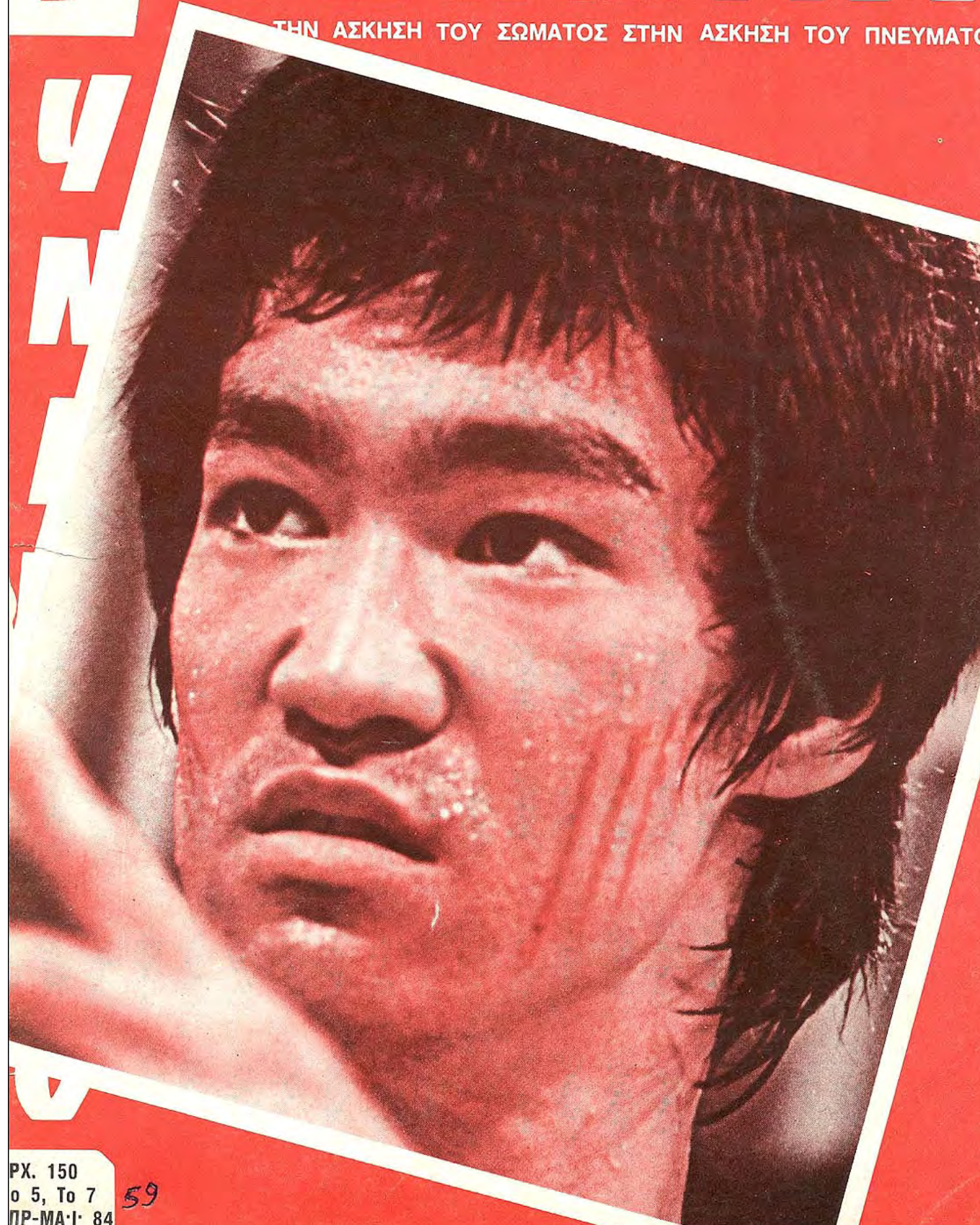


ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ



ΡΧ. 150
ο 5, Το 7
ΠΡ-ΜΑ'Ι' 84

№ 5/7, ΑΠΡ-ΜΑ'Ι' 84, ΔΡΧ. 150

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ - ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΠΟΥΔΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Ιδρυτής - Ιδιοκτήτης - Εκδότης
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ
ΗΛ/γος - Μη/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 Kudo, 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 Διημεσιογράφος, κάτοικος Θεσσαλονίκης.

Claude Gable: Journalist and professional photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

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

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

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

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΜΗΝΩΝ =
1500 ΔΡΧ.

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

Θερμή παράκληση: Ανανεώσετε 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 Περισίδη, Ζαΐμη 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 ειδή 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.

ΚΥΡΙΑΚΗ, 8 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 7 ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΣΤΗ ΓΛΥΦΑΔΑ

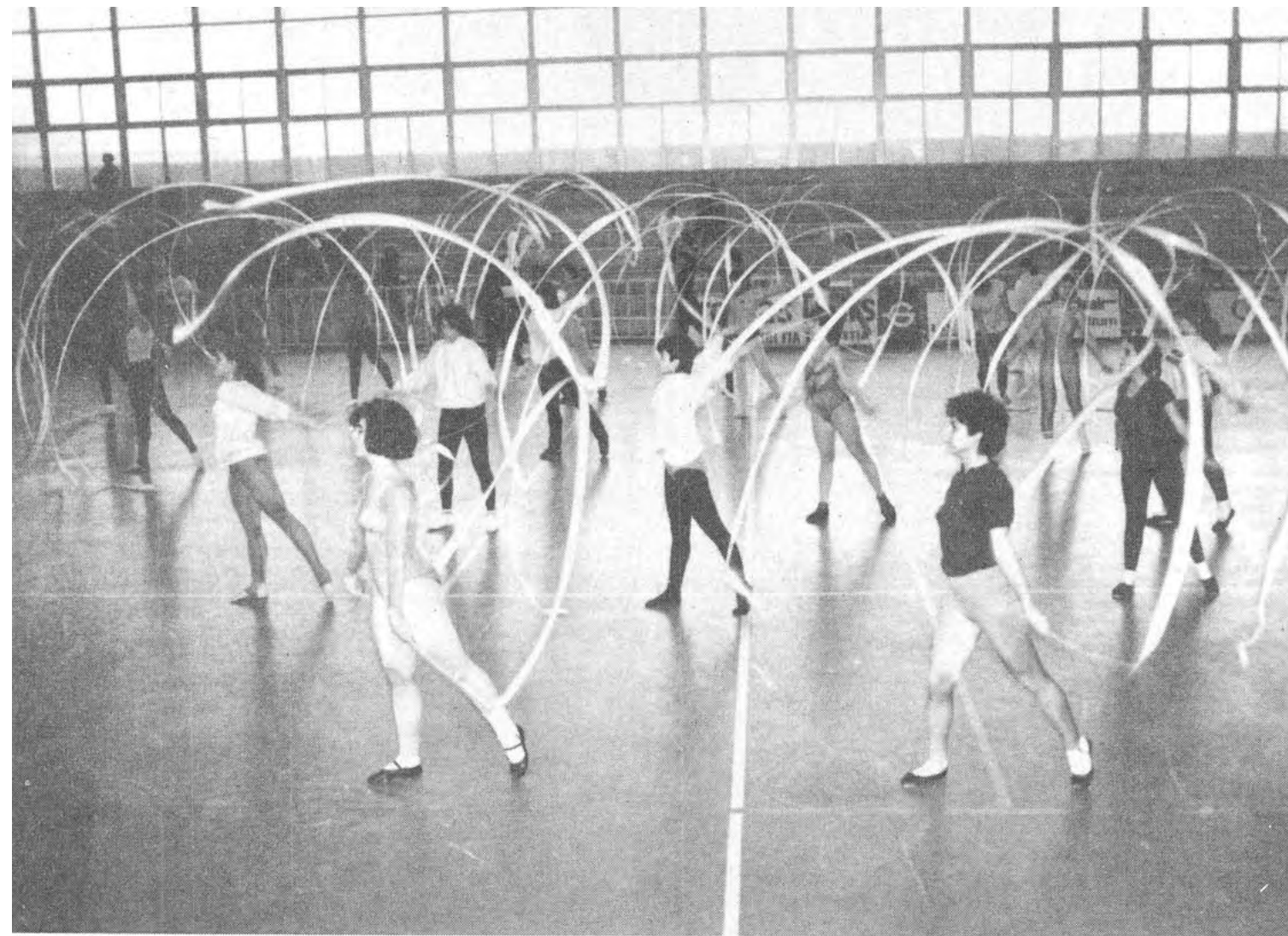
ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Για τις φίλες και τους φίλους της Γυμναστικής έχουμε την ευχαρίστηση να ανακοινώσουμε μια εκδήλωση της Σχολής Γυμναστικής Σαβράμη.

Θυμίζουμε εδώ πως η Σχολή Σαβράμη με δική της πρωτοβουλία και έξοδα είχε πάρει μέρος τον Ιούλιο 1982 στη Ζυρίχη σε μια από τις μεγαλύτερες εκδηλώσεις Γυμναστικής, την GYMNAESTRADA '82, όπου το πρόγραμμα της ομάδας της σχολής επιλέχτηκε ανάμεσα στα είκοσι καλύτερα μέσα σε 155 ομάδες, περίπου 18000 συνολικά αθλητών από 24 χώρες.

Φέτος η Σχολή Γυμναστικής Σαβράμη γιορτάζει τα 10 χρόνια από την ίδρυσή της και με την ευκαιρία αυτή θα παρουσιάσει ένα γυμναστικό πρόγραμμα την Κυριακή 8 Απριλίου στις 7 μ.μ. στο Κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας με ελεύθερη είσοδο.

Οι φωτογραφίες μας είναι στιγμιότυπα από τις πρόβες για την επίδειξη.



ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΙΑΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑΣ



Η Αμαλία Δράκου είναι από σήμερα η νέα συνεργάτηδα του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ". Η Αμαλία είναι πρώην αθλήτρια του Φιλαθλητικού, αρχηγός της μεγάλης ομάδας της περιόδου 1979-1982 και τώρα φοιτήτρια του Τμήματος Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Γράφει για την Γυμναστική στην εφημερίδα "ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ".

Ήταν ένα χειμωνιάτικο βράδυ του 1977, όταν η προπονήτρια του Φιλαθλητικού Θεσσαλονίκης Μαρία Βέργου είδε έξω από την αίθουσα του Παλαί ντε Σπορ ένα ξανθό κοριτσάκι να παρακολουθεί την προπόνηση.

Η κ. Βέργου την έβαλε μέσα στην αίθουσα και τη στιγμή εκείνη χάριζε στην Ελληνική Γυμναστική μια από τις μεγαλύτερες αθλήτριες της ιστορίας της : την Γιάννα Κασούνη.

Τα χρόνια πέρασαν και η Γιάννα, που γεννήθηκε στις 24/12/1968, ανέβηκε ένα-ένα τα σκαλοπάτια του αθλητισμού και έφτασε σε δυο πρωταθλήματα, Βαλκανικές επιτυχίες και σε 15 διεθνείς συμμετοχές, αριθμό που ισοφαρίζει το ρεκόρ της Όλγας Δελιάκη, πρώην αντιπάλου και τώρα προπονήτριας της. Τα δυο τελευταία χρόνια, η Γιάννα έχει κερδίσει τα πάντα στην Ελλάδα : πρωτάθλημα και κύπελλο το 1982, πρωτάθλημα και κύπελλο του 1983, συμμετοχή σε όλες τις διεθνείς αποστολές από το 1979 τι άλλο άλλο θα μπορούσε λοιπόν να ονειρευτεί ένα κορίτσι 16 χρονών;

"Το μεγάλο μου όνειρο", λέει η ίδια, "είναι να κερδίσω με την εθνική ομάδα τη Γιουγκοσλαβία και να πάρουμε το Χάλκινο μετάλλιο. Τόσα χρόνια κερδίζουμε σαν ομάδα τις εντυπώσεις και το χειροκρότημα. Πρέπει όμως να κερδίσουμε και ένα μετάλλιο. Το αξίζουμε".

Τη διεθνή της καριέρα άρχισε η Κασούνη το 1979, όταν πήρε μέρος στους Βαλκανικούς της Λουμπλιάνα. Από τότε συνεχίζει να είναι βασικό στέλεχος της εθνικής. Η σπουδαιότερη ίσως συμμετοχή της ήταν στους Μεσογειακούς της Καζαμπλάνκα, όπου έκανε ωραία εμφάνιση. Κατάφερε να μπει στους τελικούς του εδάφους κυνηώντας την 6η θέση, έχοντας όμως μια άτυχη στιγμή ήρθε 8η. Σε Βαλκανικούς, έχει πάρει μέχρι και 5η θέση σε τελικούς οργάνων.

Μια από τις ωραιότερες διεθνείς εμφανίσεις της έκανε το 1982 στην Κωνσταντινούπολη, όταν η εθνική μας νίκησε εκεί την Τουρκία και η ίδια ήρθε πρώτη στο σύνθετο ατομικό.

Με αφορμή την πρόσφατη ισοφάριση του ρεκόρ, ρωτήσαμε τη Γιάννα να μας πει ορισμένα πράγματα από την πλούσια σε εμπειρίες καριέρα της :

-- Γιάννα, πως νιώθεις που ισοφάρισες το ρεκόρ των 15 συμμετοχών στην εθνική;

-- "Ίκανοποιημένη, γιατί νομίζω πως αυτές οι συμμετοχές επιβραβεύουν την προπόνηση που κάνω καθημερινά εδώ και χρόνια και την προσπάθεια που καταβάλλω".

-- Μέχρι τώρα, η Ελληνική ομάδα έφτασε μέχρι την 5η θέση σε τελικούς των Βαλκανικών. Πιστεύεις πως σύντομα θα είναι σε θέση να πάρει και ένα μετάλλιο;

-- "Κάθε χρόνο, η διαφορά που έχουμε από τα άλλα κράτη μειώνεται. Το επίπεδό μας όλο και ανεβαίνει. Δε μας βοηθούν όμως οι συνθήκες προπόνησης, και έτσι ανεβαίνουμε με αργό ρυθμό. Είναι φυσικό να μη μπορούμε να φτάσουμε τους πρώτους. Όσο συνηθίζεις να υπάρχει το πρόβλημα χώρου, οργάνων, ωρών προπόνησης κ.λ.π., η κατάσταση αυτή θα παραμένει".

-- Ποιός σε βοήθησε να φτάσεις εδώ που βρίσκεσαι σήμερα;

-- "Η παλιά μου προπονήτρια κ. Μαρία Βέργου και ο τωρινός μου προπονητής κ. Παναγιώτης Στεφανίδης. Ακόμα, χρωστάω πολλά και στη μητέρα μου, που μου συμπαραστάθηκε από τα πρώτα μου βήματα στη Γυμναστική".

-- Ποιά είναι η πιο ευτυχισμένη στιγμή που έζησες σαν αθλήτρια;



1982 : Πρωταθλήτρια Ελλάδας για πρώτη φορά.

Με τα κύπελλα στο σπίτι της.

-- "Το 1982, όταν νικήσαμε την Τουρκική ομάδα στην Κων/πολη, μέσα σ' ένα περιβάλλον φανατισμένο και αντιαθλητικό".

-- Και η πιο άσχημη;

-- "Πάλι το 1982, όταν με την ομάδα γυναικών του Φιλαθλητικού χάσαμε στους Πανελλήνιους, ενώ είχα με κερδίσει όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες".

-- Σίγουρα ο πρωταθλητισμός σου στέρησε και σου στέρει πολλά πράγματα. Λυπάσαι γι' αυτά;

-- "Πραγματικά, ο χρόνος μου μοιράζεται στο σχολείο και στην προπόνηση. Τίποτε άλλο δε χωράει. Ακόμα και στις καλοκαιρινές διακοπές, δεν σταματώ να προπονούμαι. Δε μπορώ να πω όμως ότι λυπάμαι, γιατί αυτά που μου χάρισε η Γυμναστική (ταξίδια, συναντήσεις, γνωριμίες και συναναστροφές με ξένους αθλητές) είναι μεγάλες εμπειρίες και καλύπτουν με το παραπάνω όσα μου στέρησε. Μόνο όσες ασχολούνται μπορούν να νιώσουν την ομορφιά του αθλητισμού".

-- Πως νιώθεις όταν σκέφτεσαι ότι κάποτε θα σταματήσεις τη Γυμναστική;

-- "Ακόμα δεν το έχω σκεφτεί. Αλλά όταν γίνει αυτό, όταν σταματήσω δηλαδή να αγωνίζομαι σαν αθλήτρια, θα συνεχίσω σαν προπονήτρια. Είναι δύσκολο να σταματήσεις μετά από τόσα χρόνια. Και το να γίνουμε προπονητές, πέρα από την αθλητική προσφορά, θα μας κρατήσει στα γυμναστήρια".

Η Γιάννα Κασούνη θα καταρρίψει εκτός απρόοπτου το ρεκόρ της Δελιάκη μέσα στο 1984, αφού της χρειάζεται μόνο μια διεθνής συμμετοχή.

Μέχρι τώρα έχει αγωνιστεί 12 φορές στην εθνική γυναικών και τρεις στη νεανίδων. Η τελευταία της εμφάνιση ήταν τον περασμένο Δεκέμβριο στο Χάσκοβο, στη "μικρή" Βαλκανιάδα. Ήταν και η τελευταία συμμετοχή σαν νεανίδα, αφού συμπλήρωσε το όριο ηλικίας (15 χρονών) και δεν μπορεί να ξαναγωνιστεί στην κατηγορία αυτή.

Αμαλία Δράκου

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1984
ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1984
ΣΤΟ ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 1984 ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ.

Το παγκοσμίου φήμης ξενοδοχείο Caesars Palace
στο Λας Βέγκας θα είναι το μέρος που θα διεξα-
χθούν το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωμα-
τικής Διάπλασης του 1984 και το Διεθνές Συνέδριο.

CAESARS PALACE,
ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ, ΝΕΒΑΔΑ, Η.Π.Α.,
24 - 28 Οκτωβρίου 1984.

"Στα σπορ δεν υπάρχουν φραγμοί, ούτε διαφορές
φυλών, ούτε θρησκεία, πολιτική ή κουλτούρα, ο κα-
θένας επικοινωνεί με τον άλλον. Η σωματική διά-
πλαση είναι σημαντική για τη συσπείρωση των λα-
ών", είπε ο Μπεν Γουέιντερ, Πρόεδρος της I.F.B.B.

Γερουσία των Ηνωμένων Πολιτειών
Ουάσινγκτον, D.C.
10 Μαρτίου 1983

Προς τους αντιπροσώπους της
International Federation of Body-Builders

Εκ μέρους των πολιτών της Νεβάδα, σας χαιρε-
τώ και σας προσκαλώ στην πόλη μας για το Παγκό-
σμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης
και για το Διεθνές Συνέδριο, που θα διεξαχθούν στο
ξενοδοχείο Caesars Palace από 25 - 28 Οκτωβρίου
1984.

Στο Λας Βέγκας τον Οκτώβριο επικρατεί ένας
ευχάριστος και ηλιόλουστος καιρός. Και είναι α-
ντάξιο της φήμης του, για την πιο φιλόξενη πόλη
σ' όλο τον κόσμο, με τις περίφημες διασκεδάσεις,
το θαυμάσιο φαγητό, τα πολυτελή ξενοδοχεία και
τις αδιάκοπες συγκινήσεις.

Είμαστε όλοι περήφανοι που η IFBB μας εξέλε-
ξε για να αναλάβουμε την διεξαγωγή του 25ου Πρω-
ταθλήματος.

Αληθινά ελπίζω ότι θα μας δώσετε την ευκαι-
ρία να σας προσφέρουμε τις σπουδαίες υπηρεσίες
μας και τις ανέσεις, οι οποίες είναι το σήμα κα-
τατεθέν της Πολιτείας της Νεβάδα.

Πωλ Λάξαλτ
Γερουσιαστής των Η.Π.Α.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ-
CAESARS PALACE - ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ, ΝΕΒΑΔΑ, Η.Π.Α. -
24-28 Οκτωβρίου 1984

Μετά από εξέταση όλων των προηγούμενων αγώ-
νων "Μίστερ Υφήλιος" και των παγκοσμίων πρωταθλη-
μάτων της IFBB, βρήκα πως αυτή είναι η 38η εκδή-
λωση της IFBB και το 25ο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Έ-
τσι, ο πιο κατάλληλος τόπος για να διεξαχθεί το
25ο Πρωτάθλημα της IFBB ήταν η "25η Πολιτεία" των
Η.Π.Α., η Νεβάδα. Επίσης, επιλέχθηκε για να διε-
ξαχθεί αυτή η εκδήλωση, το πολυτελέστερο ξενοδο-
χείο του Λας Βέγκας, το τεράστιο Caesars Palace,
του οποίου ο Πρόεδρος και Γενικός Διευθυντής στέλ-
νει το παρακάτω μήνυμα σε όλες τις εθνικές ομο-
σπονδίες:

"Εκ μέρους όλων των υπαλλήλων του Caesars Pa-
lace, σας ευχαριστούμε για την ανάθεση της διεξα-
γωγής του "Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήμα-
τος Σωματικής Διάπλασης" (Μίστερ Υφήλιος) για το
1984 στο Caesars Palace.

Είμαστε βέβαιοι ότι θα απολαύσετε τη φιλοξε-
νία μας, τις ανέσεις μας και τις υπηρεσίες μας,
από τις καλύτερες σ' όλο τον κόσμο.

Εξ αιτίας των διοργανώσεών μας στα σπορ έ-
χουμε κερδίσει τον τίτλο του "Σπιτιού των Πρωτα-
θλητών". Το Γκραν-πρί του Caesars Palace συμπερι-
λήφθηκε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα αγώνων αυτοκινή-
των της Φόρμουλα Ένα, και έχουμε αναλάβει 30 α-
γώνες για την ανάδειξη παγκόσμιου πρωταθλητή στο
μποξ, όπως Χολμς εναντίον Άλι, Λέοναρντ εναντίον
Χίαρνς και Χολμς εναντίον Κούνεϊ - όλα σπουδαία
παγκόσμια γεγονότα. Επίσης έχουν διεξαχθεί στο
Caesars Palace αγώνες τένις, γυμναστικής και φυ-
σικά σωματικής διάπλασης (το 1981 Μίστερ Αμερική,
το 1982 Μίστερ Η.Π.Α. και τα Παγκόσμια Πρωταθλή-
ματα Γυναϊκών και Ζευγαριών).

Περιμένοντας με ανυπομονησία να σας συναντή-
σω προσωπικά, σας εύχομαι κάθε επιτυχία και ευτυ-
χία.

Με τιμή
Χάρυ Γουόλντ
Πρόεδρος "

Ο Χάρυ Γουόλντ, Πρόεδρος και Γενικός Διευ-
θυντής του Caesars Palace, είναι ένας "ευεργέτης"
των σπορ και οπαδός της Σωματικής Διάπλασης. Εί-
ναι υπεύθυνος της όλης διοργάνωσης στο Caesars
Palace και πιστεύει πως το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και
το Διεθνές Συνέδριο θα μείνουν αξέχαστα στη μνή-
μη του κόσμου, των αντιπροσώπων της IFBB και των
αθλητών.



Ο Διεθνής Πρόεδρος της INTERNATIONAL FEDERATION
OF BODY-BUILDERS κύριος Μπεν Γουέιντερ.

Ο Μπεν Γουέιντερ, Πρόεδρος της IFBB, αναγγέλλει με χαρά τον τερματισμό των διαπραγματεύσεων με το Caesars Palace για την διεξαγωγή του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης για το 1984 και το Διεθνές Συνέδριο. Ο Μπεν Γουέιντερ ανέφερε πως, "αυτό θα είναι το σημαντικότερο γεγονός στην ιστορία της ερασιτεχνικής σωματικής διάπλασης, από την ίδρυση της IFBB το 1946".

ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Από το αεροδρόμιο του Λας Βέγκας θα γίνει η νηγυρική υποδοχή σε όλους τους συμμετέχοντες. Έπειτα οι υπεύθυνοι θα σας μεταφέρουν στο ξενοδοχείο, ύστερα από μια 10λεπτη διαδρομή. Δεν θα χρησιμοποιήσετε την κανονική είσοδο του ξενοδοχείου, αλλά μιαν άλλη ειδική είσοδο που θα προορίζεται για τους συμμετέχοντες στο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Αυτή οδηγεί σε ένα μεγάλο χωλ, όπου αριστερά βρίσκεται το τεράστιο Κολοσσαίο. Εκεί θα βρίσκεται το γραφείο όπου θα γίνονται οι εγγραφές, και το κεντρικό γραφείο, καθώς και άλλες υπηρεσίες που θα είναι στη διάθεσή μας.

Στο γραφείο εγγραφών, θα εξακριβώνεται η ταυτότητα των μελών των διεθνών αποστολών (αθλητές, αντιπρόσωποι ή μέλη της IFBB) και ο καθένας θα παίρνει τον κατάλληλο φάκελο, που θα περιέχει κουπόνια κράτησης δωματίου, κουπόνια για φαγητό, σήματα, αναμνηστικό πρόγραμμα, εισιτήρια ψυχαγωγίας και ένα φυλλάδιο με διάφορες πληροφορίες.

Οι συμμετέχοντες θα φιλοξενηθούν στα πιο πολυτελή δωμάτια, δυο κρεβατιών. Όλοι όσοι θα εγκατασταθούν στα δωμάτια θα πάρουν μια έγκληση κάρτα-απόδειξη, την οποία θα υπογράψουν κατά την άφιξή τους, ώστε να μην υπάρχει πρόβλημα κατά την πληρωμή των προβλεπόμενων εξόδων, όπως επιπλέον γεύματα, τηλεφωνήματα, καθαρισμοί ρούχων, αγορές από το κατάστημα με είδη δώρων και άλλα, τα οποία δεν καλύπτονται από το Caesars Palace. Αν δεν έχετε τέτοια κάρτα-απόδειξη, θα καταβάλλετε απαραίτητα μια προκαταβολή το λιγότερο 50 δολλαρίων για κάθε δωμάτιο. Αυτό το ποσό θα επιστρέφεται ολόκληρο, αν δεν γίνονται επιπλέον έξοδα στο λογαριασμό του δωματίου. Οι αρχηγοί των διεθνών αποστολών θα πρέπει να έχουν έτοιμα αυτά τα ποσά, όταν γίνεται η εγγραφή και το κλείσιμο του δωματίου.

Ειδικοί υπάλληλοι θα δίνουν έναν επιπλέον φάκελο για τις "Ρωμαϊκές Διακοπές". Αυτό θα περιέχει ένα εισιτήριο για κράτηση δωματίου, εισιτήριο για τους προκριματικούς και τους τελικούς, ένα εισιτήριο για τον κινηματογράφο Olympia και δωρεάν κουπόνια με τα οποία θα έχετε την πιθανότητα να κερδίσετε 50.000 δολάρια. Για περισσότερες λεπτομέρειες διαβάστε το ένθετο που υπάρχει σ' αυτό το ρεπορτάζ.

Υγιεινά γεύματα κατάλληλα για το άθλημά μας, θα υπάρχουν στον μπουφέ, σε ένα ειδικό δωμάτιο του Κολοσσαίου, για όλους τους αθλητές και τα μέλη της IFBB. Ένα πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο θα υπάρχει σε ένα κτίριο δίπλα στο Caesars Palace Pavilion, το οποίο επίσης θα χρησιμεύει σαν αίθουσα προθέρμανσης των αθλητών στους προκριματι-

κούς και τους τελικούς. Τα δωμάτια όπου θα συγκεντρωθούν η Επιτροπή Κριτών, το Εκτελεστικό Συμβούλιο και το Διεθνές Συνέδριο θα βρίσκονται μέσα στο Κολοσσαίο.

Και οι προκριματικοί και οι τελικοί θα διεξαχθούν στο Caesars Palace Pavilion, στο οποίο θα υπάρχουν κλεισμένες θέσεις για τους 3200 θεατές. Η πελώρια σκηνή θα φωτίζεται κατάλληλα για να देखεί την Τελετή Έναρξης, την Παρέλαση των Κρατών, τους Ομαδικούς Αγώνες (το Έπαθλο Julien Bloemaert), τους Ατομικούς Αγώνες, τους Τελικούς των έξι καλύτερων και την Τελετή της Απονομής.

Οι αγώνες θα περιλαμβάνουν τις γνωστές τέσσερις κατηγορίες βαρών: ελαφρά βάρη (μέχρι και 70 κιλά), μεσαία βάρη (μέχρι και 80 κιλά), ελαφρά βαρέα βάρη (μέχρι και 90 κιλά) και βαρέα βάρη (πάνω από 90 κιλά).

Θα υπάρχουν τρία ειδικά μετάλλια (χρυσό, αργυρό και χάλκινο) για τους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας, βραβεία από το Caesars Palace για τους έξι φιναλίστ και βραβεία για τις τρεις πρώτες εθνικές ομάδες, καθώς επίσης διπλώματα και αναμνηστικά μετάλλια σε όλους τους αθλητές που θα λάβουν μέρος. Μόνο ομάδες με τρεις ή τέσσερις αθλητές θα μπορούν να συναγωνιστούν για το Julien Bloemaert Team Positing Trophy (Ομαδικοί Αγώνες για το Έπαθλο Ζουλιέν Μπλόμερτ): Οι Ομαδικοί Αγώνες θα αρχίσουν με τις ομάδες που έχουν έναν αθλητή, μετά με τις ομάδες με δυο αθλητές, μετά με τρεις αθλητές και τέλος με τις ομάδες με τέσσερις αθλητές.

Η παραμονή θα γίνει σύμφωνα με τους κανόνες της IFBB: ένας ή δυο αθλητές με έναν αντιπρόσωπο της IFBB, τρεις ή τέσσερις αθλητές με δυο αντιπροσώπους, όλοι ανά δυο σε κάθε δωμάτιο για 4 μέρες. Θα δίνονται 2 γεύματα τη μέρα - πλήρες πρόγευμα και γεύμα - στην ειδική τραπεζαρία του Κολοσσαίου και την τελευταία μέρα θα δοθεί μπραντς (πρωινή δεξίωση), με σαμπάνια στο Circus Maximus - πραγματικά όλα δωρεάν.

Οι κριτές θα συναντηθούν πρώτα στον έλεγχο για το βάρος των αθλητών, το οποίο συγκρίνεται με το βάρος από τον κατάλογο των αθλητών. Κατά τη διάρκεια του ελέγχου οι αθλητές θα υπογράψουν μια εγγύηση για τους οργανωτές του Caesars Palace. Επίσης, θα πρέπει να δώσουν και τη μουσική που θέλουν να παιχθεί στον τρίτο γύρο των Ατομικών Αγώνων. Πρέπει να είναι γραμμένη σε κασέτα και όχι σε δίσκο και να βρίσκεται στην αρχή της κασέτας και όχι κάπου στο μέσο. Δεν θα παιχθεί στους προκριματικούς, αλλά κατά τη διάρκεια του συναγωνισμού των έξι καλύτερων κάθε κατηγορίας. Στην πρόκριση των 12 καλύτερων θα παίζεται μια απαλή μουσική. Σε κάθε κατηγορία θα προκριθούν 12, που θα προχωρήσουν στον 2ο γύρο και μετά στον 3ο.

Εκτός από τις ειδικές προετοιμασίες για τους αθλητές, υπάρχει μεγάλη ποικιλία πολυτελών ανέσεων από το Caesars Palace, που διαθέτει 2000 δωμάτια, επτά εστιατόρια, πολυάριθμα έργα τέχνης, αγάλματα και ένα μοναδικό συνδυασμό αρχιτεκτονικής. Θα έχετε τη δυνατότητα με ειδικές επισκέψεις να χαρείτε όλες τις ανέσεις του Caesars Palace, κατά τη διάρκεια της παραμονής σας. Φύλακες και άλλοι υπάλληλοι του Caesars Palace μπορούν να συνεννοηθούν σε 30 διαφορετικές γλώσσες.

Τα εστιατόρια διαθέτουν τις παρακάτω κουζίνες από διάφορες χώρες: Palace Court - έξοχη κου-

ζίνα, γεύμα από τις 11.30 π.μ. μέχρι τις 2.30 μ.μ., δείπνο στις 6.30, 9.30 και 11.00 μ.μ. με κλείσιμο τραπεζιού από πριν. Bacchanal - ένα "Ρωμαϊκό γλέντι" με γαστρονομικές απολαύσεις, επτά πιάτα και τρία είδη κρασιών, με ταμπλ ντοτ, στις 6.00 με 7.00, 9.00 με 9.30 και 11.00 μ.μ. Spanish Steps - Ισπανική κουζίνα, αλά καρτ, από 6.30 μ.μ. μέχρι τις 12.30 π.μ. Ah So Japanese Steak House - η ελαφριά Γιαπωνέζικη κουζίνα, ταμπλ ντοτ, από τις 6.00 μέχρι τις 11.30 μ.μ. Cafe Roma - 24 ώρες ανοιχτό. Post Time Deli - γρήγορη εξυπηρέτηση με σάντουιτς, σαλάτες και Κινέζικα πιάτα, από τις 8.00 π.μ. μέχρι τις 7.00 μ.μ. Sun Garden - εστιατόριο δίπλα στην πισίνα, που σερβίρει πρόγευμα και γεύμα από τις 9.30 π.μ. μέχρι τις 4.30 μ.μ.

Στην αίθουσα Circus Maximus, προσφέρεται ένα καταπληκτικό ψυχαγωγικό πρόγραμμα, στο οποίο συνήθως εμφανίζονται οι Τομ Τζόουνς, Φρανκ Σινάτρα, Αν Μάρκρετ, Νταϊάνα Ροζ, Σάμμου Ντέιβις Τζούνιορ, Σερ και Γουέιν Νιούτον. Στο Olympia έχει καθημερινό πρόγραμμα από τις 11.00 π.μ. μέχρι τα μεσάνυχτα, με τις ωραιότερες ταινίες. Θα σας δώσουν ένα εισιτήριο ελεύθερης εισόδου για το Olympia. Το Cleopatra's Barge είναι ανοιχτό από τις 9.00 μ.μ. για μουσική και χορό. Το Olympic Lounge είναι ένα ιδανικό μέρος για να ηρεμήσετε, και στο οποίο σερβίρονται ορεκτικά στις 5.00, ενώ στις 9.00 αρχίζουν να παίζουν ταλαντούχοι μουσικοί. Άλλα μέρη που μπορείτε να ησυχάσετε είναι το Galleria Lounge, το Discus Bar και δυο μπαρ κοντά στην πισίνα.

Χωρίς αμφιβολία τα πιο αγαπημένα μέρη για συγκεντρώσεις είναι οι καταπληκτικές πισίνες, η μια είναι διακοσμημένη στον πυθμένα της με μάρμαρα, και είναι ολυμπιακών διαστάσεων, η άλλη είναι θερμαινόμενη για θεραπευτικούς σκοπούς, διαμέτρου 10 μέτρων. Η τρίτη πισίνα έχει τρεις τεχνητές νησίδες, που μπορούν οι λουόμενοι να ξαπλώνουν και να κάνουν ηλιοθεραπεία. Και οι τρεις πισίνες βρίσκονται στον "Κήπο των Θεών" με μια εκτεταμένη περιολή από γκαζόν και σκιερά δέντρα, περιστοιχισμένος με θαυμάσιες κολώνες.

Για αυτούς που ζητούν άλλου είδους γυμναστική θα την βρουν στο Caesars Health Spa, όπου μπορούν να κάνουν σάουνα, και στα οχτώ γήπεδα τένις. Στο Arrian Way υπάρχουν πολλά καταστήματα, και στην είσοδό του βρίσκεται το αντίγραφο του αριστουργηματικού αγάλματος του Δαυίδ, σμιλεμένο από τον Μιχαήλ Άγγελο. Αυτό είναι ένα από τα αρκετά κλασσικά αγάλματα (αντίγραφα) κατασκευασμένα από το ίδιο μάρμαρο που έχουν φτιαχτεί και τα πρωτότυπα από τον Μιχαήλ Άγγελο.

Τέλος, σε όσους αρέσουν τα τυχερά παιχνίδια υπάρχουν φυσικά τα καζίνο του Caesars Palace, όπου μπορείτε να παίξετε ό,τι θέλετε: μπάκαρα, μπλακ-τζακ, πόκερ, ρουλέττα κ.λ.π.

Επαναλαμβάνουμε την παράκλησή μας σε όλες τις ομοσπονδίες να μας ειδοποιήσουν, το συντομότερο, για τη συμμετοχή τους και για την ημερομηνία, τον αριθμό πτήσης και την ώρα της άφιξης και της αναχώρησής τους προς και από το αεροδρόμιο του Λας Βέγκας. Στην είσοδο του ξενοδοχείου υπάρχει το Cole Travel Service, στο οποίο μπορείτε να βγάλετε εισιτήριο ή να αλλάξετε την ημερομηνία ή την ώρα της αναχώρησής σας.

Η Εθνική Επιτροπή Σωματικής Αγωγής των ΗΠΑ, που διοργανώνει όλα αυτά τα πρωταθλήματα, έχει α-

ναθέσει στο Caesars Palace την ευθύνη για τη διαμονή, τις τεχνικές απαιτήσεις των συναντήσεων, το Συνέδριο, την προπόνηση και τους Αγώνες. Έτσι, όλες οι δηλώσεις συμμετοχής θα σταλούν στον:

ANDREW H. OLSON
Director, Special Events
Caesars Palace
3570 Las Vegas Blvd, South
Las Vegas, NV 89109, U.S.A.

Το Caesars Palace, έχει τη δυνατότητα να κάνει το παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1984, τους πιο φημισμένους και τους πιο πετυχημένους αγώνες στην ιστορία της IFBB.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Τετάρτη, 24 Οκτωβρίου

Αφίξεις
7.00 με 9.00 μ.μ. - Δείπνο

Πέμπτη, 25 Οκτωβρίου

8.00 με 10.00 π.μ. - Πρωινή Δεξίωση
9.00 π.μ. - Σύσκεψη της Επιτροπής των Κριτών
2.00 μ.μ. - Σύσκεψη του Εκτελεστικού Συμβουλίου
5.30 μ.μ. - Κοκτέιλ υποδοχής στον Πρόεδρο
6.00 μ.μ. - Σύσκεψη Τεχνικών
7.00 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα ελαφρά βάρη
7.20 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα μεσαία βάρη
7.40 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα ελαφρά βαρέα βάρη
8.00 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα βαρέα βάρη
8.00 με 9.30 μ.μ. - Δείπνο

Παρασκευή, 26 Οκτωβρίου

7.00 με 9.00 π.μ. - Πρωινό
11.00 π.μ. - Προκριματικοί στα ελαφρά βάρη
2.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα μεσαία βάρη
5.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα ελαφρά βαρέα βάρη
8.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα βαρέα βάρη
7.00 και 10.00 μ.μ. - Δείπνο (σε δυο ομάδες)

Σάββατο, 27 Οκτωβρίου

7.00 με 9.00 π.μ. - Πρωινό
9.30 π.μ. - Συνέδριο της IFBB
3.00 μ.μ. - Δοκιμές για όλους τους αθλητές και τους αντιπροσώπους
7.00 μ.μ. - Τελικοί
10.30 μ.μ. - Επίσημο γεύμα

Κυριακή, 28 Οκτωβρίου

9.30 π.μ. με 2.00 μ.μ. - Πρωινή Δεξίωση με σαμπάνια

Αναχωρήσεις

"ΡΩΜΑΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ"

Φίλαθλοι και Οπαδοί μπορούν να παρευρεθούν στο 25ο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης

Αυτό το ειδικό ταξίδι περιλαμβάνει: δυο (ή τρεις) διανυκτερεύσεις σ' ένα πολυτελές δωμάτιο του Caesars Palace, δυο κοκτέιλς, εισιτήρια για τον κινηματογράφο Olympia, εξυπηρέτηση μέσα και έξω από το ξενοδοχείο, τοπικά τηλεφωνήματα, εισιτήρια για τους Προκριματικούς και τους Τελικούς Αγώνες του IFBB Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης (Μίστερ Υφήλιος) και

μια δωρεάν ευκαιρία να κερδίσετε 50.000 δολάρια στο Κένο. Ο ταξιδιωτικός σας πράκτορας μπορεί να σας εξασφαλίσει αυτό το ταξίδι, ή μπορείτε να γράψετε στη διεύθυνση :

CAESARS PALACE
SPECIAL EVENTS DEPARTMENTS
3570 LAS VEGAS BOULEVARD, SOUTH
LAS VEGAS, NEVADA 89109, U.S.A.

INTERNATIONAL TELEX : 684441 WORLD-WIDE

Για 2 νύχτες, πληρωμένα όλα τα προαναφερόμενα : 165 δολάρια το άτομο, σε δίκλινο δωμάτιο (242 δολάρια σε μονόκλινο).

Για 3 νύχτες, πληρωμένα όλα τα προαναφερόμενα : 199 δολάρια το άτομο, σε δίκλινο δωμάτιο (320 δολάρια σε μονόκλινο).

3 νύχτες : Άφιξη την Πέμπτη, 25 Οκτωβρίου - Αναχώρηση την Κυριακή, 28 Οκτωβρίου.

2 νύχτες : Άφιξη την Παρασκευή, 26 Οκτωβρίου - Αναχώρηση την Κυριακή, 28 Οκτωβρίου.

Μεταφραση
του επίσημου προγράμματος
της IFBB

Ο κ. Πάττας ενώ κόβει τη φετεινή
πίττα του Φιλαθλητικού.

Η ΝΕΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ο κ. Κώστας Πάττας, καθηγητής στο Πολυτεχνείο της Θεσσαλονίκης και Πρόεδρος του Φιλαθλητικού είναι ο νέος Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής Γυμναστικής του ΣΕΓΑΣ. Ο κ. Πάττας έχει πετυχημένη καριέρα σαν παράγοντας και ήταν από τους βασικούς συντελεστές της μεγάλης ανόδου και καταξίωσης τους Φιλαθλητικού.

