



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΤΖΟΥΝΤΟ

ΜΑΡ 1980
3/7 - ΔΡΧ. 50



Έλ Κούρου
Φωτεινή Γιώτη
Διον. Πατεράκης
από 11 μήνες
υγείας

26

3/7

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

- Άρτινός Γεράσιμος:** Οικονομολόγος, 3 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, 2 ντάν στο Σορίντζι Κέμπο, κάτοικος Τόκυο.
- Βακατάσης Γρηγόρης:** Υπάλληλος τής Air-France, 1 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, μέλος τής Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ.
- Βουτσαράς Βασίλης:** Επιχειρηματίας, 2 ντάν στο τζούντο από τόν ΣΕΓΑΣ, μέλος τής Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ.
- Hanson-Lowe John:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκυο.
- Μοσχονάς Ήλιος:** Οικονομολόγος, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούου καράτε από τήν ΑΙΚΦ.
- Μπουλούμπασης Χρήστος:** Έκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούου καράτε από τήν ΑΙΚΦ.
- Παύλου Χρήστος:** Ίδιωτικός υπάλληλος, 1 ντάν στο Σότοκαν καράτε από τήν ΙΚΑ.
- Πολίτης Κώστας:** Μηχανολόγος-Ναυπηγός, 1 ντάν στο Αϊκίντο από τήν ΙΑΦ.
- Ραφτάκης Νίκος:** Ήλ/γος-Μη/γος, 1 ντάν στο Σότοκαν καράτε από τήν ΙΚΑ.
- Σανιώτης Γιώργος:** Καθηγητής Σωματικής Αγωγής, 3 ντάν στο Σότοκαν καράτε από τήν ΙΚΑ.
- Σφέτας Γιώργος:** Εκπαιδευτής καράτε, 3 ντάν στο Γουάντο-ρούου καράτε, κάτοικος Λονδίνου.
- Tansley Arthur:** Φωτογράφος, 3 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, κάτοικος Τόκυο.
- Uchida Sohei:** Εκπαιδευτής τζούντο, 5 ντάν στο τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ, κάτοικος Φουκουόκα, Ίαπωνία.

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

- Επιμέλεια εκδόσεως:** Θύμιος Περισίδης
- Φωτοστοιχειοθεσία:** Α/φοί Κυριλλόπουλοι Ο.Ε.
- Φωτογραφήσεις:** Χρήστος Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.
- Έκτύπωση:** Σ. Λεούσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης Ο.Ε.
- Βιβλιοδεσία:** Χ. Χρονόπουλος
- Διανομή:** Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ



Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE» δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά μέ τό αντικείμενό του γιά δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του.

Τά ένυπόγραφα άρθρα δέν εκφράζουν άπαραίτητα τίς άπόψεις του εκδότη.

Άπαγορεύεται ρητώς ή κατά όποιοδήποτε τρόπο άναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, άν δέν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΤΕΥΧΟΣ 3/7 - ΜΑΡΤΙΟΣ 1980 - ΔΡΧ. 50



ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

ΕΓΚΥΡΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Έκδότης
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ

Ήλ/γος-Μη/γος ΕΜΠ
1 ντάν στο Τζούντο από τό ΚΟΝΤΟΚΑΝ
Έκδότης έπιστημονικών συγγραμμάτων
καί άθλητικών βιβλίων καί περιοδικών

Γραφεία:
Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147, τηλ. 8216.509

Ρεπορτάζ από Ίαπωνία:

ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΑΡΤΙΝΟΣ

Οικονομολόγος Πανεπιστημίου Σοφία, Τόκυο
3 ντάν ΚΟΝΤΟΚΑΝ Τζούντο, 2 ντάν Σορίντζι Κέμπο

ΠΕΝΤΑΜΗΝΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Έλλάδα	250 δρχ.
Κύπρος	300 δρχ.
Ευρώπη	400 δρχ.
Άμερική, Ίαπωνία	500 δρχ.
Αύστραλία	700 δρχ.

Έπιταγές πρός «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Άθήνα 147» γιά πεντάμηνη συνδρομή στο περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ».

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

- 1) Γιά μαυρόσπρες έσωτερικές σελίδες (έκτός των έσωτερικών έξωφύλλων καί τήν πρώτη έσωτερική) πρός 4.000 δρχ. τή σελίδα. Άνάλογα τό μισό καί τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά ύπάρξουν καί έγχρωμες έσωτερικές.)
 - 2) Γιά τίς έσωτερικές του έξωφύλλου καί τήν πρώτη έσωτερική, πρός 5.000 δρχ. τή σελίδα. Μόνο ολόκληρες σελίδες.
 - 3) Γιά τήν έγχρωμη του όπισθόφυλλου (μέσα στο πλαίσιο), πρός 8.000 δρχ.
- Σέ όλες τίς περιπτώσεις πρέπει νά μās δώσετε τά φίλμς (ή τίς μακέττες καί νά χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στά 12000 αντίτυπα καί κυκλοφορούμε σέ δλη τήν Έλλάδα από Πρακτορείο καί μέ συνδρομές.

κάθε χρόνο καί ένα τόμο ☪ κάθε χρόνο καί ένα τόμο



Από τόν Γεράσιμο Άρτινό

ΓΙΑΜΠΟΥΣΑΜΕ: τοξοβολία έφίππων

Μιά τέχνη τής φεουδαρχικής Ίαπωνίας.

Τό " Γιαμπουσάμε " δηλαδή ή τέχνη τής τοξοβολίας έπάνω από τό άλογο και ένώ αυτό καλπάζει είναι μια από τίς παλιότερες πολεμικές τέχνες τής Ίαπωνίας πού διασώζεται μέχρι σήμερα.

Οί τοξότες, είτε πεζοί είτε έφιπποι, έπαιζαν ένα πολύ σημαντικό ρόλο στίς μάχες και ή ίκανότητά τους ήταν ό πιο άποφασιστικός παράγοντας στήν έκβαση τους. Οί Γιαπωνέζοι " σαμουράι " όμως, παρά όλο πού ήσαν σπουδαίοι στήν τοξοβολία θεωρούσαν τό τόξο σαν ύπουλο όπλο και χαρακτηριστικό όπλο τών δειλών, έπειδή μ' αυτό μπορούσες να σκοτώσεις κάποιον από άπόσταση χωρίς να κινδυνεύεις ό ίδιος με τόν αντίπαλο όπως άπαιτούσαν οί κανονισμοί τών σπαθιών και άλλων όπλων έπαφής.

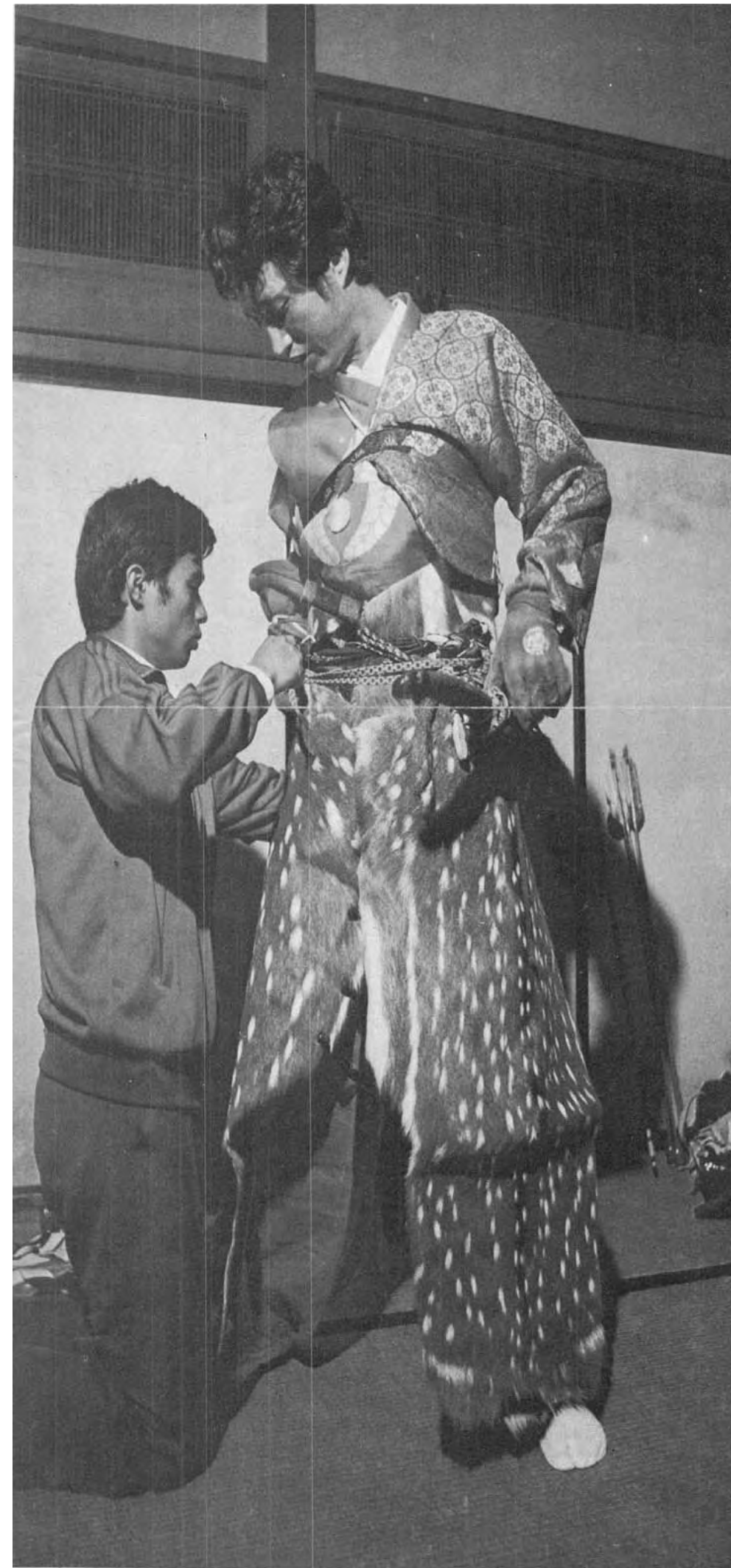
Τήν ίδια αντίληψη για τό τόξο είχαν και οί άρχαίοι Έλληνες όπως βλέπουμε σε κάποιο σημείο τής " Ίλιάδας " πού για να χαρακτηρίσουν τή δειλία του Πάρι λένε: " αυτός πού άρνιέται να συγκρουσθεί με τό σπαθί του και τό κοντάρι και έχει σαν άγαπημένο του όπλο τό τόξο..."

Στήν φεουδαρχική Ίαπωνία έκτός από πολεμική τέχνη ή τοξοβολία έφίππων χρησίμευε σαν ένα είδος τελετής τών σαμουράι αφιερωμένης στούς θεούς του Σίντο. Τό " Γιαμπουσάμε " σαν τελετή άρχισε να γίνεται δημοφιλές στήν ιστορική περίοδο " καμακούρα " (1192 μέχρι 1333), όταν ή τάξη τών " σαμουράι " πήρε μεγάλη πολιτική δύναμη. Για μια περίοδο έπεσε σε παρακμή αλλά στήν εποχή του Έντο (1603-1867) έπηρε νέα μορφή από τούς άρχιστράτηγους Τοκουγκάβα και έγνώρισε μεγάλες δόξες.

Κάθε στοιχείο του φεουδαρχικού τελετουργικού σπόρ του " Γιαμπουσάμε " έχει περιγραφεί και τηρείται ως τήν πιο μικρή λεπτομέρεια. Τό παραδοσιακό κουστούμι και τά άλλα πού τό συνοδεύουν, καπέλλο, γάντια, σανδάλια και σπαθί είναι τόσο σημαντικά όσο τό καμουτσίκι και τό τόξο.



" Ένας τοξότης προπονεΐται πάνω στο ξύλινο όμοίωμα άλόγου. Τό ξύλινο άλογο περιστρέφεται τρεις φορές μέσα σε 17 ή 18 δευτερόλεπτα και ό τοξότης προσπαθεί να πετύχει τούς στόχους πίσω του. Ή πρόπνηση αυτή είναι πολύ άποτελεσματική.



Για δλόκληρες γενιές, σκληρή εκπαίδευση για τή μεγάλη μέρα γίνεται χωρίς έακοπή στή σχολή τοξοβολίας και ίππασίας τών Όγκασαβάρα. Ύπεύθυνος για τή τοξοβολία αυτό τόν καιρό είναι ό Κιςότάντα Όγκασαβάρα (πρώτος άνω).





Ἡ οἰκογένεια τῶν Ὀγκασαβάρων διορίσθηκε ἀπὸ τοὺς Τοκουγκάβα ὡς πρόεδρος ὄλων τῶν ἐκδηλώσεων "Γιαμπουσάμε" καὶ ἡ παράδοση πέρασε ἀπὸ γενεὰ σὲ γενεὰ γιὰ νὰ φτάσει στὴν ἐποχὴ μας.

Σήμερα ἡ τέχνη τοῦ "Γιαμπουσάμε" εἶναι περιορισμένη σὲ μιά μερίδα ἐκλεκτῶν, ἀλλὰ ἀνοιχτὴ σὲ ὅποιον θέλει νὰ ἀσκηθεῖ σ'αὐτό.

Στὴν Ἰαπωνία ὑπάρχουν ἀρκετὲς "σχολές" πού ἀντιπροσωπεύουν διαφορετικὰ στυλ Γιαμπουσάμε μεταξὺ τῶν ὁποίων ὅμως ἡ σχολὴ Ὀγκασαβάρων κατέχει μιά ξεχωριστὴ θέση καὶ εἶναι ἡ περισσότερο δημοφιλὴς.

Οἱ τελετὲς "Γιαμπουσάμε" στίς μέρες μας στὴν Ἰαπωνία γίνονται σὲ περιοχὲς νῶν Σίντο σὲ 12 περίπου μέρη τῆς Ἰαπωνίας. Ἡ ἐπίδειξη πού γίνεται μιά φορά τὸ χρόνο στὸ μεγάλο πάρκο Μέλντζε-Τζίνγκου προσελκύει ἑκατοντάδες λαοῦ καὶ μεγάλο ἀριθμὸ ξένων. Σὲ μιά ἀπὸ τὶς μεγάλες πλατεῖες τοποθετεῖται μιά στενὴ διαδρομὴ μήκους 200μ. καὶ πλάτους τὸ μήκος ἑνὸς τόξου 1,8μ. Κατὰ μήκος τῆς διαδρομῆς καὶ σὲ ἀποστάσεις 70 μ. περίπου μεταξὺ τῶν τοποθε-

τοῦνται 3 στόχοι ἐπιφάνειας 54 τ.ἐκ. Ὁ κάθε ἵππεας καλπάζοντας μὲ μεγάλη ταχύτητα βγάζει ἀπὸ τὴν φαρέτρα τρία βέλη διαδοχικὰ καὶ τοξεύει τοὺς στόχους. Ἄν σκεφθεῖ κανεὶς ὅτι ἡ διαδρομὴ τῶν 200 μέτρων καλύπτεται σὲ 17-18 δευτερόλεπτα, αὐτὸ σημαίνει ὅτι ὁ ἵππεας ἔχει γύρω στὰ 6 δευτερόλεπτα στὴ διάθεσή του γιὰ νὰ βγάλει τὸ βέλος ἀπὸ τὴ φαρέτρα, νὰ σκοπεύσει καὶ νὰ ρίξει.

Ἀσφαλῶς τρομακτικὰ δύσκολο κατόρθωμα πού ἀπαιτεῖ ἀμέτρητες ὥρες ἐκπαίδευσης, μεγάλη ψυχραιμία, αὐτοσυγκέντρωση καὶ ταχύτητα. Πολλοὶ τοξότες "χάνουν" ἓνα ἢ σπανιότερα δύο βέλη. Ἀλλὰ γι' αὐτοὺς πού τὰ καταφέρνουν καὶ καρφώνουν τρία βέλη στοὺς μικροὺς στόχους τὸ κοινὸ ἐπιφυλάσσει ἕνα πολὺ θερμὸ χειροκρότημα καὶ κραυγὲς θαυμασμοῦ. Εἶναι ἡ μόνη ἀμοιβὴ τῶν ἀκούραστων αὐτῶν ἵπποτῶν πού μᾶς ἀναπαραστοῦν μὲ τὴν ἀποστολή μιά εἰκόνα φεουδαρχικῆς Ἰαπωνίας 900 χρόνων πρὶν.

Γεράσιμος Ἀρτινός

τεχνικές
ρίψεων



ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Kazuzo Kudo 9th Dan

τεχνικές
ἐδάφους



ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Kazuzo Kudo 9th Dan

"Τὸ τζουῦντο στὴν πράξη"

Εἶναι τὸ πιά μεθοδικὸ καὶ πλήρες βιβλίο τζουῦντο στὸν κόσμο. Ἀπαραίτητο βοήθημα γιὰ κάθε μαθητὴ καὶ κάθε δάσκαλο.

Τόμος 1: "Τεχνικές ρίψεων"

Σὲ 128 σελίδες καὶ μὲ πάνω ἀπὸ 500 φωτογραφίες, περιγράφει ὅλες τὶς πτώσεις καὶ ὅλες τὶς κλασσικὲς τεχνικὲς τοῦ τζουῦντο.

Τόμος 2: "Τεχνικές ἐδάφους"

Σὲ 128 σελίδες καὶ μὲ πάνω ἀπὸ 500 φωτογραφίες περιγράφει ἀσκήσεις γυμναστικῆς καὶ τεχνικὲς ἀκίνητοποιήσεων - στραγγαλισμῶν - ἐξάρθρώσεων μὲ ἐπεξηγήσεις καὶ συνδυασμούς.

"Τὸ Καλύτερο Καράτε"

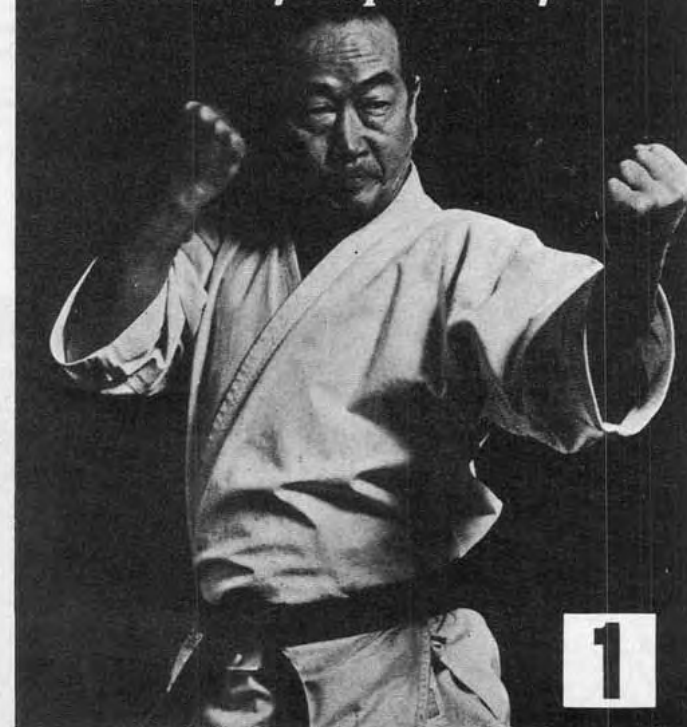
Τόμος 1: "Συνοπτικὴ Παρουσίαση"

Εἶναι τὸ πρῶτο ἀπὸ μιά σειρά ὀκτώ μοναδικῶν βιβλίων στὸν κόσμο πού θὰ μεταφραστοῦν ὅλα στὰ ἑλληνικά. Σὲ 144 σελίδες καὶ μὲ πάνω ἀπὸ 500 φωτογραφίες περιέχει ὅλες τὶς βασικὲς τεχνικὲς τοῦ καράτε ὅπως αὐτὸ διδάσκεται ἀπὸ τὴν JAPAN KARATE ASSOCIATION.

ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΡΑΤΕ

Μ. Νακαγιάμα

Συνοπτικὴ Παρουσίαση



1

μάθημα τζοϋντο

Έπιβλεψη μεταφράσεως: Γεράσιμος Άρτινός
Μετάφραση: Θύμιος Περισίδης



1



2



3



4

SUKUI-NAGE (ρίψη σάν «φτυαρίσμα»)

Γενικά στοιχεία

Στό sukui-nage, στέκομαι δεξιά από τόν αντίπαλό μου βλέποντας πρὸς αὐτόν. Μόλις φέρω τὸ ἄριστερό μου πόδι γύρω καὶ πίσω ἀπὸ τὰ δύο δικά του, τυλίγω τὸ ἄριστερό μου χέρι (ἀπὸ μπροστά) γύρω καὶ πίσω ἀπὸ τὸν ἄριστερό του μηρό. Ἐχοντας τὸ σῶμα του μέσα στήν ἄριστερή μου μασχάλη, τὸν ἀρπάζω πίσω ἀπὸ τὸ δεξί του γόνατο μέ τὸ δεξί μου χέρι. Στὴ συνέχεια, συστρέφοντας ἀπότομα τὸ σῶμα μου πρὸς τ' ἄριστερά, ρίχνω τὸν αντίπαλό μου πρὸς τὰ πίσω.

Προετοιμασία

1. Στέκομαι στήν ἄριστερή φυσική στάση ἀντικρύζοντας τὸν ἀντίπαλό μου πού εἶναι στὴ δεξιά φυσική στάση. (Φ 1)
2. Προσπαθῶ νά σπρώξω τὸν ἀντίπαλό μου πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἄριστερά του, ἀλλὰ ἀντιστέκεται. Φέρει τὸ ἄριστερό του πόδι πίσω καὶ μέ σπρώχνει δυνατὰ μέ τὰ δύο του χέρια. (Φ 2)
3. Καθὼς χαμηλώνω τοὺς γοφούς μου καὶ φέρω τὸ δεξί μου πόδι λίγο ἄριστερότερα, σκύβω μπροστά, φέρω τὸ ἄριστερό μου πόδι γύρω-πίσω ἀπὸ τὴν ἄριστερή φτέρνα τοῦ ἀντιπάλου μου ἐνῶ τὸ δεξί μου πόδι ἔρχεται ἔξω καὶ πίσω ἀπὸ τὸ δικό του δεξί (Φ 3, 4)

Ἡ ἐπίθεση

1. Περνῶ τὸ ἄριστερό μου χέρι μπροστά ἀπὸ τὴν κοιλιά τοῦ ἀντιπάλου μου καὶ τὸν πιάνω γερά καὶ βαθιά κάτω ἀπὸ τὸν ἄριστερό του μηρό. (Φ 5)
2. Γλιστρῶ τὸ δεξί μου χέρι κάτω ἀπὸ τὸ δεξί του πόδι, ὥστε νά κρατῶ τὸ πίσω μέρος τοῦ γόνατου μέ τὸν πήχυ καὶ τὴν παλάμη μου.
3. Τινάζω μπροστά καὶ πάνω τὸν ἄριστερό μου γοφό, ἐνῶ τὴν ἴδια στιγμή «φτυαρίζω» τὰ πόδια του μέ τὰ δύο μου χέρια. (Φ 6)
4. Τὸν ρίχνω πρὸς τὰ πίσω ἄριστερά του.

Εἰδικές ὁδηγίες

Όταν τινάζω τὸ ἄριστερό μέρος τῆς λεκάνης μου ἐμπρὸς καὶ πάνω, εἶναι βασικό τὸ νά «φτυαρίζω» τὰ πόδια τοῦ ἀντιπάλου συγχρόνως καὶ μέ τὰ δύο μου χέρια.

Σημεῖα-κλειδιά

Εἶναι ἐπίσης σωστό, νά περάσω τὸ ἄριστερό μου χέρι πάνω ἀπὸ τὸν ἄριστερό του βραχίονα καὶ νά τὸν πιᾶσω σφιχτά.

