσοφό Δράκο άκουσαν πολ- λά γι' αυτόν.

Οι άκροατές όμως που τόν ή- ξεραν καλά ληψθήκαν γιατί δεν ήθε στο δικαστήριο, όπου πριν λίγο καιρό είχε άπειλήσει:

● «Μπορώ τώρα να τσακίσω δέκα τούβλα άκουμπώντας τό δα- κτυλάκι μου επάνω τους».

Και ό πρόεδρος τού δικαστη- ρίου τόν καθήσυχασε τότε:

● «Εύτυχώς δεν υπάρχουν τέ- τοια τούβλα που ζητάτε στό ναό της Θεμίδος».

Μονόλογος ή δίκη, για τό μη- κητή κ. Θύμιο Περισίδη και τους μάρτυρές του. Και τί δεν είπαν για τό εσοφό Δράκο.

— Μας ήρθε στην 'Ελλάδα για να μάς άπειλήσει. Δεν μάς έθα- ναν οι Δράκοι τού Σείχ Σού, της 'Αναθύσσου, της Βουλιαγμένης και τόσο άλλοι. Θέλαμε τάχα και Λιβανέζικους;

## ΠΑΝΘΩΡΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

— 'Ο 'Ελ Κούρου αυτοεμφανί- ζεται ως ψυχίατρος ειδικευμένος στην εργοθεραπεία και στη σει- σμοθεραπεία. Αυτά τά γράφει ό ίδιος στό θύβλο που εξέδωσε για λογαριασμό του όπως άκριβώς ό Μάο τό «Κόκκινο βιβλίο» του.

Ετσι οι δικαστές μετά τις κα- ταθέσεις και άλλων μαρτύρων εφιοδάρισαν τόν εσοφό Δράκο 'Ελ Κούρου με ποιηή φυλακίσεως άνω των 5 μηνών, άφού σαν έτό- κο» στους τόσους τίτλους τού έβαλαν και 20 ήμερες.

Την δίκη παρακολούθησαν άρ- κητοί 'Ελληνες και ξένοι δημο- σιογράφοι γιατί είχε διαρρεύσει ή πληροφορία ότι ό 'Ελ Κούρου θά έφερνε για να συντρίψει τό μικρό του δάκτυλο 5 ζευγάρια τούβλα. Και επειδή δεν ήλθε στό δικαστήριο θά παραλάβη σύντο- μα με άστυφάλακα στό σπίτι του τό ένταλμα με την 5μηνη φυλά- κισι.

Τά ΝΕΑ

# 'Ο σοφός δράκος θά τόν έκανε μιά χαϊδιά!

ΔΥΟ «ΑΣΙΟΙ» τού καράτε, ένας 'Ελληνας κι ένας Λιβα- νέζος, παραλίγο να... παλέψουν στό δικαστήριο. 'Ο ά- γόνας, όμως, δεν έγινε γιατί ό δεύτερος δεν έφανίσθηκε... Δικά- σθηκε, όμως, έρήμην, άφού τό δικαστήριο άπέρριψε δεδαιώση κλινι- κής ότι εχρίζει άναπαύσεως επί 2 μήνες!

Η υπόθεση έφτασε στό δικαστήριο ύστερα άπό μήνυση τού 'Ελ- ληνα μηχανολόγου και έκδοτη τού περιοδικού «Δυναμικό Τζούντο - καράτε» Θύμιο Περισίδη. 'Ο Λιβανέζος 'Ελ Κούρι, 30 ετών, έκδό- της τού περιοδικού «Γίν Γιάνγκ» (που πραγματεύεται, επίσης, τά της ετέχνης τού καράτε), επρωταθλήτης κι ό ίδιος, τόν άπειλή- σε άπ' τις στήλες τού έντύπου του ότι εθα τόν κάνει μιά χαϊδιά!

'Ο Λιβανέζος, έπωνομαζόμενος και «Σοφός Δράκος» (σπάει, λέει, με τό ένα του δάκτυλο πέντε τούβλα τόνα πάνω στ' άλλο!), κατα- δικάσθηκε σε φυλάκιση πέντε μηνών. Η ίδια ποιηή επιδλήθηκε και στην 'Ελληνίδα γυναίκα του που είναι υπεύθυνη τού περιοδικού. Σε φυλάκιση 5 μηνών και 20 ήμερών καταδικάσθηκε ό σχολιογράφος τού περιοδικού Δ. 'Αθανασίου. Οι ποιηές μετατράπηκαν πρός 200 δρχ. την ημέρα.

Στή φωτογραφία: άριστερά ό 'Ελληνας ήλεκτρολόγος Δημ. Περισί- δης και δεξιά ό Λιβανέζος 'Ελ Κούρι ή άλλώς «Σοφός Δράκος», που καταδικάσθηκε, μαζί με τή γυναίκα του.

Και τό σήριαλ των Μεγάλων Δικών τού Καράτε συνεχίζεται με την 3η μήνυση, ή όποια όρίστηκε για τίς 12 Σεπτεμβρίου στό Α' Τριμελές Πλημμελειο- δικείο (5 μέρες πριν από την έκδικαση της έφέσεως της 1ης μηνύσεως), και της όποιας τό κείμενο εί- ναι τό εξής:

ΜΗΝΥΣΙΣ

Εύθυμίου Κ. Περισίδη, μηχανολόγου-ήλεκτρολόγου, κατοίκου 'Αθηνών, όδός Ρεθύμνου άρ. 8

ΚΑΤΑ

1. JEAN CHAKIB EL KHOURY  
2. Φωτεινής συζ. EL KHOURY, τό γένος Εύαγγ. Γιω- τη, κατοίκων άμφοτέρων Παλ. Φαλήρου, όδός Μουσών άρ. 35-37.