Στη νέα διοίκηση υπάρχουν άλλα 4 μέλη του ΔΣ του ΣΕΓΑΣ, οι κ.κ. Γιώργος Κατσιμπάρδης (Πρόεδρος ΣΕΓΑΣ), Στράτος Μολυβάς, Γιάννης Σκορδίλης (Γ.Γ. ΣΕΓΑΣ) και Αντώνης Ευστρατίου, οι εκπρόσωποι των δυο πρώτων συλλόγων της χώρας κ.κ. Δημήτρης Ντελάλης (Πρόεδρος Πανθεσσαλονίκειου) και Χαράλαμπος Σταυρόπουλος (Έφορος Άρη Νικαίας), ο κ. Ζαχαρίας Νικολαΐδης (φιλαθλο μέλος), ο εκπρόσωπος των κριτών κ. Λευτέρης Ελευθεριάδης, ένας

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ κάνει ορισμένες επαφές για να αναλάβει την αντιπροσώπευση της IFBB στην Ελλάδα και να εξυγιάνει τους αγώνες και το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στον Ελληνικό χώρο με στόχους την αγαγνώριση και προβολή των Ελλήνων αθλητών μέσα και έξω από την Ελλάδα. Οι πρώτες εξελίξεις είναι θετικές και ίσως πολύ σύντομα με τη βοήθεια των παλιών και νέων αθλητών όλα θα αλλάξουν στο Ελληνικό στερέωμα της Σωματικής Διάπλασης αφού η οργάνωση και η προβολή του αθλήματος θα φέρει την εγγύηση και το ήθος : ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Θύμιος Περισίδης



Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

εκπρόσωπος των προπονητών (θα οριστεί από τον Πανελλήνιο Σύνδεσμο) και ένας εκπρόσωπος των δημοσιογράφων (θα οριστεί από τον ΠΣΑΤ).

Την επιτροπή τεχνικών αποτελούν οι κ.κ. Ηλίας Ταπρατζής, Γιάννης Σατρατζέμης και Γιώργος Νίκου.

Ήδη η νέα διοίκηση αναγκάστηκε να αλλάξει ολόκληρο σχεδόν το καλενδράριο του 1984, για να ανταποκριθεί στις αγωνιστικές υποχρεώσεις και παράλληλα αποφάσισε να κάνει το "άνοιγμα" προς το εξωτερικό, κάτι που μέχρι τώρα ήταν άγνωστο. Έτσι, θα σταλούν δυο αθλήτριες στους Πανευρωπαϊκούς νεανίδων του Ρίμνι (προκρίθηκαν οι Σολομωνίδου και Κυρλή) και άλλες διοργανώσεις στη Ρουμανία, τη Βουλγαρία και την Πολωνία, τόσο στην Ενόργανη, όσο και στη Ρυθμική.

ΤΟ ΚΑΛΕΝΔΑΡΙΟ

Το νέο - αναθεωρημένο - καλενδράριο έχει ως εξής :

3 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Αγώνες Νότου Ρυθμικής - Αθήνα (αξιολόγηση).

7 - 8 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Διεθνές μήτινγκ Ρυθμικής Πόζναν / Πολωνία.

8 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Μελίκη - Μελίκη Ημαθίας.

10 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Αγώνες Βορρά Ρυθμικής - Σταυρούπολη / Θεσσαλονίκη (αξιολόγηση).

13 - 15 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Πανελλήνιοι ανδρών, γυναικών, εφήβων, νεανίδων - Νεάπολη / Θεσσαλονίκη (αξιολόγηση).

26 - 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Πανευρωπαϊκοί εφήβων, νεανίδων - Ρίμνι / Ιταλία.

28 - 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Πανελλήνιοι Ρυθμικής γυναικών, νεανίδων, ανασάμπλ - Αθήνα (αξιολόγηση).

28 - 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Διεθνές κύπελλο Ενόργανης Μοντσεάνου - Πλοέστι / Ρουμανία.

27 - 28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Ευρώπεια - Χαλκίδα.

5 - 6 ΜΑΙΟΥ

Πανελλήνιοι παίδων - Ναύπλιο (αξιολόγηση).

12 - 13 ΜΑΙΟΥ

Πανελλήνιοι Ρυθμικής κορασίδων, παγκορασίδων Σταυρούπολη / Θεσσαλονίκη (αξιολόγηση).

26 - 27 ΜΑΙΟΥ

Νικολαΐδεια - Νίκαια / Αθήνα.

2 - 3 ΙΟΥΝΙΟΥ

Πανελλήνιοι παμπαίδων - Γλυφάδα / Αθήνα (αξιολόγηση).

1 - 3 ΙΟΥΝΙΟΥ

Διεθνές τουρνουά Ενοργάνου "Χρυσή Άμμος" - Βάρνα / Βουλγαρία.

1 - 3 ΙΟΥΝΙΟΥ

Διεθνές τουρνουά Ρυθμικής "Στούντενσκα Τριμπούνα" - Σόφια / Βουλγαρία.

9 - 10 ΙΟΥΝΙΟΥ

ΖΑΟΝΕΙΑ - Κηφισιά / Αθήνα.

16 - 17 ΙΟΥΝΙΟΥ

Πανελλήνιοι παγκορασίδων - πιθανόν Βέροια (αξιολόγηση).

30 ΙΟΥΝΙΟΥ - 1 ΙΟΥΛΙΟΥ

Πανελλήνιοι κορασίδων - Σέρρες (αξιολόγηση).

19 - 26 ΙΟΥΛΙΟΥ

Συνέδριο και αρχαιρεσίες FIG - Λος Άντζελες.

29 ΙΟΥΛΙΟΥ - 5 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Ολυμπιακοί Αγώνες - Λος Άντζελες.

20 - 30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Διεθνές σεμινάριο προπονητών - Αλεξανδρούπολη.

8 - 9 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Κύπελλο Ελλάδας Ρυθμικής - Θεσσαλονίκη (αξιολόγηση).

15 - 16 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Κύπελλο Ελλάδας Ενόργανης - Βόλος (αξιολόγηση).

22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Πρόκριση Ρυθμικής για Βαλκανικούς και Πανευρωπαϊκούς - Αθήνα.

29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Πρόκριση ανδρών για Βαλκανικούς - Αθήνα.

30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Πρόκριση γυναικών για Βαλκανικούς - Θεσσαλονίκη.

9 - 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Βαλκανικοί Αγώνες - Βουκουρέστι / Ρουμανία.

15 - 18 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Πανευρωπαϊκοί Ρυθμικής - Βιέννη / Αυστρία.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

ΟΙ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΠΟΛΕΩΝ ΣΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Από την Αμαλία Δράκου

Μετά από απουσία 2 χρόνων, ξαναγίναν φέτος οι διασυλλογικοί αγώνες πόλεων, με επίκεντρα την Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Στην Αθήνα οι αγώνες έγιναν στη Γλυφάδα, ενώ στη Θεσσαλονίκη στο Παλαί ντε Σπόρ. Αγώνες έγιναν επίσης στην Πάτρα και την Αλεξανδρούπολη.

Λόγω χρονικού περιορισμού, αλλά και όχι μεγάλου ενδιαφέροντος των αγώνων, παρουσιάζουμε παρακάτω συνοπτικά τους πρώτους νικητές της Αθήνας και Θεσσαλονίκης :

		ΕΦΗΒΟΙ		ΠΑΙΔΕΣ		ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ	
ΑΘΗΝΑ	ΟΜΑΔΙΚΟ			ΠΑΟ	276,65	Άρης Ν.	268,75
	ΣΥΝΘΕΤΟ	Αγγέλου (Ευρίπ.)	51,70	Θεοχαρίδης(ΠΑΟ)	57,90	Μαλτέζος(Άρης)	53,75
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	ΟΜΑΔΙΚΟ			Πανθεσ/νίκειος	241,45	Πανθεσ/νίκειος	236,90
	ΣΥΝΘΕΤΟ	Π. Ταυτελενίδης (Πρότ.)	47,80	Κατσάλης (Πρότ.)	53,00	Κατσικάκης (Αρχέλ.)	53,45
		ΝΕΑΝΙΔΕΣ		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	
ΑΘΗΝΑ	ΟΜΑΔΙΚΟ	ΣΑΦΕ	177,45	Πανιώνιος	183,65	ΓΛΟΑ	172,85
	ΣΥΝΘΕΤΟ	Γιαλιά (ΣΑΦΕ)	38,25	Καπετανέα(Αχιλλ)	39,40	Παντολέων(ΠΑΟ)	37,30
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	ΟΜΑΔΙΚΟ	Φιλαθλητικός	180,45	Φιλαθλητικός	180,50	Φιλαθλητικός	174,75
	ΣΥΝΘΕΤΟ	Νάνου (Αλεξ.)	38,25	Μοσχοπούλου(Φιλ.)	37,25	Δελίδου (Φιλ.)	36,90

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ 1983

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ 1983

Πριν λίγο καιρό δόθηκε στη δημοσιότητα η αξιολόγηση των σωματείων Γυμναστικής για το 1983. Από 36 που ήταν πέρυσι τα σωματεία, φέτος αξιολογήθηκαν 40. Σε αντίθεση με το 1982, αυξήθηκε το σύνολο βαθμολογίας των 10 πρώτων σωματείων.

Πρώτος είναι πάλι ο Πανθεσσαλονίκειος, με δεύτερο τον Φιλαθλητικό και τρίτο τον Άρη Νικαίας, ενώ ο ΓΛΟΑ πέρασε τέταρτος και άφησε πέμπτο τον Αλέξανδρο. Πρώτος επαρχιακός σύλλογος είναι ο Ευρίππειος Χαλκίδας.

Φέτος, για πρώτη φορά, δόθηκε αναλυτικά η βαθμολογία των συλλόγων σε κάθε κατηγορία (άνδρες, γυναίκες, Ρυθμική). Παρουσιάζουμε παρακάτω τα στατιστικά του πίνακα αξιολόγησης, που ετοίμασε, όπως κάθε χρόνο, ο συνάδελφος Κώστας Δημαράς. Οι στήλες (από αριστερά) προσδιορίζουν την κατάταξη του 1983, την κατάταξη του 1982, το όνομα του συλλόγου, τη γεωγραφική περιοχή (Βορράς - Νότος), την έδρα, τη βαθμολογία ανδρών, την κατάταξη ανδρών, τη βαθμολογία γυναικών, την κατάταξη γυναικών, τη βαθμολογία Ρυθμικής, την κατάταξη Ρυθμικής, τη συνολική βαθμολογία του συλλόγου, το ποσοστό επί του συνόλου των βαθμών, το αντίστοιχο ποσοστό του 1982 και τη διαφορά των δυο ποσοστών.

% '83 % '82 + % '82-'83

ΑΘΗΝΑ	37,51 %	38,00 %	- 0,49
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	34,32 %	34,40 %	- 0,08
ΝΟΤΙΑ ΕΛΛΑΔΑ	53,95 %	54,94 %	- 0,99
ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ	46,05 %	45,06 %	+ 0,99

ΠΡΩΤΟΙ 10 1982 : 66,44 %

ΠΡΩΤΟΙ 10 1983 : 68,14 %

1983	1982	ΣΩΜΑΤΕΙΑ	ΠΕΡ.	ΠΟΛΗ	ΑΝΔΡΕΣ	ΚΑΤ.	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΚΑΤ.	ΡΥΘΜΙΚΗ	ΚΑΤ.	ΣΥΝΟΛΟ	%	% 1982	% +
1	1	ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΙΟΣ Σ.Ε.Γ.	Β	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΑΘΗΝΑ	2.515,40	1	2.483,00	2	291,00	2	5.289,40	13,05	11,07	+1,98
2	2	Γ.Ν.Ο. ΝΙΚΑΙΑΣ "Ο ΑΡΗΣ"	Ν	ΑΘΗΝΑ	2.313,85	2	1.721,25	3	14,10	3	4.049,20	9,99	9,18	+0,81
3	3	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ Ο.Θ.	Β	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΑΘΗΝΑ	-	-	3.008,60	1	24,85	8	3.033,45	7,48	8,61	-1,13
4	8	Γ.Α.Ο. ΑΘΗΝΩΝ	Ν	ΑΘΗΝΑ	304,00	12	859,80	-	1.698,85	1	2.826,50	6,97	4,57	+2,40
5	4	Α.Σ. "ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ"	Β	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΑΘΗΝΑ	165,95	16	1.370,85	4	1.002,50	2	2.539,30	6,26	6,74	-0,48
6	6	Α.Σ. "ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ"	Ν	ΧΑΛΚΙΔΑ	914,45	6	1.060,75	8	148,45	6	2.123,65	5,24	5,54	-0,30
7	7	Σ.Ε.Γ. "ΑΧΙΛΛΕΥΣ"	Ν	ΑΘΗΝΑ	574,10	8	1.150,70	7	-	-	1.724,80	4,25	5,53	-1,28
8	10	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	1.245,80	5	378,55	4	1.633,35	4,03	4,34	-0,31
9	15	ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ Φ.Γ.Σ.	Ν	ΑΓΡΙΝΙΟ	1.232,85	4	252,45	22	-	-	1.485,30	3,66	2,43	+1,23
10	13	Ζ.Α.Ο.Ν.	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	1.302,70	6	-	-	1.302,70	3,21	2,51	+0,70
11	16	Α.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ	Β	ΚΑΒΑΛΑ	1.270,50	3	-	-	-	-	1.270,50	3,13	2,38	+0,75
12	11	Α.Σ. "ΚΟΡΚΥΡΑ"	Ν	ΚΕΡΚΥΡΑ	265,65	14	932,90	11	-	-	1.198,55	2,96	4,28	-1,32
13	5	ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ.	Β	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΠΑΤΡΑ	1.187,25	5	-	-	-	-	1.187,25	2,93	6,35	-3,42
14	18	Γ.Σ. ΠΑΤΡΩΝ	Ν	ΠΑΤΡΑ	287,15	13	849,90	13	-	-	1.137,05	2,80	2,10	-0,70
15	9	Α.Ν.Ο. "ΓΛΥΦΑΔΑ"	Ν	ΑΘΗΝΑ	145,05	17	961,60	10	-	-	1.106,65	2,73	4,50	-1,77
16	-	Σ.Ε.Γ. "ΔΙΑΓΟΡΑΣ"	Β	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΑΘΗΝΑ	-	-	1.032,85	9	-	-	1.032,85	2,55	-	-
17	17	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	Ν	ΑΘΗΝΑ	512,65	9	432,95	17	-	-	945,60	2,33	2,38	-0,05
18	20	Γ.Α.Σ. "ΑΡΧΕΛΑΟΣ"	Β	ΚΑΤΕΡΙΝΗ	606,40	7	279,50	21	-	-	885,90	2,18	1,72	+0,46
19	23	Α.Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	Β	ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗ ΣΕΡΡΕΣ	310,50	11	526,65	16	-	-	837,15	2,06	0,93	+1,13
20	14	Γ.Σ. "ΣΙΡΙΣ"	Β	ΣΕΡΡΕΣ	139,65	18	653,15	14	-	-	792,80	1,95	2,50	-0,55
21	12	Σ.Α.Φ.Ε.	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	636,75	15	-	-	636,75	1,57	3,14	-1,57
22	25	Α.Σ. "ΠΥΡΑΜΙΔΑ"	Β	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΚΑΛΑΜΑΤΑ	493,45	10	32,65	33	-	-	526,10	1,30	0,75	+0,55
23	33	Φ.Ο. ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	Β	ΑΘΗΝΑ	-	-	-	-	493,65	3	493,65	1,22	0,15	+1,07
24	30	Γ.Σ. ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ	Ν	ΑΘΗΝΑ	36,60	21	296,05	20	-	-	332,65	0,82	0,32	+0,50
25	-	Σ.Ε.Γ. ΔΡΑΜΑΣ	Β	ΔΡΑΜΑ	182,85	15	132,75	26	-	-	315,60	0,78	-	-
26	-	Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ	Β	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ ΜΕΛΙΚΗ	-	-	306,00	18	-	-	306,00	0,75	-	-
27	-	Γ.Α.Σ. ΜΕΛΙΚΗΣ	Β	ΜΕΛΙΚΗ	-	-	298,50	19	-	-	298,50	0,74	-	-
28	26	Α.Σ. ΦΙΛΙΠΠΟΣ	Β	ΒΕΡΟΙΑ	32,45	22	206,80	23	-	-	239,25	0,59	0,58	+0,01
29	-	Α.Ο.Φ. ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	194,10	24	-	-	194,10	0,48	-	-
30	29	Α.Ο. ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	169,80	25	-	-	169,80	0,42	0,34	+0,08
31	-	Γ.Σ. ΔΡΑΜΑΣ	Β	ΔΡΑΜΑ	-	-	96,95	27	-	-	96,95	0,24	-	-
32	28	Α.Ο. ΚΥΔΩΝ	Ν	ΧΑΝΙΑ	87,50	-	-	-	-	-	87,50	0,22	0,38	-0,16
33	-	Α.Ο. ΒΥΡΟΝΟΣ	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	86,35	28	-	-	86,35	0,21	-	-
34	-	Γ.Ε. ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	Ν	ΚΑΛΑΜΑΤΑ	85,85	20	-	-	-	-	85,85	0,21	-	-
35	21	Γ.Σ. "ΑΜΑΖΟΝΕΣ" Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	84,55	29	-	-	84,55	0,21	1,12	-0,91
36	-	ΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΟΠΛΟΜΑΧΙΑΣ	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	56,60	30	-	-	56,60	0,14	-	-
37	-	"ΑΡΤΕΜΙΣ"	Ν	ΧΙΟΣ	-	-	51,55	31	-	-	51,55	0,13	-	-
38	36	Α.Σ. "ΑΤΑΛΑΝΤΗ"	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	34,45	32	-	-	34,45	0,08	0,13	-0,05
39	35	Α.Ο. ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	Ν	ΑΘΗΝΑ	-	-	-	-	-	-	26,05	0,06	0,14	-0,08
40	27	"ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ"	Β	ΜΟΥΔΑΝΙΑ	-	-	22,50	-	-	-	22,50	0,05	0,48	-0,43

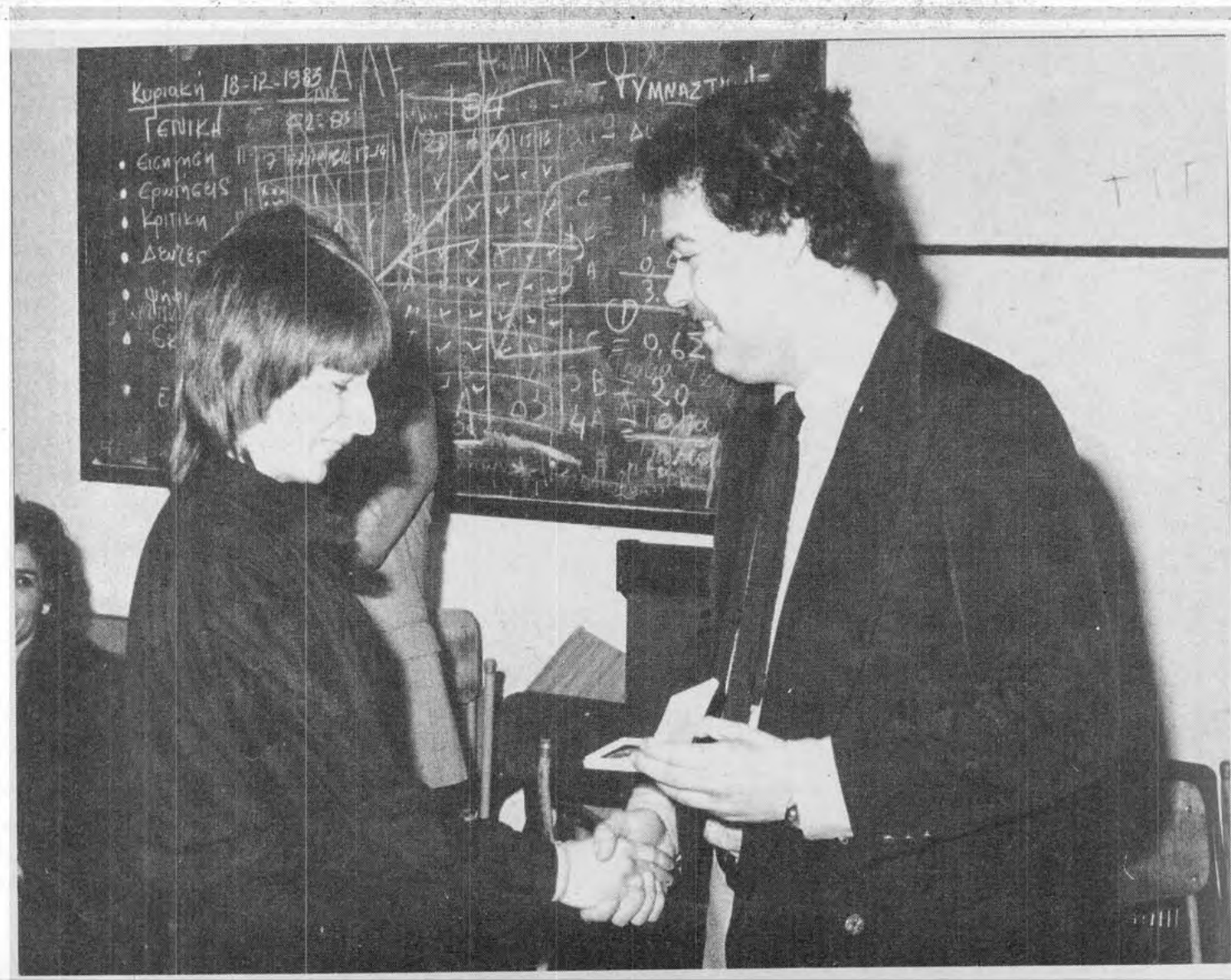
ΟΙ ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΤΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Για μια ακόμα φορά το ΔΥΝΑΜΙΚΟ απένειμε τις τιμητικές διακρίσεις στους καλύτερους της χρονιάς, σύμφωνα με το δημοψήφισμα που διοργάνωσε.

Οι απονομές έγιναν στις γιορτές του Πανθεσσαλονίκη και του Φιλαθλητικού, τους οποίους ευχαριστούμε - για μια ακόμα φορά - για τη φιλοξενία.

Τα βραβεία στους Γιαννουλίδη και Κασούνη - καλύτεροι του 1983 - απένειμε ο εκπρόσωπος του περιοδικού Ζαχ. Νικολαΐδης και το βραβείο ήθους στη Χρυσομάλλη ο πρώην προπονητής της Παν. Στεφανίδης.

Η απονομή στη Γιάννα Κασούνη.



Απονομή στον Μίμη Γιαννουλίδη.



Το βραβείο ήθους στη Ρέα Χρυσομάλλη.

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 τοιμημένο 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. Όσοι μπορούν, με γειά τους με χαρά τους και τους ζηλεύουμε κιάλας. (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 φοβερά 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 προτείνουμε τα μικροόργανα γυμναστικής δωματίου και κατά προτίμηση όσα ρυθμίζονται. Παραδείγματα: **Για γυναίκες:** Δίσκος μέσης, ελατήριο στήθους (Σούπερ ΒΤ), κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μάξι πάουερ, ελατήρια εκτάσεων, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι. **Για άντρες:** δίσκος μέσης, ελατήρια εκτάσεων, κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μάξι πάουερ, μονόζυγο πόρτας, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι, ψαλιδία 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 τζόκιν (ή απλό περπάτημα για μεγάλης ηλικίας άτομα), μια κωπηλατική, έναν μάντα μασάζ και μια φόρμα αδυνατίσματος για όσους τη χρειάζονται. Σ' αυτά μπορούν να προστεθούν και μικροόργανα γυμναστικής δωματίου.

Για όσους αγαπάνε τη γυμναστική με βάρη που είναι οι περισσότεροι και οι πιο ενεργητικοί θα προτείνουμε το γνωστό «σκέψου πριν αγοράσεις». Πραγματικά, η κατηγορία αυτή έχει ανθρώπους 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 μύες που προορίζεται αυτό το όργανο να γυμνάσει.
- **τη λειτουργικότητα**, δηλαδή την κατάλληλη κατασκευή βάσει της σωστής σχεδίασης του οργάνου ώστε αυτό να είναι εύρηστο και όχι προβληματικό κατά τη χρήση του.
- **το φινίρισμα**, 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. Παραδείγματα: 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, ώπου 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 φτηνότερο, 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 φινίρισμα 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 πρεσσαριστά 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 γυαλίδα της καλιμπρέ σιδερόβεργας). 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 ταπετσαρία 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.**

Σιδερονέδρια: Τα καλύτερα.

Στραβόμπαρες: 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-πλήχων: 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 σκουήτς (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 γυμναστήριου. Σε διάφορα χρώματα σκελετού και ταπετσαρίας.

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 κρέμεται 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.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΕΙΔΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΑΡΧΙΑ

Αφού αποφασίσετε ποιά ακριβώς είδη μας θέλετε, μπορείτε να τα παραγγείλετε με τηλεφώνημά σας στο **8224794** ή με γράμμα σας προς «**Ε. Περισίδη, Ζαΐμη 38, 10683 ΑΘΗΝΑ**», ή με την ίδια την επιταγή που μας στέλνετε την αξία τους.

Για να στείλουμε την παραγγελία σας, πρέπει αυτή να ξεπερνάει τις 500 δρχ.

Αν η παραγγελία σας είναι βιβλία ή μικροαντικείμενα που πάνε με το ταχυδρομείο, μπορείτε:

1) Να μας στείλετε την αξία τους και τα έξοδα αποστολής με ταχ/κή επιταγή γράφοντας καθαρά όνομα-διεύθυνση και πίσω από την επιταγή αυτά που ακριβώς θέλετε. Μόλις λάβουμε την επιταγή, σας τα στέλνουμε με το ταχ/μείο.

2) Να μας τα παραγγείλετε με τηλεφώνημα ή γράμμα και να σας τα στείλουμε Αντικαταβολή (τα πληρώνετε στο ταχ/μείο σας όταν τα πάρετε).

Αν η παραγγελία σας είναι μεγάλη και βαριά αντικείμενα πρέπει πάντα πρώτα να μας στείλετε την αξία τους συν 300 δρχ. έξοδα αποστολής από τις αποθήκες μας στο Πρακτορείο Μεταφορών που θα τα φέρει στην πόλη σας.

ΤΑΪ-ΤΣΙ-ΤΣΟΥΑΝ

Η αρχαία Κινεζική πολεμική τέχνη του τσί τσι τσουάν συχνά περιγράφεται σαν μία "μοναχική" τέχνη, με ασκήσεις που εκτελούνται από ένα άτομο σε αργό και απαλό ρυθμό. Σε πολλά από τα σχολεύα της τέχνης γίνονται συνδυασμοί των διαφόρων στάσεων με αποτέλεσμα ο αριθμός των κινήσεων να κυμαίνεται από 24 - 250.

Η προσφορά των σχολών σταματά σε μία απλή πληροφόρηση, στις πολυάριθμες αυτές κινήσεις. Όμως συμβαίνει κάτι το τελείως διαφορετικό στη σχολή που διευθύνει ο Τζόελ Σαρπ στη Χονολουλού.

Ο Σαρπ λέει ότι σκοπός του είναι να διδάσκει τη τέχνη του τσί τσι τσουάν σαν ένα ολοκληρωμένο σύστημα άσκησης, πολεμικής τέχνης και φιλοσοφίας. Ο Σαρπ εξηγεί, ότι από την εποχή που άνοιξε το στούντιό του στη Χαβάΐ, εδώ και ένα χρόνο δηλαδή, έχει προχωρήσει αρκετά προς την επιτυχία του σκοπού του.

Όπως και στις περισσότερες μεθόδους για τη διδασκαλία αυτής της αρχαίας κινεζικής τέχνης, τα μαθήματα του Σαρπ ξεκινάνε με τις ασκήσεις που συμμετέχει μόνο ένα άτομο. Στο κλασικό στυλ "γιανγκ", που διδάσκει, υπάρχουν συνολικά 82 κινήσεις. Στο σημείο αυτό, σε πολλές σχολές, η διδασκαλία του τσί τσι θα θεωρείτο ολοκληρωμένη. Όμως, λόγω των διαφορετικών στόχων του, ο Σαρπ λέει, ότι χρησιμοποιεί αυτές τις ασκήσεις σαν βάσεις για μία πιο σύνθετη τέχνη. Λέει, ότι όλες οι θεμελιώδεις ασκήσεις περιλαμβάνονται στις 82 κινήσεις, που προσφέρουν στους αρχάριους ηρεμία, ισορροπία και ξεκούραση.

Παρά όλα αυτά ο Σαρπ τονίζει ότι οι βασικές κινήσεις δεν είναι παρά μόνο τα πρώτα βήματα ενός μακρού ορόμου μάθησης.

Όταν ολοκληρωθεί ο κύκλος των ασκήσεων για ένα άτομο, πράγμα για το οποίο χρειάζονται περίπου έξι μήνες, οι μαθητές προχωρούν σ' αυτό που ο Σαρπ αποκαλεί οι "Οκτώ θεμελιώδεις μορφές των Ενωμένων Χεριών". Πρόκειται για ασκήσεις που γίνονται από δύο άτομα που χρησιμοποιούν συγκεκριμένα βήματα και τεχνικές, όπως γρήγορη κίνηση, σπρώξιμο, τράβηγμα, δίπλωση και ανατροπή. Επειδή εδώ ακολουθείται ένας πιο γρήγορος ρυθμός απ' ό,τι στις ασκήσεις για ένα άτομο, οι μαθητές ευαίσθητοποιούνται στην επαφή και αποκτούν μεγαλύτερη ισορροπία. Επίσης αρχίζουν να αντιλαμβάνονται περισσότερο την έννοια της "απαλότητας" και της χαλάρωσης σε σχέση με τον άλλο, παρά όταν προπονούνται μόνοι τους.

Ο Σαρπ προσθέτει, ότι όλο το πρόγραμμα σπουδών του τσί τσι τσουάν ωφελεί την υγεία και γυμνάζει και δυναμώνει ιδιαίτερα τα εσωτερικά όργανα. Ενώ οι ατομικές ασκήσεις επιδρούν σε όλο το σώμα με τις διάφορες στροφές, τα τεντώματα και τα λυγίσματα, τα "Ενωμένα Χέρια" δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στα γόνατα, τη μέση, τους αγκώνες, τους ώμους και τον θώρακα.

Οι τεχνικές των Ενωμένων Χεριών δεν χρησιμοποιούνται οι ίδιες απ' ευθείας για αυτοάμυνα, λέει ο δάσκαλος. Σε πιο προχωρημένο επίπεδο αναπτύσσονται ικανότητες στις λαβές και τις ανατροπές, που προέρχονται από τις τεχνικές αυτές και που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κάποια συμπλοκή.

Στη συνέχεια υπάρχει μία πολύ ενδιαφέρουσα ενότητα τεχνικών, γνωστή σαν τα "Τέσσερα Χέρια". Στο πρώτο μέρος, οι δύο μαθητές δεν μετακινούνται και χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να εφαρμόσουν τις διάφορες τεχνικές.

Στο δεύτερο μέρος που καλείται "Κινούμενα Τέσσερα Χέρια", συνεχίζει ο δάσκαλος, στην αρχή κινούνται χρησιμοποιώντας τα ίδια βήματα και μετά τα αντίθετα. Τόσο στα προηγούμενα Σταθερά Τέσσερα Χέρια, όσο και στις τεχνικές των Ενωμένων Χεριών, οι κινήσεις είναι πάντα απαλές και περιστροφικές, ανεξάρτητα με τη ταχύτητα με την οποία εκτελούνται.

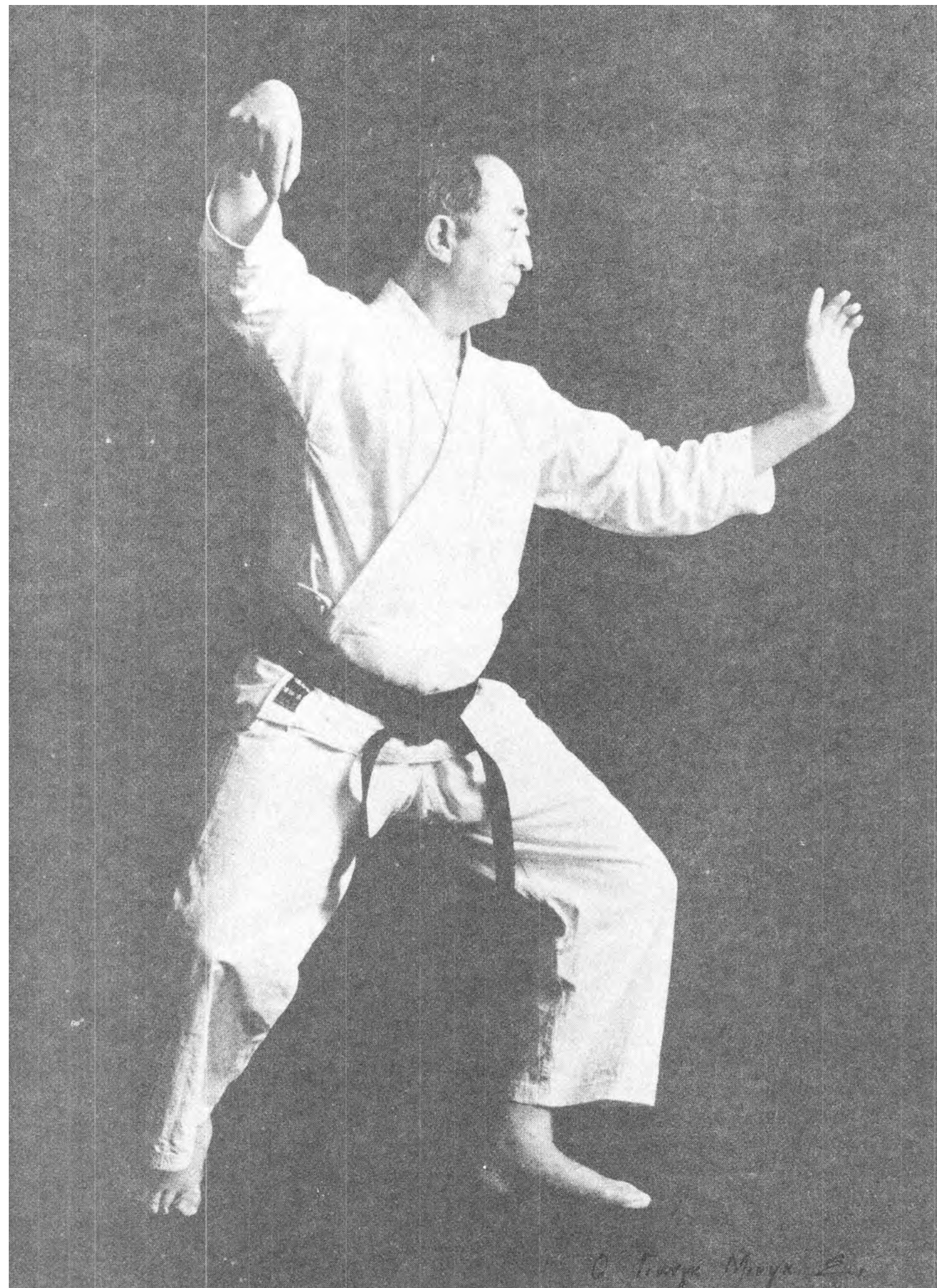
Ο βηματισμός γίνεται σε ρυθμό τρία-δύο, όπου ο καθένας προωθείται και υποχωρεί χρησιμοποιώντας το ίδιο είδος βημάτων και σε ρυθμό τρία-τρία, όπου χρησιμοποιούνται διάφορες παραλλαγές βημάτων. Ο Σαρπ διδάσκει επίσης τον Μικρό Κύκλο, μία τεχνική που προέρχεται από ένα άλλο σύστημα διδασκαλίας γνωστό σαν "πακούα".

Η εξάσκηση πάνω στις τεχνικές των Τεσσάρων Χεριών είναι πολύ σημαντική, υποστηρίζει ο Σαρπ. Ο συγχρονισμός στις κινήσεις των χεριών και των ποδιών σε κάθε νέα ενότητα ασκήσεων, που καλύπτει διαφορετικές αποστάσεις και χρόνους, τελειοποιεί ό,τι προηγουμένως έχει διδαχθεί. Όπως ολες οι βάσεις του τσί τσι τσουάν περιλαμβάνονται στις ατομικές ασκήσεις, έτσι και οι πιο προχωρημένες μορφές τεχνικών είναι στηριγμένες στις τεχνικές των Τεσσάρων Χεριών.

Παρά όλα αυτά, όπως μας εξηγεί ο δάσκαλος, με τα Τέσσερα Χέρια δεν ολοκληρώνεται η διδασκαλία του τσί τσι. Η τιμή αυτή ανήκει σε μία τελευταία ενότητα τεχνικών, που καλείται "Τα Λου" ή Απότομο Τράβηγμα προς τα Πίσω. Εδώ γίνεται συνδυασμός των προηγούμενων τεχνικών και παρουσιάζονται και καινούργιες, όπως σπάσιμο της παλάμης, του χεριού, βγάλσιμο των αστραγάλων, χτυπήματα στους ώμους και τους αγκώνες. Κάνοντας μία αναδρομή στα προηγούμενα, λέει ο Σαρπ, το Τα Λου επιδεικνύει επίσης τις πραγματικά προχωρημένες τεχνικές των εφαρμογών του τσί τσι.

Υπάρχουν 88 κινήσεις στο τμήμα των εφαρμογών, σύμφωνα με τον Σαρπ. Οι δύο μαθητές εκτελούν σειρές επιθέσεων και αποκρούσεων, που εναλλάσσονται και αναμιγνύονται δημιουργώντας ένα ενιαίο και αρμονικό σύνολο. Οι βασικές αρχές του τσί τσι για χαλάρωμα και απαλότητα τηρούνται, παρότι η ταχύτητα μπορεί να είναι μεγάλη και οι κινήσεις των ποδιών πολύπλοκες και κουραστικές.

Οι τεχνικές των εφαρμογών προέρχονται από τις αρχικές βασικές ασκήσεις και περιλαμβάνουν επαναλήψεις κινήσεων, όπως : Κτύπημα του αντιπάλου με το πίσω μέρος της γροθιάς, Άρπαγμα της



Ουράς του Πουλιού, Ο Λευκός Γερανός ανοίγει τα φτερά του, Κλωτσιά με το πέλαμα. Άλλες τεχνικές περιλαμβάνουν τα : Σύριμο φιδιού, Χωρίστρα της Χαίτης του Άγριου αλόγου, Διπλό φύσημα του Ανέμου στα Αυτιά και άλλα πολλά.

Αφού ο μαθητής μάθει τις κινήσεις από τις θέσεις της επίθεσης και της άμυνας, λέει ο Σαρπ, προχωράει στο στάδιο της τελειοποίησης των τεχνικών και της ικανότητάς του να παραμένει ήρεμος και χαλαρωμένος ακόμα και στις πιο μεγάλες ταχύτητες.

Τελικά, λέει ο Σαρπ, εκείνο που προσφέρεται είναι ένα μείγμα τεχνικών. Οι δύο αντίπαλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε τεχνική θέλουν, με οποιαδήποτε σειρά και σε οποιοδήποτε χρόνο. Το κλειδί της επιτυχίας εδώ είναι η αυθόρμητη και γρήγορη επίθεση και άμυνα. Όταν εκτελούνται με μεγάλη ταχύτητα αυτές οι τεχνικές μπορούν να συγκριθούν με τα πιο σκληρά είδη κούνγκ-φου. Υπάρχει όμως μία ολοφάνερη διαφορά, γιατί το τσί-τσι επιμένει πολύ στη χαλαρότητα και απόλυτη ρευστότητα των κινήσεων, στη συγκέντρωση της δύναμης και στις πάντα απαλές και περιστροφικές τεχνικές.

Έχοντας ξεκινήσει με ένα μόνο μαθητή (που είναι ακόμα μαζί του) και διδάσκοντας σε τόσα διαφορετικά μέρη, όπως ο κήπος του Ονομαστού Κινέζου Καλλιτέχνη Χο Τιτ Βαχ, την αίθουσα χορού μιας κοινότητας και το πολυσύχναστο επάνω πάτωμα ενός τοπικού ΥΓΑ, η σχολή του Σαρπ τώρα στεγάζεται σε μία εκκλησία κοντά στη Πανεπιστημιούπολη της Χαβάι στη πανέμορφη κοιλάδα Μανόα. Ο αριθμός των μαθητών, αρχαρίων και προχωρημένων, όλο και μεγαλώνει, λέει ο Σαρπ.

Όμως, τι είδους μαθητεία προετοίμασε και έκανε ικανό τον Σαρπ να διδάξει μία ολοκληρωμένη παραλλαγή αυτής της τόσο ασυνήθιστης και πολύπλοκης τέχνης;

Ο ίδιος λέει, "Ξεκίνησα το 1967, στο Σαν Φραντσίσκο, κάνοντας Κέμπο Καράτε. Μετά από δύο χρόνια προπόνηση σ' αυτό το σκληρό στυλ, στράφηκα στο τσί-τσι, έχοντας δάσκαλο τον Ουίλλιαμ Τσανγκ, στο Μπέρκλεϊ. Μου δίδαξε το αρχαίο στυλ Τσεν, που είναι πολύ διαφορετικό από το κλασικό Γιάνγκ, που διδάσκω τώρα.

Ο Δάσκαλος Τσανγκ ήταν ένας πολύ ξεχωριστός άνθρωπος που είχε ασχοληθεί με πολλά και διαφορετικά πράγματα στη ζωή του - ανάμεσα στ' άλλα είχε γίνει γιατρός, δικηγόρος, αξιωματικός του Ιππικού του Κινέζικου στρατού, διπλωμάτης, ποιητής, μεταφραστής και δάσκαλος. Ο ίδιος απέδιδε την επιτυχία του στη ζωή, στο ότι για τριάντα πέντε χρόνια δεν σταμάτησε να ασκείται στο τσί-τσι τσουάν. Έμεινα μαζί του δύο χρόνια.

Ο Σαρπ εξηγώντας τον τρόπο διδασκαλίας του δασκάλου του λέει :

"Κατά βάση υπήρχαν τρία μέρη στο σύστημα που διδασκε", λέει. "Πρώτα ήταν οι Επτά Χάρες - μία σειρά από ασκήσεις για ζέσταμα, διαλεγμένες προσεκτικά για να αναπτύξουν την ελαστικότητα των μαθητών. Μετά ακολουθούσε ένα είδος διαλογισμού γνωστός με το όνομα "Ο Στήθος του Κόσμου". Παρ' ότι δεν περιελάμβανε κινήσεις, δυνάμωνε το πάνω μέρος του σώματος και ανέπτυσε την εσωτερική δύναμη, που καλείται -τσι-. Στη συνέχεια βρίσκονταν οι ατομικές ασκήσεις τσεν, που ήταν πιο σύντομες και πιο σκληρές από τις Γιάνγκ. Περιελάμβαναν ένα γρήγορο ψηλό εναέριο λάκτισμα.

Ακολουθούσε μία άσκηση με πιο απαλές κινήσεις και η αρχή των Ενωμένων Χεριών".