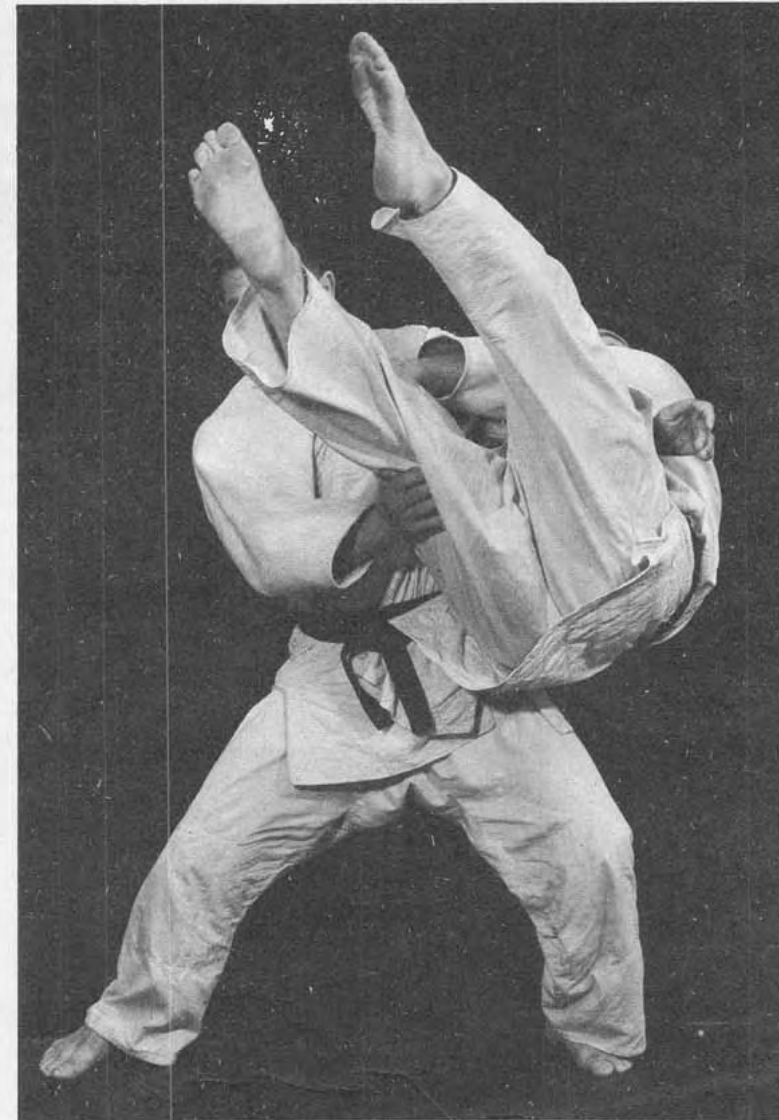


5



6

Κυκλοφορεῖ καὶ σάν αὐτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το ἀπὸ τὰ γραφεῖα μας ἢ ἀπὸ τὰ βιβλιοπωλεῖα.

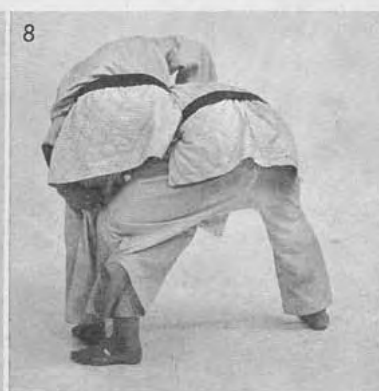


Ἄμυνα

1. Μπορῶ νά ἀμυνθῶ σ' αὐτὴ τὴν τεχνική σκύβοντας βαθιά μπροστά καὶ βάζοντας ἀντίσταση. (Φ 7)
2. Μπορῶ ἐπίσης νά ἀμυνθῶ τυλίγοντας τὸ δεξί μου πόδι γύρω ἀπὸ τὸ ἄριστερό τοῦ ἀντιπάλου μου. (Φ 8)



7



8

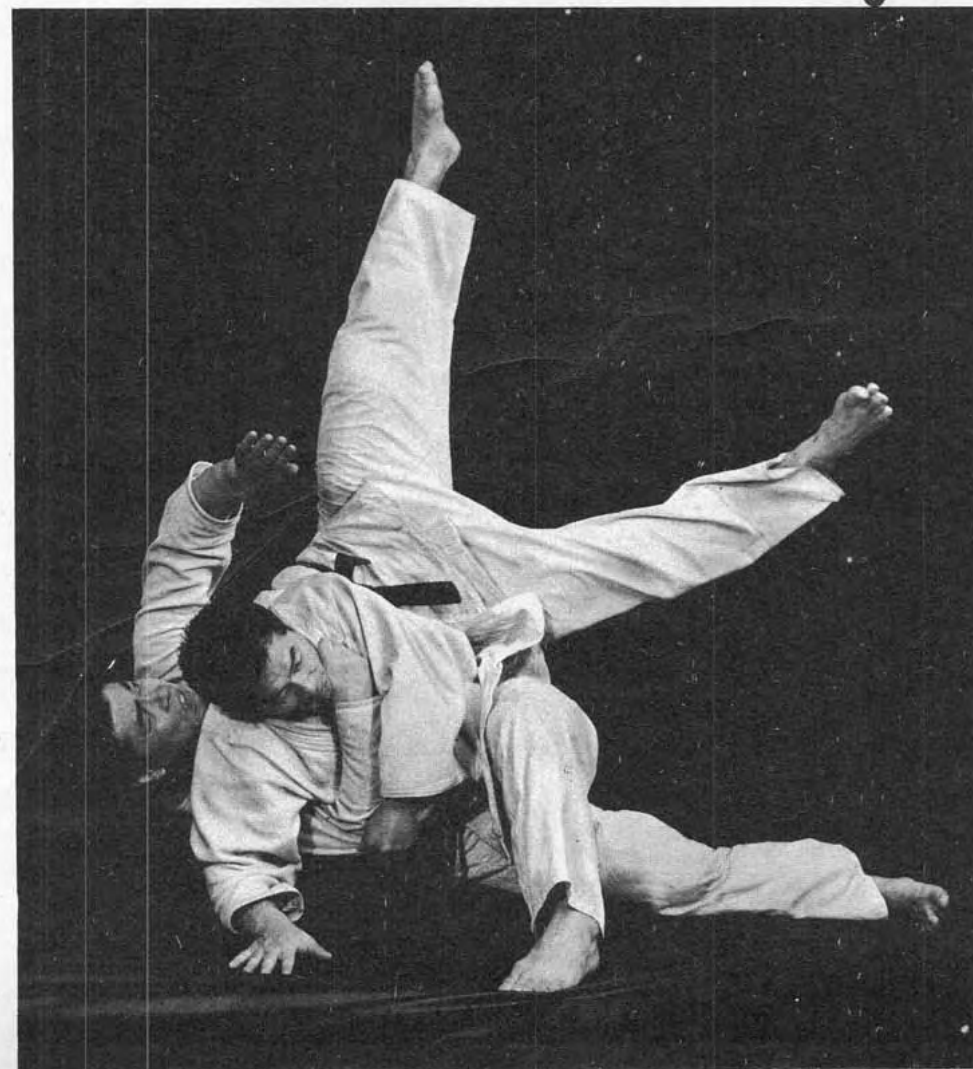
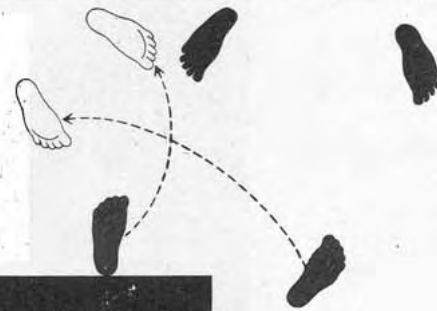
Κυκλοφορεί και σαν αυτοτελές βιβλίο. Ζητήστε το από τα γραφεία μας ή από τα βιβλιοπωλεία.



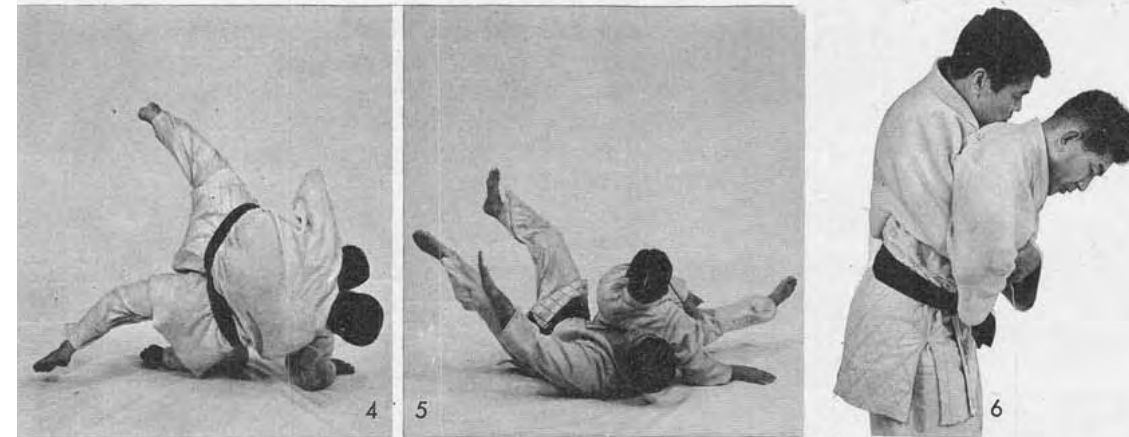
SOTO-MAKIKOMI
(ρίψη με εξωτερικό τύλιγμα του χεριού)

Γενικά στοιχεία

Φέρω το δεξί βραχίονα του αντίπαλου μου μέσα στη δεξιά μου μασχάλη, του γυρίζω την πλάτη, γέρνω μπροστά ώστε οι γοφοί μου να προεξέχουν δεξιά του και το σώμα του να τυλιχτεί γύρω και πάνω στην πλάτη μου. Στρέφω άριστερά και τόν ρίχνω.



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



Προετοιμασία

1. Πιάνω γερά το δεξί του μανίκι χαμηλά, ενώ εμποδίζω το άριστερό του χέρι να με πιάσει από το πέτο. (Φ 1)
2. Κάνω ένα-δύο βήματα προς τα πίσω, αρχίζοντας με το άριστερό πόδι.
3. Συγχρόνως τραβώ με το άριστερό τόν αντίπαλο προς τα εμπρός δεξιά του, σπάζοντάς του την Ισορροπία. (Φ 2)
4. Ο αντίπαλός μου θα ακολουθήσει, όπου τόν οδηγώ, και θα αρχίσει να πατάει το άριστερό του πόδι στο έδαφος.

Η επίθεση

1. Αυτή τη στιγμή, στρέφω το σώμα μου άριστερά και μπαίνω με το δεξί πόδι (τά δάχτυλα πατάνε πρώτα) περίπου 30 εκ. μπροστά από το δεξί πόδι του. (Φ 3)
2. Συγχρόνως, τυλίγω το δεξί μου βραχίονα επάνω και γύρω από τόν δεξί του αγκώνα. Με άξονα το άριστερό μου πόδι περιστρέφω το σώμα μου άριστερά. (Φ 6)
3. Τεντώνω το δεξί μου πόδι παράλληλα στο έδαφος, πίσω από το δεξί πόδι του αντίπαλου μου.
4. Γέρνω μπροστά. Προβάλλω τούς γοφούς μου σαν εμπόδιο πλάι και έξω από τη λεκάνη του αντίπαλου μου, ενώ κρατώ το δεξί μου πλευρό σε επαφή με το δικό του δεξί πλευρό.
5. Τινάζοντας το κεφάλι δυνατά προς τ' άριστερά και στρέφοντας άριστερά το πάνω μέρος του κορμού «τυλίγω» τόν αντίπαλό μου πάνω στην πλάτη μου. (Φ 4)
6. Τεντώνω μπροστά το δεξί μου βραχίονα, άκουμπώντας τον στο πάτωμα, και «ξετυλίγω» τόν αντίπαλο ρίχνοντάς τον. (Φ 5)

Ειδικές οδηγίες

Πρέπει να είμαι σίγουρος ότι σηκώνω τόν αντίπαλό μου και τόν κινώ εκτός Ισορροπίας προς τα εμπρός δεξιά του. (Φ 2)

Σημεία-κλειδιά

Θά πρέπει να προσέχω πολύ σ' αυτή την τεχνική, να μίν πέσω πάνω στον αντίπαλό μου. (Φ 5)

Επόμενες επιθέσεις

Όταν ο αντίπαλός μου πέσει, του εφαρμόζω άμέσως ushiro-kesa-gatame (τομ. II). (Φ 7-10)



Συνέχεια στο επόμενο.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ

Για τούς φίλους του τζούντο έχουμε αυτή τη φορά ένα κάπως θεωρητικό αντικείμενο.

Σε κάποιο βιβλίο της 'Αμερικάνικης Όμοσπονδίας Τζούντο, και μάλιστα μιας 'Επιτροπής της που ασχολείται ειδικά με τη διάδοση και ανάπτυξη του Τζούντο στα σχολεία, έκδόσεως 1970 (δηλ. πριν 10 χρόνια), βρήκαμε μία ενδιαφέρουσα στατιστική που αναφέρεται σε αποτελέσματα και παρατηρήσεις πάνω στους Πανιαπωνικούς Αγώνες για μαθητές γυμνασίων της 'Ιαπωνίας (δηλ. μέχρι περίπου 18 χρονών) για τα χρόνια 1952 έως και 1969.

Παρ'όλο που πρόκειται για ένα κόσμο τελείως διαφορετικό από την ελληνική πραγματικότητα, κρίναμε σκόπιμη τη δημοσίευση μερικών από τους πίνακες αυτούς καθώς και όρισμένων σκέψεων και παρατηρήσεων μας, αφήνοντας για τον ενδιαφερόμενο αναγνώστη παρακάτω εξαγωγή συμπερασμάτων από τη μελέτη των πινάκων.

Ο Πίνακας 1 αναφέρεται στα χοντρικά είδη των νικών και ήττων για τα διάφορα χρόνια από το 1952 έως το 1969.

Πίνακας 1. - Νίκες και Ήττες.

	Grand Totals	Nage-Waza (Throws)	Katame-Waza (Grappling)	Awase-Waza (Half-points)	Yuset-Gachi (Superiority)	Sogo-Gachi (Collective Win)	Hikiwake (Draw)	Fusen-sho (Default)	Hansoku-make (Violation of rules)	Place	
1952	305	118	51	6	48	-	76	6	0	Mito	
1953	315	114	41	26	43	-	87	4	0	Osaka	
1954	305	124	33	17	65	-	66	0	0	Nikko	
1955	315	118	49	15	46	-	86	0	1	Oita	
1956	317	118	31	6	59	-	103	0	0	Yamagata	
1957	319	122	31	27	57	-	78	4	0	Tenri	
1958	317	127	39	19	63	-	69	0	0	Gifu	
1959	318	125	31	26	49	0	87	0	0	Fukuoka	
1960	317	92	27	26	62	0	110	0	0	Sapporo	
1961	443	116	46	40	102	1	138	0	0	Tottori	
1962	487	166	45	49	114	0	113	0	0	Niigata	
1963	509	182	74	35	74	0	135	9	0	Matsuyama	
1964	585	188	62	37	131	1	160	6	0	Ise	
1965	585	152	79	58	132	0	159	5	0	Kumamoto	
1966	579	178	63	31	110	1	192	4	0	Aomori	
1967	595	157	47	61	146	-	175	9		Takaoka	
1968	633	189	79	38	129	-	192	5	1	Fukuyama	
1969	558	114	68	50	134	-	190	2	-	Shibukawa	
Totals	7,812	2,512	896	567	1,564	4	2,216	54	2		
Per cent Victory or Defeat	100%	5,539 (70.9)%					28.4%	0.69%	0.02%		
	100%	45.4%	16.2%	10.2%	28.2%	0.02%					

Πίνακας 2. - Τεχνικές ρίψεων που χρησιμοποιήθηκαν.

Year Techniques	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	Totals
Grand Totals	118	114	124	118	118	122	127	125	92	116	166	182	188	152	178	157	189	114	2,512
Hiza-Guruma:																			
Sasae-Tsuri-komi Ashi					6	3	2	4	2		1		2		4				24
Ogoshi	1		2		1				1		1	3	1	1				1	12
Tsuri-komi Goshi	3	8	7	11	11	17	14	8	5	1	8	11	18	5	2	6	4	4	143 (5.6%)
Seoi-nage	16	20	15	8	12	13	2	17	11	17	10	25	19	22	28	20	28	19	302 (12%)
Tai-Otoshi	5	4	1	3		8	7	3	3	4	4	5	15	7	11	6	11	2	99 (3.9%)
Kata-Guruma									2		1	2	1	2	1	1	1		11
Osoto-Gari	22	19	31	14	9	15	13	22	12	9	13	15	25	15	27	23	17	7	307 (12%)
Osoto-Otoshi							3	3	2	8	7	8	3	4	10	1		3	52 (2%)
Osoto-Makikomi							7	1	3	4	6	4	4	4	3			1	37 (1.4%)
Osoto-Guruma																		1	1
Ouchi-Gari	3	9	4	7	3	4	10	9	5	7	12	6	13	13	16	7	14	3	143
Ouchi-Gake																		1	
Kouchi-Gari	2	3	5	1	3		4	3	1	2	2	2	3	1	7	3	14	2	58 (2.3%)
Kosoto-Gari/Gake	1	2	1	4	3		1	2	1	2	1	5	2	2			1		85 (3.3%)
De-Ashi/Okuri-Ashi Barai	5	5	8	5	2	2	1	1		2		1				4	1	1	64 (2.5%)
Harai-Tsuri-komi Ashi					5	1			1		1								3
Uki-Goshi	1			2	3					1	1								5
Harai-Goshi	13	2	6	12	15	8	3	6	4	9	5	5	5	8	19	14	5	4	143 (5.6%)
Harai-Maki-Komi	1				3	3	5		1	2	3	5	6	5	2	9	3	4	49 (2%)
Ashi-Guruma							2		1										3
Hane-Goshi	23	11	13	23	8	9	5	10	7	7	8	24	1	17	13	12	10	9	187 (7.4%)
Hane-Maki-Komi						1	4			1	6			1				2	31
Uchimata	11	32	22	26	29	26	27	22	16	23	50	47	36	30	13	25	41	30	503 (20%)
Tomoenage	1		1	1			2	1			1	1	3	1		1	4		16
Utsuri-Goshi			1	1	1				2					1			4		35 (1.3%)
Ushiro-Goshi					1		1	1	4	1		1			2	5		2	19
Sukashi Waza					1		1						2	1	3		1	1	11
Kaeshi Waza	9		7		12	11	10	12	6	11	6	6	14	5	4	11	14	4	142 (5.6%)
Sukui-Nage											3	1	3	1		1	2	1	12
Kata-Te Gari												1							1
Morote Gari															1	3	3	1	8
Tani-Otoshi																1	1		2
Ura-Nage																1			1
Daki-Otoshi																		1	1

Οι στήλες που μας ενδιαφέρουν περισσότερο είναι οι 1 (χρονολογίες), 2 (σύνολα αγώνων), 3 (ίππον με ρίψη), 4 (ίππον με έδάφους), 5 (νίκες με μισό βαθμό), 6 (νίκες με υπεροχή στα σημεία) και 7 (ίσοπαλίες).

Για να παρατηρήσουμε χοντρικές διαφορές με όσο το δυνατόν πιο μικρή επιρροή ειδικών περιπτώσεων κάποιας χρονιάς, ως έμβασθύνουμε στα μέσα αποτελέσματα των τριών πρώτων και των τριών τελευταίων χρόνων του 18χρονου διαστήματος.

Για τα τρία πρώτα και τα τρία τελευταία χρόνια τα αποτελέσματα του πίνακα γίνονται:

	Αγώνες	Νίκες με ρίψεις	Νίκες με έδάφους	Νίκες με μισό	Υπεροχές	Ίσοπαλίες
3 πρώτα	925	356 (38%)	125 (14%)	49 (5%)	156 (17%)	229 (25%)
3 τελευταία	1786	460 (26%)	194 (11%)	149 (8%)	409 (23%)	557 (31%)

Παρατηρούμε, από τα ποσοστά, λοιπόν, ότι οι νίκες με ρίψεις ελαττώνονται σημαντικά, οι νίκες με έδάφους πολύ λιγότερο, ενώ αντίθετα οι νίκες με μισό βαθμό, με υπεροχή και οι ίσοπαλίες έχουν αυξηθεί.

Ο Πίνακας 2 δίνει για τις τεχνικές ρίψεων κατά χρονιά, πόσες φορές έδωσε νίκη ή κάθε τεχνική. Από αυτό τον πίνακα μπορούν οι αθλητές του τζούντο να βοηθηθούν στο να διαλέξουν την τοκούι-βάζα τους, δηλ. την "καλή τους τεχνική" σε συνδυασμό βέβαια με το να τους ταιριάζει. Από τη δεξιά στήλη του πίνακα βλέπουμε να κυριαρχούν οι τεχνικές: τσούρι-κόμι-γκόσι (5,6%), σεόι - νάγκε (12%), όσοτο-γκάρι (12%), χαράι-γκόσι (5,6%), χάνε-γκόσι (7,4%), ούτσιμάτα (20%) και καέσι - βάζα (αντιτεχνικές, 5,6%).

Πίνακας 3. - Τεχνικές εδάφους που χρησιμοποιήθηκαν.

Year Technique	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	Totals			
Grand Totals	51	41	33	49	31	31	39	31	27	46	45	74	62	79	63	47	79	68	896	100%	100%	
Kesa-Gatame							2	4	5	5	7	16	6	8	5	3	6	6	190	(698)	27.2	
Kuzure Kesa-Gatame	22	7	10	14	4	11	4	2	3	4	2	5	4		6	3	1	6				
Ushiro Kesa-Gatame									1					2	1		2	3				
Kata-Gatame	2		1	1						1		2			1		3		11	77.9%	0.2	
Yoko-Shiho Gatame		2	2	3	4	1	3	9	5	4	6	6	7	17	22	6	14	15	126		22.3	
Kuzure Yoko-Shiho Gatame							3			1	4		3		2	3	12	2	30			
Kami-Shiho Gatame	10		4	2		3		2	2	2	7	3	4	1	8	5	14	14	266		38.1	
Kuzure Kami-Shiho Gatame	8	21	7	11	12	9	8	7	2	12	4	20	10	27	6	11	5	5				
Tate-Shiho Gatame		6	2	6	4	3	6	3		4	4	4	12	6	3	5	3	3	74			
Kuzure Tate-Shiho Gatame																			1	1	11.0	
Hadaka-Jime							1				2	1	1						1	137	(137)	15.3%
Okuri-Eir Jime		4	5	5	5	4	10	3	4	5	5	10	9	12	4	6	3	7				
Kata-Hajima	5			1										1		1	2					
Juji-Jime		1	1					1	1		1	3	1	1			3	2				
Gyaku-Juji Jime								1	3													
Sankaku-Jime																		1				
Ude-Garami	1		1	3	1								1	1	4		1		13			
Juji-Gatame	3			3	1		2	1	3	4	4	3	2	2		3	4	2	37			
Ude Hishigi-Hiza Gatame												3			1		1		5	(61)	6.8%	
Waki-Gatame																1	2	1	4			
Hiza-Gatame																	2		2			

Ο Πίνακας 3 δίνει για τις τεχνικές εδάφους κατά χρονιά, πόσες φορές έδωσε νίκη ή κάθε τεχνική. Παρατηρούμε ότι οι τεχνικές καθλώσεων αποτελούν το 77,9% των τεχνικών εδάφους που έδωσαν νίκη, ενώ οι τεχνικές στραγγαλισμών το 15,3% και οι τεχνικές εξαρθρώσεων το 6,8%. Γενικά, οι τεχνικές που κυριαρχούν είναι ή κέσα-γκατάμε και οι παραλλαγές της, ή γιοκό-σιχό και ή καμί-σιχο-γκατάμε και οι παραλλαγές τους, το όκούρι-έρι-τζίμε και το τζούτζι-γκατάμε.