Εν 'Αθήναις τῆ 30/2/79

ΠΡΟΣ

Τόν κ. Βίσαγγελέα Πλημ/κών 'Αθηνών.

ΕΝΤΑΥΘΑ

Αμφότεροι οι μηνυόμενοι τυγχάνουν διευθυντής συντάξεως ό πρώτος και έκδοτρια ή δευτέρα τού έν 'Ελλάδι, διά των περιπτέρων και διά συνδρομών, κυκλοφορούντος μηνιαίου περιοδικού υπό τόν τίτλο "ΓΙΝ ΓΙΑΝΓΚ", διεπραξαν δε είς βάρος μου, μέσω τού περιοδικού των, τά άδικήματα της έξυβρίσεως και της σνοκοφαντικής δυσφημήςσεως ως άκολούθως.

Είς τό κυκλοφορήσαν προσφάτως (πρό 15 ήμερών) υπ' αριθμ. 8 τεύχος τού περιοδικού των, ένεγράψαν

τάς κάτωθι ύβρεις και σνοκοφαντίας είς βάρος μου, και δή είς την σελίδα ΙΙ.

"Στίς 31 'Οκτωβρίου ήταν ή πρώτη δίκη των δύο άπατεώνων Θύμιο Περισίδη και Γεράσιμου 'Αρτινού ... 'Ο Περισίδης ήταν φοβισμένος και χλωμός σαν τό χρώμα των τοίχων τού Δικαστηρίου ... Περιμέ- νουμε για την άπόφαση τού Δικαστηρίου, γι' αυτούς τους δύο άπατεώνες, να καταδικασθούν με ποιηή δύο χρόνων φυλάκιση, την ποιηή που την ζήτησε ό Δικηγόρος τού Δρος 'Ελ Κούρου. Περιμένουμε ν' άκούσουμε την άπόφαση συλλήψεως των δύο άπατεώ- νων, να πάρουμε φωτογραφίες της συλλήψεως και να τίς εκδώσουμε στό περιοδικό μας. Περιμένουμε ... για να βάλουμε ένα τέλος στην βρώμικη γλώσσα του ... "Ετσι θά καθαρίσουμε τόν χώρο των πολεμικών τεχνών από βρώμικες γλώσσες και άδειανά κεφάλια, όπως π.χ. σαν τή γλώσσα και κεφάλι των δύο άπα- τεώνων ... "Ηρέμησε Περισίδη, σου είπαμε πολλές φορές ότι είσαι μικρός γεμάτος κόμπλεξ, δεν πει- ράξει αλλά να έχεις περισσότερη ύπευθυνότητα στό λόγια σου πριν ό ΔΡΑΚΟΣ σου διδάξει ένα πολύ καλό μάθημα ... αλλά ήσουν και είσαι ακόμη τυφλός και κουφός."

Ούτοι οι άνω μηνυόμενοι, εκδηλούντες εύσεβεΐς πόθους διατυμπανίζουν την δήθεν μέλλουσαν κατα- δίκη μου και σύλληψιν μου, ενώ τούτο άπαγορεύε- ται ρητώς, καθ' όν χρόνον εκκρεμεί ποιηική υπόθε- σις (Ν. 1093/63) μη διστάζοντες άμα να με ύβρι- ζουν, να με σνοκοφαντούν και να με άπειλούν διά μέσου τού περιοδικού των, είτε διά των άνω μεμο- νωμένων φράσεων, είτε διά των είς τάς σελίδας 4, 5, 8, και ΙΙ άναφερομένων, λαμβανομένων υπ' όψιν ως σύνολον.

Επειδή αι πράξεις αύται των μηνυομένων προ- βλέπονται και τιμωρούνται υπό τού Νόμου.

ΔΙΑΤΑΥΤΑ

Μηνύων αυτούς αίτούμαι την κατά Νόμον τιμω- ρφάν των.

Δηλώ ότι παρίσταμαι ως πολιτικώς ενάγων και μάρτυρας προτείνω τούς... και τά λοιπά ...

Και όσο τό "Γίν-Γιάνγκ" γράφει, τόσο έμεις θά μηνύουμε.

"Ας σημειωθεί ότι στις 20 Αύγουστου κατετέθη ή 4η μήνυση έναντιόν 'Ελ Κούρου, Φωτεινής Γιώτη και Διονυσίου Πατεράκη (άρθρογράφου και δασκάλου καράτε στην 'Αστυνομία Πειραιώς) για τά δημοσιεύ- ματά τους στό τεύχος 9, 10, ΙΙ τού "Γίν-Γιάνγκ".

Για άλλη μιά φορά τό περιοδικό "Δ J-K", οι διαλεχτοί συνεργάτες του και τό κοινό τους δηλώ- νουν πώς θά είναι ΑΜΕΙΛΙΚΤΟΙ σε ότι άφορά τό ήθος και τή γνησιότητα των πολεμικών τεχνών.

Και φυσικά, ή συνέχεια στό επόμενο.