Ο Σαρπ λέει, ότι αργότερα έφυγε από το Σαν Φραντσίσκο για να συνεχίσει την εκπαίδευσή του στην Ανατολική Ακτή.

"Φεύγοντας από τη Δυτική Ακτή, πήγα στη Νέα Υόρκη, όπου μαθήτευσα για λίγο κοντά στον ονομαστό δάσκαλο του τσί-τσι, Τσενγκ Μαν - τσινγκ. Δίδαξε το αυθεντικό κλασικό στυλ Γιάνγκ, που είχε μάθει στη Κίνα από τον ίδιο τον Μεγάλο Δάσκαλο Γιάνγκ Τσενγκ - Φου, γύρω στα 1920.

Μετά από 'κει ταξίδεψα στο Άμστερνταμ όπου είχα τη καλή τύχη να συναντήσω έναν άλλο εκπληκτικό άνθρωπο, τον Κ. Τζων Γιαλανέζιαν".

Ο Σαρπ μας μιλάει για τη καλή του τύχη.

"Ο Γιαλανέζιαν ήταν για πολλά χρόνια μαθητής του Τσενγκ Μαν - τσινγκ και του συναδέλφου του, Δασκάλου Τ.Τ. Λιάνγκ. Όταν τον συνάντησα είχε μόλις γυρίσει από μία τετράχρονη παρακολούθηση Φιλοσοφικών συστημάτων σχετικών και σε πλήρη συμφωνία με τη φιλοσοφία που βρίσκεται πίσω από το τσί-τσι.

Έμεινα πολύ λίγο κοντά στον Γιαλανέζιαν, αλλά ήταν μία υπέροχη εμπειρία. Μου έκανε ιδιαίτερα μαθήματα καθημερινά για δυό ή και περισσότερες ώρες.

Εκείνος ήταν που με βοήθησε να καταλάβω τη φιλοσοφική και ψυχολογική φύση του τσί-τσι", συνεχίζει. "Συγχρόνως, ο Γιαλανέζιαν μου έδωσε το σκελετό του όλου συστήματος και μου δίδαξε τη σπουδαιότητα των Τεσσάρων Χεριών".

Ο Γιαλανέζιαν δεν έδειξε στον Σαρπ εφαρμογές και τεχνικές με σπαθιά.

"Αυτά τα έμαθα από τον επόμενο και τελευταίο δάσκαλό μου, τον Ρέϋμοντ Τσανγκ, όταν πήγα στο Βανκούβερ και παρακολούθησα μαθήματα στη σχολή του. Με ξεκίνησε με τη μεγάλη Γιάνγκ ατομική άσκηση που είναι παρόμοια με τη μικρή Γιάνγκ ατομική άσκηση που είχα διδαχτεί από τον Τσενγκ Μαν - τσινγκ και τον Γιαλανέζιαν. Χάρη στη προηγούμενη εμπειρία μου στο τσί-τσι, έμαθα τις καινούργιες αυτές ασκήσεις γρήγορα και προχώρησα σε άλλα μέρη του συστήματος.

Παρέμεινα επτά χρόνια μαζί του", λέει ο Σαρπ. "Στα χρόνια αυτά παρακολούθησα δυό ιδιαίτερα μαθήματα την εβδομάδα και συγχρόνως προπονούμουν συχνά μέσα στη τάξη μαζί με πολλούς μαθητές διαφορετικού επιπέδου. Πολλές φορές έβλεπα να μαθαίνω περισσότερα από τους λιγότερο πεπειραμένους παρά από εκείνους που ήταν πιο προχωρημένοι.

Αυτά τα χρόνια με προετοίμασαν για να διδάξω. Όταν ο Δάσκαλος Τσανγκ μου έδωσε την άδεια να διδάξω, αποφάσισα να ακολουθήσω τον τρόπο του όσο πιο πιστά μπορούσα", λέει.

Ο Σαρπ εξηγεί ότι στους μαθητές του οι μέθοδοι διδασκαλίας του Τσανγκ είχαν μεγάλη απήχηση.

"Φαίνεται να εκτιμούν πολύ αυτές τις μεθόδους. Τα ιδιαίτερα μαθήματα βοηθούν στη γρήγορη πρόοδο των μαθητών, δίνοντάς τους μία λεπτομερή γνώση του τι κάνουν. Με τις ατομικές ασκήσεις αυτά είναι πιο αποτελεσματικά από τα ομαδικά μαθήματα, που προσφέρουν οι περισσότερες σχολές, όπου οι αρχάριοι ακολουθούν το υπόλοιπο γκρουπ - ευκαιριακά τους γίνονται κάποιες διορθώσεις, αλλά

συνήθως συνεχίζουν κάνοντας λάθη για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα -.

Διδάσκω κάθε κίνηση των ατομικών ασκήσεων αναλύοντας τις στάσεις, εξηγώντας τη σημασία τους στην αυτοάμυνα, δείχνοντάς τους στους μαθητές, που επαναλαμβάνουν μαζί μου και μετά τις εκτελούν μόνοι τους για να τους διορθώσω. Στη συνέχεια προποούνται μόνοι τους στη τάξη και έρχονται πάλι λίγο αργότερα μέσα στο τρίμηνο, για να εξεταστούν.

Για τα Ενωμένα Χέρια, τα Τέσσερα Χέρια, το Τα Λου και τις εφαρμογές ισχύουν τα ίδια, μόνο βέβαια που εδώ πιο κοντά σ' επαφή με τους μαθητές. Έτσι μπορώ καλύτερα να τους διδάξω την ισορροπία και την απαλότητα με τη πείρα περισσότερο παρά με τα λόγια και τις επιδείξεις".

Ο Σαρπ πιστεύει ότι οι μαθητές πρέπει να διαβάζουν και βιβλία σχετικά με τη τέχνη του τσί-τσι.

"Παράλληλα με τις εργασίες των Τσενγκ Μαν - τσινγκ, Ντα Λιού, Τ.Τ. Λιάνγκ, Χουάνγκ Βεν - σαν και άλλων, που είναι εξαιρετικές, υπάρχει ένα βιβλίο που ιδιαίτερα συστήνω να διαβάζουν. Είναι το Τσί-τσι Τσουάν του Ντάγκλας Λη (Οχάρα 1976).

Ο Ντάγκ ήταν φίλος και συμμαθητής στη σχολή του Δασκάλου Τσανγκ στο Βανκούβερ. Το βιβλίο περιέχει μία πολύ καλή εικονογράφηση της μεγάλης Γιάνγκ ατομικής άσκησης, όπως ακριβώς τη διδάσκω. Συγχρόνως, περιγράφει τις "Οκτώ θεμελιώδεις μορφές των Ενωμένων Χεριών", τα "Τέσσερα Χέρια", το Μικρό Κύκλο, το Τα Λου, εφαρμογές και όπλα - όλα στη σωστή σειρά και με αρκετές επεξηγήσεις, για να δίνει στον αναγνώστη μία ιδέα του τι είναι το καθένα.

Παρ' όλα αυτά, εξαιτίας του περιορισμένου χώρου, στο βιβλίο του ο Ντάγκ κάνει μία απλή αναφορά στα μέρη αυτά της τέχνης", υποστηρίζει.

"Το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου έχει δοθεί στην ανάλυση των ατομικών ασκήσεων. Στο βιβλίο που γράφω αυτό το καιρό εκείνο που αναλύεται είναι οι εφαρμογές - οι ατομικές ασκήσεις απλά αναφέρονται".

Ο Σαρπ εξηγεί ότι οι εφαρμογές θα γίνουν μία νέα καινούργιο τρόπο που έχει συζητήσει με μία τοπική τηλεοπτική εταιρία. "Μία τηλεοπτική κάμερα θα τραβήξει την επίδειξη των εφαρμογών που θα κάνω εγώ μαζί με τους πιο επίλεκτους μαθητές μου. Το φωτογραφικό υλικό θα βγει από αυτή τη λήψη και θα πλεονεκτεί κατά πολύ από τις σημειωμένες φωτογραφίες. Η αίσθηση της κίνησης και η ζωτικότητα τους θα είναι κάτι έξω από τα συνηθισμένα.

Εκεί θα εξηγήσω με κάθε λεπτομέρεια τις εφαρμογές, χρησιμοποιώντας σαν οδηγό ένα παλιό χειρόγραφο του Μεγάλου Δασκάλου Γιάνγκ Τσενγκ - Φου, που κατά γενική ομολογία είναι ο μεγαλύτερος δάσκαλος στον εικοστό αιώνα και εκείνος που άνοιξε τις πύλες του τσί-τσι τσουάν στον κόσμο. Ήταν εγγονός του Γιάνγκ Λου - τσαν (του "ασύγκριτου") του μεγαλύτερου δασκάλου όλων των εποχών.

Το βιβλίο του Γιάνγκ Τσενγκ - Φου δεν έχει εκδοθεί ποτέ στα Αγγλικά και οι εξηγήσεις του λιτές και πολλές φορές ασαφείς. Ευτυχώς", συνεχίζει ο Σαρπ, "το βιβλίο μου θα λύσει όλα αυτά τα προβλήματα".

Ο Σαρπ λέει ότι το όλο θέμα έχει πάρει για τα καλά το δρόμο του.

"Το Κινέζικο έχει μεταφραστεί, το Αγγλικό κείμενο έχει ολοκληρωθεί και οι άνθρωποι της τηλεόρασης είναι έτοιμοι για τη παραγωγή. Υποθέτω ότι η ετοιμασία του είναι ζήτημα λίγων εβδομάδων. Μένει μόνο να διευκρινιστεί κάποιο θέμα με τον εκδότη".

Ο Σαρπ λέει, "το βιβλίο θα είναι ένα τέλει ο συμπλήρωμα εκείνου του Νταγκ Λη".

Ο δάσκαλός μας μίλησε και για άλλα του σχέδια.

"Για εκείνους που θέλουν πραγματικά να μάθουν τη τέχνη του τσί-τσι-τσουάν το βιβλίο είναι μόνο η αρχή", λέει. "Πιστεύω ότι βιντεοταινίες και εντατική εξάσκηση, ίσως δώσουν μία κάποια λύση στα προβλήματα εκείνων που δεν μπορούν να παρακολουθήσουν μαθήματα κοντά σε κάποιον δάσκαλο. Πολλά μπορούν να γίνουν μ' ένα (σούπερ 8) φιλμ μήκους 50 ή 100 ποδιών.

Σχεδιάζω να κάνω τέτοιες ταινίες με ασκήσεις από το τσί-τσι. Σε συνδυασμό με διήμερες ή εβδομαδιαίες εντατικές προπονήσεις, αυτά τα οπτικά βοηθήματα και το βιβλίο μπορούν να προσφέρουν πολλά. Το ξέρω γιατί και εγώ διέβρυνα τις γνώσεις μου κάνοντας τέτοιου είδους εβδομαδιαίες εντατικές προπονήσεις. Είναι σίγουρα μία αξιόλογη εμπειρία.

Μέσω της αλληλογραφίας θα μπορούσα να φέρω σε επαφή άτομα που ενδιαφέρονται να προπονηθούν μέσω των ταινιών και του βιβλίου και κατοικούν στην ίδια περιοχή. Αυτά τα γκρουπ θα μπορούσαν να αποτελέσουν τον πυρήνα των εντατικών προπονήσεων που θα γίνονταν σε τακτά χρονικά διαστήματα όλο το χρόνο".

Ο Σαρπ λέει ότι πίσω από κάθε άσκηση κρύβεται κάποια πιο σπουδαία πλευρά του τσί-τσι.

"Κάτι που όλοι πρέπει να θυμούνται είναι ότι η επιδεξιότητα στις κινήσεις του τσί-τσι τσουάν δεν είναι ο τελικός σκοπός του τσί-τσι", λέει. "Οι κινήσεις είναι το μέσο για μία πιο υγιή, ευτυχισμένη, ισορροπημένη και θετική ζωή. Όμως δεν τελειώνει εκεί. Υπάρχουν για να σας βοηθούν να χαίρεστε πιο πολύ τη ζωή, με λιγότερο στρες και πόνο και καλύτερες σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους.

Αυτό αληθεύει και στις πιο σύνθετες εφαρμογές του τσί-τσι. Σκοπός δεν είναι να γίνει κάποιος ο φόβος μίας περιοχής ή ο καλύτερος μαχητής. Σκοπός είναι να γίνει ο σωστότερος σ' όλες τις εκδηλώσεις της ζωής του. Να αποκτήσει ηρεμία και αυτοκυριαρχία, μία πιο χαρούμενη ζωή".

Ο Σαρπ υποστηρίζει ότι η φιλοσοφία της τέχνης του τσί-τσι γίνεται καταληπτή περισσότερο μέσα από τις πράξεις παρά με τα λόγια. "Η ζωή των τριών κορυφαίων δασκάλων - του Ουίλλιαμ Τσανγκ, του Γιαλανέζιαν και κυρίως του Δασκάλου Ρέϋμοντ Τσανγκ - ήταν το ζωντανό παράδειγμα που με βοήθησε να την ανακαλύψω. Ο Τσανγκ ήταν ένας σπουδαίος άνθρωπος, που όχι μόνο δίδαξε τη τέχνη, ήταν ο ίδιος η τέχνη, σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής του. Η επίδρασή του στη δική μου ζωή βρίσκεται πολύ πιο πέρα από τη προπόνηση στις ασκήσεις και την αυτοάμυνα. Με έκανε καλύτερο άνθρωπο, μου έδωσε μία ζωντανή απόδειξη του τι ήταν και του πόσο σωστός μπορούσε ένας άνθρωπος να γίνει. Αυτό είναι το πραγματικό σημαντικό δίδαγμα του τσί-τσι".

Μασάε Ματσουμότο

ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Από τον Claude Gable

Είναι έξι π.μ. και στα προάστια της Αμερικής μπορεί να ακουστούν τα κλαμπ-κλαμπ-κλαμπ από τις λαστιχένιες σόλες των παπουτσιών που φορούν οι τζόγκερς, και οι οποίοι τρέχουν τα υπολογισμένα χιλιόμετρα, κάτι το οποίο έχει καταντήσει μια ιεροτελεστία για πολλούς, που χαίρονται να συμμετέχουν στη μανία της υγείας και της φυσικής κατάστασης που έχει κυριεύσει όλη τη χώρα. Για μερικούς, το τρέξιμο πριν από το ξημέρωμα είναι μια ευχάριστη εναλλακτική λύση στο πρόγευμα με ένα φλυτζάνι καφέ και ένα τσιγάρο, αλλά για πολλούς, το πρώινό τροχάδην είναι μια δοκιμασία για το μυαλό και το σώμα. Σύμφωνα με τους φυσιολόγους, παρόλα αυτά, οι τζόγκερς - και όλα τα άλλα άτομα που θέλουν να βρουν ένα τρόπο να καλύτερέσουν και να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση και το σφρίγος τους - μπορεί να ανακουφιστούν από την πνευματική και φυσική νωθρότητα, με τη συμμετοχή τους στις μαχητικές τέχνες. Πραγματικά, για πολλούς λόγους, ο γιατρός Ντούγκλας Σ. Γκάρφιλντ, διευθυντής του Hamilton Place Fitness and Planning Research Center in Southfield, στο Μίτσιγκαν, προτείνει το καράτε και τις μαχητικές τέχνες σαν μια διέξοδο στην μονότονη διαδικασία της διατήρησης της φυσικής κατάστασης.

"Οι άνθρωποι απλά δεν θέλουν να ακολουθήσουν βαρετά προγράμματα", είπε ο Γκάρφιλντ. "Είναι δύσκολο να πείσεις τον εαυτό σου κάθε φορά που βγαίνεις έξω για να τρέξεις, ότι το ευχαριστιέσαι ή ότι ωφελεί την καρδιά. Πραγματικά χρειάζεσαι εκείνη την άμεση ικανοποίηση, και έτσι βλέπω πως το καράτε είναι ένα καταπληκτικό μέσο. Χρειάζεται απόλυτη πειθαρχία, είναι παραδοσιακό, και δεν είναι κάτι που πρέπει να το πουλήσουμε σαν ένα νέο προϊόν σε μια νέα αγορά. Και νομίζω ότι όταν ακολουθείς μια δραστηριότητα σαν τις μαχητικές τέχνες, παρά μια μονότονη άσκηση, θα έχεις περισσότερη επιτυχία".

Αν και ο Γκάρφιλντ δεν είχε προσεγγίσει το καράτε και τις μαχητικές τέχνες εκτός από το πρόσφατο παρελθόν της καριέρας του, το αερόμπικ και η αντοχή του σώματος ήταν μαθήματα που παρέδιδε στους αθλητές τους καράτε και που τον έκαναν να συνειδητοποιήσει στο πόσο ωφελούν οι μαχητικές τέχνες τους ανθρώπους που ακολουθούν προγράμματα υγείας και φυσικής κατάστασης. Οι σπουδές στο Syracuse University και τώρα η διδασκαλία του στο Hamilton Place, τον βοήθησαν να κατανοήσει βαθιά τον θετικό ρόλο που μπορεί να παίξουν οι μαχητικές τέχνες στον Αμερικανό αθλητή και γενικά στην υγεία.

Επιπλέον, ο Γκάρφιλντ έχει ζητήσει και εξακολουθεί να ζητάει από διάφορους κατασκευαστές καθορισμένου εξοπλισμού, να επιδείξουν τα όργανα που κατασκευάζουν. Εταιρείες που έχουν υποβληθεί σε αξιολόγηση των προϊόντων τους είναι οι Total

Gym, Nautilus, Dyna Gam και Paramount, σε συγκριτικά τεστ με την Universal.

Ο Γκάρφιλντ ισχυρίστηκε ότι ο εξοπλισμός βοηθάει τους μαθητές των μαχητικών τεχνών. Ο Γκάρφιλντ αφού δοκίμασε τον εξοπλισμό και αξιολόγησε τη χρησιμότητά του στους μαθητές των μαχητικών τεχνών και έδειξε τη θετική επίδρασή του στην ευλυγισία, στην αντοχή, στη δύναμη και στην αποφυγή τραυματισμών με τη σωστή χρησιμοποίηση των οργάνων - ενημέρωθηκε για τις ίδιες τις μαχητικές τέχνες.

"Διαλέγεις όποιο άθλημα θέλεις, σαν το καράτε και παρακολουθείς αυτούς που προπονούνται σ' αυτό", είπε ο Γκάρφιλντ. "Μελέτησε τον χρόνο και αποφάσισε τι είδους ασκήσεις θα κάνεις - πιθανά 60% αερόμπικ και 40% αναερόμπικ. Από σύγκριση αυτών που ξέρω για το καράτε και όσων στοιχείων συγκέντρωνα περίπου από το πρόγραμμα μέσα στην τάξη μιας άλλης μαχητικής τέχνης, συμπεράνα ότι σ' αυτούς που έκαναν καράτε υπάρχει σίγουρα μια αερόμπικ φυσική κατάσταση. Συνήθως οι άνθρωποι που σκέφτονται σοβαρά για το καράτε, θέλοντας να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση, καταφεύγουν σε άλλες δραστηριότητες, όπως το τρέξιμο. Αλλά αν εξασκείσαι συνεχώς, με επαναλαμβανόμενες, ρυθμικές ασκήσεις για μια ώρα, τότε ασχολείσαι σε μεγάλο βαθμό με το αερόμπικ.

"Μια μεμονωμένη γροθιά είναι μια αναερόμπικ άσκηση. Δεν μπορεί ο οργανισμός σου να δώσει πολύ γρήγορα οξυγόνο στους μύες του χεριού. Στηρίζεται στην αποθηκευμένη ενέργεια (την ενέργεια που υπάρχει ήδη στο μυόν και χρησιμοποιείται σε μια στιγμιαία κίνηση). Αν συνεχίσεις να χτυπάς ξανά και ξανά, τότε εκτελείς πια ασκήσεις αερόμπικ".

Ο Γκάρφιλντ εξήγησε ότι στα αποτελέσματα του αερόμπικ συμπεριλαμβάνονται: αύξηση της δύναμης του μυόν της καρδιάς, ο οποίος εξ' αιτίας της άσκησης πρέπει να δώσει περισσότερο αίμα, εμπλουτισμένο με οξυγόνο, στους μύες του χεριού, διεύρυνση του θώρακα για καλύτερη αναπνοή και εξάσκηση των ίδιων των οργάνων, που μέσα τους διακινείται το αίμα, δηλαδή των φλεβών και των αρτηριών.

"Είναι πιθανό να μην εξασκήσεις όλες τις περιοχές του σώματός σου", είπε ο Γκάρφιλντ "αλλά φυσιολογικά, η καρδιά εργάζεται αεροβικά για πολύ ώρα. Έτσι καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι ασκήσεις του αερόμπικ προσφέρουν τεράστια αεροβική ανάπτυξη - μπορείτε για μισή ώρα να γυμνάσετε μια ομάδα μυών, μετά μια άλλη ομάδα στο ίδιο χρονικό διάστημα κ.λ.π. - Έτσι βλέπω στο καράτε να συμπεριλαμβάνονται και τα δυο είδη ασκήσεων - αερόμπικ και αναερόμπικ -, με θετικά αποτελέσματα και από τα δυο. Οι μαχητικές τέχνες αποτελούνται, όπως βλέπουμε, από πολλές δραστηριότητες".

Ο Γκάρφιλντ τόνισε τα θετικά αποτελέσματα από την εναλλαγή ασκήσεων του πάνω με του κάτω μέρους του σώματος και η οποία συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα του καράτε. "Σου προσδίδει μεγαλύτερη κινητικότητα γιατί κρατάς ενέργεια και δεν μεγαλώνει η κούραση των μυών τοπικά, η οποία σε εμποδίζει να συνεχίσεις - και η οποία επίσης επιδρά στις ικανότητές σου. Οι μύες του ατόμου μπορεί να εργάζονται μόνο με διαλείμματα μισού λεπτού, αλλά η καρδιά χτυπά σταθερά, σε μεγάλο ποσοστό, σε μια ολοκληρωμένη προπόνηση. Υπάρχει λοιπόν η ένταση του αερόμπικ, αλλά οι δευτερεύοντες μύες αναπτύσσονται αναεροβικά, πράγμα το οποίο νομίζω πως είναι σχεδόν η ιδανική περίπτωση για μια γενική καλή φυσική κατάσταση".

Ο Γκάρφιλντ συνέχισε ότι έχει για αρκετό καιρό επιλέξει εναλλακτικές λύσεις του αερόμπικ, όπως το τρέξιμο, το οποίο, όπως εξήγησε, προκαλεί μεγάλη ένταση στα πόδια. Ακόμα πρόσθεσε ότι όταν κάποιος τρέχει για μια ώρα, οπωσδήποτε αποκτά κάποια ικανότητα στο τρέξιμο, κάτι το οποίο όμως δεν μπορεί εύκολα να γενικευθεί και για άλλες φυσικές δραστηριότητες.

"Προσπαθούμε να πείσουμε τους ανθρώπους να μην ακολουθούν μόνο ένα είδος ασκήσεων", είπε. "Πρέπει να υπάρχουν πολλές διαφορετικές ασκήσεις, κάτι το οποίο σου προσφέρει το καράτε".

"Με το καράτε μπορείς να γυμνάσεις όλο το σώμα σου", είπε. "Πάρτε για παράδειγμα το τρέξιμο. Τα πόδια σας ακολουθούν τις ίδιες κινήσεις, και δεν υπάρχει μεγάλη ποικιλία σ' αυτές. Μπορεί να ανεβείτε ή να κατεβείτε ένα λόφο, με αύξηση ή ελάττωση της έντασης, αλλά στο καράτε, δεν ασκεί μόνο το κάτω μέρος του σώματός σου, αλλά υπάρχουν διάφορα είδη ασκήσεων όπως τα λακτίσματα, οι γροθιές και οι πτώσεις. Οπωσδήποτε όλες αυτές οι κινήσεις σε προσαρμόζουν στο καράτε, αλλά πιστεύω τι είναι πιο γενικές απ' ότι σε άλλα αθλήματα, όπως το τρέξιμο. Η εκπαίδευση στο καράτε θα σε βοηθούσε στο άθλημα του τέννις, πολύ περισσότερο από ότι το τρέξιμο. Έτσι στις μαχητικές τέχνες υπάρχουν γενικές ασκήσεις, που είναι προτιμότερες για ένα μέτριο άτομο".

Ο Γκάρφιλντ παρατήρησε μερικές γενικές ικανότητες, που αναπτύσσονται με τη μάθηση των μαχητικών τεχνών, όπως: την ικανότητα του να "βλέπεις" τον αντίπαλο, τον συντονισμό χεριού-ματιού, την ευλυγισία, την εμπιστοσύνη στις κινήσεις προς το πλάι και προς τα πίσω, τη μεγαλύτερη αίσθηση της ισορροπίας. Από αυτή τη λίστα των ικανοτήτων, ο Γκάρφιλντ παρατήρησε ότι τα θετικά αποτελέσματα δεν είναι μόνο φυσικά, αλλά επεκτείνονται και στη περιοχή του μυαλού.

"Δεν είναι ακριβώς μια υπερβατική περιουλογία, αλλά ένα μεγαλύτερο ενδιαφέρον στις ικανότητές σου", είπε. "Όταν κάνεις τζόκινγκ δεν δίνεις πραγματικά μεγάλη σημασία στην καλύτερη δυνατή των δυνατοτήτων σου. Αλλά στις μαχητικές τέχνες υπάρχει ένα είδος σχέσης μεταξύ του μυαλού και του σώματος, κάτι το οποίο νομίζω ότι είναι αρκετά σημαντικό. Οπωσδήποτε υπάρχει και μια σχέση σώματος-μυαλού, όταν τρέχεις, αλλά είναι τελείως διαφορετική. Στο καράτε υπάρχουν πολύ έντονες πνευματικές απαιτήσεις. Όπως το να προσέχεις να αποφύγεις τη γροθιά αντιπάλου. Πρέπει να είσαι περισσότερο αυθόρμητος. Όταν τρέχεις μπορείς να προσέξεις ένα αυτοκίνητο ή ένα ποδήλατο ή τον ε-

πόμενο λοφίσκο. Αλλά το καράτε είναι αρκετά αυθόρμητο, με αναπάντεχες εξελίξεις".

Ο Γκάρφιλντ είπε ότι η μάθηση στις μαχητικές τέχνες επιδρά ευνοϊκά στο σώμα και το πνεύμα - αλλά μπορεί να επιδράσει περισσότερο. "Ενώ τα πλεονεκτήματα που υπάρχουν στη διαδικασία της μάθησης του καράτε", εξήγησε. "Αυτός που αρχίζει να μαθαίνει περνάει διάφορα στάδια για την καλύτερη επιδεξιότητα και στην "πορεία" του κερδίζει εξωτερικά βραβεία, όπως τη ζώνη-βαθμό, το ελαφρύ χτύπημα στην πλάτη από τον δάσκαλο, την αναγνώριση από τους συναθλητές ή τα βραβεία.

"Μέσα στις μαχητικές τέχνες υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να αναπτύξεις. Οι εκπαιδευτές ψάχνουν συνέχεια για καλύτερους τρόπους δημιουργικής εκμάθησης, και προώθησης των ικανοτήτων. Επίσης υπάρχουν άλλα εξωτερικά βραβεία, όπως το να ξέρεις ότι παίζεις καλύτερα, το να αισθάνεσαι τη γροθιά, το να μπορείς να κλωτσήσεις ψηλότερα".

"Το τρέξιμο για μερικούς ανθρώπους μπορεί να είναι ένα είδος δυτικής γιόγκα", συνέχισε, "αλλά στις μαχητικές τέχνες υπάρχει μια διαφορετική εξήγηση. Είναι πραγματικά ενδιαφέρον να σκέφτεσαι τους διάφορους τρόπους με τους οποίους κάποιος περιγράφει το καράτε - σαν ένα είδος αντιπροσωπευτικής μάθησης".

Αν και ο Γκάρφιλντ εξήγησε τις απόψεις του, σχετικά με την επιστημονική ανάλυση των μαχητικών τεχνών, γρήγορα πρόσθεσε μια επιφύλαξη.

"Δεν πρόκειται πραγματικά να διδάξω τίποτα για το καράτε, αλλά νομίζω ότι μπορούμε να το εξηγήσουμε σαν μια ευχάριστη τέχνη για πολλούς Βορειοαμερικανούς, γιατί έχουμε να μάθουμε ακόμα πολλά για τις μαχητικές τέχνες", απάντησε μ' ένα συγκρατημένο γέλιο. "Είμαι ένας παρατηρητής. Νομίζω πως είσαι αρκετά αλαζονικός αν σκέφτηκες ότι βρίσκεσαι στην άλλη πλευρά. Ψάχνουμε για τις ωφέλειες του καράτε και πλησιάζουμε συστηματικά, αν πραγματικά εκεί είναι το θέμα. Και νομίζω ότι είναι".

Ο Γκάρφιλντ συνέχισε, προσθέτοντας ότι οι μαχητικές τέχνες προσφέρουν ακόμα περισσότερα - έξω από τις δραστηριότητες του ατόμου. Είπε ότι βρήκε στις Ασιατικές τέχνες ένα "προώθησης".

"Αν οι άνθρωποι διαισθάνονται ότι κατευθύνονται σωστά, ένα αίσθημα προτροπής, που δημιουργεί το καράτε, αρχίζει να επιδρά σε κάθε δραστηριότητα της ζωής τους, με έναν αξιοπρόσεκτο τρόπο", είπε ο Γκάρφιλντ.

"Το καράτε σε βοηθάει να προσαρμόσεις την καλή φυσική σου κατάσταση στον τρόπο ζωής σου". Ο Γκάρφιλντ χρησιμοποίησε ένα παράδειγμα.

"Μιλούσα με κάποιον από τη Ford Motor Company, ο οποίος συμμετέχει στο ειδικό πρόγραμμα υγείας του Renaissance Center στο Ντητρόιτ, και μου τόνισε ορισμένα ενδιαφέροντα σημεία", είπε ο Γκάρφιλντ. "Σε πολλά συλλογικά προγράμματα υγείας, η προσέλευση είναι ελάχιστη. Το ποσοστό αποχής είναι αρκετά μεγάλο και σε μερικά προγράμματα φτάνει το 60 ή 70%. Πιθανά να νομίζουν ότι με την προπόνηση καταπιέζονται. Πόσο μπορείς να ωφεληθείς στη ζωή σου από το τέννις, για παράδειγμα; Το πιθανότερο είναι ότι χρειάζεστε να ασχοληθούμε με κάποιο άθλημα, από το οποίο θα κερδίσει με κάτι παραπάνω από την αυξανόμενη κινητικότητα, που μας προσφέρει μια αερόμπικ άσκηση.

Κατά τη γνώμη μου πιστεύω πως οι μαχητικές τέχνες αποτελούν τη βάση για την καλή φυσική κατά-

σταση και πως το καράτε ταιριάζει πολύ στον σημερινό τρόπο ζωής. Ενδείκνυται και για τα δυο φύλα και για όλες τις ηλικίες. Άνδρες, γυναίκες, παιδιά μπορούν να μάθουν καράτε, αρκεί να προπονούνται σωστά. Πιστεύω πως με λίγη προσοχή δεν υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού".

Επειδή ο καθένας μπορεί να εκπαιδευτεί στις μαχητικές τέχνες, ο Γκάρφιλντ τόνισε επίσης ότι υπάρχει και κοινωνικό όφελος, που προέρχεται από την ομαδική μάθηση.

"Είναι σημαντικές οι επιπτώσεις της άσκησης στην κοινωνική συμπεριφορά", είπε. "Αν οι οδηγίες δίνονται σωστά τότε αυξάνεται και η προσέλευση. Οποσδήποτε υπάρχει μια αρνητική κατάσταση, στην περίπτωση που υπάρχει υπερβολικός συναγωνισμός, αλλά παρόλα αυτά, η κοινωνική πλευρά της εκπαίδευσης αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα για την αύξηση της επιμονής του ανθρώπου. Είμαστε κοινωνικά όντα, γι' αυτό είναι πολύ ωραία η συμμετοχή σε κάτι που προϋποθέτει μια σωστή συνεργασία. Αν βγεις έξω και τρέξεις, οι πιθανότητες κοινωνικής επαφής είναι μηδαμινές.

"Τι μαθαίνεις από ένα μοναχικό τρέξιμο;" ρώτησε. "Μπορεί να μάθεις πολλά για τον εαυτό σου, αλλά οπωσδήποτε δεν χρειάζεται μόνο αυτό. Είναι πολύ ωραίο, όταν σε μια τάξη, περίπου τριάντα άτομα προσπαθούν μαζί για την επίτευξη των ίδιων στόχων, με την καθοδήγηση ενός εκπαιδευτή που ενδιαφέρεται για την πρόοδό τους. Είναι σημαντικό η εκπαίδευση να βασίζεται σ' αυτήν την κατεύθυνση. Νομίζω πως η καλή φυσική κατάσταση επιτυγχάνεται με πολλούς τρόπους, όπως ο μοναχικός τρόπος εκγύμνασης, σαν το τρέξιμο ή το ποδήλατο. Αλλά τι κάνεις όταν αποφοιτάς από το γυμνάσιο ή από το κολέγιο και δεν ανήκεις πια στους αθλητικούς συλλόγους των σχολείων; Ποιές αθλητικές δραστηριότητες θα ακολουθήσεις; Οποσδήποτε το καράτε θα είναι μια από αυτές".

Εκτός από το πνεύμα συναδελφικότητας που δημιουργείται από τις ομαδικές δραστηριότητες, ο Γκάρφιλντ πρότεινε πως η σωστή κοινωνική συμπεριφορά αυξάνεται και με την παρουσία ενός αρχηγού-του εκπαιδευτή.

"Στις ατομικές προπονήσεις συναλάσσεσαι με τον εαυτό σου", είπε ο Γκάρφιλντ. "Οποσδήποτε η αυτοανάλυση είναι καθοριστική για την ανάπτυξη του χαρακτήρα, αλλά νομίζω πως πρέπει να ακολουθείς δραστηριότητες, στις οποίες υπάρχει ένας δάσκαλος που σε βοηθάει και σε καθοδηγεί. Έτσι μεγαλώνει ο σεβασμός. Από αυτό προέρχεται η ηρεμία του μυαλού, μαζί και το πλεονέκτημα της εντόπισης του ενδιαφέροντος για την καλή φυσική κατάσταση.

"Μ' αρέσει να με καθοδηγούν", είπε ο Γκάρφιλντ. "Νομίζω πως το ίδιο συμβαίνει και σε άλλους ανθρώπους. Είναι δύσκολο όμως να έχεις ένα εκπαιδευτή στο τρέξιμο".

Ο Γκάρφιλντ παραδέχτηκε ότι επίσης πολλοί συνάδελφοί του έχουν παραλείψει αρκετά πράγματα από την ομαδική προσέγγιση στην επιστήμη της φυσιολογίας, της γύμνασης.

"Νομίζω πως αυτά είναι τα σφάλματα των φυσιολόγων, οι οποίοι πιστεύουν ότι είναι αρκετό να βρίσκονται στο εργαστήριο και να κάνουν δοκιμές με τον εξοπλισμό", εξήγησε. "Εδώ είναι τα δείγματα μας, ας τραβήξουμε έξω αυτόν τον μυώνα του βραχίονα και ας τον παρατηρήσουμε. Είναι κάτι το τελείως απομονωμένο, αλλά τι σχέση μπορεί να έχει με τα αισθήματα; Τι πιστεύει το άτομο για τον εαυτό του και ποιά είναι η σχέση μυαλού-σώματος;

"Υπάρχουν πολλοί ειδικευμένοι φυσιολόγοι σήμερα - μέσα σ' αυτούς και εγώ - που υποστηρίζουν ότι μάλλον κάτι χάνεται με αυτήν την υπολογισμένη φιλοσοφία. Η φυσιολογία πρέπει να εξελίσσεται όπως η ιατρική - για να κάνουμε μια απλή δοκιμή, χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε πολλά όργανα και στην πραγματικότητα δεν είναι αυτό που θέλουμε. Θέλουμε οι άνθρωποι να πλησιάζουν αυτά τα αθλήματα και όχι να απομακρύνονται από αυτά, γιατί είναι αναγκασμένοι να καταβάλλουν ποσά δέκα χιλιάδων δολλαρίων. Μπορούμε να επιστρέψουμε στους απλούς τρόπους εκγύμνασης που οι προπονητές έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν στα γυμνάσια ή οι οικογένειες στα σπίτια τους. Και μπορούμε να πάρουμε πολλά από αυτή την εκγύμναση και να τα προσαρμόσουμε στο καράτε, και να επινοήσουμε μερικούς ωραίους τρόπους μέτρησης, που να ταιριάζουν με τις μαχητικές τέχνες.

"Το ύψος του λακτίσματος - μπορούμε να το μετρήσουμε", συνέχισε ο Γκάρφιλντ. "Και αυτός είναι ο πιο σωστός τρόπος μέτρησης της απόδοσης στο καράτε. Θα μπορούσες να πραγματοποιήσεις ένα απλό λάκτισμα, για να δεις πόσο ψηλά μπορείς να χτυπήσεις, και μετά να λακτίσεις πολλές φορές και να υπολογίσεις τον αριθμό των χτυπημάτων σε ένα λεπτό. Έτσι θα είχες μια μέθοδο μέτρησης".

Ο Γκάρφιλντ εξέφρασε τον ενθουσιασμό του με τις πιθανότητες μέτρησης της απόδοσης και της καλής φυσικής κατάστασης μέσα από τις τεχνικές των μαχητικών τεχνών: "Έχεις βρει μια τεχνική που χτυπάει τον άνθρωπο ανάμεσα στα μάτια. Αυτή είναι πραγματικά για το καράτε. Μιλάς για μια φιλοσοφία τόσο πολύ, όσο όπως εξασκείσαι στη φυσιολογία. Αυτός είναι ο τρόπος στον οποίο αναφέρεται η έρευνα. Είναι η σχέση μυαλού-σώματος. Μπορείς να αρχίσεις να χωρίζεις τους αντιπάλους και βρίσκεις ότι δεν είναι έτσι ο κόσμος. Δεν μπορείς να αποκόψεις το κεφάλι".

Ο Γκάρφιλντ πρότεινε περισσότερους υπολογισμούς της ανάπτυξης της απόδοσης και της καλής φυσικής κατάστασης, στις μαχητικές τέχνες. Είπε ότι οι μαθητές και οι προπονητές δεν πρέπει να απογοητεύονται από την έλλειψη επιτηδευμένου εξοπλισμού, σαν αυτόν που χρησιμοποιούσε στο Hamilton Place.

"Σ' αυτό το δωμάτιο θα μπορούσαμε να κάνουμε έναν έλεγχο", εξήγησε ο Γκάρφιλντ. Απλά θα μπορούσαμε να εκτιμήσουμε τη σύνθεση του σώματος - και να δούμε το ποσοστό πάχους. Θα κάναμε πουςάπς. Ένας ορισμένος αριθμός πουςάπς μέσα σ' ένα λεπτό, θα μας χρησίμευε σαν μέτρο της τοπικής μεγάθυνης των μυώνων και της δύναμης. Θα αναβαίναμε αυτά τα σκαλιά και μετά θα ελέγχαμε. Θα μπορούσαμε να κάνουμε όλες τις εξειδικευμένες ασκήσεις στον τοπικό σύλλογο ή στο σχολείο χωρίς τον επιπλέον εξοπλισμό.

Ο Γκάρφιλντ καταλήγοντας τόνισε τις νέες δυνατότητες μάθησης και έρευνας στις μαχητικές τέχνες, άσχετα αν με διάφορα συστήματα έχουν διδαχτεί οι παραοσιακοί τροποί για οεκαετίες η ακόμα και αιώνες.

"Αυτοί οι τρόποι είναι μια ανανέωση", είπε. "Νομίζω πως η καλή φυσική κατάσταση και το καράτε μπορούν να εξελιχθούν προς το καλύτερο με βάση αυτούς. Δημιουργείται ένα καινούργιο πνεύμα καθόλη γησης, που είναι απαραίτητη".

CLAUDE GABLE

ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ:

ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το τανγκ-σου-ντο βγήκε από την αφάνεια και εξελίχθηκε σήμερα σ' ένα από τα μεγαλύτερα στυλ καράτε στην Αμερική. Ο γραμματέας της Moo Duk Kwan Federation μας λέει:

Χωρίς να προσπαθούμε την απλοποίηση της μεγαλοπρέπειας των εντυπωσιακών επιτευγμάτων στην καθιέρωση των ειδικών μαχητικών τεχνών στην Αμερική, η ιστορία της ίδρυσης των αντιπροσωπευτικών οργανισμών στις Ηνωμένες Πολιτείες γενικά προσεγγίζεται από δυο βασικά σημεία.

Πολύ συχνά, τα ιδρυτικά γραφεία μιας μαχητικής τέχνης στην Ασία στέλνουν ένα πεπειραμένο εκπαιδευτή τους να ανιχνεύσει στις Ηνωμένες Πολιτείες και ίσως ακόμα να πάρει και την ιθαγένεια. Μόλις ιδρύεται μια σχολή, ο εκπρόσωπος αρχίζει να διδάσκει την τέχνη του στα μέλη του τοπικού πληθυσμού. Μετά από μερικά χρόνια, πολλοί από αυτούς που κατέχουν μαύρες ζώνες παρακινούνται να μετοικήσουν σε άλλες περιοχές με σκοπό να γίνουν εκπαιδευτές, δημιουργώντας έτσι μια πυραμίδα εξέλιξης.

Άλλοι οργανισμοί στην Ασία στέλνουν εκπαιδευτές για να δράσουν αγγελιαφόροι. Αυτοί μεταφέρουν στους δασκάλους και τους μαθητές, που ήδη εκπαιδεύονται στην τέχνη στην Αμερική, επαγγελματικές προτάσεις. Τοπικά, σε περιφερειακά και εθνικά συνέδρια οι επαγγελματίες ζητούν πρακτικές μεθόδους για να οργανώσουν ένα σωματείο, το οποίο θα επιχορηγείται με διάφορα ποσά, που οι ίδιοι μόνοι τους δεν θα είχαν τη δυνατότητα να προσφέρουν.

Ένας οργανισμός του οποίου τα μέλη χρησιμοποίησαν τις καλύτερες μεθόδους και στις δυο προσεγγίσεις είναι η United States Tang Soo Do Moo Duk Kwan Federation, Inc., ένα παράρτημα του Korean Tang Soo Do Association υπό την διεύθυνση του ιδρυτή Χουάνγκ Κή στη Σεούλ. Ιδρύθηκε το 1977, αφού 7 πεπειραμένοι εκπαιδευτές του τανγκ-σου-ντο είχαν αφήσει την Κορέα και μετοίκησαν στην Αμερική. Πήγαν σε πολλές περιοχές της χώρας και διατηρούσαν στενή επαφή μεταξύ τους, αλλά και με άλλους δασκάλους του τανγκ-σου-ντο, που είχαν ήδη ιδρύσει σχολές.