Οι πίνακες αυτοί με τα στοιχεία τους και τα συμπεράσματά τους δεν θα θέλαμε να οδηγήσουν τους νέους τζουντόκα σε επιπόλαια και επιζημία συμπεράσματα για την πολιτική που θα ακολουθήσουν στην εκπαίδευσή τους.

Είναι πολύ πιθανό σε ένα νέο τζουντόκα οι πίνακες αυτοί να του δημιουργήσουν τη σκέψη: "Αφού σε αγώνες οι δυνατές τεχνικές που πιάνουν είναι έπτά τεχνικές ρίψεων και πέντε εδάφους, ως προ-

πονηθώ έντατικά σ'αυτές ώστε να φτάσω πιο γρήγορα και χωρίς πολύ κόπο σε ένα ικανοποιητικό αποτέλεσμα."

ΛΑΘΟΣ. Μεγάλο λάθος. Το τζούντο δεν έχει σκοπό μία νίκη. Έχει σκοπό την ίδια την εκπαίδευση. Την εκπαίδευση ενός ατόμου στο να νικήσει χωρίς να τραυματίσει ένα άλλο άτομο. Οι τεχνικές του είναι δημιουργήματα ισορροπημένης φαντασίας και αποτελέσματα μελέτης φυσικών νόμων πάνω στη φυσιολογική ανάπτυξη και ισορροπία του ανθρώπινου σώματος και πνεύματος. Η εκπαίδευση στο τζούντο έχει σκοπό την πλήρη και τέλεια γνώση όλων των τεχνικών καθώς και την ταχύτητα, δυνατή, ένστικτώδη εφαρμογή και έναλλαγή τους πάνω στον αγώνα.

Είναι φανερό ότι ο τζουντόκα που θα εκπαιδευτεί σε δέκα διαλεγμένες από πριν τεχνικές, ρίχνοντας μία επιπόλαιη ματιά στις άλλες, είναι εκ των προτέρων ένας κατά κράτος νικημένος, κι ως νικήσει σε δυό-τρείς πρώτους αγώνες.

Θύμιος Περισίδης

ή μάχη με τον φόβο

Από τον Χρήστο Μπουλούμπαση

Τό Καράτε βασικώς είναι μία διδασκαλία για να μεταφέρει ένα άτομο πίσω στις φυσικές βάσεις του πνεύματος με τις οποίες είχε γεννηθεί, διώχνοντας μακριά τις λανθασμένες γνώμες.

Στό Fudochinmyorku, ένα βιβλίο στο οποίο ο Takuan (δάσκαλος του Zeu) διδάσκει στον Yogyu Tajimanokami τις βάσεις του Kendo διά μέσω του βουδισμού Zen, μία εργασία υψηλά ιστάμενη από τους εξασκουμένους στο Kendo και στις άλλες φόρμες του Budo (πολεμική τέχνη). Ο Takuan μιλάει για τό πραγματικό πνεύμα και τό λανθασμένο ύλιστικό ως εξής:

"Τό πραγματικό πνεύμα υπάρχει εκ γεννητής, τό λανθασμένο αποκτάται και δημιουργείται από τις εμπειρίες της ζωής." Τά Budo έχει ως σκοπό να διορθώσει τό πνεύμα και να τό φέρει στη φυσική του βάση όπως ήταν όταν γεννήθηκε."

Στήν πολεμική τέχνη ο σκοπός είναι ο εξής: Έάν τό πνεύμα μας όταν κάνουμε μία επίθεση πλησιάζει την ιδέα της ανταποδομένης επιθέσεως, δέν μπορούμε να πολεμήσουμε με τέλεια ελευθερία, γιατί έμεις δέν κυριαρχούμε στις δικές μας κινήσεις αλλά ανησυχούμε εάν ο αντίπαλός μας χτυπήσει ξανά κτλ. Κατά τον ίδιο τρόπο όταν μπλοκάρουμε δέν μπορούμε να αντεπιτεθούμε σωστά με ένα ελεύθερο πνεύμα, εάν έμεις δίνουμε όλη την προσοχή στο μπλοκάρισμα τό ίδιο, με φόβο μήπως πέσουμε κάτω από την γροθιά ή την κλωτσιά του αντιπάλου μας.

Ένα μωρό δέν έχει τό κόμπλεξ του φόβου. Ένα πρόσωπο τό οποίο ξαφνικά βρίσκετε μπροστά σε ένα αυτοκίνητο που τρέχει σταματά την κίνησή του και τά πόδια του παγώνουν από φόβο, αλλά ένα μωρό θα συνέχιζε να κινείται άθωα γιατί δέν έχει τό κόμπλεξ του φόβου.

Κάποιος μία φορά ρώτησε ένα φημισμένο Ίάπωνα Πρωταθλητή Ξιφομάχο: "Τί θα κάνεις εάν σου έπιτε-

θούν ξαφνικά;" "Όταν είμαι ξαφνιασμένος, θα περπατήσω προς τά εμπρός", άπάντησε. Σε όμοια περίπτωση ένας συνηθισμένος άνθρωπος θα ύποχωρίσει προς τά πίσω. Αύτός ο πρωταθλητής είναι ίκανός να πράττει ελεύθερα σε κάθε ώρα και σε κάθε περίπτωση, γιατί έχει ένα ελεύθερο πνεύμα, ελεύθερο από τις καταστάσεις της ζωής.

Οι βάσεις των Budo είναι να έχεις ένα ελεύθερο μυαλό (όπως κατά την γέννηση ελεύθερο) από έλέγχους, φόβους και ανησυχίες, σαν τον δάσκαλο Zen Takuan.

Έάν ή σκέψη μας άσχολεϊται πολύ και μόνο με τις πράξεις μας, δηλαδή εάν τό μυαλό μας άσχολεϊται μόνο με την κλωτσιά μας, όταν κλωτσάμε, ή εάν άσχολεϊται μόνο με τό μπλοκάρισμα όταν μπλοκάρουμε, δέν μπορούμε να εργαστούμε ελεύθερα. Οι ιδέες και οι σκέψεις μας δέν πρέπει να προσεγγίζουν σε τίποτα. Πρέπει να αφήνουμε ελεύθερο τό μυαλό μας να πλέκεται με κάθε τι.

Βλέποντας ένα λουλούδι άπολαμβάνουμε την όμορφιά του αλλά εάν διερωτώμεθα γιατί αυτό τό λουλούδι είναι τόσο όμορφο ή για πόσο καιρό θα είναι όμορφο αυτό σημαίνει ότι αρχίζουμε να έχουμε μία πνευματικά άρρωστημένη προσέγγιση στο λουλούδι.

Έχει λεχθεί ότι σκοπός του καράτε είναι να δυναμώσει κάποιον. Αυτό μπορεί να έπιτευχθεί μόνον εάν αύτός ο κάποιος έχει αυτό τό ελεύθερο μυαλό. Έάν δέν έγγίζουμε σε τίποτα μπορούμε να φτάσουμε σε όλα πρέπει να είμαστε ελεύθεροι από ιδέες από κούραση και πόνο στις εξασκήσεις. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να κατανικήσουμε την κούραση ή τον πόνο, να τονώσουμε με ύπομονή και έπιμονή και να φτάσουμε σε ένα θαυμαστό αποτέλεσμα: μία σωματική και πνευματική άξιόλογη βελτίωση του έαυτού μας.

Χρήστος Μπουλούμπασης.

Ντομινίκ Βαλέρα: ὁ ἑπαγγελματίας



Ἀπό τόν Γιώργο Σφέτα
Μετάφραση: Κώστας Κόττας

Στις 24 καί 25 Νοεμβρίου ὁ Ντομινίκ Βαλέρα καί ὁ Τίκυ Ντόνοβαν ἔκαναν μιά πετυχημένη παράσταση στό Ἀθλητικό κέντρο Μάικλ Σύμπελ. Χάρης στόν Τίκυ Ντόνοβαν μπόρεσα νά πάρω συνέντευξη ἀπ' τόν Βαλέρα.

Τό μόνο πού ἔχεις νά κάνεις εἶναι νά κοιτάξεις στήν ἱστορία αὐτοῦ τοῦ καταπληκτικά πετυχημένου μαχητῆ γιά νά ἐκτιμήσεις γιατί εἶναι τόσο φημισμένος. Στήν ἡλικία τῶν 14 ἄρχισε νά ἐνδιαφέρεται γιά τό Καράτε καί ὡς τήν τρυφερή ἡλικία τῶν 16 ἦταν ἤδη πρωταθλητής Γαλλίας, τίτλο πού κράτησε ὄχι λιγώτερο ἀπό 16 φορές.

Ἐγινε πρωταθλητής Εὐρώπης 10 φορές καί νίκησε στήν διεκδίκηση τίτλου στήν Ν. Ὑόρκη (1969) καί χάλκινα μετάλλια στό Τόκυο καί στήν Ὁσάκα (1970), ἀλλά ἔγινε πῶς γνωστός γιά τήν νίκη του στό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα τοῦ 1972 (στά ὁμαδικά ἀγωνίσματα, στάθηκε ἀδύνατον νά ἀγωνιστεῖ ἐξ αἰτίας τραυματισμοῦ του στά ἀτομικά), γιά τήν ὁποία τιμήθηκε μέ τό 6ο ντάν.

Ἐπίσης ἀναμίχθηκε σέ ἕνα ἀμφισβητήσιμο ἐπεισόδιο στό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα τῆς WUKO (Λός Ἄντζελες 1975) ὅπου ἐπιτέθηκε σέ 3 κριτές καί ἕνα διαιτητή μέ συνέπεια νά ἀποκλειστεῖ λόγω διαγωγῆς ἀπό κάθε συναγωνισμό σέ τέτοια ἀγωνίσματα.

Ἀπό τότε ἔστρεψε τήν προσοχή του στό φουλ-κόντακτ Καράτε (στό ὅποιο κατά τήν γνώμη μου ἔνας ἄνθρωπος τῶν ἱκανοτήτων του ταιριάζει καλύτερα), καί θά ἀγωνιστεῖ (στά 33 του) ἐναντίον τοῦ τωρινοῦ κατόχου τοῦ Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Ντάν Μακαρούσου γιά τόν τίτλο. Ὁ ἀγώνας θά γίνεῖ στίς Βρυξέλες τόν Μάρτιο τοῦ 1980.

Ὅταν τοῦ μίλησα τόν βρῆκα ἕνα μετριόφρονα ἄτομο καί πολύ εὐφυές, μέ ὀξεία ἀντίληψη τοῦ χιούμορ. Ἐχῶ δεῖ πολλούς ἐκπαιδευτές Καράτε ψηλῶν βαθμῶν σέ δράση, ἀλλά ποτέ δέν ὑπῆρξα μάρτυρας τέτοιων ἱκανοτήτων, τεχνικῶν καί ταχύτητας. Εἶναι γεγονός ὅτι εἶναι μέγας ἀπό κάθε ἄποψη.

Ἔως τό 1973 τό ἐπίσημο ρεκόρ του εἶναι: ἀπό 571 ἀγῶνες, 551 νίκες, 9 ἡττες, 10 ἰσοπαλίες, 1 ἀποκλεισμός, καί ἔχει φτάσει ἀπό τήν ἐπιτυχία ἀκόμη σέ μεγαλύτερη ἀπό τότε.

Νά ἡ συνέντευξή μου μαζί του.

ΕΡ. Πόσο καιρό κάνετε Καράτε;

ΑΠ. Κάνω Καράτε γιά 20 χρόνια περίπου.

ΕΡ. Τί σᾶς ἔκανε νά ἀποφασίσετε νά ἀρχίσετε τό Καράτε;

ΑΠ. Μοῦ ἄρεσαν τά μαχητικά στυλ καί τό Καράτε ἦταν τό στυλ τῆς μόδας τότε.

ΕΡ. Τί γνώμη ἔχετε γιά τό Καράτε τώρα σέ σύγκριση μέ 5 χρόνια πρῖν;

ΑΠ. Σάν σπόρ πού περιστρέφεται πάντα γύρω ἀπό ὀρισμένες τεχνικές ὅλα ἀλλάζουν, ἔτσι καί τό Καράτε.

ΕΡ. Ποιά εἶναι ἡ γνώμη σας γιά τό φουλ-κόντακτ Καράτε;

ΑΠ. Δέν μπορεῖ νά τό κάνει ὁ καθένας, ἀλλά ἐπειδή ἐγώ μπορῶ, τό ἔχω σέ μεγάλη ὑπόληψη.

ΕΡ. Στήν Γαλλία τό φουλ-κόντακτ Καράτε ἀπαγορεύεται, αὐτό πῶς σᾶς ἔχει ἐπηρεάσει;



Ἀπό ἀριστερά: Γιώργος Σφέτας (3 ντάν), Τίκυ Ντόνοβαν (5 ντάν), Μέιτζι Σουζούκι (5 ντάν), Ντομινίκ Βαλέρα (7 ντάν), Τζώρτζ Κάννιγκ (5 ντάν).

ΑΠ. Ἀπό τόν Σεπτέμβρη, ἔχει ἐπιτραπεῖ ἀλλά ὀνομάζεται Ἀμερικανικό Μπόξιν. Δέν μπορῶ νά καταλάβω γιατί δέν ἐπιτρεπόταν παλιά. Ἄν πάρετε τό ράγκμπυ, εἶναι ἐπικίνδυνο σπόρ, τό ἴδιο καί τό Μπόξ, οἱ κοῦρσες. Γιατί μόνο τό Φ-Κ-Καράτε;

ΕΡ. Μήπως ἦταν ζήλεια τῶν ἀθλητῶν τοῦ Σαβάτε πού προκάλεσε τήν ἀπαγόρευση τοῦ Φ-Κ-Καράτε;

ΑΠ. Ὄχι ἦταν κυρίως ἐξ αἰτίας τῆς ζήλειας τῶν ἀθλητῶν τοῦ παραδοσιακοῦ καράτε.

ΕΡ. Κοιτάζοντας στό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα τοῦ 1975 μετανοιῶνετε γιά τό ἐπεισόδιο πού προκάλεσες;

ΑΠ. Γιά τό μόνο πού μετάνιωσα εἶναι πού κατάφερα νά πετύχω μόνο τούς τέσσερις διαιτητές καί ὄχι καί τούς ἔξι.

ΕΡ. Παίρνετε μεγαλύτερη ἱκανοποίηση ἀπό τό νά εἶσαι ἀθλητής φουλ-κόντακτ ἀπό τότε πού ἦσουν ἀθλητής ἀγώνων;

ΑΠ. Ναί, ἀπόλυτα δέν μποροῦσα νά δεχθῶ τό γεγονός ὅτι ἐκπαιδευόμενα σκληρά γιά 5-6 ὥρες τήν ἡμέρα, καί μιά πράσινη ζώνη ἐρχότανε καί σκοράριζε μέ βάζα-αρι καί ἕνα μεγάλο κιάνι.

ΕΡ. Ὁ Μπίλ Γουάλας σέ μιά τελευταία συνέντευξη εἶπε ὅτι ἦταν 10 χρόνια πῶς στό Καράτε. Βλέποντάς σας ἀμφιβάλλω, ποιά εἶναι ἡ γνώμη σας;

ΑΠ. Αὐτό εἶναι ἀπολύτως ἐσφαλμένο. Πιστεύω ὅτι ὑπάρχουν περίπου 10 ἄτομα ὑψηλῆς κλάσεως καί εἶναι πράγματι μεγάλη τάξη, ἀλλά οἱ ἄλλοι εἶναι τόσο συνηθισμένοι ὅσο ἐμεῖς. (Αὐτό εἶναι πού λέμε μέτριοφροσύνη σ' αὐτόν τόν ἄνθρωπο).

ΕΡ. Πῶς συγκρίνετε τούς Γιαπωνέζους μέ τούς Εὐρωπαίους;

ΑΠ. Νομίζω πῶς εἴμαστε πολύ καλύτερα, τουλάχιστον σωματικά, ἐπειδή ἔχουμε μεγαλύτερη "φτασιά" στά χέρια (δηλ. ἐννοῶ τά χέρια μας φτάνουν μακρύτερα). Δέν εἶναι τό γεγονός ἐπειδή ἔχουν λοξά μάτια πού κάνει τήν διαφορά.

ΕΡ. Πολύς κόσμος ἔχει μπλεγμένα αἰσθήματα ὡς πρός τό Φ-Κ Καράτε. Τί νομίζετε πῶς συμβαίνει;

ΑΠ. Δέν ξέρω σ' ἀλήθεια. Τό κύριο πράγμα εἶναι νά ἀπολαμβάνεις ὅτι κάνεις. Ὄχι ἀπλῶς νά ἐκτελεῖς μιά τεχνική, πού εἶναι μιά ἀπόκρουση καί μιά γροθιά. Ἐχῶ τόν δικό μου τρόπο νά κάνω τά πράγματα καί θέλω ἔτσι νά ἐξακολουθήσω.

ΕΡ. Ποιά ἦταν ἡ ὡς τώρα μεγαλύτερή σας στιγμή στήν καριέρα σας τοῦ καράτε;

ΑΠ. Νομίζω ὅτι ἦταν τό 1972 στό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στήν Γαλλία πού νικήσαμε, καί ἡ χειρότερη ὄταν δέν μπόρεσα νά πάω μέρος στήν ἀτομικά στήν συνέχεια ἐξ αἰτίας ἑνός σπασμένου ἀστραγάλου.

ΕΡ. Ποιά ὄφελι ἀπ' τό καράτε ἀπολαμβάνετε πρῶτα;

ΑΠ. Βλέπω τό Καράτε σάν σπόρ καί ὄχι σάν μῦθο. Γιά μένα τό φυσικό ὄφελος ἐρχεται πρῶτο. Δουλεύω πάνω στήν δύναμή μου καί δέν πιστεύω στόν κόσμο πού ἐπιδεικνύεται καί νομίζει: ἕνα χτύπημα, ἕνας νεκρός.

ΕΡ. Ἐάν σᾶς δινόταν ἡ δύναμη, πῶς θά σᾶς ἄρεσε νά ἀλλάζατε τό Καράτε ὀλικά;



συνέχεια δεξί έσωτερικό και με τό ίδιο πόδι σπάθισμα του άριστερου μηρού του Ντόνοβαν και τελική γροθιά στον κρόταφο.



ΑΠ. 'Ο καθένας πρέπει νά βελτιώνει τό εζδωλο του Καράτε, αλλά εάν προσπαθήσεις νά τό αλλάξεις πάρα πολύ, τότε πάντα γίνεσαι φιάσκο. Πάντα σκέφτεσαι νά βελτιώνεις τά πράγματα και αντί γιά μία τεχνική γιά τόν καθένα, θά μπορούσαμε νά βρούμε χρόνο γιά νά βρούμε τή σωστή τεχνική γιά τόν καθένα, πού νά ταιριάζει στην ικανότητά του, αλλά, συνήθως έχεις μόνο ένα δάσκαλο. Κάνει μία τεχνική και ό καθένας πρέπει νά κάνει τήν ίδια, αλλά πιστεύω ότι ό δάσκαλος θάπρεπε νά τριγυρίζει προσωπικά τόν καθένα και νά προσπαθεί νά βελτιώνει τις τεχνικές τους και νά δείχνει στον σπουδαστή, ποιά τεχνική του ταιριάζει καλύτερα και τί θά είναι μία καλή τεχνική. Νομίζω ότι πρέπει νά προσπαθήσουμε νά σκεφτόμαστε περισσότερο τόν μαθητή και τί θά του ταίριαζε καλύτερα σωματικά.

ΕΡ. 'Υπάρχουν φήμες γιά τήν εύλυγισία του σώματός σας. 'Ο κόσμος υποθέτει ότι έχετε κάνει κάποια έγχειρηση γιά διάταση (εύκαμψία). Μπορείτε νά επιβεβαιώσετε τήν φήμη;

ΑΠ. Ναι, έκανα μία χειρουργική επέμβαση, αλλά όχι γιά εύκαμψία. Είχα ένα άτύχημα κάνοντας ένα μάε-γκέρι και έχισα ένα τένοντα από τήν πλευρά του γόνατου και όταν μέ πήραν στο νοσοκομείο έκαναν λάθος και μέ έγχειρησαν στο άλλο πόδι πρώτα και έτσι έκανα δύο έγχειρήσεις.

ΕΡ. Τί μέθοδο χρησιμοποιείτε γιά άσκήσεις εύκαμψίας;

ΑΠ. 'Ο κόσμος δέν είναι φυσιολογικά εύλύγιστος, και προσπαθούν νά γίνουν σε μία βραδιά και κάνουν μεγάλα λάθη. Είναι σαν νά προσπαθείς νά κάνεις κάποιον ένα σούπερμαν σε 8 μέρες, δέν είναι δυνατόν. Τό τέντωμα είναι μία τεχνική πού πρέπει νά ξεκινήσεις σιγά και νά τήν δουλέψεις. Δέν είναι σωστό νά κάνεις έξοντωτικές διαστάσεις σήμερα και νά μή μπορείς νά περπατήσεις αύριο. Πρέπει νά είσαι ζεστός και νά ξεκινάς πάντα άργά. Τό τέντωμα πάντα θάπρεπε νά γίνεται στο τέλος του μαθήματος, ποτέ στην άρχή. Πάντα ξεκινώ με ένα πολύ ζεστό ντους ή μπάνιο, μετά φορώ πολύ ζεστά ρούχα. 'Η παραδοσιακή στολή καράτε δέν κρατά πολύ ζεστή. Είναι σπουδαίο νά φοράς κάτι πολύ ζεστό. Περνάω μιάμιση ώρα τήν ημέρα τεντώνοντας.

ΕΡ. Πότε πρωτοκαταλάβατε πόσο εύλύγιστος είστε;

ΑΠ. Πρίν 4 χρόνια περίπου. Παίρνει πάντα χρόνο, αλλά πάντα ήμουν άρκετά εύλύγιστος.

ΕΡ. Ξέρω ότι έχετε κάνει πολλά στύλ καράτε. Τί στύλ διδάσκετε τώρα;

ΑΠ. 'Υποθέτω ότι θά λεγόταν Βαλέρα-ρού, γιατί όχι; Τό Γουάντο-ρού ήρθε από κάπου και έτσι έγινε και με άλλα στύλ.

ΕΡ. Ποιά είναι ή αγαπημένη σας τεχνική;

ΑΠ. Μου άρέσουν πολλές τεχνικές αλλά υποθέτω ότι ή αγαπημένη μου τεχνική είναι μία σαρωτική τεχνική και μου άρέσουν οί τεχνικές χεριών αλλά όχι όμως οί παραδοσιακές, οί άλλες του φούλ-κόντακτ.

ΕΡ. Φαίνεται νά δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στο μάε-γκέρι.

ΑΠ. Είναι πολύ σπουδαίο νά κάνεις μάε-γκέρι στο πρόσωπο γιατί ή επανάληψη θά κάνει τους μυώνες του ισχύου εύλύγιστους. Τό μάε-γκέρι είναι πολύ εύκολη και φυσική τεχνική, αλλά σε πλαϊνές

κλωτσιές σαν τό γιόκο-γκέρι και τό μάε-γκέρι είναι πολύ σπουδαίες εάν θέλεις τήν εύλυγισία του ισχύου. Στα μαθήματά μου βάζω περισσότερη σπουδαιότητα στα πόδια άπ' ότι στις γροθιές. Πρέπει νά δουλεύεις στα πόδια πέντε φορές σκληρότερα άπ' ό τι στα χέρια.