Φίλοι αναγνώστες:

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

# αλληλογραφία μέ τούς αναγνώστες

Νεμέα 12-6-79

Αγαπητέ κ. Περισίδη, (έγώ σπεύδω να σ'ας πω αγαπητό)

Από καιρό παρακολουθώ το περιοδικό σας, προσπαθώντας να καταλάβω ποιόν ακριβώς σκοπό εξυπηρετεί. Συνήθως τα περιοδικά αυτού του τύπου δεν κάνουν τίποτε άλλο από το να διαφημίζουν τη σχολή του εκδότη τους. Βλέπω ότι το "Δ J-K" είναι ένα πραγματικό αφιέρωμα στις πολεμικές τέχνες και έλπιζω όχι μόνον να παραμείνει τέτοιο αλλά και να βελτιωθεί ακόμη. Όσο για τούς αμφισβητίες του γιατί δεν μ'ας υποδεικνύουν ένα καλύτερο. Θα ήθελα μέσω αυτής της στήλης να απευθύνω ένα ερώτημα στον κ. Στρατηγό. Τι έννοει λέγοντας θα απαντήσει "πρακτικά". Εάν έννοει μία επίδειξη τότε καλώς. Εάν όμως έννοει ένα αγώνα για την ανάδειξη του δυνατότερου, διότι μόνο περί δυνάμεως θα όμιλει ο κ. Στρατηγός και όχι για τεχνικές τότε ντρέπομαι για λογαριασμό του. Και αυτό διότι έτυχε να γνωρίσω μαθητή που ήταν ένας προσγειωμένος και γνήσιος αθλητής από την Λάρισα βέβαια. Εάν βέβαια επιμένει να μ'ας κάνει μάθημα τότε εύχαρίστως να είμαι εγώ ο "βοηθός". Έχω μαύρη ζώνη 12,5 Ντάν. 6,5 από τον "Ελ..." και τα υπόλοιπα από όπου θέλει αυτός. Αλλά αρκετά ασχοληθήκαμε με την ORANGE BELT. Και 'ας κοιμάται ήσυχος, ο κ. Ζαχόπουλος είναι εις θέση να υπερασπίσει την φήμη του και την ομάδα του. Δεν χρειάζεται την βοήθεια του.

Κύριε Περισίδη θα ήθελα να σου κάνω δύο παρατηρήσεις α) KOVE TO KOMIK β) όταν φιλοξενηθείς ξένους δασκάλους ή πληροφορείσαι την άφιξή τους γιατί δεν μ'ας ειδοποιείς νωρίτερα; Πιστεύω ότι πολλοί καρατέκα θα ήθελαν να παρακολουθήσουν τις επιδείξεις, με το άζημιωτο φυσικά για σένα.

Τελειώνοντας θα ήθελα να σε παρακαλέσω να με πληροφορήσεις για το αν υπάρχει σχολή καράτε στην Κόρινθο ή στο Άργος.

Συγχαρητήρια για την μαύρη ζώνη και εις ανώτερα.

Με εκτίμηση

Α. ΦΛΩΡΙΔΗΣ

Σου στέλνω 510 δρχ. για να μου στείλεις το "Ζωτικό Καράτε" και το BEST KARATE I COMPREHENSIVE. Επίσης έχω να σου πω ότι με ενδιαφέρουν όλα τα καλά βιβλία για το καράτε στα Έλληνικά και Άγγλικά. Εάν έχει εκδοθεί το Καλύτερο καράτε και οι 8 τόμοι καθώς επίσης και το Κίκ-μυξίν σε παρακαλώ γράψε μου πόσο στοιχίζουν. Θέλω να με ενημερώνεις για τις εκδόσεις σου.

Σ'εύχαριστώ  
Α. Φλωρίδης  
Νεμέα  
Κορινθίας

Φίλε μας Α. Φλωρίδη,

Σε εύχαριστούμε για το γράμμα σου. Στο μέλλον θα ειδοποιούμε νωρίτερα για τις δημόσιες εκδηλώσεις που οργανώνουμε. Θα σου στέλνουμε κάθε δύο μήνες έντυπο με τις εκδόσεις μας και το πρόγραμμά μας.

Κύριε Περισίδη,

Σ'ας γράφω θέλοντας να απαντήσω στην πρόκληση του κυρίου Στέφανου Στρατηγού ORANGE BELT OKINAWA TE KARATE DO.

Την πρόκλησή του την δημοσιεύσατε στο τεύχος Νο19 Μάιος 1979 στην 37 σελίδα.

Μπορώ να του αποδείξω ότι το OKINAWA TE KARATE DO δεν θα μπορέσει να τον σώσει από τα χέρια μου ούτε μαύρη ζώνη να έχει σ'αυτό το σύστημα.

Αν θέλει η συνάντησή μας μπορεί να γίνει ένα μήνα το πολύ μετά την δημοσίευση του γράμματός μου από το περιοδικό σας σε οποιοδήποτε δημόσιο χώρο.

Μπορεί μέχρι τότε να έχω πράσινη ζώνη αλλά από ότι είδα προκαλεί μέχρι και πράσινη ζώνη.

Περιμένω απάντησή σας.

Αθανάσιος Τάσιος  
πορτοκαλί ζώνη

Φίλε μας,

Δέν νομίζουμε πως κρατάτε σωστή στάση και οι δύο σας. Καλό θα είναι να έμβαθύνετε και οι δύο σας λίγο στην ουσία του αθλήματος. Ό καθένας ό,τι είναι, είναι για τον εαυτό του. Δέν είναι απαραίτητο να προκαλεί. Από την άλλη μεριά, μία πρόκληση δέν είναι απαραίτητο να βρίσκει απάντηση. Μπορεί και να αδιαφορήσει κανείς. Η αδιαφορία δέν σημαίνει αδυναμία, σημαίνει ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ.

Κύριε Περισίδη,

Εκφράζω τις εύχαριστίες μου για το περιοδικό σας. Είμαι και εγώ ένας από τούς πολλούς αναγνώστες του.