Διεξήχθησαν σεμινάρια και οι ανώτεροι από τους εκπαιδευτές επισκέφθηκαν τους διάφορους "επαγγελματίες" της τέχνης τους σ' όλη τη χώρα. Τελικά δημιουργήθηκε η ανάγκη να οργανωθούν όλοι οι δάσκαλοι του τανγκ-σου-ντο σε μια ομοσπονδία, που να ικανοποιεί τις ανάγκες όλων των μελών της.

Ένα από τα μέλη, ο Ρόμπερτ Ε. Μπέντοϊν από το Γουάτερμπουρι του Κοννέκτικατ, συμμετείχε στην αρχική προσπάθεια. Ο Μπέντοϊν πήρε το EdD ντόκτόρά στην κοινωνική και για ενήλικες εκπαίδευση από το

University of Sarasota, στη Φλόριντα (1976). Οκτώ χρόνια νωρίτερα, είχε πάρει το Β.Α. του στις Πολιτικές Επιστήμες και στην Οικονομία από το University of Connecticut at Storrs, και μετά το Μ.Α. του στις Πολιτικές Επιστήμες το 1972 στο Trinity College στο Χάρτφορντ, του Κοννέκτικατ. Μετά την ίδρυση της Moo Duk Kwan Federation, έγινε γραμματέας του οργανισμού.

"Ο κόσμος των πολεμικών τεχνών δεν είναι πια ανεξέλεγκτος", είπε ο Δόκτ. Μπέντοϊν, ηλικίας 36 χρονών, ο οποίος είναι δάσκαλος στο τανγκ-σου-ντο. "Ένας κάτοχος μαύρης ζώνης δεν μπορεί να ανοίξει μια σχολή, η οποία δεν θα ανοίκει στην ομοσπονδία. Είμαστε πολύ ευμετάβλητο σωματείο. Οι μαθητές μένουν μερικά χρόνια με έναν δάσκαλο και μετά πηγαίνουν στο κολέγιο.

Αν δεν υπήρχε μια συνέχεια ή μια σταθερή βάση, που πρέπει να υπάρχει σε ένα σωματείο, για να στηριχθείς πάνω της, δεν μπορείς να διδάξεις ή να εξασκηθείς στα βασικά σημεία που απαιτώνται για να διατηρείται ο σεβασμός και η πίστη στις μαχητικές τέχνες. Όπως και στο κτίσιμο ενός σπιτιού, χρειάζονται γερά θεμέλια".

Η Moo Duk Kwan Federation προσφέρει αυτή τη γερή βάση για τους δασκάλους του τανγκ-σου-ντο, είπε ο Μπέντοϊν, και συνέχισε, ότι ο οργανισμός δίνει πιο πολλά απ' ό,τι παίρνει από τα μέλη του.

"Υπάρχουν πάρα πολλοί οργανισμοί στους οποίους πληρώνεις μια εισφορά, σου πουλούν ένα οίκημα και σου στέλνουν ένα ειδησεογραφικό δελτίο", είπε. "Αλλά το σφάλμα δεν είναι εκεί. Δεν προέρχεται από την καρδιά, όταν δημιουργείς μια ομάδα από ανθρώπους που θέλουν να κάνουν κάτι.

"Αυτός είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που κάνει την Moo Duk Kwan Federation τόσο δημοφιλή. Αυτοί που γράφονται σαν μέλη ξέρουν ότι μπορούν να δράσουν αυτόνομα. Αλλά επίσης σ' αυτούς και τους μαθητές τους, προσφέρεται μια τεράστια εξυπηρέτηση με τη διοικητική δουλειά και το ειδησεογραφικό δελτίο. Συγχρόνως, στον εκπαιδευτή παρέχονται ασφάλεια και έρευνα από την ομοσπονδία".

Περιγράφοντας τον τρόπο δουλειάς των διοικητικών μελών της ομοσπονδίας, ο Μπέντοϊν είπε ότι κανένα στέλεχος δεν ξέρει τα πάντα.

"Μετέχουμε σε τόσες πολλές δραστηριότητες για να βοηθήσουμε τα μέλη της ομοσπονδίας", είπε. "Στην αρχή συγκεντρωθήκαμε δυο φορές το χρόνο, μετά μια φορά το χρόνο, και τώρα είμαστε πολλοί απασχολημένοι για να συγκεντρωθούμε πάλι δυο φορές".

Η εκτελεστική επιτροπή της ομοσπονδίας συνεδριάζει δυο φορές το χρόνο. Οι εκλογές γίνονται

στη μια συνεδρίαση και καταρτίζονται διάφορα προγράμματα κατά τη διάρκεια της άλλης.

"Προσπαθούμε να συνεδριάζουμε σε διαφορετικά μέρη σ' όλη τη χώρα", είπε ο Μπέντοϊν. "Μας δίνουν την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε τις δραστηριότητες που έχουμε προτείνει κατά την προηγούμενη συνεδρίαση και να ανακαλύψουμε που βρίσκονται οι παγίδες. Μετά προσπαθούμε να τις αποφύγουμε και προχωράμε σε άλλα θέματα".

"Όλες οι δραστηριότητες γίνονται με ένα πνεύμα συντροφικότητας, είπε ο Μπέντοϊν, και συνέχισε, ότι υπάρχει μια αίσθηση προσφοράς.

"Αυτό το πνεύμα συναδελφικότητας πηγάζει από τη φιλοσοφία του αρχηγού μας", είπε. "Αυτός το δημιούργει και οι άνθρωποι των εμπιστεύονται. Και αυτή η βοήθεια είναι λειτουργική εκεί που αναπτύσσονται οι σχέσεις συνεργασίας και πιστεύω ότι προσφέρει πολλά".

Η ομοσπονδία μεγαλώνει πολύ γρήγορα, είπε ο Μπέντοϊν, και οι διοικητικοί υπάλληλοι περιμένουν να συναντήσουν πολλά προβλήματα ανάπτυξης.

"Αλλά επειδή είμαστε μια ομάδα από αφοσιωμένους στο έργο τους ανθρώπους, μπορούμε να υπερπηδήσουμε τα εμπόδια, από τα οποία υποφέρουν οι άλλοι οργανισμοί", είπε. "Δεν υπάρχει κανένας δικτάτορας στην ηγεσία. Υπάρχουν μόνο άνθρωποι που θέλουν να προσφέρουν. Υπάρχει μια επιθυμία για συνεργασία και πιστεύω ότι αυτός είναι ένας λόγος που ο οργανισμός θα πετύχει ακόμα περισσότερο.

"Ενώ παρακολουθώ την ανάπτυξη του οργανισμού μας, εκείνοι οι άνθρωποι που είναι απλά παρατηρητές ή οι δάσκαλοι, μπορούν να δουν ένα συγκριτικά ωραίο πρότυπο δουλειάς σε επιτροπές και οργανισμούς, του ανθρώπινου δυναμικού. Δεν θέλω να πω ότι είναι τελειώς ιδανικό, αλλά πιστεύω ότι είναι το καλύτερο απ' αυτά που γνωρίζω. Είμαι περήφανος που συνεργάζομαι σ' αυτήν την ομοσπονδία, έτσι όποτε μπορώ προσφέρω τις υπηρεσίες μου ή τις πληροφορίες και τις ιδέες μου.

Τα καθήκοντα του Μπέντοϊν, σαν γραμματέα της Moo Duk Kwan Federation, περιλαμβάνουν καταχώρηση σε αρχείο των συναντήσεων και των προγραμμάτων της ομοσπονδίας. Τα τρέχοντα προγράμματα περιλαμβάνουν ένα νταν ημερολόγιο για όλα τα μέλη και υποτροφίες για τους φτωχούς νέους. Το νταν ημερολόγιο προσφέρει στα μέλη, που είναι κάτοχοι μαύρης ζώνης, πληροφορίες σε τεχνικές διδασκαλίας και σε ειδικές γνώσεις για το πως να αποδώσουν όσο το δυνατόν καλύτερα στη δουλειά τους. Επίσης δίνει στους μαθητές με λιγότερη πείρα, ιστορικές πληροφορίες και νέα σχετικά με την ομοσπονδία.

Το πρόγραμμα για υποτροφίες, που καταρτίζεται από την επιτροπή της ομοσπονδίας, έχει σαν σκοπό του να προσφέρει στους φτωχούς νέους τη δυνατότητα να μάθουν την τέχνη του τανγκ-σου-ντο και αργότερα να γίνουν εκπαιδευτές. Ο Μπέντοϊν βοηθάει στον συντονισμό και στην εξέλιξη της ροής των πληροφοριών, που είναι απαραίτητες για την συνέχιση αυτών των τρεχόντων προγραμμάτων, καθώς επίσης και για οποιαδήποτε μελλοντικά σχέδια που θα εμφανιστούν.

Το ενδιαφέρον του Μπέντοϊν στην Ανατολίτικη κουλτούρα ξεκίνησε το 1960 όταν, σαν μέλος της U.S. Air Force Security Service, γράφτηκε στο Yale University του Νλου Χέιβεν, στο Κοννέκτικατ, και

άρχισε να σπουδάζει Μανδρινικά Κινέζικα. Με το δίπλωμα της γλώσσας 12 μήνες αργότερα, άρχισε βασική εκπαίδευση στην Αεροπορία. Συγχρόνως, ξεκίνησε μαθήματα σε βασικές φόρμες, όπως λακτίσματα και τεχνικές πτώσης, με ένα δάσκαλο από την Κορέα. Το 1962, ο Μπέντοϊν πήγε στην Όσας, στην Κορέα, όπου άρχισε έντονη εκπαίδευση στο τανγκ-σου-ντο, με δασκάλους τον ιδρυτή Χουάν Κήη και τον Τζαε Τσουλ Σιν.

"Νομίζω πως ήταν η πρόκληση του να πετύχεις κάτι", είπε ο Μπέντοϊν σχετικά με το τι τον έκανε να ενδιαφερθεί να εκπαιδευτεί στο τανγκ-σου-ντο. "Νομίζω πως ήταν η πειθαρχία στη σκέψη ότι πρέπει να πάρεις τη μαύρη ζώνη. Και όταν καταφέρνεις αυτό το σκοπό, πρέπει να ξεκινήσεις για την επιτυχία άλλου στόχου".

Λέγοντας ότι η προσπάθεια που καταβάλλει για την επίτευξη των στόχων στο καράτε, είναι η ίδια που καταβάλλει και στις άλλες δραστηριότητες της ζωής του, ο Μπέντοϊν συνέχισε ότι όσο περισσότερους στόχους επιτυγχάνει κάποιος για τον εαυτό του, τόσο περισσότερο κατορθώνει να τους πραγματοποιεί με τον ευκολότερο τρόπο.

"Σε βοηθάει να γίνεις ένας καλύτερος άνθρωπος", είπε. "Αυτό που με παρακίνησε ήταν το να ακολουθήσω την πειθαρχική μέθοδο της κατανάλωσης του χρόνου μου. Επίσης είχα σαν σκοπό μου να αναπτυχθώ σωματικά και πνευματικά και έτσι είδα το καράτε σαν το μέσο που θα με βοηθούσε στην πραγματοποίηση αυτού του σκοπού. Η πειθαρχία που είχα για να κερδίσω τη μαύρη ζώνη, ήταν η ίδια ανταμοιβή".

Ο Μπέντοϊν πήρε τη μαύρη ζώνη στο Incheon στην Κορέα, το Μάιο του 1963. Όταν επέστρεψε στην Αμερική τον επόμενο χρόνο, όχι μόνο άνοιξε την πρώτη σχολή καράτε στο Ρόσγουελ του Νιού Μέξικο, αλλά αργότερα έγινε Πρόεδρος και ο ανώτερος εκπαιδευτής στην Academy of Karate Inc., στο Γουατέρμπουρου του Κοννέκτικατ.

Στη δεκαετία 1964-1974, ο Μπέντοϊν θα γινόταν επίσης προπονητής του καράτε και σύμβουλος στην τοπική Police Athletic League. Θα ήταν υπεύθυνος ακόμα, σε πέντε πρωταθλήματα καράτε μεταξύ των κολεγίων καθιερώνει το καράτε σαν ένα αναγνωρισμένο μάθημα σε μερικά πανεπιστήμια και κολλέγια προεδρεύει το 1969 στο International Conference of the Martial Arts Intercollegiate Karate Committee, στη Νέα Υόρκη διευθύνει 10 τοπικά σχολικά και περίπου 50 πρωταθλήματα καράτε στις Βορειοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες διδάσκει καράτε και αυτοάμυνα στην τοπική του YMCA, και δίνει περισσότερες από 60 μαύρες ζώνες στο τανγκ-σου-ντο.

Το 1971 και το 1974, ο Μπέντοϊν πήρε πλοτοποιητικό επαίνο από τον ιδρυτή Χουάνγκ Κήη, και το 1972 έγινε μέλος της Korean Tang Soo Do Association στη Σεούλ της Κορέας.

Ο Μπέντοϊν τώρα επιβλέπει 10 σχολές στην περιοχή της Νέας Αγγλίας, μερικές από τις οποίες ανήκουν και διευθύνονται από την Moo Duk Kwan Federation. Στην κεντρική του σχολή σήμερα έχει 70 μαθητές.

"Νομίζω πως τώρα έχουμε περισσότερο σοβαρούς μαθητές, οι οποίοι σκέφτονται για την ανάπτυξη του χαρακτήρα τους και για την πνευματική τους καλλιέργεια", είπε ο Μπέντοϊν σε απάντηση για το πως θα σύγκρινε τους σημερινούς μαθητές με εκείνους πριν μιας δεκαετίας. "Φαίνεται σαν κάτι να ψάχνουν και το βρίσκουν στο καράτε".

Ανακαλύπτω πως οι μαθητές που έρχονται τώρα στις σχολές μου είναι πιο θετικοί από αυτούς πριν μερικά χρόνια. Ενδιαφέρονται περισσότερο για την προσωπική τους ανάπτυξη. Δεν παρακινούνται από τις φυσικές δυνατότητες υπερίσχυσης, από τον συναγωνισμό ή από την σωματική υγεία.

Νομίζω πως αυτό που τους ωθεί είναι η ηρεμία που προσπαθούν να αποκτήσουν - η γαλήνη, η φυσική μαζί με την πνευματική καλλιέργεια".

Στην ερώτηση πότε ή όχι ο Μπέντοϊν μπορεί να αντιληφθεί την πνευματική του καλλιέργεια μέσα από τη μάθησή του στο τανγκ-σου-ντο, απάντησε :

"Δεν νομίζω πως θα ήμουν εδώ σήμερα αν δεν σπούδαζα στο τανγκ-σου-ντο. Δεν λέω ότι είναι όλη μου η ζωή. Αλλά νομίζω ότι καθοριστικά επηρεάζει την ανάπτυξή μου και την αυτοπεποίθησή μου. Δεν θα ήμουν ένας επιτυχημένος καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Κοννέκτικατ αν δεν είχα σπουδάσει στις μαχητικές τέχνες. Ήμουν ικανός να αποκτήσω την εμπειρία του αρχηγού και του εκπαιδευτή. Έπρεπε να εξασκηθώ σ' ό,τι πίστευα και αυτό με έκανε έναν πιο δραστήριο άνθρωπο στην καριέρα μου".

Δεν θα μπορούσε να περάσει τις εξετάσεις για το πτυχίο του, για το μάστερς και αργότερα για το ντοκτορά στην εκπαίδευση, είπε ο Μπέντοϊν, χωρίς το πνευματικό και φυσικό σθένος που απόκτησε με το τανγκ-σου-ντο.

Ο Μπέντοϊν έχει εμπειρία 10 χρόνων σαν δάσκαλος και εκπαιδευτής σε ακαδημίες, δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς, όπως οι American Association of University Professors, Connecticut State wide Family Planning Association, New England Region Intergovernmental Training Council, American Society for Training and Development και American Society for Public Administration.

Νομίζω πως η ικανότητα του να πραγματοποιούμε κάτι υπάρχει σ' όλους μας, είπε ο Μπέντοϊν απαντώντας στην ερώτηση πότε ή όχι η εκπαίδευσή του στις μαχητικές τέχνες τον βοήθησε στο να αντιληφθεί τα προσόντα του σε άλλους τομείς.

"Αλλά για να αναδειχθεί αυτή η ικανότητα", είπε, "νομίζω ότι πρέπει να προηγηθεί μια διαδικασία πνευματικής και φυσικής συγκέντρωσης. Αυτή την ανάπτυξη προσφέρουν οι μαχητικές τέχνες.

"Όταν εξασκείσαι στο τανγκ-σου-ντο με την κλασική, την παραδοσιακή του έννοια, θα ακολουθήσεις μια πνευματική και φυσική διαδικασία που θα σε κάνει πιο δραστήριο".

Ακόμα και οι νέοι που έχουν αρχίσει να εκπαιδεύονται στο τανγκ-σου-ντο, νιώθουν αυτή την πρόοδο νωρίς, είπε ο Μπέντοϊν, και συνεχίζει ότι αισθάνονται κατά διαστήματα αυτοπεποίθηση, εσωτερική δύναμη και αυτοσυγκέντρωση.

"Είναι απροσδιόριστο", είπε "αλλά όλοι έχουμε τη δυνατότητα χρειάζεται μόνο να εκδηλωθεί".

Ο Μπέντοϊν τόνισε ότι στη δικιά του περίπτωση βλέπει δυο βασικές αλλαγές, που τις προξένησε η εκπαίδευσή του στο τανγκ-σου-ντο :

"Η μία είναι επιφανειακή. Όταν άρχισα, ο φυσικός μου συντονισμός και η ισορροπία ήταν μέτρια. Πρόσφατα, ότι μετά την εκπαίδευσή μου στο τανγκ-σου-ντο στην Κορέα, η ισορροπία μου είχε καλύτερη, έτσι μπορούσα να στέκομαι με το ένα πόδι και να πλένω το άλλο κάτω από τη βρύση.

"Πνευματικά, θα χρησιμοποιούσα το παράδειγμα για την πειθαρχία. Αυτή μερικές φορές φοβίζει τους ανθρώπους, έτσι πρέπει να μπει σ' ένα πλαίσιο,

ώστε να μπορούν να τη δουν σαν μια ακίνδυνη πειθαρχία με θετικό ρόλο. Είναι μια υγιής πειθαρχία συνδυασμένη με αγάπη και σεβασμό.

"Οι άνθρωποι επιδιώκουν την προσοχή που χρειάζεται πειθαρχία. Υπάρχουν πολλά άτομα που επιζητούν την προσοχή ή την αγάπη ή την αποδοχή ή την συμμετοχή, και κάνουν μερικές φορές λανθασμένες ενέργειες για να κερδίσουν αυτή την προσοχή".

Είπε ότι είχε πάντα την αίσθηση της πειθαρχίας στη ζωή του, ακόμα και πριν ξεκινήσει την εκπαίδευση στο τανγκ-σου-ντο και συνέχισε ότι το να ζητά στόχους και το να επιδιώκει την επίτευξή τους ήταν έμφυτα σ' αυτόν.

"Αντί να πω ότι υπήρχε πάντα μια έλλειψη πειθαρχίας σε μένα, σωστότερα νομίζω ότι υπήρχε μια ανάγκη για περισσότερη", είπε. "Για να βάλω υψηλότερους στόχους, ήξερα ότι θα χρειαζόμουν μεγαλύτερη πειθαρχία."

Δεν ισχυρίζομαι ότι το καράτε είναι για τον καθένα. Αλλά ενθαρρύνω τους μαθητές που έρχονται στην τάξη μου και που θέλουν να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους. Αν αυτοί είναι φανταστικοί, τους βοηθώ να επιδιώξουν ένα ρεαλιστικό σκοπό. Όταν επιτύχουν, προσπαθώ να τους επιβραβεύσω, σαν μια υποστήριξη για να συνεχίσουν".

Σχετικά με τους στόχους για την United States Tang Soo Do Moo Duk Kwan Federation, είπε ο Μπέντοϊν ότι όταν οι οργανισμοί είναι καινούργιοι, η αντίληψη των περισσότερων ανθρώπων είναι "περίμενε και θα δεις".

"Μερικοί από αυτούς είναι ανταγωνιστές ή εχθροί που ελπίζουν ότι ο οργανισμός θα αποτύχει παταγωδώς", είπε. "Μερικοί είναι απλώς φοβισμένοι, γιατί έχουν άσχημη εμπειρία από την πολιτική άλλων οργανισμών και σταμάτησαν να ελπίζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να είναι ενωμένοι και να εργάζονται με αρμονία για να προωθήσουν την τέχνη τους.

Προσπαθήσαμε πάρα πολύ για να μεγαλώσουμε και να αναπτυχθούμε και πετύχαμε κάποια αποτελέσματα. Το δύσκολο μέρος πραγματικά πέρασε πια. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι υπεύθυνα άτομα που έχουν σαν σκοπό τους να κάνουν το τανγκ-σου-ντο ακόμα περισσότερο σημαντικό".

Masae Matsumoto

ΠΑΛΗ Ή ΦΥΓΗ

Από την Masae Matsumoto

Ας εξετάσουμε προηγουμένως μερικές εκλογές, που είναι αποδεκτές από το νόμο, σε καταστάσεις που ενδεχομένως μπορεί να αντιμετωπιστούν.

Ένας εγκληματίας του δρόμου ξέρει ότι το θύμα του και οι παρευρισκόμενοι στιγμιαία θα παγώσουν από το φόβο τους, μετά από μια μη αναμενόμενη βίαιη πράξη. Κάποιος που έχει εκπαιδευτεί στις πολεμικές τέχνες είναι πιθανά πιο ικανός να αντιδράσει σε μια παρόμοια κατάσταση. Σκεφτείτε πως θα αντιδρούσατε στις παρακάτω καταστάσεις :

1. Η γυναίκα σας σας ξυπνάει, αναφέροντάς σας παράξενους ήχους στο σπίτι. Δυσανασχετώντας, κατεβαίνετε και ανοίγετε το φως. Κατάπληκτος βλέπετε μπροστά σας έναν κλέφτη να κρατάει τα καλύτερα αξιωματικά σας. Είναι ένας άντρας στο ύψος σας, που το πρόσωπό του χλώμιασε από το ξάφνιασμα της ανακάλυψης. Η κίνηση που θα κάνει θα ναι:ρίχνει τα αξιωματικά και ορμάει προς την πίσω πόρτα, αλλά δεν μπορεί να την ανοίξει. Τότε εσείς θα μπορούσατε να κάνετε ένα από τα επόμενα :

α. Ενώ αυτός προσπαθεί να ανοίξει την πόρτα πηδάτε εναντίον του και τον χτυπάτε ισχυρά με ένα χτύπημα με την κόψη του χεριού στο νεφρό, και τον ακινητοποιείτε σφίγγοντάς του γερά το λαιμό.

β. Του λέτε ότι έχετε μαύρη ζώνη και τον συμβουλεύετε να καθήσει ήσυχα, ενώ θα τηλεφωνείτε στην αστυνομία.

γ. Του λέτε ότι η πόρτα ανοίγει προς τα μέσα, και να προσέξει το ποδήλατο που είναι στα σκαλιά όταν θα βγαίνει έξω.

2. Ενώ περπατάτε έξω ένα βράδυ, ακούτε μια στριγγλιά κατά μήκος του δρόμου. Καθώς γυρνάτε, βλέπετε μια ηλικιωμένη γυναίκα πεσμένη στο κράσπεδο του πεζοδρομίου και έναν λεπτό νέον άνδρα να τρέχει κρατώντας μια τσάντα. Χωρίς να το σκεφτείτε, τρέχετε από πίσω του. Καθώς προσπερνάει τη γυναίκα, την ακούτε να βογγάει από πόνο. Μ'ένα φοβερό τρέξιμο ο άνδρας στρίβει σ' ένα σοκάκι, αλλά πέφτει ο ρυθμός του και δεν βρίσκεται πολύ μακριά του όταν στρίβετε στη γωνία. Γρήγορα κερδίζεται έδαφος (ας είναι καλά το συχνό τζόνκινγκ) και είσαστε μόλις 5 μέτρα πίσω του, όταν γυρνά προς το μέρος σας, και ενώ μουγκρίζει προκλητικά βάζει το χέρι του μέσα στην τσέπη του. Θα έπρεπε:

α. Να συνεχίσετε να τρέχετε και να τον κλωτσήσετε πλάγια με το τακούνι του παπουτσιού σας στο ηλιακό του πλέγμα, με όλη σας τη δύναμη ;

β. Να τον πλησιάσετε και να του κάνετε μια λαβή στον καρπό του χεριού του και μετά να τον οδηγήσετε στον τόπο της επίθεσής του;

γ. Να γυρίσετε και να φύγετε από το στενάκι όσον το δυνατό γρηγορότερα;

3. Ενώ κάθεστε στο σκαμνί του αγαπημένου σας μπαρ, ένας σωματώδης κοιλαράς που απολύθηκε από το επαγγελματικό ποδόσφαιρο εξ αιτίας σαδισμού, κινείται εναντίον σας. Ενώ παρεμβάλλει τη δασύτριχη γροθιά του μεταξύ της μύρας και της μύτης σας, σας λέει ότι άκουσε ότι έχετε μαύρη ζώνη, και ότι όλοι όσοι έχουν μαύρη ζώνη είναι ομοφυλόφιλοι. Τότε εσείς πως θα αντιδράσετε;

α. Θα αποσπάσετε την προσοχή του με μια ανάποδη γροθιά ανάμεσα στα μάτια, δίνοντάς του μια αιφνιδιαστική κλωτσιά οπουδήποτε μπορέσετε;

β. Θα σηκωθείτε και θα φύγετε;

γ. Θα συμφωνήσετε ότι πραγματικά έχει δίκιο και θα κάνετε μια πρόποση στην αλάθητη λογική του;

Στο πρώτο μας παράδειγμα, αν συμφωνήσετε με το (α), τότε ξαναγυρίστε στην άσπρη ζώνη. Το σπίτι σας μπορεί να είναι το κάστρο σας, αλλά δεν πρέπει να μιμείστε την Κόκκινη Βασίλισσα (από την Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων) και "νεκρός" όποιος παρείσακτος μπει. Η απάντηση (β) είναι δυνατή, αν κρίνετε ότι ο κλέφτης είναι φοβισμένος και δεν είναι τόσο απειλητικός, αλλά η εμφάνιση απατά και ο άνθρωπός σας θα είναι απελπισμένος και άρα επικίνδυνος. Ακόμα και αν κερδίζετε σε αγώνες, οι τεχνικές σας μπορεί να μην πιάσουν εδώ. Και τι θα γίνει άμα χάσετε; Εκτός από τη δύσκολη θέση που θα βρεθείτε, μπορεί να κινδυνέψει και η οικογένειά σας. Η καλύτερη εκλογή είναι να τον αφήσετε να φύγει και να καλέσετε την αστυνομία.

Στο δεύτερο παράδειγμα, εκείνος ο κλέφτης θα πάλευε και πιθανά να είχε όπλο. Ένας λογικός άνθρωπος θα αισθανόταν ότι βρίσκεται σε θανάσιμο κίνδυνο κάτω από αυτές τις συνθήκες. Στην πραγματικότητα έχει αναλάβει τον ρόλο ενός αστυνομικού, καταδιώκοντας έναν κακοποιό, που ήδη έχει χρησιμοποιήσει βία και έχει το δικαίωμα να χρησιμοποιήσει και συ βία για να τον σταματήσει. Δυστυχώς δεν έχεις τη δυνατότητα, όπως ο αστυνομικός, να βγάλεις όπλο για να φοβήσεις τον εγκληματία. Η εκλογή (β) δεν μπορεί να γίνει εύκολα σ' αυτήν την περίπτωση και αν ο κλέφτης τραβήξει ένα μαχαίρι ή ένα πιστόλι, δεν μπορείς να κάνεις τίποτα! Αν αποφασίσεις να επιτεθείς, εξάντλησέ τον όσο πιο γρήγορα μπορείς. Το να μην αισθανθείς σιγουριά πηδώντας πάνω σε κάποιον που κρατά ένα όπλο, είναι επίσης λογικό. Σταμάτησε την πάλη και κάλεσε έναν αστυνομικό.

Και στα δυο παραδείγματα, ο εγκληματίας δεν θα σας λυπηθεί αν πραγματοποιήσετε ένα χτύπημά του στη μύτη του. Ο τρόπος που θα επιτεθείτε θα πρέπει να είναι λογικός και να ταιριάζει με τον κίνδυνο που αντιμετωπίζετε. Η εξάρθρωση του βραχίονα μπορεί να είναι αρκετή για να συγκρατήσει έναν αδύναμο, άοπλο αντίπαλο, και αν αυτό είναι ο λοφάνερο, μετά το να τον χτυπήσετε με ένα ισχυρό χτύπημα δεν δικαιολογείται, έστω και αν ο αντίπαλός σας έχει συλληφθεί για κάποια πολύ απεχθή πράξη. Σταματείστε όταν ο κίνδυνος έχει τελειώσει περάσει, και αντισταθείτε στον πειρασμό να χρησιμοποιήσετε ένα χτύπημα με την κόψη του χεριού στον λαιμό του, όταν ο αντίπαλός σας είναι σε έλεγχο.

Το τρίτο παράδειγμα είναι η χειρότερη περίπτωση και δυστυχώς είναι αυτή που πιθανά συναντά με περισσότερο στη ζωή μας. Ο μεθυσμένος ψευτοπαλικαράς προσέχει να είναι αρκετά δυνατός να σας χτυπήσει προτού μπορέσετε να λάβετε αμυντική θέση και μπορεί να σας επιτεθεί αν επιχειρήσετε να φύγετε.

Αφού η κατάσταση σας σας επιτρέπει να ελέγξετε το φόβο και το θυμό σας, πρέπει να αντιληφθείτε τη διάθεση και την πρόθεση του μεθυσμένου να δείτε αν μπορείτε να φύγετε ή να τον καλοπιάσετε να μην τσακωθείτε, πράγμα το οποίο εξαρτάται από το χαρακτήρα σας. Αν συμβαίνει να είστε και σεις μεθυσμένος, τότε πραγματικά βρίσκεστε σε πολύ δύσκολη θέση.

Αν πρέπει να παλέψετε, τότε προσπαθείστε να μη χάσετε τη μάχη, αλλά χρησιμοποιείστε όλες τις αποκρούσεις που ξέρετε και φύγετε μόλις μπορέσετε. Αν πρέπει να τον χτυπήσετε και να νικήσετε, τότε πιθανό είναι να έρθει η αστυνομία και το καλύτερο που μπορείτε να ελπίζετε είναι μια κατηγορία για διατάραξη της κοινής ησυχίας, έστω και αν αυτός σας χτύπησε πρώτος. Το πιθανότερο είναι, ο χτυπημένος ψευτοπαλικαράς να σας μηνύσει, αλλά σε πολλές περιπτώσεις το δικαστήριο αρνείται τραυματισμούς που προέρχονται από αμοιβαία συμπλοκή. Επίσης θα σας είναι πολύ δύσκολο να βρείτε μάρτυρες, που θα συμφωνήσουν στο ποιός ήταν ο φταίχτης.

Σ' αυτό το σημείο θα αναρωτιέστε τι σας προσφέρει η ικανότητά σας στις πολεμικές τέχνες, αν δεν μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε σ' όλες αυτές τις περιπτώσεις; Θυμηθείτε ότι και οι αστυνομικοί επίσης εκπαιδεύονται και ενώ έχουν μαζί τους κλομπς και πιστόλια, οι περιπτώσεις που περιορίζονται να τα χρησιμοποιήσουν είναι πολλές. Όμως είναι η εκπαίδευσή σας σ' αυτές τις τέχνες και η εμπιστοσύνη σας στις δυνατότητές σας, που σας επιτρέπουν να παραμείνετε ήρεμοι και να αντιδράσετε όσο το δυνατόν κατάλληλα σε καταστάσεις με μεγάλο άγχος και πιθανό κίνδυνο.

Οι τεχνικές του καράτε μπορεί να είναι θανατηφόρες, και η χρησιμοποίησή τους δικαιολογείται μόνο όταν είναι φανερός ο κίνδυνος της σωματικής ακεραιότητας. Πολλές φορές οι αστυνομικοί εξαναγκάζονται να πυροβολήσουν εναντίον άλλων ανθρώπων. Ναι, η παρουσία του όπλου του αστυνομικού πάντα υπηρετεί το σκοπό του. Με τον ίδιο τρόπο, η εκπαίδευση στις πολεμικές τέχνες προορίζεται για ένα σίγουρο, προετοιμασμένο μυαλό. Για να μεγαλώσουμε αυτήν την αναλογία ισορροπημένα, η μαχητική σας εκπαίδευση πρέπει να είναι καλά οργανωμένη και οι ικανότητές σας να χρησιμοποιούνται μόνο όταν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τίποτα άλλο.

Μασάε Ματσουμότο

ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ

Η δεκαετία του '80 χαρακτηρίζεται από δεκάδες δολοφονίες πολιτικών, βίαιες επιθέσεις, απαγωγές, τρομοκρατία, δολοφονίες και ληστείες - βάσιμη μαρτυρία για την προβληματική μας κοινωνική κατάσταση. Για δραστηριοποιημένα, κατάλληλα εκπαιδευμένα άτομα, που έχουν την επιθυμία να ανταποκριθούν σε μια άμεση ανάγκη, η "επιδημία" του εγκλήματος μπορεί να γίνει η αρχή για μια νέα καριέρα.

Διακεκριμένοι επιχειρηματίες προσλαμβάνουν ικανούς σωματοφύλακες για να τους προστατέψουν όταν οι καιροί το απαιτούν - τη στιγμή που η αστυνομία δεν είναι υποχρεωμένη να παρέχει προσωπική προστασία. Η ανάγκη για προστασία, δημιουργεί μια εναλλακτική ασχολία για τους επαγγελματίες των μαχητικών τεχνών. Αλλά σ' αυτό το επάγγελμα δεν χρειάζεται να έχεις μόνο αναπτυγμένους μυώνες και να είσαι εξαιρετικά καλός στις μαχητικές τέχνες.

Οι γνώστες κάποιας μαχητικής τέχνης έχουν α ντιμετωπίσει ένα πρόβλημα όταν πρόκειται να ζήσουν από την τέχνη τους. Οι ασχολίες πάνω στη μαχητική τέχνη, καθώς απαιτούν επιπλέον ειδικές ικανότητες, δεν είναι τόσο απλές. Απαιτούνται τρία βασικά προσόντα, τα οποία δεν έχουν όλοι οι επαγγελματίες αυτών των τεχνών: η έντονη επιθυμία να διδάξεις σε άλλους, οι προσωπικές ικανότητες διδασκάλου και η οικονομική δυνατότητα να ανοίξεις μια σχολή ή η ευκαιρία να διδάξεις σ' άλλη σχολή. Πολλοί καλοί επαγγελματίες των πολεμικών τεχνών δεν αποδίδουν σαν δάσκαλοι ή δεν θέλουν να διδάξουν.

Τότε, γιατί να μην εκμεταλλευτείς τις ικανότητές σου; Η προστασία διασημοτήτων και σπουδαίων προσώπων μπορεί να αποβεί ένα αρκετά προσοδοφόρο επάγγελμα.

Το επάγγελμα του σωματοφύλακα.

Η παροχή προστασίας δεν είναι κάτι το καινούργιο. Σωματοφύλακες υπάρχουν σχεδόν κάθε ηλικίας, σ' οποιοδήποτε χρόνο και τόπο, σ' ελεύθερα πολιτεύματα και σε δικτατορικά καθεστώτα. Ένας από τους πιο σημαντικούς οργανισμούς σωματοφύλακων στον κόσμο είναι ο Okrhana, η Σοβιετική υπηρεσία σωματοφύλακων. Είναι ο αντίστοιχος της Αμερικανικής Μυστικής Υπηρεσίας.

Ένας σωματοφύλακας είναι κυρίως ικανός στην άοπλη μάχη, στην κατάσταση σχεδίων ασφάλειας, στις πρώτες βοήθειες και στις καρδιο-πνευμονικές ανανήψεις. Επίσης πολλοί σωματοφύλακες μαθαίνουν επιπλέον τεχνικές απελευθέρωσης βουβιστικών μηχανισμών, κατάσβεσης πυρκαγιάς και διαπραγμάτευσης ομήρων. Αλλά οι σωματοφύλακες που είναι ικανοί σε αρκετά είδη προστασίας είναι λίγοι, ενώ πιο πολλοί είναι αυτοί που ειδικεύονται σε δυο ή τρία. Αλλά δεν είναι απαραίτητο να είσαι "αυθεντία" στο επάγγελμα του σωματοφύλακα για να κάνεις μια αρχή.

Ένας αρκετά πεπειραμένος σε κάποια μαχητική τέχνη (με μαύρη ζώνη) οπωσδήποτε έχει πολλές πιθανότητες να προσληφθεί σαν ένας ικανός σωματοφύλακας. Αυτός ή αυτή έχουν την ικανότητα να προστατέψουν τον πελάτη από μια βίαιη επίθεση.

Απαιτούμενα προσόντα.

Εκτός από την ικανότητα του να μάχεται καλά, ένας σωματοφύλακας πρέπει να έχει επιπλέον:

1. Τέλεια ικανότητα στο να ανακατεύεται αθόρυβα στο πλήθος, χωρίς συγχρόνως να χάνει την προσοχή του από την ανατειθέμενη αποστολή.
2. Καλή εμφάνιση. Το υπερβολικό ύψος δεν είναι απαραίτητα ένα προσόν στο επάγγελμα του σωματοφύλακα. Περισσότερο υπολογίζεται το να είσαι εμφανίσιμος, να φοράς τα κατάλληλα ρούχα και το να είσαι σίγουρος για τον εαυτό σου. Οι πανύψηλοι σωματοφύλακες είναι ευδιάκριτοι, κάτι το οποίο πρέπει να αποφεύγεται σ' αυτή τη δουλιά. Εν τούτοις, υπάρχουν και εξαιρέσεις σ' αυτόν τον κανόνα.
3. Εξαιρετική υγεία και φυσικό σθένος.
4. Αυτοπεποίθηση και ικανότητα του να διατηρεί μια καθαρά επαγγελματική σχέση με τον πελάτη του, χωρίς να καταντάει "υπηρέτης" ή να γίνεται αυταρχικός.
5. Διορατικότητα στο να αντιλαμβάνεται πιθανό πρόβλημα και ευελιξία στο να το αποφεύγει, όποτε αυτό είναι δυνατό.
6. Να μην παίρνει ναρκωτικά, ούτε να πίνει, ούτε να έχει άλλα ελαττώματα (ή κρυφές πτυχές της προσωπικής του ζωής!) που θα τον έκαναν εύκολο στόχο σε κάποιον εκβιασμό.

Τα παραπάνω βασικά προσόντα και επιπλέον η ικανότητα στη μαχητική τέχνη, είναι μια καλή αρχή.

Παρουσίαση των δυνατοτήτων σας (για όσουςτο προχωρήσουν).

Το να φαίνεστε σαν επαγγελματίας εξαρτάται, κατά ένα ποσοστό, από τα προσόντα που διαθέτετε, όταν αρχίζετε να εργάζεστε σ' αυτή τη δουλιά. Ένα πρώην μέλος της Αμερικανικής Μυστικής Υπηρεσίας πιθανώς θα έχει πολλές προσφορές για δουλιά από τον ιδιωτικό τομέα, χωρίς πολλή προσπάθεια από τη δική του πλευρά. Αυτό οφείλεται κυρίως από την άριστη εκπαίδευση και από την εμπειρία που άντλησε από τη δημόσια Υπηρεσία. Όμοια, εκπαιδευμένοι πρώην υπάλληλοι της κυβέρνησης (στο FBI, CIA, Αεροπορική Υπηρεσία Ασφαλείας, κ.λ.π.) μπορούν εύκολα να μεταφέρουν τις υπηρεσίες τους στον ιδιωτικό τομέα.

Σαν σωματοφύλακας, μπορώ να σας πω ότι η γνώση των πολεμικών τεχνών είναι απαραίτητη, αλλά τα προαναφερθέντα προσόντα, συνδυασμένα με εκπαίδευση στις υπηρεσίες ασφάλειας είναι το πιο επιθυμητό. Επιπλέον όταν μαθαίνεις πολεμικές τέχνες, οι παρακάτω ειδικεύσεις στην εκπαίδευση είναι επίσης υποχρεωτικές: Χειρισμός όπλων (πρίστροφα και πολυβόλα), πρώτες βοήθειες και καρδιο-πνευμονικές ανανήψεις, βασικές αρχές προστασίας και ασφάλειας, σύστημα συναγερμού κ.λ.π.

Το να εκπαιδεύεις έξω από οργανισμούς, όπως CIA ή Μυστική Υπηρεσία, φυσικά δεν είναι τόσο δύσκολο. Σε πολλές σχολές σωματοφύλακων, που λειτουργούν σ' όλη τη χώρα, είναι πιθανό να μάθεις πολλά από την παρατεταμένη μελέτη του εαυτού σου και την έξυπνη έρευνα για ειδικευμένα σχολεία.

Επίσης, ένας τρόπος για να αποκτήσεις τα εφόδια που χρειάζονται σ' αυτόν τον τομέα, είναι να βρεις δουλιά σε μια επιχείρηση, με παρόμοιες ικανότητες, σε λειτουργίες ασφάλειας και προστασίας.

Μεγάλες εταιρίες συχνά έχουν τμήματα ασφάλειας. Πολλές ισχυρές επιχειρήσεις προσλαμβάνουν - και εκπαιδεύουν - τους δικούς τους ανθρώπους ασφαλείας. Πολλές μεγάλες εταιρίες που πουλουν συστήματα συναγερμού, ηλεκτρονικούς μηχανισμούς ασφαλείας, κ.λ.π., παρέχουν εξαιρετικές ευκαιρίες για πωλητές. Αυτοί οι πωλητές ακολουθούν ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης ασφάλειας, με έξοδα της εταιρίας, ενώ συγχρόνως παίρνουν τους μισθούς τους κανονικά.

