

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΚΑΡΑΤΕ

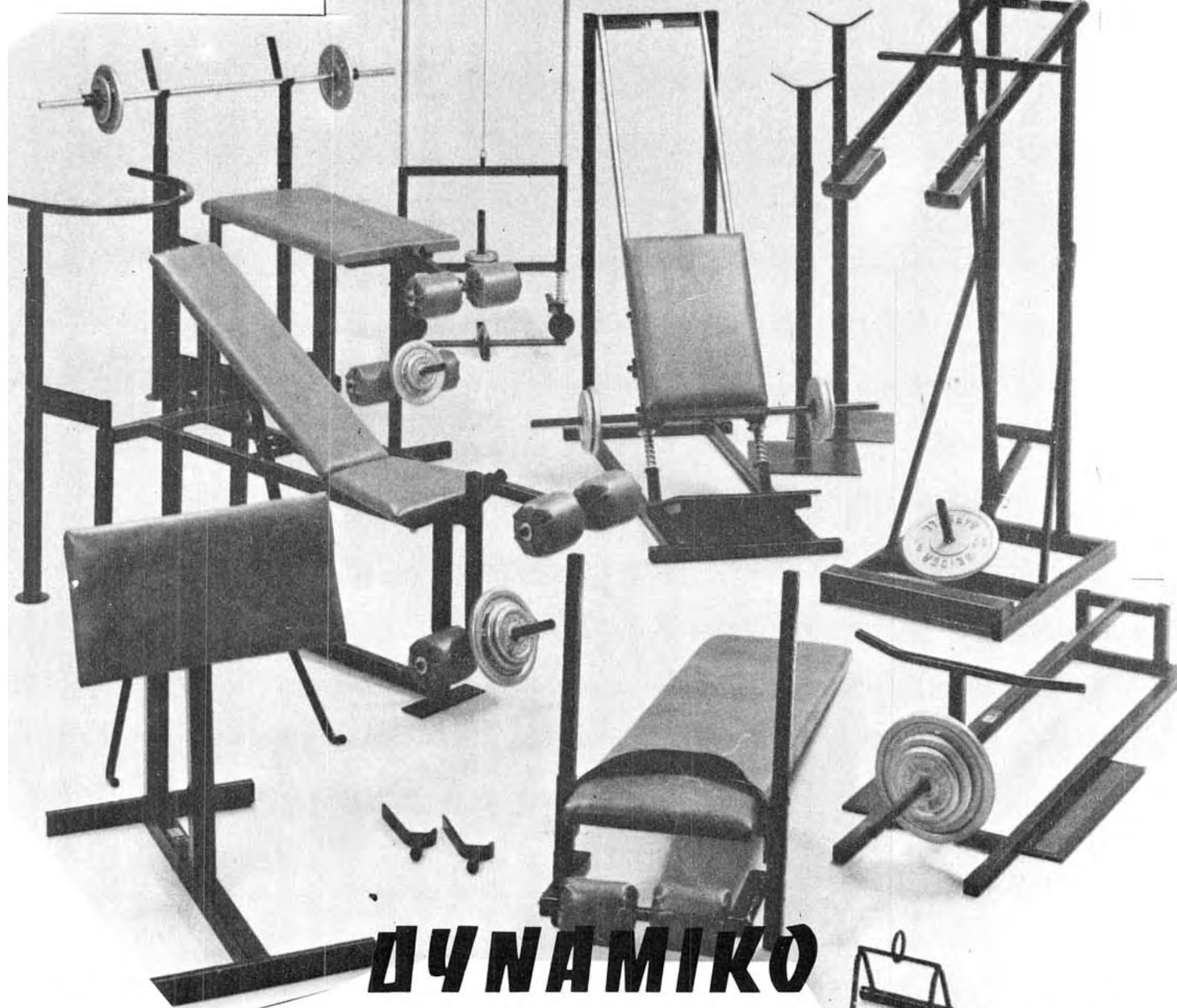
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ

ΜΙΣΤΕΡ ΒΟΡΕΙΟΣ ΕΛΛΑΣ

ΔΡΧ. 150  
No 3, To 7  
ΔΕΚ-ΙΑΝ 83

## ΜΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148 (ΜΟΥΣΕΙΟ) - 82.24.794

**ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΓΝΩΣΤΑ,  
ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΟΡΓΑΝΑ  
ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ  
ΤΟ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ  
ΕΛΑΤΕ  
ΝΑ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ**



ΓΥΜΝΑΣΤΗ - ΑΘΛΗΤΗΣ - ΜΑΘΗΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ - ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ  
**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΔΕΛΦΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΔΕΛΦΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Ιδρυτής - Ιδιοκτήτης - Εκδότης  
**ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ**  
ΗΛ/γος - Μηχ/γος ΕΜΠ  
Εκδότης  
επιστημονικών συγγραμμάτων  
και αθλητικών βιβλίων  
και περιοδικών  
1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Γραφεία ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ:  
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148  
(πίσω από το Μουσείο)

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

Ανταποκρίσεις από την Ιαπωνία:

**ARTHUR TANSLEY:** Professional Photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.  
**DR. JOHN HANSON-LOWE:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

**MASAE MATSUMOTO:** Δημόσιες σχέσεις, Ανταποκρίσεις, Συνεντεύξεις από Ιαπωνία, κάτοικος Τόκιο.

**JOHN ROBERTSON:** 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

Συνεργάτης σε θέματα Ενόργανης Γυμναστικής:

**ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ:** Επαγγελματίας Δημοσιογράφος, κάτοικος Θεσσαλονίκης.

Συνεργάτης σε θέματα Καράτε Αυτοάμυνας και Σωματικής Διάπλασης:

**ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ:** ΗΛ/γος-Μηχ/γος ΕΜΠ, 1 νταν από την Japan Karate Association.

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

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Επιμέλεια έκδοσης: Θύμιος Περίδης  
Φωτογραφίες: Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ ΕΕ  
Εκτύπωση: Σ. Λεούσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης  
Βιβλιοδεσία: Ι. Μούγιος - Γ. Νίκας ΟΕ  
Διανομή: Κεντρικό Πρακτορείο Ημερήσιου και Περιοδικού Τύπου

Γραφτείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ότι στην Αθήνα.

Θερμή παράκληση: **Ανανεώνετε τη συνδρομή σας αμέσως μόλις παίρνετε το προτελευταίο τεύχος που δικαιούστε (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελλο αποστολής).**

Ταχυδρομικές επιταγές προς:  
**Θύμιο Περίδη, ΖαΪμη 38, Αθήνα 148**

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ διαβάζεται από περισσότερους από 30.000 αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα. Μια διαφημιστική καταχώρηση θα έχει πρακτική εφαρμογή για όλες τις επιχειρήσεις με είδη ή υπηρεσίες που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» εκδίδεται από το ΝΟΕ '77 σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα, ντυμένα με πολυτελές πλαστικό πανί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό που δείχνει τον τόμο του και τη σειρά του. Π.χ. το τεύχος 3/5 είναι το 5ο τεύχος του 3ου τόμου.

Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την επαρχία όλα τα τεύχη της χρονιάς που μόλις πέρασε.

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος των τευχών του προηγούμενου χρόνου.

Όσοι αναγνώστες μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν να τα αλλάξουν με πολυτελείς τόμους μπορούν να μας τα στείλουν πληρώνοντας 30 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 4 πρώτους τόμους και 100 δρχ. για το δέσιμο, και 40 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τον 5ο τόμο και 150 δρχ. για το δέσιμο.

Τεύχη, τόμους και άλλες εκδόσεις μας μπορείτε να προμηθευτείτε από τα γραφεία μας οι ίδιοι ή ταχυδρομικά και από τα βιβλιοπωλεία που συνεργαζόμαστε σε όλη την Ελλάδα.

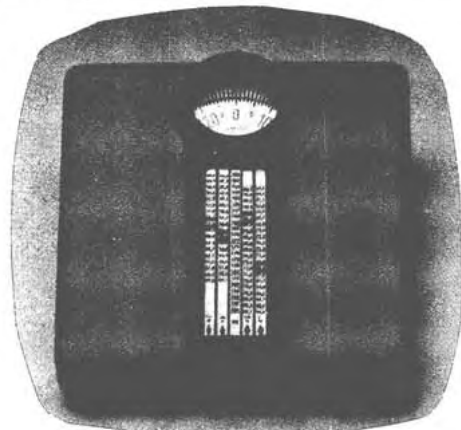
Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

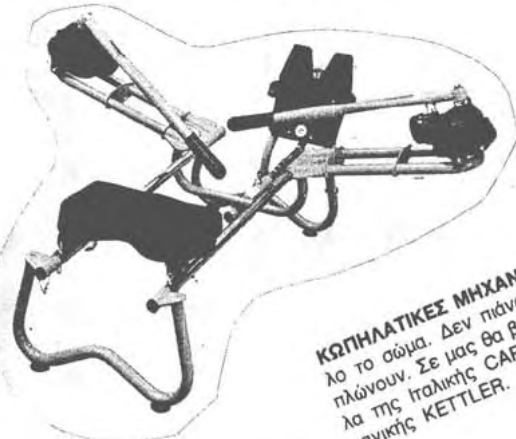
Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μια πρωτόπορα ενημέρωση και παρουσίαση της Ενόργανης Γυμναστικής, των Μαχητικών Τεχνών, της Σωματικής Διάπλασης, της Άρσης Βαρών και άλλων δυναμικών αθλημάτων κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των δυναμικών σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου:

Δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες από όλη την Ελλάδα.

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη.



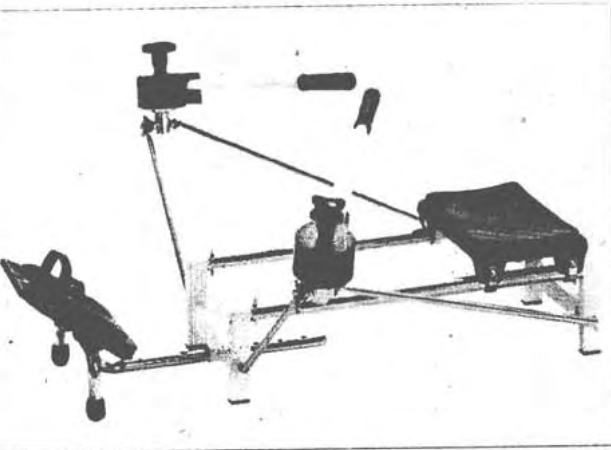
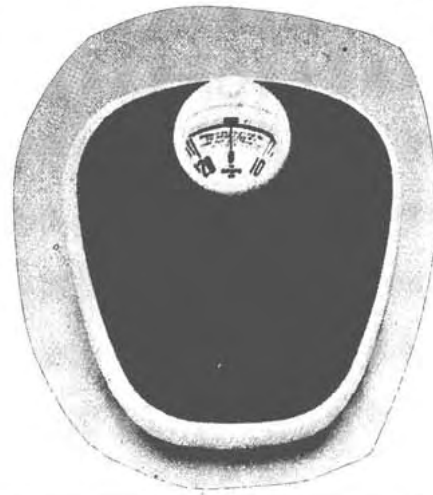
**ΒΙΜΠΡΟΜΑΣΑΖ**  
Ηλεκτρικός κινητήρας με παλινδρομικά κινούμενα μόντα φροντίζουν και ομορφαίνουν μηρούς, μέση, κοιλιά, πλάτη, γάμπες, γοφούς, κτλ.



**ΚΟΡΠΙΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ:** Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πίνουν χώρο, γιατί διπλώνουν. Σε μας θα βρείτε όλα τα μοντέλα της Ιταλικής CARNIELLI και της Γερμανικής KETTLER.



**ΖΥΓΑΡΙΕΣ:** Για λεπτομερή παρακολούθηση του βάρους σας της Γερμανικής KRUPS.



**KETTLER JOGGING:** Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χιλιομετρική ή όταν βρισκόμαστε μακριά από κατάλληλους χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βόδια κτηνιατρικής μεγάλης απόδοσης.



# ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ, 23-30 ΟΚΤ 83

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ, 23-30 ΟΚΤΩΒΡΗ 1983

XXII ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

από τον Ζαχ. Νικολαΐδη

Η επικράτηση της Κίνας στο ομαδικό ανδρών και τα πολλά δεκάρια (45 συνολικά) ήταν τα στοιχεία που χαρακτήρισαν το φετινό παγκόσμιο πρωτάθλημα γυμναστικής στη Βουδαπέστη.

Η ευκολία με την οποία οι κριτές έδιναν το άριστα έδειξε την αμηχανία τους μπροστά στην κάποια στασιμότητα που παρουσίασαν οι ασκήσεις, με αποτέλεσμα να παρατηρηθεί ένας συνωστισμός στην κορυφή και οι αθλητές και αθλήτριες να φτάνουν εύκολα στο άριστα.

Εκπρόσωπος της FIG δήλωσε ότι οι τεχνικές επιτροπές θα αναθεωρήσουν την αξιολόγηση των ασκήσεων, ώστε στην Ολυμπιάδα του Λος Άντζελες να δίνονται τα δεκάρια με μεγαλύτερη φειδώ.

Οι φετινοί αγώνες έδειξαν ότι σε πολλά όργανα να οι ασκήσεις έχουν φτάσει σε ένα οριακό σημείο και αποτέλεσμα ήταν ότι είδαμε μόνο μία καινούργια άσκηση, την έξοδο Τσουκαχάρα στη δοκό που παρουσίασε η Σοβιετική Τατιάνα Φρόλοβα.

Δεν μπορούμε όμως να μείνουμε απαθείς μπροστά στις σοβαρές ανακατατάξεις που σημειώθηκαν. Οι Κινέζοι, όπως είχαν δείξει πέρυσι στο Ζάγκρεμπ, πήραν το χρυσό στους άνδρες από την Σοβ. Ένωση, παρουσίασαν όμως εντυπωσιακή πτώση στις γυναίκες.

Από την άλλη μεριά η Βουλγαρία, που ελάχιστα την υπολόγιζαν, έγινε σίγουρα ρυθμιστής της κατάστασης στις γυναίκες. Η τέταρτη θέση ήταν ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα, χάρη στη μεθοδική δουλειά που κάνουν οι προπονητές της. Σίγουρα δέ δεν ήταν κάτι τυχαίο, αφού επιβεβαιώθηκε με την τέταρτη θέση της Μποριάννα Στογιάνοβα στο σύνθετο, το χρυσό της μετάλλιο στο άλμα και το χάλκινο στο έδαφος.

Έχοντας παρακολουθήσει από πολύ κοντά τη δουλειά της γειτονικής χώρας, είχαμε από καιρό επισημάνει τις δυνατότητές της. Να λοιπόν που η ομάδα του Ρούμεν Γκαμπρόβσκι (Μποριάννα Στογιάνοβα, Ζόγια Γκραντσάροβα, Σύλβια Τοπάλοβα, Γκάλια Μαρίνοβα, Ντιάνα Ντούντεβα, Μποζάνκα Ντεμίρεβα) μας δικαιώσε.

Στον αντίποδα όλης αυτής της ιστορίας υπάρχει ο ΣΕΓΑΣ. Η Τεχνική Επιτροπή Γυμναστικής, που έχει κυριολεκτικά αφανήσει κάθε αξιόλογη προσπάθεια στη χώρα μας, είχε δηλώσει τους πρωταθλητές μας Μίμη Γιαννουλίδη και Γιάννα Κασούνη. Σκέφτηκε όμως να τους ειδοποιήσει μόλις ένα μήνα πριν τους αγώνες, ζητώντας τους να μάθουν μέσα σε 30 μέρες τα υποχρεωτικά προγράμματα που οι άλλες χώρες δουλεύουν από το 1980. Αυτό ήταν φυσικά αδύνατο και έτσι η χώρα μας δεν μετείχε στην φιέστα της Βουδαπέστης.

Τα "γυαλιά" στην ΤΕΓ έβαλε η Κύπρος που, αν και σε πολύ χαμηλότερο επίπεδο από μας, έστειλε δύο αθλήτριες στους Παγκόσμιους. Δεν έχει σημασία το αποτέλεσμα, αλλά το ότι η Κύπρος, μετά τις πολλαπλές ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ ανταλλαγές της με την Σοβ.

Ένωση, αρχίζει να εμφανίζεται στο διεθνές προσκήνιο και -μοιραία- να μπαίνει στα κυκλώματα της παγκόσμιας γυμναστικής. Μετά την Τουρκία, που οι διασυνδέσεις της με τους κριτές της χάρισαν φέτος το χάλκινο μετάλλιο στη Βαλκανιάδα, άλλη μία χώρα του άμεσου περιβάλλοντός μας δείχνει στην ΤΕΓ τα λάθη της.

Και κάτι ακόμα: Εδώ και μερικά χρόνια η Κύπρος έχει σοβαρή συνεργασία με την Σοβ. Ένωση, η οποία στέλνει προπονητές για να δουλέψουν ορισμένο χρονικό διάστημα κοντά στους Κύπριους τεχνικούς, ενώ αθλητές και αθλήτριες της Μεγαλονήσου επισκέπτονται τακτικά τα Σοβιετικά γυμναστήρια για προπόνηση. Το ίδιο πράγμα κάνουν και οι Τούρκοι με τους Βουλγάρους.

Εσείς κ. Τσαλαμανιέ με ποιόν κάνετε ανταλλαγές;

Ας δούμε τώρα τι έγινε στη Βουδαπέστη, πως ο Ντιμίτρι Μπιλοζέρτσεφ και η Νατάλια Γιουρτσένκο αναδείχθηκαν πρωταθλητές κόσμου, μέρα προς μέρα, λεπτό προς λεπτό ...

## ΟΜΑΔΙΚΟ ΑΝΔΡΩΝ

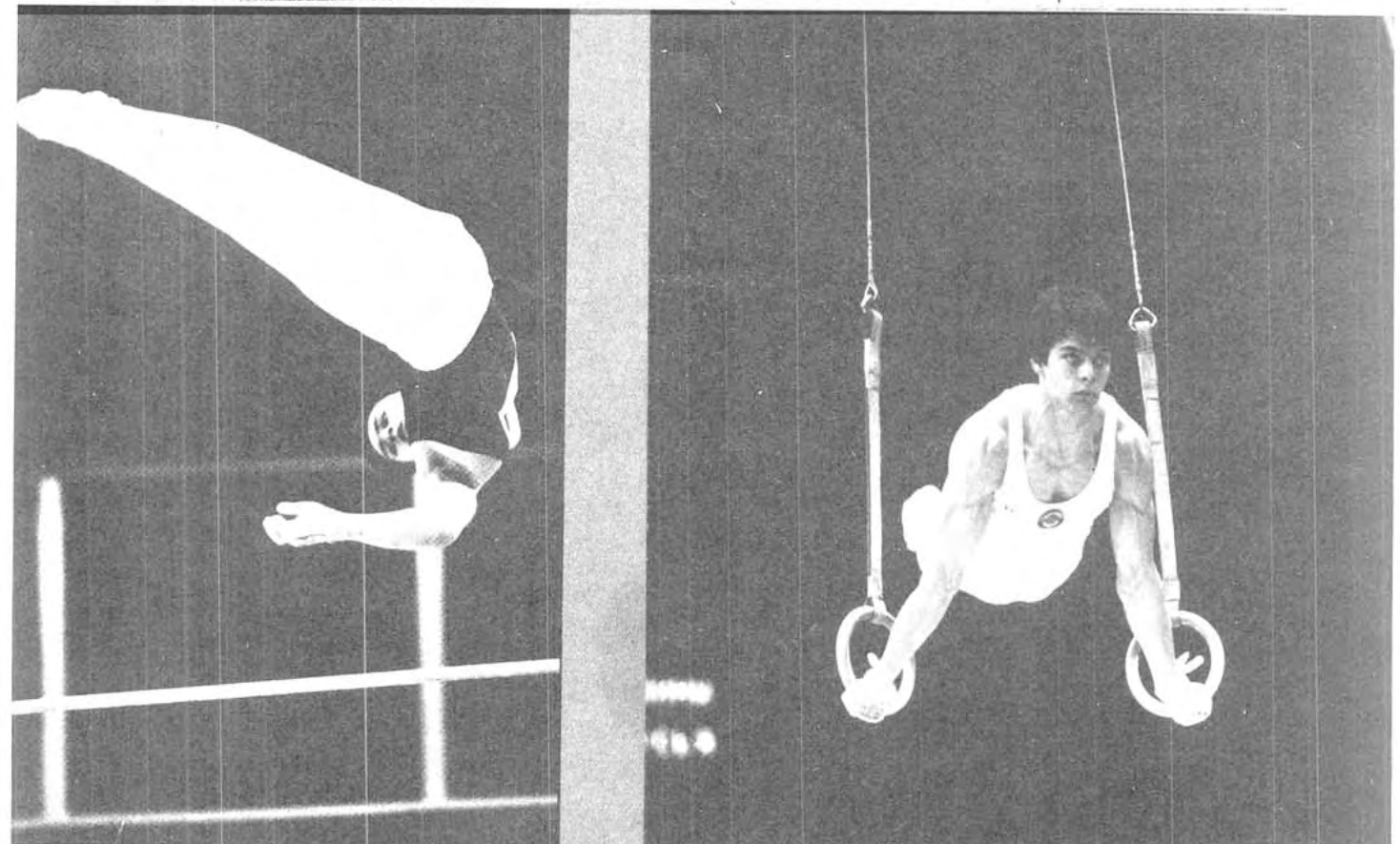
Από την πρώτη κιόλας στιγμή, οι Κινέζοι έδειξαν καθαρά τις προθέσεις τους: είχαν έρθει στη Βουδαπέστη για να πάρουν το χρυσό μετάλλιο. Κατάφεραν έτσι στα υποχρεωτικά να πάρουν μία διαφορά ενός περίπου βαθμού από τους Σοβιετικούς, που την πρώτη αυτή μέρα έδειξαν κάπως μουδιασμένοι.

Ο Τονγκ Φέι ήταν ο νικητής της πρώτης μέρας, ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι μετά τα υποχρεωτικά, οι 6 Κινέζοι ήταν μέσα στις πρώτες 10 θέσεις. Μόνο οι Μπιλοζέρτσεφ, Ακοπιάν, Πογκορέλφ και Αρτέμωφ μπόρεσαν να μπουκώσουν ανάμεσά τους. Εδώ άρχισε και η αντίστροφη μέτρηση για τον Κορόλεφ, που τερμάτισε 12ος, με 1,45 β. διαφορά από τον πρώτο Τονγκ, αρκετά μεγάλη για παγκόσμιο πρωτάθλημα. Όλοι πίστευαν ότι οι Κινέζοι θα μεγάλωναν την διαφορά στα ελεύθερα. Αντίθετα όμως οι Σοβιετικοί ήταν εκείνοι που ανέβηκαν.

Με επικεφαλής τον Μπιλοζέρτσεφ έκαναν μια τελευταία απεγνωσμένη προσπάθεια να φτάσουν στην κορυφή και θα το κατάφεραν ίσως, αν ο Κορόλεφ δεν έκανε δύο πτώσεις στο μονόζυγο. Ενώ λοιπόν οι Κινέζοι ήταν ελάχιστα εκατοστά μπροστά πριν την τελευταία άσκηση των Σοβιετικών (έδαφος Κορόλεφ),

Ντιμίτρι Μπιλοζέρτσεφ (ΕΣΣΔ)

Αλεξάντερ Πογκορέλφ (ΕΣΣΔ)



Εκαταρίνα Σάμπο (Ρουμανία)

Νατάλια Γιουρτσένκο (Σοβ. Ένωση)



ο Τονγκ Φέι έκανε μιά εκπληκτική άσκηση στο μονό ζυγο και πήρε 9,95. Το χρυσό είχε κριθεί, έστω κι αν ο Κορόλεφ πήρε 9,90 στο έδαφος.

Μεγάλη μάχη έγινε και για τις άλλες 10 προνομιούχες θέσεις, όπου είχαμε εκπλήξεις. Έμειναν έξω από την 12άδα και δεν θα πάνε με πλήρεις ομάδες στο Λος Άντζελες μερικές από τις πιο ηγμένες χώρες, όπως η Βορ. Κορέα (13η), η Τσεχοσλοβακία (14η) και η Ιταλία (16η). Την τελευταία στιγμή "σώθηκαν" η Ρουμανία και η Κούβα. Πρώτη δυτικοευρωπαϊκή ομάδα αναδείχθηκε και πάλι η Δυτ. Γερμανία. Στο σύνθετο, μετά και τα ελεύθερα, την πρώτη θέση μοιράζονταν ο Τονγκ Φέι και ο Μπιλοζέρτσεφ. Ο Λι Νίνγκ είχε μία πτώση στο μονόζυγο και έμεινε τρίτος. Αποκλείστηκαν εδώ ο θριαμβευτής του 1981 Γιούρι Κορόλεφ (5ος Σοβιετικός) και ο δεύτερος Μάκοντς (6ος).

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Στις γυναίκες κυριάρχησε για μιά ακόμη φορά η Σοβ. Ένωση, που κινδύνεψε όμως αισθητά από τη Ρουμανία. Όπως η ανδρική, έτσι και η γυναικεία ομάδα των Σοβιετικών στηρίχτηκε στο "νέο αίμα" της. Η Όλγα Μοστεπάνοβα και η Νατάλια Γιουρτσένκο σήκωσαν το μεγαλύτερο βάρος, καθώς η Μπιτσέροβα ήταν σε κακή κατάσταση και έμεινε στην 10η θέση.

Η Σάμπο και η Αγκάκε, μαζί με την νεαρή Λάουρα Κουτίνα, ήταν οι καλύτερες από την Ρουμανία, καμιά όμως δεν μπόρεσε να φτάσει την Μάξι Γκνάουκ. Η "σούπερ Μάξι" ήταν εκρηκτική στα υποχρεωτικά και βαθμολογήθηκε με 9,90 στο άλμα, τη δοκό και το έδαφος και 9,85 στο έδαφος. Πήρε έτσι τη πρωτοπορία στο σύνθετο, λίγους μόλις μήνες με το σπάσιμο του χεριού της στο Γκέτεμποργκ.

Στα ελεύθερα η κατάσταση άλλαξε. Οι Σοβιετικές, που αισθανόταν την αναπνοή των Ρουμανίδων μόλις 65 εκ. πίσω τους, τα έδωσαν όλα και πήγαν τελικά την διαφορά στους 1,35 β. Η Σάμπο, που πήρε 10 στο έδαφος και το δίζυγο, έκανε συγκινητική προσπάθεια, έπεσε όμως από την δοκό. Από ένα ακόμη δεκάρι πήραν η Αγκάκε και η Μπαρμπαλάτα (άλμα).

Και οι Σοβιετικές όμως δεν υστέρησαν σε τελμότητα: η Μοστεπάνοβα και η Γιουρτσένκο και η Φρόλοβα στο άλμα πήραν δεκάρια και χάρισαν το χρυσό στην ομάδα τους. Το 8ο άριστα της βραδυάς πήρε η Γκνάουκ στο δίζυγο, έπεσε όμως στη δοκό και βρέθηκε στην 5η θέση.

Πρώτη, μετά και τα ελεύθερα, πέρασε η Νατάλια Γιουρτσένκο, της οποίας άνοιγε έτσι ο δρόμος για το χρυσό. Μόνο 15 εκ. πίσω της ήταν η Λαβίνια Αγκάκε, ενώ ακολουθούσαν η Μοστεπάνοβα και η Σάμπο. Το μεγάλο "μπαμ" έγινε από την Βουλγαρία που με πρωταγωνίστρια μιά ανεξάντλητη Στογιάνοβα, πήρε την τέταρτη θέση, κερδίζοντας την Κίνα, την Τσεχοσλοβακία και τις ΗΠΑ και φτάνοντας μόνο 30 εκ. πίσω από την Αν. Γερμανία (χάλκινο).

Μία μόνο Δυτικοευρωπαϊκή ομάδα, η πολύ ανεβασμένη (8η) Δυτ. Γερμανία, επέπλευσε και πήρε το εισιτήριο για το Λος Άντζελες. Αντίθετα αποκλείστηκαν η Ισπανία, η Ελβετία (αγνώριστη η Κέσλερ), η Ιταλία, η Γαλλία και η Κούβα, που όλοι τη περίμεναν πιο δυνατή.

#### ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΑΝΔΡΩΝ

Ο Ντιμίτρι Μπιλοζέρτσεφ, ο 17χρονος πρωταθλητής Ευρώπης, ήταν ο πρωταγωνιστής της 5ης μέρας στη Βουδαπέστη. Όσο η ώρα περνούσε, τόσο πιο πολύ ο Ντίμα πλησίαζε το χρυσό. Μάζευε αυτός δεκάρια και οι αντίπαλοί του ... πτώσεις. Έτσι έφτασε στο εκπληκτικό σύνολο των 119,200 β. (άριστα το 200), που καταρρίπτει κάθε προηγούμενο ρεκόρ. Ο Μπιλοζέρτσεφ και ο Τονγκ Φέι ξεκίνησαν ισοβάθμοι τον αγώνα και μάλιστα στο ίδιο γκρουπ. Στο πρώτο όργανο (δίζυγο) ο Σοβιετικός πήρε 10 εκ. διαφορά (9,95 έναντι 9,85 του Τονγκ). Στην σειρά αυτή ο Λι Νίνγκ έκανε μιά πτώση στον ίππο με λαβές. Πήρε 9,40 και έμεινε έξω από την διεκδίκηση. ΠΡΩΤΟ ΟΡΓΑΝΟ: Μπιλοζέρτσεφ 69,300 ... Τονγκ Φέι 69,200 ... Ακοπιάν και Γκούσικεν 68,925.

Στο δεύτερο όργανο ήρθε η σειρά του Τονγκ Φέι να βγει εκτός μάχης. Έκανε δύο πτώσεις στο μονόζυγο (στο Γκίνγκερ και στην έξοδο) και πήρε 8,75 την ώρα που ο Ντίμα έπαιρνε 10 στο μονόζυγο. ΔΕΥΤΕΡΟ ΟΡΓΑΝΟ: Μπιλοζέρτσεφ 79,300 ... Γκούσικεν 78,825 ... Ακοπιάν 78,775. Ο τίτλος έχει πιά κριθεί. Με τον αέρα του νικητή, ο Μπιλοζέρτσεφ παίρνει άλλο ένα δεκάρι, αυτή τη φορά στο έδαφος, και βλέπει το μετάλλιο να έρχεται ακόμα πιο κοντά του. Δεύτερος περνάει ο Πογκορέλφ (10 στους κρίκους), ενώ ο Ακοπιάν πέφτει 6ος (9,80 στο δίζυγο). ΤΡΙΤΟ ΟΡΓΑΝΟ: Μπιλοζέρτσεφ 89,300 ... Πογκορέλφ 88,700 ... Γκούσικεν 88,675.

Στον ίππο με λαβές, το τελευταίο του εμπόδιο, ο Μπιλοζέρτσεφ βαθμολογείται με 9,95. Τίποτε δεν μπορεί να τον εμποδίσει πιά, καθώς η διαφορά από τους άλλους μεγαλώνει. Ο Πογκορέλφ κρατά τη δεύτερη θέση από τον Γκούσικεν με 9,90 στο άλμα. ΤΕΤΑΡΤΟ ΟΡΓΑΝΟ: Μπιλοζέρτσεφ 99,250 ... Πογκορέλφ 98,600 ... Γκούσικεν 98,575.