ΕΡ. 'Από τί αποτελείται τό εκπαιδευτικό σας πρόγραμμα;

ΑΠ. Μέρα πάρα μέρα κάνω 10 μιλία τζόγκινγκ. Τις μέρες πού δέν τρέχω, σπριντάρω μερικά έκατοστάρια και μία φορά τήν ημέρα κάνω είκοσι γύρους σκληρή προπόνηση με γροθιές και δέκα γύρους στο σάκκο με τά πόδια μου και μετά μιάμιση ώρα τέντωμα και τά άπογεύματα σκιαμαχία με έναν παρτενέρ και ελεύθερο στύλ με όλα τά προστατευτικά μέσα. Ξοδεύω 5-6 ώρες τήν ημέρα προπονούμενος. 'Όταν προετοιμάζομαι γιά άγώνες, προπονούμαι 8-9 ώρες.

ΕΡ. Διδάσκετε στις λέσχες σας;

ΑΠ. Δέν βρίσκομαι συχνά στις λέσχες μου και έτσι δέν διδάσκω. Δέν μου άρέσει νά μέ συνηθίζουν οί μαθητές μου, αλλά πηγαίνω συχνά και δίνω συμβουλές. 'Αλλά δέν διδάσκω ό ίδιος.

ΕΡ. Χρησιμοποιείτε τίποτα ειδικά έξαρτήματα γιά εκπαίδευση;

ΑΠ. Χρησιμοποιώ τά άρβυλα του σκί, γιά νά κάνω 250 μάε-γκέρι από τό κάθε πόδι ήμερησίως.

ΕΡ. 'Έχω κάνει και έγώ πολλά μάε-γκέρι με τεχνικές συγκρατήσεως στο τέλος. Νομίζετε πώς είναι καλό;

ΑΠ. Ναι, έχετε κάνει τό ίδιο πράγμα συγκρατώντας τήν κλωτσιά. Με τήν παραδοσιακή τεχνική δέν επιτυγχάνετε τήν ακρίβεια επειδή κάνετε τήν κίνηση πολύ γρήγορα. 'Εάν τις κάνετε πολύ άργά, πετυχαίνετε τήν ακρίβεια. Και τό νά τις κάνετε άργά και ακριβώς δίνει μεγαλύτερη ακρίβεια στην πρόσκρουση.

ΕΡ. 'Ακολουθείτε καμιά συγκεκριμένη δίαιτα;

ΑΠ. Ναι, μόνον όταν προετοιμάζομαι γιά άγώνες. Δύο μήνες πρίν παίρνω δύο μόνο γεύματα ήμερησίως ένα τό πρωί και ένα τό μεσημέρι. Δέν τρώω καθόλου τό άπόγευμα. 'Επίσης κόβω όλα τά λιπαρά τό ψμί και τό οινόπνευμα.

ΕΡ. Πώς συγκρίνετε τό σπόρ σας με τήν πυγμαχία, τήν πάλη, ή άλλα σπόρ με έπαφή;

ΑΠ. Είναι αδύνατον νά γίνει σύγκριση. Είναι σαν νά συγκρίνεις τό ράγκμπυ με τό ποδόσφαιρο. Είναι και τά δύο παιχνίδια μάλλας, αλλά όχι τό ίδιο πράγμα.

ΕΡ. Κάνετε άλλα σπόρ;

ΑΠ. Κάποτε έκανα ποδήλατο και μοτοσυκλέττα αλλά τώρα παραβάρυνα. Μου άρέσει ή σκοποβολή και είμαι πολύ καλός. Τώρα άσχολούμαι με τό πέταγμα.

ΕΡ. Ποιές είναι οί φιλοδοξίες σας γιά τήν καριέρα σας;

ΑΠ. Νά είμαι ικανός, ανεξάρτητα άπ' τήν ηλικία μου νά συνεχίσω νά κάνω ότι κάνω και νά τό κάνω καλά. Μερικοί άκόμη και στα 30 τους είναι ξεφλημένοι. Είμαι 33 και είμαι άκόμη δυνατός, επειδή εξασκώμαι κάθε μέρα και σε λίγο θά μπώ εκεί μέσα(δείχ-



Στή σειρά των φωτογραφιών αυτών βλέπουμε άριστέρο κυκλικό λάκτισμα του Βαλέρα στον Ντόνοβαν. Στή





Τά ομαδικά τμήματα στα όποια διδάσκει ο Βαλέρα συγκεντρώνουν τις κορυφαίες μαύρες ζώνες της Μ. Βρετανίας.

νει στην παλαίστρα του κέντρου Σύμπελ) και θα τους δείξω ότι μπορώ να κάνω, και ότι τό κάνω καλά. Προς τό παρόν έχουμε 4 και 5 ντάν πού μόνο σκέφτονται νά πίνουμε και νά παίζουμε.

ΕΡ. Είχατε ποτέ καυγάδες στό δρόμο;

ΑΠ. Όχι, δέν είχα ποτέ χρόνο γιά τέτοιες δουλειές

ΕΡ. Πίνετε;

ΑΠ. Λοιπόν, αν ονομάζεται πιωτό ένα περιστασιακό ποτήρι κρασί ή μπύρα, ναι.

ΕΡ. Θαυμάζετε κανένα πρόσωπο από τό άθλημά σας;

ΑΠ. Όχι.

ΕΡ. Τί σας άρέσει στην Άμερική και έχετε πάει τόσες φορές τελευταία;

ΑΠ. Τό σύστημα εργασίας στην Άμερική είναι πολύ καλό, ή οργάνωση είναι καλή και επίσης τά δολλάρια είναι καλά.

ΕΡ. Πώς συγκρίνετε τόν έαυτό σας μέ τόν Μπίλ Γουάλας;

ΑΠ. Ή διαφορά είναι στό βάρος. Ό Γουάλας είναι 74 κιλά, έγώ είμαι 94.

ΕΡ. Ός προς την τεχνική;

ΑΠ. Ό Γουάλας εργάζεται σχεδόν αποκλειστικά στό άριστερό του πόδι επειδή είχε ένα σπασμένο γόνατο στό δεξί του, έτσι όλες του οί προσπάθειες είναι συγκεντρωμένες στό άριστερό του πόδι.

ΕΡ. Σας έδωσε ο Μπίλ Γουάλας συμβουλές όταν γίνεται επαγγελματίας στό φούλ κοντάκι;

ΑΠ. Ναι πολλές συμβουλές.

ΕΡ. Όστε είσαστε πολύ καλοί φίλοι.

ΑΠ. Ναι, πολύ καλοί φίλοι πράγματι.

ΕΡ. Υπάρχουν καθόλου νέα γιά τόν άγωνά μέ τόν Ντάν Μακαρούζου;

ΑΠ. Ό άγωνάς θα γίνει στις 22 Μαρτίου στις Βρυξέλες.

ΕΡ. Τί νομίζετε πως θα συμβεί;

ΑΠ. Μακάρι νά νικήσει ο καλύτερος.

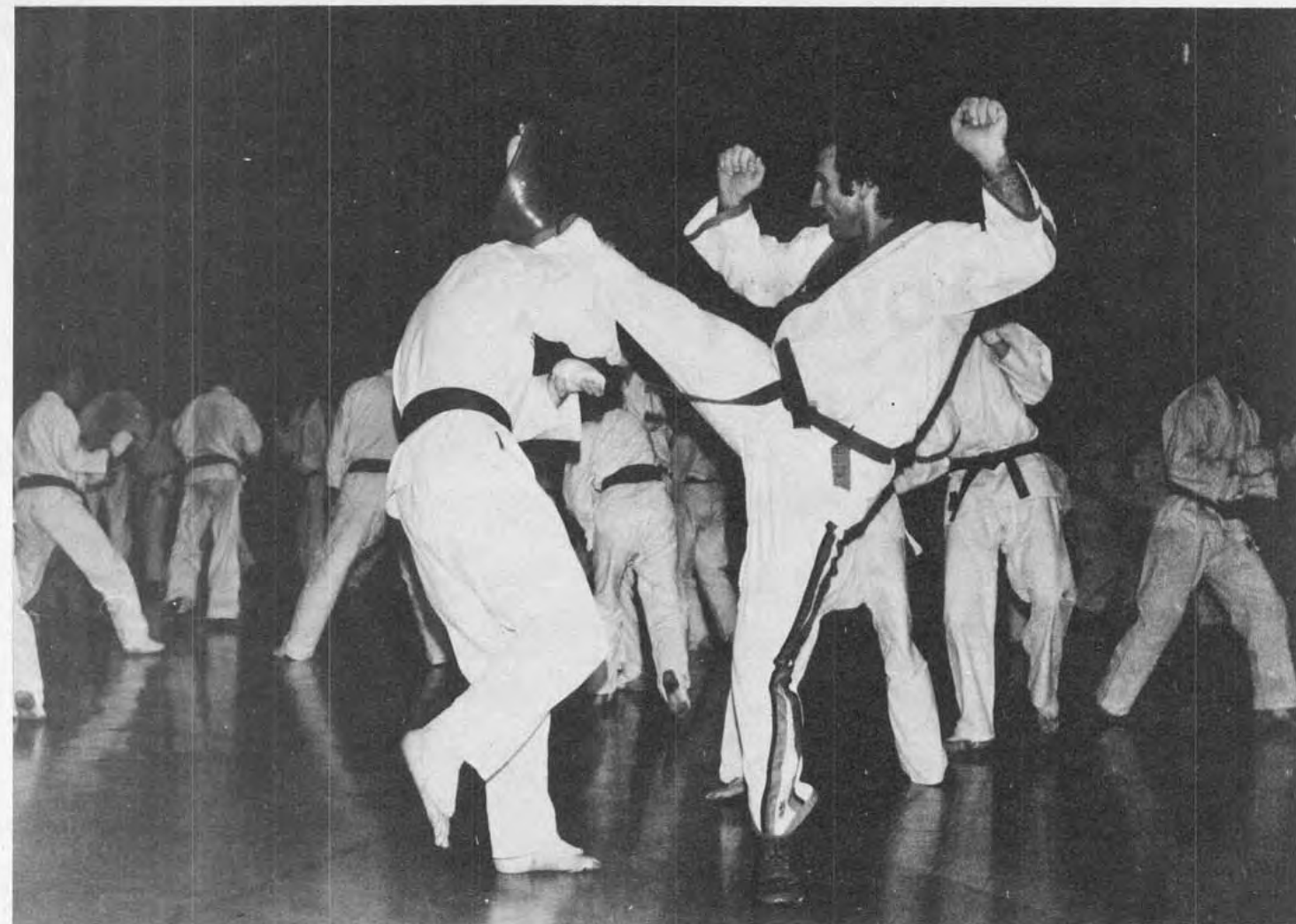
ΕΡ. Αισθάνεσθε αρκετή πεποίθηση ώστε νά κερδίσετε;

ΑΠ. Ναι. Δέν είμαι τρελλός, δέν θα πήγαινα ποτέ εάν σκεφτόμουνα ότι μπορεί νά μήν νικούσα. Εάν πίστευα ότι θα γινόταν σφαγή θα έμενα σπίτι μου. Άλλά ξέρω ότι μπορώ νά νικήσω, γι' αυτό πάω.

ΕΡ. Θα σας άρεσε νά κάνετε φίλμ;

ΑΠ. Μέ έχει προσεγγίσει ο Άλαίν Ντελόν γιά ένα φίλμ, μαζί του, αλλά δέν μπορώ νά κάνω δύο πράγματα μαζί όπως τό καράτε και τά φίλμ ταυτόχρονα. Άλλά έχω ύποσχεθεί στον Άλαίν και στους ένδιαφερομένους ότι όταν τελειώσει ή καριέρα μου στό καράτε νά άσχοληθώ μέ τόν κινηματογράφο.

ΕΡ. Ποιά ή γνώμη σας γιά τόν Μπρούς Λή;



Ό Βαλέρα ενώ δείχνει τό DROP KICK (λάκτισμα από πάνω) σέ ένα από τά τμήματα πού δίδαξε.

ΑΠ. Νομίζω ότι έκανε και καλό και πολύ ζημιά στό καράτε, αλλά βασικά πιστεύω ότι έκανε καλό επειδή μετέφερε την εικόνα του καράτε στό κοινό. Έκανε πολύ κόσμο νά άσχοληθεί μέ τό καράτε και αυτό είναι καλό. Άλλά έδωσε και πολλά όνειρα και αυτό είναι κακό. Οί νεαροί πιστεύουν ότι μετά από ένα-δύο μήνες θα του έμοιαζαν. Προσωπικά θα προτιμούσα νά δώ μιά ταινία του Μπρούς Λή παρά ποδόσφαιρο ή χόκευ επειδή τό καράτε είναι τό άθλημά μου. Και σαν επιτάφιος λόγος στον Μπρούς Λή εάν οί μαθητές δέν μένουν στό κλάμπ δέν είναι δικό του λάθος αλλά των δασκάλων στό κλάμπ.

ΕΡ. Τί βιβλίο και περιοδικό διαβάζετε;

ΑΠ. Κανένα.

ΕΡ. Ποιά ή γνώμη σας γιά την πολιτική στό καράτε;

ΑΠ. Γιά μένα αυτά τά δύο πράγματα δέν είναι συμβιβαστά, έτσι δέν έχω καθόλου γνώμη. Εάν ανάκατα την πολιτική μέ τό καράτε θα έπρεπε νά έχω μεγάλο στομάχι και κατά την διάρκεια αυτής της συνεντεύξεως θα έπρεπε νά τό βγάλω στό τραπέζι.

ΕΡ. Κάνετε ποτέ δική σας όμοσπονδία;

ΑΠ. Όχι, ποτέ.

ΣΦΕΤΑΣ: Σ' ευχαριστώ πολύ Ντομινίκ Βαλέρα γι' αυτήν την πολύ ένδιαφέρουσα συνέντευξη και γιά τόν χρόνο πού μου έδωσες. Θα ήθελα επίσης νά ευχαριστήσω τόν μεταφραστή γιά την υπέροχη δουλειά του. Σας ευχαριστώ κύριε Ντεσαύγες.

ΒΑΛΕΡΑ: Μπορώ νά σας ρωτήσω έγώ κάτι τώρα;

ΣΦΕΤΑΣ: Βεβαίως.

ΒΑΛΕΡΑ: Πότε πρόκειται νά μέ προσκαλέσετε στην Ελλάδα, έτσι ώστε νά τούς δείξω τί μπορώ νά κάνω;

ΣΦΕΤΑΣ: Θα μου άρεσε νά τό κάνω, επειδή πιστεύω ότι θα ήταν σπουδαία ευκαιρία νά δείξω στον περισσότερο κόσμο πόσο μεγάλος είστε. Θα κανονίσω μιά επίδειξη μέ τόν Ντομινίκ Βαλέρα τόν Ιούνιο ή Ιούλιο του 1980. Εάν υπάρχουν άναγνώστες πού ένδιαφέρονται, παρακαλώ έρθετε σέ έπαφή μέ:

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΦΕΤΑΣ ή
ΑΜΦΙΚΡΑΤΟΥΣ 53
ΑΓΙΟΣ ΑΡΤΕΜΙΟΣ
ΑΘΗΝΑ

GEORGE SFETAS
SOUTHERN ACADEMY OF MARTIAL ARTS
PRIORY GREEN, RODNEY STREET
LONDON N.1.- ENGLAND.

τό τάε-κβόν-ντό στή Θεσσαλονίκη

Άπό τόν Βασίλη Άλεξανδρή

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 30-1-1980

Πρός: ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO KARATE TAEKWON DO

Άξιότιμε κύριε Περισίδη

Κατ' άρχήν σάς συγχαίρω γιά τήν προσπάθεια πού καταβάλετε γιά τήν διάδοση τών πολεμικών τεχνών. Μέ τήν παρακολούθηση καί τήν δραστηριότητα του περιοδικού σας πάνω στις Ίαπωνικές καί Κορεάτικες τέχνες έλαβα τό θάρρος νά έρθω σέ έπαφή μέ τό περιοδικό σας. Έκρινα δέ σωστό σάν τεχνικός καί ειδικός πάνω στήν ένημέρωση του ΤΑΕΚWON DO νά σας ενημερώσω γιά τήν κατάσταση πού επικρατεί στόν Έλληνικό καί στόν παγκόσμιο χώρο.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΕΚWON DO ΣΤΗΝ Β. ΕΛΛΑΔΑ

Τό ΤΑΕΚWON DO πρωτοεμφανίστηκε στήν ΘΕΣ/ΝΙΚΗ τέλη του 1971 άπό τούς Γ. ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗ καί Σ. ΓΚΑΙΔΑΡΤΖΑΚΗ. Μέ τήν πάροδο του χρόνου καί κατόπιν πολλών έκδηλώσεων (έπιδείξεων καί αγώνων) τό ποσοστό τών άθλητών του ΤΑΕΚWON DO τής ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ αύξήθηκε κατά πολλές μαύρες ζώνες. Μερικοί άπό τούς άθλητές τών μαύρων ζωνών άσχολήθηκαν μέ τήν έξάπλωση του άθλήματος άνοίγοντας σχολές όπως οί ΑΦΟΙ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ καί Κ. ΔΑΜΙΑΝΙΔΗΣ, Γ. ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ, Α.ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ. Παράλληλα έγινε ή ένωση σχολών καί άθλητών μέ άποτέλεσμα τήν ίδρυση τών συλλόγων:

- α.- ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΤΟΧΩΝ ΜΑΥΡΗΣ ΖΩΝΗΣ ΤΑΕΚWON DO ΕΛΛΑΔΟΣ
- β.- ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΑΕΚWON DO ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Τά μέλη του (α) συλλόγου άνήκουν στις όμοσπονδίες I.T.F. (International Taekwon-do Federation) καί W.T.F. (World Taekwon-do Federation)

Ό Στρατηγός Τσού Χόνγκ Χί, 9 ντάν.



4-ΔΕΚ-79. Άπό τό Σεμινάριο στή σχολή Άλεξανδρή -Δαμιανίδη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION (I.T.F.)

Τό ΤΑΕΚWON DO χωρίζεται σέ δύο όμοσπονδίες τήν I.T.F. καί τήν W.T.F. Θά σάς μιλήσω γιά τήν I.T.F. διότι σέ όσα τεύχη σας μιλούσατε γιά ΤΑΕΚWON DO άναφερόσασταν στήν W.T.F.

Τό 1959 γιά πρώτη φορά τό ΤΑΕΚWON DO βγήκε άπό τήν Κορέα μέ σκοπό τήν έξάπλωσή του στις Δυτικές χώρες. Τό 1967 ό Στρατηγός CHOI HONG HI μαζί μέ 19 άπό τούς καλύτερους μαθητές του φεύγει άπό τήν Κορέα μέ άπώτερο σκοπό τήν έξάπλωση του ΤΑΕΚWON DO σ' όλον τόν κόσμο. Τήν ίδια χρονολογία ίδρύεται καί ή I.T.F. μέ έδρα τόν Καναδά.

Ό ίδρυτής του ΤΑΕΚWON DO είναι κάτοχος 9 DAN. Έγεννήθη τό 1918. Κατέχει τόν άνώτατο βαθμό τής Ιεραρχίας του άθλήματος. Κατόρθωσε νά τελειοποιήσει τήν παλιά τεχνική ΤΑΕΚΥON καί πρόσθεσε νέες τεχνικές. Τό νέο αυτό βελτιωμένο σύνολο τό όνόμασε ΤΑΕΚWON-DO.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΤΟΧΩΝ ΜΑΥΡΗΣ ΖΩΝΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ίδρυτικά μέλη του συλλόγου είναι τά έξής:

- Γ. ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ 4 DAN
- Δ. ΔΑΥΤΣΙΟΣ 3 DAN
- Κ. ΔΑΜΙΑΝΙΔΗΣ 2 DAN
- Α. ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ 2 DAN
- Δ. ΚΟΣΜΟΓΛΟΥ 1 DAN

Ός έτος ίδρύσεως αναφέρεται τό 1979 Στις 5-12-1979 επισκέφτηκε τήν ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ό πρόεδρος τής I.T.F. CHOI HONG HI μαζί μέ τόν γενικό υπεύθυνο τής ΣΚΑΝΔΙΝΑΒΙΑΣ MASTER LIM WON SUP, 7DAN, όπου δίδαξαν σέ σεμινάριο 14 ώρων όλους τούς κατόχους μαύρων ζωνών τών όποίων τά όνόματα είναι:

- 1. Σ. ΓΚΑΙΔΑΡΤΖΑΚΗΣ 4 DAN
- 2. Γ. ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ 4 DAN
- 3. Δ. ΔΑΥΤΣΙΟΣ 3 DAN
- 4. Κ. ΔΑΜΙΑΝΙΔΗΣ 2 DAN
- 5. Β. ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ 2 DAN



Γ. Στυλιανίδης, 4 ντάν, σέ παλιότερη επίδειξη.

6.	A. ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ	2	DAN
7.	Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ	2	DAN
8.	A. ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	2	DAN
9.	A. ΚΕΣΟΓΛΟΥ	1	DAN
10.	A. ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ	1	DAN
11.	A. ΒΕΝΙΔΗΣ	1	DAN
12.	Δ. ΚΟΣΜΟΓΛΟΥ	1	DAN
13.	Κ. ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ	1	DAN
14.	Χ. ΔΕΛΛΗΓΙΑΝΝΙΔΗΣ	1	DAN
15.	Ι. ΑΜΑΝΑΤΙΔΗΣ	1	DAN

Τό σεμινάριο χωρίστηκε σέ τρία μέρη. Στό πρώτο μέρος διαρκείας πέντε ωρών έλαβαν μέρος όδες οί μαύρες ζώνες. Στό δεύτερο μέρος διαρκείας πέντε ωρών οί κάτοχοι 2 και 3 DAN και στό τρίτο μέρος διαρκείας τεσσάρων ωρών οί κάτοχοι 3 και 4 DAN. Τά σεμινάρια έλαβαν χώραν στίς σχολές ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗ και ΑΦΩΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ και ΔΑΜΙΑΝΙΔΗ και περιέλαβαν κυρίως, σωστή εκτέλεση τών HYONG (συνδυασμών) δηλαδή κινήσεις άμυντικές και επίθετικές μέ φανταστικούς αντίπαλους καθώς και τεχνικές αυτοαμύνης και άγώνων.

Τήν ίδια ημέρα τό απόγευμα έγινε επίδειξις πρός τιμήν τους στό 'Αλεξάνδρειο Μέλαθρον τήν όποίαν παρακολούθησαν πολλοί φίλοι του άθλήματος. Πρέπει νά σημειωθεί ότι για πρώτη φορά στά χρονικά του ΤΑΕΚWON DO παρουσιάστηκαν μαζί όδες οί σχολές τής Β. ΕΛΛΑΔΟΣ ένωμένες και παρουσίασαν στό κοινό τίς τεχνικές τους.

Κατά τήν διάρκεια τής επίδειξεως έγιναν και εξέτασεις για τήν άπόκτηση τής μαύρης ζώνης.

Φίλοι άναγνώστες:

"Αν δέν βρίσκετε τό περιοδικό μας στό κοντινό σας περίπτερο, γραφτείτε συνδρομητές, ώστε νά τό στέλνουμε στή διεύθυνσή σας.



5-ΔΕΚ-79. 'Ελεύθερος άγώνας άπο τήν επίδειξη στό 'Αλεξάνδρειο Μέλαθρο.

τό επόμενο τεύχος
68 σελίδες
διπλάσια κυκλοφορία
σέ όλα τά περίπτερα

Οί επιτυχόντες και οί λαμβάνοντες τήν μαύρην ζώνην 1 DAN είναι οί εξής:

1. Δ. ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΗΣ
2. Ε. ΣΤΡΙΓΚΟΣ
3. Σ. ΣΤΕΦΑΝΟΥ
4. Κ. ΚΑΛΦΑΣ
5. Β. ΓΚΟΥΝΤΝΕΡ

Οί επιτυχόντες και λαμβάνοντες τήν μαύρην ζώνην 2 DAN είναι οί εξής:

1. Α. ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ

Τέλος θά ήθελα νά ευχαριστήσω τόν εκδότη του περιοδικού για τίς υπηρεσίες πού προσφέρει για τίς υπηρεσίες πού προσφέρει για τήν εξάπλωση τών πολεμικών τεχνών και νά είναι σίγουρος πώς ή προσπάθεια πού καταβάλλει άναγνωρίζεται άπό όλους τούς νήσιους άθλητές τών πολεμικών τεχνών.