Πολλά γραφεία ιδιωτικών ντεντέκτιβς πολλές φορές υπογράφουν συμβόλαια με άτομα που προσλαμβάνονται σαν σωματοφύλακες. Παρόλα αυτά, τέτοια γραφεία δεν είναι το κατάλληλο μέρος για να ξεκινήσεις σαν υπάλληλος. Γενικά πληρώνουν το χαμηλότερο μισθό για μια αρκετά επικίνδυνη δουλιά. Προσφέρουν στοιχειώδη εκπαίδευση - ή και καθόλου -, φτωχά κέρδη και δυσάρεστες συνθήκες εργασίας. Πολύ σημαντική εκπαίδευση προσφέρεται από τις μεγάλες εταιρίες στα τμήματα ασφάλειας, ή από τις ένοπλες υπηρεσίες ή από τα στρατιωτικά ή ανακριτικά γραφεία. Αν αποφασίσετε να εκπαιδεύεστε κάπου αλλού, ακολουθείστε την παρατεταμένη μάθηση μόνος σας και πιθανώς παρακολουθείστε μαθήματα σε κατάλληλα σχολεία ή σε έγκυρες ακαδημίες σωματοφύλακων.

Πρώτες Βοήθειες και Ειδικές Ικανότητες Οδήγησης.

Δυο μαθήματα που περιλαμβάνονται στην εκπαίδευση και που έχουν άμεση σχέση με το επάγγελμα του σωματοφύλακα είναι: Η μάθηση πρώτων βοηθειών για τραυματισμούς και πληγές και ειδικές ικανότητες στην οδήγηση.

Πολλές ακαδημίες σωματοφύλακων περιλαμβάνουν, είτε μέσα στο γενικό πρόγραμμα τους, είτε σαν προαιρετικό μάθημα, τις πρώτες βοήθειες και τις καρδιο-πνευμονικές ανανήψεις. Η ειδικευση σ' αυτά είναι απαραίτητη για την αποτελεσματικότητα των όλων υπηρεσιών προστασίας. Εν τούτοις, ο Αμερικανικός Ερυθρός Σταυρός προσφέρει την καλύτερη εκπαίδευση σ' όλο τον κόσμο στις πρώτες βοήθειες, χωρίς καθόλου μάλιστα πληρωμή. Το μόνο έξοδο είναι φυσικά τα εγχειρίδια, τα οποία σας ανήκουν και μπορεί να σας χρειαστούν στο μέλλον.

Γι' αυτό να μην παρακολουθήσετε το μάθημα των Πρώτων Βοηθειών, στη περίπτωση που είναι προαιρετικό μάθημα στη σχολή σωματοφύλακων. Σημειώστε τις Κίτρινες Σελίδες στην πόλη σας και γραφτείτε στον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό για τα βασικά και προχωρημένα μαθήματα. Οπωσδήποτε μ' αυτόν τον τρόπο θα ξοδέψετε πολύ λιγότερα χρήματα.

Οι ειδικές ικανότητες στην οδήγηση είναι απαραίτητες σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά όχι σ' όλες. Άσχετα με αυτό όμως, είναι ένα ενδιαφέρον

μάθημα αν μπορείτε να το παρακολουθήσετε. Τα έξοδα της νόμιμης εκπαίδευσης είναι αρκετά μεγάλα: τα μαθήματα διαρκούν από 1 μέχρι 6 βδομάδες και κοστίζουν πάνω από 2.000 \$. Όμως, για την καριέρα του σωματοφύλακα είναι ένα επιπλέον προσόν. Με το να εκπαιδεύεις ο σωματοφύλακας σε οδήγηση διαφυγής και καταδίωξης, οπωσδήποτε έχει τη δυνατότητα να προσφέρει πολύτιμες υπηρεσίες στο φημισμένο πελάτη που χρειάζεται προστασία όταν ταξιδεύει.

Μερικές φορές, όταν αυτή η ειδικότητα αποτελεί μέρος της συνεργασίας με μια μεγάλη εταιρία, αυτή η εταιρία που σε προσλαμβάνει θα πληρώσει το όλο ποσό της ειδικευμένης στο οδήγημα εκπαίδευσης.

Οι σχολές σωματοφύλακων, σε μερικές περιπτώσεις, παραδίδουν εξαιρετικά ειδικά μαθήματα οδήγησης.

Οι μυώνες και η φυσική δύναμη είναι προσόντα αρκετά ικανοποιητικά για να προετοιμαστεί κάποιος στο επάγγελμα του σωματοφύλακα. Ακόμα, το άτομο που έχει εκπαιδευτεί στις πολεμικές τέχνες, που είναι αρκετά υγιές και δυνατό, και που ζητά μια ευκαιρία για να τα χρησιμοποιήσει σε μια χρήσιμη και επικερδή δουλιά, τότε μπορεί να θεωρήσει τη σωματοφυλακή επάγγελμα. Περιέργως, στην αρχαία Κίνα, η πρώτη ασχολία των Κινέζων μαχητών, ήταν η δουλιά του σωματοφύλακα. Επαγγελματίες υπηρεσίες προστασίας (για την οποία συγκριτικά είχαν πολλούς προσωπικούς μαθητές) αποτελούσαν τα μέσα συντήρησης για πολλούς εξαιρετικούς γνώστες των πολεμικών τεχνών. Ας μην ξεχνάμε ότι οι πιο γνωστές τάξεις επαγγελματιών πολεμιστών, όπως οι Σαμουράι, οι Νίντζα και άλλοι, "νοίκιαζαν" τους εαυτούς τους μέχρι θανάτου στους αφέντες τους, άσχετα με τις μεθόδους που ακολουθούσαν κατά την εξάσκηση των καθηκόντων τους.

Η ίδια ανάγκη υπάρχει και σήμερα και ένας προικισμένος γνώστης των πολεμικών τεχνών την αναπληρώνει - αν είναι πρόθυμος να αποκτήσει τα επιπρόσθετα υποχρεωτικά προσόντα και να αναζητήσει δουλιά σ' αυτή την ειδικότητα. Η αμοιβή είναι ανάξια της εργασίας. Ο μισθός για ένα καλό τέτοιο επαγγελματία μπορεί να υπερβεί σε ύψος τους μισθούς πολλών άλλων αξιοζήλευτων επαγγελματιών.

Μασάε Μασουμότο

ΔΥΝΑΜΙΚΟ 37

Ο ΧΑΖΑΡΝΤ ΤΟΥ ΚΕΝΤΟ

Τα χτυπήματα είναι αποτελεσματικά και αν η μάχη και τα σπαθιά ήταν αληθινά θα προκαλούσαν το θάνατο εκείνου που θα τα δεχόταν.

Μέσα από το βαρύ γυαλιστερό μεταλλικό κάλυμμα του προσώπου οι δύο άντρες αντικρύζουν ο ένας τον άλλο. Ο γεροντότερος Κεντόκα συγκεντρώνει τη προσοχή του στο νεαρό αντίπαλό του, που τα ρουθούνια του είναι γεμάτα από τη μυρωδιά της μουσκεμένης από τον ιδρώτα δερμάτινης μάσκας.

Οι δύο άντρες λυγίζουν τα γόνατα και κάθονται, ισορροπώντας πάνω στις φτέρνες τους, σταυρώνοντας στις άκρες τα ξίφη τους από σκληρό, αλύγι στο μπαμπού, τα γνωστά "shinai".

"Onegai shimasu" (ικετεύω για τη συμπάθεια σου), επαναλαμβάνουν ο ένας στον άλλο.

Ύστερα σηκώνονται. Με μια δυνατή κραυγή (Kiai), ο νεαρός μαυροφορεμένος Κεντόκα στριφογυρνάει το ξίφος του πάνω από το κεφάλι και κινείται προς τα εμπρός, κατεβάζοντας με δύναμη το ξίφος του προς το κεφάλι του γεροντότερου. Εκείνος φεύγοντας γρήγορα προς τα πλάγια, αποφεύγει το χτύπημα και το ανταποδίδει, χτυπώντας εύστοχα τον αντίπαλό του στο γυαλιστερό δερμάτινο κάλυμμα του στήθους.

"Do" κραυγάζει καθώς το ξίφος χτυπάει πάνω στο προστατευτικό κάλυμμα, ονομάζοντας το σημείο που έχει χτυπήσει.

Η στολή, η γρηγοράδα, η επιδεξιότητα και η ικανότητα που απαιτεί η παραδοσιακή Ιαπωνική τέχνη του Κέντο μοιάζουν να μη συμβιβάζονται με την ηλικία, την καταγωγή και το επάγγελμα του Κεντόκα που περιγράψαμε παραπάνω. Ντυμένος με σοβαρό σκούρο μπλε κοστούμι ο Δρ. Βενιαμίν Χάζαρντ δίνει περισσότερο με την εικόνα ενός 59 χρόνου καθηγητή ιστορίας που θα περίμενε κανείς να βρει σ' ένα γραφείο με μεγάλο τραπέζι καλυμμένο με στίβες βιβλία ιστορίας των Ανατολικών χωρών. Αλλά όπως λέει ο ίδιος ποτέ δεν έγινε ούτε καθηγητής ιστορίας, ούτε δάσκαλος του Κέντο.

Ο Δρ. Χάζαρντ έζησε πολλά χρόνια, εκεί που γεννήθηκε, στη Μασσαχουσέτη. Αλλά στα τέλη του 1930 πήγε στη Καλιφόρνια για να σπουδάσει χημεία στο Πανεπιστήμιο του Λος Άντζελες (UCLA). Στο Λος Άντζελες άρχισε να παρακολουθεί μαθήματα Ιαπωνικής γλώσσας.

Όταν ξέσπασε ο πόλεμος στις αρχές του 1940 βρισκόταν στο Β' εξάμηνο της τελευταίας τάξης, με αναβολή λόγω σπουδών, αλλά κατατάχτηκε στο στρατό και στάλθηκε για να παρακολουθήσει ένα εντατικό πρόγραμμα Ιαπωνικής γλώσσας.

Την άνοιξη του 1944, ο Χάζαρντ στάλθηκε σαν πολεμικός ανταποκριτής στην Ιαπωνία. Στην αρχή εντάχθηκε στην 27η Μεραρχία Πεζικού και πήρε μέρος στην επιχείρηση της Σαϊπάν. Μετά από λίγο καιρό πήγε στο 24ο Σώμα στην Λέυτε όπου δεν έμεινε για πολύ. Το 24ο κλείθηκε να συμμετάσχει στην επίθεση των Η.Π.Α. στην Οκινάουα.

Τελευταία υπηρεσία που πρόσφερε κατά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο, ο Χάζαρντ, ήταν όταν μαζί με το 24ο Σώμα μεταφέρθηκε στην Κορέα σαν τμήμα των δυνάμεων κατοχής.

Τον Ιούλιο του 1946 επέστρεψε στις Η.Π.Α. Επειδή το UCLA δεν είχε πρόγραμμα σπουδών Ιαπωνικής γλώσσας, πήγε βορειότερα στο Μπέρκλεϊ και παρακολούθησε μαθήματα στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια. Πήρε το πτυχίο του (B.A) σ' ένα χρόνο λόγω της εξάσκησης που έκανε όσο ήταν στο στρατό και της επίδοσης του στην Ιαπωνική γλώσσα.

Την άνοιξη του 1948 ο Χάζαρντ, επιστρατεύθηκε και στάλθηκε στο Τόκιο σαν μεταφραστής και διερμηνέας των συμμάχων στην Υπηρεσία Μετάφρασεων του Γενικού Επιτελείου στο Τόκιο.

Κατά την διάρκεια αυτού του ταξιδιού ένας φίλος του, ο Μακί Μιγιαχάρα τον έφερε για πρώτη φορά σε επαφή με την αρχαία Ιαπωνική τέχνη του Κέντο.

"Με ρώτησε αν ήθελα να πάω να δω Κέντο" λέει ο Χάζαρντ. "Έτσι άρχισα να προπονούμαι. Όταν η μονάδα μου αποστρατεύτηκε συνέχισα μόνος μου και δεν σταμάτησα από τότε".

Ο πρώτος δάσκαλος του Χάζαρντ ήταν ο Τανάγια Μασάμι, μιά διαπρεπής μαύρη ζώνη. Ο δάσκαλος Μασάμι ήταν μέλος της γνωστής Μεραρχίας των Αυτοκρατορικών φρουρών του Ιαπωνικού στρατού. Και προκειμένου να κρατήσει το τίτλο του "Ρένσι", ένα τίτλο τιμής, που αποκτιέται με ειδικές εξετάσεις και εργασία, ο Μασάμι ήταν αρχηγός της αστυνομίας στο Τσουκούζι.

Ο Χάζαρντ είπε ότι η ζωή του στην Ιαπωνία ήταν διασκεδαστική. Την περίοδο της ειρήνης, η υπηρεσία στο στρατό διαρκούσε μόνο τέσσερα μισά με



ρες την εβδομάδα, έτσι ο Χάζαρντ είχε αρκετό χρόνο για να μελετήσει και διάφορες άλλες παραδοσιακές τέχνες. Μελετούσε Κέντο τα απογεύματα της Τετάρτης και του Σαββάτου, Κουόντο (Γιαπωνέζικη τοξοβολία) το απόγευμα της Πέμπτης και Τσά νο γιου (τελετή του τσαγιού) το απόγευμα της Παρασκευής. Τα βράδια που του έμεναν, μελετούσε το θέμα της Ιαπωνικής πειρατείας στη Κορέα, που αργότερα θα αποτελούσε τη βάση της διδακτορικής του διατριβής.

Όταν ο πόλεμος ξέσπασε στη Κορέα, ο Χάζαρντ βρέθηκε για άλλη μία φορά στη Γη του Χαν, όπου αποκατέστησε τις σχέσεις που είχε δημιουργήσει κατά τη προηγούμενη παραμονή του εκεί, καθώς επίσης δημιούργησε και καινούργιες.

Το 1952 γύρισε στις Η.Π.Α. και αποστρατεύτηκε. Ξαναγράφηκε στο Πανεπιστήμιό του Μπέρκλεϊ και πήρε το Μάστερ και αργότερα το Διδακτορικό στην Ασιατική Ιστορία.

Το 1963, ο Δρ. Μπέντζαμιν Χάζαρντ έγινε βοηθός καθηγητής της Ιστορίας στο Κολλέγιο της Πολιτείας Σαν Ζοζέ, τώρα Πανεπιστήμιο (SJSU), στη Καλιφόρνια. Δύο χρόνια αργότερα ίδρυσε το κλαμπ SJSU του Κέντο, ένα από τα πέντε Πανεπιστημιακά κλαμπ Κέντο, στις Η.Π.Α. Άλλα Πανεπιστήμια με ομάδες Κέντο είναι του Κολοράντο, του Μίτσιγκαν, της Ουάσιγκτον, της Καλιφόρνια και του Λονγκ Μπιτς.

Δύο από τους πύο ικανούς μαθητές του Χάζαρντ στο κλαμπ του Κέντο στο SJSU είναι οι δίδυμες κόρες του, Μέιλιν και Έιλιν. Και οι δύο έχουν νικήσει στη κατηγορία γυναικών στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κέντο. Η Μέιλιν νίκησε το 1973 και η Έιλιν το 1976.

"Οι δίδυμες προπονούνται συστηματικά από τότε που ήταν έξι χρονών" λέει ο Χάζαρντ. "Και αποτέλεσμα της επιμέλειάς τους είναι η επιτυχία".

Και οι τέσσερις κόρες του Χάζαρντ έχουν προπονηθεί στο Κέντο. Η μεγαλύτερη, η Νταϊάνα, άρχισε να προπονείται σε ηλικία πέντε χρονών και συνεχισε και είχε τελειώσει το γυμνάσιο. Η μικρότερη Φουμικό 19χρονη, άρχισε στα έξι της χρόνια, όπως οι δίδυμες, και κατά τα λεγόμενα του Χάζαρντ τώρα προπονείται μόνο ευκαιριακά.

Η Διεθνής Ομοσπονδία του Κέντο διοργανώνει αγώνες κάθε τρία χρόνια. Παρότι η αντρική Αμερικάνικη ομάδα έχει πάρει μόνο τρίτη θέση, σε 25 διεθνείς διοργανώσεις, οι γυναίκες κρατούν τα ηνία και κυρίως οι γυναίκες του SJSU. Στο τελευταίο παγκόσμιο πρωτάθλημα οι γυναίκες του SJSU κατέλαβαν τις πρώτες και τρίτες θέσεις και σάρωσαν κυριολεκτικά στην κατηγορία τους στο πρωτάθλημα του 1978.

Ο Χάζαρντ, τονίζει ότι στις Η.Π.Α. οι ανδρικές ομάδες του Κέντο αποτελούνται μόνο από εκείνους που είναι Ιαπωνικής καταγωγής. Αυτό συμβαίνει γιατί οι Ιαπωνικής καταγωγής Αμερικάνες συνήθως αρχίζουν να προπονούνται σε πολύ μικρή ηλικία με αποτέλεσμα να βρίσκονται αρκετά χρόνια μπροστά από τους μη-Γιαπωνέζους, που ξεκινάνε στην εφηβεία ή και μετά τα είκοσι τους χρόνια. Πρωταθλητής την εποχή αυτή στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι ο Ταντάσι Κουροσάβα από το Μασονταίν Βιού της Καλιφόρνιας.

Σε σύγκριση με τις Ιαπωνικές πολεμικές τέχνες, το αϊκίντο, το τζούντο, το καράτε, το κέντο δεν υπήρξε ποτέ ιδιαίτερα δημοφιλές ανάμεσα στους

μη-Γιαπωνέζους. Αυτό από τη μία μεριά οφείλεται στο ότι απαιτεί ένα ακριβό εξοπλισμό και από την άλλη στο ότι είναι δύσκολο να κατανοήσει και να εκτιμήσει κανείς τη τέχνη αυτή, αν δεν έχει μελετήσει σε ευνοϊκό για το σκοπό αυτό περιβάλλον. Ο εξοπλισμός για ένα αρχάριο στοιχίζει γύρω στα 150 δολάρια. Περιλαμβάνει τα προστατευτικά του κεφαλιού, του στήθους, των μηρών, τα βαριά γόνατα. Κάτω απ' όλα αυτά φοράνε κάτι παρόμοιο με το σακάκι του τζούντο (κεϊκόγκι) και φαρδιά σαν φούστες παντελόνια (χακάμα).

Το όπλο του κεντόκα είναι το "σινάι", το ξίφος από μπαμπού. Αποτελείται από τέσσερα κομμάτια που δένονται μεταξύ τους με δέρμα. Συνήθως έχει μήκος 1 μέ 1,20 μ. και βάρος γύρω στο μισό κιλό.

Η βασική στάση του κεντόκα λέγεται "τσούνταν νο καμάε". Στη στάση αυτή, η κορυφή (κένσεν) του ξίφους σημαδεύει κατευθείαν το λαιμό του αντιπάλου, ενώ η βάση (ή "τσούκα") κρατιέται στο ύψος της λεκάνης. Τα πόδια του κεντόκα κοιτούν μπροστά και είναι τοποθετημένα σε απόσταση ενός ποδιού το ένα από το άλλο. Το δεξί πόδι είναι συνήθως πιο μπροστά. Η φτέρνα του δεξιού ποδιού που είναι συνήθως μπροστά μόλις που αγγίζει το πάτωμα ενώ η φτέρνα του αριστερού βρίσκεται στον αέρα. Αυτή η στάση, που το βάρος του σώματος βρίσκεται στα δάκτυλα των ποδιών, σύμφωνα με τους δασκάλους, επιτρέπει να κινηθεί κανείς πιο εύκολα και πιο γρήγορα.

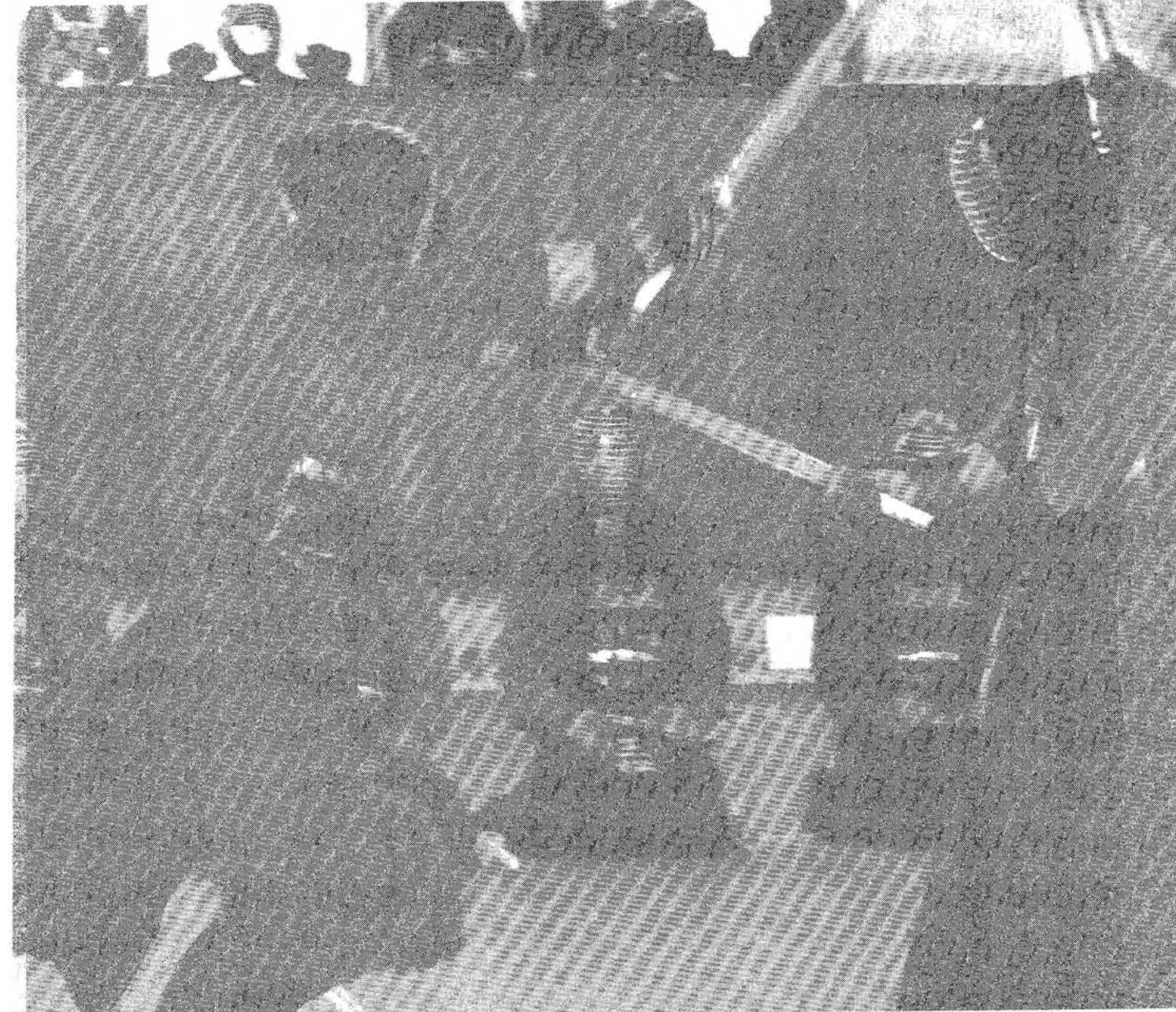
Στο κέντο υπάρχουν τέσσερα βασικά χτύπηματα (ούτσι) και ένα ευθύ διαπεραστικό χτύπημα (τσούκι). Τα χτύπηματα είναι στο κεφάλι (μεν), στα πλάγια του κεφαλιού (γιόκο μεν), στο στήθος ή σε κάποιο άλλο μέρος του κορμού (ντο) και στους καρπούς των χεριών (κοτε). Το διαπεραστικό χτύπημα γίνεται στο λαιμό.

Τα χτύπηματα αυτά είναι πολύ αποτελεσματικά και αν η μάχη και τα σπαθιά ήταν αληθινά θα προκαλούσαν τον θάνατο εκείνου που θα τα δεχόταν. Χτύπηματα στους καρπούς των χεριών (κότε), έχουν σαν αποτέλεσμα να μην μπορεί εκείνος που τα δέχεται να κρατήσει το σπαθί, για να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Αυτό, σημαίνει ότι το επόμενο χτύπημα θα είναι σίγουρα το θανατηφόρο γι' αυτόν.

Ένας αγώνας κέντο κρατάει συνήθως πέντε λεπτά ή μέχρι να σημειωθούν δύο πόντοι. Για να θεωρηθεί κάποιο χτύπημα πόντος πρέπει το επάνω 1/3 του ξίφους να χτυπήσει καθαρά σε μία από τις πέντε περιοχές επιθέσεως. Συνήθως ο κεντόκα μετά από μία επιτυχημένη επίθεση φωνάζει το σημείο που χτύπησε τον αντίπαλό του: "Μεν", "ντο" ή "κότε", θα φωνάξει μόλις το ξίφος του χτυπήσει σε κάποιο από αυτά τα σημεία του κεφαλιού ή του σώματος.

Κάτι που μπερδεύει κάποιον που βλέπει κέντο για πρώτη φορά είναι ότι δεν δίνεται πόντος όταν πετύχουν χτύπημα κι οι δύο συγχρόνως. Ένας κεντόκα συχνά χτυπάει και για αμυντικούς σκοπούς, χτυπάει με σκοπό να αποτρέψει πιθανό πόντο του αντιπάλου του.

Ένα άλλο σημείο που ποτέ δεν γίνεται κατανοητό είναι ή σώμα με σώμα επαφή που προηγείται, αυτού που είναι γνωστό σαν "χίκι βάζα" ή τεχνικές υποχώρησης. Ένας κεντόκα μπορεί να έρθει περισσότερο κοντά απ' όσο χρειάζεται για να καταφέρει ένα δυνατό χτύπημα ή μπορεί ενστικτωδώς να



κινήσει σε απόκρουση της τεχνικής του αντιπάλου του. Εκεί, οι κεντόκα σπρώχνουν συνήθως ο ένας τον άλλο με το κάτω μέρος του ξίφους, προσπαθώντας ο καθένας να κάνει τον αντίπαλό του να χάσει την ισορροπία του και να δημιουργήσει κάποιο άνοιγμα για να τον χτυπήσει ή πιασπατάει ο ίδιος και τον ξαφνιάζει μ' ένα χτύπημα.

Όπως όμως τόσα άλλα πράγματα έτσι και το κέντο έχει αλλάξει τα τελευταία 30 χρόνια. Ο Χάζαρντ λέει ότι έχει παρατηρήσει διαφορές στους αγώνες από την εποχή που ξεκίνησε εκείνος, το 1948. Σαν παράδειγμα αναφέρει αλλαγές στο μέγεθος της δύναμης που χρειάζεται να έχει ένα χτύπημα για να θεωρηθεί πόντος.

"Μετά τον πόλεμο, οι κριτές θα έλεγαν, "Όχι πόντος. Όχι αρκετή δύναμη." Μερικά χρόνια αργότερα, θα έλεγαν, "Είναι πόντος, αλλά το χτύπημα ήταν λίγο αδύναμο". Τώρα λένε, "Πόντος, για ένα χτύπημα που σε καμμία περίπτωση δεν θα ήταν θανατηφόρο."

Το Κλαμπ Κέντο SJSU, όπως και τα περισσότερα από τα άλλα κλαμπ κέντο, είναι μέλος της Ομοσπονδίας Κέντο των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής. Αυτή η οργάνωση, όχι μόνο φροντίζει για τη διάδοση του κέντο, αλλά και κρατάει καταλόγους με

τα ονόματα όσων ασχολούνται και χρηματοδοτεί τα Πρωταθλήματα κέντο των Ην. Πολιτειών.

Τα κολλέγια και πανεπιστήμια που χρηματοδοτούν κέντο κλαμπς συζητούν για τη δημιουργία μιας Κολλεγιακής Ένωσης κέντο αλλά πολύ λίγα πράγματα έχουν γίνει προς το παρόν, για τον σκοπό αυτό.

"Το πρόβλημα είναι ότι σε κανένα από αυτά τα ιδρύματα δεν υπάρχουν άτομα που να είναι σ' αλήθεια αρκετά ικανά", λέει ο Χάζαρντ. "Σπάνια κάποιος, εκτός από τα κορίτσια, ξεκινάει στα έξι ή επτά του χρόνια, όπως συμβαίνει στην Ιαπωνία. Εκεί, ξεκινώντας από νωρίς αναπτύσσουν τα αντανκαστικά τους και όταν μπου στα πανεπιστήμια, είναι πια ολοκληρωμένοι. Εδώ, στο πρώτο έτος ούτε που ξέρουν για μας, συνήθως. Έτσι έρχονται το δεύτερο και τρίτο έτος. Συχνά, αυτοί που παραμένουν είναι απόφοιτοι που μπορούν να προπονηθούν. Έτσι δεν ακολουθείται το κανονικό Ιαπωνικό μοντέλο".

Εξετάσεις στο κέντο, γίνονται συνήθως μία φορά το χρόνο. Ένας κεντόκα ξεκινάει από τα έξι κιου και, μέχρι να φτάσει (εκείνος ή εκείνη) στο πρώτο κιού, έχει τελειοποιήσει την κίνηση και τη τεχνική του. Για το πρώτο νταν πρέπει να παρουσιάσει τα πρώτα τρία κάτω. Ο αριθμός των κάτω πρέπει να παρουσιάσει κάποιος, ανεβαίνει όσο εκείνος ανεβαίνει στην ιεραρχία. Αυτό συνεχίζεται μέχρι κάποιος να φτάσει στο τέταρτο νταν. Από το

σημείο αυτό και μετά για κάθε επιπλέον νταν ο κεντόκα θα πρέπει να επαναλαμβάνει και τα 10 κάρτα του κέντο. Υπάρχουν επίσης και γραπτά τεστ για εκείνους που συνεχίζουν πάνω από το τέταρτο νταν.

Ο χρόνος που πρέπει να έχει ασκηθεί κανείς, για να δώσει για το πρώτο νταν, δεν είναι προκαθορισμένος. Υπάρχουν όμως περιορισμοί για κάθε βαθμίδα από εκεί και πέρα. Για παράδειγμα, ανάμεσα στο δεύτερο και το τρίτο νταν πρέπει να μεσολαβούν δύο τουλάχιστον χρόνια, ανάμεσα στο τρίτο και το τέταρτο, τρία και πάλι λέγοντας.

Τα κάρτα στο κέντο παρουσιάζονται από δύο άτομα και έχουν πολύ μικρή σχέση μ'αυτά του κάρτατε.

Τα κάρτα που παρουσιάζονται σήμερα έχουν δημιουργηθεί πολύ πριν η τέχνη του κέντο πάρει τη σημερινή της μορφή. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα μερικοί να χωρίζουν το κέντο σε δύο κατηγορίες. Στη πρώτη ανήκει αυτό που αποκαλούν κάρτα-κέντο ή "κόρ γιου" (παλιό στυλ). Στη δεύτερη ανήκει το τυπικό κέντο ή "συνάι κέντο".

Όταν τα πράγματα ηρέμησαν κάπως στην Ιαπωνία, η αληθινή ξιφομαχία των σαμουράι έδωσε τη θέση της στα κάρτα. Σ'αυτά τα κάρτα χρησιμοποιούσαν αληθινά σπαθιά και δινόταν μεγαλύτερη προσοχή στη τελειότητα της κίνησης, το χρόνο και τη σωστή απόσταση. Με το πέρασμα όμως του χρόνου, το κάρτα έγινε βαρετό για εκείνους που νοσταλγούσαν τις παλιές μέρες και ένοιωθαν την ανάγκη να δοκιμάσουν την ικανότητά τους στη μάχη. Έτσι, υποθετήθηκε το σινάι, το ξίφος από μπαμπού, που έδινε τη δυνατότητα στο κεντόκα να αναδείξει τον εαυτό του στη μάχη, χωρίς όμως να υπάρχει η πιθανότητα θανάτου ή διαμελισμού που πάντα συνόδευε τις μάχες των παλαιότερων.

Μέσα στους τελευταίους αιώνες, οι Γιαπωνέζοι στράφηκαν προς την πιο ακίνδυνη μορφή της τέχνης των σαμουράι και κατάφεραν να μείνουν στο κέντο πολύ μπροστά από τον υπόλοιπο κόσμο, συμπεριλαμβανομένων και των Αμερικανών.

Ο Χάζαρντ λέει, ότι τουλάχιστον ένας από τους λόγους που οι Αμερικάνοι βρίσκονται πίσω από τους Γιαπωνέζους στο κέντο, είναι το ότι δεν έχουν (μάθει) συνηθίσει να χρησιμοποιούν όπως πρέπει τα πόδια τους.

"Στη Ιαπωνία τον πρώτο χρόνο, ο μαθητής δεν χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό. Μαθαίνει μόνο πως να χρησιμοποιεί σωστά τα πόδια του. Εδώ όμως δεν αφιερώνουμε τόσο χρόνο για το σκοπό αυτό, γιατί οι Αμερικανοί είναι ανυπόμονοι. Γι'αυτό πιστεύω ότι θα περάσει πολύς χρόνος μέχρι να παρουσιάσουμε κάποιον που να έχει πραγματικά σωστή κίνηση στα πόδια".

Χωρίς αυτήν, ο κεντόκα στερείται της ευκινησίας που χρειάζεται για να πετύχει ένα δυνατό και γρήγορο χτύπημα.

Το θάρρος είναι ένας άλλος πρωτεύουσας σημασίας παράγοντας στο κέντο, όπως βέβαια και στις περισσότερες άλλες πολεμικές τέχνες. Στους αρχάριους τονίζεται η σημασία των τεχνικών επίθεσης και του δυνατού κιάι. Η άμυνα παίζει μικρότερο ή και κανένα ρόλο. Η έμφαση δίνεται πάντα στην επίθεση, στο θάρρος και την αποφασιστικότητα του κεντόκα.

Το κιάι θεωρείται βασικό μέρος κάθε τεχνικής και απαραίτητο για την ανάπτυξη του πνεύματος και της αποφασιστικότητας του κεντόκα. Είναι

επίσης απαραίτητο γιατί κλονίζει ψυχολογικά τον αντίπαλο με αποτέλεσμα να κάνει λάθη, να δημιουργήσει ανοήματα για επίθεση. Αλλά το κιάι μπορεί να προκαλέσει πολύ περισσότερα σ'ένα νέο στη τέχνη.

"Ένας αρχάριος συχνά ακούει το κιάι για πρώτη φορά και μπορεί ολοφάνερα να τον σοκάρει", λέει ο Χάζαρντ.

Ευτυχώς, αυτή η αντίδραση αλλάζει με τη προπόνηση, καθώς ο κεντόκα αποκτά περισσότερη πείρα και θάρρος. Το πνεύμα του γίνεται δυνατότερο και πιο ανθεκτικό στις επιθέσεις των άλλων.

Ο Χάζαρντ πιστεύει ότι η δύναμη δεν είναι ιδιαίτερα σημαντική στο κέντο. Βέβαια χρειάζεται μια κάποια για να κρατήσεις το σπαθί, αλλά το ίδιο το χτύπημα απαιτεί πολύ λίγη δύναμη.

"Στην αρχή γυμνάζεις τους μύες σου επειδή δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις τους καρπούς και τους πήχεις μέχρι να δυναμώσουν αρκετά" λέει "Αλλά για να πετύχει κανείς ένα χτύπημα δεν χρειάζεται και τόσο μεγάλη δύναμη. Οι αρχάριοι δεν το καταλαβαίνουν αυτό. Χτυπάνε πολύ σκληρά. Τόση δύναμη είναι σημαντική στη προετοιμασία αλλά όχι και στην εκτέλεση".

Η ποιότητα κάποιου που ασχολείται με τις πολεμικές τέχνες εξαρτάται όχι μόνο στο τι έμαθε μέσα στη τάξη αλλά και πως το έμαθε. Οι προπονητές στο SJSU κλαμπ του κέντο είναι σκληρές και απαιτητικές σύμφωνες με το γιαπωνέζικο πνεύμα που είναι αυστηρό, σκληρό, εξαντλητικό.

Ένα γιαπωνέζικο τύμπανο κρατάει ξεχωριστή θέση στο ντότζο του SJSU. Κατά την παράδοση ένας από τους προχωρημένους μαθητές, χτυπάει το τύμπανο σε κάθε τάξη, σημαίνοντας την αρχή και μετά, το τέλος του μαθήματος.

Ο Δρ. Χάζαρντ, που και ο ίδιος είναι τυπικός και πιστός στις παραδόσεις άνθρωπος, προσπαθεί να διατηρήσει την παραδοσιακή μορφή και την αυστηρότητα της αρχαίας αυτής τέχνης.

"Είμαι σίγουρος ότι το κέντο επέδρασε στις αντιλήψεις μου για τη ζωή και τη συμπεριφορά μου" λέει. "Ακριβώς πως, δεν ξέρω. Δεν μπορώ να το εξηγήσω. Μπορώ να το παρατηρήσω πιο εύκολα σε άλλους ανθρώπους, παρά στον εαυτό μου. Το βλέπω στην αλλαγή κάποιου που όταν ήρθε ήταν λίγο απότομος και αγενής στους τρόπους του.

Σήμερα, ο κόσμος έχει αλλάξει πολύ. Σπάνια κάποιος φέρεται σαν πραγματικός κύριος, σαν τζέντλμαν. Όλοι κάνουν ότι τους βολεύει. Παρ' όλα αυτά έχω δει πολλούς από τους μαθητές μου να αλλάζουν, θα έλεγα προς το καλύτερο. Απόκτησαν μεγαλύτερο έλεγχο του εαυτού τους και κατανόηση για τους άλλους ανθρώπους".

Αυτό όμως που κερδίζει κανείς με το κέντο δεν είναι μόνο μια σωστή συμπεριφορά αλλά και σφρίγγος δύναμη, ευκινησία, πράγματα ολοφάνερα όταν βλέπει κανείς τον 59χρονο Χάζαρντ να προπονιέται και να διδάσκει μέσα στην τάξη. Και για κείνον -τον δάσκαλο, τον σύζυγο, τον πατέρα- το κέντο προσφέρει πολύ περισσότερα ακόμη.

"Εκτός του ότι με κρατάει σε καλή φυσική κατάσταση μου προσφέρει και μία εκτόνωση, λέει ο ίδιος. "Ίσως φανεί αστειό, αλλά συμβαίνει: Έχω παρατηρήσει, ότι όταν δεν κάνω κέντο δεν είμαι τόσο ανεκτικός ούτε με τους μαθητές μου ούτε σε διάφορες καταστάσεις στο σπίτι".

Μασάε Ματσουμότο

ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Για ενημέρωση των αναγνωστών μας δίνουμε πίνακα των γυμναστηρίων σε όλη την Ελλάδα (στην Αθήνα κατά Συνοικίες - Προάστεια, στην Επαρχία κατά Πόλεις). Οι πληροφορίες στον πίνακα καταχωρούνται όπως δηλώνονται από τους ιδιοκτήτες των γυμναστηρίων, χωρίς ανάληψη από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ της ευθύνης του ελέγχου της γνησιότητας των τίτλων τους.

Κατά σειρά δίνουμε όνομα σχολής, προπονητή, ή υπεύθυνο, διεύθυνση και αθλήματα ή εξυπηρετήσεις που καλύπτει η σχολή. Αν κάπου έχουμε παραλήψεις οι ενδιαφερόμενοι ας μας διορθώσουν.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κάθε Σεπτέμβριο όλες οι σχολές που γράφονται στους πίνακες θα πρέπει να μας επιβεβαιώνουν με επιστολή τους τα στοιχεία τους που δημοσιεύουμε, ώστε να ξέρουμε κι εμείς ότι δίνουμε σωστές πληροφορίες στους αναγνώστες μας. Όποια σχολή (ή σύλλογος) δεν μας επιβεβαιώνει τα στοιχεία της με επιστολή της κάθε Σεπτέμβριο, σημαίνει ότι έπαψε να λειτουργεί και θα σβήνεται από τους πίνακες.

Όσοι έχετε γυμναστήρια, συλλόγους ή ιδιωτικές επιχειρήσεις, στείλτε μας τα στοιχεία τους (διεύθυνση, όνομα, τηλέφωνο, είδος γυμναστικής ή σπόρ, όνομα προπονητή και τίτλους του), για να τα καταχωρήσουμε ΔΩΡΕΑΝ στους πίνακές μας.

Στους πίνακές μας χρησιμοποιούνται για οικονομία χώρου οι επόμενες συντομογραφίες με αλφαβητική σειρά :

AB = Άρση Βαρών.	ΜΓ = Μοντέρνα (Ρυθμική) Γυμναστική.
AD = Αδυνάτισμα.	ΠΥ = Πυγμαχία.
AY = Αυτοάμυνα.	ΣΑ = Σάουνα.
GB = Γυμναστική με Βάρη.	ΣΔ = Σωματική Διάπλαση.
ΓΓ = Γενική Γυμναστική.	ΣΙ = Σίντοκαν Καράτε.
ΓΚ = Γκότζου-Ρύου Καράτε.	ΣΟΙ = Σοτοκάι Καράτε.
ΓΡ = Γουάντο-Ρύου Καράτε.	ΣΚ = Σότοκαν Καράτε.
ΕΓ = Ενόργανη Γυμναστική.	ΤΖ = Τζούντο.
ΖΖ = Ζίου Ζίτσου.	ΤΚ = Τάε-κβον-ντο.
ΚΦ = Κουνγκ Φου.	ΤΣ = Τανγκ-σου-ντο.
ΚΥ = Κυόκουσιν Καράτε.	ΦΚ = Φουλ Κόντακτ Καράτε.
ΜΑ = Μασσάζ.	

ΑΘΗΝΑ — ΠΕΙΡΑΙΑ

ΑΓΙΟΣ ΑΡΤΕΜΙΟΣ

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Γιώργος Τζαβαρίνης, Δικαιάρχου 102, (ΣΔ).

ΗΙ-ΡΥΟ-ΚΑΝ, Βόβλας Γρηγόρης, Λεωφ. Βουλιγμένης 262 και Παπάγου 1, (ΓΡ).

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Deree College Shotokan Karate Club.

ΑΙΓΑΛΕΩ

Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Αιγάλεω, Θηβών 326, (ΤΚ).

Παρνασσός Χρήστος, Κερασούντος 90, Άγ. Σπυρίδωνας, (ΣΔ).

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

Σχολή Τανγκ-σου-ντο, Γιώργος Μάλλιος, Αμαλιάδος 17, (ΤΣ).

ΑΡΓΥΡΟΠΟΛΗ

Γιαννόπουλος Περικλής, Διγενή Ακρίτα 24, (ΣΔ).

ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ

BUDOKAN, Γιάννης Βερόνης, Σεβαστουπόλεως 133, (ΤΖ,ΣΚ).