Ενώ ο Μπιλοζέρτσεφ παίρνει 9,95 στους κρίκους, η κατάσταση αλλάζει πίσω του. Ο Γκούσικεν με 9,90 στο έδαφος περνά δεύτερος, αφού ο Πογκορέλφ δεν πάει καλά στο δίζυγο (9,50). Στην τρίτη θέση βρίσκονται τώρα ο Ακοπιάν και ο Λου Γιούν, ενώ ο Γκούσογκυ με 10 στον ίππο με λαβές ανεβαίνει πέμπτος. ΠΕΜΠΤΟ ΟΡΓΑΝΟ: Μπιλοζέρτσεφ 119,200 ... Γκούσικεν 108,475 ... Ακοπιάν και Λου Γιούν 108,225.

Ο Μπιλοζέρτσεφ, σίγουρος νικητής πιά, κλείνει τις σειρές του με ένα 10 στο άλμα. Ο Γκούσικεν, στα 27 του χρόνια, παίρνει το αργυρό μετάλλιο με 9,95 στον ίππο με λαβές. Ο Λου Γιούν, με 9,90 στους κρίκους, είναι μόνος τρίτος. Οι Σοβιετικοί όμως κάνουν ένσταση για τον ίππο με λαβές του Ακοπιάν και από 9,85 ο βαθμός γίνεται 9,90. Ο Σοβιετικός ανεβαίνει στο βάθρο και αποδοκιμάζεται από τον κόσμο. Ο Τονγκ Φέι, φαβορί για το χρυσό, τερματίζει 35ος, ενώ ο Λι Νίνγκ φτάνει στην 6η θέση.

#### ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Και εδώ ο τίτλος κρίθηκε όπως στους άνδρες: με τις πτώσεις. Η Νατάλια Γιουρτσένκο, απαλλαγμένη από την κόντρα της Μπιτσέροβα, διατήρησε τη πρωτοπορία που είχε από τα ελεύθερα και αρκέστηκε να βλέπει τις αντιπάλους τους να παλεύουν πίσω της.

Η Νατάλια έκανε μιά ιδεώδη αρχή, παίρνοντας 10 στο άλμα. Την ίδια ώρα η Αγκάκε έπεφτε από τη δοκό στο σάλτο μπροστά και έμεινε εκτός μάχης (9,35). Αντίθετα ανέβαινε η Γκνάουκ, που πήρε 10 στο δίζυγο και η Σάμπο. ΠΡΩΤΟ ΟΡΓΑΝΟ: Γιουρτσένκο 49,600 ... Σάμπο 49,375 ... Γκνάουκ 49,325.

Στο δίζυγο η Γιουρτσένκο πήρε 9,95, αλλά το δράμα εκτυλίχθηκε πάλι στη δοκό. Πρώτα η Γκνάουκ (9,40) και μετά η Σάμπο (9,60) πλήρωσαν τις πτώσεις και άνοιγαν το δρόμο για την Γιουρτσένκο. Δεύτερη πέρασε η Μοστεπάνοβα, που πήρε 10 στο άλμα και τρίτη η Στογιάνοβα. ΔΕΥΤΕΡΟ ΟΡΓΑΝΟ: Γιουρτσένκο 59,450 ... Μοστεπάνοβα 59,300 ... Στογιάνοβα 58,975.

Ενώ η Γιουρτσένκο με 9,90 ξεπέρασε τη δοκό είναι πιά σίγουρη νικήτρια. Η Μοστεπάνοβα είναι πάντα δεύτερη, ενώ η Σάμπο με 10 στο έδαφος περνάει τρίτη, μπροστά από την Στογιάνοβα (9,90 στη δοκό). ΤΡΙΤΟ ΟΡΓΑΝΟ: Γιουρτσένκο 69,350 ... Μοστεπάνοβα 69,100 ... Σάμπο 68,975.

Η Γιουρτσένκο επισφραγίζει τον θρίαμβό της μ'ένα δεκάρι στο έδαφος. Η Μοστεπάνοβα ξεπερνά με επιτυχία τη δοκό (9,90) και η Σάμπο παίρνει 10 στο άλμα και το χάλκινο μετάλλιο, αφήνοντας τέταρτη την Στογιάνοβα (9,90 στο έδαφος). Με 10 στο άλμα η Αγκάκε ανέβηκε στην έκτη θέση.

#### ΤΕΛΙΚΟΙ ΑΝΔΡΩΝ

Με θρίαμβο του Τονγκ Φέι στο έδαφος άρχισαν οι τελικοί. Ο Κινέζος είχε 9,90 και έκανε μιά εκπληκτική σειρά με πλάνιο διπλό σάλτο (2/2 αραβικό), Τσουκαχάρα και τριπλή πιρουέτα. Πετούσε κυριολεκτικά πάνω στο ταπί και δίκαια πήρε 10. Ο Μπιλοζέρτσεφ, επίσης καλός, πήρε 9,95 και το αργυρό.

Στον ίππο με λαβές δόθηκαν τέσσερα δεκάρια. Ο Μπιλοζέρτσεφ εκτέλεσε πρώτος και με άριστα έφτασε τους 20 β. και εξασφάλισε το χρυσό. Το αργυρό, επίσης με 10,00 μοιράστηκαν ο Γκούσογκυ και ο Λι Νίνγκ, ενώ και ο τέταρτος Λι Ξιαοπίνγκ πήρε επίσης άριστα.

Τα νερά ταραχτήκαν στους κρίκους. Πρώτα ο Μπιλοζέρτσεφ και μετά ο Γκούσικεν πήραν 10, χωρίς να το αξίζουν. Ακολούθησε ο Λι Νίνγκ, που με άριστα ισοβαθμούσε στην κορυφή. Η άσκησή του δεν ήταν χειρότερη από των άλλων δύο, βαθμολογήθηκε όμως με 9,95 που τον άφησε τρίτο. Δημιουργήθηκε πανδαιμόνιο από τα σφυρίγματα και οι Κινέζοι υπέβαλαν ένσταση που απορρίφθηκε. Στην απονομή οι θεατές αποθέωσαν τον Λι Νίνγκ, στον οποίο είχαν δείξει την προτίμησή τους από την πρώτη μέρα. Ο Ιαπωνικός ύμνος ακούστηκε με ησυχία, αλλά τα σφυρίγματα ξανάρχισαν στον Σοβιετικό ύμνο. Αυτό εκνεύρισε -δίκαια- τον Μπιλοζέρτσεφ, που δάκρυσε και κατέβηκε αμέσως μετά τον ύμνο από το βάθρο, φανερά δυσαρεστημένος.

Όστόσο ο κόσμος έδειξε ότι οι αποδοκimasίες δεν είχαν σαν στόχο τον νεαρό πρωταθλητή, που χειροκροτήθηκε θερμά όταν κέρδισε το μονόζυγο με 10. Ο Ντίμα ήταν εντυπωσιακός ενώ οι Κινέζοι δεν μπόρεσαν να τον πλησιάσουν. Αντίθετα κατέπληξε ο νεαρός Γάλλος Φιλίπ Βατουόν, που πήρε το αργυρό με 9,95. Το αργυρό μοιράστηκε και ο Πογκορέλφ.

Στο άλμα ο Ακοπιάν κράτησε την πρωτιά, παίρνοντας μάλιστα 10 στο πρώτο του άλμα. Δέκα στο ένα άλμα πήρε και ο Λι Νίνγκ, που έμεινε όμως δεύτερος.

Με τρία δεκάρια κρίθηκαν τα μετάλλια και στο δίζυγο. Ο Βλαντιμίρ Αρτέμωφ και ο Λου Γιούν μοιράστηκαν το χρυσό, ενώ ο Κότζι Στομοούρα πήρε το χάλκινο.

#### ΤΕΛΙΚΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Με τον τραυματισμό της Γιουρτσένκο, πουστρα μούληξε το πόδι της, άρχισε το άλμα. Η πρωταθλήτρια κόσμου εγκατέλειψε και η Γκνάουκ στη συνέχεια δεν πήγε καλά. Την μεγάλη ευκαιρία άρπαξε η Βουλγάρια Μποριάννα Στογιάνοβα, που με 9,95 και 9,90 πήρε το χρυσό, αφήνοντας το αργυρό στις Σάμπο και Αγκάκε. Η Ρουμάνια έχασε εδώ ένα χρυσό αφού η νεαρή Σιμόνα Μπαρμπαλάτα, με 10 από το ομαδικό, ήταν τραυματισμένη και δεν αγωνίστηκε.

Στο δίζυγο η Μάξι Γκνάουκ δεν άφησε περιθώρια στις αντιπάλους της. Την βγήκαν το Ντέλτσεφ και το Γαίγκερ και με 10 εξασφάλισε το χρυσό. Δεύτερες πάλι η Σάμπο με την Αγκάκε. Πάντως η Σάμπο άξιζε κι αυτή το άριστα.

Στη δοκό έπεσαν οι πέντε από τις οκτώ φιναλίστ. Οι υπόλοιπες τρεις πήραν τα μετάλλια. Η Όλγα Μοστεπάνοβα, το κατάξανθο "διαβολάκι" που έκλεψε τις καρδιές στη Βουδαπέστη πήρε 9,90 και το χρυσό, ενώ η Χάνα Ρίτσα, μιά από τις πιο άτυχες αθλήτριες, πήρε 9,85 και δεν μπόρεσε να διατηρήσει την πρώτη της θέση. Τρίτη ήταν η Αγκάκε.

Στο έδαφος, μετά την απουσία της Γιουρτσένκο, ο δρόμος άνοιξε για την Εκαταρίνα Σάμπο. Η Ρουμάνια πήρε ένα μεγαλόπρεπο δεκάρι και κράτησε το χρυσό. Άριστα πήρε και η θαυμάσια Μοστεπάνοβα, που έμεινε όμως δεύτερη. Πάντα μαχητική η Στογιάνοβα, πήρε με 9,95 το χάλκινο. Για την ιστορία αναφέρουμε και τις συνθέσεις των τριών πρώτων ομάδων (οι τελευταίοι είναι αναπληρωματικοί). Στους άνδρες:

**ΚΙΝΑ:** Λι Νίνγκ, Τονγκ Φέι, Λι Ξιαοπίνγκ, Ζου Ζιγιάνγκ, Λου Γιούν, Λι Γιουενγιού, Χονάνγκ Γιουμπίν.

**ΣΟΒ. ΕΝΩΣΗ:** Ντιμίτρι Μπιλοζέρτσεφ, Γιούρι Κορόλεφ, Αρτούρ Ακοπιάν, Μπόγκνταν Μάκουτς, Βλαντιμίρ Αρτέμωφ, Αλεξάντερ Πογκορέλφ, Σεργκέι Μπαράνφ.

**ΙΑΠΩΝΙΑ:** Κότζι Γκούσικεν, Νομπουγιούκι Κατζιτάνι, Κότζι Στομοούρα, Σίντζι Μορισούε, Νοριτόσι Χιράτα, Σάε Βατανάμπε, Χιρογιούκι Ονόνα.

Στις γυναίκες:

**ΣΟΒ. ΕΝΩΣΗ:** Όλγα Μπιτσέροβα, Νατάλια Γιουρτσένκο, Άλα Σισόβα, Όλγα Μοστεπάνοβα, Νατάλια Ιλιένκο, Τατιάνα Φρόλοβα, Βαλεντίνα Σκόντα.

**ΡΟΥΜΑΝΙΑ:** Λαβίνια Αγκάκε, Εκαταρίνα Σάμπο, Μιχαέλα Στάνουλετ, Λάουρα Κουτίνα, Μιρέλα Μπαρμπαλάτα, Σιμόνα Ρέντσιου, Καμέλια Ρέντσιου.

**ΑΝ. ΓΕΡΜΑΝΙΑ:** Μάξι Γκνάουκ, Άστριντ Χέεζε, Σιλβια Ράου, Ντιάνα Μοράβε, Μπετίνα Σιφερντέκερ, Γκαμπριέλε Φένριχ, Μπρίτα Νούγκεμπάουερ.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΑΝΔΡΕΣ

ΟΜΑΔΙΚΟ:

1) Κίνα	591,45	(295,25+296,20)
2) ΕΣΣΔ	591,30	(294,40+296,90)
3) Ιαπωνία	588,85	(293,75+295,10)
4) ΗΠΑ	585,65	(291,90+293,75)
5) Αν. Γερμανία	584,95	(290,45+294,50)
6) Ουγγαρία	581,50	(289,40+292,10)
7) Βουλγαρία	577,05	(286,25+290,80)
8) Δυτ. Γερμανία	576,30	(287,55+288,75)
9) Γαλλία	576,15	(288,20+287,95)
10) Ελβετία	575,50	(286,75+289,75)
11) Ρουμανία	573,65	(286,15+287,50)
12) Κούβα	573,60	(286,15+287,45)
13) Βόρ. Κορέα	571,90	(283,65+288,25)
14) Τσεχοσλοβακία	586,10	(283,25+302,85)
15) Καναδάς	576,30	(282,35+293,95)
16) Ιταλία	565,20	(281,85+283,35)
17) Μ. Βρετανία	562,15	(279,70+282,45)
18) Ν. Κορέα	559,85	(282,55+277,30)
19) Ισπανία	559,45	(277,80+281,65)
20) Αυστραλία	556,00	(278,85+277,15)

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ

1) ΜΠΙΛΟΖΕΡΤΣΕΦ, Ντιμίτρι	URS	119,200
2) ΓΚΟΥΣΙΚΕΝ, Κότζι	JAP	118,425
3) ΑΚΟΠΙΑΝ, Αρτούρ	URS	118,125
- Λου, Γιούν	CHI	118,125
5) ΓΚΟΥΣΟΓΚΥ, Γκυόργκυ	HON	117,975
6) Λι, Νινγκ	CHI	117,800
7) ΚΑΤΖΙΤΑΝΙ, Νομπουγιούκι	JAP	117,525
8) ΓΚΑΙΗΛΟΡΝΤ, Μίτσελ	USA	117,425
9) ΠΟΓΚΟΡΕΛΩΦ, Αλεξάντερ	URS	117,150
- ΒΙΝΤΜΑΡ, Πήτερ	USA	117,150

ΕΔΑΦΟΣ:

1) ΤΟΝΓΚ, Φέι	CHI	19,900	(9,900+10,00)
2) ΜΠΙΛΟΖΕΡΤΣΕΦ, Ντιμίτρι	URS	19,875	(9,925+9,95)
3) ΛΙ, Νινγκ	CHI	19,800	(9,900+9,90)
4) ΚΟΡΟΛΕΦ, Γιούρι	URS	19,750	(9,850+9,90)
5) ΚΟΝΝΕΡ, Μπαρτ	USA	19,725	(9,825+9,90)
6) ΣΟΥΑΡΕΘ, Κασιμίρο	CUB	19,650	(9,800+9,85)
7) ΚΡΟΛΛ, Σύλβιο	RDA	19,600	(9,800+9,80)
8) ΣΟΤΟΜΟΥΡΑ, Κότζι	JAP	19,450	(9,800+9,65)

ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ:

1) ΜΠΙΛΟΖΕΡΤΣΕΦ, Ντιμίτρι	URS	20,000	(10,00+10,00)
2) ΓΚΟΥΣΟΓΚΥ, Γκυόργκυ	HON	19,950	(9,950+10,00)
- ΛΙ, Ξιαοπίνγκ	CHI	19,950	(9,950+10,00)
4) ΛΙ, Νινγκ	CHI	19,900	(9,900+10,00)
5) ΚΡΟΛΛ, Σύλβιο	RDA	19,850	(9,900+9,95)
- ΚΟΡΟΛΕΦ, Γιούρι	URS	19,850	(9,900+9,95)
7) ΓΚΟΥΣΙΚΕΝ, Κότζι	JAP	19,800	(9,900+9,90)
- ΚΟΝΝΕΡ, Μπαρτ	USA	19,800	(9,900+9,90)

ΚΡΙΚΟΙ:

1) ΜΠΙΛΟΖΕΡΤΣΕΦ, Ντιμίτρι	URS	19,925	(9,925+10,00)
- ΓΚΟΥΣΙΚΕΝ, Κότζι	JAP	19,925	(9,925+10,00)
3) ΛΙ, Νινγκ	CHI	19,900	(9,950+9,95)
4) ΦΙΣΣΕΡ, Γιενης	RDA	19,800	(9,900+9,90)
- ΣΟΤΟΜΟΥΡΑ, Κότζι	JAP	19,800	(9,900+9,90)
6) ΝΤΟΝΑΘ, Φέρεντς	HON	19,750	(9,900+9,85)
7) ΠΕΓΚΩΦ, Πλάμεν	BUL	19,700	(9,900+9,80)
- ΜΟΛΝΑΡ, Λεβέντε	ROM	19,700	(9,900+9,80)

ΑΛΜΑ:

1) ΑΚΟΠΙΑΝ, Αρτούρ	URS	19,875	(9,925+9,950)
2) ΛΙ, Νινγκ	CHI	19,850	(9,900+9,950)
3) ΓΙΕΝΣ, Μπερντ	RDA	19,825	(9,850+9,975)
4) ΛΟΥ, Γιούν	CHI	19,800	(9,900+9,900)
- ΚΡΟΛΛ, Σύλβιο	RDA	19,800	(9,900+9,900)
6) ΜΠΙΛΟΖΕΡΤΣΕΦ, Ντιμίτρι	URS	19,775	(9,875+9,900)
7) ΜΟΡΙΣΟΥΕ, Σίντζι	JAP	19,750	(9,875+9,875)
8) ΧΙΡΑΤΑ, Νοριτόσι	JAP	19,725	(9,875+9,850)

ΔΙΖΥΓΟ:

1) ΑΡΤΕΜΩΦ, Βλαντιμίρ	URS	19,950	(9,950+10,00)
- ΛΟΥ, Γιούν	CHI	19,950	(9,950+10,00)
3) ΤΟΝΓΚ, Φέι	CHI	19,850	(9,950+9,90)
- ΣΟΤΟΜΟΥΡΑ, Κότζι	JAP	19,850	(9,850+10,00)
5) ΓΚΟΥΣΙΚΕΝ, Κότζι	JAP	19,800	(9,900+9,90)
6) ΚΟΡΟΛΕΦ, Γιούρι	URS	19,750	(9,850+9,90)
- ΚΟΝΝΕΡ, Μπαρτ	USA	19,750	(9,850+9,90)
8) ΛΕΟΝ, Ρομπέρτο	CUB	19,725	(9,825+9,90)

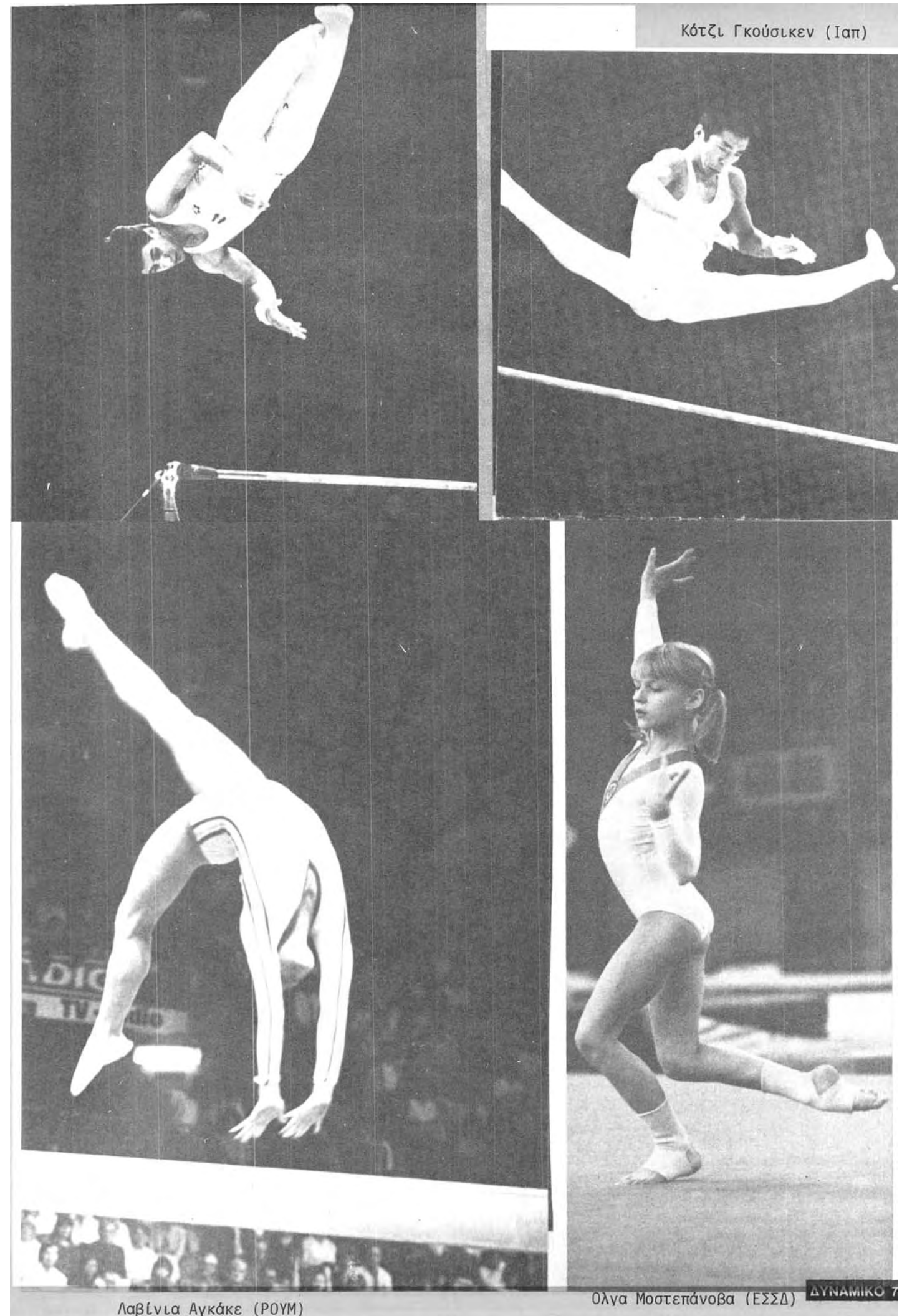
ΜΟΝΟΖΥΓΟ:

1) ΜΠΙΛΟΖΕΡΤΣΕΦ, Ντιμίτρι	URS	19,850	(9,850+10,00)
2) ΒΑΤΟΥΟΝ, Φιλίπ	FRA	19,825	(9,875+9,95)
- ΠΟΓΚΟΡΕΛΩΦ, Αλεξάντερ	URS	19,825	(9,875+9,95)
4) ΤΟΝΓΚ, Φέι	CHI	19,800	(9,900+9,90)
- ΜΟΡΙΣΟΥΕ, Σίντζι	JAP	19,800	(9,950+9,85)
6) ΖΟΥ, Ζιλιάνγκ	CHI	19,750	(9,850+9,90)
7) ΒΑΤΑΝΑΜΠΕ, Σάε	JAP	19,500	(9,900+9,60)
8) ΒΙΝΤΜΑΡ, Πήτερ	USA	19,250	(9,900+9,35)

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΟΜΑΔΙΚΟ:

1) ΕΣΣΔ	393,45	(195,90+197,55)
2) Ρουμανία	392,10	(195,25+196,85)
3) Αν. Γερμανία	389,25	(195,00+194,25)
4) Βουλγαρία	388,95	(193,45+195,50)
5) Κίνα	387,65	(193,75+193,90)
6) Τσεχοσλοβακία	386,95	(193,05+193,90)
7) ΗΠΑ	385,05	(192,10+192,95)
8) Δυτ. Γερμανία	384,80	(191,15+193,65)
9) Ουγγαρία	381,90	(190,30+191,60)
10) Καναδάς	378,20	(189,15+189,05)
11) Β. Κορέα	378,10	(188,20+189,90)
12) Ιαπωνία	376,00	(188,75+187,25)
13) Ισπανία	374,05	(186,40+187,65)
14) Ελβετία	373,95	(186,85+187,10)
15) Ιταλία	370,80	(184,45+186,35)
16) Γαλλία	370,70	(184,30+186,40)
17) Μ. Βρετανία	370,15	(183,80+186,35)
18) Κούβα	367,10	(183,75+183,35)
19) Ολλανδία	364,80	(183,55+181,25)
20) Ν. Κορέα	364,65	(181,80+182,85)
21) Αυστρία	358,25	(179,80+178,45)
22) Βραζιλία	357,50	(178,65+178,85)
23) Αυστραλία	352,10	(178,40+173,70)
24) Ισραήλ	351,10	(175,60+175,50)
25) Φινλανδία	350,85	(175,55+175,30)
26) Ν. Ζηλανδία	364,10	(172,60+191,50)
27) Μογγολία	345,95	(171,30+174,65)
28) Δανία	332,40	(166,00+166,40)



Κότζι Γκούσικεν (Ιαπ)

Λαβίνια Αγκάκε (ΡΟΥΜ)

Όλγα Μοστεπάνοβα (ΕΣΣΔ)

ΔΥΝΑΜΙΚΟ 7



# ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ 11-13 ΝΟΕ 83

**ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:**

1) ΓΙΟΥΡΤΣΕΝΚΟ, Νατάλια	URS 79,350
2) ΜΟΣΤΕΠΑΝΟΒΑ, Όλγα	URS 79,000
3) ΣΑΜΠΟ, Εκαταρίνα	ROM 78,975
4) ΣΤΟΓΙΑΝΟΒΑ, Μποριάννα	BUL 78,775
5) ΦΡΟΛΟΒΑ, Τατιάννα	URS 78,725
6) ΑΓΚΑΚΕ, Λαβίνια	ROM 78,575
7) ΓΚΝΑΟΥΚ, Μάξι	RDA 78,425
8) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ, Ζόγια	BUL 78,350
9) ΚΟΥΤΙΝΑ, Λάουρα	ROM 78,275
10) ΤΣΕΝ, Γιουνγκγιάν	CHI 78,175

170) ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ, Αντωνία	CHY 31,150
171) ΜΑΡΑΘΟΒΟΥΝΙΩΤΟΥ, Μαρίνα	CHY 31,050

**ΑΛΜΑ:**

1) ΣΤΟΓΙΑΝΟΒΑ, Μποριάννα	BUL 19,825 (9,900+9,925)
2) ΣΑΜΠΟ, Εκαταρίνα	ROM 19,800 (9,900+9,900)
- ΑΓΚΑΚΕ, Λαβίνια	ROM 19,800 (9,900+9,900)
4) ΓΚΝΑΟΥΚ, Μάξι	RDA 19,775 (9,925+9,850)
5) ΜΠΙΤΣΕΡΟΒΑ, Όλγα	URS 19,650 (9,875+9,775)
6) ΜΑΝ ΝΑΜΑΡΑ, Τζούλιαν	USA 19,625 (9,875+9,750)
- ΡΑΟΥ, Σύλβια	RDA 19,625 (9,875+9,750)
8) ΓΙΟΥΡΤΣΕΝΚΟ, Νατάλια	URS 19,500 (9,900+9,600)

**ΔΙΖΥΓΟ:**

1) ΓΚΝΑΟΥΚ, Μάξι	RDA 19,925 (9,925+10,00)
2) ΑΓΚΑΚΕ, Λαβίνια	ROM 19,800 (9,900+9,90)
- ΣΑΜΠΟ, Εκαταρίνα	ROM 19,800 (9,900+9,90)
4) ΦΡΟΛΟΒΑ, Τατιάννα	URS 19,775 (9,875+9,90)
5) ΦΕΝΡΙΧ, Γκαμπριέλε	RDA 19,750 (9,850+9,90)
6) ΤΟΠΑΛΟΒΑ, Σύλβια	BUL 19,625 (9,825+9,80)
7) ΜΑΝ ΝΑΜΑΡΑ, Τζούλιαν	USA 19,275 (9,875+9,40)
8) ΡΙΤΣΝΑ, Χάνα	TCH 19,200 (9,850+9,35)

**ΔΟΚΟΣ:**

1) ΜΟΣΤΕΠΑΝΟΒΑ, Όλγα	URS 19,775 (9,875+9,90)
2) ΡΙΤΣΝΑ, Χάνα	TCH 19,750 (9,900+9,85)
3) ΑΓΚΑΚΕ, Λαβίνια	ROM 19,675 (9,825+9,85)
4) ΓΚΝΑΟΥΚ, Μάξι	RDA 19,275 (9,875+9,400)
5) ΡΑΟΥ, Σύλβια	RDA 19,250 (9,850+9,40)
- ΦΡΟΛΟΒΑ, Τατιάννα	URS 19,250 (9,750+9,50)
7) ΤΣΕΡΒΕΝΚΟΒΑ, Ίβα	TCH 19,150 (9,850+9,30)
8) ΒΙΛΧΕΛΜ, Άννα	RFA 19,125 (9,725+9,40)

**ΕΔΑΦΟΣ:**

1) ΣΑΜΠΟ, Εκαταρίνα	ROM 19,975 (9,975+10,00)
2) ΜΟΣΤΕΠΑΝΟΒΑ, Όλγα	URS 19,900 (9,900+10,00)
3) ΣΤΟΓΙΑΝΟΒΑ, Μποριάννα	BUL 19,850 (9,900+9,95)
4) ΑΓΚΑΚΕ, Λαβίνια	ROM 19,800 (9,900+9,90)
5) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ, Ζόγια	BUL 19,750 (9,850+9,90)
6) ΤΣΕΝ, Γιουνγκγιάν	CHI 19,700 (9,800+9,90)
7) ΜΟΡΑΒΕ, Ντιάννα	RDA 19,575 (9,825+9,750)
8) ΤΖΟΝΣΟΝ, Κάθου	USA 19,175 (9,775+9,40)

**ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ**

	Χρυσά	Αργυρά	Χάλκινα
ΣΟΒ. ΕΝΩΣΗ	9	5	1
ΚΙΝΑ	3	2	4
ΡΟΥΜΑΝΙΑ	1	5	2
ΙΑΠΩΝΙΑ	1	1	2
ΑΝ. ΓΕΡΜΑΝΙΑ	1	0	2
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	1	0	1
ΟΥΓΓΑΡΙΑ	0	1	0
ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ	0	1	0
ΓΑΛΛΙΑ	0	1	0

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΕ ΤΕΛΙΚΟΥΣ**

	Άνδρες	Γυναίκες	Σύνολο
ΣΟΒ. ΕΝΩΣΗ	11	6	17
ΚΙΝΑ	11	1	12
ΑΝ. ΓΕΡΜΑΝΙΑ	5	7	12
ΙΑΠΩΝΙΑ	10	0	10
ΡΟΥΜΑΝΙΑ	1	7	8
ΗΠΑ	4	3	7
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	1	4	5
ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ	0	3	3
ΚΟΥΒΑ	2	0	2
ΟΥΓΓΑΡΙΑ	2	0	2
ΓΑΛΛΙΑ	1	0	1
ΔΥΤ. ΓΕΡΜΑΝΙΑ	0	1	0

**ΓΡΑΨΤΕ ΜΑΣ ΤΩΡΑ,**

σ' αυτό το απόκομμα, τα στοιχεία του γυμναστηρίου (ή συλλόγου, σχολής κτλ.), ώστε να τα συμπεριλάβουμε στους πίνακές μας για ενημέρωση των χιλιάδων αναγνωστών μας.

**ΠΟΛΗ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΟ** .....

**ΟΝΟΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ** .....

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ** .....

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ (ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ)** .....