Τό J-K έχει ύλη για όλες τις πολεμικές τέχνες. Εγώ είμαι λάτρης του τζούντο και θα ήθελα να πάω σε μία σχολή. Μπορείτε να μου πείτε μία πού να είναι κάπου κοντά μου.

Θέλω να μου στείλετε ένα κατάλογο για είδη Τζουντόγκι. Επίσης έχω στο γράμμα μου ένα γραμματόσημο των 6 δραχμών για να μου στείλετε ένα από τα πόστερ του περιοδικού σας. Δηλώνω τις εύχές μου σε σ'ας και σε όλους τούς συνεργάτες σας.

Με πολύ αγάπη  
Ιωάννης Στρατσίανης  
Νέα Λιόσια

Φίλε μας Ι, Στρατσίανη,

Σ'εύχαριστούμε για το γράμμα σου. Δυστυχώς στα Νέα Λιόσια δέν υπάρχει καμιά αναγνωρισμένη σχολή Τζούντο. Η μόνη που βρίσκεται εκεί κοντά είναι στην πλατεία Αττικής στην οδό Παρρασίου 21. Όσο για κατάλογο ειδών τζουντόγκι υπάρχει ήδη δημοσιεύμενος στο περιοδικό μας. Σου στέλνουμε πόστερ του περιοδικού μας.

Κύριε Περισίδη,

Συγχαρητήρια για την μεγάλη προσφορά σας στον κόσμο του Καράτε. Είμαι αθλητής του KIOKUSHINKAI, 18 ετών, 7 KYU μαθητής του STEPHEN JONES (ο οποίος είναι μαθητής του STEVE ARNEIL 6 DAN). Τό γνήσιο άμερόληπτο "Δ J-K" έγινε αγαπητό σ'όλο τον αθλητικό κόσμο της χώρας μας, και αυτό γιατί παρουσιάζει όλες τις πολεμικές τέχνες, ενημερώνει και δίνει γενικά την πραγματική εικόνα της κάθε μι'ας. Όμως, κύριε Περισίδη, μερικοί θέλουν να μ'ας πείσουν ότι κάνετε σφάλμα ή ότι μεροληπτείτε. Αναφέρομαι συγκεκριμένα στις επικρίσεις ενός αθλητού για το KIOKUSHINKAI. Πρώτα απ'όλα δέν νομίζω ότι μπορεί οποιοσδήποτε να φέρει στο στόμα του τό όνομα ενός μεγάλου δασκάλου του Καράτε, γιατί δέν θα μπορεί να τον κρίνει έφ'όσον ο δάσκαλος αυτός έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως και έχει κάνει τόσα για την διάδοση του αθλήματος. Μιλώ πάντα για τον MAS OYAMA. Τό KIOKUSHINKAI δέν είναι βάρβαρο όπως θέλουν να τό χαρακτηρίσουν αλλά είναι μία καθαρή

πολεμική τέχνη και όχι χορός. Τά κτυπήματα δίνονται ελεύθερα (υπάρχουν φυσικά πολλοί περιορισμοί) όχι γιατί έχουν σκοπό να σκοτώσουν ή να σακατέψουν τον αντίπαλο αλλά γιατί μ'αυτή την αρχή δημιουργούνται σώματα δυνατά με μεγάλη άντοχή στις συνεχείς επιθέσεις και συγκρούσεις.

Η δυναμικότητα του KIOKUSHINKAI εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους, ένας απ'αυτούς είναι και τό TAMESHIWARI και τό όποιο από πολλούς έχει επικριθεί, γιατί αυτοί θεωρούν ότι ένας καρατέκα δέν δείχνει την τέχνη του σπάζοντας τούβλα, παγοκολώνες κ.ά. παρά μόνο με KATA, KIHON, KUMITE. Μά τό TAMESHIWARI γίνεται για να έχει την δυνατότητα ένας αθλητής όταν δώσει ένα κτύπημα να μ'ην φωνάζει "μαμάκα μου" αλλά να συντρίψει στην κυριολεξία. Αν έπρεπε ο OYAMA, με την τεχνική του αυτή να γινόταν χασάπης ή όχι 'ας π'ανε να τού τό πούνε οι μεγάλοι δάσκαλοι. Τό KIOKUSHINKAI όσο αγαπητό στύλ είναι από τούς όπαδούς του τόσο μισητό είναι από αθλητές άλλων στύλ.

Και τώρα αναρωτιέμαι μήπως οι αθλητές αυτοί είχαν κάποια κακή εμπειρία από κάποιον αθλητή του KIOKUSHIN ή τό συκοφαντούν επειδή αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος για να τό αντιμετωπίσουν. Σχολή KIOKUSHINKAI λειτούργησε στο Βόλο τό 1977 για ένα χρόνο. Η σχολή αυτή όμως έκλεισε για διάφορους λόγους αφήνοντας πίσω της πολλούς αθλητές. Αυτόι παρά τις δυσκολίες εκράτησαν τό KIOKUSHINKAI στή μεγαλοπρεπή του θέση. Πάνω από 40 αθλητές γυμνάζονται εδώ μόνοι τους, παρά την λειτουργία της νέας σχολής της JKA, με την καθοδήγηση δύο παλιών αθλητών (6-7 KYU).