Athens Sports Club, Βριλησού 30 - Περιφερειακός Πολυγώνου, (ΣΚ,ΤΖ).

ΓΛΥΦΑΔΑ

Αθλητικός Ναυτικός Όμιλος Γλυφάδας-Κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας, (ΤΖ).

ΓΟΥΔΙ

KUSHINKAN, Γιώργος Σανιώτης, Γιάννης Πανολιάσκος, Άγ. Λαύρας και Κλεοβούλης-Πλ. Άγ. Θωμά (ΣΚ).

ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Athens Karate Shotokan Academy (AKSA), Δ. Σαράφης, Μπισκίνη 37, (ΣΚ,ΓΒ).

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Αθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ Ελλάδας, Βουλιαγμένης 273, (ΤΚ).

ΙΛΙΣΙΑ

Σχολή ΤΚΝ, Δραγούμη 1 και Αλκμάνεως (ΤΚ).

ΚΑΛΑΜΑΚΙ

Athens Tang-soo-do, Άγ. Δημητρίου 55, (ΤΣ).

Σχολή ΤΣΝ, Ε. Συνοδινός, Ελευθ. Βενιζέλου 21, Ανω Καλαμάκι, (ΤΣ).

ΚΑΛΛΙΘΕΑ

KENBUKAN, Χρήστος Μπουλούμπασης, Ελ. Βενιζέλου 163-Πλ. Δαβάκη (ΓΡ,ΑΒ,ΣΔ).

ΚΕΝΤΡΟ

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Γιάννης Κωστογλάκης, Κολωνού 23, (ΣΔ).

Ελληνικός Σύλλογος Κουνγκ Φου, (ΚΦ).

Japanese Academy of Martial Arts, Τετσού Οοτάκε, Γ' Σεπτεμβρίου 144, (ΣΚ,ΤΖ).

Shotokan Karate Academy, Γ. Παναγιωτίδης (1 νταν), Παρασίου 21 - Πλ. Αττικής, (ΣΚ,ΣΔ,ΣΑ).

Shotokan Karate Πολυτεχνείου, Πατησίων 44, (ΣΚ).

ΚΟΛΩΝΟΣ

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Νίκος Κωνσταντινίδης, Λένορμαν 70, (ΣΔ).

ΚΥΨΕΛΗ

ATHENS GYM, Σπύρος και Κώστας Μπουρνάζος, Πατησίων και Τροίας 28, (ΣΔ).

Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος, Μαυροματαίων 22, (ΤΖ,ΕΓ).

ΜΑΡΟΥΣΙ

Αθλητικός Όμιλος Παραδείσου Αμαρουσίου (ΑΟΠΑ), Νίκος Χεκίμογλου, (ΤΖ).

ΜΕΤΣ
Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Στάθης Ζερβόπουλος, Καρρέα 20, (ΣΔ).

Όμιλος Αντισφαίρισης Αθηνών (ΟΑΑ), (ΤΖ).

ΝΕΑ ΛΙΟΣΙΑ
Κλαμπ Στόκαν Καράτε Ντο Νέων Λιοσίων, 7η στάση Αγ. Νικολάου, (ΣΚ).

ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ,
Σχολή Γουάντο-ρούου Καράτε, Γιάννης Καννέλης, Πριήνης 22, (ΓΡ).
Σχολή ΤΚΝ, Σάρδεων 19 και Θράκης, (ΤΚ).

ΠΑΓΚΡΑΤΙ
Μπέλλος Ζήσιμος, Φωκλιανού 16, (ΤΚ).
SHOTOKAN KARATE-DO, Χρήστος Παύλου, Εμπεδοκλέους 90, (ΣΚ).
Σχολή ΤΚΝ, Δουρίδος 20, (ΤΚ).

ΠΑΤΗΣΙΑ
Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Κώστας Γιαννακόπουλος, Καυτατζόγλου 57, (ΣΔ).

ΠΕΙΡΑΙΑ
Σύγχρονο Γυμναστήριο, Κανθάρου 55 (κοντά στο Τζάνειο), (ΓΓ).

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Μπουζιάνας Βασίλης, Χρυσ. Σμύρνης 12 και Ιάσωνος, (ΣΔ).
CAN-RYU ZIOY-ZITSOY, Κυρ. Παρασίδης, Σαρανταπόρου 62, (ΦΚ).
Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος Περιστερίου, Δημ. Γούναρη 37, (ΣΔ).
Kempu Kazukempu, Παπουτσάκης, Θεμιστοκλέους 67 (Θηβών 173).
Σχολή Wing Tsun, Χρυσάνθου 39 - Άνω Λόφος, (ΚΦ).
Kempu Kazukempu, Αυγουστής Δημήτρης, Νίκης 3Α.

ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ
ΑΡΗΣ Γυμναστικός Σύλλογος Πετρούπολης, Μάρκος Δαλέζιος, Καρπάθου 2, (ΤΖ).
ΚΑΒΑΙΧΙΚΑΝ - Δυναμικός Αθλητικός Όμιλος Τζούντο Πετρούπολης, Θεόδωρος Γεωργιάδης, Μπουμπουλίνας 61, (ΤΖ).

ΚΑΤΑ ΠΟΛΕΙΣ

ΑΓΡΙΝΙΟ
Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Αθανάσιος Κυτούγιας, Ι. Στάϊκου 2 - Πλ. Δημοκρατίας, (ΣΔ).

ΑΙΓΙΟ
Αθλητικός Σύλλογος Tae-kwon-do Patras-Egion Academy, Σ. Σπυρόπουλος, Ν. Πλαστήρα 31, (ΤΚ).

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ
Σχολή Τάε-κβον-ντο, Γραμματόπουλος, Νικομήδειας 20, (ΤΚ).

ΑΡΓΟΣ
Σχολή Κουνγκ Φου, Γ. Ανδρονικίδης, Δ. Γούναρη 276, (ΚΦ).

ΑΡΤΑ
Α. Σ. Tae-kwon-do και Ενόργανης Γυμναστικής, Κρυστάλλη 5, (ΤΚ, ΣΔ).

ΒΟΛΟΣ
Εθνικό Γυμναστήριο Βόλου, Γιώργος Κοσμίδης (2 νταν), (ΚΥ).

ΗΡΑΚΛΕΙΟ
POWER LINE, Νίκος Βεϊσάκης, Πλατεία Αγ. Αικατερίνης, (ΒΒ, ΠΥ, ΤΖ).
Studio Kung Fu, Γιατράκης Αντώνης, Θερύσου 1, (ΚΦ).

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Αθλητικός Σύλλογος Θεσ/νίκης, Γ. Χαραλάμπου και Κυπρίου 2, (ΤΚ).
Αθλητικός Σύλλογος Κατόχων Μαύρης Ζώνης Θεσσαλονίκης, Ζεύξιδος 3, (ΤΚ).
Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Ηλιούπολης, Ωραιοκάστρου 4, (ΤΚ).
Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Πολίχνης, Ν. Πέλλας 5, (ΤΚ).
Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Μακεδονίας, Αφροδίτης 3, (ΤΚ).
Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Ηλίας Γιαννινίδης, Ελ. Βενιζέλου 20 - Ελευθερία, (ΣΔ).
ΗΡΑΚΛΗΣ - Γυμναστικός Σύλλογος, (ΤΖ).
JI-DO-KWAN, Διαδόρου 5 - Α. Τούμπα, (ΤΚ).
OH-DO-KWAN, Βασίλης Αλεξανδρής, Ορεστού 10-Βασ. Όλγας, (ΤΚ).
Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Θεσ/κης, Βενιζέλου 23, (ΤΚ).

ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΙΝΤΕΡΝΑΣΙΟΝΑΛ, Στ. Ρηγόπουλος, Αγ. Δημητρίου 25, (ΣΚ).

Σχολή Τάε-κβον-ντο, Βασ. Γεωργίου 48 - Πολίχνη, (ΤΚ).
Σχολή Τάε-κβον-ντο, Καμβουνίων 9 - Πλ. Συντριβανίου, (ΤΚ).
ΧΑΝ Θεσ/κης, (ΤΖ).

ΘΗΒΑ
KENBUKAN Θηβών, Προέκταση οδού Αγ. Τριάδας (Καφετέρια Πατινάζ), (ΓΡ).

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Γυμναστήριο Shidokan Karate, Σπ. Κολοβός, Καποδιστρίου 19, (ΣΙ).
Σχολή Κυόκουσιν/Full Contact, Γιώργος Μπούκας (1 νταν ΚΥ), Πλ. Πάργας 2, (ΚΥ, ΦΚ).

ΚΑΤΕΡΙΝΗ
Λέσχη Ιαπωνικών Πολεμικών Τεχνών, Σ. Σταυριανίδης, Παναγή Τσαλδάρη 5, (ΣΟΙ).

ΚΙΑΤΟ
ΑΔΩΝΙΣ, Τάσος Χασούρας, Σόλωνος 6, (ΣΔ, ΑΔ, ΑΒ).

ΚΟΜΟΤΗΝΗ
Σχολή Τάε-κβον-ντο.

ΚΟΡΙΝΘΟΣ
Σίντοκαν Καράτε, Γιάννης Καρούμπαλης, (ΣΙ).

ΛΑΡΙΣΑ
Σχολή Τάε-κβον-ντο, Παύλου Μελά 15, (ΤΚ).

ΝΑΥΠΛΙΟ
Kung Fu Academy, Γ. Ανδρονικίδης, (ΚΦ).

ΠΑΤΡΑ
Αθλητικός Σύλλογος Tae-kwon-Do Patras-Egion Academy, Σ. Σπυρόπουλος, Αράτου 34, (ΤΚ).
Kenbukan Πάτρας, Καραϊσκάκη 152 και Παντανάσσης (ΓΡ).
Πατραϊκό Γυμναστήριο Καράτε, Χρ. Κτενάς, Αλεξ. Υψηλάντου 268, (ΚΑ, ΣΔ).

ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ
Αθλητικός Σύλλογος Tae-kwon-do Πτολεμαΐδος "Ο ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ", Νοσοκομείου 21, (ΤΚ).

ΤΡΙΠΟΛΗ
ΣΕΦΑ ΑΡΚΑΔΙΚΟΣ, Τάσος Αντύπας, Εθνικό Γυμναστήριο Τρίπολης, (ΤΖ).

ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ
Σχολή Τάε-κβον-ντο, Βασ. Γεωργίου, (ΤΚ).

ΧΑΝΙΑ
Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Οκινάουα Γκότζου-Ρίου Καράτε, Αντώνης Καπαδοουκάκης, Μητροπολίτη Κυρίλλου 1, (ΓΚ).
Γυμναστήρια Ε. Στεφανουδάκη, Μπουνιαλή 2, (ΣΔ).

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)

ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΤΣΙ

Δεν υπάρχει τίποτα το παράδοξο, το μυστηριώδες ή το κρυφό σχετικά με την εντυπωσιακή δύναμη του "τσι" στο κουνγκ φου και του "κι" στο καράτε. Είναι τόσο σημαντικό και τόσο φυσικό, όπως η αναπνοή σ' ένα άτομο.

Εκείνο που είναι ασυνήθιστο με το "τσι" είναι το ότι μπορείς να το ελέγξεις αυθόρμητα. Είναι περισσότερο γνωστό σαν μια ασυγκράτητη αντίδραση, που δεν μπορεί να διπλασιαστεί από την επιθυμία.

Ο κυριώτερος λόγος, εξ' αιτίας του οποίου περιβάλλει το "τσι" μεγάλο μυστήριο, είναι ότι τα κατορθώματα που έχουν γίνει στην ιστορία έχουν λάβει τεράστιες διαστάσεις. Πολλά από αυτά έχουν γίνει θρύλος με το πέρασμα του χρόνου, πιθανώς με ασήμαντες προσθήκες και επαναλήψεις σε κάθε νέα εξιστόρησή τους. Αλλά αν αγνοήσετε τον μύθο και προσέξετε τα γεγονότα όπως έγιναν, το "τσι" φαίνεται σαν μια πολύπλοκη βιολογική λειτουργία.

Πάρτε για παράδειγμα αυτά τα γεγονότα :

Στις 24 Απριλίου 1960, στην Τάμπα της Καλιφόρνια, μια γυναίκα, που ζύγιζε 55 κιλά, σήκωσε 620 κιλά για να τραβήξει πάνω και να σώσει τον άνδρα της, Μάχουελ Ρότζερς. Υπέφερε από πολλά κατάρματα στους σπονδύλους και επίσης από τη διάγνωση διαπιστώθηκε ότι είχε πάθει σοκ.

Στις 15 Ιουλίου 1976, 26 παιδιά και ο οδηγός του σχολικού λεωφορείου τους, ο Εντ Ρέϋ, απήχθησαν από το Κοουτσίλα της Καλιφόρνια και μεταφέρθηκαν μέσα σ' ένα φορτηγάκι, σε ένα νταμάρι. Δώδεκα ώρες μετά, ο Ρέϋ, ένας άνδρας γύρω στα 55 και ασυνήθιστος σε τέτοιους άθλους, σήκωσε το σιδερένιο σκέπασμα της οροφής και κατάφερε να διαφύγει μαζί με τα παιδιά.

Στη Νάπα της Καλιφόρνια ο Μπομπ Φρανκς έβγαλε τον αριστερό βραχίονά του και ολόκληρο τον ώμο του σε ένα ατύχημα στο εργοστάσιο. Αντί να περιμένει για βοήθεια, έχωσε ένα πανωφόρι στο άνοιγμα της πληγής του για να σταματήσει το αίμα και έτρεξε πάνω από ένα χιλιόμετρο μέχρι το νοσοκομείο για να σώσει τη ζωή του.

Αυτοί οι άνθρωποι άντεξαν όλους τους πόνους για να σώσουν τη ζωή τους ή τη ζωή εκείνων που αγαπούσαν. Το μυαλό τους αρνήθηκε να υποκύψει στην αδυναμία του σώματός τους, ενώ βρισκόντουσαν σε μια κατάσταση ζωής ή θανάτου και κατόρθωσαν κάτι πάνω από τις φυσιολογικές δυνάμεις τους.

Ό,τι έκαναν αυτοί οι άνθρωποι, το έκαναν ενστικτωδώς. Αλλά το μυαλό, όπως και το "τσι", μπορούν να αυτοελεγχθούν. Το ξέρω, γιατί το έχω κάνει πολλές φορές και γιατί δεν είμαι και ο μοναδικός.

Η επιστημονική προσέγγιση του "τσι"

Η εφαρμογή του "τσι" στις μαχητικές τέχνες ξεκίνησε πριν 2000 χρόνια, όταν οι άνθρωποι δεν ήξεραν τη φυσιολογία. Οι πρώτοι που ασχολήθηκαν με τις μαχητικές τέχνες έδωσαν κάποιες εξηγήσεις για το τι συνέβαινε, και σήμερα, οι ίδιες εκείνες εξηγήσεις φαίνεται να δημιουργούν ασάφεια στη γνώση για το μυαλό και το σώμα. Αν και οι επιστήμονες προσπαθούν να κρατήσουν σε απόσταση χωριστά μυαλό και σώμα, για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε το "τσι" θα πρέπει να συνδυάσουμε αυτά τα δύο.

Ο σύνδεσμος μυαλού και σώματος αποτελεί το σύστημα των αδένων. Οι αδένες δραστηριοποιούνται από πνευματικά ερεθίσματα και προκαλούν φυσικές αντιδράσεις. Τα περισσότερα από αυτά τα ερεθίσματα προέρχονται από την περιοχή του υποσυνείδητου παρά από του συνειδητού. Το υποσυνείδητο διαφέρει από το συνειδητό στο ότι δεν επηρεάζεται από προτιμήσεις, λέξεις ή τη λογική. Επηρεάζεται μόνο από παραστάσεις και συνειρμούς. Το υποσυνείδητο είναι που επιδρά στα όνειρά μας και αυτά μας φαίνονται παράλογα όταν πια βρισκόμαστε στην περιοχή του συνειδητού. Το υποσυνείδητο είναι πολύ ευαίσθητο στα συναισθήματα και σ' αυτά που αποκαλούνται κοινά, ένστικτα. Ένα από τα ένστικτα είναι αυτοί της επιβίωσης.

Ο πόνος είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την καταγωγή του "τσι". Ο πόνος είναι ένας μηχανισμός άμυνας για να βεβαιώνεται ότι δεν προξενείς βλάβη-κακό στο σώμα σου. Ξεκινά στο υποσυνείδητό σου πρέπει να τον δεχτεί και να αντιδράσει σ' αυτόν. Όταν οι άνθρωποι ενεργούν έξω από την περιοχή του υποσυνείδητου, όπως π.χ. όταν βρίσκονται σε κατάσταση ύπνου ή έχουν πάρει ναρκωτικά, συχνά δεν αισθάνονται τον πόνο.

Ο κάθε ένας από τους ανθρώπους των παραδειγμάτων μας είχε μια τραυματική εμπειρία ή μια εμπειρία που ήταν βασισμένη στο ένστικτο και η αντίδρασή του είχε ξεφύγει από την επίδραση του υποσυνείδητου. Δεν αισθάνθηκε πόνο και ήταν ανίκανος να σταματήσει. Γι' αυτό η γυναίκα προκάλεσε στον εαυτό της φυσικό και ψυχικό τραυματισμό.

Η μεταπήδηση στην περιοχή του υπερφυσικού

Η δύναμή τους προήλθε από μια σειρά αντιδράσεων, η πρώτη από τις οποίες είναι η κίνηση προς το υποσυνείδητο, το οποίο είναι κενό από πόνο. Έστερα το υποσυνείδητο στέλνει μήνυμα στον υποθάλαμο, που βρίσκεται πίσω από τον εγκέφαλο. Μετά από πολλές αντιδράσεις ο υποθάλαμος ελευθερώνει μια ορμόνη, την ACTH, η οποία διεγείρει τα επινεφρίδια και εκκρίνονται η αδρεναλίνη, η κορτιζόνη και η επινεφρίνη. Αυτές οι ορμόνες προσδίδουν στο

σώμα επιπλέον δύναμη. Σε συνδυασμό με την έλλειψη πόνου, ο οποίος αναγκάζει το σώμα να σταματήσει, ο κανονικός άνθρωπος μετατρέπεται σε υπέρ-άνθρωπο.

Αυτή η σειρά από πνευματικές-φυσικές αντιδράσεις τοποθετεί το σώμα σε κατάσταση ανάγκης. Αμέσως, διοχετεύεται αίμα στους μύες που εργάζονται περισσότερο για τη μέγιστη δύναμη. Μικρά αγγεία του αίματος, κοντά στο δέρμα κλείνουν, λαμβάνοντας αμυντικά μέτρα για να εμποδιστεί η υπερβολική αιμορραγία. Επίσης προκαλείται στο δέρμα ένα αίσθημα υγρασίας, γι' αυτό και ασπρίζει.

Διακόπτονται οι πεπτικές λειτουργίες, άναγκαζοντας τον οισοφάγο να συσταλεί, και τα πεπτικά υγρά να σταματήσουν να εκκρίνονται. Αυτό προκαλεί ένα άρρωστο αίσθημα στο πεπτικό σύστημα, λίγα εκατοστά κάτω από το αφαλό. Όχι συμπτωματικά, αυτό είναι το σημείο που οι περισσότεροι αθλητές των μαχητικών τεχνών ισχυρίζονται ότι είναι το κέντρο του "τσι". Είναι μια λογική άποψη παρ' όλο αυτά όμως, το πραγματικό κέντρο του "τσι" είναι το μυαλό.

Πολλοί αθλητές των μαχητικών τεχνών θεωρούν το "τσι" σαν μια ηλεκτρική δύναμη, που διατρέχει το σώμα, και κατά μια έννοια έχουν δίκιο. Το "τσι" κάνει το σώμα υπερευαίσθητο. Οι παλμοί της καρδιάς, η αναπνοή και η κυκλοφορία εντείνονται μαζί, για να δώσουν τη μεγαλύτερη φυσική σωματική δυνατότητα. Το μυαλό κρατείται έντονα ενήμερο για το τι συμβαίνει στο σώμα. Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται αυτά τα ηλεκτρικά σοκ, γίνονται υπερευαίσθητοι και αντιλαμβάνονται τη διαβίβαση των δια-

νοητικών εντολών στο σώμα τους δια μέσου του νευρικού συστήματος. Η μεταβίβαση των ερεθισμάτων στο νευρικό σύστημα, είναι ανάλογη με την ηλεκτρική.

Αν και αυτή η περιγραφή απλοποιεί αποτελεσματικά τις φυσιολογικές αντιδράσεις, που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της επίδρασης του "τσι", είναι φανερό ότι δεν υπάρχει τίποτα το μυστηριώδες, αλλά αντίθετα είναι μια χημική αντίδραση που ευαισθητοποιεί τις πνευματικές δραστηριότητες. Αλλά, αν και είναι μια κανονική φυσική αντίδραση, το σώμα βρίσκεται σε αφύσικη κατάσταση. Άμα ένα άτομο έχει περιέλθει στην επίδραση του "τσι", μπορεί να μείνει εκεί για λίγα λεπτά, διαφορετικά το σώμα του κυριολεκτικά θα καεί από μόνο του.

Δεν υπάρχει κανένα μυστήριο σχετικά με το "τσι". Οι γιατροί μπορεί να το αποκαλέσουν με άλλο όνομα, αλλά θα περιγράψουν την ίδια αντίδραση. Το ίδιο και με τους ψυχολόγους. Το αληθινό μυστήριο με το "τσι" είναι ο έλεγχος σ' αυτή την αντίδραση.

Ο καθένας είναι ικανός στο να εξασκηθεί στο "τσι" μέχρι ενός σημείου. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να μαθαίνουν γρήγορα, πως να ελέγχουν τις σκέψεις τους, άλλοι πιο αργά. Αλλά είναι δυνατό να μάθεις, όταν καταλάβεις τελείως τις πνευματικές και φυσικές αιτίες.

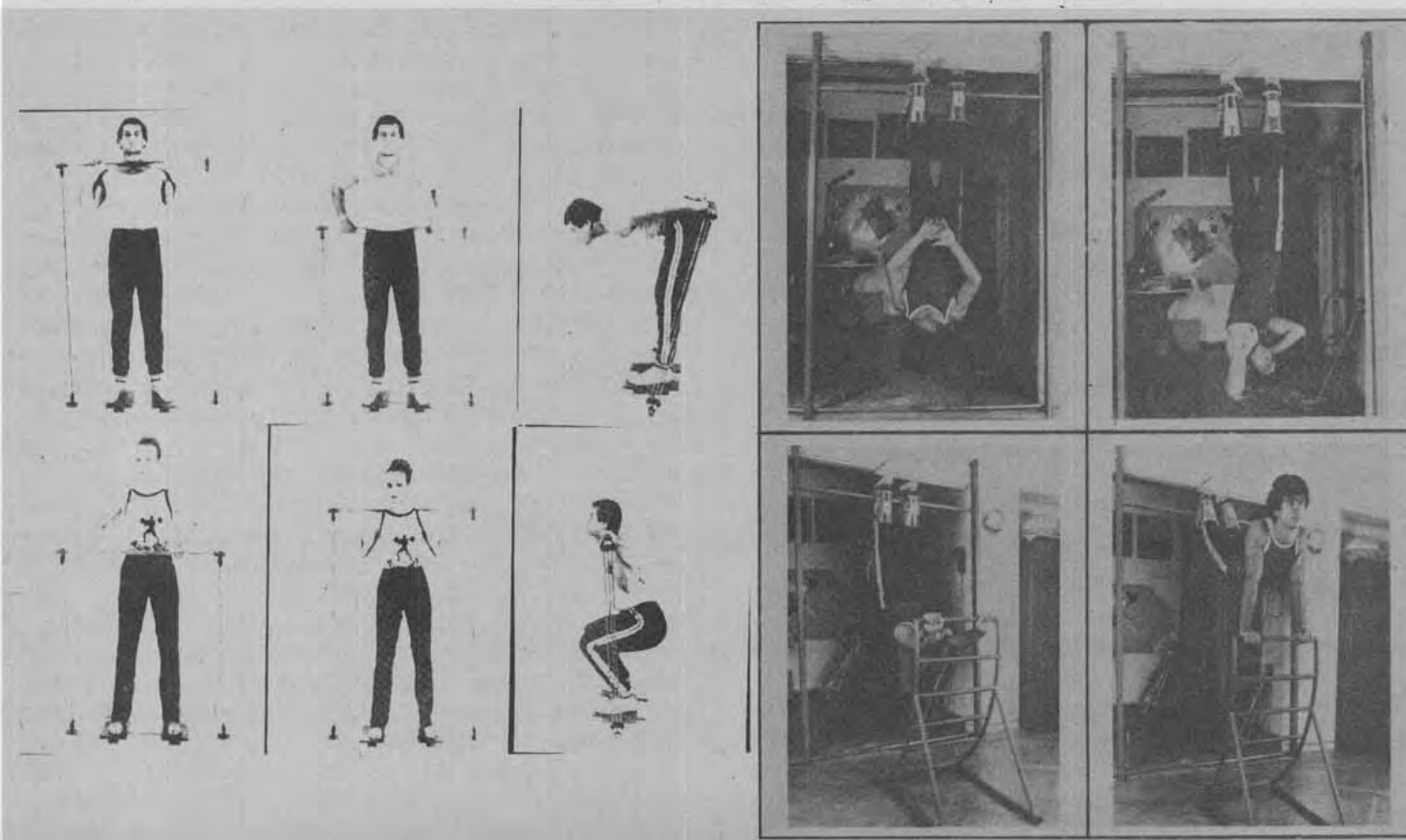
Πολλοί αθλητές των μαχητικών τεχνών ανακαλύπτουν πως η μελέτη του "τσι" είναι περισσότερο σημαντική, όταν ακολουθήσουν τη μοντέρνα επιστήμη, παρά τους παραστατικούς μύθους. Οι θρύλοι εκφράζουν τα κατορθώματα, ενώ η επιστήμη τον τρόπο που θα τα πραγματοποιήσεις.

DYNAMIC STRESS

για κάθε σπύ. Δυναμικό, ισχυρό, συμμετρικό. Για όλη την οικογένεια.

ΓΚΕΤΕΣ ΑΝΑΣΤΡΟΦΗΣ ΑΝΑΡΤΗΣΗΣ

ΣΚΑΛΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
με τις γκέτες αναστροφής ανάρτησης



Στις αρχές του 1952, η CIA προσέλαβε μυστικισμοφόρους "κατασκόπους ESP", οι οποίοι θα χρησιμοποιούσαν σε κάποιο βαθμό την αυξημένη τους αντίληψη, για να επισημάνουν και να αναγνωρίσουν κρυφούς πολεμικούς στόχους. Είχαν ανακαλύψει ότι μερικά στοιχεία της πολεμικής μηχανής των Ναζί, στη δεκαετία του '40, τα είχαν θεωρήσει σαν ένα αξιόλογο όπλο "με μυαλό κατασκόπου".

Δεν ήθελαν να τα εγκαταλείψουν, γιατί αυτοί οι άνθρωποι της CIA άρχισαν δικιά τους έρευνα, μέσα από τις πιθανότητες να πάρουν κάποιες χρήσιμες πληροφορίες από τους κατασκόπους με την αναπτυγμένη αντίληψη. Οι μελέτες τους, αποκαλύφθηκαν προσαφά από την Freedom of Information Act, και έδειξαν ότι είχαν αυτούς τους κατασκόπους για να επιβεβαιώνουν πότε ένα υποβρύχιο μιας εχθρικής χώρας βρισκόταν μέσα στα χωρικά ύδατα της πατρίδας τους.

Αυτή τη στιγμή, δεν είναι γνωστό αν η CIA πραγματικά ίδρυσε την ένωση των κατασκόπων της. Αν είναι έτσι, δεν θα ήταν η πρώτη φορά που πράκτορες, με αυξημένη παρατηρητικότητα και αντίληψη, θα δούλευαν για να αλλάξουν την πορεία της ιστορίας.

Κάποτε στη φεουδαρχική Ιαπωνία υπήρχαν οι Νίντζα που ενεργούσαν σαν κατάσκοποι, και που χρησιμοποιούσαν τις ικανότητές τους στην ανείληψη και στην παραπλάνηση, για να δίνουν πληροφορίες στους έμπιστους συμβούλους των αρχόντων.

Αυτοί οι πράκτορες Νίντζα μπορούσαν να εισεισδύουν στο εχθρικό στρατόπεδο, και με ένα φυσικό τρόπο, και με τη βοήθεια της αυξανόμενης αντίληψής τους, να πάρουν τις πληροφορίες που χρειαζόντουσαν. Αν απαιτείτο μια φυσική αντιμετώπιση, οι νίντζα χρησιμοποιούσαν πνευματικά και φυσικά όπλα για να εξουδετερώσουν τον αντίπαλο γρήγορα και ήσυχα. Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, η τέχνη των νίντζα τους βοηθούσε να προσαρμόζονται και να γίνονται κύριοι της νέας κατάστασης με ένα φυσιολογικό τρόπο, με σκοπό να "νικήσουν".

Πολλά έχουν γραφτεί για τους νίντζα και για την τέχνη τους και πολλά έχουν διαστρέβλωθεί. Μερικοί έχουν ισχυριστεί πως στη σημερινή εποχή δεν υπάρχουν πιά νίντζα, και πως αν υπήρχαν, θα συμπεριφέρονταν σαν τους σαμουράι κομάντος και σαν στρατιώτες την τύχη που θα δούλευαν σ' όποιον τους έδινε λεφτά. Και οι δύο απόψεις είναι εσφαλμένες αντιλήψεις, τουλάχιστον σύμφωνα με τον Στέφεν Κ. Χέιζ.

Ο Χέιζ είναι ένας γνωστός επαγγελματίας στο τουγκακουερύου νιν ζούτσου και έχει τις δικές του απόψεις σχετικά με τη σημασία της αρχαίας "μυστικής τέχνης" στο σημερινό κόσμο. Έζησε αρκετά χρόνια στην Ιαπωνία και είναι μια αναγνωρισμένη αυθεντία πάνω σ' αυτή την τέχνη.

"Πολλοί άνθρωποι μου στέλνουν γράμματα και μου γράφουν, αν ακόμα στρατολογούμε ανθρώπους για πράκτορες και ότι τους προσλαμβάνουμε..... σας δευκρινίζω, πως πραγματικά έτσι γράφουν, όσο αστειό και αν φαίνεται. Τους απαντώ με γράμματα πως δεν υπάρχει ανάγκη πια για κάτι τέτοιο, έχουμε κυβερνήσεις, διεθνή δικαστήρια κ.λ.π."

Για να εξετάσουμε αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, δηλαδή η ύπαρξη ενός νίντζα στη σημερινή εποχή, είναι απαραίτητο πρώτα να κατανοήσουμε τι είναι πραγματικά ένας νίντζα.

"Το γεγονός και μόνο ότι κάποιος φοράει μια μαύρη φορεσιά βαστάει μαχαίρια και τριγυρνά σαν ένας δολοφόνος, δεν σημαίνει πως αυτός είναι ένας νίντζα", παρατήρησε ο Χέιζ. Αυτή την εντύπωση έχει ο κόσμος. Αν εγώ φορέσω μαύρη φορεσιά, με κείνα τα αστεία μικρά παπούτσια και κουκούλα και τριγυρνάω μέσα στη νύχτα, θα σημαίνει πως είμαι ένας νίντζα;

Μπορεί κάποιος που είναι πραγματικά ένας νίντζα, να φοράει μαύρη φορεσιά, αν αυτό είναι απαραίτητο, και να τριγυρνάει τη νύχτα πάνω στις ταράτσες; Είπε ο Χέιζ, ψάχνοντας για τις κατάλληλες λέξεις, "αλλά είναι το κίνητρο, που διαφοροποιεί τα πράγματα". Ένας νίντζα δεν παρακινείται από τα χρήματα.

"Η τέχνη αναπτύχθηκε από τα αρχικά φιλοσοφικά χαρακτηριστικά της ανθρώπινης ανάπτυξης και έκανε τα πράγματα να μπορούν να λειτουργήσουν στη ζωή", είπε ο Χέιζ. Είναι ένα σύστημα προσωπικής ανάπτυξης και αντίληψης. Ο όρος που χρησιμοποιούν τώρα στο ντότζο είναι "η τέχνη της Νίκης". Νίκη, είναι να πάρεις αυτό που χρειάζεσαι και θέλεις, και με αυτό τον τρόπο ο κόσμος καλύτερευει. Δεν είναι μια σκληρή φυσική συναλλαγή. Γι' αυτό δίνεται τόση μεγάλη σημασία στη ψυχολογία και στη κατανόηση του πως να συμπεριφερθείς στις διάφορες καταστάσεις που παρουσιάζονται. Έτσι, η τέχνη διδάχτηκε με αυτόν τον τρόπο και διασώθηκε. Επειδή μπόρεσε να προσαρμοστεί και να γίνει μέρος της σημερινής κοινωνίας", εξήγησε ο Χέιζ.

"Ο λόγος που η κατασκοπεία και το προσωπικό του στρατού απόκτησαν εξέχουσα θέση, ήταν το ότι έπρεπε να υπερασπιστούν τους εαυτούς τους για να συνεχίσουν να διδάσκουν", είπε ο Χέιζ.

Ο μοντέρνος Νίντζα δεν προσφέρει τον εαυτό του, όπως ένας επαγγελματίας δολοφόνος, τουλάχιστον μέχρι ενός σημείου, επειδή ενδιαφέρεται πε-

ρισσότερο για την πνευματική του ανάπτυξη παρά για την σωματική. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι ένας νίντζα, μοντέρνος ή όχι, είναι σημαντικά αδύναμος.

Εκείνοι που εκπαιδεύονται στην τέχνη του νιν ζούτσου λένε ότι μπορούν να σκαφαλώνουν στα δέντρα, να προσκολλώνται στο ταβάνι ενός δωματίου και να αρπάζουν ένα ξίφος από το χέρι κάποιου σαμουράι, όταν εκείνος επιτίθεται, με το όπλο του. Αυτά δεν είναι μύθοι στην πραγματικότητα είναι βάσιμα και ο Χέιζ έχει ψάξει για την προέλευσή τους.

"Έχω δύο ασάλινα λουριά με τέσσερις γάντζους πάνω τους. Φοράω ένα σε κάθε χέρι, και ονομάζονται "σούκο". Κάποτε ήταν μυστικά όπλα και οι άνθρωποι δεν είχαν αντιληφθεί ότι οι νίντζα είχαν τέτοια στα χέρια τους. Ό,τι ήξεραν ήταν ότι έναν νίντζα όταν αντιμετώπιζε έναν αντίπαλο, του άρπαξε με το άδαιο του χέρι το ξίφος και το τραβούσε απότομα, χωρίς να τραυματιστεί καθόλου", είπε ο Χέιζ. "Πρέπει να ήταν μια τρομακτική εμπειρία", πρόσθεσε.

"Επίσης, ήταν συνηθισμένοι να αναρριχώνται σε τοίχους ή στο ταβάνι. Τα ιστορικά Γιαπωνέζικα κτίρια είχαν δοκάρια στο εσωτερικό τους, έτσι μπορούσαν να σκαφαλώνουν πάνω τους και να κρέμονται ή να ανεβαίνουν στον τοίχο σαν γάτες με πραγματική ταχύτητα", εξήγησε. "Άλλο όπλο που έχω είναι μία μικρή αλυσίδα με βάρη στις δυο άκρες της. Το χρησιμοποιούσαν σαν όργανο στραγγαλισμού ή μαζί με άλλα όπλα, όταν επιτίθεντο, σαν ένα μικρό μαστίγιο. Επίσης έχω αυτές τις λεπίδες. Αυτό το όπλο το χρησιμοποιούσαν στο σύστημα τόγκακιουρ. Ιστορικά, οι οικογένειές των νίντζα δεν ήξεραν τί έκανε η κάθε μιά, δεν χρησιμοποιούσαν όλοι αυτά τα όπλα. Κάθε σύστημα είχε τα δικά του όπλα".

"Άλλο όπλο των νίντζα ήταν ένα μαχαίρι με ξύλινη λαβή και με ένα γάντζο στο άκρο του, και που το πέταγαν στον αντίπαλο από την λαβή του. Αυτό το μαχαίρι συνδεόταν με ένα σχοινί, τρία με τρία μισο μέτρα μακρύ, το οποίο ήταν ασφαλισμένο σε ένα μεταλλικό κρίκο, στην άκρη του σχοινοβίου. Το όπλο αυτό, που το χρησιμοποιούσαν αποκλειστικά οι νίντζα, ονομάζεται "κκουκέτσου σογκέι". Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μαχαίρι με ρεαλιστικές οριζόντιες και κάθετες μαχαιριές στον αέρα, για να δει ο αντίπαλός σας την κίνηση της λεπίδας ή μπορεί να πεταχτεί και να ξαναεπανεέλθω με τη χρησιμοποίηση του σχοινοβίου. Είναι προτιμότερο το απλό πέταγμα και πιο εύκολο για να κερδίσεις, παρά οι αμέτρητες αποκρούσεις και μαχαιριές κατά την διάρκεια της πάλης", υποστήριξε ο Χέιζ. "Καθώς η απόσταση είναι μικρή, το πέταγμα είναι γρήγορο και πιθανά δεν αποτυγχάνεις στο στόχο σου".

Η χρησιμοποίηση αυτών των όπλων περιλαμβάνει και κάποιο είδος παραπλάνησης. Για τους νίντζα η παραπλάνηση δεν είναι ένα ακόμα όπλο, αλλά μόνο ένα μέρος από όλα τα καλύτερα όπλα - το μυαλό.

"Ένα σχέδιο που ονομάζεται "κουτζίτσου τεν - καν - χο", περιλαμβάνει την εναλλαγή της έννοιας του ψέματος και αυτής της αλήθειας. Ο Χέιζ λέει: "Ένα σχέδιο για τη νίκη, που στηρίζεται στη παρουσία της αλήθειας και του ψέματος με τρόπους που επιτρέπουν να ξεγελαστεί ένας ανταγωνισμός", και προσθέτει ότι αυτό το σχέδιο "σχηματίζει τη βάση για όλες τις δραστηριότητες του νιντζούτσου" (Ο Χέιζ έχει γράψει για αυτό το σχέδιο στο βιβλίο

του "Shadows of Iga", το οποίο επιδιώκει να πληροφορήσει τους μαθητές και τους φίλους του νιντζούτσου).

"Όπως εξηγεί ο Χέιζ, "παρουσιάζοντας το ψέμα σαν αλήθεια, ο νίντζα αντιμετωπίζει τον αντίπαλό του με έναν άλφα τρόπο και μετά με έναν άλλο. Αν βρισκόμαστε σε θέση που πρέπει να παλέψουμε, θα πρέπει να αρπάξουμε αυτόν που μας επιτέθηκε και να τον τραβήξουμε προς τα μπροστά, αν ο πραγματικός μας σκοπός είναι να τον χτυπήσουμε προς τα πίσω. Καθώς αντιδρά, γέρνοντας προς τα πίσω για να διατηρήσει την ισορροπία του, πραγματοποιούμε τον πραγματικό μας σκοπό χτυπώντας τον μπροστά με ανατροπή εκμεταλλευόμενοι την κίνηση του αντιπάλου μας προς τα πίσω.

Η στρατηγική της παραπλάνησης έχει το ίδιο θετικό αποτελεσματικό, όπως και σε ψυχολογικές καταστάσεις. "Πρέπει να δείξουμε την λανθασμένη εντύπωση ότι είμαστε αδύναμοι, δυνατοί, υπερτερούμε σε αριθμό ή ανίκανοι, για να επηρεάσουμε τις αντιδράσεις του αντιπάλου μας" εξηγεί ο Χέιζ.

"Σαν μια παραλλαγή του σχεδίου", συνεχίζει "μπορούμε απλά να δείξουμε το ψέμα ή την αλήθεια όπως είναι στην πραγματικότητα, για να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Μπορεί να προσποιηθούμε ότι πληγωθήκαμε από ένα μαχαίρι, χωρίς να έχουμε σκοπό να εγκαταλείψουμε ή να συνεχίσουμε, απλώς για να τρομάξουμε τον αντίπαλο ή να δούμε τις αντιδράσεις του. Μετά όταν ανακαλύψει την απάτη, γίνεται όταν αλλάζουμε τακτική και του καταφέρνουμε μια πραγματική κοφή τεχνική. Μπορούμε ακόμα να δείξουμε τις πραγματικές μας δυνάμεις με ευθύ τρόπο, για να αποτρέψουμε τον πιθανό αντίπαλό μας από το να μας επιτεθεί - όταν ξέρει ότι παλεύουμε καλύτερα, έχουμε όπλο και είμαστε περισσότεροι, θα έχει λόγους να αποφύγει τον καβγά".

Ένα άλλο πνευματικό όπλο, προστίθεται στους νίντζα, είναι η εκλογή και η εκτέλεση ενός ιδιαίτερου τρόπου, που πιθανά να χρησιμοποιηθεί σε μία δεδομένη στιγμή. "Για έναν σαμουράι, αν κάποιος έδειχνε δειλός ήταν δειλός, αν έδειχνε ανίσχυρος ήταν ανίσχυρος. Η φιλοσοφία των νίντζα είναι τελείως διαφορετική. Είπαν "εντάξει, πιά είναι τώρα το επιθυμητό αποτέλεσμα και ποιός ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχεις; Μπορεί να φαίνεται ανόητος, μπορεί να είναι και ο εξυπνότερος τρόπος για να ενεργήσεις. "Αυτός είναι ο τρόπος προσέγγισης για τους νίντζα. Δεν είχαν οικογενειακό όνομα για να προτατευτούν, ήταν ήδη ανεπιθύμητοι" είπε ο Χέιζ.

Σύμφωνα με τον Χέιζ, κάθε διάθεση έχει και την ανάλογη κίνηση, που θα βοηθούσε τον νίντζα να αντιδράσει κατάλληλα, αν χρειαζόνταν σωματική δράση. Αυτές οι κινήσεις συμβολίζονται από τη γή, τη φωτιά, το νερό και τον άνεμο.

"Η κίνηση της γης είναι η φυσική παρουσίαση μιας συγκεκριμένης κατάστασης", εξήγησε ο Χέιζ. "Αν μπορείς να φανταστείς ότι έχεις ένα παιδί, που πρόκειται να κάνει κάτι που θα το βλέπει, και το αγαπάς, αλλά ξεπέφτει όταν εσύ πρέπει να ενεργήσεις αποφασιστικά - αυτό το είδος του συναισθήματος συμβολίζει τη γή. Τώρα, με έναν εντελώς ξένο άνθρωπο, είμαι τελείως προσηλωμένος στο τι θα συμβεί, και βρίσκομαι σε πλήρη έλεγχο - αυτή είναι η γήινη προσέγγιση. Είναι εντολή και έλεγχος πολύ τολμηρός και θετικός". Η στάση που αντιστοιχεί σ' αυτή τη διάθεση είναι σταθερή, μια στάση



πού καθιστά τόν νίντζα ικανό να κρατηθεί στη θέση του, όταν απαιτείται σκληρή ανταπόδοση. Αυτή η κίνηση είναι πιο κατάλληλη όταν ο αντίπαλος έχει το ίδιο ύψος ή είναι κοντότερος.