**ΑΘΛΗΜΑΤΑ** (χρησιμοποιείστε τις συντομογραφίες) .....

ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, 11-13 ΝΟΕΜΒΡΗ 1983

**ΧΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΡΥΘΜΙΚΗΣ**

Με θριαμβεύτρια την Βουλγαρία έληξε στο Στρασβούργο το φετινό παγκόσμιο πρωτάθλημα ρυθμικής. Η επικράτηση των αθλητριών της Βουλγαρίας ήταν πραγματικά πρωτοφανής, αφού πήραν 7 χρυσά μετάλλια και άφησαν μόνο 2 στις Σοβιετικές.

Στις ομαδικές ασκήσεις, οι Βουλγάρες προηγήθηκαν από την αρχή. Μπήκαν στον τελικό με διαφορά 5 εκ. (19,60-19,55) και την μεγάλωσαν εκεί, αφήνοντας δεύτερη την Σοβ. Ένωση. Εντύπωση όμως προκάλεσε η εμφάνιση της Βόρειας Κορέας, που ήταν υπέροχη. Κέρδισε δίκαια το χάλκινο και έδωσε μια νέα διάσταση στις ασκήσεις γκρουπ.

Στο σύνθετο έλαμψε το άστρο της 16χρονης Βουλγάρας Ντιλιάννα Γκεοργκίεβα, που μέσα σε γενική αποθέωση πήρε τον παγκόσμιο τίτλο. Η Γκεοργκίεβα πήρε 9,80 στην μπάλλα, 9,85 στο στεφάνι, 10 στις κορίνες και 9,90 στην κορδέλα. Αγωνίστηκε πολύ ψύχραιμα, παρά την ανύπαρκτη διεθνή πείρα της, και δεν επηρεάστηκε από τα μεγάλα ονόματα των αντιπάλων της.

Για την δεύτερη θέση έγινε εφιαλτική μάχη. Μετά τα τρία όργανα προηγούνταν η Ραλένκοβα με 29,85 και ακολουθούσαν η Μπελογκλάζοβα με 29,80 και η Ιγνάτοβα με 29,60. Στην κορδέλα η Ραλένκοβα πήρε 9,75. Με 9,80 στις κορίνες η Μπελογκλάζοβα την έφτασε στην δεύτερη θέση, όπως και η Ιγνάτοβα που πήρε 10 στο στεφάνι. Τρεις μοιράστηκαν το αργυρό μετάλλιο. Συνολικά στο πρωτάθλημα δόθηκαν 20 δεκάρια, τα οποία πήραν η Ιγνάτοβα (5) η Ραλένκοβα (5), η Γκεοργκίεβα (4), η Μπελογκλάζοβα (4) και η Κοντκάιτε (2).

**ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

1) Βουλγαρία	38,350	11) Νορβηγία	17,800
2) Σοβ. Ένωση	39,200	12) Καναδάς	17,700
3) Βόρ. Κορέα	38,800	13) Κούβα	17,650
4) Τσεχοσλοβακία	38,350	- Ολλανδία	17,650
5) Ισπανία	38,250	15) Σουηδία	17,525
6) Δυτ. Γερμανία	38,000	16) Φινλανδία	17,450
7) Ιαπωνία	37,750	17) Βραζιλία	17,400
8) Κίνα	37,725	18) ΗΠΑ	17,325
9) Γαλλία	18,350	19) Ελβετία	17,225
0) Ιταλία	17,950	20) Ν. Ζηλανδία	16,750
		21) Αυστραλία	16,250

**ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ:**

1) Ντιλιάννα Γκεοργκίεβα	BUL	39,65
2) Γκαλίνα Μπελογκλάζοβα	URS	39,60
- Λίλια Ιγνάτοβα	BUL	39,60
- Ανέλια Ραλένκοβα	BUL	39,60
5) Ντάλια Κουτκάιτε	URS	39,45
6) Ντόϊνα Σταϊκουλέσκου	ROM	38,90
7) Μπιάνκα Ντήτριχ	RDA	38,60
8) Λιμπούζε Μοϊζίσοβα	TCH	38,50
- Ρεγκίνα Βέμπερ	RFA	38,50
10) Μάρτα Μπόμπο	ESP	38,35

**ΜΠΑΛΛΑ:**

1) Γκαλίνα Μπελογκλάζοβα	URS	20,00
- Λίλια Ιγνάτοβα	BUL	20,00
3) Ανέλια Ραλένκοβα	BUL	19,95
- Ντιλιάννα Γκεοργκίεβα	BUL	19,95
5) Ντάλια Κουτκάιτε	URS	19,90
6) Ντόϊνα Σταϊκουλέσκου	ROM	19,65
7) Μάρτα Μπόμπο	ESP	19,55
8) Μπιάνκα Ντήτριχ	RDA	19,50

**ΣΤΕΦΑΝΙ:**

1) Ανέλια Ραλένκοβα	BUL	19,90
2) Γκαλίνα Μπελογκλάζοβα	URS	19,80
3) Λίλια Ιγνάτοβα	BUL	19,65
- Ντάλια Κουτκάιτε	URS	19,65
5) Λιμπούζα Μοϊζίσοβα	TCH	19,60
6) Ντιλιάννα Γκεοργκίεβα	BUL	19,55
- Μιχαέλα Κράουζε	RDA	19,55
8) Μάρτα Μπόμπο	ESP	19,45

**ΚΟΡΙΝΕΣ:**

1) Ντιλιάννα Γκεοργκίεβα	BUL	20,00
- Λίλια Ιγνάτοβα	BUL	20,00
3) Ανέλια Ραλένκοβα	BUL	19,90
- Ντάλια Κουτκάιτε	URS	19,90
5) Γκαλίνα Μπελογκλάζοβα	URS	19,80
6) Ντόϊνα Σταϊκουλέσκου	ROM	19,70
7) Ιρίνα Ζαρίποβα	URS	19,60
8) Μπιάνκα Ντήτριχ	RDA	19,55

**ΚΟΡΔΕΛΑ:**

1) Ντιλιάννα Γκεοργκίεβα	BUL	19,90
- Γκαλίνα Μπελογκλάζοβα	URS	19,90
3) Λίλια Ιγνάτοβα	BUL	19,80
4) Ανέλια Ραλένκοβα	BUL	19,75
5) Ιρίνα Ζαρίποβα	URS	19,70
6) Ντάλια Κουτκάιτε	URS	19,65
7) Ρεγκίνα Βέμπερ	RFA	19,35
8) Ντόϊνα Σταϊκουλέσκου	ROM	19,20

**ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ**

	χρυσά	αργυρά	χάλκινα
Βουλγαρία	7	2	5
Σοβ. Ένωση	2	3	2
Βόρ. Κορέα	0	0	1



# ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη



## Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ

### ΝΤΙΜΙΤΡΙ ΜΠΙΛΟΖΕΡΤΣΕΦ

Ο Ντιμίτρι Μπιλοζέρτσεφ ήταν η αποκάλυψη της φετινής σαιζόν. Κερδίζοντας τον Μάιο το πρωτάθλημα Ευρώπης και τώρα τον παγκόσμιο τίτλο, επισφράγισε την ανωτερότητά του.

Γεννήθηκε στη Μόσχα, στις 22 Δεκεμβρίου 1966. Άρχισε γυμναστική στα 8 του χρόνια, με προπονητή τον Αλεξάντερ Αλεξαντρόφ, στην ΤΣΣΚΑ Μόσχας.

Ο προπονητής του τον ανακάλυψε με κάπως παράξενο τρόπο. Μια μέρα ήλεγχε τις κάρτες των μαθητών στο Νο 818 σχολείο της Μόσχας, πάνω στις οποίες σημειώνονται όχι μόνο οι σχολικές επιδόσεις των μαθητών, αλλά και τα χαρακτηριστικά τους, στοιχία για την προσωπικότητά τους και στοιχεία για την οικογένειά τους. Συμπεριέλαβε λοιπόν τον Ντιμίτρι στη λίστα του και τον κάλεσε.

Ο νεαρός πήγε στο γυμναστήριο με τον πατέρα του, αλλά ήταν αρκετά βαρύς. Μάταια ο Αλεξαντρόφ προσπάθησε να πείσει αυτόν και τον πατέρα του να πάνε στην πάλη. Ο "Ντιζμα" έμεινε στη γυμναστική και, αφού τον πρώτο χρόνο δεν σημείωσε ιδιαίτερη πρόοδο, τον δεύτερο κέρδισε όλους τους συνομήλικους του.

Το 1981, στον πρώτο του επίσημο αγώνα, ήρθε τρίτος στο "Τουρνουά Φιλίας", το μεγάλο ετήσιο μήτινγκ νέων των Ανατολικών χωρών. Τον επόμενο χρόνο άρχισε ο θρίαμβος: Κέρδισε το "Τουρνουά Φιλίας" και λίγο αργότερα το Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων στην Άγκυρα. Έφηβος ακόμα, 16 μόλις χρονών, κέρδισε φέτος το "MOSCOW NEWS", τους Πανερωπαϊκούς ανδρών στη Βάρνα, εξαφανίζοντας αντιπάλους όπως ο Κορόλεφ και ο Γκούσογκι. Ακολούθησαν ο θρίαμβος στην Σπαρτακιάδα και λίγες μέρες στο Σοβιετικό πρωτάθλημα και στη Βουδαπέστη έδειξε ότι είναι πράγματι ο καλύτερος: αναδείχθηκε πρωταθλητής κόσμου, πριν καν συμπληρώσει τα 17 του χρόνια!...

Με ύψος 1,70 μ. και βάρος 66 κ. ο Μπιλοζέρτσεφ δεν έχει ασφαλώς τις ιδεώδεις προδιαγραφές για αθλητή της κλάσεως αυτής. Βασίζεται όμως, όπως ο Ντιτιάτιν, στην τρομερή του δύναμη και στην μεγάλη του εκρηκτικότητα, στοιχεία που συνδυάζει με μία άριστη τεχνική.

Χόμπυ του είναι το διάβασμα, η μουσική και το ποδόσφαιρο.

Για τους αγώνες δήλωσε: "Όλα πήγαν καλά εδώ. Πήρα τον παγκόσμιο τίτλο και τέσσερα δεκάρια στον ίππο με λαβές. Στο όργανο αυτό όμως θα αλλάξω όλη μου τη σειρά για το Λος Άντζελες. Θέλω πολύ να κερδίσω πολύ στην Ολυμπιάδα".

## Η ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ

### ΝΑΤΑΛΙΑ ΓΙΟΥΡΤΣΕΝΚΟ

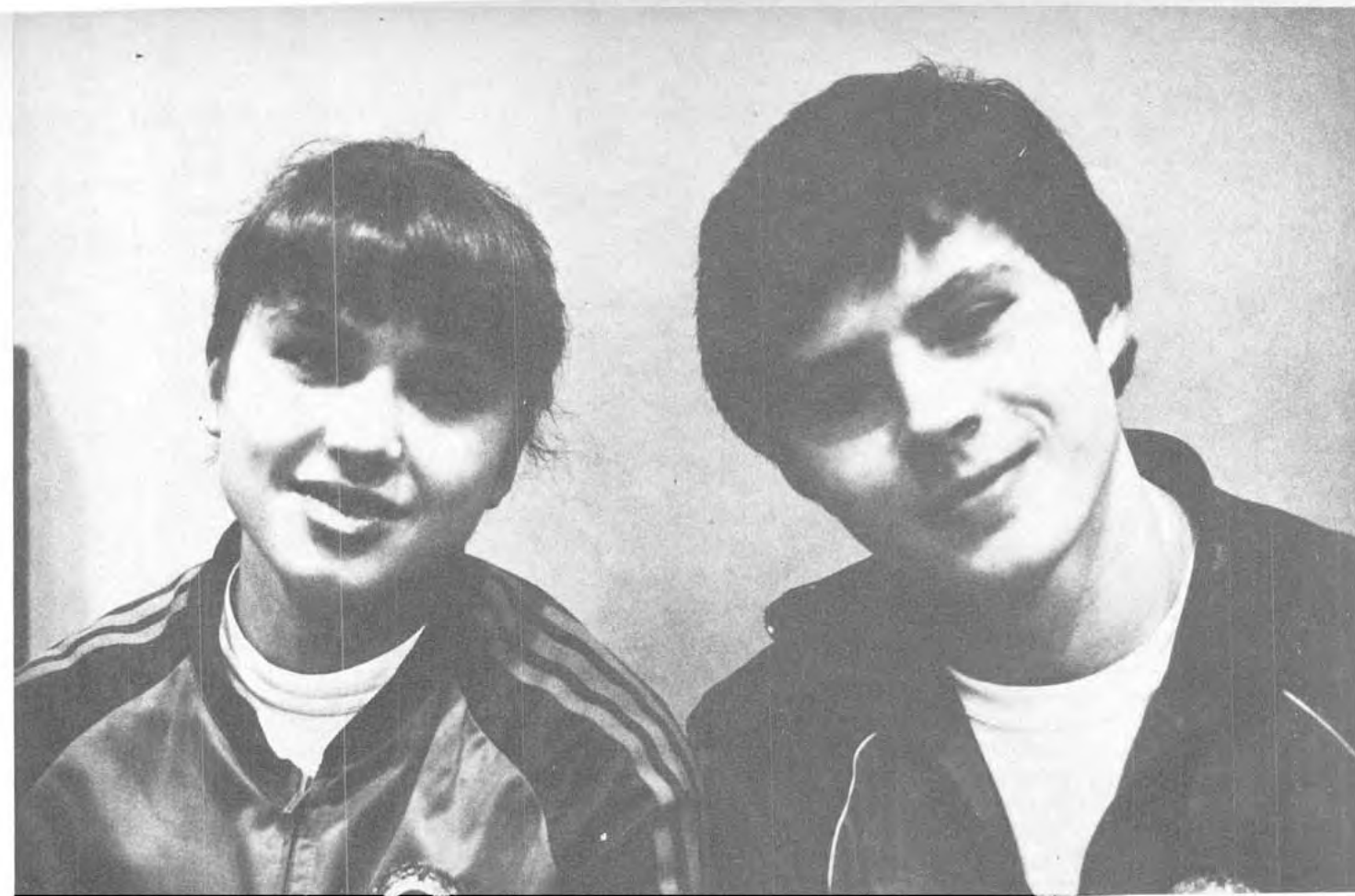
Για μία ακόμη φορά η Νατάλια Γιουρτσένκο, το κορίτσι με τα πράσινα μάτια, θα απασχολήσει τις σελίδες μας. Δίκαια άλλωστε, αφού αναδείχθηκε πρωταθλήτρια κόσμου εκθρονίζοντας, βασικά, την αγαπημένη του κόσμου και των κριτών Μπιτσέροβα.

Η Νατάλια γεννήθηκε στις 26 Ιανουαρίου 1965 στο Νορίλοκ της Βόρειας Σιβηρίας. Ο πατέρας της είναι Σοβιετικός και η μητέρα της Ελληνίδα. Από αυτήν, όπως λένε η ίδια και ο προπονητής της, πήρε τον "δυναμίτη στην καρδιά", που την κάνει να μη διστάζει ποτέ.

Την ανακάλυψε στα 7 της χρόνια η Γκαλίνα Χα σάνοβα σε μία αμμουδιά της Μαύρης Θάλασσας και την έπεισε να ασχοληθεί με την γυμναστική. Η Νατάλια έφτασε σε ένα αρκετά καλό επίπεδο και μετά από τέσσερα χρόνια πήγε στο Ροστώβ, όπου την ανέλαβε ο μεγάλος Βλάντισλαβ Ραστορότσκι, δημιουργός της Τουρίσεβα και της Σαποσνίκοβα.

Εκεί γνωρίστηκε με την ένα χρόνο μικρότερή της Αλμπίνα Σισόβα, με την οποία είναι οι καλύτερες φίλες. Το 1978 έκανε την πρώτη της διεθνή εμφάνιση; στο τουρνουά της Ρίζα, όπου δεν πήγε καλά. Τον επόμενο χρόνο αγωνίστηκε στην προσολυμπιακή Σπαρτακιάδα, όπου ήρθε 6η και πήρε χάλκινο στη δοκό, παρουσιάζοντας το πλάγιο φλικ-φλακ, που τώρα ονομάζεται "φλικ-φλακ Γιουρτσένκο". Μετά από μερικούς μήνες ήταν αναπληρωματική στους παγκόσμιους του Φορτ Γουέρθ.

Ο Ραστορότσκι, πάντα μεθοδικός, διέβλεψε το τέλος της Σαποσνίκοβα και για δύο χρόνια κράτησε την Γιουρτσένκο εκτός αγώνων, δουλεύοντάς την μεθοδικά. Έτσι το 1982 την ξανάπαρουσίασε και κέρδισε -μαζί με την Μπιτσέροβα- το παγκόσμιο κύπελο



Γιουρτσένκο και Μπιλοζέρτσεφ

λο στο Ζάγκρεμπ, ξεσηκώνοντας τον ενθουσιασμό στους φίλους της γυμναστικής, που έβλεπαν επί τέλους μία γυναίκα μέσα στα κοριτσάκια.

Το 1983 άρχισε με μία νίκη στο "MOSCOW NEWS". Λίγο αργότερα όμως απογοήτευσε στο "American Cup" (15η) και στους Πανερωπαϊκούς (9η). Η Νατάλια άρχισε να συνέρχεται τον Ιούνιο, μετά τη νίκη της στην Πανεπιστημιάδα του Έντμοντον. Ακολούθησαν η νίκη στην Σπαρτακιάδα και στο Σοβιετικό κύπελλο και τέλος ο θρίαμβος της Βουδαπέστης.

Βασικά της προσόντα είναι η αυτοπεποίθηση, η ψυχραιμία και το θάρρος της, σε συνδυασμό πάντα με την χάρη της, πράγμα που όπως ομολογεί της χάρισε η συχνή παρακολούθηση και εξάσκηση στο μπαλέτο. Είναι χαλαρή ευθύς, που δεν διστάζει να πει αυτό που πιστεύει, όπως δεν διστάζει να δοκιμάσει μία δύσκολη άσκηση.

## ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ:

Λόγω πληθώρας ύλης, στο τεύχος αυτό δεν δημοσιεύονται οι Βαλκανικοί Αγώνες που έγιναν στην Άγκυρα. Το ρεπορτάζ θα δημοσιευθεί στο επόμενο τεύχος, μαζί με εκείνο από τους Βαλκανικούς εφήβων-νεανίδων.

Ο συντάκτης του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" Ζαχ. Νικολαΐδης βρέθηκε τόσο στην Άγκυρα όσο και στο Χάσκοβο και θα παρουσιάσει τις δύο φετινές Βαλκανιάδες.

Έχει ύψος 1,57 μ. ζυγίζει 45 κ. και ανήκει στην Δυναμό Ροστώβ. Θαυμάζει την Τουρίσεβα και τον Σανέεφ και χόμπυ της είναι το μπαλέτο.

Θυμίζουμε στους φίλους της γυμναστικής, ότι το ΔΥΝΑΜΙΚΟ παρουσίασε ένα μεγάλο αφιέρωμα στην Γιουρτσένκο, στο τεύχος του Σεπτεμβρίου 1983.

Μετά τους αγώνες η νέα πρωταθλήτρια κόσμου είπε: "Ο προπονητής μου μου είχε πει ότι ο αγώνας θα κρινόταν στη δοκό. Έτσι και έγινε. Φοβήθηκα όταν είδα την Γκνάουκ και την Σάμπο να πάνε τόσο καλά στα υποχρεωτικά. Δεν περίμενα τον τίτλο, πίστευα όμως ότι θα κέρδιζα όταν στο σύνθετο άρχισα με 10 στο άλμα. Ήξερα ότι μόνο από δικό μου λάθος θα έχανα και το απέφυγα. Είμαι πολύ ευτυχημένη που νικήσαμε τη Ρουμανία, γιατί τώρα θα πάμε με διαφορετικό ηθικό στο Λος Άντζελες".

Στο επόμενο τεύχος θα έχουμε επίσης ένα αφιέρωμα-έκπληξη στη χρονιά που πέρασε με θέμα: "Τι μας έδωσε το 1983".

Και φυσικά να μην ξεχνάμε τον μεγάλο διαγωνισμό μας, για την ανάδειξη των καλύτερων της χρονιάς. Τα αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στο επόμενο τεύχος.

Στους φίλους της γυμναστικής ευχόμαστε χαρούμενα Χριστούγεννα και Καλή Ολυμπιακή Χρονιά!

Ζαχαρίας Νικολαΐδης



# ΤΟ ΚΑΛΕΝΔΑΡΙΟ ΤΟΥ 1984

## ΤΟ ΚΑΛΕΝΔΑΡΙΟ ΤΟΥ 1984

Έγινε γνωστό το Καλενδάριο του 1984 για την γυμναστική, που αναμένεται να εγκριθεί και από το Κεντρικό Συμβούλιο του ΣΕΓΑΣ.

Βασικές καινοτομίες είναι ότι διαχωρίζονται τα Παγκόσμια πρωταθλήματα μεταξύ τους, ότι επανέρχονται οι αγώνες πόλεων και οι περιφερειακοί (με την επωνυμία "Αχ. Παππά") ότι δημιουργείται και κατηγορία παγκορασίδων και στην ρυθμική και ότι το Κύπελλο της ρυθμικής θα γίνει φέτος στην Κύπρο. Α ναυτικά (ΕΝ=ενόργανος, ΡΥ=ρυθμική):

### ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

15-30 : Εσωτερικοί αγώνες συλλόγων.

### ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

1-10 : Αγώνες πόλεων EN  
20-29 : Αγώνες "Αχ. Παππά" (αξιολόγηση) EN

### ΜΑΡΤΙΟΣ

16-18 : Πανελλήνιοι ανδρών-γυναικών (αξιολόγηση)-θεσσαλονίκη ή Σέρρες EN

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ

31/3-1/4 : Διασυλλογικοί ρυθμικής (αξιολόγηση)-Αθήνα και Θεσσαλονίκη ΡΥ  
5-8 : Πανελλήνιοι εφήβων-νεανίδων (αξιολόγηση) EN  
14-15 : Πανελλήνιοι γυναικών-νεανίδων (αξιολόγηση) Αθήνα ΡΥ  
27-28 : Ευρίπεια-Χαλκίδα EN-ΡΥ

### ΜΑΙΟΣ

5-6 : Πανελλήνιοι παιδών (αξιολόγηση)-Ναύπλιο EN  
12-13 : Πανελλήνιοι κορασίδων-παγκορασίδων (αξιολόγηση)-θεσσαλονίκη ΡΥ  
19-20 : Κύπελλο Ελλάδος (αξιολόγηση)-Χανιά EN  
26-27 : Νικολαΐδεια - Νίκαια EN

### ΙΟΥΝΙΟΣ

2-3 : Πανελλήνιοι παμπαίδων (αξιολόγηση)-Χαλκίδα EN  
9-10 : Ζάνεια-Κηφισιά EN  
16-17 : Πανελλήνιοι παγκορασίδων (αξιολόγηση)-Αθήνα EN  
29-30 : Πανελλήνιοι κορασίδων (αξιολόγηση) EN

### ΙΟΥΛΙΟΣ

14-17 : Κύπελλο Ελλάδος (αξιολόγηση)-Κύπρος ΡΥ

### ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

20-30 : Προκρίσεις Βαλκανικών EN-ΡΥ  
20-30 : Σεμινάρια προπονητών-Αλεξανδρούπολη EN-ΡΥ

### ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

1-4 : Βαλκανικοί Αγώνες-Ρουμανία \* EN  
15-18 : Μεσογειακό Κύπελλο-Αθήνα EN  
\* Οι Βαλκανικοί της ρυθμικής θα γίνουν φέτος χωριστά, μάλλον στην Τουρκία, αλλά η ημερομηνία δεν ορίστηκε ακόμη.

Δύο μόνο επίσημες διοργανώσεις της FIG θα γίνουν το 1984. Είναι οι Πανευρωπαϊκοί εφήβων-νεανίδων στο Ρίμινι (26-29 Απριλίου) και οι Ολυμπιακοί Αγώνες στο Λος Άντζελες (29 Ιουλίου - 5 Αυγούστου).

### ΠΑΝΤΡΕΥΤΗΚΕ

Ο Γ. ΓΙΟΥΒΑΝΗΣ

Το Σάββατο 19 Νοεμβρίου, στην εκκλησία της Αγ. Τριάδας στο Ν. Ηράκλειο, παντρεύτηκε ο παλιός πρωταθλητής και διεθνής αθλητής του Ολυμπιακού και τώρα προπονητής του Παναθηναϊκού Γιώργος Γιουβάνης, με την συνεργάτιδά του Μαρία Παπαδοπούλου. Το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ" εύχεται στο νέο ζευγάρι κάθε ευτυχία.

### ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ FIG

Σοβαρές αποφάσεις πήρε η Διεθνής Ομοσπονδία Γυμναστικής (FIG), στο συνέδριο της που έγινε το Νοέμβριο στο Στρασβούργο (Την Ελλάδα εκπροσώπησε ο γεν. γραμματέας της ΤΕΓ κ. Λάμπρου).

\* Αποφάσισε να αναμορφώσει τον κώδικα βαθμολογίας, δημιουργώντας κατηγορία ασκήσεων D (υψίστης δυσκολίας), μετά τα πολλά δεκάρια που δόθηκαν στη Βουδαπέστη. Στην κατηγορία αυτή θα υπαχθούν οι μέχρι τώρα ασκήσεις και όλες οι πρωτοτυπίες και νέες ασκήσεις. Ο νέος κώδικας θα ισχύσει από το 1985.

\* Επανένταξε στην δύναμή της την Ταϊβάν σαν "ομοσπονδία της Κινεζικής Ταϊπέι" και έγραψε σαν νέο μέλος την Βόρεια Υεμένη. Απέρριψε όμως την αίτηση της Παλαιστίνης.

\* Το Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα τζούνιορς 1984 θα γίνει 26-29 Απριλίου στο Ρίμινι (Ιταλία).

\* Το παγκόσμιο κύπελλο 1988 θα γίνει στο Τόκυο (Ιαπωνία).

\* Οι παγκόσμιοι ρυθμικής 1985 θα γίνουν στο Βαλαντολίτ (Ισπανία).

# ΜΙΣΤΕΡ ΒΟΡΕΙΟΣ ΕΛΛΑΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 4-ΔΕΚ-83



Φωτογραφίες: Θύμιος Περισίδης

Από τον Λευτέρη Κογκαλιδή

Περισσότεροι από 500 θεατές πλημμύρισαν κυριολεκτικά την αίθουσα "Αριστοτέλης" του ξενοδοχείου "Μακεδονία Παλάς" για να παρακολουθήσουν, τους Β' Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως που ωργάνωσαν τα "ΣΠΟΡ του Βορρά".

Αθλητές και θεατές συμφώνησαν με την κρίση της επιτροπής και τα συνεχή χειροκροτήματα στην ανακοίνωση των αποτελεσμάτων σφράγισαν την επιτυχία της εκδηλώσεως.

Όλο το πρόγραμμα που κράτησε πάνω από δύο μισού ώρες κύλησε κανονικά, χωρίς χασμάτα, χωρίς επεισόδια, χωρίς παρατράγουδα.

### ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Από τις 7.30 το πρωί άρχισαν να προσέρχονται στο "Μακεδονία Παλάς" οι αθλητές για να δηλώσουν την παρουσία τους - επιδεικνύοντας την ταυτότητά τους - στην Γραμματεία των Αγώνων.

Ήδη όλοι γνώριζαν τον αριθμό συμμετοχής τους κι έτσι έπαιρναν αμέσως το νούμερο (που θα φορούσαν αργότερα επί σκηνής) και το "ελευθέρας" για την είσοδό τους στην αίθουσα το βράδυ.

Μετά την πρόκριση δόθηκαν σ' όλους τους αθλητές προσκλήσεις για την βραδινή δεξίωση και κάρτες για την δωρεάν παραμονή τους στο "Καψής".

Στην αίθουσα ήταν παρόντες κατά την πρόκριση μόνον αθλητές και διευθυντές γυμναστηρίων. Μετά την πρόκριση, που κράτησε δύο ώρες, η κριτική επιτροπή αποσύρθηκε σε αίθουσα του "Καψής" για την αξιολόγηση των αθλητών.

Το απόγευμα, οι ενδιαφερόμενοι θεατές άρχισαν να συγκεντρώνονται στους χώρους του "Μακεδονία Παλάς" από τις 5, αλλά οι πόρτες άνοιξαν στις 7 ακριβώς.

Ο παρουσιαστής της εκδηλώσεως και μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής αφού αναφέρθηκε στο άθλημα κάλεσε τον δημοσιογράφο Σαράντη Πανταζή που σαν εκπρόσωπος του εκδοτικού οργανισμού "Π.Ε.Λεβαντή και των "ΣΠΟΡ του Βορρά" απεύθυνε χαιρετισμό.

Ακολούθησε μετά η συνολική παρουσίαση των 8 αθλητών που αποτελούσαν την πρώτη ομάδα (κατηγορία εφήβων - ύψος κάτω από 1,72). Αφού τους είδε το κοινό άρχισε η παρουσίαση των αθλητών ξεχωριστά, ενώ γινόταν αναφορά στα στοιχεία του (ονοματεπώνυμο, τόπος προελεύσεως και χρόνος γεννήσεως, ύψος και βάρος).

Μετά την παρουσίαση του καθενός ξεχωριστά κλήθηκαν στο τέλος όλοι στη Σκηνή για συγκριτικές πόζες και αμέσως μετά έγινε η απονομή μεταλλών, σ' όλους και η απονομή των κυπέλλων στους 3 πρώτους.

Το ίδιο επαναλήφθηκε με την κατηγορία εφήβων με ύψος πάνω από 1,72. Μετά τις απονομές κλήθηκαν οι δύο πρώτοι κάθε κατηγορίας ο Γεώργιος Ζηλίδης (νικητής της κατηγορίας με ύψος κάτω από 1,72) & ο Ανέστης Τσιφλικίδης (με ύψος πάνω από 1,72) για σύγκριση και, τελικά, πρώτος στην κατηγορία εφήβων ανεδείχθη ο δεύτερος.

Η ίδια διαδικασία ακολούθησε στην κατηγορία ανδρών, όπου στο τέλος, μεταξύ των δύο νικητών, δηλ. του Ανάργυρου Τσοπουρίδη και του Μενελάου Μπαϊμπούτη ανακηρύχθηκε ο πρώτος "Μίστερ Βορ. Ελλάς".

Πριν από την ανακοίνωση των τελικών αποτελεσμάτων απονεμήθηκαν μετάλλια στα μέλη της κριτικής επιτροπής και το κύπελλο στον καλύτερο ποζέρ και πιο μωώδη.

Στην αρχή του δεύτερου μέρους εμφανίστηκε σαν "γκεστ προυζερ" ο Απόστολος Φραντζανός, στον οποίο επιδόθηκε αναμνηστική πλακέτα των "ΣΠΟΡ του Βορρά" "τιμής ένεκεν".

### ΤΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ

Τα διπλώματα συμμετοχής θα είναι στη διάθεση των αθλητών της θεσσαλονίκης από σήμερα το πρωί έως τις 10 το βράδυ και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να τα ζητήσουν από το Γραφείο Πόλεως (Τσιμισκή 79) Οι εκτός θεσσαλονίκης θα τα παραλάβουν με το Ταχυδρομείο.

### Η ΟΜΙΛΙΑ

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής ο κομπέρ είπε:

"Τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" με ιδιαίτερη χαρά οργανώνουν για β' συνεχή χρονιά τους Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως για τον τίτλο "Μίστερ Βόρειος Ελλάς 83".