Τό KIOKUSHINKAI δέν είναι λόγια αλλά και έργα. Τή δύναμη και την τέχνη του την έχουν γνωρίσει πολλοί αθλητές στο Βόλο. Τέλος, τό καλοκαίρι θα άνοιξει στο Βόλο σχολή KIOKUSHINKAI που θα ελέγχεται από τον FITKIN BRIAN 4 DAN (μαθητής του OYAMA) και θα είναι παράρτημα της σχολής του OYAMA υπό την έπωνυμία "OYAMA KIOKUSHINKAI KARATE VOLOS".

Επειδή τό περιοδικό σας φθάνει ένα μήνα αργότερα εδώ στην έπαρχία, γι'αυτό άργησα να γράψω για τις άδικες επικρίσεις αθλητή του WADO RYU για τό KIOKUSHINKAI.

Παρακαλώ αν είναι δυνατό τό γράμμα μου να δημοσιευθεί.

Τιμολέον Κατσούρας  
Ν. Ίωνία - Βόλος

Φίλε μας Τιμολέοντα Κατσούρα,

Όπως βλέπεις τό γράμμα σου δημοσιεύτηκε. Σε εύχαριστούμε γι'αυτό τό γράμμα. Πάντα δημοσιεύουμε όλες τις απόψεις για τά "ύπαρκτά" βέβαια στύλ.

Αγαπητέ κύριε Περισίδη

Είμαι ένας φίλος του JUDO και KARATE και ένθερμος όπαδός του περιοδικού σας.

Είμαι 16 χρονών από την Κύπρο. Οι Τουρκοί όμως ήρθαν στο νησί μας και μ'ας έδιωξαν από τά σπίτια μας. Τώρα είμαι πρόσφυγας και μένω σε προσφυγικό συνοικισμό.



Εκείνο που θα ήθελα από σας είναι αν σας είναι δυνατόν να μου στείλετε τα περιοδικά:

1. Το καλύτερο Καράτε
  2. Το τζούντο στην πράξη, Τεχνικές ρίψεων
  3. Το τζούντο στην πράξη, Τεχνικές εδάφους
- Θέλω πολύ να μου τα στείλετε. Θάναι το καλύτερο δώρο της ζωής μου.

Είμαι φτωχός και δεν μπορώ να τα πληρώσω. Αν μπορείτε να στείλετε τα στη διεύθυνση:

Αντώνης Φραγκίσκου  
Συνοικισμός Στροβόλου 3  
Δωδεκανήσου 7  
Λευκωσία - Κύπρος

Φίλε μας Αντώνη Φραγκίσκου

Αυτά που μας ζητάς δεν είναι περιοδικά, είναι βιβλία. Σου τα στέλνουμε ευχαρίστως τελείως δωρεάν.

Αγαπητέ κύριε Περσίδη,

Είμαι από τους ταχτικότερους αναγνώστες του "JUDO-KARATE" και τόσο εγώ όσο και η οικογένειά μου, παρακολουθούμε διά μόνου του περιοδικού σας και των Αθηναϊκών εφημερίδων τις μάχες και τους αγώνες που δίνετε για τη διάδοση στη χώρα μας του πραγματικού και αληθινού αθλήματος που τόσο ακοποιείται από τους διάφορους άσχετους που χρόνια τώρα προσπαθούν, μέσω αυτού, να προβληθούν και να κερδίσουν.

Είναι λυπηρό πως ένα τόσο ευγενικό άθλημα έχει τόσο πολύ παρεξηγηθεί. Αν όμως ένας αγώνας, για τη διαφύση του κοινού, γίνεται τόσο δύσκολος στην Αθήνα, σκεφθείτε τι γίνεται στην επαρχία όπου ο πολύς κόσμος μόνο από τον κινηματογράφο γνωρίζει την ύπαρξη του καράτε. Το πόση σχέση έχουν οι ταινίες που παίζονται με την πραγματικότητα δεν είναι ανάγκη να την αναφέρω.

Πέρα όμως από αυτό τη μεγάλη ζημιά την κάνουν οι διάφοροι "δάσκαλοι" διαφόρων συστημάτων που νομίζοντας ότι θα λύσουν το οικονομικό τους πρόβλημα σε διάστημα ενός-δύο μηνών ανοίγουν, κατά καιρούς, σχολές ή ως επί το πλείστον ανθυγιεινά υπόγεια - και διδάσκουν κάποιο σύστημα που και οι ίδιοι δεν γνωρίζουν πως γράφεται. Με λίγη διαφήμιση και δύο τοιχοκολλήσεις ή σχολή είναι έτοιμη και αρχίζουν να διδάσκουν χωρίς μέθοδο, χωρίς σειρά, με πλήρη ασυνέπεια στις ώρες λειτουργίας και διδασκαλίας.

Η Πάτρα, η τρίτη πόλη της Ελλάδας, δεν μπορεί να συντηρήσει και να κρατήσει μια σχολή. Αυτό είναι το αποτέλεσμα των παραπάνω. Εγώ, η κόρη μου και η σύζυγός μου από διατίνας και πλέον παρακολουθούσαμε μαθήματα καράτε στην πρώτη, από τις πολλές σχολές που ιδρύθηκαν στην Πάτρα. Εκεί γνώρισα μερικούς, λίγους δυστυχώς, οι οποίοι θα ήσαν εύτυχοι να στηρίξουν μια προσπάθεια για την ίδρυση μιας σοβαρής και με συνέπεια σχολής. Η νεαρή ηλικία, η άπειρία, η έλλειψη σοβαρότητας, η απληστία και η μεγάλη ιδέα, που αποκτούν για τον εαυτό τους οι εκπαιδευτές μετά την δεύτερη καφέ ζώνη, είναι οι κύριες αιτίες που κάνουν τις διάφορες σχολές να κλείσουν πριν συμπληρώσουν τον πρώτο χρόνο της λειτουργίας τους. Αυτοί