Αν είχα να αντιμετωπίσω έναν επαγγελματία παίκτη του ράγκμπυ, είπε ο Χέυζ "θα αντιδράσει διαφορετικά. Δεν αποφασίζω να πλησιάσω τον αντίπαλό μου συνειδητά, κάνω αυτό που αισθάνομαι. Με τον παίκτη του ράγκμπυ, βρίσκομαι κάτω από το σα γόνι του, και δεν αισθάνομαι ότι υπερέχω". Σε μία περίπτωση σαν αυτή, ο νίντζα πιθανότερα να ακολουθούσε τη διάθεση/κίνηση του "νερού". "Το νερό σου δίνει ένα αίσθημα ευθύνης και η σωστή κίνηση είναι η διαφυγή. - Αισθάνομαι ότι με μια γροθιά θα με νικήσει, έτσι πρέπει να ξεγλιστρήσω. Όταν ο παίκτης του ράγκμπυ κάνει μια κίνηση, "δεν βρίσκομαι εκεί και μετά την κίνησή του, ξαναεπιστρέφω. Όπως ο ωκεανός φεύγει και ξαναέρχεται πιο ισχυρός."

Ο Χέυζ επιπλέον εξηγεί την κίνηση του νερού, σε περίπτωση αντιμετώπισης κάποιου πνευματικά ανώτερου. "Λέω τη γνώμη μου και μου απαντάει κάποιος "ναί, αλλά τι σχέση έχει με αυτό;" και αυτός γνωρίζει όλα τα γεγονότα που εγώ δεν ξέρω, ακόμα και αν πρόκειται για όσα ασχολούμε και θα έπρεπε να γνωρίζω. Δεν μπορώ να τσακωθώ με αυτόν που έχω απέναντί μου, γιατί μου έδειξε ότι είμαι

ανόητος, έτσι πρέπει να ξεφύγω απ'αυτό τό θέμα και να ανοίξω κάποια άλλη συζήτηση, που θα προκαλέσει διαμάχη. Είναι απλώς ένα φυσικό συναίσθημα - αυτός ο άνθρωπος υπερέχει σε σχέση με σένα, ή είναι κάποιος που είναι πιο ικανός από σένα - αυτή θα μπορούσε να είναι η κατάσταση του νερού".

Έτσι η στάση της γης, σύμφωνα με τη θεωρία μας, θα έπρεπε να χρησιμοποιηθεί σε έναν αντίπαλο με το ίδιο ύψος μου και το ίδιο βάρος μου, κοιτάζοντάς με κατευθείαν στα μάτια. Η στάση του νερού θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί όταν έχω μπροστά μου ένα γίγαντα και με επισκιάζει και το μόνο που έχω τη δυνατότητα να κάνω είναι να απομακρυνθώ, αφού και μόνο με το ύψος του μπορεί να με νικήσει.

Η επόμενη κίνηση είναι αυτή της φωτιάς, επιθετική και δραστήρια, στάση. Θα ήταν μια κατάσταση, όπου συναγωνίζομαι με το μυαλό με κάποιον και αντιλαμβάνομαι ότι είναι συναισθηματικά σκληρός. Και θέλω να τον νικήσω, έτσι βρίσκομαι ακριβώς πίσω του, τραβώντας τον. Και όσο αυτός υποχωρεί, υποχωρώ και εγώ και όσο η πάλη γίνεται σκληρότερη, τόσο εγώ συνεχίζω να τον κρατώ. Είναι μια ανταγωνιστική παρόρμηση, κατά την οποία ξέρω μόνο ότι πρόκειται να νικήσω, και σ'όποια κίνηση κάνει, εγώ τον προλαβαίνω".

Ο Χέυζ δείχνει την αντίδραση της "φωτιάς" με ένα ανέκδοτο που συνέβη στην Ιαπωνία. "Κάποτε

μια ομάδα από παιδιά με ακολουθούσε με ένα αυτοκίνητο. Ήταν έξι και δεν νομίζω ότι είχαν σκοπό να κάνουν τίποτα, αλλά θά μπορούσαν να ήθελαν. Βρισκότουσαν ακριβώς πίσω από τον προφυλακτήρα μου και έριχναν τα φώτα τους πάνω μου. Ήμουν με μια φίλη μου και πηγαίναμε σ'ένα πάρτυ. Σταματήσαμε να πάρουμε κάτι για το πάρτυ και όταν επέστρεψα στο αυτοκίνητό μου, η φίλη μου μου είπε ότι άκουσε τα παιδιά να λένε κάτι. Είπαν ότι θα έσπαζαν πλάκα μαζί μας, χωρίς όμως να ακούσει πως. Τελικά, άφησα το αυτοκίνητό μου στο πλάι και πήγα προς το μέρος τους - η κίνησή μου έμοιαζε με τις αντιδράσεις του Κλιντ Ήστροντ - και ρώτησα "Τι θέλετε παιδιά;" Από την απάντησή τους έδειξαν κάπως σκληροί τύποι. Και οι έξι βρισκότουσαν μέσα στο αυτοκίνητό τους και εγώ στεκόμουν έξω στο δρόμο, έτσι θα μπορούσαν να με χτυπήσουν με το αυτοκίνητο. Αλλά δεν το έκαναν. Έμειναν μόνο μέσα και τελικά είπα "άρχισα να βαριέμαι με το να στέκομαι εδώ" και δεν πήρα καμιά απάντηση. Μάλλον θα σκέφτηκαν ότι κρατούσα όπλο ή τίποτα άλλο, αλλά αυτό που συνέβαινε ήταν, ότι ήξερα ότι μπορούσα να ελέγξω την κατάσταση μόνο με την πνευματική μου δύναμη και την ικανότητα.

Η τέταρτη κίνηση είναι του ανέμου, και αποτελεί το πιο αρμονικό συναίσθημα", συνέχισε ο Χέυζ. "Ας υποθέσουμε ότι στέκεσαι στο δρόμο και έρχεται ένας πιτσιρικάς έξι χρονών για να σε χτυπήσει. Μπορείς να φανταστείς την αντίδρασή σου; πιθανό θα τον γυρίσεις μπρος-πίσω για να μην χτυπήσει το χέρι του - έτσι πρέπει να κάνεις στην στάση του ανέμου, και όχι μόνο σε ένα παιδί, αλλά και σε οποιονδήποτε άλλο. Χρησιμοποιείται αυτή η κίνηση, στην περίπτωση που θέλεις να αποκρούσεις κάποιον, αλλά δεν θέλεις να τον πονέσεις", εξήγησε ο Χέυζ. Η φυσική αντίδραση εδώ θα έπρεπε να είναι: "θα μετακινώμαι προς τα πλάγια και θα πηγαίνα από πίσω του και θα πίεζα το πίσω μέρος του γόνατού του, ή θα τον αφόπλιζα με οποιοδήποτε άλλο τρόπο, και έτσι θα απομάκρυνα τον κίνδυνο εύκολα και δεν θα τον ταπεινώνα τόσο πολύ."

Ο Χέυζ εξηγεί τα κύρια χαρακτηριστικά και τη φιλοσοφία των νίντζα. Στα 30 του, έχει μια εξαιρετική ψυχραιμία προβάλλει μία φιλική εικόνα του εαυτού του ακόμα και όταν έχει να αντιμετωπίσει απλές περιπτώσεις, σε καταστάσεις που σκληραίνουν πολλούς αθλητές των μαχητικών τεχνών. Όποιος περιμένει να δει έναν αγριωπό μυστικό τύπο θα απογοητευθεί. Ο Χέυζ είναι τελείως φυσιολογικός στον τρόπο που δρά και αντιδρά και φυσικά δεν τριγυρνά ύποπτα με ένα μαύρο πανωφόρι. Γεννημένος στο Ντελαγουέρ, ο Χέυζ μεγάλωσε στο Οχάιο προτού πάει στην Ατλάντα, της Τζόρτζια. Άρχισε να μαθαίνει πολεμικές τέχνες όταν ήταν νέος, και εξασκεί το στο τανγκ-σου-ντο για λόγους αυτοάμυνας.

"Όταν σπούδαζα στο Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι, στο Οχάιο, διάβασα μια σειρά από άρθρα σχετικά με την τέχνη των νίντζα, σε ένα περιοδικό, και από τότε άρχισα να ενδιαφέρομαι γιατί πραγματικά ήταν αυτό που ζητούσα".

Ο Χέυζ σύντομα κουράστηκε να διδάσκει στο ντότζο στην Ατλάντα, και έτσι έφυγε για την Ιαπωνία. "Αυτό συνέβη το 1975 και εκεί θα έψαχα για σχολεία των νίντζα. Όταν έφτασα στην Ιαπωνία δεν ήξερα κανέναν. Έμεινα για λίγο στο αεροδρόμιο, και μετά πήρα το τραίνο για το Τόκιο και ύστερα για την Ναγκόγια. Είχα διαβάσει ότι ο δήμαρχος αυ

τής της πόλης ήταν ένας επαγγελματίας στο Ζίου Ζίτσου, έτσι σκέφτηκα πως θα ήταν καλός δάσκαλος και αποφάσισα να παρακολουθήσω μαθήματα στο σχολείο του. Εκεί διαπίστωσα όμως, πως δεν εξασκούνα καθόλου στο Ζίου Ζίτσου, όπως νόμιζα. Είχαν περάσει 50 μέρες, από τότε που είχα φύγει από την πατρίδα μου και βρισκόμουν ακόμα στο ίδιο σημείο που είχα ξεκινήσει. Είχα αρχίσει να βαριέμαι. Με αυξανόμενη απελπισία, επέστρεψα στο Τόκιο, και άρχισα να ψάχνω για τον δόκτορα Χατσούμι, με τον οποίο είχε επίσης διαβάσει τα άρθρα.

"Έφτασα στην πόλη όπου ζούσε", συνέχισε ο Χέυζ, "στις εννέα περίπου το βράδυ. Ρώτησα τους συνταξιωτικούς μου, που επέστρεφαν στα σπίτια τους, που βρισκόταν το ξενοδοχείο. Μου απάντησαν ότι αυτή ήταν μια μικρή πόλη και δεν είχε ξενοδοχείο. Υπήρχε όμως ένα πανδοχείο και καθώς ήταν ολόκληρο εξυπηρετικό μαζί μου, με συνόδευσαν μερικοί μέχρι το πανδοχείο, όπου η οικοδέσποινα έτρεξε μέχρι τον δόκτορα Χατσούμι. Ύστερα από λίγο ήρθαν μαζί".

Ο Χέυζ είχε γράψει ένα γράμμα στον Χατσούμι, για να του επιτραπεί να παρακολουθήσει μαθήματα στο σχολείο του, αλλά δεν είχε πάρει καμιά απάντηση. Δεν ήξερε ότι υπήρχε στο σχολείο του Χατσούμι ο κανονισμός να μην δέχονται Αμερικανούς.

Είχα ένα κοστούμι στο σάκκο μου και το έβαλα, μαζί με ένα πουκάμισο και μια γραβάτα για να κάνω καλή εντύπωση. Οι Γιαπωνέζοι φίλοι μου στην Ατλάντα μου είχαν μάθει δύο χαιρετισμούς στα Γιαπωνέζικα, έτσι θα μπορούσα να τους εντυπωσιάσω. Ο πρώτος που μπήκε ήταν ο κ. Τανεμούρα, που φορούσε ένα σπορ παντελόνι γκόλφ και ένα πουλόβερ. Υποκλήθηκε ελάχιστα - μια ανεπαίσθητη υπόκλιση - και μου μίλησε στα Αγγλικά, λέγοντάς μου πως μόλις έρχεται ο δόκτορας Χατσούμι. Αμέσως μετά μπήκε μέσα στο δωμάτιο ο δόκτορας Χατσούμι, που φορούσε ένα άσπρο τζιν παντελόνι και ένα καφέ πουκάμισο. Είχε τα χέρια χλωμένα στις τσέπες του, δεν υποκλήθηκε καν, μόνο μια υποψία χαιρετισμού, ένα κοφτό "γειά σας" και μου έσφιξε το χέρι. Ήταν πολλοί ανεπίσημοι και απλοί άνθρωποι".

Μετά το ξάφνιασμά του ο Χέυζ εξεπλάγεται ακόμα περισσότερο όταν έμαθε ότι δεν είχαν μπει ποτέ μέχρι τότε Αμερικάνοι στο σχολείο του, και ότι δεχόντουσαν να του δώσουν μια ευκαιρία, και να παρακολουθήσει τα μαθήματα.

"Πραγματικά είχα μένει κατάπληκτος, γιατί δεν με ήξεραν, ούτε θα έβγαζαν παραπάνω χρήματα από το κανονικό και φυσικά δεν δεχόντουσαν Αμερικανούς. Όλα αυτά μου ήταν ακατανόητα. Αργότερα τους ρώτησα για το γράμμα μου; αν το έλαβαν, και μου απάντησαν ότι το είχαν πάρει. Και τους ξαναρώτησα ότι δεν είχα πάρει καμιά απάντησή τους, και δεν ήξερα αν είχαν το γράμμα στα χέρια τους. Και μου είπαν πως "δεν ήταν απαραίτητη η απάντηση. Ξέραμε πως έτσι ή αλλιώς θα ερχόσουν".

Έχουν περάσει από τότε αρκετά χρόνια και ο Χέυζ επέστρεψε στην Αμερική. Κάπου-κάπου επισκέπτεται το Τόκιο, όπου έχει επαφές με το ντότζο του Νινζούτσου. Σήμερα είναι ο πρώτος Αμερικανός που με τα άρθρα του στα περιοδικά των μαχητικών τεχνών μεταφέρει στους Αμερικανούς τη φιλοδοξία και την εκπαίδευση του Νινζούτσου.

CLAUDE GABLE

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

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΠΡΕΣΒΕΙΑ

Από την Ιαπωνική Πρεσβεία μας γνωστοποιήθηκε το επόμενο δελτίο τύπου.

EMBASSY OF JAPAN
Athens - Greece

ΔΕΛΤΙΟΝ ΤΥΠΟΥ

Αθήναι, 16 Φεβρουαρίου 1984

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΔΗΤΕ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ Η ΙΑΠΩΝΙΑ

Το Υπουργείο Εξωτερικών της Ιαπωνίας προκηρύσσει τον Έκτο Διαγωνισμό Συγγραφής Δοκιμίου, με βραβείο Περιοδεία Μελέτης στην Ιαπωνία, προσφέροντας στους νέους της Ευρώπης την ευκαιρία να λάβουν μέρος στην περιοδεία μελέτης της Ιαπωνίας (διάρκειας 15 ημερών) του τρέχοντος έτους.

Από τους νέους που θα υποβάλλουν δοκίμια, θα επιλεγούν 50, ηλικίας 18-34 ετών, οι οποίοι θα προσκληθούν από το Υπουργείο να επισκεφθούν την Ιαπωνία να μελετήσουν από πρώτο χέρι τις διαφορές απόψεις της σύγχρονης Ιαπωνίας στον πολιτικό, οικονομικό, βιομηχανικό, κοινωνικό και πολιτιστικό τομέα.

Το Υπουργείο ελπίζει ότι όσο το δυνατόν περισσότεροι νέοι της Ευρώπης που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για την Ιαπωνία και τον λαό της θα πάρουν μέρος στον διαγωνισμό.

- θέμα του διαγωνισμού: τι μπορεί να μάθουν η Ιαπωνία και η Ευρώπη η μια από την άλλη; Τι μπορούν να επιτύχουν η Ιαπωνία και η Ευρώπη με την συνεργασία των;

- Γλώσσα : Αγγλικά, Γαλλικά ή Γερμανικά.

- Προθεσμία υποβολής δοκιμίων : Μέχρι 15 Απριλίου 1984.

- Λεπτομέρειες - πληροφορίες : Ιαπωνική Πρεσβεία, τηλ. 7245875.

Από την Ιαπωνική Πρεσβεία

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.)

ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ, ΒΟΛΟΣ

Αγαπητέ κ. Περισίδη.

Μετά από σκληρή προπόνηση αρκετών μηνών έγιναν οι προβλεπόμενες εξετάσεις των παλαιών και αρχαρίων μαθητών μου σύμφωνα με το πρόγραμμα της παγκοσμίου Ομοσπονδίας ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ στο Κλειστό Γυμναστήριο του Βόλου. Στο τέλος των εξετάσεων έγινε και μια επίδειξη τεχνικών με τον βοηθό και φίλο μου Ηλία Σκυλοδήμο 1 ΝΤΑΝ, ο οποίος είναι συγγενής μου και πιθανώς το καλοκαίρι να σταλεί στην Αθήνα όπου και θα ασχοληθεί με την εκπαίδευση και διάδοση του ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ. Από τις εξετάσεις πέτυχαν οι κάτωθι αθλητές :

1.- Παιντήρης Παναγιώτης	4	κίου (πράσινη)
2.- Κυρίτση Εύη	4	"
3.- Λουμπρινός Βάγιος	4	"
4.- Μπαμπαλίτσας Χρήστος	4	"
5.- Δελιγιάννης Νίκος	5	" (μισήπράσινη)
6.- Μπαμπαλίτσας Ανδρέας	5	"
7.- Ζήσης Γιώργος	8	" (μπλε)
8.- Βουτσινάς Βαγγέλης	8	"
9.- Μαλλιαρός Στέλιος	8	"
10.- Δημούλας Μιχάλης	8	"
11.- Δερμήσης Κώστας	8	"
12.- Αιστρατή Γεωργία	8	"
13.- Σαμαρά Ιωάννα	8	"
14.- Μπατάνης Χρήστος	8	"
15.- Τυχερού Νίκη	8	"
16.- Καμπούρογλου Απόστολος	8	"
17.- Πελίχου Μαρία	8	"
18.- Χατζή Σπυριδούλα	9	" (μισή μπλε)
19.- Χατζή Χαρά	9	"
20.- Φωτίου Κώστας	9	"
21.- Βαϊτση Βιολέτα	9	"
22.- Καλαιτζίδης Νίκος	9	"

Οι εξετάσεις αυτές έγιναν στις 28.1.84. Συμπληρωματικές εξετάσεις έγιναν στις 1.3.84 εις αθλητές οι οποίοι σπούδαζαν εις το πανεπιστήμιο της Θεσ/νίκης και εβδομαδιαίως 2 φορές παρακολουθούν τις προπονήσεις :

1.- Κουτσογιάννης Θανάσης	4	κίου
2.- Σαλτίκης Βασίλης	6	"
3.- Τσιλίκος Κώστας	8	"
4.- Προβιάς Σταύρος	8	"



Τμήμα του Γ.Σ. Βόλου - Κυόκουσιν Καράτε
μετά από εξετάσεις για κύου.

Τα ονόματα των αθλητών θα σταλούν εις το Αρχηγείον Ιαπωνίας καθώς επίσης και ο βαθμός προαγωγής των.

Γιώργος Κοσμίδης
2 νταν Κυόκουσιν

Προς Δυναμικό,

Με αφορμή το Πανελλήνιο πρωτάθλημα Κυόκουσιν και το γράμμα που έστειλε ο κύριος Κοσμίδης στο Δυναμικό έχω να συμπληρώσω με καλή θέληση τα ε-ξής αφού παρακολούθησα και στο ΒΙΝΤΕΟ ξανά όλη τη διοργάνωση. Γνωρίζοντας καλά τους κανονισμούς αγώνων Κυόκουσιν και τον τρόπο που γίνονται οι αγώνες έχω να σας αναφέρω και να συμπληρώσω μερικά σημεία που χρειάζονται συζήτηση πάνω σε ένα θέμα όπως πανελληνίες διοργανώσεις αγώνων, είτε Κυόκουσιν είναι είτε Γκότζου Ρίου είτε Στόκαν κλπ. Καταλαβαίνω ότι δεν υπήρχαν αθλητές για να αναλάβουν το ρόλο των κριτών στο Βόλο. Οπωσδήποτε οι ρόλοι του κυρίου Κοσμίδη σαν κριτή και διαιτητή ταυτόχρονα σε όλους τους αγώνες και της δίδας Γεωργακοπούλου στο να σημειώνει τους βαθμούς ήταν αρκετά κουραστικοί, με μεγάλη ευθύνη και οπωσδήποτε για το κοινό στις κερκίδες οι αποφάσεις που έπαιρνε ένα μόνο άτομο ήταν κάπως όχι αντικειμενικές. Π.χ. στον αγώνα με μένα και τον Ηλία Σκυλοδήμου. Έχασα τον αγώνα και σαν αθλητής το δέχομαι. Αλλά την ΙΣΟΠΑΛΙΑ που αναφέρει ο κ. Κοσμίδης στο προηγούμενο τεύχος προτού το Κ.Ο. πάλι σαν αθλητής δεν μπορώ να τη δεχτώ γιατί κέρδι ζα

με εμφανή υπεροχή με ιππόν που πήρα με ουσίριο γκέρι στο πρώτο κιόλας δευτερόλεπτο του αγώνα, ρίχνοντας τον Ηλία με την πλάτη στο έδαφος, και αρκετά βαζάρι στην υπόλοιπη διάρκεια του αγώνα. Το λέω αυτό γιατί ένα Κ.Ο. σε τέτοιους αγώνες είναι και ΛΙΓΟ ζήτημα τύχης (και το ξέρουν καλά όσοι ασχολούνται με ΦΟΥΛ ΚΟΝΤΑΚΤ).

Πιστεύω λοιπόν ότι πρέπει να υπάρχει περισσότερη προεργασία και ευθύνη προτού κάνουμε έναρξη μιας τέτοιας πανελληνίου επιπέδου διοργάνωσης.

ΘΕΛΩ να ρωτήσω μέσω του περιοδικού τον κ. Γιόργο Κοσμίδη εφ' όσον αγωνίστηκε με τον Ηλία Σκυλοδήμο στους ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΥΣ (που όμως ο αγώνας ήταν προτελευταίος της διοργάνωσης) ο Ηλίας με πόν έπαιξε στους ημιτελικούς και με πόν στον τελικό για να φτάσει έτσι πρώτος νικητής; δηλ. ποι οί αποτελούσαν το ζευγάρι για την 1η και 2η θέση; αφού ο κ. Δήμου και Λιούλιος έκαναν τον τελευταίο αγώνα της διοργάνωσης και στην κατάταξη έχουν τη 2η και 3η θέση. Απ' ότι είδα και ξέρω οι κ.κ. Δήμου και Λιούλιος έκαναν μεταξύ τους τον 2ο τους αγώνα και ήταν ΜΑΛΛΟΝ ημιτελικός. Ο Ηλίας δεν αγωνίστηκε στους ημιτελικούς (εκτός και αν ο αγώνας μας ήταν ημιτελικός τότε με ποιούς αγωνίστηκε στους προημιτελικούς;) Τέλειωσε η διοργάνωση και βρέθηκε 1ος νικητής με ένα μόνο αγώνα στους προημιτελικούς; πως έγινε αυτό;

Επίσης νομίζω ότι έπρεπε να υπάρχει γιατρός γιατί έμένα προσωπικά μου χρειάστηκε, όπως και σε άλλους και οπωσδήποτε η απουσία του ήταν μεγάλη αμέλεια. Θέλω να διευκρινίσω ακόμα ότι εδώ στα Χανιά υπάρχει το ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΓΚΟΤΖΟΥ ΡΙΟΥ και όχι το Κυόκουσιν όπως κακώς έχει εννοηθεί. Οι αθλητές του συλλόγου μια που δεν υπάρχει για το στυλ επί

σημη διοργάνωση αγώνων διδάσκονται να λαβαίνουν μέρος σε αγώνες της αρεσκείας τους και ανάλογα με τα προσόντα τους κρατώντας όμως παράλληλα το πνεύμα του παραδοσιακού Γκότζου-ρίου καράτε.

Αυτά ήθελα να κάνω γνωστά στους συναθλητές και φίλους των πολεμικών τεχνών και να συγχάρω όλους όσους έλαβαν μέρος στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Κυόκουσιν στο Βόλο καθώς επίσης και τους Ηλία Σκυλοδήμο, Γιώργο Κοσμίδη και Σία Γεωργακοπούλου.

Θα ήθελα ακόμα να σας κάνω γνωστή την τελευταία αξιολόγηση για ΚΙΟΥ των μελών του Συλλόγου:

Μπερβανάκης Μάρκος	6 κίου
Παυλάκης Ανδρέας	5 "
Λουβαρδάκης Τάσος	5 "
Κατσιγαράκης Κυριάκος	7 "
Βλαχάκης Γιώργος	6 "
Νταουντάκης Γιώργος	6 "
Αλεξάκης Στέλιος	6 "
Κουράκης Ελ.	7 "
Ψαρουδάκης Γιάννης	7 "
Φαντουλάκης Νίκος	7 "
Τζανάκης Νεκτάριος	6 "
Σταυρουλάκης Ανδρέας	7 "
Φραγγούλης Γιώργος	6 "
Μπατσάκης Δημ.	9 "
Ξυπολιτάκης Φώτης	9 "
Αλατζής Θανάσης	7 "
Μηγιάκης Βασιλ.	8 "
Καφεσάκης Μιχάλης	8 "
Καλαθάκης Στέλιος	8 "
Μπιτζονάκης Νεκτάριος	8 "
Μανδελένης Χάρης	5 "
Ζερβού Μαργαρίτα	9 "
Κωσταντουδάκη Φρόσω	9 "

Φιλικά
Καπαδοκάκης Αντώνης
1 ΝΤΑΝ ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΙΟΥ

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ, ΑΡΙΔΑΙΑ

Αριδαία, 22-2-84.

Αγαπητέ κύριε Περισίδη

Προ ημερών σας είχα τηλεφωνήσει σχετικά με τις δραστηριότητες του συλλόγου ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ "Κένταυρος" Αριδαίας. Και σας ενημέρωσα γύρω από τις εξετάσεις των μαθητών Αριδαίας. Ζούμε σε μια παραμεθόρεια περιοχή που οι δραστηριότητες των Πολεμικών τεχνών έρχονται κάπως πολύ αργά, λόγω της αποστάσεως των αστικών κέντρων. Σαν αναγνώστης τους ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ πήρα την απόφαση με δική μου πρωτοβουλία να μου στέλνονται οι δυναμικές εκδόσεις στο όνομά μου προς ενημέρωση του κοινού της Αλμυπίας. Παρακαλώ όπως μου σταλούν 20 τεύχη τα τελευταία από την στιγμή που θα λάβετε το γράμμα μου με αντικαταβολή το ποσό που συμφωνήσαμε. Είμαι κάτοχος μαύρης ζώνης 1 ΝΤΑΝ. Έχω πάρει μέ-

ρος σε δυο Πανελληνίους αγώνες όπου πέρυσι στις 25-6-83 βγήκα 2ος στα 68-73 κιλά. Σας στέλνω φωτογραφικό υλικό από τις εξετάσεις ζωνών της 11-2-84, προς δημοσίευση στο περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Οι μαθητές της σχολής παρουσίασαν μεγάλη επιτυχία αλλά και απορία στο κοινό για τις δραστηριότητες μαθητών τόσο λίγου χρονικού διαστήματος εκπαίδευσως όπως αυτών.

Στις εξετάσεις παραβρέθηκε ο συνάδελφός μου και δάσκαλος του συλλόγου Πτολεμαΐδας ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ Πουλιόπουλος Γεώργιος 1 ΝΤΑΝ. Δάσκαλός μας είναι ο Πρώτος Σταύρος 2 ΝΤΑΝ και τέταρτος αναγνωρισμένος διαιτητής Ελλάδος με έδρα συλλόγου "Μακεδονικός" Καστοριάς.

Επίσης σας στέλνω και τρεις φωτογραφίες δικές μου, σε διάφορα λακτίσματα.

Με βαθειά εκτίμηση
Ο Δάσκαλος ΤΚΝ Αριδαίας Τζήμας Βασίλειος

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Στις 29/1/84 και ημέρα Κυριακή έγιναν τα εγκαίνια της καινούργιας σχολής του Κεσόγλου Άλκη 2 ΝΤΑΝ, ως η πρώτη εκδήλωση της χρονιάς, στην οποία έγινε επίδειξη απ' τις Μαύρες ζώνες του Αθλητικού Συλλόγου Συντριβανίου, καθώς και αγώνες από μαθητές διαφόρων σχολών.

Η σχολή ήταν γεμάτη από φίλους του ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ οι οποίοι παρακολούθησαν κατενθουσιασμένοι την επίδειξη και χειροκροτούσαν συνεχώς όλους τους αθλητές που έλαβαν μέρος.

Οι Μαύρες ζώνες που συμμετείχαν στην επίδειξη και που παρουσίασαν ένα ωραίο πρόγραμμα με διάφορες τεχνικές, ήταν οι εξής :

1.- Ο Βασ. Αλεξανδρής 3 ΝΤΑΝ : ο οποίος εξετέλεσε τη 12η Χιόνκ (ΚΕΜΒ-ΒΕΚ), ένα σπάσιμο με Γιού σούντο (εσωτερ. κοπή) και το σπέσιαλ σπάσιμο, εναέριο γυριστό με δεμένα μάτια (timio Pantatoli otsaki).

2.- Ο Αλέξανδρος Αλεξανδρής 3 ΝΤΑΝ : ο οποίος παρουσίασε τα μονασπαρίγκ (ελεύθερες τεχνικές) και έσπασε με εναέριο πλάγιο και διαγώνιο λάκτισμα (γιοπτσάκι-τολιοτσάκι) δυο ξύλα ταυτόχρονα.

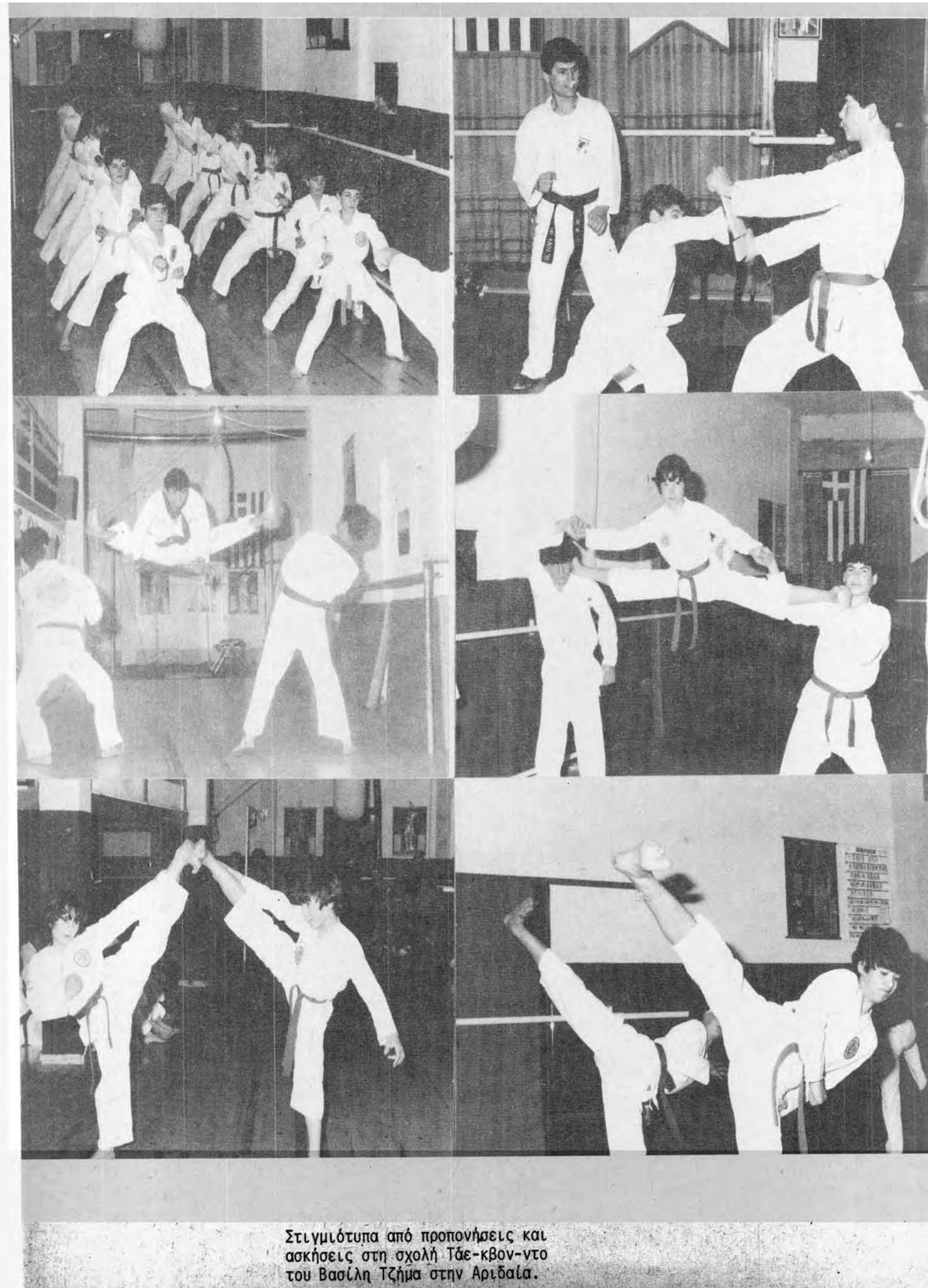
3.- Ο Άλκης Κεσόγλου 2 ΝΤΑΝ : ο οποίος εξετέλεσε τη 13ο Χιόνκ, μονα steeps sparrink (ελεύθ. τεχνικές) και τέλος εναέριο πλάγιο λάκτισμα σπάζοντας 2 κεραμίδες και 2 ξύλα.

Την επίδειξη συνέχισαν οι :

Γιάννης Αδάμ	1 ΝΤΑΝ
Διογένης Νικολαΐδης	1 "
Στούπας Παντελής	1 "
Τζιόλας Πολύδωρος	1 "
Τζιόλας Ιωάννης	1 "

Όσον αφορά στους αγώνες των μαθητών, οι σχολές που πήραν μέρος ήταν οι εξής :

- Α.- Η ομάδα της Σχολής των ΑΦΩΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ
- Β.- Η ομάδα της Σχολής του ΑΛΚΗ ΚΕΣΟΓΛΟΥ
- Γ.- Η ομάδα της Σχολής του ΓΙΑΝΝΗ ΑΔΑΜ.



Στιγμιότυπα από προπονήσεις και ασκήσεις στη σχολή Τάε-κβον-ντο του Βασίλη Τζήμα στην Αριδαία.

Κάθε σχολή είχε μια πενταμελή ομάδα η οποία έλαβε μέρος στα Χιόνκ, στις Μονομαχίες και τέλος στα Σπασίματα.

Στα Χιόνκ, και στις Μονομαχίες πρώτη θέση κατέλαβε η σχολή των ΑΦΩΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ.

Στα Σπασίματα την πρώτη θέση κατέλαβε η ομάδα της σχολής του Γιάννη ΑΔΑΜ. Την Β' στις μονομαχίες και στα Χιόνκ τη Γ' θέση.

Στη Γενική βαθμολογία είχαμε τα εξής απολέματα :

Α'. Η Σχολή των ΑΦΩΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ

Β'. Η Σχολή του ΓΙΑΝΝΗ ΑΔΑΜ

Γ'. Η Σχολή του ΑΛΚΗ ΚΕΣΟΓΛΟΥ.

Οι μαθητές των ΑΦΩΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ ήταν οι εξής :

Κυπαρίσης Β.

Θεοδωσιάδης Χ.

Κάραλης Ν.

Κωνσταντινίδης Α.

Κωνσταντινίδης Σ.

Οι μαθητές της σχολής του ΓΙΑΝΝΗ ΑΔΑΜ :

Κοκόνας Α.

Ασλανίδης Ι.

Χριστοδουλίδης Χ.

Θεοδωσάλης Α.

Καραλής Β.

Οι μαθητές του ΚΕΣΟΓΛΟΥ ΑΛΚΗ :

Ασπομάτης Ν.

Ζωγράφος Γ.

Μπασούκας Π.

Αλεξίου Π.

Μαυρουδής Δ.

Στο τέλος των αγώνων δόθηκαν στους αθλητές κύπελα, μετάλλια και αναμνηστικές πλακέτες.

Τα εγκαίνια της σχολής τελείωσαν με ένα γεύμα που παραχώρησε ο τεχνικός υπεύθυνος Κεσόγλου Αλκής 2 ΝΤΑΝ, καθώς και με τις ευχές όλων μας για μια καλή επιτυχία στην καινούργια του σχολή.

Τζιόλας Πολύδωρος 1 ΝΤΑΝ

ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ-ΑΘΗΝΑ

Ιδρώτας - μετάλλια - ελπίδες.

Το Tang-soo-do είναι μια Κορεάτικη πολεμική τέχνη χωρίς όπλα που για πρώτη φορά διδάχτηκε σε γυμναστήρια το 1945 από τον Grand Master (Μεγάλο Δάσκαλο) Hwang Kee.

Το TSD έχει εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο και ιδιαίτερα στις ΗΠΑ και την Δυτική Ευρώπη. Η τόσο μεγάλη απήχηση φαίνεται από τις χιλιάδες μαύρες ζώνες που αριθμεί.

Στην Ελλάδα υπάρχουν 4 σχολές TSD : στους Αμπελόκηπους, στην Γλυφάδα και δυο στο Καλαμάκι.

Σε κάθε σχολή υπάρχουν δάσκαλοι που εκπαιδεύουν τους μαθητές τους όχι μόνο στις τεχνικές (αυτοάμυνα, ελεύθερη πάλη, σπασίματα κ.λ.π.) αλλά και στο ήθος και στον αλληλοσεβασμό. Σκοπός μας επίσης δεν είναι η επίδειξη της τεχνικής μας γνώσης σε συμπλοκές αλλά η διάκριση στους αγώνες μέσα σε σωστά αθλητικά πλαίσια.

Σήμερα η γνώση μιας πολεμικής τέχνης δεν αποσκοπεί στην άμυνα της πατρίδας, όπως στο παρελθόν αλλά στην συστηματική σωματική και πνευματική καλλιέργεια των αθλητών και εξαιρετικά στην αυτοάμυνα.

Στην σχολή των Αμπελόκηπων (που θα γίνει κάποια ιδιαίτερη αναφορά, γιατί ο συντάκτης είναι αθλητής της) υπάρχουν 75 μαθητές μεταξύ των οποίων 7 μαύρες ζώνες προπονούμενοι εντατικά από τον Γ. ΜΑΛΛΙΟ (2 ΝΤΑΝ).

Η σχολή μας έχει συμμετάσχει και μόνη της σε πολλούς αγώνες με άλλες σχολές της Αττικής και της επαρχίας, έχει διοργανώσει φιλικές προπονήσεις με άλλα συστήματα καράτε. Και μέσα από τις σελίδες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ που έχει αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα προσκαλή όλες τις σχολές για φιλικές συναντήσεις ή προπονήσεις με σκοπό όχι την ΝΙΚΗ αλλά την δημιουργία φιλικών σχέσεων με όλους τους σωστούς καρατέκα, την ανταλλαγή τεχνικών απόψεων και γενικά μιας ευρύτερης γνωριμίας μας με όλα τα συστήματα που δυστυχώς δεν γίνεται. Οι σκέψεις αυτές είναι και επιθυμία του δασκάλου μας Γ. ΜΑΛΛΙΟΥ.

Η σχολή μας έχει στελεχώσει με πολλούς αθλητές της την Ελληνική ομάδα ΤΣΝ που έχει πάρει την 1η θέση στους Πανευρωπαϊκούς στην ΟΛΛΑΝΔΙΑ και την 5η θέση στο κόσμο στην Αμερική. Τέτοιες επιτυχίες δυστυχώς γνωρίζουν πολύ λίγες Ελληνικές ομάδες.

(Εδώ σαν αθλητής του ΤΣΝ θα ήθελα να ευχαριστήσω εσάς κ. ΠΕΡΣΙΔΗ που μόνο το ΔΥΝΑΜΙΚΟ σας (μας) αφιέρωσε αρκετό υλικό για τις διεθνείς μας επιτυχίες).

Οι διακρίσεις αυτές, επαίνετικές για την μικρή μας χώρα, οδήγησαν τον ιδρυτή του ΤΣΝ Hwang Kee να επισκευθή την σχολή μας στους Αμπελόκηπους πέρυσι.

Στόχοι και ελπίδα μας είναι να κάνουμε αγώνες με όλα τα συστήματα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό αλλά προπαντός ό,τι κάνουμε να βρισκείται μέσα σε πλαίσια συναδελφωσύνης, αλληλοσεβασμού, αυτοπειθαρχίας χωρίς να έχουμε σκοπό την νίκη και μόνο.

Με το ΤΣΝ μπορούν να εξασκηθούν άνθρωποι κάθε ηλικίας και των δυο φύλων.

Το ΤΣΝ εξασκεί όλο το σώμα, βελτιώνει την φυσική κατάσταση (πνεύμονες, καρδιά και προάγει ανθρώπινες αξίες και ιδανικά όπως την ελευθερία, τη φιλία, τον σεβασμό στους αντιπάλους, τη μετριοφροσύνη, ενώ συγχρόνως μετατρέπει τα μέλη του ανθρώπου σε όπλα ικανά να τον προστατεύσουν σε δύσκολες καταστάσεις.

Όποιος όμως ξεκινήσει πρέπει να ξέρει ότι η εκπαίδευση δεν τελειώνει ποτέ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Πράσινη ζώνη ΤΣΝ 4 ΓΚΟΥΠ
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ



Από τους αγώνες - επιδείξεις στη νέα σχολή ΤΚΝ του Άλκη Κεσόγλου.



ΣΟΤΟΚΑΝ, ΑΘΗΝΑ

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

Το Σάββατο και Κυριακή 10-11 Μαρτίου έγινε το πρώτο σεμινάριο "ΚΑΤΑ" στο γυμναστήριο "SHOTOKAN KARATE ACADEMY". Διοργανωτές του σεμιναρίου ήταν οι Δημήτρης Καζακιάς 3 ΝΤΑΝ-JKA και Ηλίας Καζακιάς 2 ΝΤΑΝ-JKA.