Όταν πέρσει για πρώτη φορά προκηρύχθηκε η διαγωνιστική αυτή εκδήλωση ήταν πολλοί αυτοί που αμφέβαλαν για την επιτυχία της - τόσο σε προσέλευση αθλητών και θεατών όσο και για την οργανωτική δομή της.

Το αποτέλεσμα τους διέψευσε. 33 αθλητές από τη Μακεδονία και τη θράκη και 700 θεατές, έδωσαν ένα μέτρο της απηχίσεως που είχε η πρόσκληση και πρόκληση. Όσο για την οργάνωση, η συγκρότηση της οργανωτικής επιτροπής από ειδικούς του σιδερένιου αθλήματος, αθλητικογράφους και άλλους έμπειρους συνεργάτες οδήγησε στην ομαλή και απρόσκοπτη λειτουργία των Α' Αγώνων.





Ομαδικές πόζες και συγκρίσεις στους έφηβους χαμηλά αναστήματα.



Στιγμιότυπο από την κατάμεστη αίθουσα του Μακεδονία Παλάς όπου έγιναν οι αγώνες.



Οι αθλητές κατηγορίας εφήβων,ψηλά αναστήματα.





Συγκρίσεις στους ψηλούς έφηβους.



1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr – Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 57, ΔΕΚ'83-ΙΑΝ'84 – Σελ. 19/66

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΙΟΖΑΡΕΙ ΕΙΔΙΚΑ  
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ  
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148

ΝΙΚΟΥ ΡΑΦΤΑΚΗ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
ΜΕ ΒΑΡΗ  
ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ  
ΤΗΣ  
ΔΥΝΑΜΗΣ



ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΠΟΖΑΡΕΙ  
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΓΙΑ ΘΛΟΥΣ  
ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ  
ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Η ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Κεφάλαιο 1: Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Τα Σωματικά Προσόντα.....	19
Η Νευρική Αποδοτικότητα.....	22
Η Καρδιαγγειακή Ικανότητα.....	22
Η Τεχνική Επιδεξιότητα.....	22
Η Μυϊκή Δύναμη.....	22
Συμπεράσματα.....	22

Κεφάλαιο 2: ΜΥΪΚΗ ΔΟΜΗ - ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

Η Μυϊκή Δομή.....	24
Κινητικές Μονάδες - Νευρομυϊκή Αποδοτικότητα.....	26
Ο Μηχανισμός της Μυϊκής Σύσπασης.....	27
Η Χημεία της Μυϊκής Σύσπασης.....	28
Οι Φάσεις του Μυϊκού Έργου.....	29

Κεφάλαιο 3: ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Αερόβιες Ασκήσεις.....	31
Καρδιαγγειακή Ικανότητα.....	31
Οι Καρδιακοί Παλμοί.....	32
Αναερόβιες Ασκήσεις.....	33
Ισομετρικές Ασκήσεις.....	34
Ισοτονικές Ασκήσεις.....	35
Αυξοτονικές - Ισοκινητικές Ασκήσεις.....	35
Προπόνηση με Βάρη και Καρδιαγγειακή Αποδοτικότητα.....	38

Κεφάλαιο 4: Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η Μυϊκή Δύναμη.....	40
Η Αρχή της Επιδόρυσης.....	42
Η Ανάπτυξη των Μυώνων.....	45
Η Μέθοδος των Αργών Κινήσεων.....	47
Προπόνηση και Ανάπαυση.....	51

Κεφάλαιο 5: ΑΝΑΠΝΟΗ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η Αναπνοή.....	56
Η Προθέρμανση.....	57
Η Αποθέρμανση.....	58
Η Ελαστικότητα.....	58
Ασκήσεις Ελαστικότητας.....	60

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Κεφάλαιο 6: ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κεφάλαιο 7: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ	67
Οι Μυόνες του Στήθους.....	70
Πιέσεις επί Πάγκου.....	71
Πουλ-όβερ.....	73
Εκτάσεις Αθλητών.....	74
Βυθίσεις στο Δίχτυο.....	74

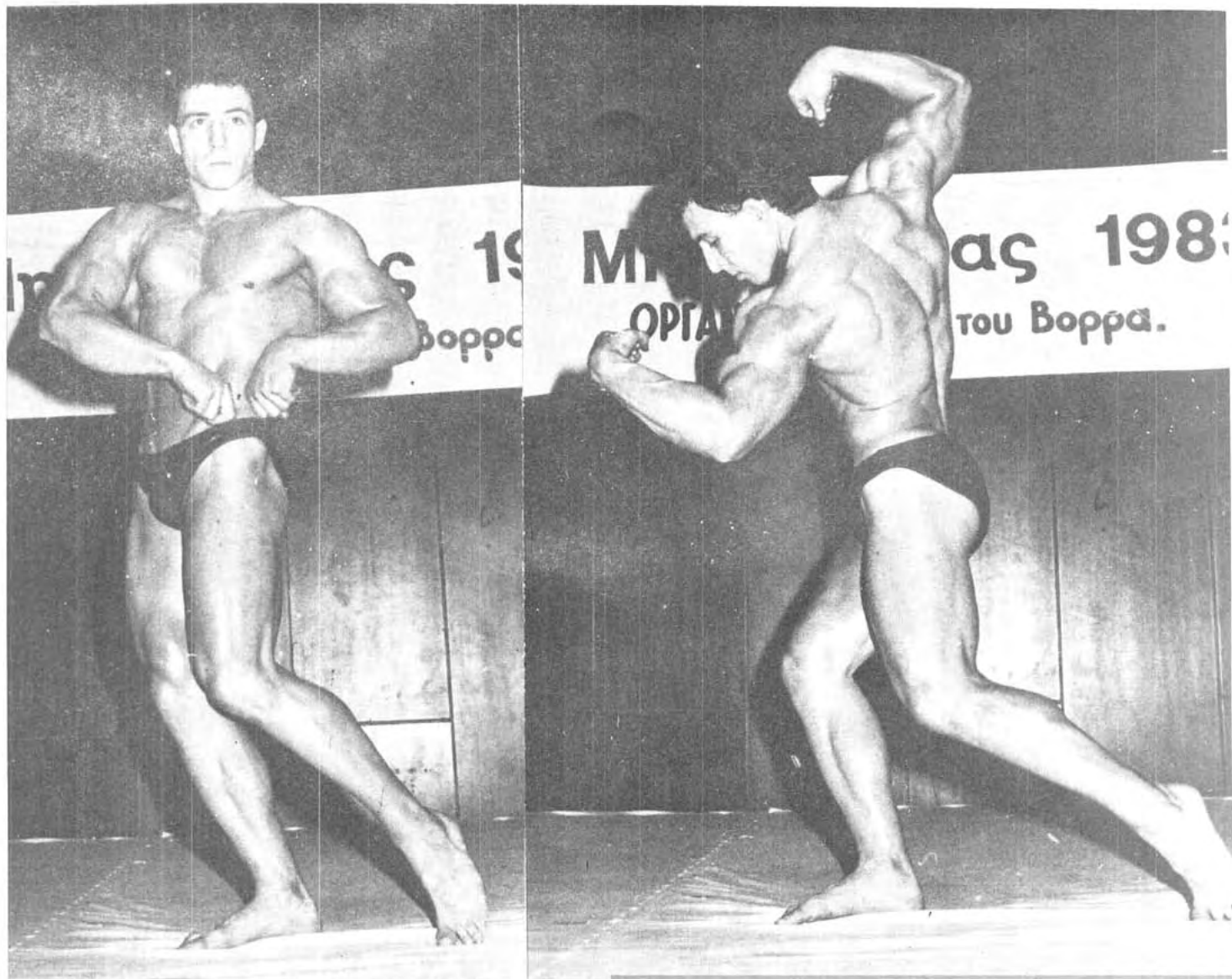
Κεφάλαιο 8: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΛΑΤΗ ΚΑΙ ΜΕΣΗ

Οι Μυόνες της Πλάτης και της Μέσης.....	77
Κωπηλατική Άσκηση.....	78
Κωπηλατική με Μπάρα «Τ».....	80

Κωπηλατική με Έναν Αλτήρα.....	81
Έλξεις στο Μονόζυγο.....	82
Άρσεις Θανάτου.....	85
Υπερεκτάσεις.....	86
Η Άσκηση «Καλυμέρα».....	86
Κεφάλαιο 9: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ	
Τραπέζιοι.....	
Οι Τραπεζοειδή Μυόνες.....	87
Εκτάσεις Τραπεζοειδών με Μπάρα.....	87
Πιέσεις στη Μηχανή Στερών.....	91
Διαβάριοι.....	
Οι Διαβάριοι Μυόνες.....	92
Κάμψεις Διακροτών με Μπάρα.....	93
Κάμψεις Διακροτών με Αλτήρες.....	93
Κάμψεις Συγκέντρωσης με Έναν Αλτήρα.....	94
Πήχες.....	
Οι Μυόνες των Πήχων.....	94
Ασκήσεις για τους Πήχες.....	95
Ανάποδες Κάμψεις Διακροτών.....	100
Κεφάλαιο 10: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ	
Οι Δελτοειδείς Μυόνες.....	101
Πιέσεις.....	101
Προτάσεις και Ανατάσεις Αθλητών.....	104
Η Όρθια Κωπηλατική.....	105
Πλάγιες Εκτάσεις Αθλητών.....	106
Εκτάσεις Αθλητών στην Πρόκλιση.....	106
Κεφάλαιο 11: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ	
Οι Μυόνες του Αυχένα.....	108
Ασκήσεις για τον Αυχένα.....	108
Κεφάλαιο 12: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ	
Οι Μυόνες των Ποδιών.....	111
Βαθιά Καθίσματα (Σκουάτς).....	114
Μηροστά Βαθιά Καθίσματα (Κακ Σκουάτς).....	116
Εκτάσεις Τετρακεφάλων.....	117
Διπλώσεις Διακροτών.....	119
Για τις Γάμπες, Άρσεις στις Μύτες των Ποδιών.....	119
Κεφάλαιο 13: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ	
Οι Κοιλιακοί Μυόνες.....	121
Άρσεις Κορμού (Σπ-Απς).....	123
Άρσεις Ποδιών.....	125
Συστροφές της Μέσης.....	125
Κεφάλαιο 14: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	126
Κεφάλαιο 15: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	135
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ	
Βασικές Γνώσεις.....	141
Τα Θρεπτικά Συστατικά των Τροφών.....	142
Η Στρατηγική της Διαίτας.....	147
Επιλογές.....	148

1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr – Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 57, ΔΕΚ'83-ΙΑΝ'84 – Σελ. 20/66





Ο κ.Λευτέρης Κογκαλίδης που παρουσίασε άψογα τους αγώνες.

Η κριτική επιτροπή,όλοι γνωστοί αθλητές του "σιδερένιου αθλήματος" δέχονται αναμνηστικά μετάλλια από τον κ.Λευτέρη Κογκαλίδη.Από αριστερά: Τάσος Μώρος,Φραγκίσκος Μπατής,Σπύρος Μπουρνάζος,Αποστόλης Φρατζανάς και Χρήστος Χατζηγεωργίου.



Ο Απόστολος Φρατζανάς ενθουσίασε με τις πόζες του και τον τρόπο που τις έδωσε.







Μετά την απονομή των κυπέλλων, ομαδικές πόζες από την κατηγορία εφήβων, ψηλά αναστήματα. Μπροστά, στη μέση ο Ανέστης Τσιφλικίδης (1ος), αριστερά ο Νίκος Ράπτης (2ος) και δεξιά ο Κώστας Ερμείδης (3ος).



## ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Οι αθλητές που δήλωσαν συμμετοχή κατά κατηγορίες και σύμφωνα με τον αύξοντα αριθμό που τους έδωσε η Οργανωτική Επιτροπή είναι οι εξής:

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

• Με ύψος κάτω από 1,72

1. Χαράλαμπος Κιλίκης
2. Σταύρος Καρανικόλας
3. Μιλτιάδης Γιανόκο
4. Χρήστος Σταμπουλής
5. Σωκράτης Σαχανίδης
6. Χρήστος Τουμανίδης
7. Γεώργιος Λαζαρίδης
8. Γρηγόριος Χατζηγιάννης
9. Δημήτριος Παντελίδης
10. Βασίλειος Σαμαράς
11. Αθανάσιος Σαμαράς
12. Χρήστος Κανελάκης
13. Κωνσ. Κουρουμάνης
14. Αναστάσιος Δημητριάδης
15. Γεώργιος Ζηλίδης

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

• Με ύψος πάνω από 1,72

16. Λεονταρής Ασημακίδης
17. Δημήτριος Βλάχος
18. Ιωάννης Μαντάς
19. Αναστάσιος Ρούσπος
20. Κωνσ. Χατζηηλιάδης
21. Στέφανος Στεφανίδης
22. Μαυρόδης Κυριαζάκης
23. Ιωάννης Κουπαρίδης
24. Κωνσ. Ερμείδης
25. Ηρακλής Χαριτίδης
26. Νικόλαος Χριστοφίδης
27. Ιωάννης Τσάλης
28. Θεόδωρος Μαγνήσαλης
29. Νικόλαος Ράπτης
30. Αθανάσιος Τσελέπης
31. Ανέστης Τσιφλικίδης
32. Ευστάθιος Μεχανετζίδης
33. Κωνσ. Χατζηθεοδώρου
34. Παντελής Μαραγκοζίδης
35. Διομήδης Παπαγιάννης
36. Αναστάσιος Κούτρης
37. Βασίλειος Χριστοδούλου

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

• Με ύψος κάτω από 1,72

38. Φώτης Πετράκης
39. Σάββας Καπακίδης
40. Ιωάννης Βοζίκογλου
41. Ανάργυρος Τσοπουρίδης
42. Βασίλειος Μανούσος
43. Κώστας Καραγιάννης
44. Μιχάλης Ζωίδης
45. Κων. Νιάνιος
46. Μιχαήλ Ελευθεριάδης

Η επιτυχία των περυσινών Αγώνων, ήταν που υποχρέωσε τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" να προχωρήσουν στη καθιέρωση του νέου θεσμού, με την οργάνωση του φετεινού πρωταθλήματος.

Τα νέα στοιχεία των Β' Αγώνων είναι:

1) Η διεύρυνση της συμμετοχής των αθλητών (όχι μόνο πια από την Μακεδονία και τη Θράκη, αλλά και από τη Θεσσαλία που γεωγραφικά ανήκει στο βορειοελλαδικό χώρο).

2) Ο διαχωρισμός των αθλητών σε κατηγορίες ανά ύψος - πάνω και κάτω από 1,72.

3) Η αποκλειστική συμμετοχή πρωταθλητών του μπόντου μπιλντινγκ στην κριτική επιτροπή που η πείρα και οι γνώσεις τους εγγυώνται την αδιάβλητη, και αντικειμενική και ορθή κρίση των διαγωνιζομένων ενώ παράλληλα δίνουν ξεχωριστό κύρος στην εκδήλωση και αξία στα αποτελέσματα.

Τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" υπενθυμίζουν - η σημερινή εκδήλωση - όπως και η περυσινή "δεν έχει κερδοσκοπικό χαρακτήρα". Όλες οι εισπράξεις θα διατεθούν για κοινωνικά ιδρύματα της Θεσσαλονίκης παρά την αντιμετώπιση των τεράστιων δαπανών που υπήρξε μια γενναιόδωρη προσφορά και συμμετοχή του γνωστού σχεδιαστή ανδρικής μόδας Γιώργου Παρασκευόπουλου - και τον οποίο θερμά ευχαριστούμε.

Δυό λόγια κατατοπιστικά τώρα για μπόντου μπιλντινγκ. Γύρω στο 1960 ξεκίνησε το σιδερένιο άθλημα στην Ελλάδα. Σήμερα πάνω από 1.500 αθλητές προπονούνται συστηματικά σε γυμναστήρια της Μακεδονίας, Θράκης και Θεσσαλίας ενώ εκατοντάδες άλλοι μυσούνται προοδευτικά ή εποχιακά ή περιστασιακά στα μυσικά του σπόρ της δεκαετίας του '80.

Μόνο στη Θεσσαλονίκη από πέρυσι μέχρι φέτος διπλασιάστηκαν τα γυμναστήρια που ασχολούνται αποκλειστικά με την ανάπτυξη του αθλήματος, ενώ συνεχώς ανοίγουν και καινούργια. Διπλάσιος είναι ο αριθμός των νέων που ανακαλύπτουν-ανακάλυψαν από πέρυσι έως σήμερα το μπόντου μπιλντινγκ. Και δεν είναι, ακόμα, αμέτοχα τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" σ'όλη αυτή την κοσμογονία γύρω από το σιδερένιο άθλημα που με συνεχή ρεπορτάζ ενημέρωσαν και ενημερώνουν το ειδικό αυτό ευρύτερο αναγνωστικό κοινό για το μπόντου μπιλντινγκ.

Διευκρινίζουμε για τους αμήτους ότι οι Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως δεν είναι καλλιστεία. Η κριτική επιτροπή δεν λαμβάνει υπ'όψιν την ομορφιά του προσώπου.

Τα κριτήρια ήταν και είναι η αξιολόγηση του μεγέθους και της συμμετρίας της μυϊκής αναπτύξεως και του μυϊκού προσδιορισμού - αποτελέσματα επίμονης προπονήσεως - προετοιμασίας και αυστηρής

Για τα ελάχιστα λεπτά που θα ποζάρουν οι αθλητές δαπάνησαν ατέλειωτες ώρες στα γυμναστήρια.

Και τώρα σας παρουσιάζουμε τα μέλη της κριτικής επιτροπής που είναι όλοι οι κάτοχοι του τίτλου Μίστερ Ελλάς και διεθνείς πρωταθλητές με αλφαβητική σειρά:

1) Σπύρος Μπουρνάζος, 2) Φραγκίσκος Μπατής, 3) Τάσος Μώρος, 4) Απ. Φραντζανάς, 5) Χρήστος Χατζηγεωργίου.

Καταλήγοντας θα πρέπει να τονίσουμε ότι σε κάθε αγώνα υπάρχουν νικητές και ηττημένοι. Δεν είναι δυνατόν να φύγουν όλοι οι αθλητές νικητές απ' αυτή την ευγενική άμιλλα.

Η σύνθεση της κριτικής επιτροπής εγγυάται τα πιο αδιάβλητα και δίκαια αποτελέσματα. Είθε η νίκη να στέψη τους καλύτερους.





Από την κατηγορία ανδρών, χαμηλά αναστήματα  
Μόνο τέσσερεις, αλλά όλοι καλοί. Δεύτερος από  
δεξιά ο Αργύρης Τσοπουρίδης που εντυπω-  
σίασε ιδιαίτερα.



Από την κατηγορία ανδρών-ψηλά αναστήματα, πό-  
ζες για συγκρίσεις και ομαδικές με τα μετάλ-  
λια. Μπροστά στη μέση ο Ηλίας Παγιαννίδης(2  
ος), δεξιά μπροστά ο Μενέλαος Μπαϊμπούτης(1  
ος) και πίσω αριστερά ο Χρήστος Κεχαγιάς(3ος)







- 47. Περικλής Νετέλτσος
- 48. Δημ. Μπαρμπαγιάννης
- 49. Γεώργιος Σκόλιας

#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

- Με ύψος πάνω από 1,72
- 50. Χρήστος Κεχαγιιάς
- 51. Χρήστος Τσαπακίδης
- 52. Ιορδάνης Γιανόγλου
- 53. Βάιος Βαγιόπουλος
- 54. Νικόλαος Καπετανίδης
- 55. Κώστας Δανιηλίδης
- 56. Κώστας Κούλας
- 57. Σωτήρης Πέππας
- 58. Ηλίας Παγιαννίδης
- 59. Αθανάσιος Κότζανος
- 60. Ανδρέας Ζώτος
- 61. Αναστάσιος Οργανοπαίχτης
- 62. Μενέλαος Μπαϊμπούτης
- 63. Θεόδωρος Μιχαηλίδης
- 64. Ε. Μόκας
- 65. Χρήστος Χατζηκυριακίδης

#### ΟΙ ΔΙΑΓΩΝΙΣΘΕΝΤΕΣ

Από τους 65 αθλητές που δήλωσαν συμμετοχή μόνο 37 έφθασαν στον τελικό γύρο. Έξη δεν προκρίθηκαν και τρεις δεν παρουσιάστηκαν το βράδυ μολονότι είχαν προκριθεί.

Οι αθλητές που έφθασαν στον τελικό γύρο είναι κατά κατηγορίες οι εξής:

#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

• Με ύψος κάτω από 1,72: 1) Χαράλαμπος Κιλίκης (Γιαννιτσά), 2) Σταύρος Καρανικόλας (Καβάλα), 3) Σωκράτης Σαχανίδης, 4) Γρηγόρης Χατζηγιάννης, 5) Δημήτρης Παντελίδης, 6) Αθανάσιος Σαμαράς, 7) Κων. Κουρουμάνης, 8) Αναστάσιος Δημητριάδης, 9) Γεώργιος Ζηλίδης (Γιαννιτσά).

• Με ύψος πάνω από 1,72: 1) Λεονταρής Ασημακίδης 2) Ιωάννης Μαντάς (Αλμυρός Βόλου), 3) Κων. Χατζηηλιάδης, 4) Στέφανος Στεφανίδης, 5) Μαυροδής Κυριαζάκης (Δοξάτο Δράμας), 6) Ιωάννης Κοπαρίδης (Μακροχώρι Βέροιας), 7) Κώστας Ερμελίδης, 8) Ηρακλής Χαριτίδης, 9) Νίκος Χριστοφίδης, 10) Ιωάννης Τσάλης, 11) Νίκος Ράπτης, 12) Ανέστης Τσιφλικίδης, 13) Ευστάθιος Μεχανετζίδης, 14) Κωνστ. Χατζηθεοδούρου (Καβάλα), 15) Διομήδης Παπαγιάννης.

#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

• Με ύψος κάτω από 1,72: 1) Σάββας Καπακίδης, 2) Ιωάννης Βοζικόγλου, 3) Ανάργυρος Τσοπουρίδης (Κοκινόχωμα Καβάλας), 4) Μιχάλης Ζωίδης.

• Με ύψος πάνω από 1,72: 1) Χρήστος Κεχαγιιάς (Σωάνδρα Αριδαίας), 2) Ιορδάνης Γιανόγλου (Έδεσσα) 3) Βάιος Βογιόπουλος, 4) Κώστας Δανιηλίδης, 5) Κώστας Κούλας, 6) Ηλίας Παγιαννίδης, 7) Αναστάσιος Οργανοπαίχτης, 8) Μενέλαος Μπαϊμπούτης, 9) Χρήστος Χατζηκυριακίδης.

#### ΟΙ ΑΘΛΟΘΕΤΕΣ

- \* Τα κύπελλα - πλακέτες - μετάλλια αθλοθέτησαν
- \* Τα "ΣΠΟΡ του Βορρά"
- \* Ο "ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΒΟΡΡΑΣ"
- \* Ο κ. Γ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ
- \* Τα καταστήματα οργάνων γυμναστικής RECORDMAN
- \* Η εταιρεία "Τσαβέας Σπορ".

#### Μίστερ Βορ. Ελλάς '83

#### Γενικός κατηγορίας ανδρών

- \* Ανάργυρος Τσοπουρίδης
- Κατηγορία ανδρών ύψος πάνω από 1,72

1ος Μενέλαος Μπαϊμπούτης  
2ος Ηλίας Παγιαννίδης  
3ος Χρήστος Κεχαγιιάς

- Κατηγορία ανδρών ύψος κάτω από 1,72

1ος Ανάργυρος Τσοπουρίδης  
2ος Ιωάννης Βοζικόγλου  
3ος Σάββας Καπακίδης

#### Γενικός κατηγορίας εφήβων

- \* Ανέστης Τσιφλικίδης
- Κατηγορία εφήβων - ύψος πάνω από 1,72

1ος Ανέστης Τσιφλικίδης  
2ος Νικόλαος Ράπτης  
3ος Κώστας Ερμελίδης

- Κατηγορία εφήβων - ύψος κάτω από 1,72

1ος Γεώργιος Ζηλίδης  
2ος Αναστάσιος Δημητριάδης  
3ος Σταύρος Καρανικόλας  
3ος Γρηγόρης Χατζηγιάννης

#### Ειδικά Έπαθλα

- Πιο μυώδης: Ανάργυρος Τσοπουρίδης
- Καλύτερος ποζέρ: Ηλίας Παγιαννίδης

Λευτέρης Κογκαλίδης

Στο επόμενο τεύχος θα έχουμε περισσότερες λεπτομέρειες για τους αθλητές που πήραν μέρος στο Μίστερ Βόρειος Ελλάς καθώς και ατομικές φωτογραφίες τους.

Θύμιος Περισίδης



# ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ

## ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 4-ΔΕΚ-83

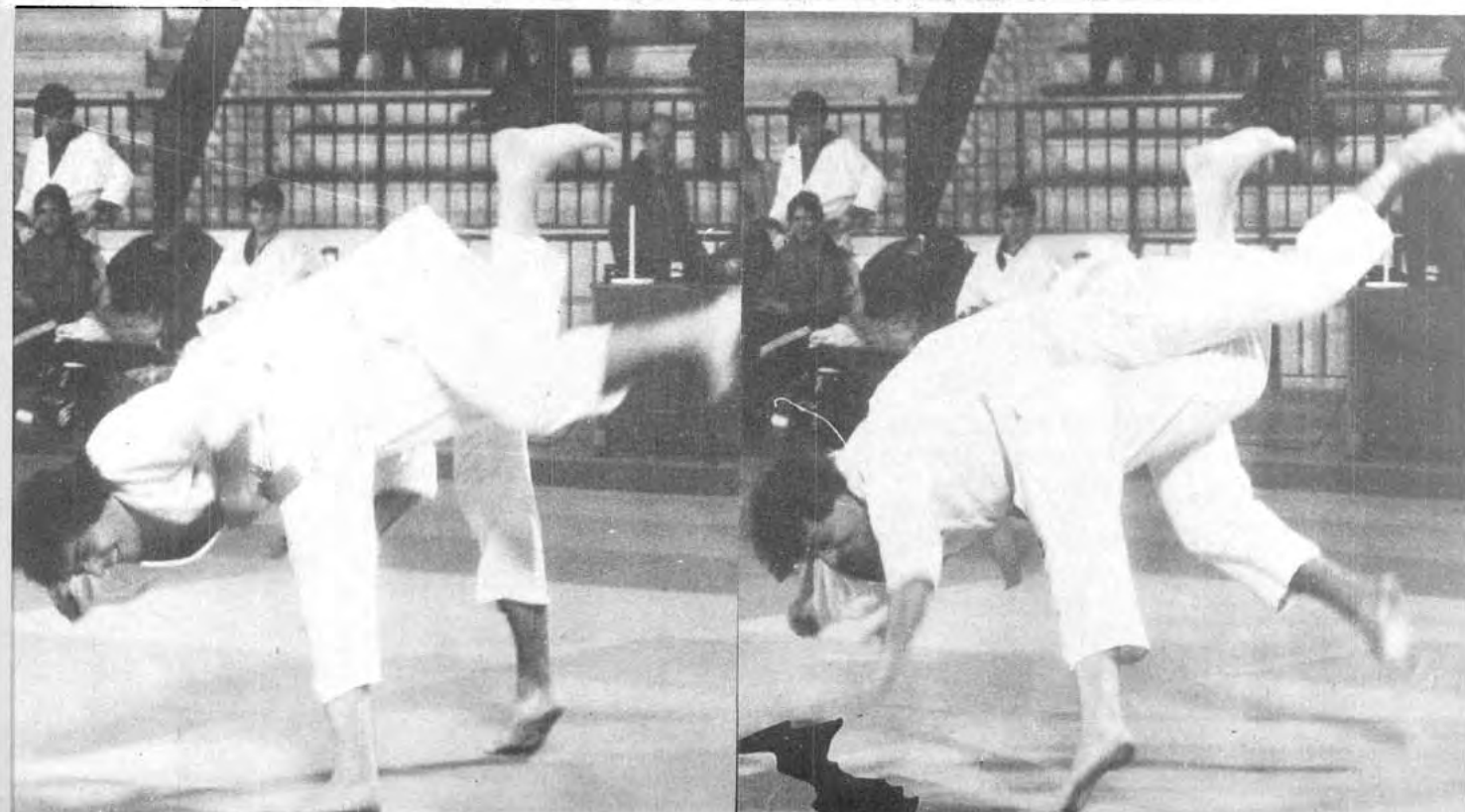
Πανελλήνιοι Τζούντο

Για άλλη μια φορά καλούμαστε από την αδυώπητη μοίρα μας να περιγράψουμε πανελλήνιους αγώνες τζούντο.

Σε κάθε παρόμοια διοργάνωση των περασμένων χρόνων (από το 1977) διατυπώσαμε δεκάδες ελαττώματα, παραλείψεις και σφάλματα διοικητικά, οργανωτικά και τεχνικά της Τεχνικής Επιτροπής του ΣΕΓΑΣ που σφράγιζαν με την έντονη παρουσία τους κάθε τέτοια διοργάνωση. Φέτος δεν θα αναφερθούμε καθόλου σε τέτοια θέματα απλώς και μόνο γιατί καταλαβαίνουμε πως γίναμε μοιραία κουραστικοί. Η πιο επιεικής κρίση μας λοιπόν διατυπώνεται ως εξής: Οι αγώνες κύλησαν όπως και στις προηγούμενες χρονιές.