Τόν 'Ιούνιο '80 κλείνουμε τόν 3ο τόμο και κυκλοφορούμε άναμνηστικό πανηγυρικό τεύχος μέ σύντομη ιστορία και ομαδικές φωτογραφίες (παλιές και πρόσφατες) άπό όλους τούς συλλόγους και όδες τίς σχολές (δλων τών γνήσιων πολεμικών τεχνών) πού βρίσκονται σέ όλη τήν 'Ελλάδα.

Στείλτε μας όλοι τά στοιχεία (ίδρυση, λειτουργία, δάσκαλοι, τμήματα) και φωτογραφίες μέ όλους τούς μαθητές σας μαζί όπωσδήποτε μέχρι 31 'Απριλίου.

ΜΕΤΑ ΤΙΜΗΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
2 DAN TKD

τό τάε-κβόν-ντό στήν Πάτρα

Άπό τούς Μιχάλη Τσαουρδά
καί Σπύρο Σπυρόπουλο

Πάτρα 24 Φεβρουαρίου 1980

Κύριε Περισίδη

Στίς προσπάθειές μας νά διαδώσουμε τό Τάε -
Κβόν - Ντό στήν Πάτρα σ'ας στέλνουμε τήν ακόλουθη
ἀνταπόκριση.

Στίς 16-17 Φεβρουαρίου (Σάββατο-Κυριακή) ἔγι-
ναν στή σχολή Τάε-Κβόν-Ντό τῶν Πατρῶν στήν ὁδὸ
Ἄρατου 34 διάφορες ἀθλητικές ἐκδηλώσεις τίς ὁ-
ποῖες καί ἀναφέρομε.

Συγκεκριμένα τό Σάββατο 16 Φεβ. καί ὡρα 7μ.
ἔγινε προπόνηση ἀπό τόν Κορεάτη ἐπιθεωρητὴ τῆς
Σχολῆς SAMBUM NIM Ἄν Χέν Κί, 6 DAN. Ἐπίσης,
προσκεκλημένος καί φιλοξενούμενος τῆς σχολῆς ἦ-
ταν καί ὁ SAMBUM NIM Τσέ Τόκ Κιού, 7 DAN.

Τὴν Κυριακὴ 17 Φεβρουαρίου τό πρωὶ στίς 9 ἔ-
γιναν ἐξετάσεις γιά τούς μαθητές τῆς σχολῆς γιά
ζῶνες στοὺς Κορεάτες ἐκπαιδευτές καί ἐξεταστές
AN καί ΤΣΕ.

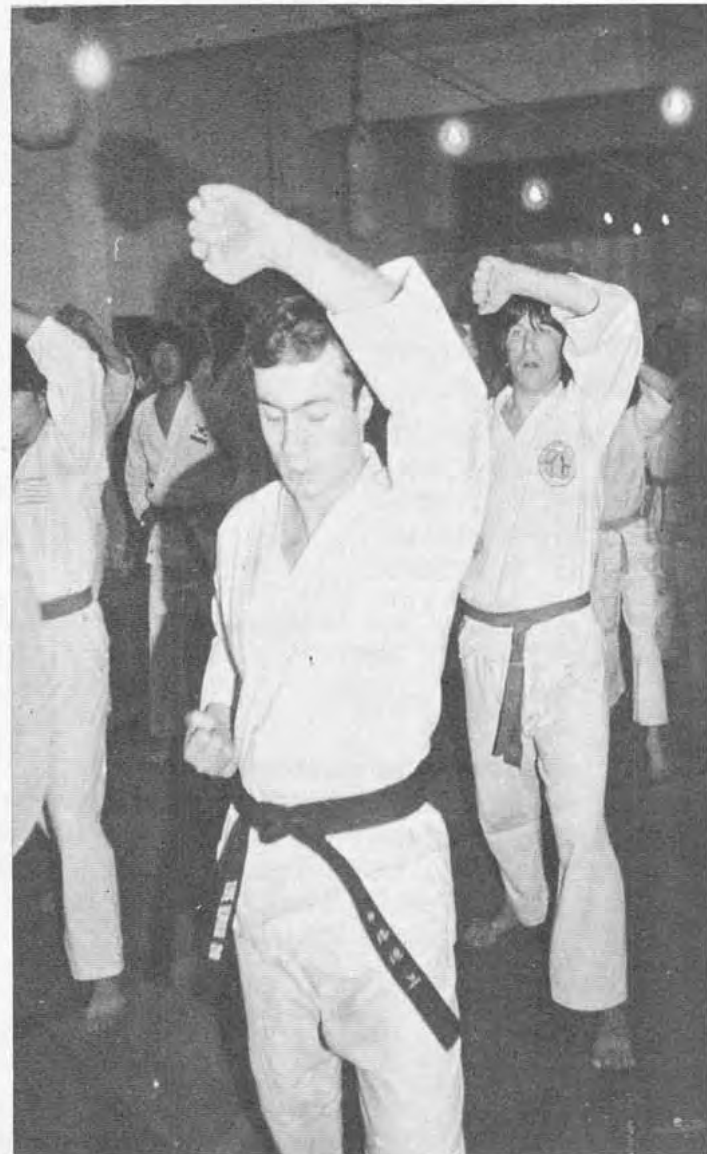
Στὴ συνέχεια ἔγινε ἐπίδειξη ἀπὸ τούς μαθητές
ἢ ὁποῖα περιελάμβανε τεχνικές, ποῦμσε(συνδυασμέ-
νες τεχνικές γιά πολλοὺς ἀντιπάλους), σπασίματα,
ἐναέρια λακτίσματα καί ἀγῶνες.

Ὅταν τελείωσε ἡ ἐπίδειξις ἀκολούθησε προβο-
λή ταινίας ἀπὸ τόν SAMBUM NIM AN μέ ἐπίδειξη
δασκάλων τοῦ Τάε-Κβόν-Ντό ἀπὸ τὴν Κορέα.

Τελειώνοντας, ὁ ἐπιθεωρητὴς τῆς σχολῆς SAM-
BUM NIM AN ἔκοψε τὴν γενέθλια πίττα τῆς σχολῆς
ἐνός χρόνου λειτουργίας στήν Πάτρα, καί εὐχήθηκε
σέ ὄλους ὑγεία καί εὐτυχία, καί στοὺς μαθητές τῆς
σχολῆς τὴν βελτίωση τῶν ἱκανοτήτων τους στό Τάε-
Κβόν-Ντό.

Πρὶν τελειώσει τό πρόγραμμα ἀπενεμήθησαν ἀ-
ναμνηστικά ἀπὸ τὴ σχολὴ στοὺς Κορεάτες ἐκπαιδευ-
τές. Ἄξιζει νά σημειωθῇ ὅτι τίς ἐξετάσεις παρα-
κολούθησαν ἀρκετοὶ θεατές, ἀνεξαρτήτως φύλου καί
ἡλικίας, φίλοι τοῦ ἀθλήματος οἱ ὁποῖοι στό τέλος
τῶν ἐκδηλώσεων χειροκρότησαν ἐγκάρδια τίς ἐκδη-
λώσεις αὐτές.

Σπύρος Σπυρόπουλος.



Ἄν Χέν Κί, 6 ντάν.



Ἄπο προπόνηση ἐνός τμήματος τῆς σχολῆς.

Μιχάλης Τσαουρδᾶς καί Σπύρος Σπυρόπουλος.



Τά ἀποτελέσματα τῶν ἐξετάσεων εἶναι τὰ ἀκό-
λουθα:

Κίτρινη ζώνη (8ο Κούπ):

Μουτζούρης Νικ., Παπαθεωδῶρου Εὐαγγ., Μελάς
Γεωργ., Καλαμπόκας Ἰωάν., Ἀντωνιάδης, Ἀρ-
βανιτόπουλος Σταύρος.

Μισή πράσινη ζώνη (7ο Κούπ):

Μουρατίδης Ἀλεξ., Μακράκης Δημ., Μουστάκης
Ἄνδρ., Μαστρογεωργίου Βασ., Γκόβας Ἰωάν.,
Πεφάνης Διον.

Πράσινη ζώνη (6ο Κούπ):

Γκοτσόπουλος Δημ., Στάμος Γρηγ., Σκρίμπιας Χ.

Μισή μπλέ (5ο Κούπ):

Γαλάνης Βασ., Νικολόπουλος Λάμ., Γκάτζος Ἄν.

Μπλέ ζώνη (4ο Κούπ):

Κεπενεκίδης Εὐστ., Τσάμης Δημ., Ἀνδριόπου-
λος Ἀθ., Λέπουρας Ἄντ.

Μαύρη ζώνη 1 ντάν:

Σπυρόπουλος Σπύρος.

Μιχάλης Τσαουρδᾶς
Σπύρος Σπυρόπουλος

Οι μεγάλες ΔΙΚΕΣ του ΚΑΡΑΤΕ

Από τον Θύμιο Περισίδη.
Γιά την αντικειμενική ενημέρωσή σας.

Τό θέμα Ζάν (ή Χάνα) Χακίμπ Έλ Κούρου είχε τελειώσει για μās. Ζητάμε συγγνώμη από τούς άναγνώστες μας πού γράφουμε πάλι γι' αυτό, αλλά μās αναγκάζουν.

Όπως ξέρετε ό Έλ Κούρου είχε κάνει μέ τή "συντροφιά" του μιά μήνυση έναντιόν μου. Από τήν κατηγορία αυτή άθώώθηκα τελικά στό Έφετείο, άφοϋ απέδειξα ότι ό Έλ Κούρου ΠΟΥΛΑΓΕ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ, χωρίς νά κάνει ώρα μάθημα, σέ διάφορους.

(Σημείωση: Τονίζω ότι όσοι έχουν διπλώματά από τόν Έλ Κούρου: πρώτον είναι κορόιδα και δεύτερον νά τά πετάξουν γιατί είναι άχρηστα).

Η "συντροφιά" τού Έλ Κούρου ήταν:

1) Η Φωτεινή Γιώτη, γυναίκα του, φαρμακοποιός, εκδότρια (μαζί μέ τόν Λάμπρο Κόντη) τού περιοδικού "Γίν-Γιάνγκ", κατοικήμένη εκ Κορίνθου.

2) Ο Λάμπρος Κόντης, κομμωτής, βιοτέχνης συνεταιίρος εκδότης στό περιοδικό "Γίν-Γιάνγκ".

3) Ο Κύπριος Ανδρέας Κωνσταντίνου, δικηγόρος Αθηνών, μαθητής τού Έλ Κούρου μέ μαύρη ζώνη 1 ντάν στό Σίντο Κάι από τόν Έλ Κούρου, συνεργάτης τού Έλ Κούρου μέ "νομική έποπτεία", ως "νομικός σύμβουλος", επί τού φανταστικού περιοδικού "Γίν-Γιάνγκ", πού έβγαζαν ή Φωτεινή Γιώτη, ό Έλ Κούρου και ή παρέα τούς.

4) Ο Δημήτρης Αθανασίου, τραπεζικός (υπάλληλος τής Τράπεζας Πιστεως), επίδοχος σουπερ-μάστερ μέ 5, παρακαλώ, έλκουρικά ντάν ως είσχωρήσας εις τήν έλκουρικήν φιλοσοφίαν τού έλκουρικώτατου Τάι-Νούϊ.

5) Ο Διονύσιος Πατεράκης, δάσκαλος καράτε. Ποϋ; (Κρατηθείτε). Στήν Αστυνομία Πειραιώς (Τι άφέλεια τών άρμοδίων!).

6) Και μερικοί άλλοι άνευ σημασίας.

Γιατί τά γράφω όλα αυτά; Προσέξτε:

Είχα κάνει και έγώ τρεις μηνυσοϋλες (και κάτι άλλο) έναντιόν:

1) Έλ Κούρου, Φωτεινής Γιώτη και Δημ. Αθανασίου.

2) Έλ Κούρου και Φωτεινής Γιώτη.

3) Έλ Κούρου, Φωτεινής Γιώτη και Διονυσίου Πατεράκη.

4) (Αυτό δέν τό λέω. Είναι τό μυστικό μου όπλο).

Στήν πρώτη, τό Πλημμελειοδικείο καταδίκασε σέ 5 μήνες και 20 μέρες τόν Έλ Κούρου και άλλο τόσο τή σύζυγό του Φ.Γιώτη και σέ 5 μήνες τόν Δ. Αθανασίου.

Στήν δεύτερη τό Πλημμελειοδικείο καταδίκασε σέ 3 1/2 μήνες τόν Έλ Κούρου και άλλο τόσο τήν σύζυγό του.

Μετά από αυτά τά ώραία, τά παιδάκια βγάζουν τό 12ο τεϋχος "Γίν-Γιάνγκ", όπου σέ μιά έπιστολή κάποιου Χρήστου Σαμαρά (Δρος Παραψυχολογίας και Αστρολόγου, Αποκρυφιστή) έξυβρίζεται ΟΛΟΣ Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΛΑΟΣ ως ΦΥΛΗ ΣΕ ΠΛΗΡΗ ΠΑΡΑΚΜΗ και ως ΦΥΛΗ ΚΤΗΝΩΝ. Στό τεϋχος αυτό φιγουράρουν τά όνόματα: Δημήτρης Αθανασίου, Έλ Κούρου και Ανδρέας Κωνσταντίνου, Νομικός Σύμβουλος (σέ μαύρο φόντο μέ άσπρα γράμματα γιά νά χτυπάει και στό μάτι).

Ποιός είναι υπεύθυνος γιά αυτή τή δημοσίευση;

Κατήγγειλα τό δημοσίευμα αυτό στό τεϋχος 3/3 τού "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" (πού θά είναι δυναμικό μέχρι τό τέλος).

Φάπ! Νά μιά μηνυσάρα από τόν νομικό σύμβουλο τού "Γίν-Γιάνγκ" κ. Ανδρέα Κωνσταντίνου, 1 ντάν Σίντο Κάι από τόν Έλ Κούρου.

Θά τό αντιμετώπισουμε κι αυτό. Έχουμε τόν τρόπο.

Στή συνέχεια ήρθε ό Φεβρουάριος 1980. Ζεστός μήνας.

Στίς πρώτες μέρες του εκδικάστηκε στό Πλημμελειοδικείο ή τρίτη μήνυσή μου έναντιόν τους. Δέν φάνηκε κανείς τους. Δικάστηκαν έρήμην και καταδικάστηκαν σέ ποινή 11 μηνών φυλακίσεως οι Έλ Κούρου, Φωτεινή Γιώτη (πάντα εκ Κορίνθου) και Διονύσιος Πατεράκης. (Μέ τις ύγετες σας)

Τίς επόμενες μέρες μαθαίνω ότι κάποιον παιδάκι τού Κέντρου Αλλοδαπών "σβέρκωσε" τόν "Δράκο", τόν έκαναν πακέττο και τόν ξαπέστειλαν. Μπορεί νά πήγε όπουδήποτε (Καλή Τύχη!), ακόμα και στήν Κύπρο. (Κύπριοι φίλοι μου, μόλις τόν δείτε γράψτε-μου.) Επίσης τό φαρμακείο τής Φ. Γιώτη στό Π.Φάληρο (τέως άρχηγείο τού "Γίν-Γιάνγκ") έ-

κλεισε και ή κυρία φαρμακοποιός μας άνοίγει φαρμακείο στήν Κόρινθο. (Καλές δουλειές!).

Και έρχεται ή 15η Φεβρουαρίου πού είχε οριστεί ή εκδίκαση τής έφέσεως τής Φ.Γιώτη γιά τήν 1η μου μήνυση. Απουσιάζει όμως ό συνήγορός της κ. Ανδρέας Κωνσταντίνου, νομικός σύμβουλος τού "Γίν-Γιάνγκ" και ή δίκη αναβάλλεται γιά τήν 3η Μαρτίου.

Συνεχίζουμε τό πρόγραμμά μας μέ τήν έφεση τών Έλ Κούρου και Φ.Γιώτη γιά τή 2η μήνυσή μου, πού εκδικάστηκε στίς 25 Φεβρουαρίου. Ο Έλ Κούρου φυσικά δέν φάνηκε και ή έφεσή του άπορρίφθηκε ως άνυποστήρικτη, δηλαδή τού έμειναν οι 3 1/2 μήνες φυλακής γιά τούς όποιους θά τόν βουτήξουνε μόλις μπει στήν Ελλάδα. Φάνηκε όμως ή κ.Φωτεινή Γιώτη.

Και τότε, αγαπητέ Δράκε, έσκασε "λά μπόμπα τσινκούάνα".

Έπρεπε νά ήσουν άπό μιά μεριά ν' ακούσεις. Εϋχομαι και έλπίζω αυτό τό τεϋχος νά φτάσει στά χέρια σου, είτε από μόνο του, είτε νά στό στείλει κάποιος μαθητής σου. Αν φτάσει και θέλεις νά μου γράψεις οτιδήποτε, είμαι στή διάθεσή σου νά τό δημοσιεύσω.

Η διαδικασία τής δίκης θά ήταν γιά σένα σκέτη άπογοήτευση.

Η κ. Φ. Γιώτη, ό κ. Κωνσταντίνου, ό κ. Αθανασίου και δύο τρεις άλλοι μάρτυρες τόνισαν ότι ό Έλ Κούρου έγραφε στό "Γίν-Γιάνγκ" ό,τι τού κατέβαινε και χρησιμοποιούσε αδιάκριτα τά όνόματά τους κάτω από άρθρα του. Ιδιαίτερα, ή κ.Φ. Γιώτη τόνιζε ότι είχε "χωρσει" από τόν "Δράκο" σύζυγό της από τόν Απρίλιο τού 1978. (Τώρα, έσύ πάλι μās έπεισες. Τίποτα πιά χοντρό δέν βρήκες νά πεις; Και μέχρι τόν Ιούλιο τού '79 πού έβγαίνε τό "Γίν-Γιάνγκ" μέ σένα εκδότρια φαρδιά-πλατειά, δέν ήξερες τίποτα!).

Τέλος πάντων, αγαπητέ Δράκε αυτό πού σου έκαναν εκείνη τήν ήμέρα ήταν καθαρό "θάψιμο". Δέν σέ βλέπω νά ξανάρχεσαι στήν Ελλάδα, γιατί πιστεύω πώς ή τακτική τους θά είναι ίδια και στίς επόμενες δίκες. Και ήταν και πολύ πειστικοί, γι' αυτό και ή κ. Φωτεινή Γιώτη, φαρμακοποιός εκ Κορίνθου καταδικάστηκε μόνο εις χρηματικό πρόστιμο 3.000 δρχ. Φτηνά τής ήρθε. Αλλά ή καταδίκη, καταδίκη. Θά τήν ξαναθυμηθούμε

Κι έτσι τελειώσαμε και γι' αυτό τό τεϋχος. Γιά άλλη μιά φορά ευχόμαστε νά φτάσει αυτό τό τεϋχος στόν Έλ. (Έσύ πιστέ του μαθητή, γιά φρόντισε)

Αλλά ή μεγάλη πλάκα θά γίνει όταν φτάσουμε στό ύπ' αριθμόν 4) μυστικό μου όπλο. Υπομονή!...

Θύμιος Περισίδης
Φανατικός Αντιδρακικός

Ο κ. Λέουνγκ Τίνγκ, μαθητής τού μεγάλου δάσκαλου τού Κούνγκ Φού Γίπ Μάν και Πρόεδρος τής Ομοσπονδίας Γούινγκ Τσουν Κούνγκ Φού, μέ τόν μαθητή και αντιπρόσωπό του στήν Ελλάδα κ. Βασιλη Σιάτ-



ρα, (πού τόσο βοήθησε στήν άποκάλυψη τού Έλ Κούρου) από τήν περυσινή του έπίσκεψη στήν Ελλάδα (άνω στήν Ακρόπολη, κάτω στή Χαλκίδα).

**«Δυναμικό Τζούντο,
Καράτε, Τάε-Κβόν-Ντό»**

**Οί πολεμικές τέχνες
άπασχολούν σήμερα
όλόκληρο τόν κόσμο.**

**Ένας κόσμος κάθε τεϋχος.
Δέκα τεϋχη κάθε χρόνο.
Κάθε χρόνο κι ένα τόμο.**

**Ένα μνημειώδες έργο
γιά κάθε βιβλιοθήκη.**

μάθημα καράτε



Ushiro mawashi-geri
Πίσω κυκλικό λάκτισμα

Mawashi-geri (μαουάσι-γκέρι)

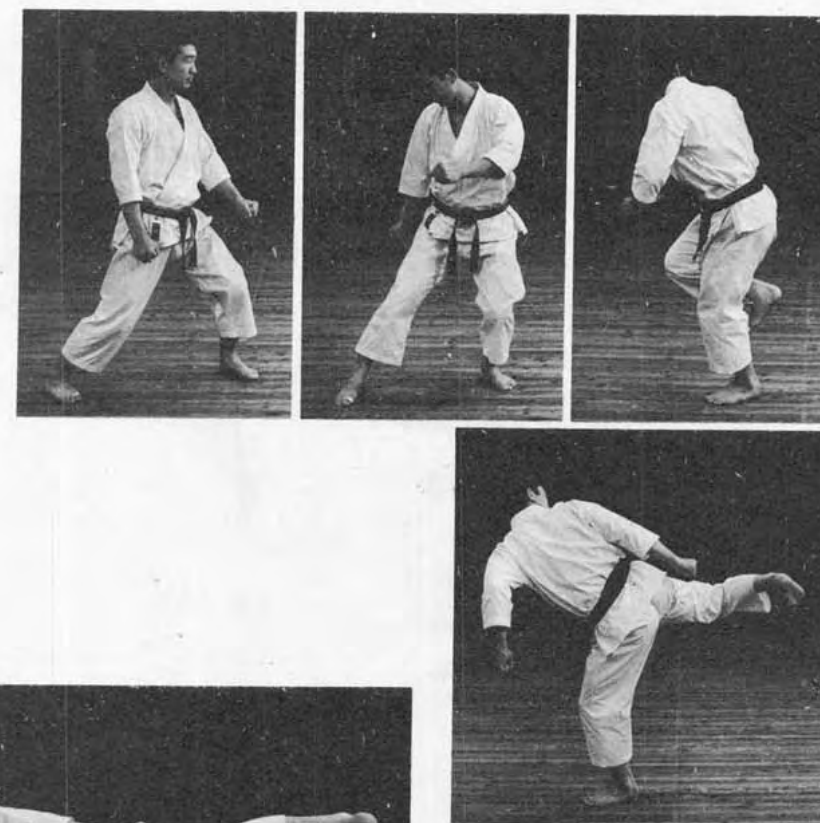
Κυκλικό λάκτισμα

Για να είναι αποτελεσματικό, οι γοφοί πρέπει να στραφούν δυνατά και ταχύτατα. Λακτίζω με τό εμπρός ή τό πίσω πόδι έναντιον ενός στόχου πού είναι μπροστά μου ή έλαφρά στό πλάι. Τό πόδι κινείται σέ τοξοειδή τροχιά από έξω πρós τά μέσα μέ τίναγμα του γόνατου. 'Η τροχιά του ποδιού πρέπει να είναι σχεδόν παράλληλη στό έδαφος.

Χρησιμοποιώ τό εμπρός μέρος του πέλματος ή τό κουτουπιέ για να χτυπήσω τό πρόσωπο, τό λαιμό, τό στήθος, ή τά πλευρά.

Είναι επίσης δυνατό να επιτεθώ στό ήλιακό πλέγμα του αντίπαλου ή στα πλευρά του λακτίζοντας από μέσα πρós τά έξω μέ gyaku mawashi-geri (γκυάκου μαουάσι-γκέρι = αντίστροφο κυκλικό λάκτισμα).