Παρόλο που μερικά γυμναστήρια δήλωσαν και κράτησαν φανερά στάση ενάντια στο σεμινάριο, συμμετείχαν αθλητές από 8 ΚΙΟΥ μέχρι και 1 ΝΤΑΝ από τα εξής γυμναστήρια :

1. DERE COLLEGE
2. ZENOKAN
3. SHOTOKAN KARATE ACADEMY
4. BUDOKAN
5. JAPANESE ACADEMY OF MARTIAL ARTS
6. ΠΑΝΚΟΡΙΝΘΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ

πράγμα το οποίο κάνει το σεμινάριο να θεωρείται και με την πιο αυστηρή κριτική επιτυχές.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το ZENOKAN και ΠΑΝΚΟΡΙΝΘΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ, είναι δυο καινούργια γυμναστήρια όπου διδάσκεται ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ (JKA). Ευχόμαστε να συμμετάσχουν και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.

Σκοπός του σεμιναρίου ήταν να γίνει μια ομαδική προπόνηση, γιατί κατά τη γνώμη μας μόνο αυτόν τον τρόπο "σπάει ο πάγος" που υπάρχει μεταξύ των διαφόρων γυμναστηρίων και συνεπώς αναπτύσσεται μια φιλία όπως πρέπει να υπάρχει σε σχολές

οι οποίες ανήκουν στην ίδια οργάνωση. Η στάση όμως μερικών γυμναστηρίων μας δήλωσε ότι έχουν διαφορετική γνώμη. Πραγματικά λυπούμεθα.

Επίσης, με τα σεμινάρια γενικά, παρέχεται η ευκαιρία σε όλους τους αθλητές να προπονηθούν υπό την επίβλεψη και κάποιου άλλου εκπαιδευτού εκτός αυτού του γυμναστηρίου των, και συνεπώς να δουν και μια άλλη άποψη επάνω στην προπόνηση, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπολογίζουν ή σέβονται τον δικό τους εκπαιδευτή.

Και επί πλέον, σαν μέλη της Εθνικής ομάδας της Ε.Ε.Κ. και μετά τις διακρίσεις μας στο Πανευρωπαϊκό και Παγκόσμιο πρωτάθλημα, θέλαμε να μεταφέρουμε τις γνώσεις μας και στα άλλα μέλη της ΕΕΚ γιατί δεν νομίζουμε ότι πρέπει να υπάρχουν μυστικά μέσα στην ίδια οργάνωση - εάν βέβαια θέλουμε να δούμε την ΕΕΚ μια ημέρα να μιλά επί ίσοις όροις με τις ομοσπονδίες των άλλων κρατών.

Τα ΚΑΤΑ που διδάχθηκαν ήταν τα εξής :

1. HEIAN SHODAN
2. HEIAN NIDAN
3. KANKU-SHO
4. GOJUSHIHO-SHO

Την Κυριακή έγινε προβολή φιλμ από Πανευρωπαϊκά και Παγκόσμια πρωταθλήματα με επίκεντρο τα ανώτερα ΚΑΤΑ σε διάφορες εκτελέσεις τους. Στο τέλος του σεμιναρίου απονεμήθηκαν διπλώματα συμμετοχής και έγιναν εξετάσεις για ΚΙΟΥ σε άτομα τα οποία για κάποιο λόγο έχασαν ή δεν μπόρεσαν να δώσουν εξετάσεις στα γυμναστήριά τους. Ας μην ξεχνάμε ότι στην ΕΕΚ υπάρχουν γυμναστήρια τα οποία

ή δεν έχουν εκπαιδευτή ή ο εκπαιδευτής δεν είναι σε θέση να απονείμει ζώνες. Είναι λοιπόν σωστό να δίδεται σ' αυτούς τους αθλητές η ευκαιρία και η δυνατότητα να εξετασθούν και να προχωρήσουν στην ιεραρχία του καράτε.

Στο μέλλον θα συνεχίσουμε αυτόν τον θεσμό που λέγεται "σεμινάριο" και ήδη ετοιμάζουμε ένα καλό καιρινό, τύπου "Summer Camp", διάρκειας μιας εβδομάδος όπου θα λάβουν μέρος καρατέκα από την Γερμανία, την Ιταλία, την Αγγλία και βεβαίως την Ελλάδα.

Το σεμινάριο των ΚΑΤΑ ήταν το πρώτο σεμινάριο που έγινε ποτέ στην Ελλάδα και νομίζουμε ότι ήταν μια αρχή για καλύτερες σχέσεις και μια προσπάθεια για να ανεβάσουμε το επίπεδο του καράτε στην χώρα μας.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΖΑΚΙΑΣ
3 ΝΤΑΝ JKA

ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΚΑΡΑΤΕ.

Συνεχίζουμε να ενημερώνουμε τους αναγνώστες μας για τις δραστηριότητες της Ελληνικής Εταιρείας Καράτε.

Στις τελευταίες συσκέψεις της Εταιρείας συζητήθηκαν διάφορα θέματα και πάρθηκαν οι ανάλογες αποφάσεις. Πολύ περιληπτικά και για απλή ενημέρωση των ενδιαφερομένων δίνουμε τα θέματα που συζητήθηκαν.

1.- Αναφορά του κ. Σανιώτη ως αρχηγού της αποστολής στους Παγκόσμιους του Καΐρου. (θα περιληφθεί σε επόμενο τεύχος μαζί με νέες λεπτομέρειες από τους Παγκόσμιους).

2.- Μερικά μέλη της ΕΕΕ διαγράφηκαν και νέα μέλη έγιναν δεκτά.

3.- Ελέγχεται η δυνατότητα να έρθει Ιάπωνας προπονητής ή ξένος διαιτητής (για σεμινάρια διαιτησίας) με προτεραιότητα στο δεύτερο.

4.- Δεν θα πάρουμε μέρος στο Παγκόσμιο Κύπελλο Βουδαπέστης (όλων των στυλ ΙΑΚΦ και WUKO). (Σχετική αλληλογραφία στο επόμενο τεύχος).

5.- Πανελλήνιοι Εφήβων στις 31 Μαρτίου στο γυμναστήριο της JAMA. (Λεπτομέρειες, αποτελέσματα στο επόμενο τεύχος).

6.- Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών προσδιορίζεται για τον Μάιο.

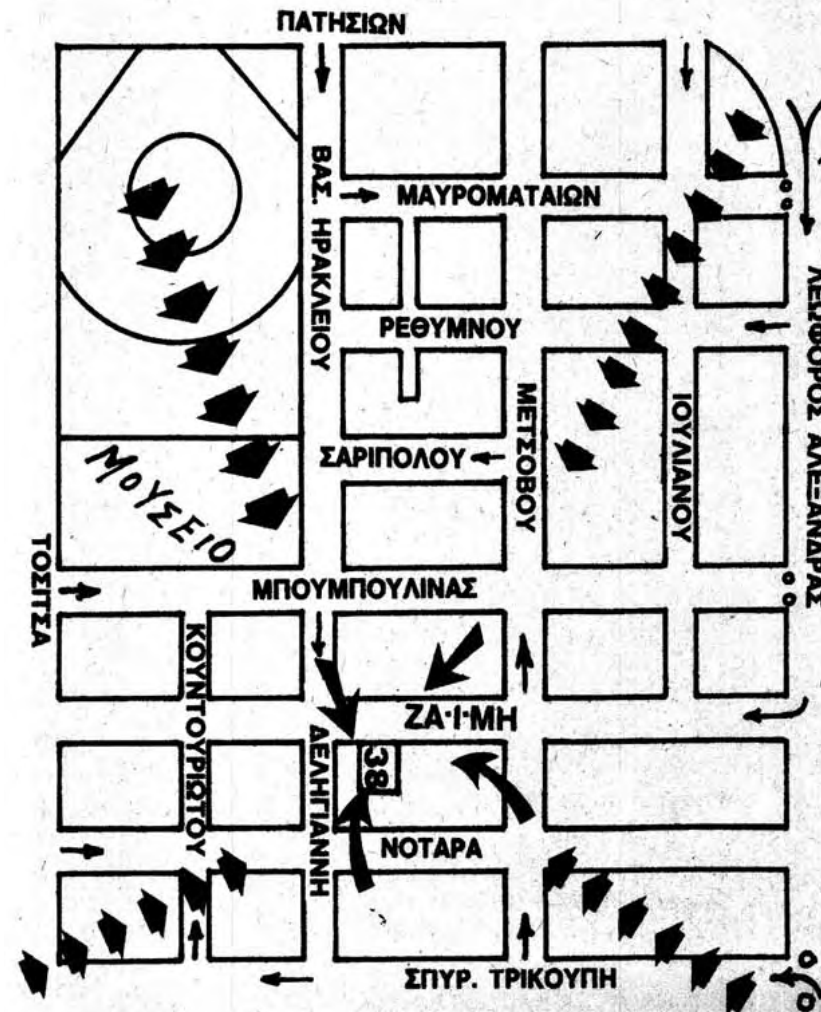
7.- Συζήτηση επί του Νέου Καταστατικού θα γίνει σε επόμενη σύσκεψη (αν είμαστε τυχεροί).

Αυτά για τώρα και υποσχόμαστε πιο συστηματική ενημέρωση στο μέλλον.

Θύμιος Περισίδης



Από το Σεμινάριο Κάτα στο Σότοκαν, στη σχολή SHOTOKAN KARATE ACADEMY.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

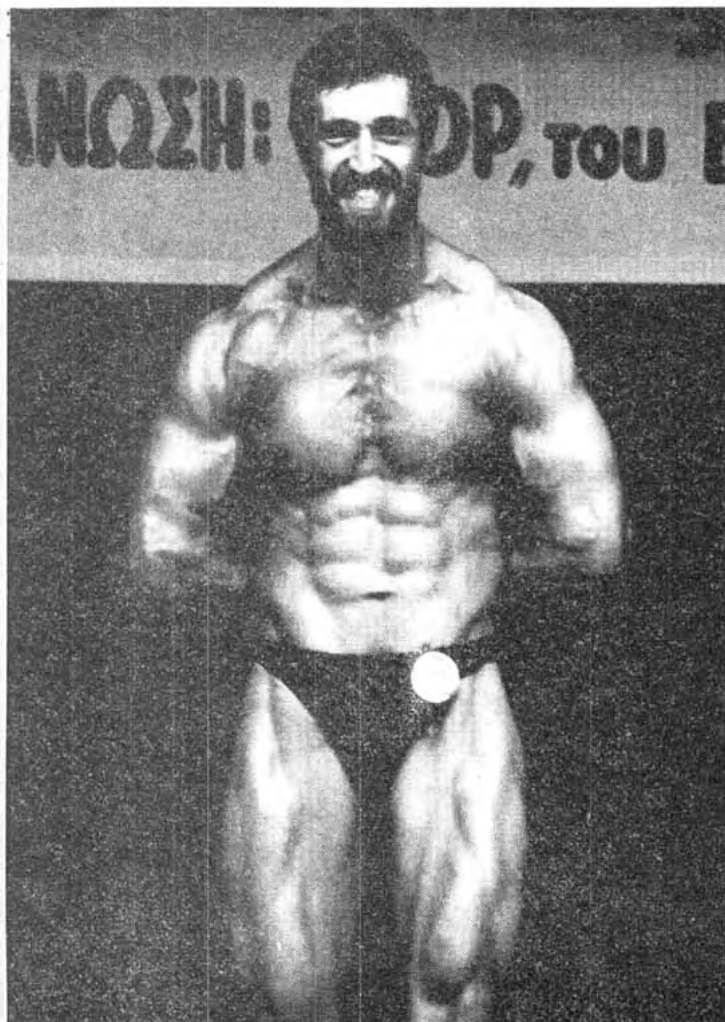


ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Μετά από τό όνομά σας (στόν φάκελλο) γράφουμε τόν άριθμό τοῦ τεύχους πού τελειώνει ή συνδρομή σας. Για διευκόλυνση τοῦ τμήματος διεκπεραιώσεως, όταν στέλνετε έπιταγή για συνδρομή, γράφετε πίσω από τήν έπιταγή από πιά τεύχος θέλετε νά αρχίζει ή συνδρομή. Π.χ. "Για συνδρομή στό "Δ" από τό 5/3." Στο έξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές καί οί συνδρομητές παίρνουν τά τεύχη τους τυπωμένα σέ γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

Κύριε Περισίδη,

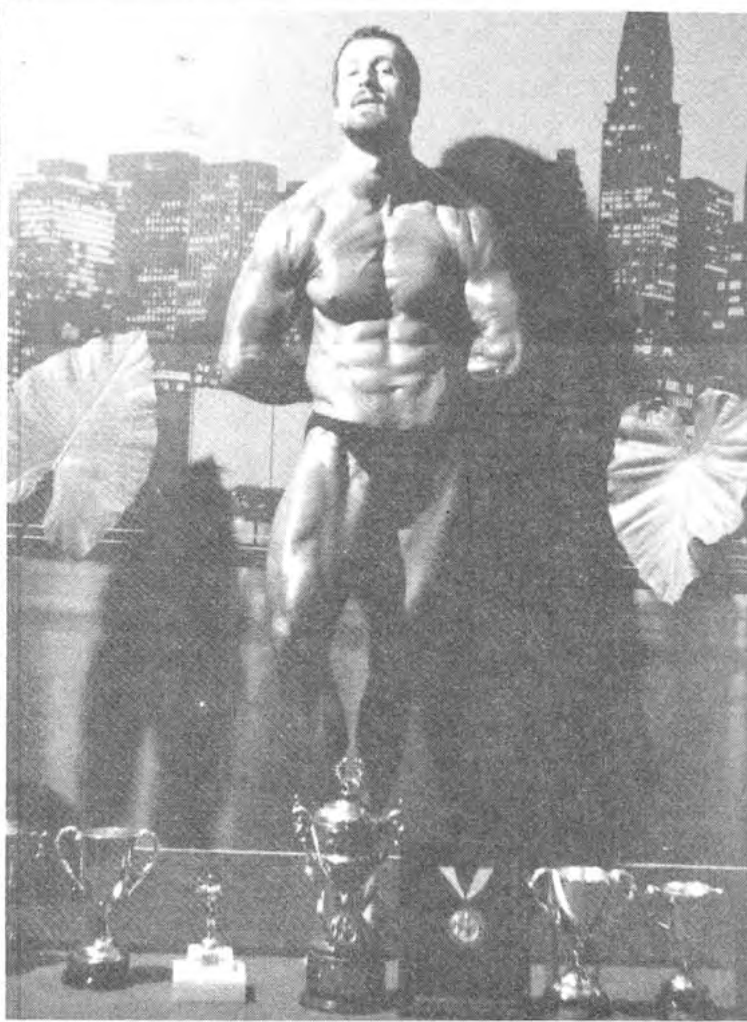
Σας στέλνω αυτές τις φωτογραφίες, μαζί με τις ευχές μου για σας και τους αναγνώστες σας, για ένα ευτυχισμένο και ειρηνικό καινούργιο χρόνο.

Θα ήμουν ευτυχής να τις δω δημοσιευμένες στο αγαπημένο μου περιοδικό το "ΔΥΝΑΜΙΚΟ". Είναι τρεις βηγμένες μετά το ΜΙΣΤΕΡ ΒΟΡΕΙΟΣ ΕΛΛΑΣ 1983, όπου κατατάχτηκα 2ος στην κατηγορία άνω του 1,72 και κέρδισα το έπαθλο του καλύτερου ποζέρ.



Ειλικρινά δικός σας και στην υπηρεσία του μπόντυ-μπιλντιν.

Παγιαννίδης Ηλίας
3ος ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ WABBA 1982
3ος ΜΙΣΤΕΡ. ΒΟΡ. ΕΛΛΑΣ 1982
ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΠΟΖΕΡ ΒΟΡ. ΕΛΛΑΣ 1982
ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΠΟΖΕΡ ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ WABBA 1983
2ος ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ IFBB (ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ)
2ος ΜΙΣΤΕΡ ΒΟΡ. ΕΛΛΑΣ 1983
ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΠΟΖΕΡ ΜΙΣΤΕΡ ΒΟΡ. ΕΛΛΑΣ 1983



Χαιρετισμούς από την Ιαπωνία από τον Γιούκιο Χιρακάβα.

Αγαπητέ μου θύμιο, γειά σου,

Ευχαριστώ για το ωραίο περιοδικό που μου έστειλες. Είμαι πολύ ευτυχής που η Ελληνική ομάδα πήρε μέρος στους Παγκόσμιους Καράτε του Καΐρου. Το περιοδικό σου μου θύμισε πολλά και πολλούς. Έχω επιθυμήσει πολύ την Ελλάδα.

Παντρεύτηκα στις 27 ΝΟΕ '83. Η γυναίκα μου έχει 20 νταν στο καράτε. Την γνώρισα σε ένα παράρτημα της JKA στην πόλη που μένω. Κάνουμε προπονήσεις κάθε δυο μέρες και μερικές φορές παίρνουμε μέρος σε τοπικούς αγώνες, όπου και συναντάμε διάφορους μεγάλους δασκάλους, όπως ο κ. Τανάκα κλπ.

Θέλουμε να επισκεφθούμε την Ελλάδα για το μήνα του μέλιτος και μαζεύουμε χρήματα για αυτό.

Φαίνεται πως το Στόκοκαν πάει καλά στην Ελλάδα. Επιθύμησα το Γιώργο Σανιώτη, τους Γιάννη και Αχιλλέα Πανωλιάσκο, τους Δημήτρη και Ηλία Καζακέ ά και τον Τάκη Θεοδωρακόπουλο. Εύχομαι όλοι σας να αναπτύξετε το καράτε της JKA στην Ελλάδα.

Αν θέλετε οτιδήποτε από Ιαπωνία, θα κάνω ό,τι μπορώ.

Χαιρετισμούς σε όλους και στέλνω και δυο φωτογραφίες από το γάμο μου.

Δικός σας
Γιούκιο Χιρακάβα

Υ.Γ. : Πολλούς χαιρετισμούς στον σεναί Οοτάκε αν τον δεις.

Αγαπητέ κύριε Περισίδη,

Είμαι ένας φανατικός αναγνώστης του περιοδικού σας. Θα ήθελα να σας παρακαλέσω όπως κι άλλοι αναγνώστες, να βάζετε πιο πολλά κεφάλαια που να αναφέρονται στις πολεμικές τέχνες. Επίσης θα ήθελα να μου πείτε αν υπάρχει καμιά γνήσια σχολή ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ. Τελικά θα ήθελα να μου στείλετε ένα πίνακα με όσα βιβλία ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ έχετε γενικά όλων των Κινέζικων στυλ (και φιλοσοφίας) για να διαλέξω.

Με εκτίμηση
Απόστολος Μπίτος
Ζωγράφου - Αθήνα

Υ.Γ. : Θα ήθελα ακόμα να μου πείτε αν γίνεται καμιά επίδειξη ή κανένας αγώνας πολεμικών τεχνών.

Φίλε μας Α. Μπίτο,

Ευχαριστούμε για το γράμμα. Σχολές στους αντίστοιχους πίνακες. Βιβλία ξέρουμε όσα έχουμε. Θυμίζουμε πως δεν απαντάμε ιδιαίτερα.

Εν Γριζάνω την εντικάτο 1984.

Αγαπητέ μου Δασκάλε, γιάσω όπω πω μακριά σου γράφω αυτά και θα σε παρακαλέσω; Παράπωλη να σε γνωρίσω και εγώ οηδείος θα κατέβω στη Αθήνα και άμα τήχει και κάμεια δουλειά για μένα και ε-

μείνα μου λένε τάσιος - κια στο - ηπονήμω μου; και λένωμαι Αλεξανδρής και ήμαι ένα οραίο παιδί και θέλλω να μούμαθέται καράτη και κάθαι μήνα θα πληρώνω και όσα θα μουπούτε; Και είμαι 19 χρόνια τώρα ενώ;"; Εγώ σκευμτόμουνα να έρθω ειδείος Αλεξανδρής Αναστάσιος για να γίνω και έγω ωπως όλλά τα παιδιά του κόσμου και έγω θέλλω να έρθω και στο μήνα Πώσο θα πλιρώνω στο καράτη που θα μουμάθετε εμείνα; Και θέλλω να έρθω αυτού κοίροιε δάσκαλε μας και θέλλω να μου μάθει και εμείνα καρράτη όπό το ΔΙΝΑΜΙΚΟ ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ Ι ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ; Τζούντο στα γράφια του ΔΙΝΑΜΙΚΟΥ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 148 πήσω άπώ τρ Μουσειό;" και θέλλω να μουστίλετε και ένα Έλλατίριο στίθους Σούπερ Β.Τ. Με ειδήσεις άσκείσης μου; και κάνω μόνος στο σπίτι μου μαι τους φίλους μου; Και τα ξηλα τα κόβω με το χέρι μου; Και έχώμαι δυο τούβλα και θα σου στίλω και φωτογράφια μου; και σε παιρημάλνω και το δήκο σου γράμμα σου; Και άπω μείνα; Γιάσω και γιάσω άπω στου φίλους;

Φίλε μας

Θάρρος! Η δεύτερη είναι και πιο εύκολη.

Γιάσω

Κων/νος Τσακιρίδης
Δράμα
19/3/84

Κύριε Περισίδη,

Σας έγραψα πριν από μια εβδομάδα παραγγέλλοντας τον 1ο τόμο του δυναμικού και το "Κλειδί της Επιτυχίας στο Μπόντυ Μπίλντιν". Σήμερα έλαβα τον 1ο τόμο του δυναμικού αλλά όχι το "Κλειδί της Επιτυχίας στο Μπόντυ Μπίλντιν". Το παράξενο είναι ότι έπρεπε να πληρώσω 600 δρχ. (+45 ταχυδρομικά). Στον τόμο Δεκ.-Ιαν. η τιμή του 1ου τόμου αναφέρεται 430 δρχ. Τι έγινε λοιπόν; Ενώ περίμενα με 600 δρχ. να πάρω τον τόμο και το βιβλίο, πήρα μόνο τον τόμο.

Πιστεύω ότι υπάρχει κάποια απάντηση στις ερωτήσεις μου. Περιμένω γράμμα σας.

Με τιμή
κ. Τσακιρίδης

Υ.Γ. Περιμένω μαζί με την απάντησή σας τον 2ο τόμο του δυναμικού και το "Κλειδί της Επιτυχίας στο Μπ. Μπ."

Φίλε μας Κώστα Τσακιρίδη,

Η χρήση του ταχυδρομείου για παραγγελίες πρέπει να γίνεται πολύ προσεκτικά. Πρόσεξε το κόστος του τόμου 1 του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ για τον οποίο έστειλες 600 δρχ. :

Αξία τόμου	350 δρχ.
Γραμματόσημα	38 "
Συστημένο-Αντικαταβολή	120 "
Κόπος μας	42 "

Σύνολο 550 δρχ.

"Κόπος μας" είναι η απασχόληση να το κάνουμε δέμα, να γράψουμε το έντυπο της αντικαταβολής, να



το πάμε στο ταχυδρομείο να περιμένουμε στην ουρά για να το δώσουμε και να επιστρέψουμε στο μαγαζί, δηλαδή μία απασχόληση μισής ώρας που δεν υπάρχει όταν το βιβλίο πουλιέται απευθείας στον πελάτη.

Περίσσεψαν λοιπόν 50 δρχ. και το "Κλειδί της Επιτυχίας" δεν υπάρχει πια. Επίσης ταχυδρομικά

στέλνουμε παραγγελίες πάνω από 500 δρχ. και από τον ΣΕΠ. '84 και μετά θα γίνει πάνω από 1000 δρχ. γιατί το μεγαλύτερο κόστος είναι ο χρόνος.

Αν μας έστελνες πρώτα τα χρήματα ο τόμος 1 θα κόστιζε 350 δρχ. η αξία του και 80 γραμματόσημα και κόπος, σύνολο 430 δρχ.

ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΙΜΩΝ

ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΕΧΡΙ 31 ΙΟΥΝ 84

Στο κατάστημα ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζάμη 38, Μουσείο, τηλ. 82.24.794, θα βρείτε όλα τα είδη που αναφέρονται στους πίνακές μας. Διαλέγουμε για σας ό,τι καλύτερο βγαίνει στην αγορά από ελληνες κατασκευαστές ή από αντιπροσώπους-εισαγωγείς. Τα περισσότερα είδη μας τα έχουμε σε δυο-τρεις ποιότητες (με ανάλογες τιμές) για να μπορείτε να ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ αυτό που σας κάνει. Επίσης, σε μας θα βρείτε όργανα γυμναστικής για σπίτι και γυμναστήρια δικής μας επιμόρφωσης και κατασκευής, που εμφανίζονται για πρώτη φορά στην ελληνική αγορά.

Μια καλή μας συμβουλή θα ήταν:

ΜΗΝ ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ

ΠΡΙΝ ΜΑΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ!

Στην ΕΠΑΡΧΙΑ στέλνουμε ταχυδρομικά μόνο όσα είδη έχουν δίπλα στην Τιμή τους και Έξοδα Αποστολής (ΕΞ-ΑΠ). Στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή την Αξία και τα ΕΞ-ΑΠ για να σας στείλουμε αμέσως αυτό που θέλετε (γράψτε το πίσω από την επιταγή). Αν θέλετε να αγοράσετε με Αντικαταβολή, θα επιβαρυνθείτε ακόμα περίπου με 150 δρχ. Ογκώδη αντικείμενα που δεν μεταφέρει το πρακτορείο, σας τα στέλνουμε με Πρακτορείο Μεταφορών μετά από τηλεφωνική μας συνεννόηση (επιβαρύνεστε τα κόμιστρα). 82.24.794.

Στη χρήση των επόμενων πινάκων θυμηθείτε ότι κάθε όργανο που έχει δύο αστεράκια πριν από το όνομά του αποτελεί προαιρετικό συμπλήρωμα του αμέσως προηγούμενου οργάνου, ενώ κάθε όργανο που έχει δύο αστεράκια μετά από το όνομά του το φέρνουμε μετά από παραγγελία. Επίσης, όταν υπάρχει το σύμβολο (Ζ), η τιμή είναι για Ζεύγος, ενώ όταν βλέπετε το σύμβολο (Νο), τότε το αντίστοιχο είδος έχει διάφορα Νούμερα (μεγέθη), που πρέπει να μας πείτε, αν παραγγέλνετε από Επαρχία.

ΠΙΝΑΚΑΣ Α

Βιβλία Γενικά - Αθλητικά - Σπορ - Χόμπυ

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Ασκήσεις Γιόγκα	300	30
02-Άσκηση Κορμιού	180	50
03-Ταϊ-τσι-τσουάν	450	50
04-Εργοφυσιολογία	1000	80
05-Αεροβίαση	750	50
06-Καλή φυσική κατάσταση	250	30
07-Αυτό είναι το Ποδοσφαίρο ..	250	30
08-Αυτός είναι ο Στίβος	250	30
09-Αυτό είναι το Βόλεϊ	250	30
10-Αυτό είναι το Σκι	250	30
11-Αυτό είναι το Τένις	250	30
12-Αυτή είναι η Κολύμβηση	250	30
13-Αυτό είναι το Τζόγκιν	250	30
14-Αυτά είναι τα τεστ για αθλητές	250	30

ΠΙΝΑΚΑΣ Β

Βιβλία Δίαιτας - Υγείας - Ομορφιάς Προλ. Ιατρικής

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Σύμβουλος Προληπτικής Ιατρικής	150	30
02-Οι καλύτερες υγιεινές Τροφές	200	30
03-Πλήρης οδηγός θερμίδων ...	150	30
04-Βιταμίνες	200	30
05-Φυσικό Αδυνάτισμα	200	30
06-Σίγουρο Αδυνάτισμα	150	30
07-Χορτοφαγική Μαγειρική	460	80

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ

Βιβλία Ενόργανης Γυμναστικής και Σωματικής Διάπλασης

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Η Προπόνηση με Βάρη	850	100

ΠΙΝΑΚΑΣ Δ

Βιβλία Μαχητικών Τεχνών

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 1, 3, 3, 4, έκαστος:	350	80
02-ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τόμοι 5, 6, έκαστος:	500	80
03-Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο:	200	30
04-Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις	480	50
05-Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος	480	50
06-Το Καλ. Καράτε 1	540	50
07-Το Καλ. Καράτε 2	540	50
08-Το Καλ. Καράτε 3	540	50
09-Το Καλ. Καράτε 4	540	50
10-Ζωτικό Καράτε	220	30
11-Το πιο Σκληρό Καράτε	400	50
12-Η Ζωή του Μπρους Λη	400	50
13-Οι Τεχνικές του Μπρους Λη	-	-
14-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	400	50
15-Αυτή είναι η Αυτοάμυνα	250	30
16-Νίντζα	700	50

ΠΙΝΑΚΑΣ Ζ

Επιδεικτικά - Προστατευτικά - Σημείες - Κύπελλα - Τρόπαια

	ΤΙΜΗ	ΕΞ-ΑΠ
01-Επαγκωνίδες:		
α) Απλές	(Ζ) 250	100
β) Βαμβακωτές	(Ζ) 300	100
γ) Με προστατευτικό	(Ζ) 800	100
02-Επικαλαμίδες:		
α) Κοντές μαλακές	(Ζ) 350	100
β) Κοντές σκληρές	(Ζ) 400	100
γ) Μακρές με προστατευτικό	(Ζ) 950	150
03-Εμπουτιδές	(Ζ) 300	100
04-Επιστραγαλίδες	(Ζ) 250	100
06-Σουσπασουάρ:		
α) Απλό	(Ζ) 250	100
β) Με σκληρό προστατευτικό γεννητικών	(Ζ) 750	100

ΠΙΝΑΚΑΣ Θ

Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Γυναίκες

	ΤΙΜΗ
01-Body Shaper	1200
02-Δίσκος συστροφών μέσης	750
03-Ελατήριο στήθους Σούπερ ΒΤ	500
04-Κορίνες γυναικών	300
05-Λυγίζομενη μπάρα γυναικών	700
06-Μάξι Πάουερ	2300
07-Ροδάκι κοιλιακών διπλό	500
08-Ροδάκι κοιλιακών με φρένο	950
09-Roto-Star (υδρομασάζ στήθους) ..	2800
10-Σανίδα κοιλιακών	1600
11-Σχοινάκι με δέρμα	500
12-Σχοινάκι με μετρητή	800

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι

Όργανα, Μηχανισμοί και Συσκευές για Γυμναστική, Αδυνάτισμα, Κινησιοθεραπεία (Τιμές ενδεικτικές, γιατί μεταβάλλονται από τους εισαγωγείς.)

	ΤΙΜΗ
01-Αδυνάτισματος Ζώνες (μέση)	1000
02-Αδυνάτισματος Φόρμες (ύψος - περιφ.)	2200
03-KETTLE Ξαπλωτό ποδήλατο	2500
04-KETTLE Στατικό ποδήλατο	15500
05-KETTLE Κωπηλατική	17000
06-KETTLE Διάδρομοι για τρέξιμο ...	29000
07-MASPO Vibramat (δονητής μασάζ)**	14500
08-MASPO Ιμάντας 70 Watt**	16000
09-MASPO Ιμάντας 100 Watt**	20000
10-GINNY Stylex Στατικό ποδήλατο ...	18500
11-GINNY Stylex Voga Στατικό ποδήλατο	19500

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ

Απλά Όργανα Γυμναστικής στο Σπίτι για Άντρες και Εφήβους

	ΤΙΜΗ
01-Γκέτες ανάστροφης ανάρτησης ...	2900
02-Δίζυγο εδάφους διαιρούμενο	1100
03-Δίσκος συστροφών μέσης	750
04-Ελατήρια ανοιχτών δαχτύλων (καράτε κίλερ)	750
05-Ελατήρια κλειστών δαχτύλων	450
06-Ελατήρια παλάμης (5 ελατ.)	240
07-Ελατήριο παλάμης (αυγό)	170
08-Ελατήρια εκτάσεων Ηρακλής	1100
09-Κορίνες ανδρών	-
10-Λυγίζομενη μπάρα διπλή λαβή ...	1100
11-Λυγίζομενη μπάρα διπλό ελατήριο .	1550
12-Μάξι Πάουερ	2300
13-Μονόζυγο πόρτας 65-98 εκ.	1100
14-Μονόζυγο πόρτας 65-100 εκ. ενισχυμένο	1950
Σούστες (3) ελαστικές	(Ζ) 950
**Τροχαλία για ώμους	1000
**Τροχαλία για ανοίγματα	800
15-Μονόζυγο διαδρόμου 70-115 εκ. ...	1300
16-Μονόζυγο τοίχου	1300
17-Ροδάκι κοιλιακών διπλό	500
18-Ροδάκι κοιλιακών με φρένο	950
19-Ρόλλερ για πήχεις	250
20-Σανίδα κοιλιακών	1600

21-ΣΕΤ-(ελατ. στήθους-λυγ. μπάρα-σχοινάκι-ψαλιδία παλάμης).....	2300
22-Σούστα ελαστική.....	230
23-Σχοινάκι με δέρμα.....	500
24-Σχοινάκι με μετρητή.....	800
25-Ψαλιδία παλάμης μονά.....	170
26-Ψαλιδία παλάμης σκληρά..... (Ζ)	300
27-Ψαλιδία στήθους διπλή.....	1100

ΠΙΝΑΚΑΣ Α
Εξοπλισμός για Γυμναστική στο Σπίτι με Βάρη

	ΤΙΜΗ
01-Βάρη χυτά σε αλτήρες, κιλά: 2-3-4-5-6-7,5-10-15 / το κιλό:.....	75
02-Βάρη χυτά σε δίσκους, κιλά:1-2-2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20/το κιλό..	75
03-Βάρη μαύρα (πρεσσαριστά) σε αλτήρες, ανά κομμάτι: 1,5 κιλού.....	180
ανά κομμάτι: 2,5 κιλών.....	290
ανά κομμάτι: 3,5 κιλών.....	420
ανά κομμάτι: 5 κιλών.....	530
04-Βάρη μαύρα (πρεσσαριστά) σε δίσκους, κιλά: 1-2,5-5-10 το κιλό:.....	95
05-Βάρη καρπών-αστραγάλων	
1 κιλού (με σκάγια).....(Ζ)	1100
1,5 κιλού (με ρινίσματα).....(Ζ)	1000
1,6 κιλών (με πλάκες κινητές).....(Ζ)	1300
2,3 κιλών (με ρινίσματα).....(Ζ)	1300
06-Γιλέκο πρόσθετου βάρους 5 κ.....	2000
07-Γιλέκο πρόσθετου βάρους 9 κ.**	4300
08-Επικάρπια δερμάτινα.....(Ζ)	450
09-Ζώνη άρσης βαρών (πάχος 4 χιλ.) (No)	1200
10-Ζώνη άρσης βαρών (πάχος 8 χιλ.) (μέση).....	1850
11-Ζώνη κεφαλιού, πρόσθετου βάρους	400
12-Ζώνη μέσης με βάρη 4,6 κ.....	2000
13-Ζώνη μέσης πρόσθετου βάρους..	600
14-Ζώνη μεταλλική δικεφάλων.....	1850
15-Μπαράκια 35 εκ., διαμέτρου 27 χιλ.	700
16-Μπάρες διαμέτρου 27 χιλ., μήκους	
60 εκ.....	1200
80 εκ.....	1500
100 εκ.....	1800
120 εκ.....	2200
140 εκ.....	2500
160 εκ.....	2800
180 εκ.....	3100
17-Μπάρες διαμέτρου 27 χιλ., μήκους	
με πλαστικούς σφιχτήρες	
120 εκ.....	1900
150 εκ.....	2000
180 εκ.....	2200
18-Ορθοστάτες χρωματισμένοι.....(Ζ)	1900
19-Ορθοστάτες πλαστικοποιημένοι.....(Ζ)	2300
20-Ορθοστάτες ενισχυμένοι.....(Ζ)	4200
21-Πάγκος κοιλακών απλός.....	3600
22-Πάγκος κοιλακών ενισχυμένος.....	4500
23-Πάγκος πιέσεων, ρυθμιζόμενος επικλινής.....	3200
**Μαξιλάρι δικεφάλων απλό.....	700
24-Πάγκος πιέσεων MULTI: ρυθμιζόμενος επικλινής, με ορθοστάτες και δίζυγο.....	6300

25-Πάγκος-ΣΥΝΘΕΤΟ:	Όλα μαζί.....	15800
ρυθμιζόμενος επικλινή	Χωριστά:	
με κοντούς-ψηλούς	Πάγκος.....	6900
περιστρεφόμενους	Δίζυγο.....	1250
και ρυθμιζόμενους	Δύο Πι.....	2900
ορθοστάτες, με	Μαξιλάρι.....	2300
δίζυγο, με μαξιλάρι	Οργ. Ποδιών.....	3250
δικεφάλων και με		16800
όργανο εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών		

26-Προστατευτικά παλαμών.....		
27-Σιδεροπέδιλα.....	1400	
28-Στραβόμπαρα πλαισίου μικρή.....	1300	
29-Στραβόμπαρα πλαισίου μεγάλη.....	1900	
30-Στραβόμπαρα σωληνωτή.....		
31-Στραβόμπαρα συμπαγής.....	5200	
32-Σφιχτήρες μπάρας πλαστικοί (με παξιμάδι).....	100	
33-Σφιχτήρες μπάρας χυτοσιδηροί.....	200	
34-Φεγγαρόπαγκος ενισχυμένος.....	6800	
35-Βάση για βυθίσεις τετρακεφάλου..	3400	

ΠΙΝΑΚΑΣ Μ
Σύνθετα Όργανα Γυμναστικής για Σπίτι (ΣΠΙ) και Γυμναστήρια (ΓΥΜ)

	ΤΙΜΗ ΣΠΙ	ΤΙΜΗ ΓΥΜ
01-Βάση για βυθίσεις τετρακεφάλου..	3400	
02-Δίζυγο εδάφους διαιρούμενο.....	1100	
03-Δίζυγο ψηλό.....	4600	
04-Δίζυγο ψηλό και Άρσεις ποδιών.....	12000	
05-Θήκες αλτήρων.....	6000	
06-Θήκες δίσκων.....	4000	
07-Κωπηλατική βαρών (Λατ Μπαρ).....	10000	3200
08-Μηχανή καρπών-πήχων.....	1300	
09-Μηχανή πιέσεων ποδιών κατακόρυφη (Leg Press).....	8000	16000
10-Μηχανή πιέσεων ποδιών πλάγια (Angle Leg Press).....		
11-Μηχανή για Γάμπες όρθια.....	18000	
12-Μηχανή για Γάμπες καθιστή.....		
13-Μηχανή Χακ Σκουώτς.....	21000	
14-Μονόζυγο τοίχου.....	1800	
**Γωνιακή μπάρα έλξεων.....	1200	
**Τρίγωνο έλξεων.....	500	
15-Ρωμαϊκή-Υπερεκτάσεις.....	8500	
16-Πάγκος δικεφάλων.....	5000	7500
17-Πάγκος πιέσεων οριζόντιος.....	9000	
18-Πάγκος πιέσεων μόνιμος επικλινής.....	9000	
19-Πάγκος ανάποδος επικλινής και Ρωμαϊκή.....	10000	
20-Πάγκος εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών.....	8000	11500
21-Πάγκος εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών με τροχαλίες και πρόσθετα βάρη.....	25000	
22-Πάγκος κοιλακών ενισχυμένος.....	4500	7000
23-Τροχαλία έλξεων διπλή		
Τροχαλία.....	9800	15500
Πάγκος.....	4200	5500
Γωνιακή μπάρα.....	850	
Γωνιακή λαβή.....	350	
Τρίγωνο έλξεων.....	500	
Χειρολαβή.....	350	
		23000

24-Τροχαλία πιέσεων στήθους (PEC DEC).....	
25-Τροχαλίες σταυρωτών έλξεων στήθους (Κρος Όβερ).....	

ΠΙΝΑΚΑΣ Ξ
Είδη Μαχητικών Τεχνών (Τζούντο, Καράτε κτλ)

	ΤΙΜΗ
01-Ζώνες τζούντο-καράτε (No 1, 2, 3)	350
02-Ζώνες τζούντο-καράτε (No 4, 5, 6)	450
03-Ζώνες μαύρες (χοντρές).....	650
04-Θώρακας κορμού.....	
05-Λάστιχο για μασίματα τζούντο το μέτρο.....	150
06-Μακιβάρα τοίχου.....	1600
07-Μηχανισμός ανοίγματος ποδιών απλός.....	2500
08-Μηχανισμός ανοίγματος ποδιών σύνθετος.....	
09-Νουντσόκου απλό.....	300
10-Νουντσόκου οκτάγωνο.....	
11-Νουντσόκου ελαστικό οκτάγωνο.....	
12-Στόχος-ασπίδα.....	
13-Στόχος-γάντι.....	
14-Στόχος σπασμάτων.....	
**Καβίλιες σπασμάτων.....	
15-Τροχαλία για ανοίγματα ποδιών.....	800
16-Φόρμες Καράτε Ελληνικές χωρίς ζώνη	
Για ύψος 1,00-1,20 No 0.....	2300
» » 1,20-1,40 No 1.....	2300
» » 1,40-1,55 No 2.....	2300
» » 1,55-1,70 No 3.....	3000
» » 1,75- No 3 1/2 ..	3000
» » 1,80- No 4.....	3200
» » 1,85- No 4 1/2 ..	3200
» » 1,90- No 5.....	3400
» » 1,95- No 6.....	3400
17-Φόρμες Τζούντο Εισαγωγής με άσπρη ζώνη	
» » 1,05-1,20 No 0.....	
» » 1,20-1,40 No 1.....	3800
» » 1,40-1,55 No 2.....	3800
» » 1,55-1,70 No 3.....	4000
» » 1,80- No 4.....	4200
» » 1,90- No 5.....	4400
18-Παπούτσια Κουνγκ Φου (No).....	

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

★ 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-ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ).

- ★ 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

Εκτάσεις αλτήρων στον επικλινή

Πουλ-όβερ με μπάρα

Εκτάσεις τετρακεφάλων

Γαλλικές Εκτάσεις τρικεφάλων

Πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο

ΑΠ' ΟΤΙ ΒΛΕΠΕΤΕ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ... ΠΕΤΑΕΙ

Κάμψεις δικεφάλων ποδιών

Κάμψεις δικεφάλων

Πιέσεις στον επικλινή πάγκο

Εκτάσεις αλτήρων στον οριζόντιο

Βαθιά καθίσματα από ψηλούς ορθοστάτες

Βυθίσεις στο δίζυγο

Εκτάσεις-διπλώσεις ρωμαϊκής καρέκλας

ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ: Και τι δεν κάνεις μ' αυτό!!!