(Επειδή μια τέτοια κρίση θα διεγείρει τις διαμαρτυρίες των θεσσαλονικιών, διευκρινίζω πως για να ικανοποιηθώ από αγώνες τζούντο θέλω άψογη οργάνωση (περιβάλλον, χρονική οργάνωση, ζώνες, κατατόπιση του κοινού, έντυπα, άμεση πληροφόρηση μέσω των ενημέρωσης, συμπεριφορά αθλητών κτλ.), πολύ καλή διαίτησία και ενημερωμένους, πολιτισμένους θεατές. (Πάντως είχε περισσότερους από άλλες φορές παρά το κρύο και τη συνεχή βροχή). Τα είχατε αυτά;)

Ο Σιώπης σε ουτσιμάτα



Από τον Θύμιο Περισίδη

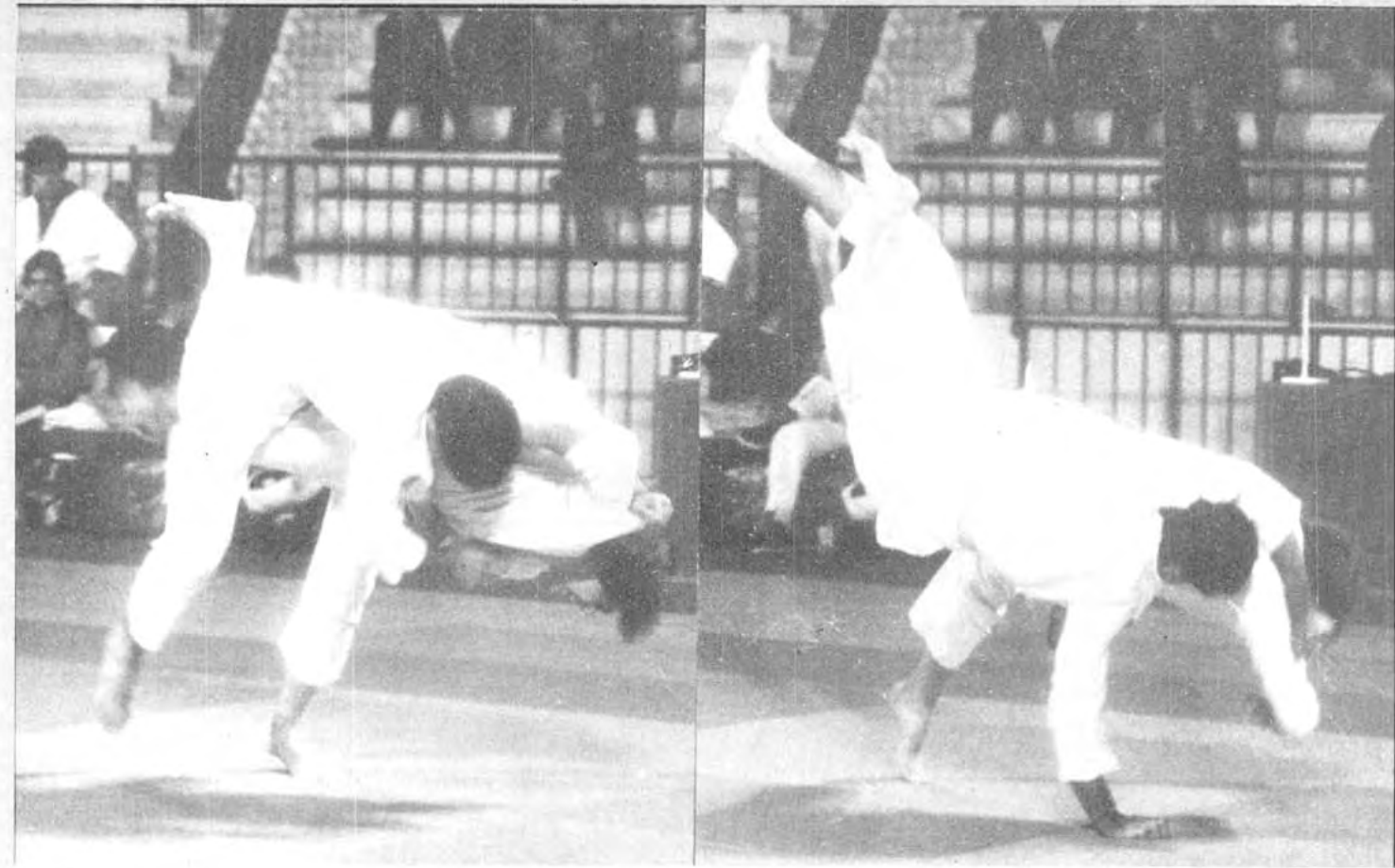
Μόνο παράπονο ως διατυπώσουμε πως η επιδίωξη της νίκης καταπιέζει τους αθλητές στο κυνήγι του μικρού βαθμού με αποτέλεσμα να λιγοστεύουν οι μεγάλες και καλές τεχνικές.

### ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Στους Πανελλήνιους Τζούντο της 4ης ΔΕΚ 1983 πήραν μέρος οι επόμενοι σύλλογοι (με τυχαία σειρά) με τους αντίστοιχους αθλητές:

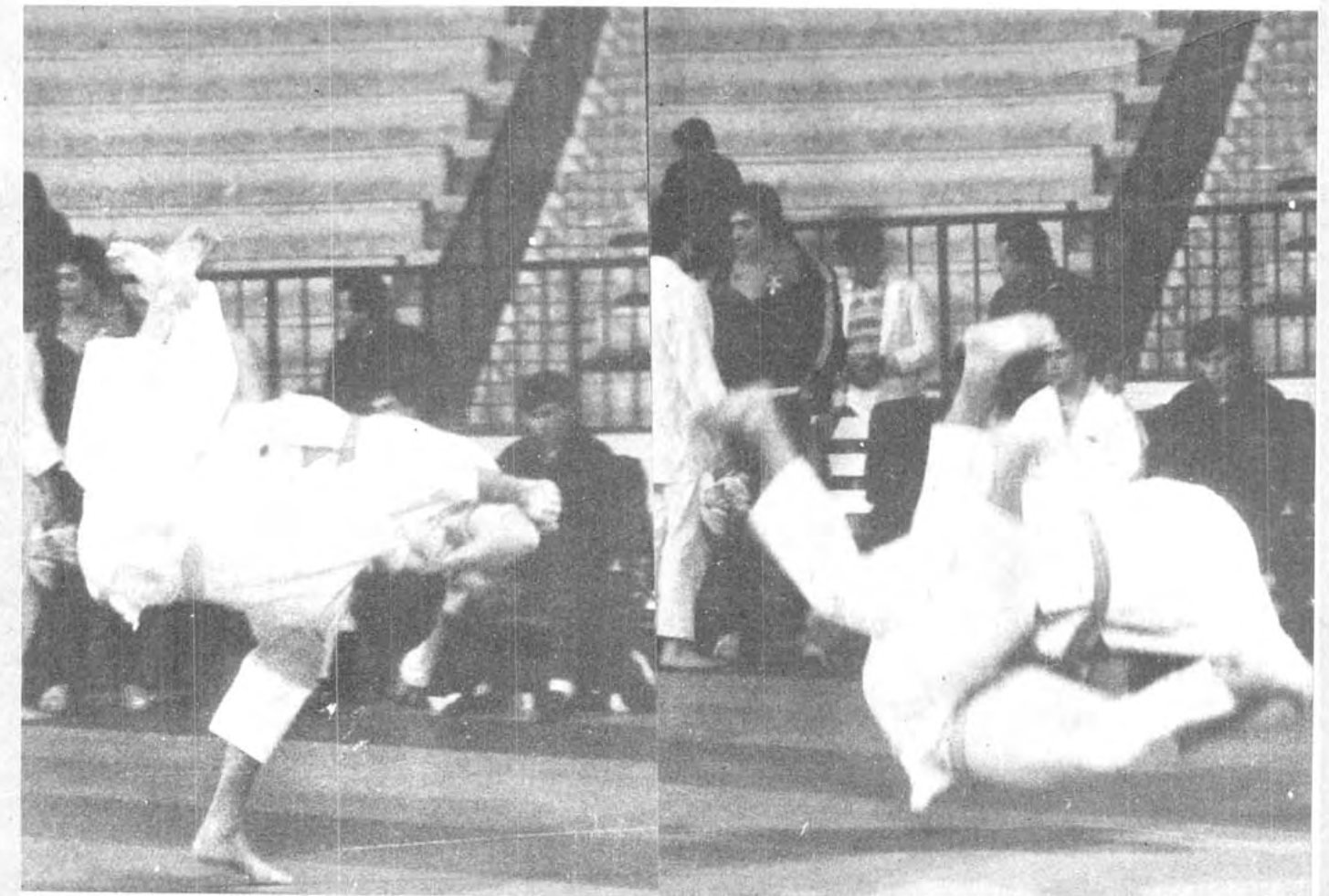
1.- ΧΑΝ Θεσσαλονίκης	με 8	αθλητές
2.- ΚΟΛΟΣΣΟΣ ΡΟΔΟΥ	" 7	"
3.- ΗΡΑΚΛΗΣ Θεσ/νίκης	" 14	"
4.- Όμιλος Αντ/σης Αθηνών	" 4	"
5.- ΘΗΣΕΑΣ	" 6	"
6.- ΕΟΤΚ	" 8	"
7.- ΑΝΟ Γλυφάδας	" 5	"
8.- ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	" 9	"
9.- ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ	" 2	"

Οι αθλητές των προηγούμενων συλλόγων ήταν οι επόμενοι κατά κατηγορίες. Σημειώνουμε επίσης και τους νικητές αντίστοιχα.



Και πάλι ο Σιώπης σε ουτσιμάτα

Ο Ρήγος σε ουτσιμάτα

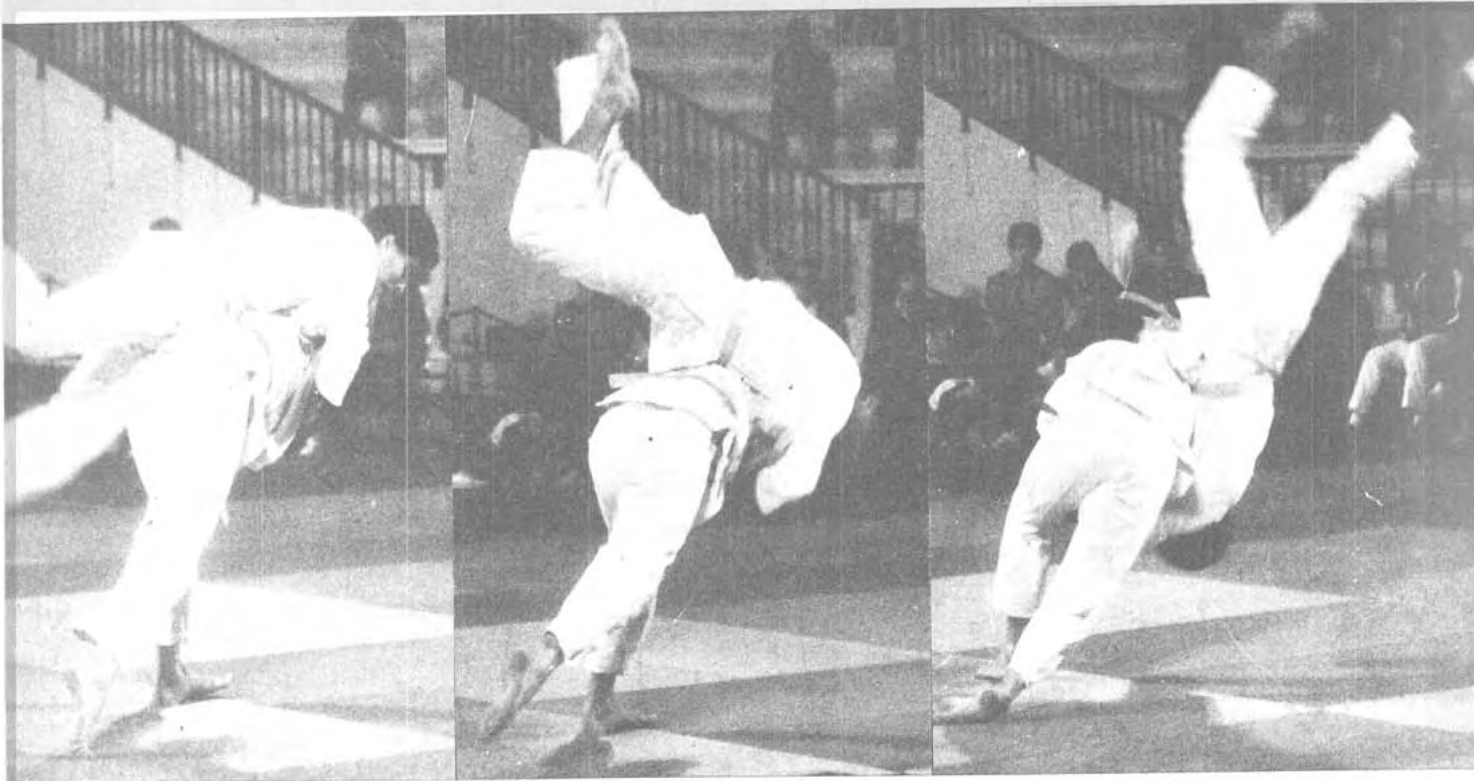






Νίκας εναντίον Σκούταρη

Ο Σιώπης εκτελεί σεόϊ-οτόσι επί αντιπάλου του.



#### Κατηγορία μέχρι 60 κ.

Τσαβίδης (ΧΑΝΘ) 3ος  
Κατσουράκης (ΚΟΛ)  
Καλομενίδης (ΗΡΑ) 3ος  
Νερούλιδης (ΧΑΝΘ)  
Μπουντάκης (ΟΑΑ) 1ος  
Γκαζινόπουλος (ΘΗΣ)  
Πατσέλης (ΠΓΣ)  
Χατήρας (ΕΟΤΚ)  
Καραφουλλίδης (ΗΡΑ) 2ος

#### Κατηγορία 65-71 κ.

Πίγγος (ΧΑΝΘ) 2ος  
Μπάμπουλας (ΠΓΣ)  
Σέρπης (ΗΡΑ)  
Μαριόλης (ΠΓΣ)  
Χατζησάββας (ΚΟΛ)  
Γιαννάτος Δ. (ΕΟΤΚ) 3ος  
Χρονόπουλος (ΧΑΝΘ) 3ος  
Μαρκεσίλης (ΟΑΑ)  
Πατάκης (ΗΡΑ) 1ος  
Βασιλαράκης (ΚΟΛ)

#### Κατηγορία 78-86 κ.

Καπαρός (ΠΓΣ) 1ος  
Σπηλιόπουλος (ΕΟΤΚ) 3ος  
Δρούγος (ΧΑΝΘ)  
Τσάκωνας (ΕΟΤΚ)  
Γραμμένος (ΗΡΑ)  
Ρήγος (ΠΓΣ) 2ος  
Δακαράς (ΗΡΑ) 3ος  
Παπαδημητρίου (ΧΑΝΘ)  
Κρητικός (ΚΟΛ)

#### Κατηγορία 60-65 κ.

Τσιμπραιλίδης (ΗΡΑ)  
Κακούρης (ΕΟΤΚ)  
Μάνετζης (ΑΝΟΓ)  
Βακατάσης (ΠΓΣ) 1ος  
Τσαγκαλίδης (ΧΑΝΘ) 2ος  
Σιδηρόπουλος (ΗΤΑ)  
Μάμουλας (ΘΗΣ)  
Σταύρακας (ΤΖΟΥ) 3ος  
Γιαννάτος Κ. (ΕΟΤΚ)  
Γιανναράκης (ΧΑΝΘ) 3ος

#### Κατηγορία 71-78 κ.

Τσαμουράς (ΘΗΣ)  
Ασημακόπουλος (ΟΑΑ)  
Χαϊκάλης (ΕΟΤΚ) 3ος  
Σταυρίας (ΚΟΛ)  
Κυρατζόπουλος (ΚΟΛ)  
Μαουρουδέας (ΠΓΣ)  
Συμεωνίδης (ΗΡΑ)  
Νίκας (ΠΓΣ) 1ος  
Γουνελάς Ι. (ΘΗΣ)  
Σκούταρης (ΕΟΤΚ) 2ος  
Χλαμπέας (ΗΡΑ)  
Πουρσαϊτίδης (ΤΖΟΥ)  
Τοσσούνης (ΑΝΟΓ) 3ος

#### Κατηγορία 86-95 κ.

Σιώπης (ΗΡΑ) 1ος  
Κρητικός Εμ. (ΚΟΛ)  
Σαμπής (ΗΡΑ) 2ος  
Βαλαμούτσουνης (ΑΝΟΓ)  
Γουνελάς Κ. (ΘΗΣ) 3ος  
Σγάντζος (ΠΓΣ)

#### Κατηγορία άνω των 95κ

Γεωργιάδης (ΑΝΟΓ) 1ος  
Πατμάνογλου (ΗΡΑ)  
Αδάμ (ΗΡΑ)  
Μαρτάκης (ΠΓΣ) 2ος  
Ευσταθόπουλος (ΟΑΑ) 3ος  
Πετρακάκος (ΘΗΣ)

Γενικά οι αγώνες από τεχνικής πλευράς δε μας ικανοποίησαν πάλι. Δυστυχώς το τζούντο στην Ελλάδα σκαμπανεβάζει γύρω από την ίδια χαμηλή στάση από το 1977. Όπως έπαιζαν οι αθλητές τότε, έτσι παίζουν και σήμερα και μάλιστα με λιγότερο ενθουσιασμό. Όλα αυτά τα χρόνια το ΔΥΝΑΜΙΚΟ επεσήμανε συνεχώς τις μεγάλες ελλείψεις σε χώρους προπόνησης τζούντο και σε δασκάλους, αλλά η Τεχνική Επιτροπή και ο κ. Αναγνωστάκης σπαταλούσαν τις ετήσιες επιδοτήσεις σε τελείως επουσιώδη έξοδα. Ακόμα και πρόσφατα που έφεραν "περήφανοι" τον ιάπωνα δάσκαλο κ. Κιτατζίμα, τους κόστισε κοντά 300.000 και δεν έμεινε ούτε ολόκληρο μήνα. Δεν μπορώ να καταλάβω πως "στρέφεται" το μυαλό των "πατέρων" του τζούντο!!! Θα φτάσουμε στους Βαλκανικούς (Αθήνα, Μάρτιος 1984) και θα νοιώσουμε σούπερ-περήφανοι αν καταφέρουμε να βάλουμε έστω και έναν αθλητή μας στην 3η θέση κάποιας κατηγορίας.

Και λίγα λόγια για τους αθλητές και τους αγώνες τους:

Στα 60κ. δεν έπαιξε ο Γάκης (2ος πέρυσι) και ο Χατήρας (3ος πέρυσι) αποκλείστηκε από τον πρώτο του αγώνα. Έτσι έμεινε ο Μπουντάκης με διαφορά από τους αντιπάλους του για την πρώτη θέση χωρίς όμως καμιά εντυπωσιακή τεχνική, αν εξαιρέσουμε 2 καλές εξαρθρώσεις που έπιασε.

Στα 65κ. ο έφηβος Βακατάσης (πέρυσι 3ος) κατόρθωσε να μη χάσει από τον Δ. Τσαγκαλίδη (2ος), ο οποίος έχει την πείρα πολλών αγώνων εντός και εκτός Ελλάδας, και ανακηρύχτηκε νικητής. Και εδώ δεν είχαμε ιδιαίτερες τεχνικές.

Στα 71 κιλά νέα ονόματα έκαναν την εμφάνισή τους στις πρώτες θέσεις πάλι χωρίς ιδιαίτερες τεχνικές.

Στα 78 κ. οι Νίκας και Σκούταρης έδειξαν διαφορά από τους αντιπάλους τους. Παίζοντας πάντα με προσοχή και μάλλον αμυντικά επάνω, ήταν σκέτο φαρμάκι για τους αντιπάλους τους στο έδαφος. Ο μεταξύ τους αγώνες ήταν περίπου ισόπαλος με μικρή υπεροχή του Νίκα, όπως έκρινε και ο διαιτητής στο τέλος του αγώνα.

Στα 86 κ. είδαμε τις πρώτες καλές τεχνικές από τον Ρήγο, ο οποίος κάνει τελευταία ένα ιδιόμορφο ουτσιμάτα γυρίζοντας τον αντίπαλό του ούτε με το γοφό, ούτε με το μηρό αλλά με το γόνατο και σχεδόν τη γάμπα. Ίσως επειδή είναι αρκετά ψηλός ο Καπαρός ακλόνητος προχώρησε με μικρές τεχνικές σε όλους του τους αγώνες σταθερά προς την 1η θέση. Η επιθετικότητα του Σπηλιόπουλου θέλει ακόμα την βοήθεια καλύτερων τεχνικών.

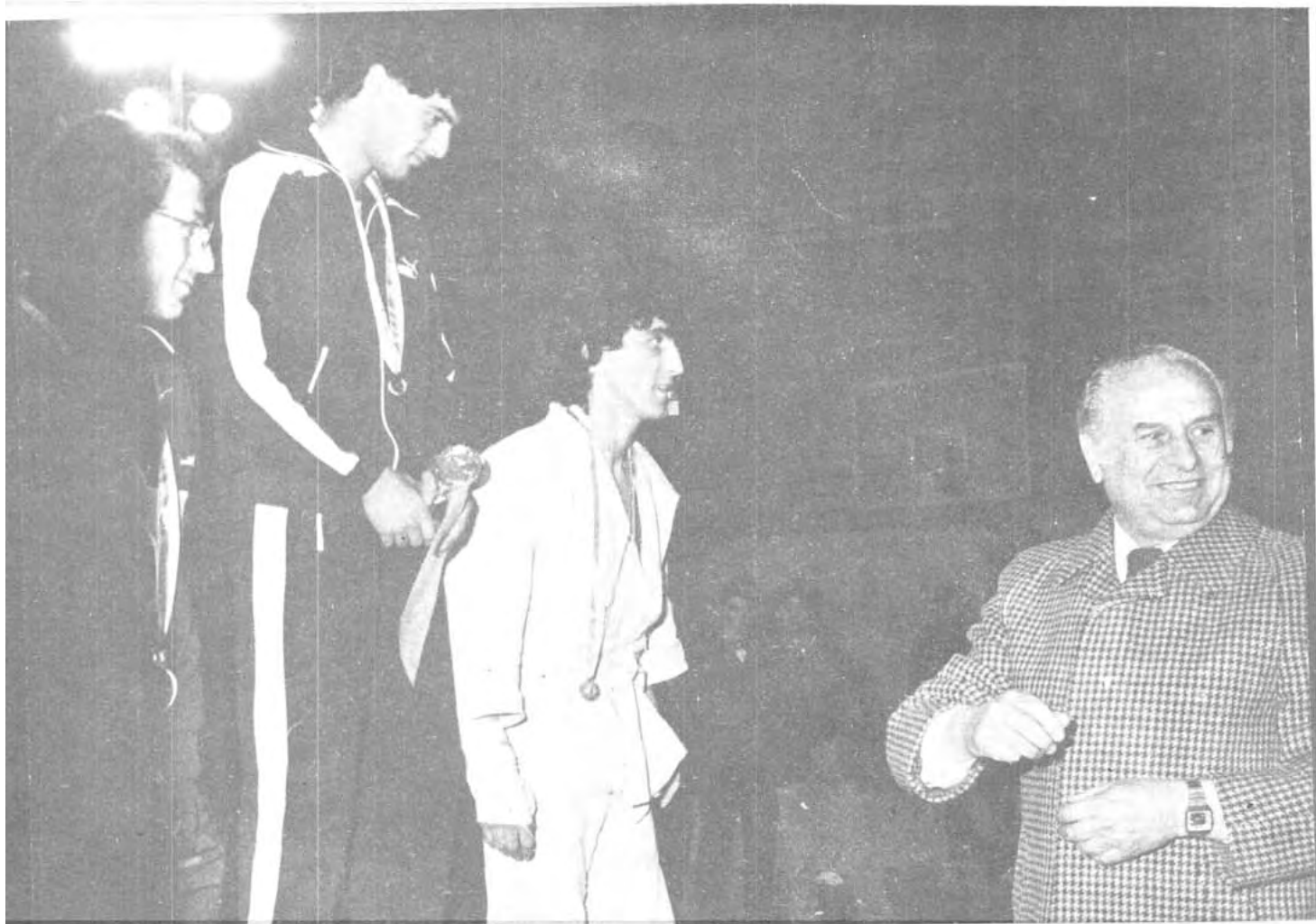
Στα 95 κ. ο Σιώπης βγήκε περίπατο στο τατάμι έκανε δυό-τρεις τεχνικές που βλέπετε στις φωτογραφίες μας (και ένα πνιγμό στο Γουνελά που δεν βλέπετε) και πήρε την πρώτη θέση.

Στα +95 κ. ο Γεωργιάδης προχώρησε ανενόχλητος στην πρώτη θέση μια και μόνος ουσιαστικός αντίπαλός του ήταν ο τραυματισμένος και κατά δύο κατηγορίες ελαφρύτερος Μαρτάκης.

Με λίγα λόγια αστεία πράγματα. Στις μικρές κατηγορίες οι ελαφρείς αθλητές δεν μας έδωσαν καμιά ουσιαστική τεχνική, στις μεσαίες όλοι "περπατούσαν" με το ένα τρίτο του πόντου και στις μεγάλες φτιάχνουμε τα κιλά μας ώστε να παίζουμε στα σίγουρα. Εφ' όσον μπορούμε να πάρουμε ένα τίτλο στα σίγουρα γιατί να κουραστούμε παίζοντας τζούντο!!

Τέτοια βλέπουμε και αναλογιζόμαστε το τζούντο στα πρώτα του βήματα στην Ιαπωνία (και αλλού) όπου ΔΕΝ υπήρχαν κατηγορίες και υπήρχε μόνο το ιππών σαν βαθμός. Αυτές οι εποχές έβγαζαν τζουντόκα! Εκείνα τα χρόνια κέρδισε το τζούντο τη φήμη της τέχνης με την οποία ο νάνος μπορούσε να χτυπήσει κάτω τον γίγαντα!





Απονομή στα 60 μ.  
από τον κ. Αναγνωστάκη

Απονομή στα 71 κ.



Απονομή στα 65κ.  
από τον κ.Αναγνωστάκη.



#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ

Μια συγκέντρωση των προηγούμενων αποτελεσμάτων μας δίνει τον επόμενο πίνακα:

ΣΥΛΛΟΓΟΙ	ΘΕΣΕΙΣ:	A'	B'	Γ'
Πανελλήνιος Γ.Σ		3	2	-
Ηρακλής Θεσ/νίκης		2	2	2
ΧΑΝ Θεσ/νίκης		-	2	3
Όμιλος Αντ/σης Αθηνών		1	-	1
ΕΟΤΚ		-	1	3
ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ		-	-	1
ΑΝΟ Γλυφάδας		1	-	1
Θησέας (Πειραιώς)		-	-	1
Κολοσσός Ρόδου		-	-	-

Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα βλέπουμε ότι:  
Ο Πανελλήνιος από τους 9 αθλητές που κατέβασε έβαλε τους 5 στις δύο πρώτες θέσεις. Ο Ηρακλής κατέβασε 14 αθλητές βάζοντας από δύο στις τρεις πρώτες θέσεις. Η ΧΑΝΘ τα πήγε λίγο χειρότερα, αλλά μπορεί να διατυπώσει και κάποιο παράπονο για

τη διαίτησή. Ο Όμιλος Αντισφαιρίσεως δεν θα πρέπει να λέει ότι έχει έναν πρωταθλητή γιατί ο Μπου ντάκης μόνο στον Όμιλο είναι που για αγώνες. Ο ΕΟΤΚ έχει πέσει κατακόρυφα και με το υπάρχον "διδασκτικό" δυναμικό δεν πρόκειται να βγάλει κανένα αθλητή της προκοπής. Για τους υπόλοιπους συλλόγους δεν συζητάμε.

Τελικά:

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΗ.  
ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ.  
ΤΑ ΛΕΦΤΑ ΕΞΑΝΕΜΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΤΡΙΧΕΣ.  
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΕΙΞΕ ΜΑΣ  
ΤΙ ΕΚΑΝΕΣ ΑΥΓΙΑ ΤΑ ΕΞΙ ΧΡΟΝΙΑ;

Με λύπη  
Θύμιος Περισίδης



# 4οι ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΪΡΟ 21, 22, 23-ΝΟΕ-83



Κείμενα και  
Φωτογραφίες: Θύμιος Περισίδης

Και νάμαστε για πρώτη φορά το ΔΥΝΑΜΙΚΟ σε Παγκόσμιους Αγώνες (εκτός Ελλάδας παρακαλώ)!

Και ήταν το 4ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της ΙΑΚΦ (Διεθνούς Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε) που έγινε 21, 22 και 23 ΝΟΕ 83 στο Κάιρο.

Είναι αρκετά συγκινητικό να βλέπει κανείς τις κορυφές του καράτε (δασκάλους και αθλητές) από όλες τις χώρες του κόσμου να μαζεύονται σε ένα στάδιο για να αναμετρηθούν. Πόσα χρόνια δουλειάς του αθλητή κρύβονται πίσω από τα λίγα λεπτά ενός αγώνα και με τί όνειρα, ελπίδες και φιλοδοξίες φτάνει σε ένα τέτοιο παγκόσμιο γεγονός! Αλλά και τί ποσότητα δουλειάς των δασκάλων κρύβεται πίσω από την ομάδα των αθλητών τους! Όλα αυτά έρχονται να συγκριθούν και να βαθμολογηθούν σε μια τέτοια Παγκόσμια συνάντηση με έναν κάπως άδικο τρόπο, μια και η τύχη είναι ένας αξιόλογος παράγοντας.

Και τι να πρωτοπεριγράψουμε από το μεγάλο αυτό γεγονός! Ήταν τρεις εντατικές μέρες όπου κοιμόμασταν 4 ώρες το εικοσιτετράωρο παρακολουθούσα με και φωτογραφίζαμε 10-12 ώρες την ημέρα και όλες τις υπόλοιπες απολαμβάναμε τη ζωή των ντόπιων (από σαρδελοποίηση στα λεωφορεία και χάος στο κυκλοφοριακό μέχρι πυραμίδες, Σφίγγα, ΔΙΣΚΟ και χορό της κοιλιάς). (Αν θέλει κανείς να εκδικηθεί την Τροχαία Αθηνών του συνιστώ να φέρει 100 οδηγούς από το Κάιρο. Θα γεμίσει το Δρομοκατατειο τροχονόμους!) Πάντως υπάρχουν αξιόλογα θέματα σχετικά με τους αγώνες για αυτό και 2-3 ακόμα τεύχη του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Σαν μια πρώτη επαφή, σας δίνουμε σ' αυτό το τεύχος στιγμιότυπα, γενικές πληροφορίες και μερικά ειδικά στοιχεία για να σας μεταφέρουμε στο πνεύμα της διοργάνωσης αφήνοντας λεπτομέρειες και μελέτες για τα επόμενα τεύχη.

Μια φωτογραφία που το ΔΥΝΑΜΙΚΟ την περνάει στην ιστορία: Ο Νακαγιάμα σιχάν με όλους τους Έλληνες που πήραν μέρος σαν αθλητές, συνοδοί ή φίλαθλοι στο 4ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καράτε στο Κάιρο. Από αριστερά: Δημήτρης Καζακέας, Μάικ Βασιλείου, Θύμιος Καραμήτσος, Αλέκος Καρυπίδης, Ηλίας Καζακέας, Άρης Κραββαρίτης, Μάρκος Γιαννόπουλος, Γιώργος Μπίκας, Νίκα Κωστοπούλου, Γιάννης Πανωλιάσκος, Βύκι Τσόπελα, Γιώργος Σανιώτης, Γιώργος Παναγιωτίδης, Τάκης Μακρής, Παντελής Γαλανούδης. Στη μέση με τη γραβάτα ο κ. Νακαγιάμα κάτω αριστερά ο Τάκης Θεοδωρακόπουλος και φωτογράφος ο Θύμιος Περισίδης (κάτω δεξιά).



Επάνω: Από την τελετή ενάρξεως σε ανοιχτό χώρο της Ακαδημίας της Αστυνομίας του Καΐρου. Κυριολεκτικά καταχειροκροτήθηκαν η είσοδος της ομάδας της Παλαιστίνης και της αντιπροσωπείας της Κύπρου.