ήταν και οι λόγοι που έκλεισε η πρώτη σχολή που άνοιξε εδώ. Εκτοτε άνοιξαν δύο σχολές τη μία εκ των οποίων υποστηρίξαμε ήθικα και υλικά. Αποτέλεσμα τούτου ήταν να φτάσει, τον δεύτερο μήνα της λειτουργίας της να αριθμεί τριάντα μαθητές. Πλήν όμως οι παραπάνω λόγοι έκαναν πάλι τον εκπαιδευτή να απομακρύνει τους σοβαρούς μαθητές διότι έφαντάσθη ότι πλέον δεν είχε ανάγκη και μπορούσε να στηριχτεί μόνος του. Εκτοτε η σχολή πήρε τον μοιραίο δρόμο της παρακμής. Η έλλειψη προγράμματος διδασκαλίας, η εμφάνιση διαφόρων υπόπτων "γνωστών" του δασκάλου, η συχνή αναβολή των προπονήσεων, η εμφάνιση κρουσμάτων κλοπών και η αδιαφορία των μεγάλων του Κέντρου συνετέλεσαν στην απομάκρυνση όλων των ανθρώπων που είχαν δουλέψει για τη Σχολή. Μετά δυό μήνες η σχολή έκλεισε.

Η μοίρα της δεύτερης σχολής δεν ήταν καλύτερη αφού μόνον επτά ή οκτώ μαθητές έμειναν και συνεχίστηκαν για το ένοικιο της αίθουσας -κάποιο ύπογειο σε μια συνοικία της πόλης, όπου προπονούσαν οι ίδιοι.

Λυπάμαι αν σας κούρασα με όλη αυτή την ιστορία. Ήθελα όμως να σας δώσω μια εικόνα της όλης κατάστασης. Γνωρίζω τις προσπάθειές σας για την διάδοση του αληθινού καράτε στην επαρχία και θα ήθελα να σας βεβαιώσω ότι αν αποφάσιζε κάποιος σοβαρός και υπεύθυνος άνθρωπος να ανοίξει μια πραγματική σχολή στην Πάτρα, να ξέρετε ότι υπάρχουν αυτή τη στιγμή, δέκα άνθρωποι που διψάνε για το αθλημα και θα υποστηρίξουν αυτή την προσπάθεια με κάθε μέσον, υλικό και ήθικο (γνωριμίες-βοήθεια οικονομική. Προσωπική εργασία) για να μπορέσει να σταθεί και να αναπτυχθεί το Καράτε στην Πάτρα με τέτοιο τρόπο ώστε να καταλάβουν οι άνθρωποι, οι νέοι, εδώ ότι δεν είναι κομπινα αλλά αγώνας συνεχής, ιδρώτας και καλλιέργεια παράλληλα ήθικων και ψυχικών αρετών.

Αν θέλετε να επικοινωνήσετε μαζί μου και νομίζετε ότι αξίζει ο κόπος, γράψτε μου:

Με εκτίμηση  
Σπ. Παντελής  
Πάτρα

Φίλε μας κ. Σπύρο Παντελή,

Ευχαριστούμε για το γράμμα σας και τα καλά σας λόγια. Καταλαβαίνουμε το πρόβλημα, αλλά δεν είναι ούτε καινούργιο ούτε μόνο δικό σας. Και από άλλες πόλεις παραπονούνται για την μη ύπαρξη ή την ύπαρξη μη γνησίων μόνο σχολών ή συλλόγων τζούντο ή καράτε. Ήδη έχουμε σχετικά γράμματα αναγνωστών μας από Ρόδο, Ηράκλειο, Χανιά, Καλαμάτα, Πύργο, Κόρινθο, Χαλκίδα, Λαμία, Λάρισα, Άρτα, Ίωάννινα, Βέροια, Κοζάνη, Τρίκαλα, Καρδίτσα, Καστοριά, Δράμα, Καβάλα, Ξάνθη, Αλεξανδρούπολη κτλ.

Πιστεύουμε πως ο μόνος τρόπος να αποκτήσουν σωστές σχολές οι επαρχιακές πόλεις είναι να γυμναστούν σε γνήσιες σχολές της Αθήνας αθλητές που κατάγονται από την επαρχία και που θα γυρίσουν στη συνέχεια να διδάξουν στην ιδιαίτερή τους πατρίδα. Αυτή η λύση απομένει για το καράτε, ενώ για το τζούντο, υπάρχει και ο ΣΕΓΑΣ, που είναι αρμόδιος και υπεύθυνος.

Αγαπητέ κύριε Περσίδη,

Η ύπηρεσία σας στις πολεμικές τέχνες είναι ανεκτίμητη.

Αυτό μόνο σας γράφω τα άλλα περιττεύουν.

Χαίρομαι που συμπεριλάβατε και το TAE KWON DO στο περιοδικό μας.

Θα ήθελα να μου στέλνατε τον πρώτο τόμο του J-K και το Νο 8 πόστερ. Σας έσωκλείω 350 δρχ.

Τόν άλλο μήνα θα σας παραγγείλω και τον 2ο τόμο.

Μετά εκτίμησης  
Θεοδωρίδης Γεώργιος  
2ο ντάν  
TAE KWON DO

Φίλε μας Γιώργο Θεοδωρίδη,

Σε ευχαριστούμε για το γράμμα σου, αλλά συνέβη το εξής δυσάρεστο. Το γράμμα σου έφτασε σε μας ΑΝΟΙΧΤΟ και μέσα ΔΕΝ ΥΠΗΡΧΑΝ χρήματα.