Κυκλοφορεί καί σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τά γραφεία μας ή από τά βιβλιοπωλεία.



Ushiro-kekomi (ουσίρο-κεκόμι)

Πίσω διεισδυτικό λάκτισμα

Ένώ είμαι γυρισμένος μπροστά, μπορώ να λακτίσω μέ τίναγμα ή μέ διείδυση πρós τά πίσω μέ οποιοδήποτε πόδι. Τό να πετύχω τό στόχο διατηρώντας τή σταθερότητά μου καί χωρίς να χάσω τήν ισορροπία μου τή στιγμή τής κρούσεως, είναι δύσκολο. Έπομένως, τό πόδι στηριξεως πρέπει να πατάει σωστά καί σταθερά. 'Η τεχνική είναι αποτελεσματική όταν μου επιτίθενται ή μέ πιάουν κατευθειαν από πίσω. Σκοπεύω τό πρόσωπο, τό ήλιακό πλέγμα, τήν κοιλιά, τά γεννητικά όργανα, τό μηρό ή τή γάμπα.

Ένας άλλος τρόπος είναι σέ τόξο από έξω πρós τά μέσα.

Τό καλύτερο καράτε - 1. Συνοπτική παρουσίαση

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



Nidan-geri Διπλό λάκτισμα

Tobi-geri (τόμπι-γκέρι)

Πήδημα-λάκτισμα

Υπάρχουν μερικές παραλλαγές αυτής της ισχυρής τεχνικής λακτίσματος από το ανώτερο σημείο ενός ψηλού πήδηματος.

Λακτίζω με το πίσω πόδι.

Πηδών τινάζοντας ψηλά το πίσω πόδι και λακτίζω με το εμπρός.

Συνδυασμός: Δίνω ένα μικρό ξαφνικό λάκτισμα σε μέσο ύψος με το ένα πόδι και αμέσως μετά ένα μεγάλο λάκτισμα ψηλότερα. Αυτό λέγεται nidan-geri (νίνταν-γκέρι = διπλό λάκτισμα).

Λακτίζω με διείσδυση στο πλάι και κάτω με την κόψη του πέλματος με tobi yoko-geri (τόμπι γιόκο-γκέρι = πήδημα, πλάγιο λάκτισμα).

Κανένα από τα παραπάνω δεν είναι εύκολο. Πρώτα θα πρέπει να μάθει πολύ καλά κανείς τα mae-geri, yoko-geri και συνδυασμούς τους. Όταν φτάσει στο σημείο να μάθει το tobi-geri θα πρέπει να αρχίσει από χαμηλά πήδημα και να αυξάνει βαθμιαία το ύψος.

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



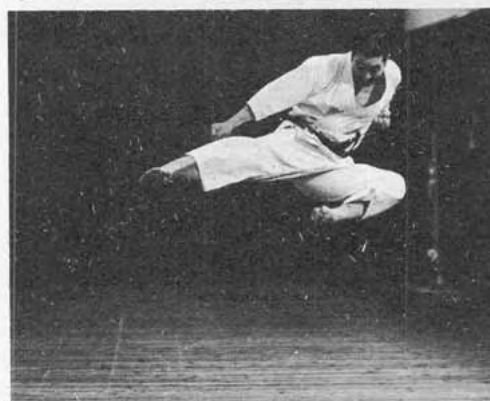
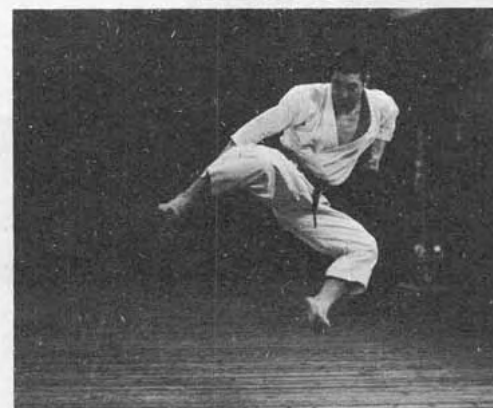
Tobi-geri Πήδημα-λάκτισμα



Τό καλύτερο καράτε – 1. Συνοπτική παρουσίαση

Κυκλοφορεί και σάν αυτότελές βιβλίο. Ζητήστε το από τὰ γραφεῖα μας ἢ από τὰ βιβλιοπωλεῖα.

Tobi yoko-geri Πήδημα, πλάγιο λάκτισμα



Συνέχεια στό ἐπόμενο

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Φίλοι μας:

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ», βγαίνει σέ 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (ἀπό ΣΕΠ μέχρι καί ΙΟΥΝ). Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται καί ἕνας τόμος. Κάθε τεύχος φέρει ἕναν ἀξοντα ἀριθμό πού δείχνει τόν τόμο του καί τή σειρά του. Π.χ. τό τεύχος 3/5 εἶναι τό πέμπτο τεύχος τοῦ τρίτου τόμου. Κάθε Ἰούνιο δένεται καί ἕνας καινούργιος τόμος. Κάθε Ἰούλιο καί Αὐγουστο βρίσκονται σέ ὄλες τίς ἐπαρχίες ὄλα τὰ τεύχη τῆς χρονιάς πού μόλις πέρασε. Τεύχη, τόμους καί βιβλία μας μπορείτε νά προμηθευτεῖτε μόνο ταχυδρομικῶς ἀπό τὰ γραφεῖα μας ἢ οἱ ἴδιοι ἀπό ὄλα τὰ βιβλιοπωλεῖα ἢ σχολές πού συνεργαζόμαστε. Ἄν δέν βρίσκετε εὐκόλα τό περιοδικό μας, γραφεῖτε συνδρομητές ὄστε νά τό στέλνουμε στή διεύθυνσή σας.

Ἀλλαγή τευχῶν μέ τόμους

Ὅσοι ἀναγνώστες μας ἔχουν παλιότερα τεύχη καί θέλουν νά τὰ ἀλλάξουν μέ πολυτελεῖς τόμους, μποροῦν νά μᾶς τὰ στείλουν πληρώνοντας 30 δρχ. γιά κάθε τεύχος πού τοῦς λείπει καί 80 δρχ. γιά τό δέσιμο.

Οἱ καταπληκτικές Δυναμικές Ἐκδόσεις μας πού κυκλοφοροῦν

ΜΑΡΤΙΟΣ 1980

Ζητεῖστε τὰ βιβλία μας στά ... καλά βιβλιοπωλεῖα ἢ στείλτε μας τήν ἀξία τους (σύν τὰ ἔξοδα ἀποστολῆς) μέ ταχυδρομική ἐπιταγή πρὸς «Ε. Περισίδη, Ρεθύμνου 8, Ἀθήνα 147».

Προσοχή στό νά γράψετε καθαρά τό ὄνομά σας, τή διεύθυνσή σας καί, πίσω ἀπό τήν ἐπιταγή, τὰ βιβλία πού θέλετε. Οἱ τιμές τους σήμερα εἶναι:

	Ἀξία	Ταχ/κά
1.- Μικρή Ἐγκυκλοπαίδεια τοῦ Τζουόντο καί «Διεθνεῖς Κανονισμοί Τζουόντο»	150 δρ.	30 δρ.
2.- Τό Τζουόντο στήν Πράξη: Τεχνικές Ρίψεων	280 »	30 »
3.- Τό Τζουόντο στήν Πράξη: Τεχνικές Ἐδάφους	280 »	30 »
4.- Ζωτικό Καράτε	180 »	20 »
5.- Τό Καλύτερο Καράτε, Συνοπτική Παρουσίαση	330 »	30 »

Ἀξία Ταχ/κά

6.- Τόμος 1 τοῦ περιοδικοῦ μας (τεύχη 1-11)	350 δρ.	- δρ.
7.- Τόμος 2 τοῦ περιοδικοῦ μας (τεύχη 12-20)	350 »	- »
8.- Οἱ 5οι Βαλκανικοί Ἀγῶνες Τζουόντο	100 »	20 »
9.- Μπρούς Λή: Ἡ ζωή του	200 »	30 »
10. Τό πιό σκληρό καράτε Δεύτερο Παγκόσμιο Κυόκουσιν ..	200 »	30 »

Ἐκδόσεις μας πού θά κυκλοφορήσουν

- 1.- Σαμουράι, ὁ εὐγενής πολεμιστής
- 2.- Νίνζα, ὁ ἀόρατος ἐκτελεστής
- 3.- Κίκ-μπόξιν, ἱστορία καί σύγχρονοι ἀγῶνες
- 4.- Ἐγκυκλοπαίδεια τοῦ καράτε
- 5.- ΜΠΟΥΣΙΝΤΟ, ὁ ἠθικός κώδικας τοῦ πολεμιστή
- 6.- Οἱ ἰδρυτές τῶν πολεμικῶν τεχνῶν
- 7.- Αὐτοάμυνα στό δρόμο
- 8.- Πρακτική Γιόγκα
- 9.- Ἡ τέχνη τοῦ Μασάζ
- 10.- Ἑλληνοιαπωνική μέθοδος μέ Λεξικό 2.500 λέξεων
- 11.- ΚΟΝΤΟΚΑΝ, τό ἰαπωνικό ἰνστιτούτο τζουόντο.

Βιβλιοπωλεῖα μέ τίς Ἐκδόσεις μας

ΑΘΗΝΑ - Ἐλευθερουδάκης, Νίκης 4, Σύνταγμα - ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, Ἴπποκράτους 15 - Μαρκολέφας, Πατησίων 20 - Νικολάτος, Σόλωνος 118 - Παύλου, Ἐμπεδοκλέους 90, Παγκράτι - ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ, Στουρνάρα 33 - Τζιβράς, Πατησίων καί Σατωβριάνδου -

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - Ἀνικούλας, Ἐγνατίας 148 -

ΠΑΤΡΑ - Ζέρβας, Κορίνθου 184 -

ΞΑΝΘΗ - Καμπουρίδης, 28ης Ὀκτωβρίου 235 -

ΙΩΑΝΝΙΝΑ - Ἰωαννίδης, 28ης Ὀκτωβρίου 8α -

ΛΕΜΕΣΣΟΣ - Α. Ἰωαννίδης καί Σια -

εισαγωγή στη σκέψη του καράτε

Συνέχεια 2η

Από τον Γιάννη Δασκαλόπουλο
Ιωάννινα

2. Η ιστορία του μοναχού DARUMA

Βρισκόμαστε πάντα στο χώρο της Κίνας και φτάνουμε στον 6ο αιώνα μ.Χ. και περίπου στο έτος 525 μ.Χ. Ο Βουδδισμός έχει ήδη εισχωρήσει στην Κίνα, από το 70-50 π.Χ. Συναντούμε εδώ την ιστορία ενός μοναχού, που άλλοι την θέλουν πραγματική και άλλοι την αναφέρουν σαν Κινέζικο μύθο.

Τό όνομά του ήταν TAISHI DARUMA (Ταΐσι Νταρούμα). Τόν αναφέρουν επίσης και: BODI DARMA (Μπόντι Ντάρμα). Ο περίφημος λοιπόν αυτός Ινδός μοναχός του Βουδδισμού, έκανε ένα ταξίδι από την Ινδία με προορισμό την Κίνα, και με σκοπό να διδάξει τα δόγματα του Βουδδισμού. Έτσι ο DARUMA, άρχισε να ζει στην Κίνα και όπως ήταν φυσικό, αφού και ο ίδιος ήταν μοναχός, εγκαταστάθηκε σ' ένα μοναστήρι, της επαρχίας Χουνάν η της επαρχίας Σατούνγκ, που ονομαζόταν SHAOLIN-SZU και δίδασκε το Βουδδισμό στους Κινέζους.

Ζώντας όμως έτσι ανάμεσα στους Κινέζους μοναχούς, παρατήρησε τη φυσική τους αδυναμία. Οί σκελετωμένοι αυτοί άσκητές χρειάζονταν όπως σήποτε κάποια δραστική άγωγή. Θέλοντας λοιπόν να διορθώσει την κατάσταση αυτή, άρχισε να τους διδάσκει ένα σύστημα σωματικής και ψυχοπνευματικής πειθαρχίας, που αποτελούνταν από 18 ασκήσεις. Τούς τόνιζε δέ ότι μπορεί η σωτηρία του πνεύματος να είναι απαραίτητη, αλλά είναι επίσης απαραίτητο να είναι υγιές το φυσικό σώμα του ανθρώπου, για να μπορούν να τελειοποιήσουν το πνεύμα τους. Υποστηρίζεται ότι η πρώτη αυτή γνωστή πολεμική τέχνη ήταν το CH' UAN-FA ή KEMPO.

3. Η πολεμική τέχνη των μοναχών SHAOLIN.

Με την πάροδο των χρόνων, η τέχνη του DARUMA έγινε γνωστή σ' ολόκληρη την Κίνα, από τα ταξίδια των Κινέζων μοναχών, που ήταν γνώστες της πολεμικής αυτής τέχνης. Ένας πλούσιος νεαρός, μαθητής μοναχός SHAOLIN, ο KWO YEN (Κουό Γιέν), αύξησε τις 18 ασκήσεις του DARUMA σε 72. Άργότερα, στην επαρχία Χουνάν, ο δάσκαλος πολεμικών τεχνών PAK YOOK FONG (Πάκ Γιούκ Φόνγκ) και δέπτης βουδδιστής μοναχός LEE (Λή), αύξησαν τις 72 ασκήσεις σε 170 και τις χώρισαν σε 5 στυλ: του φιδίου, του γερανού, της τίγρης, της λεοπάρδαλης και του δράκοντα. Αυτά και άλλα στυλ, που δημιουργήθηκαν στη συνέχεια, αποτελούν την Κινέζικη πολεμική τέχνη, που ονομάζουμε σήμερα KUNG FU (Κούνγκ Φού). Όπως δείχνουν και οι ονομασίες, πολλές κινήσεις βασίστηκαν στις κινήσεις ζώων και εντόμων. Έτσι π.χ. στο στυλ του γερανού, διδασκόταν μία σειρά από μαχητικές κινήσεις, κατάλληλες για την απόκρουση πολλών αντιπάλων, που μοιάζουν με τα ανοιχτά φτερά ενός πουλιού γερανού.

Για τους μοναχούς SHAOLIN, και την πολεμική τους τέχνη, καθώς και για τις δοκιμασίες, που έπρεπε να υποστούν στα μοναστήρια, λέγονται πάρα πολλοί μύθοι. Μερικοί απ' τους νόμους των μοναστηριών, που αυστηρά έπρεπε να τηρούνται, ήταν:

"Αυτή η τέχνη δεν πρέπει να διδαχτεί ποτέ σε ανθρώπους, που δεν αντιλαμβάνονται το βαθύτερο νοήμα της, γιατί είναι πολύ επικίνδυνη στα χέρια τους".

"Απόφευγε πριν αντιμετωπίσεις, άκρωτηρίασε πριν σκοτώσεις, αλλά και νάσαι ένας δυνατός και άξιοπρεπής άντρας".

Λέγεται, ότι η πειθαρχία στα μοναστήρια ήταν τρομερή, οί προπονήσεις πολύ σκληρές και οί απαιτήσεις μεγάλες. Καί τέλος η σκληρή εκπαίδευση συνεπαγόταν μία πιό σκληρή δοκιμασία. Έτσι, ο υποψήφιος έπρεπε να αντιμετωπίσει τούς κινδύνους και τις παγίδες ενός σκοτεινού δωματίου, να περάσει τα τέστ δύναμης, να αντιμετωπίσει πολλούς αντίπαλους σ' έναν άλλο κλειστό χώρο και τέλος να σφραγίσει τα χέρια του μ' ένα πυρωμένο μέταλλο, που αποτύπωνε τό σύμβολο του δράκοντα.

Η αλήθεια όμως είναι, ότι για να τελειοποιηθεί κανείς σαν μοναχός, δεν έπρεπε να περάσει μόνο τις δοκιμασίες της πολεμικής τέχνης, αλλά και δοκιμασίες γνώσεων, έξυπνάδας και γενικά ήθικης και πνευματικής εξέλιξης. Οί τελευταίες αυτές δοκιμασίες ήταν, που έκαναν τις εξετάσεις δύσκολες και όχι οί δοκιμασίες της πολεμικής τέχνης, γιατί ως μή ξεχνούμε, ότι ο σκοπός του μοναχού δεν ήταν να γίνει ένας τέλειος δάσκαλος πολεμικών τεχνών, αλλά ήταν καθαρά θρησκευτικός: η ένωση του με τό θεό. Οί πολεμικές τέχνες δεν αποτελούσαν την πρωτεύουσα άσχολία ενός μοναχού. Τό γεγονός ότι σε μερικά μοναστήρια αναπτύχθηκαν σ' ένα βαθμό οί πολεμικές τέχνες, δεν σημαίνει ότι οί χιλιάδες των μοναστηριών της Ανατολής ανέπτυσαν όλες τις πολεμικές τέχνες και τό χειρότερο, ότι ο σκοπός ενός μοναχού, ήταν η πολεμική τέχνη. Έπιβεβαίωση σ' αυτές τις σκέψεις, είναι η αυτοβιογραφία: " Τό τρίτο μάτι", του θιβητιανού μοναχού Τ.Λ. Ράμπα (Έκδόσεις Κάκτος).

Αξίζει να αναφερθεί εδώ (θά τό εξετάσουμε πιό πολύ σε έπόμενο κεφάλαιο), ότι η ένασχόληση των μοναχών με τις πολεμικές τέχνες, άφησε μία ισχυρή επίδραση, που εκδηλώνεται ως εξής:

Οί πολεμικές τέχνες βοηθούν τόν άνθρωπο να ένδυναμώνει τό CHI (τσι) του. Λέγοντας CHI, έννοούμε τή ζωτική δύναμη του κάθε ανθρώπου, τή ένέργεια που χρειάζεται για να ζει, είτε τή παράγει ο ίδιος ο οργανισμός του, είτε τή δέχεται αυτούσια απ' τό έξωτερικό περιβάλλον.

4. Η μετανάστευση των πολεμικών τεχνών.

Είδαμε μέχρι τώρα, πώς δημιουργήθηκε στην Κίνα η ιδέα των πολεμικών τεχνών. Από εκεί, η ιδέα αυτή μεταλαμπαδεύτηκε σαν μέρος του όδλου κινέζικου πολιτισμού στην υπόλοιπη Ανατολή, στην Κορέα, τήν Όκινάουα, τήν Ιαπωνία, τήν Ταϊλάνδη κτλ.

Εμείς θά ακολουθήσουμε τό δρόμο της ιδέας των πολεμικών τεχνών στην Όκινάουα, γιατί από κει αρχίζει να διαχωρίζεται ένα είδος πολεμικής τέχνης, που απέκτησε τή τελική του μορφή στην Ιαπωνία και αποτελεί σήμερα τήν πολεμική αυτή τέχνη, που ονομάζουμε Καράτε.

5. Οί πολεμικές τέχνες στην Όκινάουα.

Η Όκινάουα είναι τό μεγαλύτερο νησί, μιας άλυσίδας 60 περίπου νησιών - με τό όνομα Ρίου - Κίου, που βρίσκονται μεταξύ Φορμόζας και Ιαπωνίας - με πρωτεύουσα τή Νάχα. Οί κάτοικοί της είναι Ιάπωνες από τό 1872, ένω απέκτησαν τήν Α-

μερικάνικη προστασία τό 1951, με σκοπό να ξαναπροσαρτηθούν στην Ιαπωνία.

Τό πέραςμα της ιδέας των πολεμικών τεχνών στην Όκινάουα, είχε σαν αποτέλεσμα να δημιουργηθεί εδώ μία νέα πολεμική τέχνη τόν 16ον αιώνα, που πήρε τό όνομα OKINAWA-TE.

Πολύ λίγα είναι πάλι γνωστά, για τήν ανάπτυξη των πολεμικών τεχνών στην Όκινάουα. Υπάρχει όμως κι εδώ μία ιστορία, που αναφέρεται στην εξέλιξη τους.

Τόν 12ον αιώνα περίπου, ένας μονάρχης HASHI (Χάσι) κατόρθωσε να ένώσει όλα τήν νησιά RYU-KYU (Ρίου-Κίου) σ' ένα βασίλειο. Για τήν τέλεια έφαρμογή των νόμων του, άπαγορεύει τήν χρήση των όπλων σ' όλο τό βασίλειο και άποκηρύσσει τή χρήση όπλου, έναντια προς τήν έξουσία. Τόν 14ο αιώνα περίπου, η Όκινάουα ξανακατακτήθηκε από τή πατρία SATSUMA (Σατσούμα), του KYU-SHU. Ξαναπαγορεύονται τα όπλα και κατάχονται. Τό αποτέλεσμα ήταν να θεοποιηθούν αρκετοί κάτοικοι τις πολεμικές τέχνες και να αφιερώνουν πολλές ώρες τήν ημέρα για να εξασκούνται σ' αυτές. Έτσι στίς πόλεις NAHA (Νάχα) και SHURI (Σούρι), αναπτύχθηκαν δυό διάσημες σχολές, που έδωσαν δύο διάσημες τέχνες, τήν NAHA-TE και τήν SHURI-TE. Πολύ άργότερα, ο KENUA MANBUNI (Κένουα Μανμπούνι), ένωσε τις δυό αυτές τέχνες και δημιούργησε τό SHI-TO-RYU (Σίτο-Ρίου) μία τέχνη που τήν παρουσιάζει τό 1930 στην Ιαπωνία.

Τό σύνολο όλων αυτών των πολεμικών τεχνών, που αναπτύχθηκαν στην Όκινάουα, ονομάστηκε OKINAWA-TE. Αυτό αποτέλεσε τή βάση του σημερινού Καράτε και μέσα σ' αυτό τό κλίμα και σ' αυτές τις διδασκαλίες, έζησε ο GICHIN FUNAKOSHI (Γκιτσίν Φουνακόσι), αυτός που διαμόρφωσε τό σύγχρονο Καράτε και τό πέραςσε στην Ιαπωνία, όπου προστέθηκε στα BUDO. BUDO (Μπούντο), είναι τό σύνολο των πολεμικών τεχνών, που είχαν δημιουργηθεί στην Ιαπωνία πριν ακόμη ο FUNAKOSHI παρουσιάσει τή νέα του τέχνη. Π.χ. Κέντο, Αϊκίντο, Ζίου Ζίτσου, Τζούντο κτλ.

6. Ο δάσκαλος Γκιτσίν Φουνακόσι - (Τό Καράτε στην Ιαπωνία.

Και έρχόμαστε πιά στη δημιουργία του Καράτε. Είδαμε μέχρι τώρα, πώς ξεκίνησε η ιδέα των πολεμικών τεχνών από τήν Ινδία, αναπτύχθηκε στην Κίνα και εξαπλώθηκε σ' όλη τήν Ανατολή.

Έτσι, έφτασε και στην Όκινάουα, όπου όπως είδαμε, στην αρχή αναπτύχθηκε η πολεμική τέχνη OKINAWA-TE, που περιλαμβάνει πολλά στυλ. Η μορφοποίηση, η συστηματική έπεξεργασία και η τελειοποίηση των συστημάτων του OKINAWA-TE, από τό δάσκαλο GICHIN FUNAKOSHI (Γκίτσιν Φουνακόσι), είχε σαν αποτέλεσμα τή δημιουργία μιας νέας πολεμικής τέχνης, του Καράτε. (KARA-TE).

Ο Μ. NAKAYAMA πάνω σ' αυτό τό θέμα, έγραψε: "Παράλληλα με τήν αύξηση της δημοτικότητας του Καράτε, δόθηκαν όρισμένες άτυχεις και θλιβερές έρμηνείες και παρουσιάσεις. Τό σίγουρο είναι πως τό Καράτε παρεξηγήθηκε και πολλές φορές τό νόμισαν κάποιο απ' τα διάφορα στυλ του Κινέζικου μπόξ, ένω η σχέση του με τόν πρόγονό του, που είναι τό OKINAWA-TE, δεν έγινε πλατιά αντιληπτή".