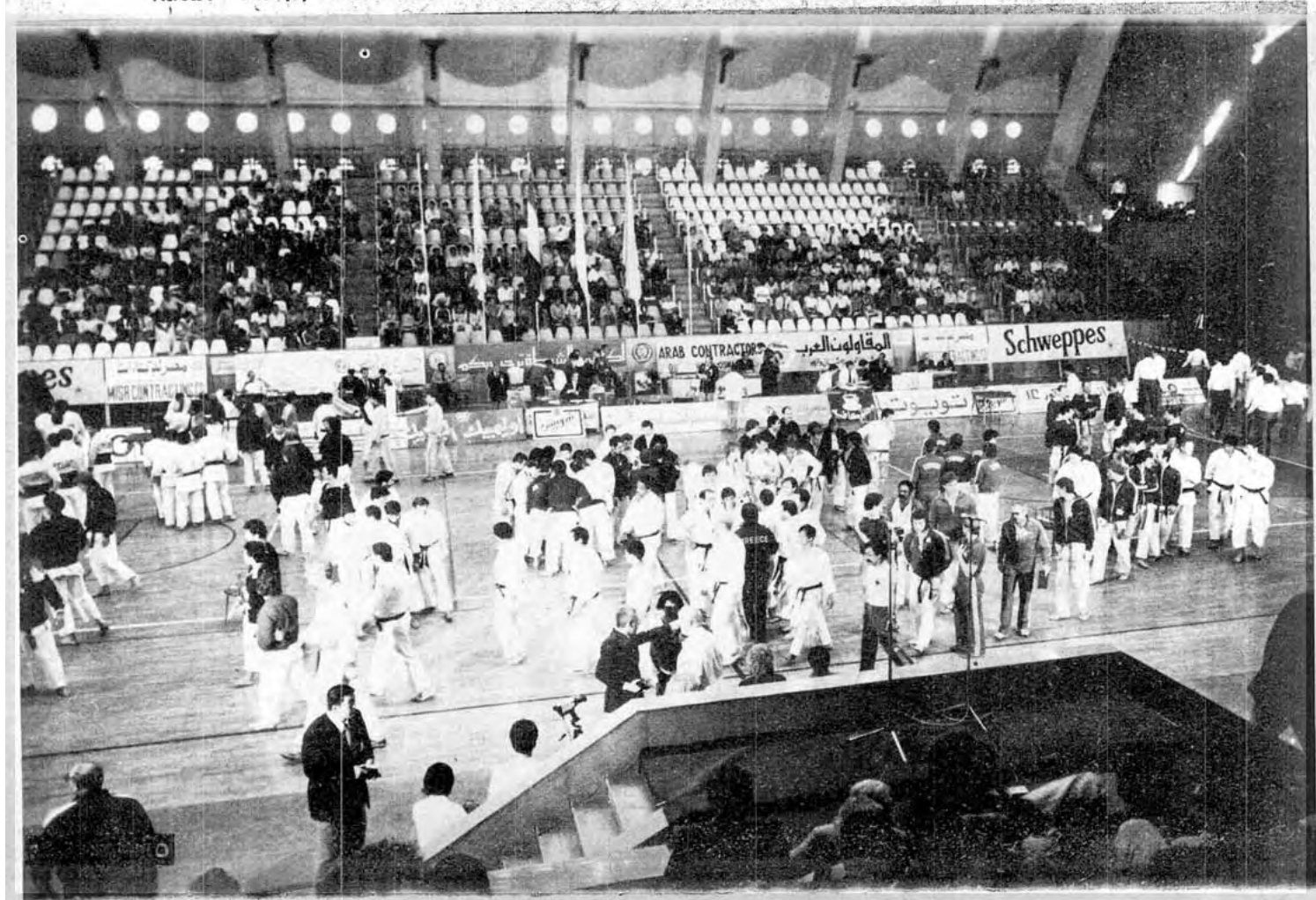
Κάτω: Άποψη της εξέδρας των επισήμων.







Επάνω: Τελετή έναρξης και ένα μέρος των παραταγμένων ομάδων με αριστερά την ελληνική.  
 Κάτω: Άποψη του σταδίου πριν από την έναρξη των αγώνων.



Από τα ομαδικά κατά γυναικών. Επάνω η ομάδα της Ινδονησίας και κάτω της Ιαπωνίας.



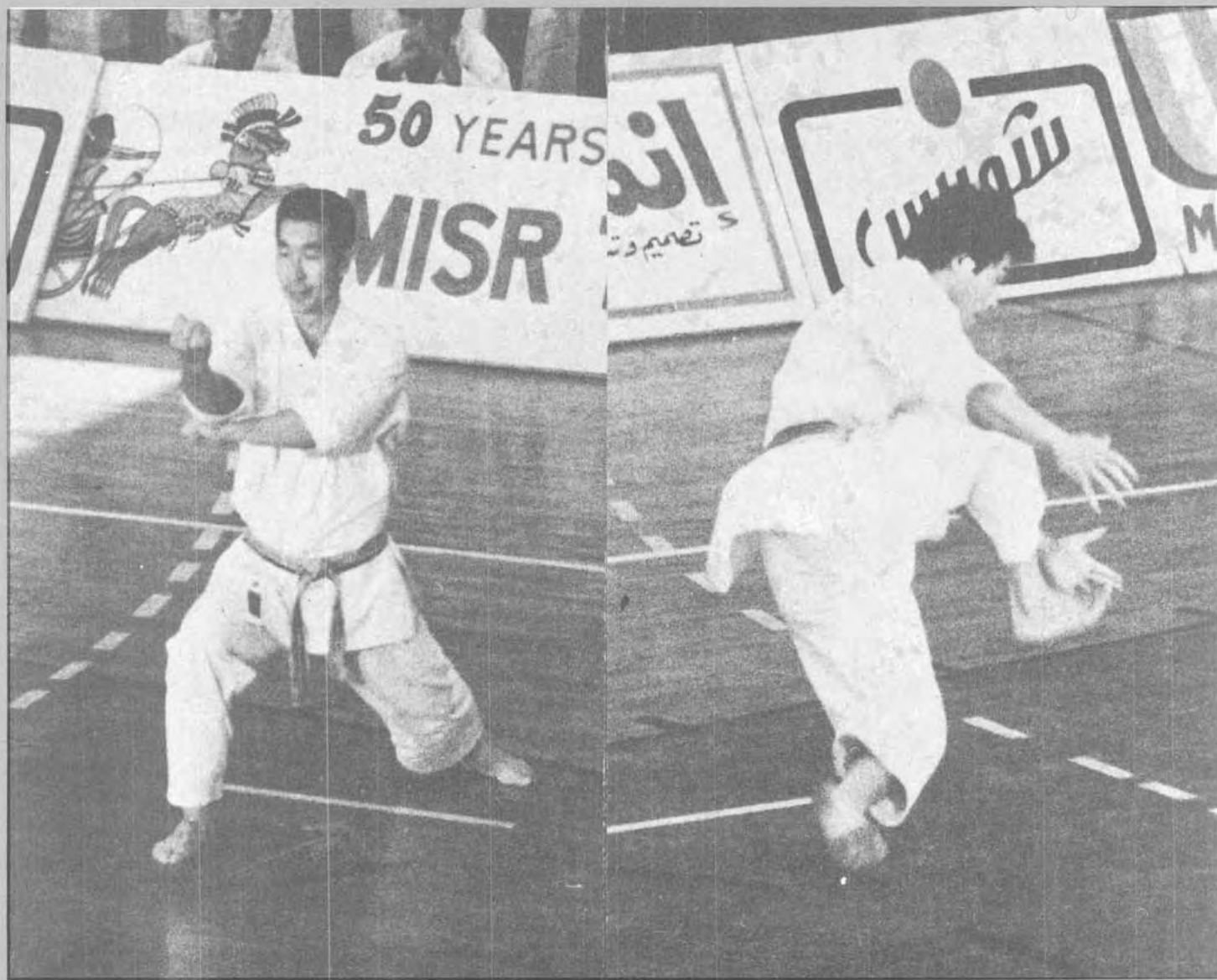
ΔΥΝΑΜΙΚΟ 35





Επάνω: η παράταξη των ομάδων για τους προκριματικούς ομαδικού κατά ανδρών. Διακρίνεται η Ελληνική ομάδα (πίσω από την καρέκλα): Θύμιος Καραμήτσος, Ηλίας Καζακέας και Δημήτρης Καζακέας.

Κάτω: Ο Οσάκα (τελικά 1ος) κάνει το Γκοτζούσιχο-σο κατά στο ατομικό κατά ανδρών και ο Γιαχάρα (2ος) το Ούνσου.



Επάνω: Η Ιαπωνική ομάδα κατά στο Κάνκου-σο στους προκριματικούς.

Κάτω : Η παράταξη των 8 ομάδων κατά για τους τελικούς, όπου η ελληνική ομάδα ισοβάθμισε με την αυστριακή στην 7η θέση. Από αριστερά: Ιταλία, Αυστρία (ο πρώτος της λέγεται Ιορδανίδης και είναι ελληνικής καταγωγής), Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, Γερμανία, Αγγλία, Ιαπωνία, Βέλγιο.





Την ελληνική αποστολή αποτελούσαν οι αθλητές Τάκης Θεοδωρακόπουλος, 3 νταν, Γιάννης Πανωλιάσκος 3 νταν, Δημήτρης Καζακέας, 3 νταν, Θύμιος Καραμήτσος, 2 νταν, Ηλίας Καζακέας, 2 νταν, Γιώργος Μπίκας, 2 νταν, Άρης Κραββαρίτης, 2 νταν, Νίκα Κωστοπούλου, 2 νταν, Βίκυ Τσόπελα, 1 κύου, ο προπονητής Γιώργος Σανιώτης, 3 νταν, οι συνοδοί Τετσού Οσάκε, 4 νταν, Τάκης Μακρής (κανένα ακόμα νταν), καθώς και οι φίλαθλοι Μάρκος Γιαννόπουλος, 1 νταν Μάικ Βασιλείου, 1 νταν, Παντελής Γαλανούδης, 1 νταν και Γιώργος Παναγιωτίδης, 1 νταν. Και φυσικά και ο ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ Θύμιος Περισίδης (1 περιοδικό).

Τους αγώνες αποτέλεσαν τρεις κυρίως εκδηλώσεις. Τα διάφορα συμβούλια και συνεδριάσεις των αντιπροσωπειών, οι πανηγυρικοί με την παρέλαση και τις δεξιώξεις και οι καθ'εαυτό αγώνες.

Τις εθνικές αντιπροσωπείες και επιτροπές απησχόλησαν εκτός των διαφόρων οργανωτικών και τεχνικών θεμάτων και πολλά άλλα ζητικά για το μέλλον του Καράτε με κυρίαρχο τη μεθόδευση συμμετοχής του στα ολυμπιακά αθλήματα.

Οι Αιγύπτιοι είχαν καταβάλει κάθε προσπάθεια για μια άψογη διοργάνωση. Αλλά ενώ το πνεύμα ήταν πρόθυμο η σάρκα το πρόδωσε. Παρ'όλο που το πρωτάθλημα ήταν υπό την επίτιμη προεδρία του προέδρου της Αιγύπτου Χόσι Μουμπάρακ τίποτε δε λειτούργησε σωστά. Σαν ελάχιστο δείγμα θα αναφέρουμε ότι περιμέναμε πάνω από μία ώρα τα λεωφορεία στο αεροδρόμιο για να μας μεταφέρουν σε μια απόσταση πέντε λεπτών. Οι τιμές που βρήκαμε στο ξενοδοχείο ήταν τριπλάσιες από αυτές που είχαμε ειδοποιηθεί και ήταν τέτοια η απογοήτευση που προς στιγμή ο Σανιώτης σκέφθηκε να επιστρέψουμε πίσω. Στο στάδιο οι θέσεις των δημοσιογράφων ήταν σε σημείο που όχι μόνο φωτογραφίες δεν μπορούσαμε να τραβήξουμε αλλ'ούτε και να δούμε.

Σαν ανταμοιβή είχαμε όμως το γεγονός ότι εκεί βρήκαμε συγκεντρωμένα όλα τα μεγάλα ονόματα του αθλήματος. Στα 9 νταν τους Νακαγιάμα και Νισιγιάμα, στα 8 νταν Ένόντα, Ότσι, Μόρι κλπ.

Οι αγώνες άρχισαν τυπικά το πρωί της Δευτέρας 21 με την έπαρση των σημαιών και την παρέλαση των αντιπροσωπειών. Συγκινητική ήταν η εμφάνιση της Κυπριακής ομάδος, να τους βλέπεις λίγες μέρες μετά το πραξικόπημα στη Μεγαλόνησο, των Παλαιστινίων που παρήλασαν σαν κράτος καθώς και οι γραφικές εμφανίσεις με εθνικές ενδυμασίες όπως της Νιγηρίας και άλλων.

Ουσιαστικά η έναρξη των αγώνων έγινε την επόμενη (Τρίτη 22) στο στάδιο της Αστυνομικής Ακαδημίας με τα ομαδικά και ατομικά Κάτα Ανδρών και Γυναικών.

Από ελληνικής πλευράς συμμετείχαν:

Ομαδικό Κάτα Ανδρών: Δ.Καζακέας, Η. Καζακέας Καραμήτσος.

Ατομικό Κάτα Ανδρών: Πανωλιάσκος, Δ.Καζακέας Καραμήτσος.

Ατομικό Κάτα Γυναικών: Κωστοπούλου, Τσόπελα.

Πραγματικά αξιόλογη ήταν η εμφάνισή μας στο ομαδικό Κάτα που τελικά ισοβαθήσαμε με την Αυστρία στην 7η θέση. Αρκετά καλή και η παρουσίαση του Καραμήτσου που το 1981 στη Βρέμη είχε αναδειχθεί στην 3η θέση αλλά εφέτος αποκλείστηκε στα ημιτελικά αφού πέρασε στους 12.

Τα τελικά αποτελέσματα στα κάτα ήταν:

Ατομικό Κάτα Γυναικών:

1η Νιμούρα (Ιαπ), 2η Σακάτα (Ιαπ), 3η Νακαμούρα (Ιαπ).

Ομαδικό Κάτα Γυναικών:

1η Ιαπωνία, 2η Ιαπωνία, 3η Αίγυπτος.

Ατομικό Κάτα Ανδρών:

1ος Οσάκα (Ιαπ), 2ος Γιαχάρα (Ιαπ), 3ος Σαίμ (Αιγ).

Ομαδικό Κάτα Ανδρών:

1η Ιαπωνία, 2η Ιταλία, 3ο Βέλγιο

Την τελευταία ημέρα (Τετάρτη 23) οι αγώνες συνεχίστηκαν και τελείωσαν με το ομαδικό και ατομικό Κούμιτε και την απονομή των βραβείων.

Στο ομαδικό κούμιτε κληρωθήκαμε με την ισχυρή ομάδα της Ιρλανδίας. Στον πρώτο αγώνα ο Πανωλιάσκος κερδίζει με δύο βαζάρι. Στη συνέχεια ο Μπίκας έχασε με ένα βαζάρι αλλά ο Η.Καζακέας κέρδισε τον αντίπαλό του με ΙΠΟΝ. Ο Καραμήτσος με ένα βαζάρι κέρδισε καθώς και ο Δ.Καζακέας. Έτσι προχωρούμε στους ημιτελικούς με επόμενο αντίπαλο τη πολυβραβευμένη ομάδα της Αγγλίας.

Στην αρχή ο Πανωλιάσκος χάνει με ΙΠΟΝ. Ο Η.Καζακέας κερδίζει με βαζάρι, ο Δ.Καζακέας κερδίζει κι αυτός με ΙΠΟΝ αλλά στη συνέχεια ο Καραμήτσος κι ο Θεοδωρακόπουλος χάνουν κι έτσι η ομάδα μας αποκλείσθη.

Στο ατομικό ο Πανωλιάσκος αποκλείσθη από ένα Γιουγκοσλάβο, ο Κραββαρίτης από ένα Αμερικάνο και ο Μπίκας από έναν Άγγλο. Μόνον ο Δ.Καζακέας κέρδισε τον Παλαιστίνιο αντίπαλό του και συνεχίζει στον επόμενο γύρο όπου και εκεί κέρδισε έναν Ολλανδό με δύο βαζάρι, αλλά κατά τη διάρκεια του αγώνα τραυματίσθηκε σοβαρά με αποτέλεσμα να μεταφερθεί στο νοσοκομείο και να μη συνεχίσει.

Τελικά αποτελέσματα κούμιτε:

Ατομικό Κούμιτε Ανδρών:

1ος Γιαμαμότο (Ιαπ), 2ος Πεζολίν (Ιταλ), 3ος Χακίμ (Αιγ).

Ομαδικό Κούμιτε:

1η Ιαπωνία, 2η Γερμανία, 3η Αίγυπτος.

Πρέπει να παρατηρήσουμε ότι η Αίγυπτος δεν ήταν τόσο καλή, όσο την εμφανίζουν τα αποτελέσματα. Οι δε εκδηλώσεις των Αιγυπτίων ήταν από θορυβώδεις με τα ντέφια τους μέσα στο στάδιο, μέχρι θρασείς όταν ένας στρατηγός κτύπησε τη γροθιά του στο τραπέζι του σεβάσμιου Νακαγιάμα για να διαμαρτυρηθεί για την απόφαση ενός διαιτητή.

Από τους λόγους και τους χαιρετισμούς των επισήμων θεωρούμε σκόπιμο να μεταφέρουμε στους αναγνώστες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ τον χαιρετισμό του κ.Νισιγιάμα:



Από τους προκριματικούς του ομαδικού κάτα ανδρών. Επάνω η Αγγλική ομάδα και κάτω η Ελληνική.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ





Ο (τελικά) πρωταθλητής Ιάπωνας Γιαμαμότο επάνω εναντίον του ψηλότερου Δανού (λόγω τιμής σαν "μπασκέτα" ήτανε), τον οποίο και νίκησε, και κάτω σε επίθεσή του με μάε-γέ-ρι εναντίον Ιταλού αντιπάλου του (που το αποφεύγει).



Η Ιαπωνική ομάδα κούμιτε έδωσε από τα πρώτα της παιχνίδια την αίσθηση του διαφορετικού στους θεατές. Οι παίκτες της μπαίνανε κυριολεκτικά σαν σφαίρες εκτελώντας απανωτά 3-5 τεχνικές. Επάνω ο Ιάπωνας Ιμάμουρα σε αγώνα του και κάτω ο Γιαχάρα εναντίον του ψηλότερου αντιπάλου.

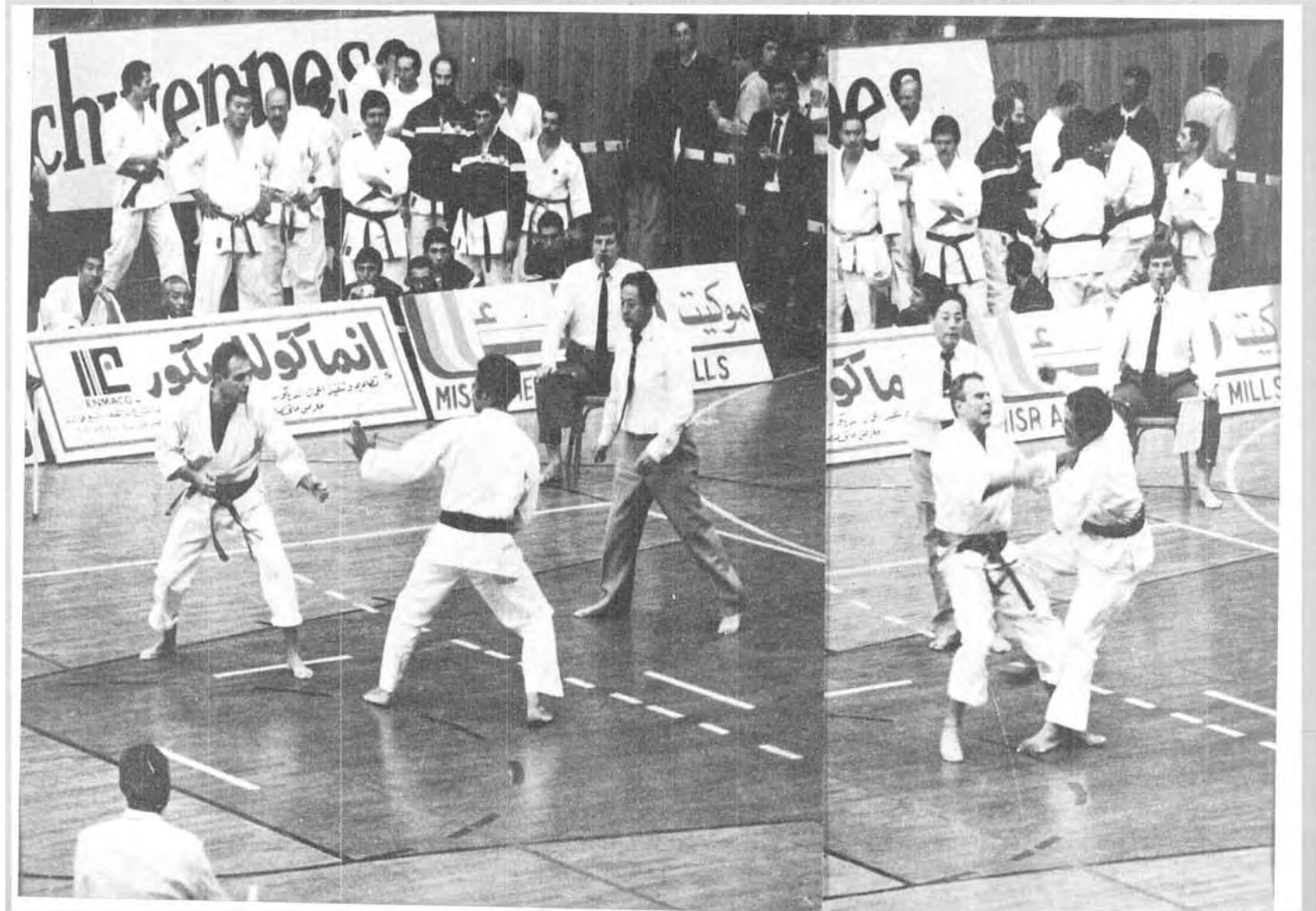






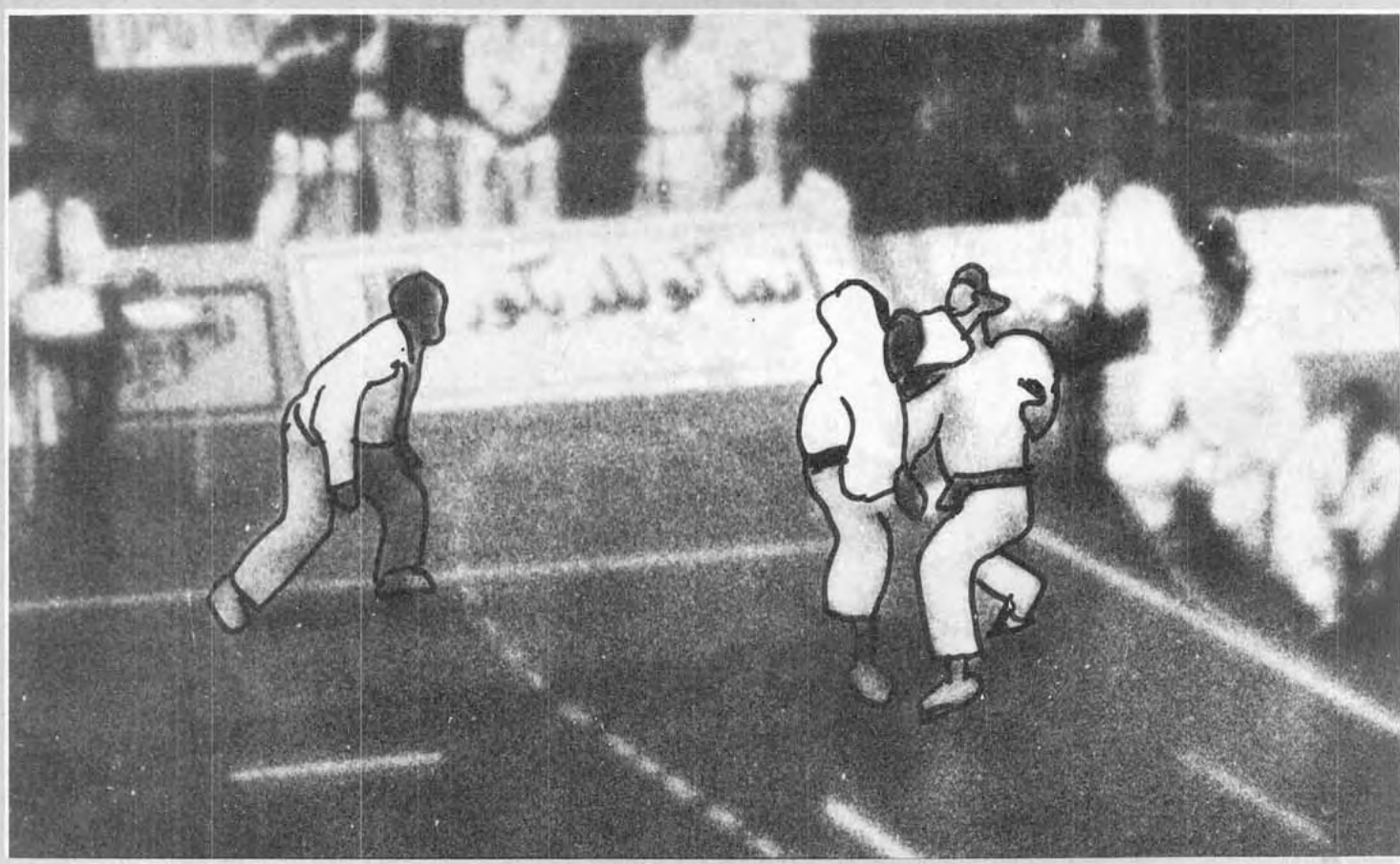
Επάνω: Ο Δ.Καζακάας (αριστερά) στο ομαδικό κούμιτε μάχεται εναντίον του Αγγλου Μπρέναν τον οποίο και νίκησε. Σημειώνουμε πως ο Μπρέναν είχε νικήσει τον Ιάπωνα Μόρι στο 3ο Παγκόσμιο της Βρέμης και ο Μόρι είναι για 3-4 συνεχή χρόνια πρωταθλητής Ιαπωνίας. (Αυτά έχει το καράτε).

Κάτω ο αειθαλής Τάκης Θεοδωρακόπουλος στο ομαδικό με την Αγγλία που παρά τα χρονάκια του ήρθε από την Αμερική για να πάρει μέρος με την Ελληνική ομάδα. (Βίτσια είναι αυτά).



Ο "καμικάζι" Γιαχάρα γνωστός για τη φοβερή επιθετικότητα του και κυρίως για τις επιθέσεις "αυτοκτονίας" εναντίον αντιπάλων-φρουρίων ξεχώριζε από όλους τους Ιάπωνες που πάλι ξεχώριζαν για την επιθετικότητά τους από όλους τους άλλους. Είχε κάτι που δεν το είχε κανένας. Έμπαινε κάθε στιγμή στον αντίπαλο που και τον περίμενε για αντεπίθεση & φυλαγόταν από παντού, αλλά τόσο καταπληκτικά γρήγορα, εύστοχα και ασυγκράτητα που παρά σερνε την έτοιμη αντεπίθεση... σε άτακτη υποχώρηση.





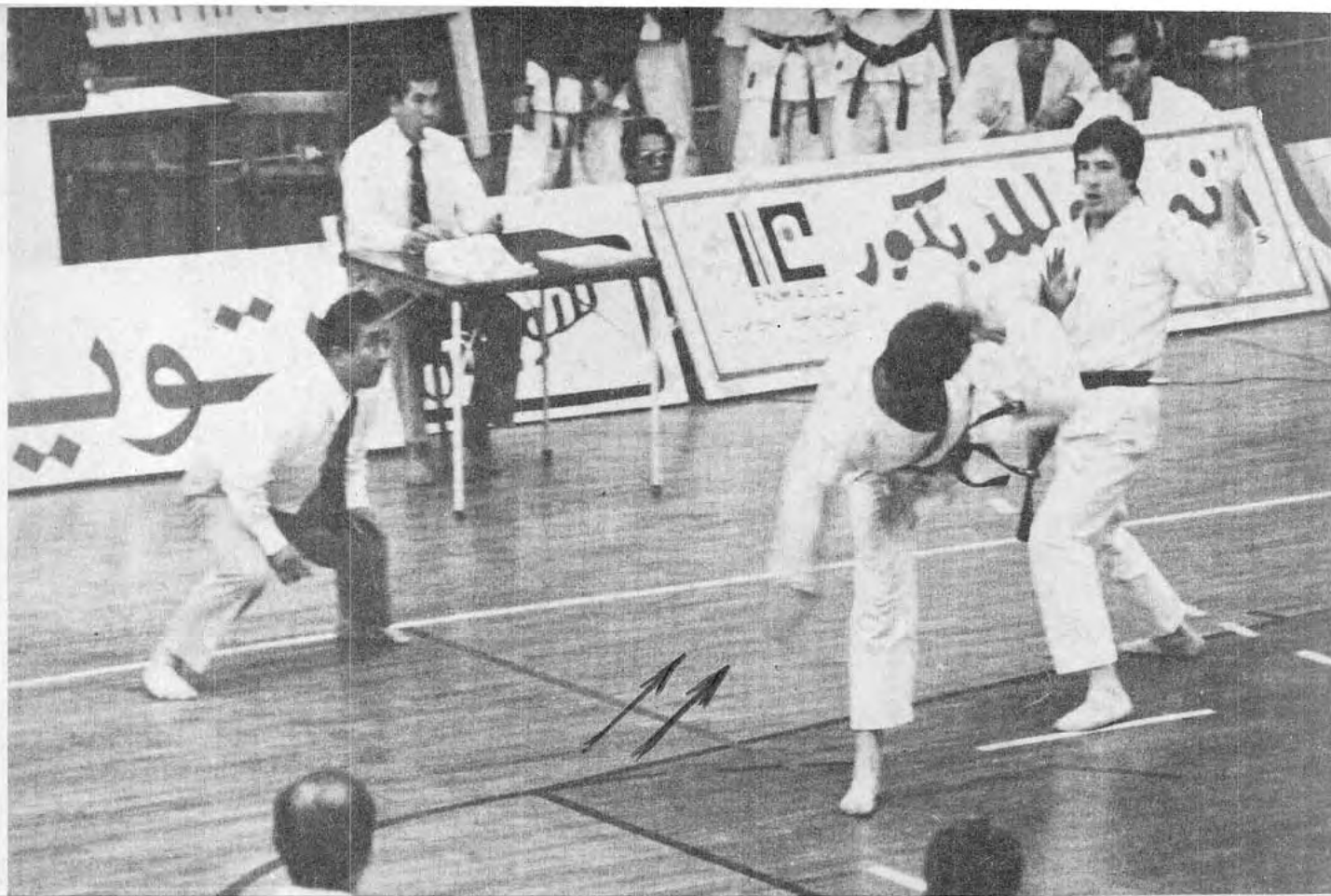
Ένα από τα λίγα κατευθείαν ιππόν των αγώνων ήταν από τον Ηλία Καζακέα εναντίον Ιρλανδού στο ομαδικό κούμιτε. Ήταν ένα ούρα-μαβάσι-γκέρι στον κρόταφο του Ιρλανδού που βρέθηκε κάτω. Η επάνω φωτογραφία οφείλεται στη σύζυγο του αθλητή που "τραβούσε" από τις κερκίδες και είναι θολή από τη μεγάλη μεγέθυνση.



Θύμιος Καραμήτσος σε αγώνα του με Ιρλανδό και κάτω ο Δ.Καζακέας σκοράρει κατά του Μπρέναν.







Επάνω: Ο Γιώργος Μπίκας σε μάε-γκέρι, μαβάσι-γκέρι κατά Ιρλανδού αντιπάλου του.  
 Κάτω : Ο Γιάννης Πανωλιάσκος (δεξιά) σε ουσίρο-γκέρι κατά του Γιουγκοσλάβου Κούρ-  
 τοβιτς.



Επάνω: Ο Άρης Κραββαρίτης έπαιξε πολύ καλά, αλλά λίγο απρόσεκτα και αποκλείστηκε  
 με φάουλ επειδή χτύπησε τον αντίπαλό του.  
 Κάτω : Ο Μόρι δέχεται αντεπίθεση από Δανό αντίπαλό του.





Ο Δημήτρης Καζακάς αποκρούει επίθεση και σκοράρει επί του Πακιστανού αντιπάλου του στο ατομικό κούμιτε.