Έχουμε τονίσει στο παρελθόν να στέλνετε τα χρήματα με ταχυδρομική επίταξη. Τώρα, τι γίνεται;

Αν περάσεις (απόγευμα) ο ίδιος από τα γραφεία μας θα σου δώσουμε τον τόμο που ζήτησες στη μισή τιμή.

Λυπόμαστε ειλικρινά. Είναι η τρίτη φορά που συμβαίνει κάτι τέτοιο.

Συνέχεια από τη σελίδα 19

Για τον γιατρό Ριολιέ αυτό που προέχει είναι να μεταβληθεί η νοοτροπία: "Σ'ένα περιβάλλον όπου το ντοπάρισμα τείνει να γενικευτεί, όποιος δεν ντοπάρεται είναι ψυχολογικά σε χειρότερη φόρμα απ'τους άλλους. Στο άγχως περιβάλλον του κόσμου της άμιλλας, ο αθλητής βρίσκεται σε κατάσταση έξαρτησεως και καταναγκασμού έναντι του προπονητή του, ο οποίος τον άλλοτριώνει ολοκληρωτικά."

Και μερικές θυσίες που πρέπει να γίνουν απαραίτητες: "Οι ύψηλο επιπέδου αθλητές, αυτοί που κερδίζουν τα μετάλλια, είναι άμμομηχανές απαραίτητες για να παρασύρουν στον αθλητισμό τους νέους που διαφορετικά θα αδιαφορούσαν", βεβαιώνει ο γιατρός Περιέ. "Ίσως να είναι πράγματι έτσι. Ποιό όμως το όφελος; Πού διαιωνίζεται το σύστημα; Πού διατηρείται η "αθλητική παράδοση"; Πού δημιουργούνται σεξουαλικά άνίκανοι κολοσσοί, φουσκωμένοι από τεχνητές όρμονες, με αδύνατη καρδιά και χαλασμένα δόντια; "Ο αθλητής πρέπει να έχει πληρέστερη γνώση του σώματός του, προσθέτει ο γιατρός Περιέ, για να είναι σε θέση να αναπτύξει έναν πιο έποικοδομητικό διάλογο με τον γιατρό και τον προπονητή του. Αυτός πρέπει πάντοτε να έχει τον τελευταίο λόγο."

Σωστά. Αν όμως πράγματι θέλουμε να επιβάλουμε μια νέα νοοτροπία στο θέμα του αθλητισμού θα πρέπει να υποχρεωθούμε θέλοντας και μη να απαρηθούμε όρισμένα είδωλα."

Άρθρο ξένης ημερήσιας εφημερίδας

Συνέχεια από τη σελίδα 33

να γυμναστούν μέχρι το σημείο ώστε οι κινήσεις αυτές να γίνονται αυτόματα. Όταν αυτό γίνει ο μαθητής θα είναι ικανός να πάρει στάση αγώνα με την ίδια ευκολία που περπατάει ή στέκεται, γιατί όχι μόνο κάποιος κινείται γρηγορότερα όταν είναι χαλαρός, αλλά μπορεί να το κάνει και με λιγότερη προσπάθεια. Αυτός είναι ο λόγος που ένας έμπειρος καρατέκα μπορεί να κάνει περισσότερη δουλειά με λιγότερη προσπάθεια (περιορίζοντας μη αναγκαίες κινήσεις, και ένταση σε λάθος χρόνο).

Υπάρχουν δύο ειδών μύς σε κάθε κίνηση. Συναγωνιστές μύς είναι εκείνοι που εργάζονται για την εκτέλεση της αυτής λειτουργίας. Ανταγωνιστές μύς είναι εκείνοι που εκτελούν τις αντίθετες κινήσεις. Σαν παράδειγμα, στο μπροστινό λάκτισμα (MAE GERI) οι μύς στο μπροστινό μέρος του ποδιού μαζεύονται για να τεντώσουν το γόνατο και να δώσουν γρήγορη κίνηση στο πόδι προς τα έξω. Αυτοί είναι οι συναγωνιστές μύς. Αλλά για να γίνει αυτό οι μύς στο πίσω μέρος του ποδιού πρέπει να είναι χαλαροί γιατί όταν αυτοί μαζεύονται κάνουν το γόνατο να κάμπτεται. Αυτοί είναι οι ανταγωνιστές μύς στην κίνηση. Φυσικά αν πρέπει να γίνει κάτι αποτελεσματικά και τα δύο σύνολα των μυών δεν μπορούν να μαζευτούν ή να εκταθούν την ίδια στιγμή. Αν οι ανταγωνιστές μύς είναι τεντωμένοι κατά την διάρκεια μιας τέτοιας κίνησης θα την επιβραδύνουν και πιθανόν να πάθουν βλάβη κατά την διαδρομή.

Όπωςδήποτε είναι σπουδαίο να σφιχτεί ή επιφάνεια που θα χτυπήσει (γροθιά, πόδι, κτλ.) αλλά για να παραχθεί μεγάλη ισχύς είναι επίσης σπουδαίο να σφιχτούν και οι μύς του στομαχιού και των ισχίων. Αυτό θα κάνει το σώμα ένα σταθερό σύνολο τη στιγμή της επαφής παρά μια σειρά χαλαρών τμημάτων. Μ'αυτό τον τρόπο ο στόχος θα χτυπηθεί με το μεγαλύτερο βάρος του σώματος και όχι με το βάρος ενός μόνο μέλους.