Ο δάσκαλος Φουνακόσι, γεννήθηκε από φτωχή οικογένεια, το 1871, στη Νάχα της Οκινάουα. Αρχισε να ασκείται από τα 13 του χρόνια. Άσχολήθηκε με όλα σχεδόν τα συστήματα του OKINAWA-TE όπως το Σούρι-Τέ, Νάχα-Τέ, Γκότζου-Ρίου, Ούτσι-Ρίου και Σίτο-Ρίου. Δάσκαλοι του ήταν ο Γιασα - τουνε Ίτόσου και ο Ματσουμούρα. Πριν ο Φουνακόσι φύγει από την Οκινάουα, είχε γίνει πρόεδρος του Σομπουκάι, του Συνδέσμου των πολεμικών τεχνών της Οκινάουα.

Ο Φουνακόσι θα αφήσει την Οκινάουα και θα παρουσιάσει τη νέα πολεμική του τέχνη στην Ιαπωνία, τον Μάιο του 1922, στην πρώτη Πανιαπωνική αθλητική επίδειξη του Τόκιο, που οργανώθηκε από το Ιαπωνικό Υπουργείο Παιδείας. Από τότε ο Φουνακόσι έμεινε στην Ιαπωνία και από το 1924 μέχρι το 1931, δίδαξε σε μία σειρά από νεοσύστατες σχολές. Η επιτυχία του Φουνακόσι στην Ιαπωνία, έκανε κι άλλους δασκάλους της Οκινάουα, να περάσουν στην Ιαπωνία και να παρουσιάσουν τα συστήματά τους. Το 1920 ο Ταοτζούν Μιγιάκι, έφερε το Γκότζου-Ρίου. Το 1928 ο Μουνέμι Σαβαγιάμα, το Κέμπο. Το 1930 ο Κένουα Μανμπούνι, το Σίτο-Ρίου. Πολλοί σημερινοί μεγάλοι δάσκαλοι, ακόμη και ιδρυτές συστημάτων, μαθήτευσαν κοντά στο Φουνακόσι.

Το 1935 ο Φουνακόσι άνοιξε δικό του DOJO (ντότζο:γυμναστήριο). Συστηματοποίησε τα ΚΑΤΑ και τις τεχνικές. Μετάτρεψε το Καράτε σε σωματική και πνευματική πειθαρχία. "Ετσι ανταγωνιζόταν το JU-DO (τζιου-ντό) (μαλακός δρόμος), για την άνευρεση καλύτερου "δρόμου", με το ΚΑΡΑΤΕ - DO (δρόμος του Καράτε).

Ο Φουνακόσι δημοσίευσε τρία βιβλία. Το δεύτερο που είναι και το πιο σπουδαίο είναι το: "Οδηγίες για το ΚΑΡΑΤΕ-DO" (1939).

Ο Φουνακόσι πέθανε το 1957, σε ηλικία 86 ετών.

Η πολεμική τέχνη του Καράτε, στην αρχή δεν είχε το όνομα αυτό, αλλά σιγά-σιγά, μετά από μία σειρά γλωσσικών μεταλλαγών, κατέληξε στη λέξη ΚΑΡΑΤΕ.

Αν και μέσα στην ψυχή του Καράτε, ζούν ακόμη παραδοσιακά στοιχεία άλλων λαών, από τη στεγνή που έμεινε στην Ιαπωνία, αφομοιώθηκε και ποτίστηκε από την Ιαπωνική ψυχή, με αποτέλεσμα να θεωρείται καθαρά Ιαπωνικής προέλευσης. Αλλά ως δοίμε πως ο Ν.Καζαντζάκης, παρουσιάζει αυτήν την Ιαπωνική ψυχή, στο βιβλίο του: Ταξιδεύοντας στην Ιαπωνία-Κίνα:

"Ο Καβαγιάμα Σάν έκλεισε τα μάτια σά να βυθίζονταν σε βαθιά συλλογή. "Επειτα τ' άνοιξε χαμογέλασε κι είπε:

- Η γιαπωνέζικη ψυχή είναι απλή και πολύπλοκη. Παράξενη. Έχει δικά της μονοπάτια, κι αν δεν τα γνωρίζεις ένας Εθρ-παίος, χάνεται.

- Δεν είμαι Ευρωπαίος, αποκρέθηκα. Γεννήθηκα ανάμεσα Ευρώπης και Ασίας και καταλαβαίνω.

- Δεν ήθελα να σ'α προσβάλλω, είπε ο συνομιλητής μου, σηκώνοντας με τρόπο τα παχουλά του μπράτσα. Μά τώρα που πηγαίνετε στην Ιαπωνία για να γνωρίσετε τη ψυχή της, είναι ανάγκη να 'χετε στο νου σας μερικά της χαρακτηριστικά.

Τρία πρό πάντων:

1. Η γιαπωνέζικη ψυχή δέχεται πολύ εύκολα ξένες ιδέες.
2. Δεν τίς δέχεται δουλικά, παρά τίς αφομοιώνει ή αφομοιωτική της δύναμη είναι μεγάλη.
3. "Αμα τίς αφομοιώσει, τίς έναρμονίζει με όλες τίς προηγούμενες ιδέες της. Κι έτσι οι νέες ιδέες αποτελούν πιά με τίς παλιές ένα αρμονικό, αναπόσπαστο σύνολο."

Τό ίδιο συνέβηκε με τον Βουδισμό. Ο Βούδας και η Αμά-Τεράσου, η παλιά θεότητα του Ήλιου, γίναν ένα.

"Τό ίδιο τώρα αρχίζει και γίνεται με τη Χριστιανική θρησκεία..." Η θυσία, να τί γοητεύει εμάς τους Γιαπωνέζους και μάς κάνει Χριστιανούς. Γιατί η θυσία είναι η ανώτερη λαχτάρα της ράτσας μας. Να θυσιάζεις για τό χώμα των προγόνων σου. Να θυσιάζεις για τον Μικάδο, τον απόγονο της μεγάλης θεότητας, του Ήλιου. Να θυσιάζεις για την τιμή σου κάνοντας χαρακίρι. Και τώρα ο Χριστιανισμός προχωράει ένα βήμα πιο πέρα: Να θυσιάζεις για κάτι ακόμη μεγαλύτερο από την ατομικότητά σου, τους βασιλιάδες σου κι από τη ράτσα σου να θυσιάζεις για την ανθρωπότητα. Αυτή 'ναι η κορυφή της θυσίας."

Από δω και μπρός το Καράτε ακολουθεί τό δρόμο του σαν μία ξεχωριστή πολεμική τέχνη, με διάφορα στυλ ή συστήματα, σ'όλο τον κόσμο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Η ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΑ - Η ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Η ιδέα των πολεμικών τεχνών, περνώντας συνεχώς στη ροή του χρόνου μέσα από τις περισσότερες χώρες της Ανατολής, πλουτίστηκε από τις επιδράσεις, που είχαν οι παραδόσεις του κάθε λαού, πάνω της. Όλες αυτές οι επιδράσεις, συνθέτουν αυτό που λέμε Παράδοση του Καράτε.

Στην Παράδοση οφείλονται και τα εξωτερικά στοιχεία του Καράτε, δηλ. η εθιμοτυπία και η ένδυμασία. Λέγοντας εθιμοτυπία, εννοούμε όλη αυτή την έκφραση της εθιμοτυπίας και του σεβασμού με τους χαιρετισμούς κτλ., που εμφανίζεται στο χώρο του Καράτε, τόσο προς τον Δάσκαλο, τον συναθλητή, το Ντότζο (Γυμναστήριο), όσο και προς τον αντίπαλο. Η ένδυμασία συνίσταται στις γνωστές Ιαπωνικού στυλ, φόρμες, συνήθως λευκού χρώματος. Ας δοίμε, όμως, πού και γιατί δημιουργήθηκαν τα δυο αυτά στοιχεία της Παράδοσης, και ποιά διδάγματα για τη ζωή του Καράτε, μάς δίνουν.

Τούς τύπους της εθιμοτυπίας τους δημιούργησαν οι Κινέζοι κι από κει διαδόθηκαν σ'όλη την Ανατολή. Αίτια γι' αυτό ήταν οι διδασκαλίες του φιλόσοφου Κομφούκιου. Ο Κομφούκιος δίδαξε, πως

ο άνθρωπος πρέπει να μάθει να ζει σωστά με τους συνανθρώπους του και θα είναι τότε ο "Ανώτερος Άνθρωπος". Για να γίνει αυτό, θα πρέπει να έχει αναπτύξει μέσα του πέντε Σταθερές Άρετες:

1. Σωστή Στάση.
2. Σωστή Πορεία.
3. Σωστή Γνώση.
4. Σωστό Ήθικό Θάρρος.
5. Σωστή Επιμονή.

Η εθιμοτυπία προέρχεται από τη 2η Σταθερή Άρετή, τη Σωστή Πορεία. Οί Φ.Ρός και Τ. Χίλς στο βιβλίο τους: "Οί μεγάλες θρησκείες του κόσμου" γράφουν: "Σωστή Πορεία: Η 2η Σταθερή Άρετή προϋποθέτει, ότι ο άνθρωπος με την ευγενική σκέψη μελέτησε τους κανόνες της διαγωγής. Έμαθε πως να τους χρησιμοποιεί σε κάθε περίπτωση. Γνωρίζει όλους τους κανόνες της εθιμοτυπίας, που καθορίζουν ποιά συμπεριφορά απαιτείται σε κάθε κοινωνική περίπτωση από το έξανθρωπισμένο άτομο. Γνωρίζει όλες τις γιορτές και τις ιεροτελεστίες. Γνωρίζει πως να καθίσει, πως να σταθεί όρθιος, πως να συζητήσει, πως να περπατήσει και πως να ελέγχει τις εκφράσεις του προσώπου του σ' όλες τις περιστάσεις; Όστόσο, όλη η Πορεία αυτή, είναι χωρίς αίτια, αν ένας άνθρωπος δεν έχει κατακτήσει τη Σωστή Στάση".

Η εθιμοτυπία, LI (Λί), έλεγε ο Κομφούκιος, πρέπει να τηρείται όχι σαν απλή εξωτερική τυπικότητα, αλλά σαν δίκαιη αναγνώριση των αξιών, και να εφαρμοστεί σαν ουσιαστικός κανόνας ζωής. Ο Λ.Ράμπα στο λεξικό του, γράφει:

LI "Είναι μία Κινέζικη λέξη. Σημαίνει τό πρότυπο της συμπεριφοράς, που πρέπει κανείς να ακολουθήσει, ώστε να φτάσει στην κατάλληλη νοητική κατάσταση, που θα βοηθούσε στη βίωση των πεποιθησών του"

Ο Ν.Καζαντζάκης, γράφει: "Τριακόσιοι είναι οι τελετουργικοί κανόνες της κινέζικης ευγένειας και τρείς χιλιάδες τα παραγγέλματα της καλής συμπεριφοράς. Παίζεις σκάκι μ' ένα Κινέζο, και τόν άκούς να μιλάει με περιφρόνηση για τα πιόνια του:

- Επιτρέψατέ μου να προσβάλλω τόν ένδοξό σας πύργο με τό τιποτένιο μου πιόνι! Επιτρέψατέ μου να μετατοπίσω τόν άσήμαντο πύργο μου."

Άκόμη:

"Δέν υπάρχει θαρρώ ευγενέστερος λαός στον κόσμο. Όλες οι εξωτερικές φόρμες της ευγένειας έχουν φτάσει εδώ στο άνωτατο στυλιζάρια. Μπορεί τό περίφημο χαμόγελο του Γιαπωνέζου να 'ναι μία μάσκα, μά η μάσκα αυτή κάνει πιο πρόσχαρη τη συμβίωση και δίνει στις σχέσεις των ανθρώπων αξιοπρέπεια κι ευγένεια. Σέ μαθαίνει να πειθαρχείς και να συγκρατιέσαι, να κρατάς για τόν έαυτό σου όλο τόν πόνο και να μή θές να ένοχλήσεις τούς άλλους με τίς δικές σου μιζέριας. Κι έτσι, σιγά-σιγά, η μάσκα γίνεται πρόσωπο, κι ό,τι έσως ήταν απλή φόρμα, μετατρέπεται σε ουσία."

Η εθιμοτυπία, λοιπόν, υπάρχει στο Καράτε όχι τυχαία. Δεν πρέπει να την βλέπουμε σαν νεκρές, άφωνες, άχρηστες κινήσεις, ούτε πάλι σαν όμορ-

φες κινήσεις, αλλά πού δέν ξέρουμε τί σημαίνουν. Η εθιμοτυπία υπάρχει σε κάθε βήμα του Καράτε, ακριβώς για να του θυμίζει την κάθε στιγμή, τά ψηλά ιδανικά του. Και παίρνουμε έτσι από τήν εθιμοτυπία, τό έξης περίπου δίδαγμα:

"Ένας καρατέκα παραδέχεται την άξία του άλλου, είναι άπλός και ειλικρινής στους τρόπους του, και η συμπεριφορά του φανερώνει στην πράξη τά ιδανικά του.

Οί καρατέκα φορούν συνήθως άσπρες φόρμες. Τό άσπρο χρώμα είναι τό χρώμα της καθαριότητας. Πάνω σ' αυτό φαίνεται η παραμικρή βρωμιά. Δεν μπορούμε εύκολα να διατηρήσουμε μία άσπρη φορεσιά. Θά πρέπει πάντα να είμαστε καθαροί.

Η καθαριότητα αποτελεί βασικά στοιχείο στη Παράδοση της Ιαπωνίας. Τά Ιαπωνικά σπίτια είναι υποδείγματα καθαριότητας και τάξης. Οί Φ. Ρός και Τ. Χίλς, γράφουν: "Στήν παλιά Ιαπωνία υπήρχε μία εξάμηνη τελετή, που τήν έλεγαν Μεγάλη Κάθαρση. Όλοι οι άνθρωποι έπαιρναν μέρος στην τελετή, τρίβοντας κομμάτια χαρτιού στα σώματά τους. Έπειτα έκαίγαν τά χαρτιά και τά πετούσαν στους ποταμούς, στις λίμνες ή στον ώκεανό. Μετά, ο αυτοκράτορας, μιλώντας για τή θεά Ήλιο, τήν Αμά-Τεράσου, έλεγε στο λαό να διατηρήσει τήν καθαριότητα. Οί άρχαίοι Ιάπωνες έσως να πίστευαν, ότι η καθαριότητα του σώματος είχε σημασία για τούς θεούς. Άργότερα όμως έφτασαν στο συμπέρασμα, ότι οι θεοί έπιθυμούσαν έπίσης, τήν ήθική καθαριότητα." Για τήν καθαριότητα αυτή, ο Ν.Καζαντζάκης, γράφει:

"Τούτο είναι από τά μεγαλύτερα θέλητρα της Ιαπωνίας: η άφάνταστη καθαριότητα του σπιτιού. Όλα λάμπουν, πατώματα, τοίχοι, πόρτες. Τό δωμάτιό μου, με τίς ψάθες του, με τό χαμηλό τραπεζάκι στη μέση κι άπάνω ένα βαζάκι με τρία λουλούδια, με τά μαξιλάρια χαμώ, με μία ζωγραφιά, ένα άνθισμένο δέντρο, στον τοίχο, πλημμυρίζει τήν καρδιά μου εύτυχία. Γυμνό, είδωλολατρικό, χαρούμενο κελί, όπως μου άρέσει."

Σύμβολο λοιπόν έσωτερικής κάθαρσης, είναι οι άσπρες φόρμες. Στοιχείο της Ιαπωνικής Παράδοσης, που υπάρχει όμως μέσα στο Καράτε και δέν υπάρχει τυχαία, αλλά για να μάς διδάξει κάτι, κάτι σαν κι αυτό:

"Ένας καρατέκα θά πρέπει να έχει, τόσο καθαρά ψυχή και πνεύμα, όσο καθαρές θά πρέπει να είναι οι άσπρες του φόρμες.

Αφού μελετήσαμε στο 3ο κεφάλαιο τήν ιστορία του Καράτε, για να βρούμε τίς πηγές της Παράδοσής του, στο κεφάλαιο αυτό αναλύσαμε τά πιο χτυπητά εξωτερικά σημεία του Καράτε και βγάλαμε όρισμένα προσωπικά συμπεράσματα, που πιστεύουμε ότι συντελούν στην ψυχική και πνευματική μας εξέλιξη.

Τό ίδιο και με τόν ίδιο τρόπο, όπως πιο πάνω, μπορεί ο καθένας μας να κάνει μόνος του και σ' άλλα στοιχεία του Καράτε και να βγάλει τά δικά του συμπεράσματα.

Συνέχεια στο έπόμενο



Φίλοι αναγνώστες:

Αφιερώσαμε αυτό τό χώρο στην άλλη-λογραφία σας με τό περιοδικό μας. Μέ χαρά μας θά δεχόμαστε γράμματά σας καί θά δί-νουμε πληροφορίες καί άπαντήσεις στις άπο-ρίες σας.

άλληλογραφία μέ τούς άναγνώστες

Από τόν Γεράσιμο Άρτινό

Απάντηση στους άναγνώστες:
Παναγιώτη Άργυρόπουλο (Άγία Παρασκευή) καί Στά-θη Νιρϊκο (ΕΜΠ).

Ο φίλος μας Π. Άργυρόπουλος γράφει: "Οί παϊ-κτες του Κουκουσίν θεωρούν τά στύλ του ΚUNG-FU γελοία καί άνίσχυρα καί τó άποδεικνύουν αυτό μέ άγώνες καί ό κ. Άρτινόσ τό δέχεται. "Όταν όμως γράφουν οί άναγνώστες ποιά είναι τά πιό ισχυρά Καράτε τά Γιαπωνέζικα ή τά Κινέζικα μέ τόν όρο ΚUNG-FU, ό κ. Άρτινόσ τά θεωρεί ίσοδύναμα καί έ-ξαρτάται από τί ποσότητες προπονήσεως "βάζει μέ-σα του" ό κάθε άθλητής". Μετά από αυτό θά σάς πα-ρακαλούσα νά μου ξεκαθαρίσετε αυτό τό θέμα..."

Μάλιστα φίλε μας νά στό ξεκαθαρίσουμε αυτό τό θέμα. Λοιπόν τό πρώτο καί βασικότερο είναι νά δι-αβάσεις μέ προσοχή τά άρθρα μας καί νά τά...κα-ταλαβαίνεις.

Οί παϊκτες του Κουκουσίν καί ό Όγιάμα ό Ίδιος μου είπε ότι τά ΚUNG-FU είναι άστεία καί χορευτικά. Τό Ίδιο όμως λέει καί για τά άλλα είδη του Καράτε πού είναι υπό τή W.U.K.O. Έγώ είμαι ύποχρεωμένος νά γράφω αυτά πού μου λένε. Πώς όμως έβγαλες τό συμ-πέραςμα ότι τό δέχομαι αυτό; Άν διάβαζες όλα τά τεύχη μας (εύκαιρία τώρα νά τ'άγοράσεις) θά μάθαι-νες ότι ό κ. Άρτινόσ έχει 2 ντάν στό Σόριντζι Κέ-

μπο, πού στά Κινέζικα λέγεται "Σάολιν σου τσέν φέ Κόν φοϋ."

Συνεπώς πώς είναι δυνατόν ό κ. Άρτινόσ νά δέχεται ότι τά Κόν φοϋ είναι γελοία καί ταυτόχρονα νά ά-σχολεϊται μέ αυτά; Μήπως ό κ. Άρτινόσ έννοεί ό-τι τά Λιβανέζικης προέλευσης στύλ του Κόν φοϋ εί-ναι γελοία;

Έρχομαι τώρα στό δεύτερο σκέλος του γράμματός σου. Γράφεις: "ό κ. Άρτινόσ θεωρεί όλα τά καράτε ίσοδύναμα." Όχι φίλε μου δέν τά θεωρώ ίσοδύναμα. Δέν μπορείς νά συγκρίνεις δύο ή τρία διαφορετικά καράτε καί νά πεις πιό είναι πιό γερό. Καί αυτό για-τί κάθε σύνολο κινήσεων πού λέγεται καράτε έχει διαφορετικούς κανονισμούς καί ή "νίκη" όρίζεται δι-αφορετικά. Για παράδειγμα τό έξής: ένα χτύπημα στό κεφάλι του άντιπάλου μέ "κοντρόλ", δηλαδή χωρίς έ-παφή δίνει τή "νίκη" στό Στότοκάν καράτε. Άντίθε-τα, στό Κουκουσίν δέν είναι άπολύτως τίποτε. Ένα μαβάσι γκέρι στό πρόσωπο πού τσακίζει τό σανώνι καί πετάει άναίσθητο τόν άντίπαλο, στό Κουκουσίν, θεωρείται "νίκη", στό Στότοκάν όμως είναι "χανσό-κου"(φάουλ) καί χάνει ό άθλητής πού τό δίνει. Για νά μιλήσουμε γενικότερα, άν τέσσερα διαφορετικά καράτε τά Α, Β, Γ, καί Δ άποφασίσουν νά κάνουν ά-γώνες για νά διαπιστώσουν πιό είναι τό...γερότερο, τό μεγάλο πρόβλημα πού προκύπτει είναι τό τί κα-νονισμούς διαιτησίας θά ακολουθήσουν. Πώς θά όρι-σθει ή νίκη, σύμφωνα μέ τούς κανονισμούς του Α κα-



ράτε του Β του Γ ή του Δ; "Η μήπως καλύτερα θά εί-ναι νά χρησιμοποιηθει ένα μίγμα κανονισμών, δηλα-δή λίγο από τό Α, λίγο από τό Β κλπ; "Η μήπως ό καλύτερος τρόπος θά ήταν νά κάνουν άγώνα μέχρι θα-νάτου χωρίς κανονισμούς;

Όταν οί κίκ-μπόξερς καί οί άθλητές του Κόν φοϋ μάχονται στους άγώνες Κουκουσίν (μέ κανονισμούς Κυ-κουσίν) κατά κανόνα χάνουνε. "Όταν όμως άντιστρέ-φονται οί όροι, δηλαδή όταν οί καρατέκα διαφόρων στύλ φοράνε τά γάντια καί άνεβαίνουν στό ρίγκ νά άντιμετωπίσουν τούς κίκ μπ ξερς (μέ κανονισμούς κίκ-μπόξιν) κατά 99% κερδίζουν οί κίκ-μπόξερς. Μήν ένδιαφέρεσαι λοιπόν για τό "στύλ" (άπέφειγε πάν-τως τά... Λιβανέζικα προϊόντα). "Όμως στό στύλ πού θά διαλέξεις, για νά φτάσεις στή κορυφή τής πυρα-μίδας πρέπει νά "βάλεις μέσα σου" όση περισσότερη προπόνηση μπορείς. Αυτή ή συμβουλή δέν είναι δική μου, τήν είχε πεϊ ό...Μπρούς Λή).

Άν έχεις τίποτε άλλες άπορίες ξαναγράψε στόν.. "Γκράν μάστερ" Άρτινό (10 ντάν σε όλα τά καράτε).

Φίλε μας Στάθη Νιρϊκο, Στότοκάν ΕΜΠ.

Πολύ καλές οί παρατηρήσεις σου έκτός από δύο σημεία.

Τό κίκ μπόξιν δέν είναι άχρηστο καί έπαισιώδες ό-πως γράφεις. Είναι χρησιμώτατο καί ούσιώδες. Φυσι-κά είσαι πολύ μακριά από τήν Ταϊλάνδη καί τήν Ία-πωνία για νά καταλάβεις τί έννοώ. Τό λιγώτερο πού μπορώ νά σσύ γράψω είναι ότι πολλοί άθλητές του Σό-τοκάν καί άλλων στύλ παίρνουν μέρος στους άγώνες του καί για νά δοκιμάσουν τά "κότσια" τους προσω-πικά, αλλά καί για νά άποκτήσουν "μαχητική έμπει-ρία κάτω από ρεαλιστικότερες συνθήκες. Νά δούνε δη-λαδή τί "πιάνει", τί δέν πιάνει, τί πογάνει, τί δέν πο-νάει κλπ. Μήν ξεχνάς ότι στήν Ίαπωνία τό καράτε δέν είναι μόνο "κάτα" καί...ούού μπροστά στόν καθ-ρέπτη.