Ο περίφημος Αιμάν Χακίμ, ο Αιγύπτιος που βγήκε τρίτος, που κάθε τόσο οι Αιγύπτιοι, αδιαφορώντας για τους πάντες, τον γυρόφερναν στο στάδιο και η τηλεόραση του έπαιρνε τμηματικές συνεντεύξεις μετά από κάθε νίκη του. Ήταν μια απαράδεκτη συμπεριφορά μαζί και ένα μάθημα για τους υπεύθυνους της ΙΑΚΦ που θα πρέπει να έχουν ορισμένα στάνταρ για τη χώρα που διοργανώνει τους αγώνες. Κάτω η Ελληνική ομάδα έτοιμη να αντιμετωπίσει την Αγγλική.





Αθμάν Χακίμ και Γιαμαμότο. Ο διαιτητής κάθε τόσο σταμάταγε τον αγώνα από το πανδαμόνιο αλαγαμών με τη συνοδεία ντεφιών (ρεσιτάλ εξέδρας).

Χαιρετισμός του κ. Χιντετάκα Νισιγιάμα  
Προέδρου της Επιτροπής Αγώνων του 4ου Παγκόσμιου  
Πρωταθλήματος Καράτε-ντοο, και  
Διοικητικού Διευθυντή της ΙΑΚΦ.

Από μέρος της ΙΑΚΦ δηλώνω πως είναι τιμή μας που οι 4οι Παγκόσμιοι Καράτε διοργανώνονται στο Κάιρο.

Η αξία του Καράτε συνεχίζει να αναγνωρίζεται όλο και από περισσότερους ανθρώπους σ'όλο το κόσμο, με συνέπεια η μαχητική αυτή τέχνη να γνωρίζει συνεχώς και μεγαλύτερη ανάπτυξη. Πραγματικά, το καράτε όχι μόνο σαν σπορ αλλά και σαν μαχητική τέχνη αποτελεί μια πειθαρχία πλατιά παραδεκτή σε κάθε γωνιά της γης.

Η ΙΑΚΦ σαν το διεθνές διοικητικό σώμα του καράτε βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσει πως σήμερα έχει περισσότερα από 80 μέλη-ομοσπονδίες κρατών. Αυτές οι εθνικές ομοσπονδίες, αντιπροσωπεύουν κατά μέσον όρο 30-50 χιλιάδες μέλη η κάθε μία, με αποτέλεσμα όλος ο κόσμος του καράτε πάνω στη γη να ξεπερνάει τα τρία εκατομμύρια.

Κάθε εθνική ομοσπονδία καράτε για να βοηθήσει την ανάπτυξη του αθλήματος διοργανώνει εθνικά πρωταθλήματα, ενώ διακρατικά πρωταθλήματα διοργανώνονται μέσα στους 5 ηπειρωτικούς κλάδους της ΙΑΚΦ που είναι οι:

European Amateur Karate Federation  
African Amateur Karate Confederation  
Arab Karate Federation  
Asia/Oceania Amateur Karate Federation  
Pan American Karate Union

Κάθε τρία χρόνια η ΙΑΚΦ διοργανώνει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καράτε, ενώ ενδιάμεσα διοργανώνονται εθνικά και γειτονικών χωρών διεθνή πρωταθλήματα. Έτσι, κάθε χώρα-μέλος της ΙΑΚΦ έχει την ευκαιρία να συμμετάσχει τουλάχιστον μια φορά τον χρόνο σε διεθνή διοργάνωση, όπως επίσης κάθε χώρα-μέλος έχει την ευκαιρία να φιλοξενήσει κάποιο τέτοιο μεγάλο γεγονός.

Το 3ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καράτε έγινε στην Βρέμη της Γερμανίας το 1980, ενώ στα επόμενα χρόνια έγιναν οι διοργανώσεις:

Το 1981:

Αφρικανικό Πρωτάθλημα Καράτε  
Ασίας-Ωκεανίας Πρωτάθλημα Καράτε  
Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καράτε  
Βόρειας Αμερικής Πρωτάθλημα Καράτε  
Νότιας Αμερικής Πρωτάθλημα Καράτε

Το 1982:

Αφρικανικό Πρωτάθλημα Καράτε  
Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καράτε  
Βόρειας Αμερικής Πρωτάθλημα Καράτε  
Red Star Invitational Karate Tournament.

Το 1983:

Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καράτε  
Βόρειας Αμερικής Πρωτάθλημα Καράτε  
Παν-Αμερικανικό Πρωτάθλημα Καράτε

Είναι πολύ σπουδαίο, όμως, να σημειώσουμε πως το καράτε είναι μοναδικό στην προσέγγιση της έννοιας "αγώνας". Αλλιώς, από άλλα σπορ, ο αγώνας δεν είναι ο σκοπός, ο στόχος, το τέλος, σαν πρόβλημα της προπόνησης. Αντίθετα, το Καράτε βλέπει τον αγώνα σαν ένα μέρος της προπόνησης και όχι σαν το τελικό αποτέλεσμα της.

Το Καράτε σαν μαχητική τέχνη έχει σαν αρχή του πως ο αγώνας δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα είδος "μέτρησης". Πιο καθαρά, ο αγώνας του Καράτε παίζει για κάθε καρατέκα το ρόλο ενός μέτρου των ικανοτήτων του με σκοπό την περαιτέρω βελτίωσή του.

Κατάνοώντας αυτή την έννοια, κάθε αγωνιζόμενος βλέπει τον συναγωνιζόμενο του όχι σαν ένα αντίπαλο που πρέπει να νικήσει, αλλά σαν ένα συναθλητή που τον βοηθάει να "μετρήσει" τον εαυτό του. Σαν αποτέλεσμα, υπάρχει ένα πνεύμα σεβασμού, μια και κάθε άτομο βοηθάει το άλλο σ'αυτή την αμοιβαία "αυτο-μέτρηση". Ανάμεσά τους, ο διαιτητής είναι στην πραγματικότητα ένας εκπαιδευτής, που τους καθοδηγεί στη σωστή μελέτη. Από τη μεριά τους οι αθλητές, κατανοώντας την προσφορά τους αποδίδουν στο διαιτητή και στους κριτές τον μέγιστο σεβασμό.

Με αυτές τις έννοιες σαν υπόβαθρο στο αγωνιστικό Καράτε, γίνεται κατανοητό πόσο απαραίτητη είναι η "ετικέτα" της συμπεριφοράς κατά τους αγώνες.

Για το μέλλον, το Καράτε σκοπεύει και στην τυπική του αναγνώριση και στην συμμετοχή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η πρόδος προς αυτό το στόχο είναι αργή, αλλά υπάρχει. Το μέλλον παραμένει λαμπρό και η εκπλήρωση του σκοπού γρήγορα θα επιτευχθεί.

Χιντετάκα Νισιγιάμα

Αυτά για αυτό το (βιαστικό) τεύχος και επανερχόμαστε μετά τα Χριστούγεννα.

Θύμιος Περισίδης



**ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ  
ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΥΛΛΟΓΟΙ,  
ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

**ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ  
ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΧΟΛΕΣ  
ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ**

Για όλους τους Συλλόγους, τις Σχολές και τα Γυμναστήρια: Στείλτε μας νέα και φωτογραφίες για τις δραστηριότητές σας. Ευχαρίστως θα τα δημοσιεύουμε (πάντα βέβαια μέσα στα λογικά πλαίσια.)

**ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΕΚΒΟΝ-DO**

Στις 16/10/83, ημέρα Κυριακή έγιναν στη Ροδόπη Σερρών στις 11 π.μ. αγώνες ΤΑΕΚΒΟΝ-DO, μεταξύ της σχολής του Γιάννη Αδάμ (διοργανώτρια σχολή) και της σχολής των Αφών Αλεξανδρή απ' τη Θεσ/νίκη. Οι αγώνες γίνανε κατά τα πρότυπα διεθνών συναντήσεων και σημείωσαν μεγάλη επιτυχία.

Κάθε σχολή παρουσίασε μια ομάδα από 5 άτομα τα οποία θα διαγωνιζόταν αντίστοιχα: Α. Στα ΗΥΟΝΓ Β. Στις Μονομαχίες και Γ. Στα Σπασίματα (ΚΥΚ ΡΑ).

Τα ΗΥΟΝΓ (ή αλλιώς Κάτα) είναι το βασικότερο στοιχείο μιας πολεμ. τέχνης. Είναι το σημείο στο οποίο ο αθλητής πρέπει να δώσει μεγαλύτερη βαρύτητα, να δείξει μεγαλύτερη προσπάθεια και κατανόηση γιατί "αυτά" είναι που θα του δώσουν τη σωστή φυσική κατάσταση, μια κατάσταση αξιολόγητη, από κάθε άνθρωπο καθώς και μια αυτοπεποίθηση όπως αυτή των μεγάλων Κορεατών και Γιαπωνέζων δασκάλων.

Οι Μονομαχίες σου δίνουν τη δυνατότητα προσπάθειας να εφαρμόσεις ότι μαθαίνεις στην πρακτική εξάσκηση καλλιεργώντας έτσι ένα δικό σου τρόπο σκέψης μαθαίνοντας να αμύνεσαι και να επιτίθεται ταυτόχρονα γνωρίζοντας τον εαυτό σου, τις δυνατότητες και ικανότητές σου και αποκτώντας έτσι μια σιγουριά για το άτομό σου.

Τα Σπασίματα (ΚΥΚ ΡΑ) είναι ένας τρόπος σκληρής ραγωιάς των αθλητών. Χτυπώντας γροθιές, εσωτερικά και εξωτερ. κοφή στο Μακιβάρα (ξύλο τυλιγμένο με πλεγμένο άχυρο), δημιουργούνται κάλοι που έχουν σαν αποτέλεσμα τη δύναμη και αντοχή του χεριού στο σπάσιμο. Έτσι ο αθλητής αποκτά περισσότερο δύναμη και αυτοπεποίθηση.

Στη συνέχεια των αγώνων η βαθμολογία εξελίχθηκε ως εξής:

Η ομάδα της Ροδόπης εξετέλεσε το DO SAN ΗΥΟΝΓ (τρίτο χιόνκ) και η ομάδα της Θεσ/νίκης το YUL KOK ΗΥΟΝΓ (πέμπτο χιόνκ).

Αποτέλεσμα: α. Θεσ/νίκη 38 βαθμούς  
β. Ροδόπη 35 "



Απονομή πλακέτας στον Ι. Αδάμ από τον Α. Αλεξανδρή.

Στις μονομαχίες η ομάδα της Θεσ/νίκης κέρδισε και πάλι με 5 βαθμούς έναντι 0 της Ροδόπης, και αυτό γιατί στη διοργανώτρια ομάδα υπήρχε μεγάλη έλλειψη πείρας αγώνων πράγμα που θα εξαλειφθεί διότι στη συνέχεια αυτής και της επόμενης χρονιάς υπάρχει πλούσιο πρόγραμμα αγώνων και επιδείξεων.

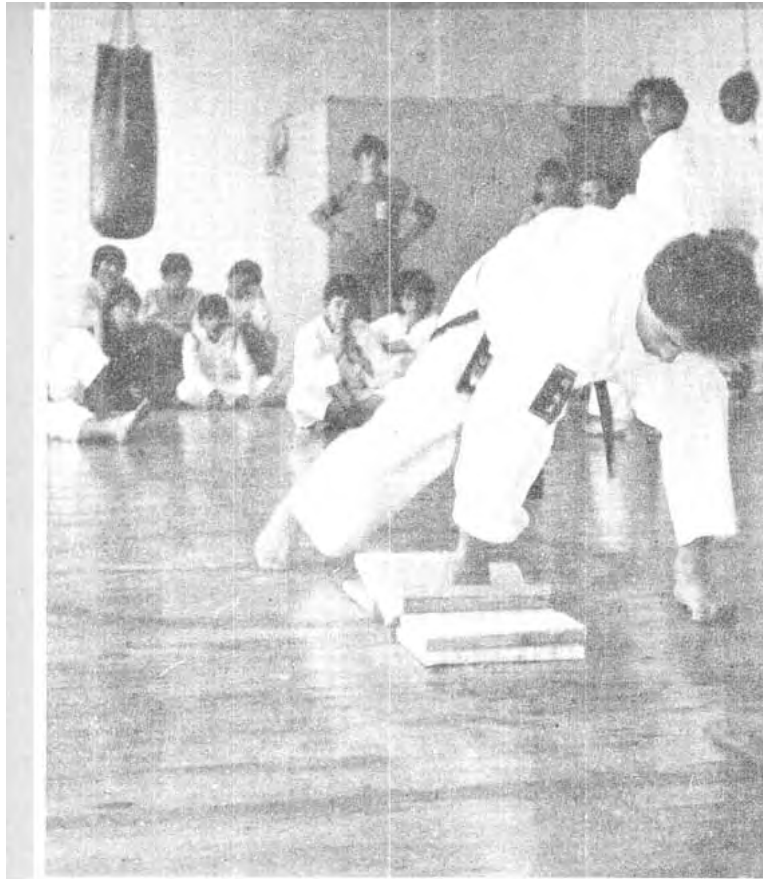


Τσιούφας και Θεοδασέλης σε ελεύθερο αγώνα.



Ομαδική φωτογραφία των δύο σχολών ΤΚΝ μετά τη λήξη των αγώνων και με τα έπαθλα.





Πολύδωρος Τζιόλας,  
1 νταν, σε σπάσιμο γροθιάς



Ο διοργανωτής των αγώνων Αδάμ Ιωάννης, 1 νταν  
σε τεχνική τίμιο-απτσάκι.

Τα Σπασίματα ήταν: Α. Γροθιά, Β. Εσωτερ. Κοφτή, Γ. εξωτερ. κοφτή, Δ. Πλάγιο λάκτισμα και Ε. Εναέριο μπροστινό λάκτισμα. Η νίκη εδώ κρίθηκε στο τελευταίο χτύπημα και αυτό γιατί ο αθλητής της Ροδόπολης δε κατόρθωσε να σπάσει το ξύλο στο τελευταίο χτύπημα.

Η Γενική βαθμολογία των αγώνων είχε ως εξής: Πρώτη η ομάδα της Θεσ/νίκης με 103 βαθμούς, και Δεύτερη " " Ροδόπολης με 75 βαθμούς

Οι αθλητές που αποτέλεσαν την ομάδα της Θεσ/νίκης ήταν οι εξής:

1. Γκαγκαλής Δημήτριος, 2. Τουτιούφας Αθανάσιος, 3. Χατζηρεβίθης Μάκης, 4. Θεοδοσιάδης Χρήστος & 5. Κυπαρίσης Βασίλειος.

Οι αθλητές από την Ροδόπολη ήταν οι εξής:

1. Κόκονας Αθ., 2. Θεοδοσέλης Αντ., 3. Χριστοδουλίδης Χρ., 4. Καλέσης Θ., 5. Καράλης Β.

Όσον αφορά την τεχνική οργάνωση των αγώνων, σε κάθε αγώνισμα η βαθμολογία ήταν διαφορετική. Στα ΗΥΟΝΓ υπήρχαν 5 κριτές και ο καθένας βαθμολογούσε: Ακρίβεια, Συγχρονισμό, Έκρηξη, Ρυθμό και Ταχύτητα. Κάθε κριτής βαθμολογούσε ανάλογα, και ο μέσος όρος αυτών ήταν ο αντιπροσωπευτικός αριθμός κάθε ομάδας.

Στις μονομαχίες υπήρχαν 4 κριτές ένας σε κάθε γωνία. Καθένας κρατούσε ένα κόκκινο κι ένα μπλε σημαδάκι καθώς και μια σφυρίχτρα. Όταν ένας κριτής έβλεπε 1 καθαρό πόντο σφύριζε και σήκωνε το ανάλογο σημαδάκι. Ο διαιτητής τότε διέκοπτε τον αγώνα και έδινε στη Γραμματεία του πόντο. Σε περίπτωση που οι κριτές σ' ένα πόντο ήταν δύο - δύο τότε ο διαιτητής είχε το δικαίωμα επιλογής.

Οι αγώνες ήταν semicontact system. Σε κάθε πόντο είχαμε διακοπή του αγώνα έχοντας έτσι ένα δικαιο αποτέλεσμα μαθαίνοντας έτσι και ο αθλητής να ελέγχει τον εαυτό του. Στους επόμενους αγώνες η βαθμολογία θα δίνεται από τους 4 κριτές χωρίς διακοπή του αγώνα.

Το semicontact είναι το μόνο σύστημα στο οποίο μπορεί ο αθλητής να μάθει να συνδυάζει σωστά πόδι-χέρι δίνοντας έτσι ένα ωραίο αγώνα με ποικίλα χτυπήματα. Γι' αυτό και στο full contact πρέπει αυτοί που λαμβάνουν μέρος να έχουν παίξει πρώτα πολλούς αγώνες semicontact για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στο full system.

Τέλος για τα σπασίματα η βαθμολογία είχε ως εξής: Κάθε σπάσιμο μετρούσε 10 βαθμούς. Τα σπασίματα ήταν πέντε. Άρα σύνολο 50 βαθμοί.

Μετά τους αγώνες ακολούθησε επίδειξη από τις μαύρες ζώνες που βοήθησαν για τη διεξαγωγή των αγώνων.

Ο διοργανωτής των αγώνων ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΔΑΜ 1 DAN έσπασε με ένα εναέριο μπροστινό και με τα δύο πόδια καθώς και γροθιά ταυτόχρονα.

Ο Βασίλης ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ 3 DAN έσπασε δύο ξύλα εσωτερική κοφτή. Ακολούθησαν ο Αποστολίδης Λάκης 2 DAN, ο Τζιόλας Ιωάννης 1 DAN, ο Τζιόλας Πολύδωρος 1 DAN και ο Νικολαΐδης Διογένης 1 DAN.

Μετά την επίδειξη δόθηκαν αναμνηστικές πλακέτες και από τις δύο ομάδες καθώς και απ' τους δασκάλους τους.

Η εκδήλωση τελείωσε με γεύμα που παραχώρησε ο δάσκαλος της σχολής της Ροδόπολης Γιάννης Αδάμ.

Τζιόλας Πολύδωρος, 1 DAN



Η σχολή ΤΣΝ Αμπελοκήπων με εκπαιδευτές, μαύρες ζώνες, νέους και μικρούς αθλητές, ποζάρει για το ετήσιο ημερολόγιό της.

#### ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

Στις 5-11-83 έγιναν οι εξετάσεις των μαθητών της σχολής Τανγκ-Σου-Ντο Αμπελοκήπων με εξεταστή τον Μάστερ Λη Κουν Χούα, 6 νταν.

Οι εξετάσεις αυτές ήταν οι πιο αυστηρές που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια στο ΤΣΝ. Οι μαθητές έπρεπε να διαγωνιστούν σε τεχνικές χεριών και ποδιών, σε φόρμες, σε τεχνικές αυτοάμυνας με μαχαίρι, ελεύθερους αγώνες 3 λεπτών και σε σπάσιμο με πόδι ή χέρι δύο ή τριών σανίδων.

Στις εξετάσεις πήραν μέρος 43 μαθητές και πέρασαν 40.

Στις εξετάσεις μαύρων ζωνών, οι Κακαράκης Γ. και Μασούρας Ανδρέας πέρασαν με επιτυχία στο 2ο νταν, ενώ οι Βέλλιος Σπύρος, Αραβανής Γιάννης, Μασούρας Κώστας και Μιχαήλ Σταμάτης (10 χρονών) πήραν το 1ο νταν.

Επίσης οι υπόλοιποι 34 μαθητές πέρασαν με επιτυχία τις εξετάσεις στις διάφορες ζώνες. Για την επιτυχία τους αυτής δεχτούν τα συγχαρητήρια του εκπαιδευτή τους.

Γιώργος Μάλλιος



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΜΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Μετά από τό δνομά σας (στόν φάκελλο) γράφουμε τόν αριθμό τοῦ τεύχους πού τελειώνει ἡ συνδρομή σας. Για διευκόλυνση τοῦ τμήματος διεκπεραιώσεως, όταν στέλνετε ἐπιταγή γιά συνδρομή, γράφετε πίσω ἀπό τήν ἐπιταγή ἀπό πλιό τεύχος θέλετε νά ἀρχίζει ἡ συνδρομή. Π.χ. "Γιά συνδρομή στό "Δ" ἀπό τό 5/3." Στό ἐξῆς δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές καί οἱ συνδρομητές παίρνουν τά τεύχη τους τυπωμένα σέ γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

Αθήνα 2-11-83

Κύριε Περισίδη,

Κατ'αρχάς θα ήθελα να σας συχαίρω για το τόσο ενημερωμένο περιοδικό σας. Δε μου άρεσε η προσθήκη σ'αυτό ενόργανης γυμναστικής και μπόντυ - μπλντιν, αλλά τί να κάνουμε. Δεν παύει να είναι το καλύτερο στο είδος του. Πάντως εγώ και οι περισσότεροι - κατά τη γνώμη μου - αναγνώστες του ελπίζουμε σε ένα μελλοντικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ αποκλειστικά για πολεμικές τέχνες.

Θα ήθελα να σας ρωτήσω αν ο κ. Γιώργος Ελευσινιώτης κάτοχος 2 DAN SHIDO-SHORINTI-RYU KARATE και 1 DAN WADO-RYU KARATE, πρωταθλητής Ελλάδας το 1978, ανήκει στους γνήσιους δασκάλους ή στους ψευδοδάσκαλους. Το ίδιο και για τον κ. Γιάννη Καρούμπαλη κάτοχο 1 DAN στο SHIDOKAN KARATE, κάτοικον Κορίνθου, του οποίου γράμμα και φωτογραφίες είχατε δημοσιεύσει στο Δυναμικό 6/10.

Θα σας παρακαλέσω θερμά αν δημοσιεύσετε το γράμμα μου, να κρατήσετε πλήρη ανωνυμία.

Σας ευχαριστώ

Φιλικά

Υ.Γ. Περιμένω την απάντησή σας από τις σελίδες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Φίλε μας,

Ο κ. Ελευσινιώτης δεν είναι γνωστός στο επίσημο WADO-RYU στην Ελλάδα. Το SHIDO-SHORINTI-RYU δεν είναι Ιαπωνικό αλλά Αμερικάνικο και με αυτά δεν ασχολούμαστε.

Απ'ότι ξέρουμε ο κ. Καρούμπαλης έχει 1 νταν στο SHIDOKAN.

Αγαπητό ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
Κύριε Περισίδη,

Χτες διάβασα το τεύχος 7.1 που μου έφερε στη Πάτρα όπου μένω ένας φίλος μου στρατιώτης. Ακόμα εδώ δεν το έχουμε δει να φτάνει. Με πραγματική πίκρα σας γράφω αυτά που παρατήρησα και που υπήρξαν αφετηρία για μερικές πάρα πολύ σοβαρές σκέψεις.

Λοιπόν:

Φυλλομετρώντας το περιοδικό βλέπουμε:  
10 σελίδες από τις 64 με διαφημίσεις  
36 σελίδες πολεμικές τέχνες  
17 σελίδες άλλα θέματα

Τεύχος 1/NOE 77, 32 σελίδες - 30 καθαρές σελίδες πολεμικών τεχνών. Όντως αυξήθηκαν οι σελίδες του δυναμικού κύριε Περισίδη αλλά όχι του δικού μας, των "άλλων". Τεύχος 7/46 σελίδες όλες πολεμικές τέχνες πλην 3-4 διαφημίσεις. Τεύχος 19 /τό ίδιο. Και τώρα στα πρόσφατα:

6/1.2 Σβασενέγκερ εξώφυλλο. Περνάμε στο star system του Body Building σελίδες πολλές - 42 σελίδες μαχητικές τέχνες (διπλό περιοδικό). 6/3.4 - 36 σελίδες μαχ. τέχνες. 6/5 - 33 σελίδες μαχητ. τέχνες. Τα πράγματα είναι ίδια ή περίπου ίδια και στα υπόλοιπα τεύχη του βου τόμου.

Κύριε Περισίδη δεν μπορώ να πω ότι είμαι από τους πάρα πολύ παλιούς αναγνώστες. Διαβάζω το Δυναμικό 2 χρόνια, αλλά έχω αποκτήσει ή διαβάσει όλα του ανεξαιρέτως τα τεύχη από το 1 έως το 7/1. Γι'αυτό και στεναχωριέμαι.

Γιατί το Δυναμικό δεν μεγάλωσε. Αντίθετα, το "δικό μας" Δυναμικό μικρυνε. Έχασε το περιεχόμενο, την ποιότητα, τον εκρηκτικό δυναμισμό του. Έγινε όπως λέει και ο Oyama, business. Τα άρθρα έγιναν ψυχρά, αδύναμα, αποκαρδιωτικά. Μήπως λείπουν συνεργάτες; Μα όλη η Ελλάδα έχει γεμίσει γνήσιους αθλητές των πολεμικών τεχνών. Ζητήστε τη βοήθειά τους και πολλοί από αυτούς έχουν πολλά να σας δώσουν. Αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα υπάρχει ένα τεράστιο κύμα ενδιαφέροντος για τις πολεμικές τέχνες. Οι παλιότεροι βλέπουν αυτή την τεράστια άνοδο και χαίρονται, προσπαθούν για το καλύτερο. Είναι λογικό να θέλουν αυτό το περιοδικό, που στήριξε τους γνήσιους τόσα χρόνια, να βρίσκεται δίπλα τους σε κάθε εκδήλωσή τους. Και όμως αυτό το περιοδικό τους ξεπουλάει στο όνομα μερικών αριθμών που εκφράζουν την αύξηση των πωλήσεων. Τους ξεπουλάει στους σωματώδεις με τα φουσκωμένα μπράτσα και τα άδεια μυαλά γιατί αποκλειστικός τους στόχος είναι η αύξηση του σώματος, το παντοδύναμο σώμα, να φαίνονται ωραίοι. Δεν τους κακίζω αλλά ποτέ δε σκέφτηκαν να αναπτύξουν το πνεύμα τους να ηρεμήσουν και να βρουν το πραγματικό νόημα της ζωής που είναι μακριά από όλα αυτά.

Τους ξεπουλάει βέβαια και για τους αθλητές της ολυμπιακής γυμναστικής που βρήκαν κι'αυτοί το πε-



Για όσους τζουντόκα θυμούνται τον Sohei Uchida σένσεϊ, ο οποίος δεν ξεχνά τους Έλληνες μαθητές του, το ΔΥΝΑΜΙΚΟ ανάλαβε την πρωτοβουλία να ευχηθεί στο δάσκαλο και στην οικογένειά του Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το Νέο Έτος επιστρέφοντας τις δικές τους ευχές. Στη φωτογραφία ο δάσκαλος, η γυναίκα του Έλεν και ο γιός τους Σόσι.



ριοδικό τους και ασφαλώς θα είναι πάρα πολλοί. Δε μπορεί κ. Περισίδη να πληρώνει κάποιος 150δρχ. για να διαβάσει 35 σελίδες με άπειρες φωτογραφίες, πίνακες και στο τέλος λίγο κείμενο με ουσία. Πλουτίστε τα άρθρα σας πάνω στην ουσία του KARATE, TKD TSD, και των άλλων πολεμικών τεχνών (σωστό το άρθρο για την SKA). Κάντε ανταποκρίσεις από όλη την Ελλάδα, συνεντεύξεις με Ιάπωνες και μη δασκάλους που δρουν στην Ελλάδα και την Ευρώπη και που χωρίς δυσκολία μπορείτε να τους προσεγγίσετε. Συνεργαστείτε με άλλα περιοδικά, το γαλλικό KARATE το BLACKBELT και άλλα που τόση ποικιλία άρθρων περιέχουν. Τότε και 500 δρχ. να είχε το περιοδικό σας και κάθε 3 μήνες να έβγαίνε πάλι όλοι θα το αγόραζαν. Πολεμήστε με την πέννα, τσακίστε τα κόκκαλα των "παραγόντων" και των απατεώνων. Τέλος σας παρακαλώ βάλτε και κανένα εξώφυλλο με θέμα τις πολεμικές τέχνες, 1 χρόνο έχουμε να δούμε. Μήπως τελειωσαν;

Πιστεύοντας στο σοβαρό διάλογο μέσα από αυτό το περιοδικό κάθησα να γράψω αυτό το γράμμα. Αυτά που εκφράζω είναι συναισθήματά μου πέρα για πέρα ειλικρινή και αληθινά. Αν δημοσιευτεί το γράμμα, που δεν το επιδιώκω, ελπίζω να μη γίνει στόχος ειρωνικών σχολίων, που πιστεύω ότι δεν βοηθούν σε τίποτα και θα μας δώσουν την εικόνα ότι το δικό "μας" περιοδικό δεν είναι πια δικό μου.

Γιάννης Μαχαίρας  
Φοιτητής Πολιτικός Μηχ.  
ΠΑΤΡΑ

Ασχολούμαι 3 χρόνια με το KARATE κάνοντας στην αρχή στου Ζαχόπουλου, άνοιξα τα μάτια μου και τώρα εξασκώμαι στο Goju ryu επιδιώκοντας να πάρω τη μαύρη ζώνη από τον Yamamoto sensei και την IKO

Φίλε μας Γιάννη Μαχαίρα,

Αρκετά απ'όσα μας γράφεις τα δεχόμαστε, σαν σωστά, άλλα πάλι τα αμφισβητούμε. Επειδή ο χώρος δεν διευκολύνει για μακρολογίες, υποχόμαστε να βελτιωθούμε (σε όσα συμφωνούμε βέβαια).

ΒΟΛΟΣ 21/11/1983

Προς Περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
Κύριον Θύμιο Περισίδη

Αγαπητέ κύριε Περισίδη συγχαρητήρια για το ωραίο σας περιοδικό. Είμαι αναγνώστης του περιοδικού σας και νομίζω ότι είναι το καλύτερο και αναγνωρισμένο περιοδικό που κυκλοφορεί σ'όλη την Ελλάδα.

Είμαι αθλητής του WORLD-TAEKWON-DO και του ομίλου κωπηλασίας ΟΕΑ και ΝΑΒ. Θα ήθελα να σας πληροφορήσω για ορισμένα πράγματα και να ζητήσω την βοήθειά σας και την βοήθεια άλλων αθλητικών παραγόντων. Είμαστε πολλά παιδιά που μας αρέσει η προπόνηση του WORLD-TAEKWON-DO και αγαπούμε πολύ το άθλημα.

Πριν από καιρό γνώρισα κάποιον στρατιωτικό κ. Χρήστο Αθανασίου, ο οποίος είναι αθλητής του WORLD-TAEKWON-DO κάτοχος μαύρης ζώνης 1 Νταν, θέλησε να μου δείξει εμένα και στα άλλα παιδιά, τη τε-

χνική του TAEKWON-DO αλλά υπήρχαν και υπάρχουν πολλά προβλήματα.

Λόγω του ότι δεν έχουμε στην διάθεσή μας αίθουσα και είναι πάρα πολύ δύσκολο για τον δάσκαλό μας διότι δεν του επιτρέπεται, λόγω της φύσεως της εργασίας του να ανοίξει Γυμναστήριο στο όνομά του. Έτσι προσπαθούμε να μάθουμε στην ύπαιθρο και με άσχημες πολλές φορές καιρικές συνθήκες.