Είναι φανερό ότι αν ένας καρατέκα ο οποίος μπορεί να χρησιμοποιήσει 50 κιλά από το βάρος του σε χτύπημα με πολύ γρήγορη κίνηση θα δημιουργήσει μεγαλύτερη ισχύ από εκείνον που μπορεί με την ίδια ταχύτητα να χρησιμοποιήσει 20 κιλά από το βάρος του. Γι'αυτό το λόγο τα ισχία και τα πόδια πρέπει να παίρνουν μέρος όσο το δυνατόν περισσότερο (στις γροθιές, λακτίσματα, αποκρούσεις, κτλ.) και τα δύο με την περιστροφή της λεκάνης και με την προς τα εμπρός κίνηση.

Η ένταση που καλούμε KIME (Κιμέ-συγκέντρωση) θα πρέπει να είναι ένα σημείο συγκέντρωσης φυσικής και διανοητικής δύναμης. Αν οι σκέψεις δεν συγκεντρώνονται και δεν εστιάζονται με την κίνηση των μυών τότε η τεχνική δεν θα είναι τόσο δυνατή όσο θα έπρεπε να είναι.

Αδυναμία συγκέντρωσης που προκαλείται από φόβο, άβελαιότητα ή απλώς από διάσπαση της προσοχής μπορούν να υπονομεύσουν την αποτελεσματικότητα της τεχνικής τόσο πολύ όσο αν γινόταν οι κινήσεις με λάθος τρόπο.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΥΛΟΥ  
1ο DAN SHOTOKAN (J.K.A.)



# ΠΡΟΣΟΧΗ

Προμηθεύστε τις πρώτες ημέρες κάθε μηνός τα τεύχη του περιοδικού «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» γιατί εξαντλούνται.

“Αν τό περιοδικό μας δέν φτάνει στό κοντινό σας περίπτερο, γραφτείτε συνδρομητές ώστε νά τό στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

“Αν σās λείπουν παλιότερα τεύχη, ζητήστε νά σās τά στείλουμε ταχυδρομικώς. Στείλτε (πρός “Ε. Περισίδι Ρεθύμνου 8, ΑΘΗΝΑ 147”) μέ ταχυδρομική έπιταγή τήν αξία τών τευχών, πού θέλετε νά σās στείλουμε, γράφοντας πίσω από τήν έπιταγή τούς αριθμούς τών τευχών.

1 — ΝΟΕ '77



2 — ΔΕΚ '77



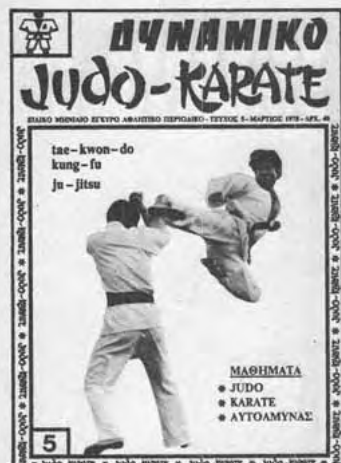
3 — ΙΑΝ '78



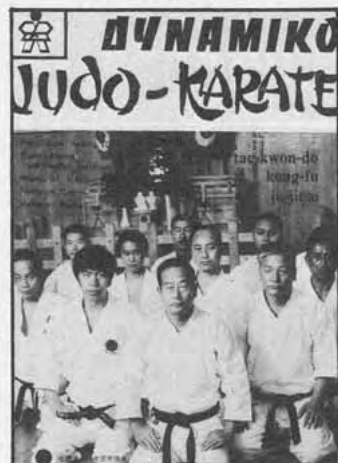
4 — ΦΕΒ '78



5 — ΜΑΡ '78



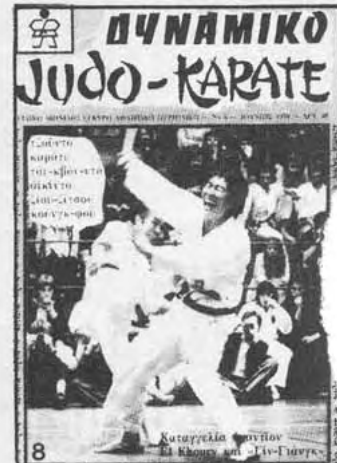
6 — ΑΠΡ '78



7 — ΜΑΪ '78



8 — ΙΟΥΝ '78



9 — ΙΟΥΛ '78



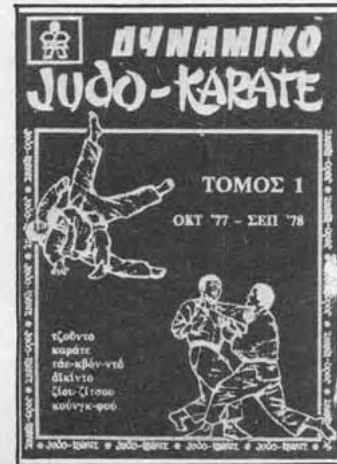
10 — ΑΥΓ '78



11 — ΣΕΠ '78



ΤΟΜΟΣ 1



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

**κάναμε  
τά τεύχη → → → τόμους**

\* \* \*

Πραγματικά,  
τά τεύχη  
του καλύτερου ελληνικού περιοδικού  
πολεμικών τεχνών,  
γεμάτα

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
JUDO-KARATE**

προσφέρονται τώρα δεμένα σαν ετήσιοι  
**ΤΟΜΟΙ**

σε πολυτελή πανόδετη βιβλιοδέτηση  
μέ εξώφυλλο τυπωμένο μέ χρυσά γράμματα

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