Σχετικά μέ τόν κ. Περίδη πού έβαλε στό περι-οδικό τούς άγώνες τζοϋντο Ίαπωνίας του.....1970 (τρομερό) καί έσύ διαμαρτύρεσαι για τή χρονολογία σε πληροφορώ ότι όσο πιό πίσω πās στήν ήμερομηνία τόσο καλύτερο καί πιό γερό ήταν στό τζοϋντο στήν Ίαπωνία. Σήμερα μέ τίς τόσες άπαγορεύσεις πού έ-χουν μπει μοιάζει πεισσότερο μέ... μπαλλέτο παρά μέ μαχητική τέχνη. Έπί πλέον τό άρθρο αυτό γρά-φηκε από τόν Έντυ Άνταμς έναν έξπέρ του τζοϋντο καί του σοϋμα. Μετά από όλα αυτά άξιζε νά μπει. "Ο-σο για τή βιογραφία του Μιφούνε γιατί όχι σου πέφ-τει ...λίγο;

Μέ βαθειά Ίαπωνική υπόκλιση
ό Γκράν μάστερ Άρτινόσ (10 ντάν...παντού)

.....
Έχετε ειρήνη γιοί μου.

Υ.Γ.

Έπληρα γράμμα από κάποιον βιαστικό άναγνώστη πού ήθελε "έξπρές" προσωπική άπάντηση. Του άπάντησα γρήγορα, παρ'όλο πού βγήκα έξω καί έψαχνα τό τα-χυδρομικό κουτί από όλες τίς μεριές μήπως είχε παραπέσει πουθενά τό διεθνές κουπόνι άπάντησεως.

Παράκληση: Μήν στενοχωρείτε τόν...Γκράν μάστερ. Ξαναέχετε ειρήνη.....παιδιά μου.

Άγαπητέ κ. Περίδη

Χολαργός 7-1-1980

Στόν υπό Ίδρυση σύλλογο μέ τήν έπωνυμία "ΟΜΙ-ΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ JUDOKAN" έγιναν στις 23 Ία-νουαρίου 1980 έξετάσεις στό ΤΖΟΥΝΤΟ από τόν όμοσ-πονδιακό προπονητή κ. Δημ. Βασιλέσκου.

Κίτρινη ζώνη πήραν οί: Πλωμαρίτης Λεωνίδας, Πλωμαρίτης Άρης, Γεωργουδάκη Ράνη, Καρδάσης Δη-μήτρης, Ρίχτερ Δημήτρης, Βασιλείου Νεόφυτος (ύπό-τροφος Κύπριος), Ριού Δαμιανός, Βαγιακή Γαλάτεια, Πουλόπουλος Κων/νος, Έρβέ Ζάν-Πιέρ, Λοπέκ Γκιγι-ώμ, Κοροβίνη Φιλία, Σταματοπούλου Άρη, Βάρδης Δη-μήτρης, Παπαρρίζος Σέργιος καί Κώτσης Βασίλης.

Πορτοκαλί ζώνη πήραν οί: Διπλαρίδου Κατερίνα Διπλαρίδης Τάκης, Μάρης Παναγιώτης, Πόρτσερ Πιερί Ριού Διονύσης καί Καραμητσάνης Κων/νος.

Ό εκ τών μελών τής προσωρινής διοικούσης έπι-τροπής του Συλλόγου κ. Γεώργιος Βόλαρης (3 DAN JU-DO, 2 DAN TAEKWON DO) έξελέγη ως μέλος τής Τεχνι-κής Έπιτροπής του ΤΑΕ KWON DO, μετά τήν ύπαγωγή του άθλήματος στόν ΣΕΓΑΣ.

Έκ τής Προσωρινής Διοικούσης
Έπιτροπής του Συλλόγου

Ίωάννης Παπαβλασόπουλος

Κύριε Περίδη αρχίζοντας τό γράμμα μου θά ή-θελα νά σάς πώ νά μή μου άπαντήσετε μέ τά παχειά καί πανέμορφα λόγια πού συνηθίζεται αλλά μέ λο-γικά στοιχεία καί επιχειρήματα.

Κατά πρώτον μέν θά ήθελα νά σάς ρωτήσω γιατί έπαψε ή δημοσίευση στό περιοδικό σας τών γραμμά-των αυτών πού ήταν άντίθετα μέ τίς άπόψεις σας καί ίσως νά σάς κατηγίαζαν λίγο καί μπορεί καί νά μήν είχατε λογικά επιχειρήματα νά τούς άπαντή-σετε καί άπαντούσατε μέ φράσεις "καλύτερα άς μή μιλάμε γι'αυτό" ή "μέ γεια τά παπούτσια" κτλ. καί διακομώδουσατε τήν ύπόθεση.

Βέβαια μπορεί μερικά πραγματικά νά ήταν γε-λοία αλλά, ύπήρχαν καί γράμματα τόσο σωστά δια-τυπωμένα καί μέ τόσο τρανταχτά επιχειρήματα πού δέν βρήκαν καμιά δυνατή άπό μέρους σας άπάντηση.

Άν μου πείτε ότι, σταμάτησαν πιά νά σάς στέλλουν γράμματα σοβαροί άνθρωποι μέ άλλες άπό-ψεις καί ότι όλα τά "άντιφρονούντα" γράμματα εί-ναι γελοία, τότε επιτρέψτε μου νά σάς πώ ότι κα-ταφέρατε, μέ τό νά πλησιάσετε ανθρώπους για τούς όποιους πιό παλιά είχατε πεϊ "ούκ όλίγα τινά", νά γελιοποιηθείτε στους έχθρους σας (τούς σοβαρούς) καί σε τέτοιο μάλιστα σημείο πού νά άπαξιούν ά-κόμη καί νά κάνουν διάλογο μαζί σας.

Άν μου πείτε βέβαια ότι δέν έχουν επιχειρή-ματα πιά γι'αυτό δέ σάς γράφουν (οί σοβαροί πάν-τα άντίπαλοί σας) θά σάς πώ ότι θά πέσετε από τά σύννεφα άν βρεθείτε σε καμιά συζήτηση μεταξύ τέ-τοιων ανθρώπων καί άκούσετε αυτά πού θά λένε, για-τί αυτοί, πρέπει νά ξέρετε έκτός από τά Έλληνι-κά περιοδικά του είδους διαβάζουν καί ξένα από διάφορες χώρες κι έτσι έχουν μιά πιό πλατειά ά-ποψη για τό ΚΑΡΑΤΕ καί γενικά τίς πολεμικές τέχ-νες από σάς καί τόν κύριο Άρτινό πού νομίζετε ό-τι τό ΚΑΡΑΤΕ είναι έσωτερική ύπόθεση Γιαπωνέζων, καί Γιαπωνέζικων "στύλ".

Θέλω νά σᾶς ρωτήσω τί ἐννοοῦσε ὁ κ. Ἄρτινός στήν ἀνταπόκρισή του γιά τό Β' παγκόσμιο πρωτάθλημα κωκουσίν ὅταν ἔλεγε " Δέν πιστεύω στά μάτια μου. Ἐπίσης καράτε στήν Ἑλλάδα ἀναρωτιέμαι. Ἀπό πότε;". Ἄν τόσο πολύ ἐξεπλάγεται ἀπό τή παρουσία τῆς ταμπελίτσας "GREECE", νά τοῦ πεῖτε ὅτι ἔχει μεσάνυχτα γιά τό τί γίνεται στήν Ἑλλάδα στόν κόσμο τῶν πολεμικῶν τεχνῶν καί ὅτι θά ἔχει τουλάχιστον ἓνα μέ ἐνάμιση χρόνο νά διαβάσει τό περιοδικό σας, γιατί ἄν τό εἶχε διαβάσει θά εἶχε πληροφορηθεῖ ὅτι στούς ἀγῶνες πού ἔγιναν στό Λονδίνο τό τέλος τοῦ 1978 καί εἶχαν τόν τίτλο "πρῶτοι Παγκόσμιοι ἀγῶνες Tang-Soo-Do" οἱ ἀθλητές τῆς σχολῆς Tang-Soo-Do τοῦ Κυρίου Page, στό ΚΑΛΑΜΑΚΙ, κατέλαβαν δύο πρῶτες θέσεις καί μερικές δευτέρες καί τρίτες θέσεις καί συγκεκριμένα οἱ Μεταξᾶς καί Συνοδηγός κατέλαβαν πρῶτες θέσεις στίς κατηγορίες τους ὁ μέν Μεταξᾶς στήν κατηγορία τῶν βαρέων βαρῶν ὁ δέ Συνοδηγός μέ κόκκινη, τότε, ζῶνη κατόρθωσε νά νικήσει ἀντιπάλους ἀκόμη καί μέ τρίτο βαθμό δηλ. 3ο Dan στό Tang-Soo-Do.

Γεγονός εἶναι ὅτι ἡ σχολή τοῦ κυρίου Page πήρε τό βραβεῖο τῆς καλύτερης στόν κόσμο σχολῆς Tang-Soo-Do διότι ποσοστό πιά μεγάλο ἀπό 50% τῶν ἀθλητῶν τῆς πού πήραν μέρος στούς ἀγῶνες ἀνέβηκε στό βᾶθος. Πρέπει λοιπόν ὁ κύριος Ἄρτινός νά μάθει ὅτι ὑπάρχει στήν Ἑλλάδα ΚΑΡΑΤΕ καί μάλιστα τόσο ἀποδοτικό ὥστε νά τοῦς προηγούμενους. Κι ἄν ὁ κ. Ἄρτινός, θέλει περισσότερο γιά νά πιστεῖ μπορεῖ νά περιμένει τό ἐπόμενο παγκόσμιο πρωτάθλημα Tang-Soo-Do γιά νά δεῖ τήν ἀνάδειξη ἑνός ἀκόμη παγκόσμιου πρωταθλητή στό στυλ αὐτό ἀπό τή χώρα μας, ἢ νά κατέβει μιά μέρα στό ΚΑΛΑΜΑΚΙ Βασιλίσσης Σοφίας 40 γιά νά δεῖ ἀπό πού βγαίνουν οἱ πραγματικοί πρωταθλητές τῶν πραγματικά πραγματικῶν στυλ.

Θέλω νά κάνω μιά ἐρώτηση στό σεβαστό ΣΕΓΑΣ καί νά τό ρωτήσω γιατί δέν ἔκανε ἀθλημά του τό Tang-Soo-Do καί ἔκανε τό ΤΑΕ KWON-DO ἐνῶ αὐτό δέν ἔχει προσφέρει ἀκόμη ἀξιόλογους ἀθλητές. Πολλοί ἀνθρώποι νομίζουν ὅτι μόνο τό ΤΑΕ-KWON-DO ὑπάρχει σάν κορεάτικο "στυλ" στόν κόσμο ἀλλά μέ τή σειρά μου θέλω νά τοῦς πληροφορήσω ὅτι καί τό Tang-Soo-Do εἶναι ἓνα θαυμάσιο Κορεάτικο στυλ πού γιά διαφόρους λόγους πού ἀφοροῦν τίς ἐκάστοτε κυβερνήσεις τῆς Κορέας παρεξηγήθηκε καί ἔγιναν διάφορες ἐνέργειες γιά τόν ὅσο τό δυνατόν περιορισμό του ἀλλά ὅπως ἦταν φυσικό ἀπέτυχαν καί σημεῖρα τό 95% τῶν σχολῶν Καράτε πού ὑπάρχουν στίς ΗΠΑ εἶναι Tang-Soo-Do.

Σᾶς παρακαλῶ τό γράμμα μου νά δημοσιευτεῖ ὁπωσδήποτε καί ἡ ὄνομασία τοῦ στυλ μου πού εἶναι Tang-Soo-Do CO-SHIN-JUTU

Ἀποστολόπουλος Σύστημα.
νά δημοσιευτεῖ σωστά γιατί σέ ἄλλο γράμμα μου εἶχατε γράψει CO-SHIN-JITSU καί ὄχι CO-SHIN-JUTU, καί εἶχατε παραλείψει τό Ἀποστολόπουλος σύστημα. Ἐπίσης ἀναφέρετε ὅσο πιά πολλές πληροφορίες γιά Tang-Soo-Do ὅς εἶναι δυνατό.

Μετά τιμῆς
Γιῶργος Πετεινός
Κυψέλη
Πορτοκαλί ζώνη στό
CO-SHIN-JUTU
Tang-Soo-Do
Ἀποστολόπουλος σύστημα.

Φίλε μας,

Σοῦ ἀπαντῶ μέ λογικά στοιχεῖα καί μερικά ἐπιχειρήματα.

Ὅταν φτάνει σέ μένα γράμμα ἀναγνώστη μέ γνώμες ἀντίθετες πρός τίς δικές μου, αὐτό τό γράμμα ἀποτελεῖ ἰδιαίτερη εὐχαρίστηση γιά μένα. Κι αὐτό γιατί βερέθηκα νά διαβάζω "Συγχαρητήρια κ. Περσίδη γιά τό περιοδικό σας" καί ἄλλα τέτοια, τά ὁποῖα στά αὐτιά μου ἤχοῦνε σάν "Συγχαρητήρια Περσίδη πού μπαίνει μέσα" γιά νά ξυπνήσεις αὐτοῦ πού θέλουν νά κοιμοῦνται αἰῶνια".

Δέν σοῦ κρύβω πῶς τό δικό σου γράμμα μέ ἐντυπωσίασε. Θαυμάσια διατυπωμένο καί μέ ἀπόλυτα τετραγώνου συλλογισμοῦ καί ἀτράνταχτα ἐπιχειρήματα μου ἀπέδειξε πῶς ὑπάρχει ἀκόμη μιά μερίδα παλιῶν ἀναγνωστῶν μας πού δέν ἔχει καταλάβει τίποτα ἀπ' ὅ,τι γίνεται γύρω μας.

Γιά ξανασκέψου λίγο τήν ὅλη κατάσταση. Γιά νά βοηθηθεῖς ξαναδιάβασε ὅλα τά τεύχη μας ἀπό τήν ἀρχή.

Παρ' ὅλα αὐτά, σοῦ θυμίζω καί σοῦ ἐξηγῶ:

1) Δέν ὑπάρχουν σοβαροί ἀνθρώποι στό χώρο τῶν πολεμικῶν τεχνῶν πού νά εἶναι ἀντίπαλοι τοῦ περιοδικοῦ μας. Ἄν ὑπάρχουν μερικοί "σοβαροφανεῖς" πού ἀπαξιοῦν νά κάνουν διάλογο μαζί μας, μέ γειά τους μέ χαρά τους. Ἐμᾶς ... σκασίλα μας.

2) Δέν εἴμαστε ... Χομέϊνι νά ἐκτελοῦμε τοῦς παλιούς "ἀντιφρονούντες". Ἄν αὐτοί ἀλλάξουν ἀπόψεις καί υἱοθετήσουν ἔμπρακτα σωστές ὑέσεις στίς πολεμικές τέχνες, τότε δέν ἔχουμε καμιά διαφορά μαζί τους.

3) Γιά τό θέμα τῶν περιοδικῶν πού διαβάζουν ὅλοι οἱ ἔχοντες "πιό πλατεῖα ἀποψη" ἀπό τόν κ. Ἄρτινο, σέ πληροφορῶ ὅτι ὅλοι οἱ ἐκδότες ἀπ' ὅλο τόν κόσμο στέλνουν τεύχη τῶν περιοδικῶν τους στά κέντρα τοῦ τζοῦντο καί τοῦ καράτε στήν Ἰαπωνία. Ἀφ' ἑτέρου, ὅταν ἐσύ διαβάζεις σέ περιοδικό γιά κάποιο μεγάλο πρωταθλητή κάποιας χώρας καί κάποιου στυλ, στά γιαιπωνέζικα ντότζο ἤδη γνωρίζουν τήν ἱστορία του, τήν ἱστορία τοῦ δασκάλου του καί τήν ἱστορία τοῦ δασκάλου τοῦ δασκάλου του.

4) Ἡ φράση πού ἔγραψε ὁ κ. Ἄρτινος γιά τήν ἀντιπροσώπευση τῆς Ἑλλάδας στούς Παγκόσμιους Κυόκουσιν γράφηκε καθαρά χάριν ἀστειότητος. Ἡ ἐκπληξη ὅμως πού δήλωνε ἦταν σοβαρότατη. Ἄς μήν ξεχνᾶμε ὅτι τήν Ἑλλάδα τήν ἀντιπροσώπευσε ἓνας Νεοζηλανδός. Ἡ ἀποψη μου πάντως εἶναι ὅτι ὁ κ. Ἄρτινος ἀσχολήθηκε στήν Ἑλλάδα μέ τό καράτε ἀρκετά πρῖν τό αὐτί τό δικό σου ἀκούσει τή λέξη καράτε.

5) Μή χρησιμοποιεῖς γιά πλάτες σου τό Tang-Soo-Do τῆς λέσχης τοῦ Καλαμακίου. Αὐτή εἶναι μιά γνήσια σχολή μέ πραγματικά καλοῦς ἀθλητές ἐνῶ ἐσύ σπουδάζεις (ἀπ' ὅ,τι λές βέβαια) " Ἀποστολόπουλος Σύστημα". (Θά μπορούσε νά ἦταν καί "Παπαδόπουλος Σύστημα" ἢ "Μυτζίθροπουλος Σύστημα" ἢ "Τραμπάκουλας Σύστημα" κτλ.).

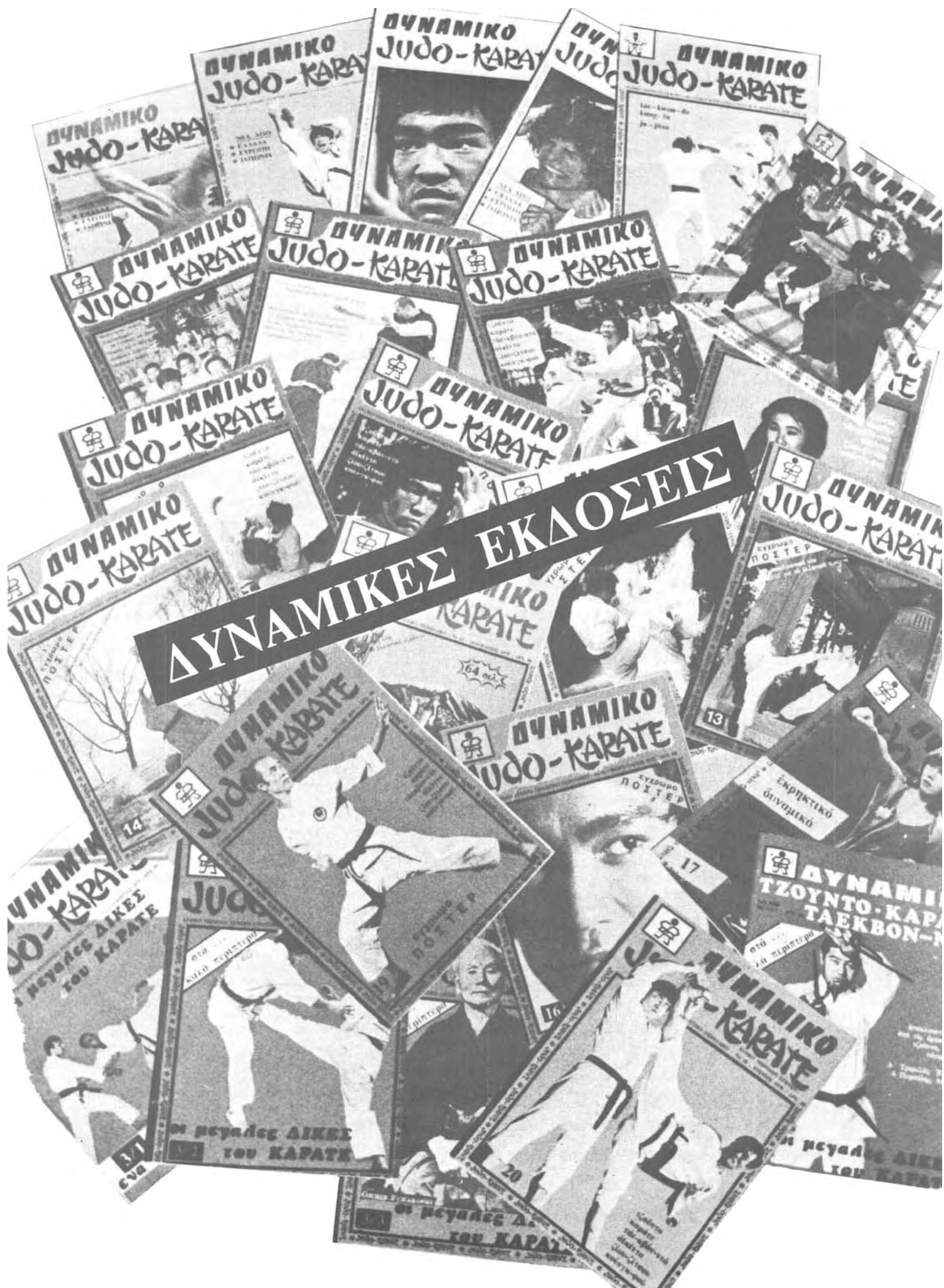
6) Τέλος, τήν ἐρώτηση στό σεβαστό ΣΕΓΑΣ κάνε τη. Θά τοῦς μεπερδέψεις κι ἄλλο.

Μερσί
ὄμιμος Περσίδης



"Ένας ἀπό τοῦς συλλόγους πού καλλιεργοῦν τό ἀθλημα τοῦ τζοῦντο εἶναι καί ὁ Γυμναστικός Σύλλογος Ἀμαρουσίου. Προπονητής εἶναι ὁ κ. Θεμιστοκλῆς Σολοπούλος (2 ντάν ἀπό τόν ΣΕΓΑΣ) καί στή φωτογραφία μας βλέπετε μερικούς ἀθλητές τοῦ τμήματος. Ἀπό ἀριστερά: Σολοπούλου Εὐφ., Γιαννακίδης Εὐάγγ., Κολιόπουλος Ἄλ., Κουσουρής Ἄγγ., Σολοπούλος Θεμ. (ὁ προπονητής), Μαγγανάρης Λεων., Κάρης Σπ., Μαγγάνης Βασ., Ἀσσαριωτάκη Ἀν., Σπυριδάκης Σπ., Ζέλερ., Ρέντζος Δ., Στούπας Ἰωάν., Σαμαρτζῆς Λουκ., Δρίσης Στ., Θεοδώρου Γ. καί Ζέλερ.





NO. 25 SUPER ACE NO. 26 EAGLE NO. 30 JETFIRE NO. 35 STARFIRE NO. 45 BIPLANE
 NO. 70 FOLDING WING NO. 50 SKY STREAK NO. 55 JETSTREAM NO. 60 STRATO STREAK SERIES 900
 SERIES 500 SERIES 600 SERIES 100
 SERIES 300 SERIES 200 SERIES 400
 SERIES 800 SERIES 1000 KIT NO. 2001

Συναρμολογείτε και σεις ένα αεροπλανάκι από ξύλο BALSΑ. Είναι μιά μοντέρνα, εύχαιρστη και ένδιαφέρουσα άπασχόληση για κάθε ήλικία. Τό αεροπλανάκι πού θά συναρμολογήσετε θά πετάει με άπλή ώθηση, με έλικα και με βενζινοκινητηριάκι ή με τηλεκατεύθυνση.

Γιά δωρεάν λεπτομερείς πληροφορίες, έντυπα και τιμές γράψτε μας στη διεύθυνση «'Αντώνης Μαντούβαλος, Βασιλέως Παύλου 22, Χαλάνδρι, 'Αθήνα».