Ο δάσκαλός μας κύριος Αθανασίου θέλει να μας βοηθήσει αλλά δεν ξέρει με πιο τρόπο. Έτσι και εγώ θεώρησα σκόπιμο και καλό να κάνω έκκληση μέσω του περιοδικού σας στους αρμοδίους αθλητικούς παράγοντες της πόλης μου να δείξουν ενδιαφέρον για το άθλημα αυτό που λέγεται WORLD-TAEKWON-DO. Και να επιτραπεί στον δάσκαλό μας να διδάξει TAE KWON-DO, χωρίς να έχει προβλήματα απ'την Υπηρεσία του ή αν δεν μπορεί αυτός ο ίδιος να αναλάβει κάποιος άλλος του WORLD-TAEKWON-DO.

Προτείνω:

1) όποιος αναγνωρισμένος δάσκαλος του WTF θέλει να ανοίξει γυμναστήριο WORLD-TAEKWON-DO στο Βόλο, ή

2) Να μας δώσουν κάποια αίθουσα με ένα ορισμένο ωράριο στο κλειστό Γυμναστήριο ή στο Εθνικό Στάδιο Βόλου ή Νέας Ιωνίας, ή

3) Να ενδιαφερθεί κάποιος σαν πρόεδρος του WORLD-TAEKWON-DO Βόλου να το αναγνωρίσει σε σύλλογο στο πρωτοδικείο Βόλου και μετά στο ΣΕΓΑΣ πληρώνοντας εμείς την νόμιμη συμμετοχή σαν αθλητές στο σύλλογο.

Θα ήθελα να σας αναφέρω ότι το WORLD-TAEKWON-DO είναι ένα απ'τα αναγνωρισμένα αθλήματα στο ΣΕΓΑΣ στην Ελλάδα. Σας δίνω ένα κατάλογο ονομάτων που αθλούνται στο WORLD-TAEKWON-DO όταν υπάρχει ευχέρεια και είναι οι κάτωθι: Με 8 GUP Κιρλόγλου Αντρέας και με 10 GUP οι: Μασσατσίνης Νικόλαος, Κελέσης Ιωάννης, Βασιλείου Δημήτριος, Κονέ Ζακλίν Κατσάρος Βασίλειος, Κλιόφας Δημήτριος, Πρίντζιπα Ζωή, Ζιώγας Μιχαήλ, Κατσαρός Ιωάννης, Σαλαμούρα Αποστολία, Μπιζάτης Γιώργος, Οικονομόπουλος Χρήστος, Τσουγγαράκη Μαρία, Πολυχρονίδης Μάκης, Πολυζώης Θύμιος.

Δίνω το όνομά μου, τη διεύθυνσή μου και το τηλέφωνό μου για όσους ενδιαφέρονται για πληροφορίες. Ελπίζω μ'αυτό το γράμμα μου να μην θίγω κανέναν, ούτε τον δάσκαλό μου κύριο Αθανασίου του WORLD TAEKWON-DO 1 νταν, ούτε και ανωτέρους του WORLD-TAEKWON-DO. Επίσης και κανένα απ'αυτούς που ασχολούνται με διαφορετικές τεχνικές πολεμικών τεχνών.

Μασσατσίνης Νικόλαος  
Εθνικής Αντιστάσεως 46-ΒΟΛΟΣ  
Τηλ.: 32861(0421) αυτόματο

Μετά εκτιμήσεως  
Μασσατσίνης Νικόλαος

Φίλε μας,

Δυστυχώς η πείρα λέει πως ΕΣΕΙΣ οι ίδιοι και μόνο θα πρέπει να ασχοληθείτε για να φτιάξετε ένα κατάλληλο γυμναστήριο.

# ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: Η ΠΙΟ ΣΩΣΤΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

Στα πλαίσια της προσπάθειάς μας να βάλουμε σε μια λογική τάξη τα κριτήρια με τα οποία εσείς διαλέγετε τα όργανα με τα οποία θα γυμναστείτε, αποφασίσαμε να σας δώσουμε μερικές απόψεις μας για το πώς πρέπει να σκέπτεστε πριν αγοράσετε.

Πρώτ' απ' όλα πάρτε το απόφαση πως πέρασε η εποχή που κάποιος μπορεί να γυμνάζεται με βάρη φτιαγμένα από σωλήνα του νερού σαν μπάρα και δυο μεγάλες κονσέρβες (ή γκαζοντενεκέδες) με ταιμέντο στις άκρες της σωλήνας.

Σήμερα κυκλοφορούν σε όλη την Ελλάδα και σε διάφορα καταστήματα αθλητικών ειδών βάρη, μπάρες και όργανα πολύ προσιτά (οικονομικά) σε σχέση με το κόστος των άλλων μας δραστηριοτήτων. Ακόμα και για όσους από σας δεν διαθέτουν αρκετά χρήματα, η αγορά ορισμένων βασικών οργάνων γυμναστικής αξίζει μια θυσία γιατί είναι η καλύτερη και οικονομικότερη επένδυση, γιατί αποδίδει άμεσα στη σωματική υγεία και γιατί γεμίζει τις ελεύθερες ώρες σας με ωφέλιμη και ανέξοδη απασχόληση κάνοντάς σας έτσι οικονομία από πολυέξοδες δραστηριότητες και διασκεδάσεις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η γυμναστική στο σπίτι ή στο γυμναστήριο πρέπει να μπει μόνιμα στη ζωή μας, όποιος ηλικίας κι αν είμαστε. Τα προβλήματα αυτής της «ένταξης» εντοπίζονται στο χώρο, στο χρόνο και στο χρήμα.

Το καλό γυμναστήριο και ο καλός προπονητής είναι η ιδανική λύση, αλλά θέλει χρόνο και χρήμα. Όποιοι μπορούν, με γειά τους με χαρά τους και τους ζηλεύουμε κιόλας. (Μένει να διαλέξουν το γυμναστήριο.) Η αμέσως δεύτερη λύση είναι 3-4 φίλοι μαζί να οργανώσουν ένα μικρό χώρο με όλα τα απαραίτητα όργανα. Είναι μια λύση στα πλαίσια του δυνατού που ήδη την εφαρμόζουν πολλοί. Η τρίτη δυνατή λύση είναι το «οικογενειακό γυμναστήριο», όπου διατίθεται ένα δωμάτιο του σπιτιού για κατάλληλο εξοπλισμό και απ' όπου περνάει όλη η οικογένεια ή έστω τα περισσότερα μέλη της. Αυτό αν θα μπορούσε να διαδοθεί θα ήταν ένα φοβερό θετικό στοιχείο για την κοινωνία μας. Η τέταρτη λύση είναι μόνοι σας και ό,τι καταφέρετε (όλα καταφέρονται με επιμονή και υπομονή).

Μετά από τη χάραξη της γραμμής που θα κρατήσετε στο θέμα, και για εσάς που δεν θα πάτε σε γυμναστήριο, μένουν οι επί μέρους αποφάσεις χώρου, χρόνου, εκλογής και τοποθέτησης οργάνων. Από αυτές θα σας βοηθήσουμε στις σκέψεις για την εκλογή των οργάνων.

Για άτομα (άντρες ή γυναίκες) που δεν έχουν διαθέσιμο χώρο θα προτείναμε τα μικρότερα γυμναστικής δωματίου και κατά προτίμηση όσα ρυθμίζονται. Παραδείγματα: Για γυναίκες: δίσκος μέσης, ελατήριο στήθους (Σούπερ ΒΤ), κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μπάρα πάουερ, ελατήρια εκτάσεων, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι. Για άντρες: δίσκος μέσης, ελατήρια εκτάσεων, κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μπάρα πάουερ, μονόζυγο πόρτας, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι, ψαλίδια παλάμης.

Για ένα «οικογενειακό γυμναστήριο» για όλες τις ηλικίες, για τα δύο φύλλα και για όλη σας τη ζωή, προτείνουμε (έντονα και επειγόντως γιατί ακριβαίνουν): Ένα στατικό ποδήλατο ή ένα κυλιόμενο διάδρομο για τζόγκιν (ή απλό περπάτημα για μεγάλης ηλικίας άτομα), μια κωπηλατική, έναν ιμάντα μασάζ και μια φόρμα αδυνατίσματος για όσους τη χρειάζονται. Σ' αυτά μπορούν να προστεθούν και μικρότερα γυμναστικής δωματίου.

Για όσους αγαπάνε τη γυμναστική με βάρη που είναι οι περισσότεροι και οι πιο ενεργητικοί θα προτείναμε το γνωστό «σκέψου πριν αγοράσεις». Πραγματικά, η κατηγορία αυτή έχει ανθρωπώπους που γυμνάζονται περισσότερο, αγοράζουν όργανα περισσότερο και κάνουν περισσότερα ... λάθη στις αγορές τους.

Για τους φίλους μας αυτούς έχουμε τις επόμενες σκέψεις:

Όλα τα είδη και όργανα γυμναστικής έχουν χοντρικά τέσσερα χαρακτηριστικά:

- το υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένο το όργανο.
- τη σχεδίαση, δηλαδή το σωστό σχέδιο χρήσης του οργάνου για τους μωάνες που προορίζεται αυτό το όργανο να γυμνάσει.
- τη λειτουργικότητα, δηλαδή την κατάλληλη κατασκευή βάσει της σωστής σχεδίασης του οργάνου ώστε αυτό να είναι εύχρηστο και όχι προβληματικό κατά τη χρήση του.
- το φινιρίσμα, δηλαδή την εξωτερική παρουσίαση των διαφόρων μερών του οργάνου (χρωματισμός, ταπετσαρία κτλ.)

Φυσικά όσο καλύτερης «ποιότητας» είναι τα παραπάνω χαρακτηριστικά τόσο πιο ακριβό είναι το όργανο. Εδώ είναι που θα μπει ο παράγοντας «χρήμα» που θα σας δεσμεύσει.

**Αλλά πώς πρέπει να σκεφθείτε;**

Πολλοί λένε «Δε βαρύνει, όλα κάνουν την ίδια δουλειά. Θα πάρω το φθηνότερο». ΛΑΘΟΣ ΣΚΕΨΗ. Δεν κάνουν όλα την ίδια δουλειά. Παραδειγμα: το όμορφο όργανο σε τραβάει στη γυμναστική γιατί σε ευχαριστεί όταν το χρη-

σιμοποιείς, ενώ το άσχημο επιδρά ψυχολογικά και σε αποθεί χωρίς να το καταλαβαίνεις μέρα με τη μέρα, ώσπου κάποτε νομίζεις ότι βαρέθηκες τη γυμναστική ενώ στην ουσία σε έδιωξε το ίδιο το όργανο. Άλλο παράδειγμα: το «φθηνό» όργανο κάνει 3.000 δρ. και κρατάει δύο χρόνια, ενώ το «ακριβό» κάνει 4.500 δρ. (λόγω υλικού) και κρατάει τέσσερα χρόνια με την ίδια χρήση. Ποιο είναι το πραγματικά πιο φθηνό; Αυτά τα παραδείγματα και άλλα παρόμοια πιστεύουμε πως σας πείθουν για μια δεύτερη σκέψη πριν αγοράσετε. ΟΧΙ λοιπόν το φθηνότερο, ΟΧΙ το ακριβότερο, ΨΑΞΤΕ για το ΚΑΛΥΤΕΡΟ.

Για να εκτιμήσετε όμως τη σχεδίαση και τη λειτουργικότητα πρέπει να έχετε γνώσεις και πείρα. Αν δεν έχετε γνώσεις και πείρα, πάρτε τη γνώμη κάποιου φίλου σας που έχει. Αν δεν έχετε τέτοιο φίλο τότε διαλέξτε κατασκευαστή που να εμπνέει εμπιστοσύνη. (Παράδειγμα: το ΔΥΝΑΜΙΚΟ!).

Για να εκτιμήσετε το υλικό και το φινιρίσμα πρέπει να δείξετε δυο-τρεις κατασκευές εσείς οι ίδιοι πριν αγοράσετε.

Μάθετε να κρίνετε λοιπόν πριν αγοράσετε και διαλέξτε το καλύτερο ακόμα και με μικρή οικονομική σας «συμπίεση». Άλλωστε παίρνετε όργανα που θα τα έχετε για χρόνια.

ΑΥΤΑ ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ  
ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
(και άλλα πολλά βέβαια)

Με αυστηρή επιλογή σε ό,τι κυκλοφορεί στην αγορά και με υπευθυνότητα, ακρίβεια και προσοχή σε ό,τι κατασκευάζουμε οι ίδιοι, έχουμε να σας προσφέρουμε τα επόμενα είδη και όργανα τιμές των οποίων θα βρείτε στον τιμοκατάλογο στο τέλος του τεύχους:

**Βάρη και Μπάρες:** Τα χυτά βάρη σε δίσκους ή αλτήρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε 3-4 ποιότητες ανάλογα με τον κατασκευαστή. Εμείς διαθέτουμε την καλύτερη ποιότητα σε πολύ καλή τιμή. Σκεφθείτε πως τα βάρη αγοράζονται μια φορά για όλη σας τη ζωή. Μη διαλέγετε λοιπόν τα φθηνότερα και χειρότερα που βγάζουν το χρώμα και το χρώμα τους στα χέρια σας.

Διαθέτουμε επίσης και τα πρεσαριστά μαύρα βάρη που βγάζει ένας μόνο κατασκευαστής.

Οι μπάρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε δύο είδη: σ' αυτές που έχουν διάμετρο 27 χιλιοστών και είναι χρωμιωμένες και σ' εκείνες που έχουν διάμετρο 28 χιλιοστών και δεν είναι χρωμιωμένες (έχουν μόνο



τη γυαλάδα της καλιμπρέ σιδερόβερρας). Στις μπάρες των 27 χιλ. μπαίνουν τα βάρη (δίσκοι) 4-5 διαφορετικών κατασκευαστών με όλες τις διαβαθμίσεις των κιλών 1-1,25-2-2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20, ενώ στις μπάρες των 28 χιλ. (που τις βγάζει μόνο ένας κατασκευαστής) περνάνε οι χαμηλότεροι σε ποιότητα και τιμή δίσκοι (του ίδιου κατασκευαστή) με τις λιγότερες διαβαθμίσεις των 1,25-2,5-5-10-15-20 κιλών. Διαλέγετε και παίρνετε.

**Βάρη καρπών-αστραγάλων:** Σε βάρη 1-1,5-1,6-2,3 κιλών.

**Γιλέκο πρόσθετου βάρους:** Με βάρη από 5 έως 18 κιλά.

**Ζώνη άρσης βαρών:** Από δέρμα πολύ καλής ποιότητας και με πάχος 8 χιλιοστά, ώστε να σας «κρατήσει» σίγουρα τη μέση, ό,τι κι αν σηκώσετε.

**Ζώνη μεταλλική δικεφάλων:** Για όσους δεν έχουν χώρο αντικαθιστά τον πάγκο δικεφάλων.

**Ορθοστάτες** χρωματισμένοι ή πλαστικοποιημένοι για καλύτερη διατήρηση στο χρόνο.

**Πάγκοι κοιλιακών** που δεν καμπυλώνουν από το βάρος σας σε μια βδομάδα. Ακλόνητοι για χιλιάδες διπλώσεις σε δύο τύπους: για ΣΠίτια και ΓΥμναστήρια.

**Πάγκοι πιέσεων:** Ο γνωστός διπλός, σπαστός, φθηνός και ο γνωστός διπλός, σπαστός MULTI, με ορθοστάτες και δίζυγο, από ενισχυμένη σωλήνα και με ταπεταρία έπιπλου.

**Πάγκος-ΣΥΝΘΕΤΟ:** Εδώ ότι και να πούμε είναι λίγο. Περιγράφεται ιδιαίτερα σε άλλη σελίδα και ήδη «στολίζει» πολλά σπίτια. Αν έχετε χώρο και χρήμα ΑΥΤΟΝ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ.

**Σιδεροπέδιλα:** Τα καλύτερα.

**Στραβόμπαρρες:** Έχουμε τις φθηνές πλαίσιο σε δύο μεγέθη, αλλά και τη «μερακλίδικη» την συμπαγή.

**Φεγγαρόπαγκος:** Σπάνιο όργανο. Τον έχουμε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα.

**Βάση για βυθίσεις τετρακέφαλου:** Όργανο πρωτότυπο που μόνο εμείς έχουμε. Γυμνάζει τετρακέφαλο ποδιών χωρίς βάρη. Κατάλληλο για ΣΠίτια.

**Δίζυγο ψηλό και Όργανο άρσης ποδιών:** Για πρώτη φορά φτιάχτηκε από εμάς στην Ελλάδα. Απαραίτητο για κάθε ΓΥμναστήριο. Υπάρχει και το απλό δίζυγο για ΣΠίτια.

**Θήκες αλτήρων και δίσκων:** Δυνατές και μοναδικές κατασκευές για να μην πετιούνται τα βάρη σας δεξιά-αριστερά.

**Κωπηλατική βαρών:** Δυνατή και πρωτότυπη κατασκευή για ΣΠ ή και ενισχυμένη για ΓΥ.

**Μηχανή καρπών-πήχων:** Φορτώνεται με βάρη και γυμνάζει καρπούς και πήχεις (ΣΠ ή και ΓΥ).

**Μηχανή πιέσεων ποδιών (Leg Press):** Κατασκευάζουμε την κατακόρυφη για ΣΠ και την Πλάγια για ΓΥ.

**Μηχανή για γάμπες:** Κατασκευάζουμε την όρθια ή και την καθιστή για ΓΥ.

**Μηχανή για μπροστινά σκουός (Hack Squats Machine):** Από μοναδικό υλικό και σε δυο-τρία σχέδια.

**Ρωμαϊκή και Υπερεκτάσεις:** Όργανο που συνδυάζει τις διπλώσεις της ρωμαϊκής καρέκλας και τις υπερεκτάσεις κορμού που είναι τόσο απαραίτητες για τους ραχιαίους.

**Πάγκος δικεφάλων:** Απλός για ΣΠ και ενισχυμένος με μαξιλάρι στήθους για ΓΥ.

**ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ, Οριζόντιος - Επικλινής - Ανάποδος Επικλινής:** Από ειδικό ισχυρό υλικό που μόνο εμείς έχουμε. Σε απλά σχέδια «βολικά» για κάθε αθλητή γυμναστηρίου. Σε διάφορα χρώματα σκελετού και ταπεταρίας.

**Πάγκος ποδιών:** Για εκτάσεις τετρακέφαλων και διπλώσεις δικεφάλων ποδιών, σε μοναδικό σχέδιο (πρώτη φορά από μας στην Ελλάδα) με άριστη λειτουργικότητα για ΣΠ ή για ΓΥ. Άλλο σχέδιο με τροχαλίες και πρόσθετα βάρη για ΓΥ.

**ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ:** Όλων των ειδών και για όλους τους σκοπούς σε πρωτότυπα σχέδια. Για παράδειγμα οι τροχαλίες φτερών υπάρχουν σε δύο διαστάσεις: μια για ΣΠ και μια για ΓΥ (ενισχυμένη). Διαθέτουν όλα τα εξαρτήματα έλξεων, καθώς και πάγκο (για να μην κάθεται κάτω ο αθλητής) με σύστημα συγκράτησης όταν το βάρος που τραβάμε είναι μεγαλύτερο από το βάρος μας.

**ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΟΛΛΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ** που κάθε τόσο προσθέτουμε στην έκθεσή μας.

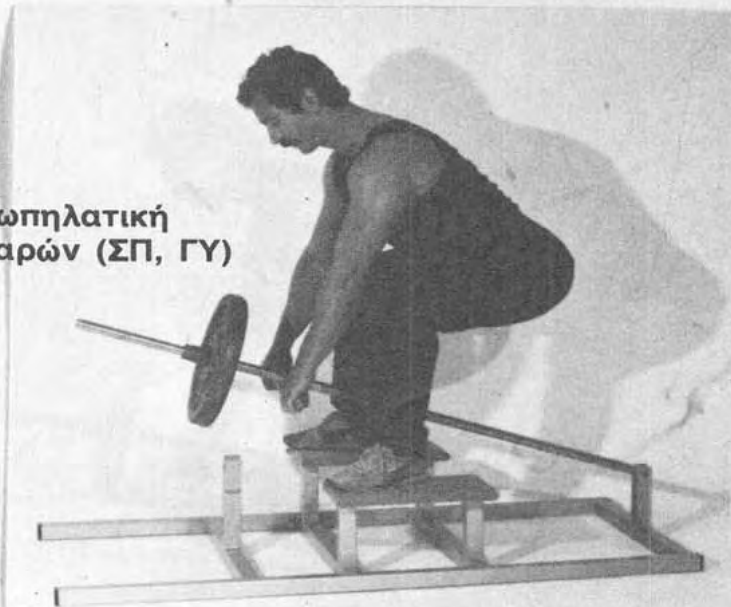


Τροχαλία Έλξεων με Πάγκο και Σύστημα Συγκράτησης (ΓΥ)

	ΣΠ	ΓΥ
Τροχαλία.....	9800	15500
Πάγκος.....	4200	5500
Γων. μπάρα.....	850	850
Γων. λαβή.....	350	350
Τριγ. έλξεων.....	500	500
Χειρολαβή.....	350	350



Πάγκος Δικεφάλων (ΣΠ ή ΓΥ)



Κωπηλατική Βαρών (ΣΠ, ΓΥ)



Όργανο Τετρακέφαλων (χωρίς βάρη) (ΣΠ)



Ρωμαϊκή Καρέκλα και Όργανο Υπερεκτάσεων (ΣΠ, ΓΥ)



Θήκες Αλτήρων (ΓΥ)



Θήκες Δίσκων

Μηχανή Καρπών-Πήχων

# NINTZA

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

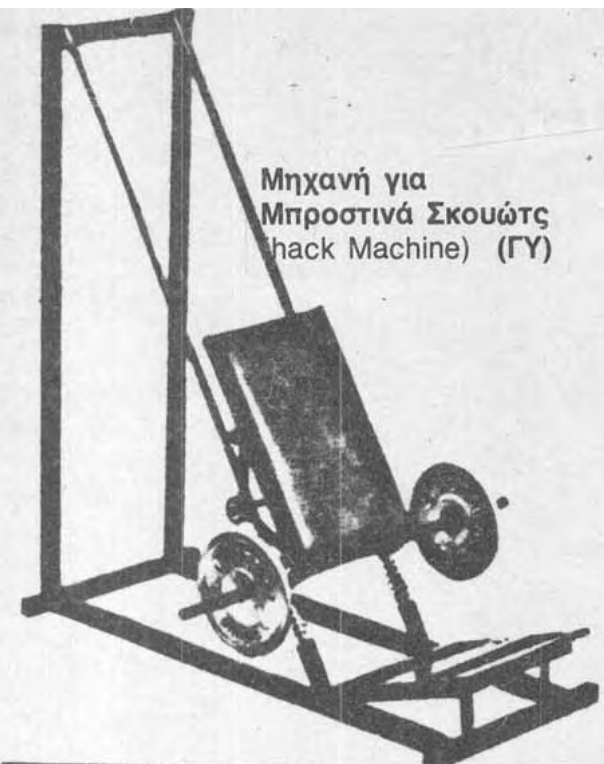
	Σελ.
Ο Άρθουρ Τάνσιεϊ.....	6
Ο Θύμιος Περισίδης.....	8
Πρόλογος.....	11
Κεφάλαιο 1.- Οι δύο κορυφαίοι του Νινζούτσου.....	13
Ο Μασάκι Χατσούμι.....	13
Ο Γουμίο Νάβα.....	16
Κεφάλαιο 2.- Ιστορική εισαγωγή στο Νινζούτσου.....	19
Προέλευση και ανάπτυξη.....	19
Κυριότερα ιστορικά γεγονότα.....	25
Βιβλία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



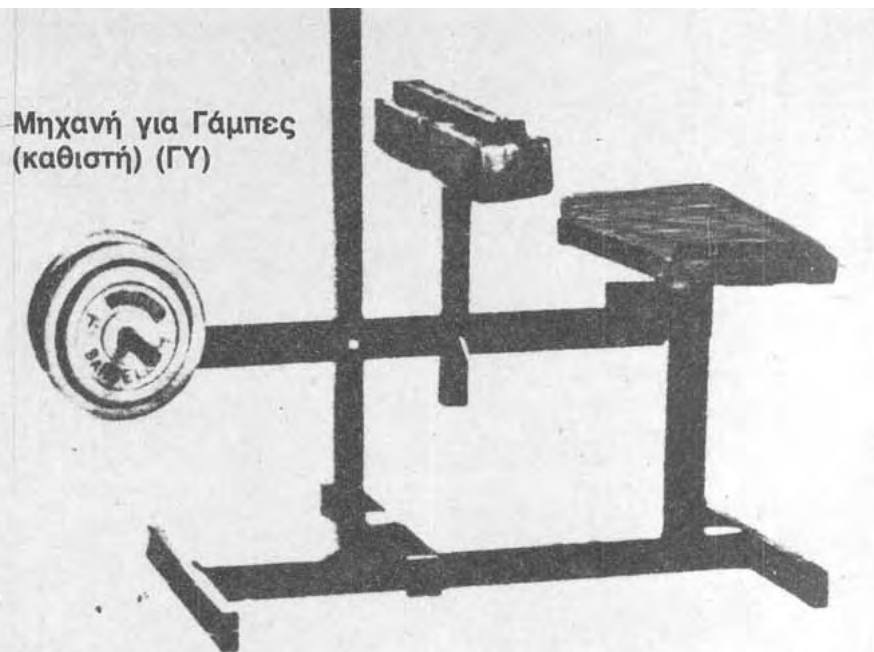
ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΑΡΘΟΥΡ ΤΑΝΖΙΕΪ  
ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΙΣΙΔΗΣ

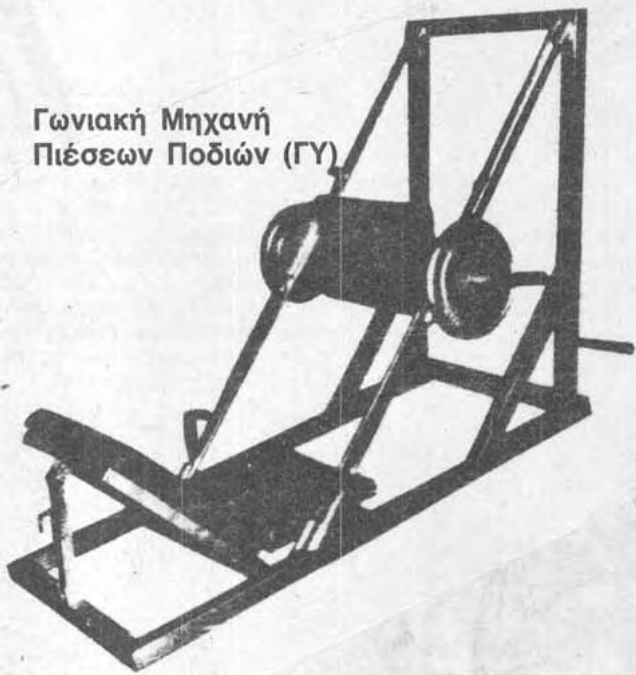




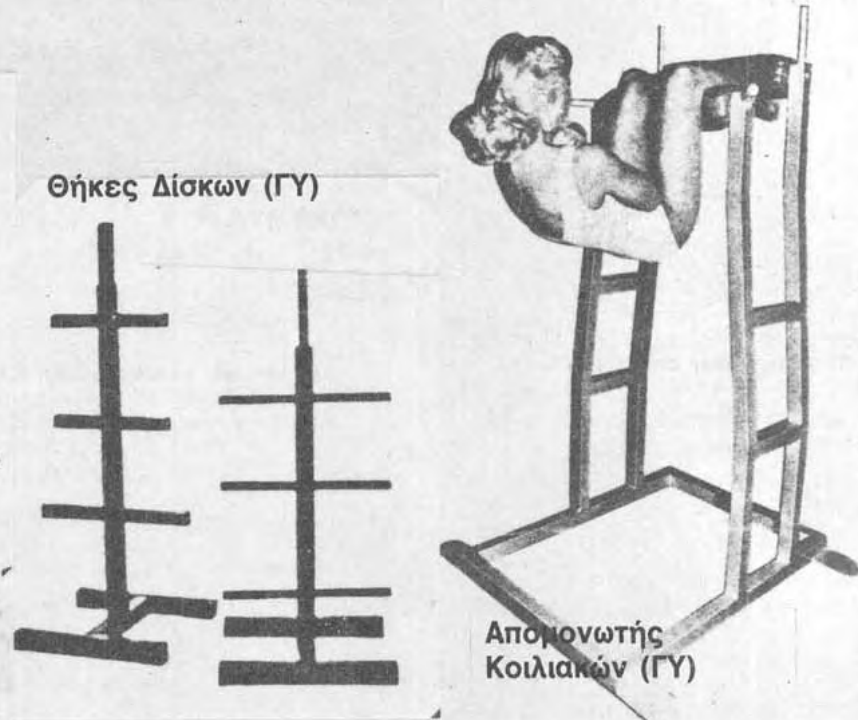
Μηχανή για Μπροστινά Σκουώτς (Hack Machine) (ΓΥ)



Μηχανή για Γάμπες (καθιστή) (ΓΥ)



Γωνιακή Μηχανή Πιέσεων Ποδιών (ΓΥ)



Θήκες Δίσκων (ΓΥ)

Απομονωτής Κοιλιακών (ΓΥ)



Πάγκος Κοιλιακών (ΣΠ ή και ΓΥ)



Διπλός Πάγκος και Ορθοστάτες (ΣΠ)

★ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΟΥ ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΟΛΑ

★ ΑΠΟ ΙΣΧΥΡΟ ΣΤΡΑΝΤΖΑΡΙΣΤΟ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΕΧΟΥΜΕ ΣΕ ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΞΕΡΟΥΜΕ.

★ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ 1,60-1,80 μ. και 1,80-2 μ. ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΑΧΤΥΠΗΤΟ (ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΗΔΗ ΕΧΟΥΝ ΑΓΟΡΑΣΕΙ ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣΤΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΕΣ-ΒΕΛΤΙΩΣΙΣ).

★ ΕΝΑ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΠΟΥ ΣΤΟΛΙΖΕΙ ΚΙΟΛΑΣ ΔΕΚΑΔΕΣ ΣΠΙΤΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ (ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ... ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ).

- ★ ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ
- 1.- Πάγκο οριζόντιο (ρυθμιζόμενοι ορθοστάτες)
  - 2.- Πάγκο επικλινή (με σωστούς ορθοστάτες)
  - 3.- Ορθοστάτες στρεφόμενους σε θέση και ρυθμιζόμενους σε ύψος
  - 4.- Δίζυγο σταθερό και ρυθμιζόμενο
  - 5.- Χρήση ρωμαϊκής καρέκλας
  - 6.- Μαξιλάρι δικεφάλων ρυθμιζόμενο
  - 7.- Όργανο εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών

<p>Εκτάσεις αλτήρων στον επικλινή</p>	<p>Γαλλικές Εκτάσεις τρικεφάλων</p>	<p>Πουλ-όβερ με μπάρα</p>	<p>Εκτάσεις τετρακεφάλων</p>
<p>Πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο</p>	<p><b>ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ:</b> Και τι δεν κάνεις μ' αυτό!!!</p> <p>ΑΠ' ΟΤΙ ΒΛΕΠΕΤΕ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ... ΠΕΤΑΕΙ</p>		<p>Κάμψεις δικεφάλων ποδιών</p>
<p>Πιέσεις στον επικλινή πάγκο</p>			<p>Κάμψεις δικεφάλων</p>
<p>Εκτάσεις αλτήρων στον οριζόντιο</p>			<p>Βαθιά καθίσματα από ψηλούς ορθοστάτες</p>